check my body health

Din Essentials känslighet resultat är här

Dominic Durgan

Inlösenkod: E1TCKI8Q

Rapportdatum: Jan 27 2022

Kära Dominic Durgan,

Vi är glada att presentera dig med Din testresultatrapport!

Dina resultat har skapats av vår TILLSTÄLLNINGEN BioResonance Testmaskin och vår tekniker Hollie.

Dina resultat

Dina resultat är uppdelade i sektioner av typen av testade artiklar. Inom varje avsnitt hittar du en översiktssida, så att dina resultat är så tydliga och koncisa som möjligt och din uppmärksamhet dras till den information som är av största värde för dig. Du kan se den fullständiga listan med poster som testats på sidan Detaljerad analys. Din resultatrapport är utformad för att ge största möjliga klarhet på dina resultat och de åtgärder vi skulle rekommendera.

Vi tror att när vi ger dina testresultat och relevant information i varje avsnitt kan dina resultat bilda början på en resa, så att du kan göra positiva förändringar i din dagliga kost och miljö. Därmed vill vi att du ska kunna ta steg mot att äta en diet, vilket är näringsrik och roligt och leva ett liv, vilket är hälsosamt och lyckligt.

Om du har ytterligare frågor, tveka inte att komma i kontakt med oss.

vänliga hälsningar,
Check My Body Health Team

Kompletterande alternativ medicin (CAMS)

Våra livsmedelskänslighetsprov utförs med bioresonansbehandling och kategoriseras under komplementära och alternativa läkemedel (CAMS) som täcker ett brett spektrum av Terapier som faller utanför mainstream medicin. Test och relaterad information tillhandahålls Gör inte en medicinsk diagnos eller är den avsedd att vara en ersättare för professionell medicinsk rådgivning, diagnos eller behandling.

Sök alltid råd från din läkare eller annan kvalificerad hälsovårdsleverantör om du har en Medicinskt tillstånd eller med eventuella frågor som du kanske har angett ett medicinskt tillstånd och / eller medicinska symptom.

Har du en fråga?

Kom och chatta med oss via **LiveChat** på vår hemsida eller e-post **info@checkmybodyhealth.com**

Innehållsförteckning

Tolka dina resultat 4
Kompletterande och alternativ medicin 6
Kundtestimonials 8
Matkänslighetsanalys 10
Non-Food-känslighetsanalys 17
Metallkänslighetsanalys 21
Mineral och annan näringsanalys 26
Vitamin A-K-analys 30
Tillsatser 33
Dina nästa steg 38
Elimineringsdiet 40
Additives förklaringar 44
Metallpotentiella källor 47

DRICKS!
Under dina resultat PDF kan du använda den övre delen "Tillbaka till innehållet" för att hoppa tillbaka till den här sidan.

Ansvarsbegränsning
Kolla min kroppshälsa Ansvarar ansvar för tillfälliga eller följdskador och tar inget ansvar eller ansvar för förlust eller skada som någon person har lidit som ett resultat av att följa eller missbruka någon av informationen eller innehållet från denna rapport om eller från vår hemsida. Kontrollera min kroppshälsa förutsätter eller åtar sig inget ansvar för förlust eller skada som drabbats av användningen eller missbruk av någon information eller innehåll eller något beroende av.

Används på egen risk: Denna rapport är endast för informationsändamål. Kontakta en läkare innan du utför näringsplan eller dietprogram. Det är ditt ansvar att utvärdera ditt eget medicinska och fysiska tillstånd, eller dina kunders, och att självständigt avgöra huruvida du ska utföra, använda eller anpassa någon av informationen eller innehållet i denna rapport eller på vår hemsida.

Tolka dina resultat - Förklarare

Känslighet är inte allergi

Det är viktigt att upprepa att detta test inte är för allergi. Det är lätt att förvirra allergi och känslighet eller intolerans eftersom de olika termerna ofta används utbytbart, vilket leder till felaktig tolkning. Allergi och känslighet är inte densamma. Naturligtvis om någon är allergisk mot en matvara kan det beskrivas som "känslig", men som ett hälsotillstånd är allergi annorlunda än känslighet eller intolerans.

Det finns ett par grundläggande skillnader mellan allergi och känslighet; Att ha matkänslighet kan vara obekväma och orsaka symtom som, samtidigt som det är irriterande, pinsamt eller till och med försvagande, inte har potential att vara livshotande som de som orsakas av matallergi; Matkänslighet kan också förändras över tiden, det kan ofta övervinnas genom implementering av en livsmedelselimineringsdiet och / eller förbättring av guthälsa, men matallergi tenderar att vara livslång.

Den fysiologiska processen, som äger rum i kroppen under en allergisk reaktion, är också helt annorlunda än den för känsligheten. En allergisk reaktion involverar immunsystemet och celler som kallas antikroppar, medan detta inte är involverat i känslighet. Hårprovning testar inte antikroppsnivåer Därför är det därför det kan inte användas för att testa för allergi.

Känd allergi

Du kan ha en känd allergi; Så låt oss hjälpa dig att tolka känslighetsresultat till det här objektet.

Scenario 1

Varan du är allergisk mot visar som en måttlig eller hög reaktivitet.

Det betyder att såväl som en matallergi har du matkänslighet. Om du redan har tagit bort det här objektet från din kost behöver du inte vidta några åtgärder. Om du inte har tagit bort det tidigare är det värt att överväga att göra det, men vi skulle inte rekommendera återintroduktion efter elimineringsdieten.

Scenario 2

Varan du är allergisk mot visar som ingen reaktivitet.

Det innebär att du inte har matkänslighet för det här objektet, men resultatet ifrågasätter inte eller motsätter sig närvaron av din matallergi mot föremålet. Det betyder inte att du bör återinföra objektet till din kost, du bör respektera de symptom eller testresultat som du tidigare har haft med avseende på allergi. Kom ihåg att detta test inte testar för allergi.

Vardagsmat

Det är vanligt att en matvara som konsumeras i den dagliga kosten eller mycket ofta, att testa som en måttlig eller hög känslighet. Detta kan hända med matkänsligheten och kan bero på att kroppen plötsligt kämpar för att bearbeta eller bryta ut vissa beståndsdelar i maten. Detta kan orsakas av överkonsumtion av en matgrupp eller kan vara ned till en obalans i tarmbakterier eller närvaron av inflammation med låg nivå i tarmen.

Oavsett orsaken inte förtvivlan. Vi pratar om matkänslighet och inte allergi; Därför slutför en livsmedelselimineringsdiet med efterföljande återintroduktion. Det kan innebära att du måste eliminera en favoritmat eller häftning i din kost i en period av veckor, men du kommer att kunna återinföra objektet. Att eliminera matvaror under en tidsperiod kan tillåta tarmtiden att "vila" från utlösningsmat och återinförandet av objekt kan låta dig bedöma hur en mat- eller matgrupp får dig att känna.

Gut näring

I de flesta fall som utför en elimineringsdiet är tillräckligt för att förbättra symtomen och möjliggöra en större förståelse för alla livsmedel, vilket inte håller med om med kroppen. Det är också värt att överväga näring av matsmältningsorganet och ta itu med några gutbakterier obalanser för att ytterligare förbättra tarmfunktionen och minska matsmältningssymptom.

Kompletterande alternativ medicin (CAMS)

Våra livsmedelskänslighetsprov utförs med bioresonansbehandling och kategoriseras under komplementära och alternativa läkemedel (CAMS) som täcker ett brett spektrum av Terapier som faller utanför mainstream medicin. Test och relaterad information tillhandahålls Gör inte en medicinsk diagnos eller är den avsedd att vara en ersättare för professionell medicinsk rådgivning, diagnos eller behandling.

Sök alltid råd från din läkare eller annan kvalificerad hälsovårdsleverantör om du har en Medicinskt tillstånd eller med eventuella frågor som du kanske har angett ett medicinskt tillstånd och / eller medicinska symptom.

Kompletterande och alternativ medicin

02.

Kompletterande och alternativ medicin

Vad är komplementärt och alternativ medicin?

Bioresonance Therapy och testning kategoriseras som ett komplementärt och alternativt läkemedel (CAM). Detta är en mångsidig grupp av terapier, praxis och produkter, som faller utanför konventionell medicin eller sjukvård.

En komplementär terapi används tillsammans med konventionell medicin eller behandling, medan alternativ terapi används i stället för konventionell medicin eller behandling. Vissa terapier eller praxis kan användas som antingen kompletterande eller alternativ; Det beror på om det kombineras med konventionell medicin tillsammans med eller inte.

Andra terapier och praxis, som anses vara kompletterande och alternativ medicin:
- aromaterapi
- Akupunktur
- homeopati
- Massage terapi
- Naturopati
- osteopati
- Pilates
- Yoga

Kund Testimonials

03.

Kund Testimonials

Vi trodde att du skulle vilja höra vad några av våra kunder tänkte på vår tjänst, från hårinsändningen för att förstå resultatrapporten och implementering av eliminering.

Vi skulle gärna få din feedback!

★★★★★

Mycket detaljerad rapport med vägledning om hur man eliminerar utlösningsmat. Great Deal skulle rekommendera.

Taylor P.

