

Vos résultats Essentials Sensitivity sont ici

Léa Charpéntier

Code de remboursement:
AEQEF4VJ

Date du rapport: Jan 27 2022





Cher Léa Charpéntier,
Nous sommes ravis de vous présenter
vos résultats de résultats d'analyse !

Vos résultats ont été créés par notre
machine de test de biorésonance de pointe
machine de test et notre technicien
Julie.

Vos résultats

Vos résultats sont divisés en sections selon le type d'éléments testés. Dans chaque section, vous trouverez une page d'aperçu, ceci afin de s'assurer que vos résultats sont aussi clairs et concis que possible et que votre attention est attirée sur les informations qui ont le plus de valeur pour vous. Vous pouvez consulter la liste complète des éléments testés dans la page d'analyse détaillée. Votre rapport de résultats est conçu pour vous fournir la plus grande clarté possible sur vos résultats et les actions que nous vous recommandons.

Nous pensons qu'en vous fournissant les résultats de vos tests et les informations pertinentes dans chaque section, vos résultats peuvent constituer le début d'un voyage, vous permettant d'apporter des changements positifs à votre alimentation et à votre environnement quotidien. Nous souhaitons ainsi que vous puissiez prendre des mesures pour adopter un régime alimentaire nutritif et agréable et vivre une vie saine et heureuse.

Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à nous contacter.

Sincèrement,
Check My Body Health Team

Médecine alternative complémentaire (CAMS)

Nos tests de sensibilité aux aliments sont effectués à l'aide de la thérapie par biorésonance, dans la catégorie des médecines complémentaires et alternatives (CAMs) qui couvre un large éventail de thérapies qui ne font pas partie de la médecine traditionnelle. Les tests et les informations connexes fournies ne constituent pas un diagnostic médical et ne sont pas destinés à remplacer un avis, un diagnostic ou un traitement médical professionnel. un avis, un diagnostic ou un traitement médical professionnel.

Demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié si vous avez une si vous avez un problème de santé ou si vous avez des questions concernant un problème de santé et/ou des symptômes. et/ou des symptômes médicaux.

Vous avez une
question ?



Venez discuter avec nous via **LiveChat** sur notre site internet. ou par courriel
info@checkmybodyhealth.com



Table des matières

Interpréter vos résultats	4
Médecine complémentaire et alternative	6
Témoignages de clients	8
Analyse des sensibilités alimentaires	10
Analyse des sensibilités non alimentaires	17
Analyse de sensibilité aux métaux	21
Analyse des minéraux et autres nutriments	26
Analyse de la vitamine A-K	31
Additifs	34
Vos prochaines étapes	39
Régime d'élimination	41
Explication sur les additifs	45
Sources potentielles de métaux	49

ASTUCE !

Tout au long de votre PDF de résultats, vous pouvez utiliser le lien supérieur "Retour au sommaire" pour revenir à cette page.

Disclaimer

Check My Body Health décline toute responsabilité pour les dommages indirects ou consécutifs et n'assume aucune responsabilité pour toute perte ou tout dommage subi par toute personne à la suite du suivi ou de la mauvaise utilisation de toute information ou contenu de ce rapport sur ou à partir de notre site Web. Check My Body Health n'assume ni ne s'engage à aucune responsabilité pour toute perte ou tout dommage subi à la suite de l'utilisation ou de la mauvaise utilisation de toute information ou de tout contenu ou de la confiance qui y est accordée.

UTILISATION À VOS PROPRES RISQUES : Ce rapport est uniquement destiné à des fins d'information. Consultez un médecin avant d'entreprendre tout plan nutritionnel ou programme de régime. Il vous incombe d'évaluer votre propre état médical et physique, ou celui de vos clients, et de déterminer de manière indépendante s'il convient d'exécuter, d'utiliser ou d'adapter les informations ou le contenu de ce rapport ou de notre site Web.

Interpréter vos résultats - Explicatif

Sensibilité PAS Allergie

Il est important de répéter que ce test n'est PAS destiné à détecter une allergie. Il est facile de confondre allergie et sensibilité ou intolérance, car les différents termes sont souvent utilisés de manière interchangeable, ce qui entraîne des erreurs d'interprétation. L'allergie et la sensibilité ne sont pas la même chose. Bien sûr, si une personne est allergique à un aliment, on peut dire qu'elle est sensible", mais en tant que problème de santé, l'allergie est différente de la sensibilité ou de l'intolérance.

Il existe quelques différences fondamentales entre l'allergie et la sensibilité : une sensibilité alimentaire peut être inconfortable et provoquer des symptômes qui, bien qu'ennuyeux, gênants ou même débilitants, ne mettent pas la vie en danger comme ceux provoqués par une allergie alimentaire ; la sensibilité alimentaire peut également évoluer avec le temps, elle peut souvent être surmontée par la mise en œuvre d'un régime d'élimination des aliments et/ou l'amélioration de la santé intestinale, alors que l'allergie alimentaire tend à durer toute la vie.

Le processus physiologique qui se déroule dans l'organisme lors d'une réaction allergique est également totalement différent de celui de la sensibilité. Une réaction allergique implique le système immunitaire et des cellules appelées anticorps, ce qui n'est pas le cas de la sensibilité. Le test capillaire ne teste pas les niveaux d'anticorps, c'est pourquoi il ne peut pas être utilisé pour tester l'allergie."

Allergie connue

Vous avez peut-être une allergie connue ; nous allons donc vous aider à interpréter les résultats de la sensibilité à cet élément.

Scénario 1

L'élément auquel vous êtes allergique apparaît comme un élément à réactivité modérée ou élevée.

Cela signifie qu'en plus d'une allergie alimentaire, vous avez une sensibilité alimentaire. Si vous avez déjà supprimé cet aliment de votre régime alimentaire, vous n'avez aucune mesure à prendre. Si vous ne l'avez pas encore supprimé, vous pouvez envisager de le faire, mais nous ne recommandons pas de le réintroduire après le régime d'élimination.

Scénario 2

L'élément auquel vous êtes allergique apparaît comme un élément sans réactivité.

Cela signifie que vous n'avez pas de sensibilité alimentaire à cet élément, mais le résultat ne remet pas en cause ou ne contredit pas la présence de votre allergie alimentaire à cet élément. Cela ne signifie PAS que vous devez réintroduire l'aliment dans votre régime alimentaire, mais que vous devez respecter les symptômes ou les