★★★★★

Enkel process att skicka och super snabb vändning. Resultaten var mycket mer detaljerade än ett tidigare test som jag hade köpt och på märket med flera livsmedel jag kämpar med. Elimineringsplanskartan kommer också att bli en bra hjälp. Skulle rekommenderar.

Casey T.

★★★★★

Allvarligt är detta test så värt att göra! Min kollega och jag köpte det efter att ha hört om det från en patient på vår kiropraktik. Nu berättar vi alla om det! Vem skulle inte vilja veta vad som orsakar huvudvärk, IBS och kronisk trötthet?! Jag är förvånad över vad som har orsakat min. Tog ungefär två veckor så få våra resultat, men så värt att vänta!

Tara F.

★★★★★

Detta test är fantastiskt! Det tog lite för min mamma och jag fick våra resultat tillbaka men det var värt det. Vi har båda modifierat våra dieter och känner oss så mycket bättre! Vi beställde bara tre mer för resten av våra familjemedlemmar. Definitivt rekommendera det om du har en känslig mage som vi gör!

Kelsey W.

Mat känslighet analys

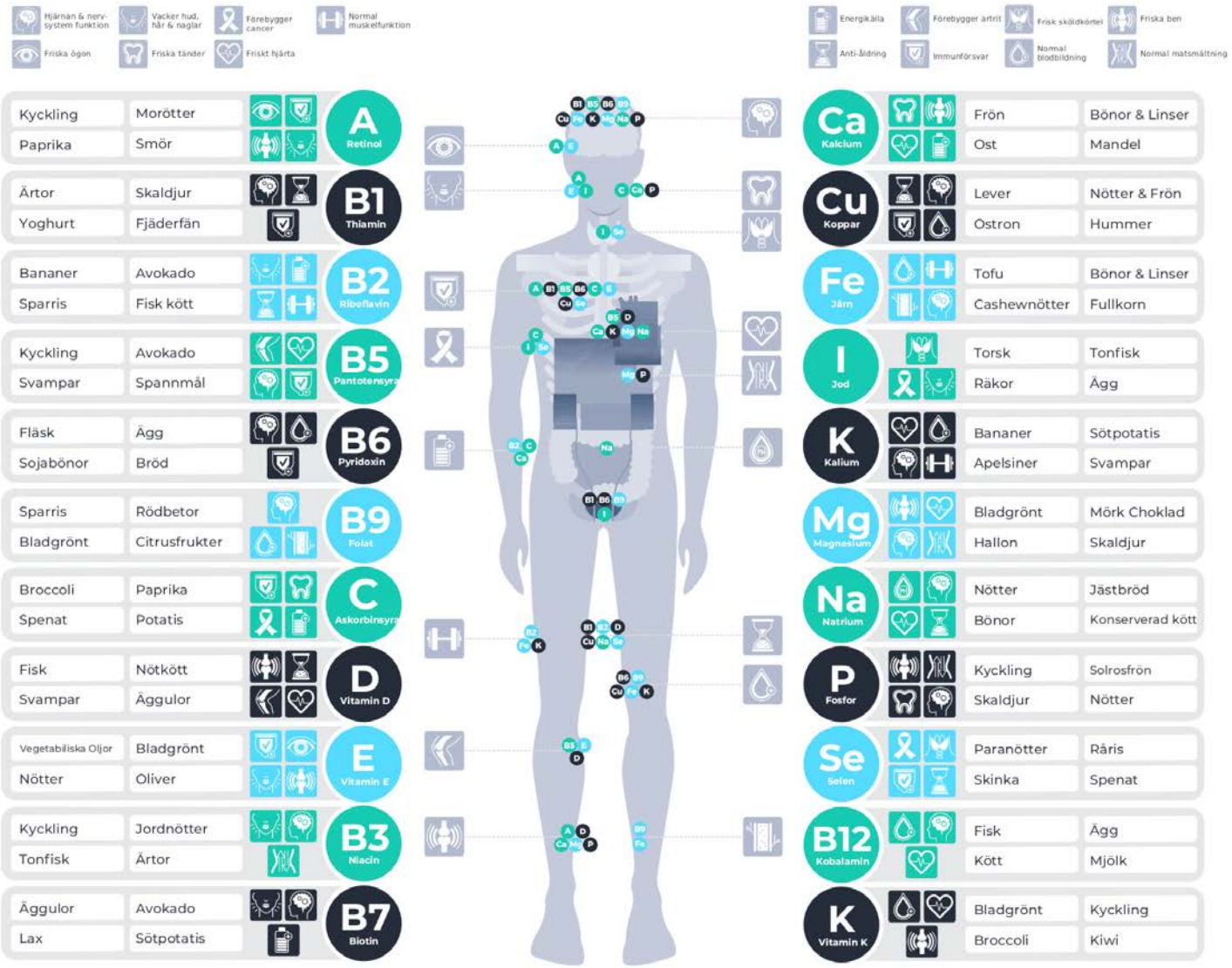
04.

Rollen av mattyper

Förutom att tillhandahålla energi för kroppsmat innehåller också näringsämnen i form av vitaminer och mineraler. Vitaminer och mineraler anses vara nödvändiga eftersom de gör det möjligt för kroppen att slutföra bokstavligen hundratals uppgifter, som är avgörande för den dagliga funktionen, hälsa och välbefinnande. För att nämna några vitaminer och mineraler underlättar energiproduktion, hormonproduktion, sårläkning, immunsystemfunktion, blodkoagulering och fosterutveckling.

Diagrammet nedan ger en översikt över några av de rikaste källorna till varje näringsämne och några av de funktioner som den utför i kroppen. Du kan referera till detta diagram för att säkerställa att du tar bort de relevanta näringsämnena genom andra kostkällor när du tar bort objekt från kosten.

Vitaminer & Mineraler



Källor av vitaminer

Vattenlösliga vitaminer

b vitaminer
Havre, helvete, råg, bovete, brunt ris, bryggerjäst, jordnötter, svamp, sojabönor och sojabönor, delade ärtor, pekannötter, solrosfrön, linser, cashews, kikärter, broccoli, hasselnötter, paprika.

b12
Ostron, musslor, kammusslor, lever, makrill, tonfisk, lax, sardiner, krabba, nötkött, ägg, yoghurt, schweizisk ost, fäste.

vitamin C
Röda paprika, Guavas, Kale, Kiwi, Broccoli, Brusselspiror, Jordgubbar, Hallon, Björnbär, Blåbär, Apelsiner, Tomater, Ärter, Mange Tout, Papaya, Mango, Ananas, Melon.

Fettlösliga vitaminer

Vitamin A
(Retinol) lever, nötkött, lamm, torskleverolja, makrill, lax, tonfisk, paté, getost, ägg, cheddar, gräddeost, smör, getost.

Beta karoten (Precursor till vitamin A) sötpotatis, morötter, kale, spenat, collards, schweiziska chard, pak choi, butternut squash, pumpa, cos sallad, romaine sallad, Mango, torkade aprikoser, pommes frites, persikor, melon, röd paprika, tonfisk ish, makrill, smör.

Vitamin D
Lax, öring, svärd, makrill, tonfisk, kärnmjölk, några yoghurt, svamp, ägg, fäste.

Vitamin E
Spenat, Kale, Broccoli, Swiss Chard, Turnip Greens, Collards, Avokado, Mandel, Hasselnötter, Pistaschmander, Sunlowers Fröer, Räkor / Räkor, Krayish, Lax, Rökt Lax, Svärd, Sill, Öro, Olivolja, Sollowolja, Sötpotatis , squashes, kiwi, mango, persika, nektariner, aprikoser, guava, hallon, björnbär.

Vitamin K
Kale, spenat, senap gröna, vårlök, kress, basilika, timjan, koriander, salvia, persilja, brusselspirer, kål, chili pulver, paprika, fänkål, purjolök.

Minerals

kalcium
Vattenkrydd, Kale, Broccoli, Lågfett Mozzarella, Lågfett Cheddar, Yoghurt, Pak Choi, Tofu, Socker Snap Ärtor, Mandel, Konserverade sardiner i olja med ben, konserverad rosa lax.

Magnesium
Bovete, råg, hirs, brunt ris, helvete, kelp, mandel, cashewnötter, brazilötter, jordnötter, valnötter, tofu, kokosnöt, sojabönor, fikon, aprikoser, datum, räkor, majs, avokado, spenat, kale, broccoli swiss Chard, Turnip Greens, Collards.

zink
Råg, spenat, nötkött, lamm, pumpa frön, sesamfrön, solrosfrön, cashewnötter, kakaopulver, mörk choklad, fläsk, kyckling, kikärter, bakade bönor, svamp.

järn
Råg, helvete, pumpa frön, solrosfrön, sesamfrön, kycklinglever, ostron, musslor, musslor, cashews, tallmuttrar, hasselnötter, jordnötter, mandel, nötkött, lamm, linser, vita bönor, sojabönor, njurbönor, kikärter, Lima bönor, havregryn, spenat, schweizisk chard, kale, mörk choklad.

MANGANESE
Råg, havre, brunt ris, korn, musslor, hasselnötter, pinjenötter, pekannötter, lima bönor, kikärter, aduki bönor, linser, pumpa frön, sesamfrön, solrosfrön, ananas, spenat, kale, tofu, sojabönor, sötpotatis, Blåbär, hallon, jordgubbar.

Koppar
Råg, havre, sesamfrön, cashews, sojabönor, svamp, solrosfrön, tempeh, garbanzo bönor, linser, valnötter, lima bönor, lever, spirulina, mörk choklad, collard greener, schweiziska chard, spenat, kale.

fosfor
Brun ris, havre, råg, helvete, kyckling, kalkon, fläsk, lever, sardiner, kammusslor, lax, makrill, krabba, mjölk, yoghurt, stallost, solrosfrön, pumpa frön, brasilötter, tallmuttrar, mandel, pistaschmandlar , cashewnor.

Kalium
Torkade aprikoser, lax, makrill, tonfisk, munkfisk, vita bönor, linser, njurbönor, avokado, butternut squash, spenat, svamp, bananer, potatis, lågfettig yoghurt.

selen
Brasilien nötter, brunt ris, råg, helvete, svamp, räkor, sardiner, ostron, tonfisk, solrosfrön, lever, ägg, nötkött, kalkon, stallost. "

Matkänslighetsanalys

Vad är en matkänslighet?

Matkänslighet händer när kroppen har svårt att smälta en viss mat. Att ha matkänslighet kan orsaka symtom som uppblåsthet, tarmrörelseförändringar, huvudvärk och trötthet. Det kan också bidra till symptom som upplevs av dem med kroniska tillstånd som irritabel tarmsyndrom, kronisk trötthet, artrit, autism och tillägg / ADHD.

Vad är en matallergi?

Matkänslighet bör inte förväxlas med matallergi. Detta test är endast för matkänslighet. Matallergi symptom inkluderar hosta, nysning, rinnande näsa / ögon, kliande mun / ögon, svullnad av läpparna / ansiktet, utslag, försämring av eksem och / eller astma, väsande andningssvårigheter, kräkningar, diarré och i sällsynta fall anafylaxi . Testning för matallergi kan bara göras genom ett blod, hudpik eller patch-test. Om du misstänker att du har matallergi, vänligen se din läkare.

Tolka dina resultat

Tolkning av dina resultat är naturligtvis den viktiga delen! För att hjälpa dig med detta hittar du en översikt över dina matkänslighetsresultat. Denna översikt sammanfattar de föremål som ska fokusera på, tillsammans med de relevanta åtgärderna att ta. Alla testade objekt är klassade som antingen höga, måttliga eller ingen reaktivitet, i översiktssektionen, kommer du bara att se de objekt som testades som hög eller måttlig. Inga reaktivitetsartiklar finns i det detaljerade analysavsnittet.

Hög reaktivitet

Det här är de matvaror som vår testning visar att du har känslighet för.

Måttlig reaktivitet

Det här är de matvaror som vår testning visar att du potentiellt kan ha känslighet för.

Ingen reaktivitet

Det här är de matvaror som vår testning visar att du inte har känslighet för.

Din översikt över matkänsligheten

Hög reaktivitet

- Diverse
- Grönsaker
- Legumes och pulser

Dessa livsmedelskategorier har identifierats som de som innehåller matvaror som kan orsaka eller bidra till fysiska symptom. En detaljerad analys av var och en av matvarorna kan ses på nästa avsnitt i denna rapport.

Vi rekommenderar avlägsnandet av dessa föremål från din dagliga kost med en strukturerad elimineringsdiet. Vänligen hänvisa till ditt resultat E-post för att komma åt detaljer om hur du genomför en effektiv elimineringsdiet.

Måttlig reaktivitet

- Glutenfria spannmål och korn
- Glutenhaltiga spannmål och korn
- Grönsaker
- Kött
- Legumes och pulser
- Mejeri och ägg
- Oljor och kryddor

Dessa livsmedelskategorier har identifierats som de som innehåller matvaror, vilket kan ha potential att orsaka eller bidra till fysiska symptom. En detaljerad analys av var och en av matvarorna kan ses på nästa avsnitt i denna rapport.

Vi skulle alltid rekommendera att prioritera borttagandet av de höga reaktivitetsobjekten först och sedan överväga att avlägsna måttliga reaktivitetsartiklar därefter.

Det är också värt att överväga att med matvaror från dessa kategorier i isolering kanske inte orsakar symtom, men med ett antal måttliga reaktivitetsposter i samma måltid eller dag kan leda till symptom på grund av en ackumulativ effekt. Vänligen hänvisa till ditt resultat E-post för att komma åt detaljer om hur du genomför en effektiv elimineringsdiet.

Matkänslighet Detaljerad analys

Glutenfria spannmål och korn

- Amarant
- Garbanzo mjöl
- Havrutenfri
- Hirs
- Humle
- Kikärtsmjöl
- Risvit
- Sojamjöl
- Taco Shells-Corn

Glutenhaltiga spannmål och korn

- Brödbrun
- Brödvit
- Farro
- Friekeh
- Havre
- Korn
- Nudlar-vete
- råg

Diverse

- Mjölkchoklad
- Monosodium glutamat
- Potatis chips
- Vinäger

Dricker

- Ale
- Cider
- Cola
- Kaffesvart
- Lageröl
- Sojamjölk
- Te-svart
- rödvin
- vitt vin

Frukt

- Ananas
- Banan
- Beskära
- Björnbär
- Cantaloupe melon
- Citron
- Datum
- Druvor-grön
- Druvor-svart
- Fikon
- Galia melon
- Gojibär
- Granatäpple
- Guava
- Hallon
- Honungsmelon
- Jordgubbe
- Karambol
- Krusbär
- Kvitten
- Körsbär
- Lychee
- Nektariner
- Orange
- Persika
- Plommon
- Päron
- Russin
- Tranbär
- Vattenmeloner
- Äpple
- Äpplen-Granny Smith
- Äpplen-jazz

Grönsaker

- Blomkål
- Broccoli
- Butternut squash
- Bönpropp
- Capsicum-grön
- Cikoria sallad
- Endiv
- Escarole sallad
- Fänkål
- Groblad
- Huvudsalat
- Kohl Rabi
- Krasse
- Kronärtskocka
- Kål
- Lök
- Morötter
- Oliver-svart
- Portobello svamp
- Potatis
- Raket
- Rova
- Rädisa
- Spenat
- Svamp
- Tomat
- Vattenkrass
- Vitlök
- Yams
- Zucchini
- svensk

Kött

- Fläsk
- Fårkött
- Gås
- Häst
- Kalkon
- Krokkodil
- Kyckling
- Känguru
- Levergris
- Liverox
- Nötkött
- Rådjur
- Venisong

Legumes och pulser

- Bredböna
- Fermenterad svart böna
- Fältärt
- Houmous
- Njurbönor
- Scarlet Runner Bean
- Svarta bönor
- limaböna

Mejeri och ägg

- Glass
- Gräddfil
- Kondenserad mjölk
- Kondenserad mjölk
- Mjölk från kor
- Yoghurt
- Ägg

Nötter och frön

- Brasilien mutter
- Hampfrö
- Hasselnöt
- Jordnöt
- Kokos
- Mandel
- Pumpafrö
- Solrosfrö
- Vallmofrö
- Valnöt
- Vattenkastanj

Matkänslighet Detaljerad analys fortsatte ...

- kastanj
- sesamfrö

Oljor och kryddor

- Grillsås
- Kokosolja
- Mandelolja
- Olivolja
- Ostronsås
- Pepparmintsolja
- Tomat ketchup
- Vegetabilisk olja
- sesamolja

Ost

- Cheddar
- Edam
- Gruyere
- Halloumi
- Parmesan
- Stilton

Skaldjur och fisk

- Ansjovis
- Barramundi
- Enda
- Haj
- Hummer
- Krabba
- Makrill
- Mussels-general
- Musslor
- Räka
- Sardin
- Sik
- Sillröd
- Spätta
- Ål
- Öringbrun

Örter och kryddor

- Aquafaba
- Basilika
- Cardomom
- Gurkmeja
- Ingefära
- Koriander
- Kummin
- Mint-fräsch
- Missa
- Muskot
- Paprika
- Rosmarin
- Salt
- Salvia
- Senap
- Stjärnanis
- Timjan

Non-Food-känslighetsanalys

05.

Non-Food-känslighetsanalys

Vad är en icke-matkänslighet?

Icke-matvaror kan, precis som matvaror, orsaka att kroppen reagerar, vilket leder till produktion av symtom som huvudvärk och trötthet. Om du misstänker att du har allergi, se din läkare. Det är viktigt att notera att detta inte är ett allergitest. Alla kända pollen, dammmitt eller mögelallergier du vet att du har kanske eller kanske inte kommer upp i detta test.

Tolka dina resultat

Tolkning av dina resultat är naturligtvis den viktiga delen! För att hjälpa dig med detta hittar du en översikt över dina non-food känslighetsresultat. Denna översikt sammanfattar de föremål som ska fokusera på, tillsammans med de relevanta åtgärderna att ta. Alla testade objekt är klassade som antingen höga, måttliga eller ingen reaktivitet, i översiktssektionen, kommer du bara att se de objekt som testades som hög eller måttlig. Inga reaktivitetsartiklar finns i det detaljerade analysavsnittet.

Hög reaktivitet

Det här är de icke-matvaror som vår testning visar att du har känslighet för.

Måttlig reaktivitet

Det här är de icke-matvaror som vår testning visar att du potentiellt kan ha känslighet för.

Måttlig reaktivitet

Det här är de matvaror som vår testning visar att du inte har känslighet för.

Din översikt över livsmedelskänslighet

Hög reaktivitet

- Blommande växter

Dessa icke-livsmedelskategorier innehåller föremål som har identifierats som de, vilket kan orsaka eller bidra till fysiska symptom. En detaljerad analys av var och en av de icke-matvaror kan ses på nästa avsnitt i denna rapport.

Vi rekommenderar undvikandet av dessa föremål i ditt dagliga liv, så långt som möjligt.

Måttlig reaktivitet

- Buskar
- Gräs och örter
- Träd

Dessa icke-livsmedelskategorier innehåller föremål som har identifierats som de, vilket kan ha potential att orsaka eller bidra till fysiska symptom. En detaljerad analys av var och en av de icke-matvaror kan ses på nästa avsnitt i denna rapport.

Vi rekommenderar alltid att prioritera avlägsnandet av de höga reaktivitetsobjekten först och sedan med tanke på att undvika måttliga reaktivitetsobjekt därefter.

Det är också värt att överväga att kontakt med föremål från dessa kategorier i isolering inte kan orsaka symtom, men att ha kontakt med ett antal måttliga reaktivitetsposter kan det leda till symptom på grund av en ackumulativ effekt.

Non-Food-känslighetsdetaljer

Blommande växter

- Aster
- Dahlia
- Fireweed / Great Willow Herb
- Hyacint
- Klöver
- Krysantemum
- Lupin
- Mullbär
- Narciss
- Ny belgisk aster
- Prästkrage
- Scotch Heather
- Tulpan
- Wallflower

Buskar

- Björnbär
- Hassel
- Jordgubbe
- Liguster
- Mangrove
- Vide

Diverse

- Anisakis
- Häst bot flyga
- Pigeon droppings

Gräs och örter

- Brännässla
- Buttercup
- Docka
- Flyghavre
- Gråbo
- Hög havre gräs
- Kentucky Bluegrass
- Majs
- Malört
- Maskros
- Orchard gräs eller cocksfoot gräs
- Perennial ryegrass
- Qack gräs eller soffa gräs
- Ribwort
- Röda fesor
- Sammet gräs
- Sött vernal gräs
- Tansy ragwort
- Ängsfescue

Insekter

- Mygga

Material

- Bomull
- Syntetiska material
- Ull

Organiska föreningar

- Alfa-liposyra
- Askorbinsyra
- Docosahexaensyra
- Eikosapentaensyra
- Ellaginsyra
- Folat
- Gallussyra
- Lignan
- Lutein
- Lykopen
- Mallinsyra
- Nikotinsyra
- Nukleinsyra
- Omega 3
- Omega 6
- Oxalsyra
- Pyridoxin
- Salicylsyra
- Saponiner
- Zeaxantin

Träd

- Al
- Aska
- Asp
- Avenbok
- Betula verrico
- Ek
- Europeisk bok
- Europeisk kalk
- Flygträd
- Hästkastanj
- Japansk cederträ
- Japansk hirs
- Laburnum
- Lind
- Lärkträd
- Lönn
- Mistel
- Poppel
- Päronträd
- Tall
- Valnöt
- körsbärsträd
- äppelträd

Metallkänslighet sanalys

06.

Metallkänslighetsanalys

Vad är metalltoxicitet?

Metalltoxicitet är uppbyggnaden av stora mängder tungmetaller i kroppens mjuka vävnader. De tungmetall som oftast är förknippade med toxicitet är bly, kvicksilver, arsenik och kadmium. Exponering uppträder vanligtvis genom industriell exponering, förorening, mat, medicinering, felaktigt belagda matbehållare eller intag av blybaserade färger. Symtom varierar mellan olika typer av tungmetaller.

Vad ska man göra om du har höga exponeringsnivåer?

Det är viktigt att se på att sänka din dagliga exponeringsnivå. Tänk på din miljö, de livsmedel du äter, vatten, kosmetika och rengöringsmedel.

Kroppen avgiftar ständigt saker från din vardagliga miljö som kemikalier i livsmedel, kosmetika och rengöringsmedel, koffein, alkohol, mediciner och även dina egna hormoner. Du kan hjälpa din kropp med avgiftningsprocesser genom att säkerställa dig. Drick mycket filtrerat vatten, äta en diet som är så fullfodral som möjligt, undvik bearbetade livsmedel, minska koffein och / eller alkoholkonsumtion, lägre nikotinanvändning och träna regelbundet.

Potentiella källor i din miljö

Tungmetaller är en del av vårt vardag och på låga nivåer avgiftas av kroppen som orsakar inget problem. Det är dock fördelaktigt att ha en större medvetenhet om var du kan komma i kontakt med metaller och därför hjälpa dig att minska din potentiella exponering

Mat - Bekämpningsmedel, insekticider och herbicider som används på grödor kan leda till förorenade matprodukter. Förorenat vatten kan leda till fisk och skaldjur som innehåller tungmetaller.

vatten - Pipework som vatten går igenom är den mest sannolika orsaken till några tungmetaller i dricksvatten. Av den anledningen är det alltid bäst att filtrera ditt vatten.

Luft - Föroreningar från fordon som bilar, tåg och flygplan bidrar till tungmetaller, som kan inandas. Industriella fabriker och jordbruksområden, som använder bekämpningsmedel på grödor är också sätt att metaller komma in i luften vi andas.

Kosmetika - Led, arsenik, kvicksilver, aluminium, zink och krom kan hittas i många kosmetika som läppstift, vitare tandkräm, eyeliner, nagellack, fuktkräm, solskyddsmedel, foundation, blusher, concealer och ögondroppar . Vissa metaller tillsätts som ingredienser medan andra är föroreningar.

Rengöringsprodukter - Dagliga hushållsrengöringsmedel som polska, alla punkter och trädgårdsprodukter som insekticider och bekämpningsmedel innehåller tungmetaller.

Tolka dina resultat

För att hjälpa dig att tolka dina resultat hittar du en översikt över dina metallkänsligheter. Denna översikt sammanfattar de föremål som ska fokusera på tillsammans med de relevanta åtgärderna som ska vidtas. Alla testade objekt är klassade som antingen höga, måttliga eller ingen reaktivitet, i översiktssektionen, kommer du bara att se de objekt som testades som hög eller måttlig. Inga reaktivitetsartiklar finns i det detaljerade analysavsnittet.

Idealiskt kommer metallerna att visa ingen reaktivitet vid testning. Om det emellertid finns metaller som identifierats som måttlig eller hög reaktivitet inte panik. Genom att sänka daglig exponering och hjälpa din kropp med avgiftningsprocesser kan din kropp minska sina egna toxicitetsnivåer.

Hög reaktivitet

Det här är de metaller som våra test visar är på en nivå som kan leda till toxicitet.

Måttlig reaktivitet

Dessa är de metaller som vår testning visar risk att vara på en nivå som kan leda till toxicitet.

Ingen reaktivitet

Det här är de metaller som våra testprogram inte är på en nivå som kan leda till toxicitet.

Din översikt över metallkänslighet

Hög reaktivitet

Inga metaller har identifierats som hög reaktivitet enligt våra testparametrar.

Måttlig reaktivitet

- Fluor (F)
- Rubidium (RB)

Dessa metaller har identifierats som de som du bör övervaka din exponering.

Det rekommenderas också att du hjälper din kropps naturliga avgiftningsprocesser genom att du dricker gott om filtrerat vatten, äter en diet som är rik på fullfodral (särskilt frukter och grönsaker), undvik bearbetade livsmedel, minska koffein och / eller alkoholintag, nedre nikotin Användning och träna regelbundet.

Ingen reaktivitet

Dessa metaller har identifierats som en låg eller ingen reaktivitetsnivå. Din kropp kan avgifta och befria sig av dessa. Du kan se den fullständiga nedbrytningen av metaller som testats i den detaljerade analysen av metallkänsligheten.

Metallkänslighet Detaljerad analys

Metallkänslighet

- Aluminium (AL)
- Argon (A)
- Barium (ba)
- Cerium (CE)
- Cesium (CS)
- Fluor (F)
- Gallium (GA)
- Guld (au)
- Holmium (ho)
- Iridium (IR)
- Koppar (CU)
- Krom (CR)
- Kvicksilver (Hg)
- Litium (Li)
- Nickel (Ni)
- Platina (PT)
- RHENIUM (RE)
- Rubidium (RB)
- Samarium (SM)
- Selen (SE)
- Silver (AG)
- Svavel (er)
- Tenn (Sn)
- Vanadin (v)
- Vismut (bi)
- Zirkonium (Zr)

Mineral och annan näringsanalys

07.

Mineral och annan näringsanalys

Låg mineralnivåer

Det rekommenderas dagliga mängder av varje mineral som bör konsumeras dagligen. Men mineralkraven varierar från person till person beroende på livssteg, aktivitetsnivå, stressnivå, hälsoförhållanden och läkemedel.

Låga mineralnivåer uppstår när kostintaget är lägre än vad som krävs eller när kroppen kämpar för att effektivt absorbera mineraler från maten.

?

Vad är phyto näringsämnen?

Fytonäringsämnen är naturliga kemikalier som produceras av växter för att hjälpa dem att skydda sig från saker som insekter och solen. Genom att äta mat som innehåller fytonäringsämnen kan vi, som människor, dra nytta av dessa naturliga föreningar och använda dem för hälsofördelar.

Till skillnad från mineraler finns det inga rekommenderade dagliga mängder att konsumera. Men vi vet att de olika phytonutrienterna ger olika hälsofördelar i kroppen som att stödja kardiovaskulär hälsa, stärka immunsystemet, förbättra ögonhälsan, minska kolesterol och öka energi. Därför rekommenderas dessa näringsämnen för optimal hälsa.

Vad ska du göra om du har låga mineral- eller fytonutrientiska nivåer?

Den dagliga kosten är den första övervägningen om du har låga mineralnivåer. Det är det mest naturliga och bästa sättet att förbättra mineral- eller fytonutrientintaget. Mineraler kommer från jorden, och desto större är jordens kvalitet och rikedom desto större mineraldensitet hos en växt. De bästa källorna till mineraler är frukter, grönsaker, korn, pulser, nötter och frön. Genom att inkludera sådana produkter i din kost kommer du också att dra nytta av fytonäringsämnen. För vägledning om specifika mineraler och de livsmedel där de hittas, se "matstypernas roll" i sektionen för matkänslighet.

Idealiskt näringsämnen ska alla konsumeras genom kosten, men om det inte är möjligt på grund av kostbegränsningar eller ogillarstillägg är ett alternativ. Observera att det alltid rekommenderas att eventuella tillskott tas under råd och övervakning av en hälsovårdspersonal.

Om du misstänker att du kan ha en mineralbrist, vänligen kontakta din läkares råd.

Tolka dina resultat

Utanför intervallet

Nivån på mineral eller annat näringsämne i kroppen faller under det normala intervallet enligt våra testparametrar.

Within Range

Nivån på mineral eller annat näringsämne i kroppen faller inom det normala intervallet enligt våra testparametrar.

Ditt mineral och annan näringsöversikt

Utanför intervallet

- Allium

Dessa mineraler och / eller andra näringsämnen har identifierats som faller under det normala intervallet. Se till att öka näringsdensiteten hos din dagliga kost genom frukter, grönsaker, korn, pulser, nötter och frön. För mer specifik vägledning om var du hittar varje mineral, se "matstyper" i sektionen för matkänslighet.

Inom intervallet

- Betakaroten
- Bio-flavonoider
- Fosfor
- Genistein
- Inositol
- Järn
- Kiseldioxid
- Koppar
- Krom
- Mangan
- Natrium

Dessa mineraler och / eller andra näringsämnen har identifierats som faller inom det normala intervallet. Håll upp det goda arbetet, bibehålla en näringsrik daglig diet för att säkerställa att dina mineralnivåer är konsekventa.

Mineral och annan näring detaljerad analys

Fyto- och andra näringsämnen

- Allium
- Betakaroten
- Bio-flavonoider
- Genistein
- Inositol

Mineraler

- Fosfor
- Järn
- Kalcium
- Kiseldioxid
- Koppar
- Krom
- Mangan
- Natrium

Vitamin A-K-analys

08.

Vitamin A-K-analys

Låg vitaminivåer

Det rekommenderas dagliga mängder av varje vitamin som bör konsumeras dagligen. Men vitaminkrav varierar från person till person beroende på livssteg, aktivitetsnivå, stressnivå, hälsoförhållanden och mediciner.

Låga vitaminivåer uppstår när kostintaget är lägre än vad som krävs eller när kroppen kämpar för att effektivt absorbera mineraler från maten.

Vad ska du göra om du har låga vitaminnivåer?

Den dagliga kosten är den första övervägningen om du har låga vitaminnivåer. Det är det mest naturliga och bästa sättet att förbättra intaget. Vitaminer kommer från en mängd olika källor, de rikaste källorna är oraffinerade val. För vägledning om specifika vitaminer och de livsmedel där de hittas se "rollen som mattyper" i sektionen för matkänslighet.

Idealiskt näringsämnen ska alla konsumeras genom kosten, men om det inte är möjligt på grund av kostbegränsningar eller ogillarstillägg är ett alternativ. Observera att det alltid rekommenderas att eventuella tillskott tas under råd och övervakning av en hälsovårdspersonal.

Om du misstänker att du kan ha en vitaminbrist, vänligen kontakta din läkares råd.

Tolka dina resultat

Utanför intervallet

Nivån på vitaminet i din kropp faller under det normala intervallet enligt våra testparametrar.

Inom intervallet

Nivån på vitaminet i din kropp faller inom det normala intervallet enligt våra testparametrar.

Din vitaminer A-K Översikt

Utanför intervallet

Inga vitaminer har identifierats som utomhusområde enligt våra testparametrar.

Dessa vitaminer har identifierats som faller under det normala intervallet. Se till att öka näringsdensiteten hos din dagliga kost genom frukter, grönsaker, korn, pulser, nötter och frön, god kvalitet, fisk, ägg och mejeriprodukter. För mer specifik vägledning om de bästa källorna till varje vitamin, se "matstyper" i sektionen för matkänslighet.

Inom intervallet

- Vit. C
- Vit. E

Dessa vitaminer har identifierats som faller inom det normala intervallet. Håll upp det goda arbetet, vilket garanterar en näringsrik daglig diet för att säkerställa att dina vitaminnivåer är konsekventa.

Analys av tillsatser

09.

Analys av tillsatser

Vad är tillsatser?

Tillsatser är ämnen, som tillsätts till mat för en viss anledning, såsom; Att förbättra utseendet eller smaken av en mat, för att bevara en mat och göra det längre på hyllan, för att hjälpa matbearbetning och tillverkning, för att stabilisera en mat och hålla det säkert att äta.

De huvudsakliga typerna av tillsatser är färgämnen, smakförstärkare, sötningsmedel, antioxidanter, emulgeringsmedel, stabilisatorer och konserveringsmedel. De kan vara naturliga, konstgjorda men naturen identiska eller artificiella.

Tolka dina resultat

Tolkning av dina resultat är naturligtvis den viktiga delen! För att hjälpa dig med detta hittar du en översikt över dina tillsatser. Denna översikt sammanfattar de föremål som ska fokusera på tillsammans med de relevanta åtgärderna som ska vidtas. Alla testade objekt är klassade som antingen höga, måttliga eller ingen reaktivitet, i översiktssektionen, kommer du bara att se de objekt som testades som hög eller måttlig. Inga reaktivitetsartiklar finns i det detaljerade analysavsnittet.

Hög reaktivitet

Det här är de tillsatser som vår testning visar att du har känslighet för.

Måttlig reaktivitet

Det här är de tillsatser som vår testning visar att du potentiellt kan ha känslighet för.

Ingen reaktivitet

translation missing: se.cmbh.export_mini_maxi_results_service.analysis.additives.reactivity_breakdown.no

Din tillsatsöversikt

Hög reaktivitet

- Emulgeringsmedel
- Sötnos

Dessa kategorier av tillsatser har identifierats som de, vilket kan orsaka eller bidra till fysiska symptom. En detaljerad analys av var och en av tillsatserna kan ses på nästa avsnitt i denna rapport.

Vi rekommenderar avlägsnandet av dessa tillsatser från din dagliga diet så långt som möjligt.

Tillsatser är sannolikt att finnas i bearbetade produkter, därför att äta en diet som är rik på naturlig, hela matprodukter och låga bearbetade livsmedel kommer att möjliggöra borttagning av många tillsatser från din dagliga kost.

Måttlig reaktivitet

- Antioxidanter
- Emulgeringsmedel
- Konserveringsmedel

Dessa tillsatser har identifierats som de, vilket kan ha potential att orsaka eller bidra till fysiska symptom. En detaljerad analys av var och en av tillsatserna kan ses på nästa avsnitt i denna rapport.

Vi rekommenderar alltid att prioritera avlägsnandet av de höga reaktivitetsobjekten först och sedan med tanke på att undvika måttliga reaktivitetsobjekt därefter. Tillsatser är sannolikt att finnas i bearbetade produkter, därför att äta en diet som är rik på naturlig, hela matprodukter och låga bearbetade livsmedel kommer att möjliggöra borttagning av många tillsatser från din dagliga kost.

Det är också värt att överväga att med dessa föremål från dessa kategorier i isolering inte kan orsaka symtom, men att ha kontakt med ett antal måttliga reaktivitetsposter kan leda till symptom på grund av en ackumulativ effekt.

Ingen reaktivitet

Dessa tillsatser har inte identifierats som orsakar eller bidrar till fysiska symptom och kräver därför ingen åtgärd. Du kan se den fullständiga nedbrytningen av tillsatser som inte visar någon reaktion i det detaljerade analysavsnittet.

Om du vill ha mer information om ett visst tillsat har vi satt ut en mängd olika källor du kan använda. I bilagan hittar du detaljer om det fullständiga namnet på varje tillsats.

Den här webbplatsen ger namnen på märkesvaror, som innehåller ett givet tillsatsmedel. Sök i databasen med hjälp av tillsatsens fullständiga namn i stället för numret. Till exempel under "Sök efter en produkt" sätta aspartam istället för E951.

Denna webbplats ger a Bra detaljer på en omfattande lista över tillsatser.

E100-E200

E200-E300

E300-E400

E400-E500

E500-E600

E600-E700

E900-E1000

E1000-E1300

E1400-E1500

E1500-E1525

Tillsatser detaljerad analys

Antioxidanter

- E 301
- E 302
- E 304
- E 306
- E 307
- E 308
- E 309
- E 310
- E 311
- E 312
- E 315
- E 316
- E 320

Emulgeringsmedel

- E 432
- E 433
- E 434
- E 435
- E 436
- E 440
- E 442
- E 444
- E 445
- E 450
- E 451
- E 452
- E 460
- E 461
- E 463
- E 464
- E 465
- E 466
- E 470 A
- E 470 B
- E 471

Färgmål

- E 100
- E 101
- E 102
- E 104
- E 110
- E 120
- E 122
- E 123
- E 124
- E 127
- E 128
- E 129
- E 131
- E 132
- E 133
- E 140
- E 141
- E 142
- E 150 A
- E 150 B

Konserveringsmedel

- E 200
- E 202
- E 203
- E 210
- E 211
- E 212
- E 213
- E 214
- E 215
- E 216
- E 217

Sötnos

- E 1105
- E 1200
- E 1201
- E 1202
- E 1404
- E 1410
- E 1412
- E 1413
- E 1414
- E 1420
- E 1422
- E 1440
- E 1442
- E 1450
- E 1505
- E 1518
- Gelatin
- Lönn
- Melass
- Socker

Dina nästa steg

10.

Det är här din resa till ett hälsosammare liv börjar

Du har läst igenom alla dina resultat, så vad nu? Som vi sa i början av rapporten tror vi att dessa testresultat kan vara början på din resa mot ett hälsosammare liv.

Nästa steg vi rekommenderar är slutförandet av en elimineringsdiet. Detta medför avlägsnande av alla reaktiva livsmedel under en tidsperiod följt av återintroduktion. Eliminationsdieten är ett kraftfullt verktyg, vilket ger mycket tydlighet för individer där livsmedel arbetar för dem och som inte gör det.

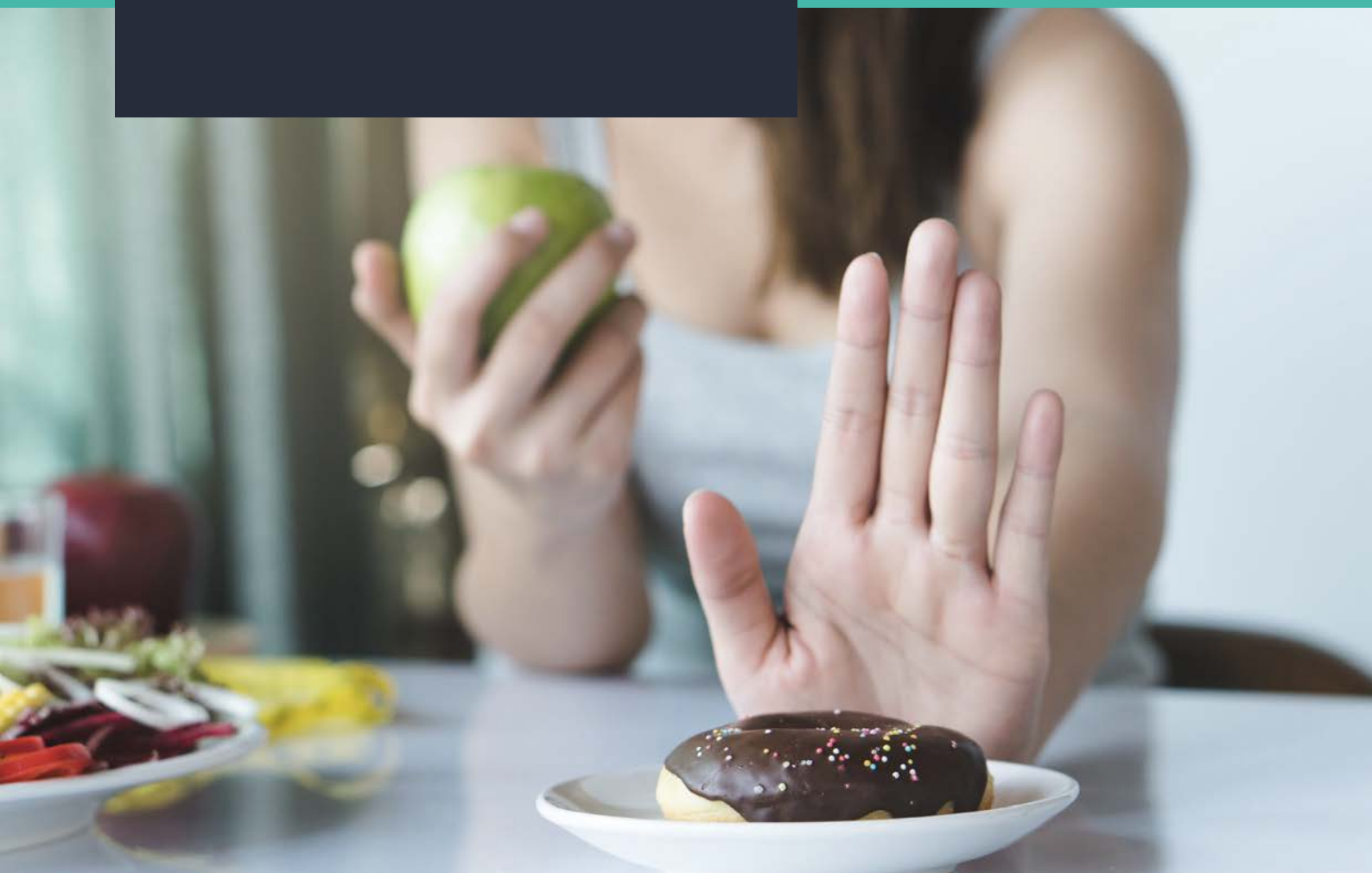
Syfte och mål

Innan du börjar på ett nytt projekt, venture eller företag, i det här fallet som gör positiva kostförändringar, är det alltid bra att skriva ner dina mål och mål. Du kan hänvisa till dessa anteckningar i tider av tvivel eller att reflektera över om du uppnått dina mål.

Du kan använda avsnittet Notes nedan för att ställa ner några viktiga informationsdelar från testresultaten och även dina mål för elimineringsdiet och bortom.

Elimineringsdiet

11.



Elimineringsdiet

Vad är en elimineringsdiet?

En elimineringsdiet är avlägsnande av intoleranta eller problematiska livsmedel och drycker från din dagliga kost. Den utförs under en kort tidsperiod, normalt runt fyra veckor. I vissa fall kan en person rekommenderas att genomföra en längre elimineringsdiet, men i allmänhet är det tillräckligt med fyra veckor tillräckligt med tid för att få bra resultat. I slutet av denna period kan du återinföra objekt en efter en samtidigt som du övervakar dina symtom och allmänt välbefinnande.

1

Hur fungerar det?

I borttagningen och sedan återintroduktion av objekt får du en tydlig förståelse för de livsmedel som får dig att må bra, låta dig tänka med tydlighet och låta dig känna dig energiserad och de som får dig att känna dig lethargic, trög, sap dina energinivåer och provocera symptom som uppblåsthet eller huvudvärk.

2

Elimineringsfas

Alla höga och medelreaktiva livsmedel avlägsnas från kosten, tillsammans med alla kända allergi eller intoleranta livsmedel. Du kan äta fritt från de livsmedel i kategorin ingen reaktivitet. Du bör sikta på den här fasen för att vara fyra veckor.

3

Återintroduktionsfas

Under reintroduktionsfasen bör du ta med ett objekt i taget och sedan övervaka symtomen de närmaste två dagarna.

Du hittar en återintroduktionsdagbok i slutet av det här avsnittet där du kan notera maten och dryckerna som du konsumerar med alla symtom du upplever.

Vad kan du inte äta på en elimineringsdiet?

Varje person kommer att vara annorlunda i de livsmedel de bör eliminera under elimineringsfasen. De prioriterade föremålen som ska ta bort är de som visas i kategorin Högreaktivitet. Om du eliminerar dessa objekt verkar det som ett stort företag sticka med att bara ta bort dessa objekt. Men om du känner att du också kan uppnå avlägsnandet av dessa livsmedel i medietreaktivitetskategorin under elimineringsfasen gör det också.

Du måste också respektera några kända allergier eller intoleranser. Till exempel om du vet att du är allergisk mot vete eller laktosintolerant och det kommer upp i sektionen Ingen reaktivitet, ta inte tillbaka den i din kost.

Vad kan du äta på en elimineringsdiet?

Du kan äta några föremål, som visas som ingen reaktivitet, förutom vilken som helst du har känt allergier eller intoleranser.

Vad är viktigt under en elimineringsdiet?

Vid avlägsnande av objekt från din kost tar du också bort näringsämnen. Även om det bara är en kort tid är det viktigt att du upprätthåller ett bra dagligt intag av vitaminer och mineraler genom din kost. Vänligen kontakta "sidan av mattyper" för att säkerställa att du fortfarande får det givna näringsämnet genom andra källor.

Vad händer efter en elimineringsdiet?

Efter en elimineringsdiet borde du ha god klarhet på vilken livsmedel fungerar bra för dig och som provocerar symtom eller får dig att känna dig mindre än ditt bästa. Om du hittar finns det objekt eller livsmedelsgrupper, som provocerar symptom, är det värt att överväga minskningen eller avlägsna dessa föremål från din kost.

Om du väljer att minska eller eliminera ett objekt eller matgrupp från din kost, se till att du ersätter de näringsämnen du skulle ha fått från objektet eller matgruppen med alternativa källor.

För att få det bästa från din kost och att stödja din hälsa och välbefinnande, se till att din mat i det mesta kommer från icke-bearbetade, naturliga källor och innehåller en bredd av vitaminer och mineraler.

Återintroduktionsdagbok

Datum: _ _/_ _/_ _

	Lista mat och dryck (noteringstider)	Notera symptom
Måndag		
Tis		
Wed		
Thur		
Fre		
Satt		
Sol		

E-nummer förklarare

Färgmål

E 100 Curcumin
E 101 Riboflavin (Vit. B2), Riboflavin - 5 '- Fosfat
E 102 Tarrazin
E 104 Kinolingul
E 110 Solnedgång gul FCF, Orange Yellow S
E 120 Cochineal, carminsyra, karminor
E 122 Karmisin
E 123 Amarant
E 124 PONCEAU 4R
E 127 Erythrosin
E 128 Röd 2 g
E 129 Allura röd ac
E 131 Patentblå v
E 132 Indigo carmine
E 133 Brilliant Blue FCF
E 140 Klorofyll och klorofylliner
E 141 Klorofylliner (CU-komplex)
E 142 Grön s
E 150 A Kola
E 150 B Kaustisk sulfitkaramell
E 150 c Ammoniakkaramell
E 150 D Ammoniaksulfitkaramell
E 151 Briljant svart bn, svart pn
E 153 Vegetabiliskt kol
E 154 Brun fk
E 155 Brun ht
E 160 A Karoten (blandade karotener, beta-karotener)
E 160 B Annatto, Bixin, Norbixin
E 160 C Capsanthin, Capsorubin
E 160 D Lykopen
E 160 E Beta - Apo - 8 '- Carotenal, (Carotinoid)
E 160 F Etylester av beta - Apo - 8 '- Carotenoesyra
E 161 B Lutein
E 161 g Canthaxanthin
E 162 Rödbetor röd (betanin)
E 163 Anthocyaniner
E 170 Kalciumkarbonat
E 171 Titandioxid
E 172 Järnoxider, järnhydroxider
E 173 Aluminium
E 174 Silver
E 175 Guld
E 180 Lithol Rubine BK

Konserveringsmedel

E 200 Sorbinsyra
E 202 Kaliumsorbat, sorbinsyra
E 203 Kalciumsorbat, sorbinsyra
E 210 Bensoesyra
E 211 Natriumbensoat, bensoesyra
E 212 Kaliumbensoat, bensoesyra
E 213 Kalciumbensoat, bensoesyra
E 214 Etyl-para-hydroxibensoat (PHB-ester)
E 215 Natriumetyl-para-hydroxibensoat (PHB-ester)
E 216 Propyl-para-hydroxibensoat (PHB ester)
E 217 Natriumpropyl-para-hydroxibensoat (PHB-ester)
E 218 Metyl-para-hydroxbensoat (PHB-ester)
E 219 Natriummetyl-para-hydroxibensoat (PHB-ester)
E 220 Svaveldioxid
E 221 Natriumsulfit (svaveldioxid)
E 222 Natriumvätesulfit (svaveldioxid)
E 223 Natriummetabisulfit (svaveldioxid)
E 224 Kaliummetabisulfit (svaveldioxid)
E 226 Kalciumsulfit (svaveldioxid)
E 227 Alciumvätesulfit (svaveldioxid)
E 228 Kaliumvätesulfit (svaveldioxid)
E 230 Bifenyl, difenyl
E 231 Ortofenylfenol
E 232 Natriumortofenylfenat, ortofenylfenol
E 233 Thiabendazol
E 234 Nisin
E 235 Natamycine
E 239 Examination-tetramin
E 242 Dimetyldikarbonat
E 249 Kaliumnitrit
E 250 Natriumnitrit
E 251 Natriumnitrat
E 252 Kaliumnitrat
E 260 Ättiksyra
E 261 Kaliumacetat, salt av ättiksyra
E 262 Natriumacetat, salt av ättiksyra
E 263 Kalciumacetat, salt av ättiksyra
E 270 Mjölksyra
E 280 Propionsyra
E 281 Natriumpropionat, propionsyra
E 282 Kalciumpropionat, propionsyra
E 283 Kaliumpropionat, propionsyra
E 284 Borsyra
E 285 Natriumtetraborat, borsyra
E 290 Koldioxid, kolsyra
E 296 Äppelsyra
E 297 Fumarsyra

E-nummer Förklarare fortsatte ...

Antioxidanter

E 300 Askorbinsyra (L-) (vitamin C)
E 301 Natrium L-askorbat (askorbinsyra)
E 302 Kalcium L-Ascorbat (askorbinsyra)
E 304 Askorbylpalmitat / askorbylstearat
E 306 Naturliga tokoferoler (vitamin E)
E 307 Syntetisk alfa-tokoferol (tokoferol)
E 308 Syntetisk gamma-tokoferol (tokoferol)
E 309 Syntetisk delta-tokoferol (tokoferol)
E 310 Propylgallat (gallat)
E 311 Oktylgallat (gallat)
E 312 Dodecylgallat (gallat)
E 315 Isoascorbinsyra
E 316 Natriumisoascorbat
E 320 Butylerad hydroxianisol (BHA)
E 321 Butylerad hydroxytoluen
E 322 Lecitiner
E 325 Natriumlaktat (salter från mjölksyra)
E 326 Kaliumlaktat (salter från mjölksyra)
E 327 Kalciumlaktat (salter från mjölksyra)
E 330 Citronsyra
E 331 Monosatriumcitrat, dinatrium c., Trinatrium c.
E 332 Monopotassiumcitrat, tripotium c.
E 333 Monocalciumcitrat, dikalcium c., Tricalcium c.
E 334 Vinsyra (L +), vinsyra
E 335 Monosodiumtartrat, dinatriumtartrat
E 336 Monopotassiumtartrat, dikaliumtartrat
E 337 Natriumkaliumtartrat (salter från vinsyra)
E 338 Ortofosforsyra, fosforsyra
E 339 Monosodiumfosfat, dinatrium s., Trinodium P.
E 340 Monopotassiumfosfat, difalassium p. tripotassium p.
E 341 Monocalciumfosfat, dikalcium s., Tricalcium p
E 350 Natriummalat, natriumväte malat
E 351 Kaliummalat (salter från äppelsyra)
E 352 Kalciummalat, kalciumväte m.
E 353 Metatartarsyra
E 354 Kalciumtartrat (salter från äppelsyra)
E 355 Adipinsyra
E 356 Natriumadipat
E 357 Kalium adipate
E 363 Bärnstenssyra
E 380 Triammoniumcitrat (salter från citronsyra)
E 385 Kalciumnatriumetylendiamin-tetra-acetat (EDTA)

Förtjockning, inställning och fuktgivande medel

E 400 Alginsyra, alginat
E 401 Natriumalginat, alginat
E 402 Kaliumalginat, alginat
E 403 Ammoniumalginat, alginat
E 404 Kalciumalginat, alginat
E 405 Propylenglykolalginat, alginat
E 406 Agar
E 407 Karragenan
E 407 A Eucheuma Alger, behandlade
E 410 Johannesbrödgummi, carob gummi
E 412 Gummi
E 413 Tragacanth
E 414 Gummi arabicum
E 415 Xantangummi
E 417 Tara måltid
E 418 Geve
E 420 Sorbit, sorbit sirap
E 421 Mannit
E 422 Glycerin

Emulgeringsmedel

E 432 Polyoxietylen-sorbitan-monolaurat (polysorbat 20)
E 433 Polyoxietylen-sorbitan-monooleat (polysorbat 80)
E 434 Polyoxietylen-sorbitan-monopalmitat (polysorbat 40)
E 435 Polyoxietylen-sorbitan-monostearat (polysorbat 60)
E 436 Polyoxietylen-sorbitan-tristearat (polysorbat 65)
E 440 Pektin, amiderat pektin
E 442 Ammoniumfosfatider
E 444 Sackaros-acetat-isobutyrat
E 445 Glycerolestrar av träharts
E 450 Kalium och natriumdifosfater
E 451 Kalium och natriumtrifosfater
E 452 Polyfosfater
E 460 Cellulosa, mikrokristallin cellulosa, cellulosapulver
E 461 Metylcellulosa
E 463 Hydroxipropylcellulosa
E 464 Hydroxipropylmetylcellulosa
E 465 Metyletylcellulosa
E 466 Karboximetylcellulosa
E 470 A Natrium-, kalium- och kalciumsalter
E 470 B Magnesiumsalter av fettsyror
E 471 Mono- och diglycerider
E 472 A Ättiksyraestrar av mono och diglycerider
E 472 B Mjölksyraestrar av mono och diglycerider
E 472 C Citronsyraestrar av mono och diglycerider
E 472 D Tartarinsyraestrar av mono och diglycerider
E 472 E Diacetyltartarinsyraestrar av mono och diglycerider
E 472 F Blandade estrar av mono och diglycerider
E 473 Sackarosestrar av mono och diglycerider
E 474 Sucrogcerider
E 475 Polyglycerolestrar av fettsyror
E 476 Polyglycerol polyricinoleat
E 477 Propylenglykolestrar av fettsyror
E 479 Termo-oxiderad sojaolja
E 481 Natriumstajoyl-2-laktylat
E 482 Kalciumstearyol-2-laktylat
E 483 Stearyltartrat
E 491 Sorbitan monostearat
E 492 Sorbitan tristearat
E 493 Sorbitan monolaurat
E 494 Sorbitanmonooleat
E 495 Sorbitan monopalmitat

E-nummer Förklarare fortsatte ...

Diverse tillsatser

E 500 Natriumkarbonat, natriumvätekarbonat, natriumsesquikarbonat
E 501 Kaliumkarbonat, kaliumvätekarbonat
E 503 Ammoniumkarbonat, A.-vätekarbonat
E 504 Magnesiumkarbonat, M.-vätekarbonat
E 507 Saltsyra
E 508 Kaliumklorid
E 509 Kalciumklorid
E 511 Magnesiumklorid
E 512 Tin II klorid
E 513 Svavelsyra
E 514 Natriumsulfat, natrium, vätesulfat
E 515 Kaliumsulfat, kaliumvätesulfat
E 516 Kalciumsulfat
E 517 Ammoniumsulfat
E 520 Aluminiumsulfat
E 521 Aluminiumnatriumsulfat
E 522 Aluminiumkaliumsulfat
E 523 Aluminium ammoniumsulfat
E 524 Natriumhydroxid
E 525 Kaliumhydroxid
E 526 Kalcium hydroxid
E 527 Ammoniumhydroxid
E 528 Magnesiumhydroxid
E 529 Kalciumoxid
E 530 Magnesiumoxid
E 535 Natriumferrocyanid
E 536 Kalciumferrocyanid
E 538 Kalciumferrocyanid
E 541 Natriumaluminiumfosfat, surt
E 551 Kiseldioxid (kiseldioxid)
E 552 Kalciumsilikat
E 553 a Magnesiumsilikat, magnesiumtrisilikat
E 553 B Talk
E 554 Aluminiumnatriumsilikat
E 555 Aluminiumkaliumsilikat
E 556 Aluminiumkalciumsilikat
E 558 Bentonit
E 559 Aluminiumsilikat (Kaolin)
E 570 Stearinsyra (fettsyror)
E 574 Glukonsyra
E 575 Glukono-delta-lakton
E 576 Natriumglukonat
E 577 Kaliumglukonat
E 578 Kalciumglukonat
E 579 Järn-II-glukonat
E 585 Järn-II-laktat

Smakförstärkare

E 620 Glutaminsyra
E 621 Monosodiumglutamat, natriumglutamat
E 622 Monopotassiumglutamat, kaliumglutamat
E 623 Kalcium diglutamat, kalciumglutamat
E 624 Monoammoniumglutamat, ammoniumglutamat
E 625 Magnesium diglutamat, magnesiumglutamat
E 626 Guanylsyra, guanylat
E 627 Dinatriumuylat, guanylat
E 628 Diptassium guanylat, guanylat
E 629 Kalcium guanylat, guanylat
E 630 Inosinsyra, jonisat
E 631 Dinatriumjonisat, jonisat
E 632 Diptassium ionisera, jonisera
E 633 Dikalciumjonisera
E 634 Kalcium 5'-ribonukleotid
E 635 Dinatrium 5'-ribonukleotid
E 640 Glycin och dess natriumsalter
E 900 Dimetylpolysiloxan
E 901 Bin vax, vit och gul
E 902 Candelillavax
E 903 Carnauba vax
E 904 Schellack
E 912 Montaninsyraester
E 914 Polyetenvaxoxidater
E 927 vcarbanide
E 938 Argon

Sötningsmedel

E 939 Helium
E 941 Kväve
E 942 Kväveoxid
E 948 Syre
E 950 Acesulfam K, Acesulfam
E 951 Aspartam
E 952 Cyklamat, cyklohexansulfamidsyra
E 953 Isomalt
E 954 Sackarin
E 957 Thaumatin
E 959 Neohesperidin DC
E 965 Maltitol, Maltitol sirap
E 966 Laktitol
E 967 Xylitol
E 999 Quillaia extrakt
E 1105 Lysozyme
E 1200 Polydextros
E 1201 Polyvinylpyrrolidon
E 1202 Polyvinylpolypyrrolidon
E 1404 Oxiderad stärkelse
E 1410 Monoastarkfosfat (modifierad stärkelse)
E 1412 Di-stärkelsefosfat (modifierad stärkelse)
E 1413 Fosfatiserad di-stärkelsefosfat (modifierad stärkelse)
E 1414 Acetyliserad di-stärkelsefosfat (modifierad stärkelse)
E 1420 Acetyliserad stärkelse (modifierad stärkelse)
E 1422 Acetyliserad di-stärkelse adipat (modifierad stärkelse)
E 1440 Hydroxipropyl stärkelse (modifierad stärkelse)
E 1442 Hydroxipropyl di-stärkelsefosfat (modifierad stärkelse)
E 1450 Stärkelse natriumoktenylsuccinat (modifierad stärkelse)
E 1505 Trietylcitrat
E 1518 Glycerin triacetat (triacetin)

Metallpotentiella källor

Aluminium
Finns i: burkar, folier, köksredskap, fönsterramar och öl kegs

Antimon
Finns i: Batterier, lågfriktionsmetaller och kabelmantel

argon
Kan hittas i: svetsning och glödlampor

arsenik
Kan hittas i: råtta gifter och insekticider

barium
Kan hittas i: Färger, fyrverkerier, vissa läkemedel och processen att göra glas

beryllium
Finns i: fjädrar, elektriska kontakter och punktsvetselektroder

vismut
Kan hittas i: vanligtvis blandad med andra metaller

bor
Kan hittas i: lera krukor, tvättmedel, glas, flares och glasfiber

brom
Kan hittas i: flamskyddsmedel, vattenreningssystem och färgämnen

Kadmium
Finns i: Återladdningsbara batterier

cesium
Finns i: Atomiska klockor och fotoelektriska celler

cerium
Kan hittas i: luftkonditioneringsapparater, dator och ugnar

klor
Kan hittas i: Blek, papperstillverkning, simbassänger

krom
Kan hittas i: Bestick i rostfritt stål, träskyddsmedel, färgämnen och pigment

kobolt
Kan hittas i: skärverktyg och färgämnen

Koppar
Kan hittas i: Elektriska generatorer och motorer "

dysprosium
Kan hittas i: lasrar och många legeringar

Fluorin
Kan hittas i: tandkräm och etsat glas

Gadolinium
Kan hittas i: många legeringar

gallium
Kan hittas i: elektronik, legeringar och termometrar

germanium
Kan hittas i: Glaslinser, fluorescerande ljus, elektronik och många legeringar

guld
Kan hittas i: smycken

hafnium
Kan hittas i: många legeringar

holmium
Kan hittas i: lasrar

indium
Kan hittas i: elektronik och speglar

Iridium
Kan hittas i: legeringar och material som behöver stå emot höga temperaturer

bly
Finns i: Batterier för bly-syra

litium
Finns i: Uppladdningsbara icke-uppladdningsbara batterier, vissa läkemedel och legeringar

Mercury
Kan hittas i: Batterier, fluorescerande ljus, filtproduktion, termometrar och barometrar

molybden
Kan hittas i: många legeringar

nickel
Kan hittas i: rostfritt stål

Palladium
Kan hittas i: bilutsläpp, tandfyllningar och smycken

platina
Kan hittas i: smycken, dekoration och tandläkare

Radium
Kan hittas i: vissa läkemedel och glödande färger

RHENIUM /B>
Finns i: många legeringar och flashfotografering

Rhodium
Kan hittas i: tändstift och mycket reflekterande material

Rubidium
Kan hittas i: många legeringar och amalgamer

rutenium
Finns i: många legeringar och korrosionsbeständiga metaller

Samarium
Finns i: många legeringar och ljudutrustning

kisel
Kan hittas i: glas, keramik, datorchips och tegelstenar

silver
Kan hittas i: smycken

strontium
Kan hittas i: fyrverkeriproduktion, tennburkar (mat)

Svavel
Finns i: läkemedel, gödselmedel, fyrverkerier och matcher

tantal
Kan hittas i: Kirurgisk utrustning och kameralinser

tenn
Kan hittas i: legeringsmetall

Titanium
Kan hittas i: legeringsmetall

vanadin
Kan hittas i: legeringsmetall

zink
Kan hittas i: många legeringar, färg, fluorescerande ljus och processen att göra plast

zirkonium
Kan hittas i: korrosionsbeständiga legeringar, magneter och några pärla stenar

check my body health

Kontakta oss

Om du har några frågor, vänligen kontakta den checka min kroppshälsogård på:

info@checkmybodyhealth.com

@CMBHTests

Check My Body Health

@checkmybodyhealth

/checkmybodyhealth

Har du haft din upplevelse?

Vi skulle gärna höra om din erfarenhet med att kontrollera min kroppshälsa.

Snälla, dela och lämna oss en recension.

Tänk innan du skriver ut.
Tänk på miljön innan du skriver ut. Vi kan alla göra lite för att hjälpa planeten.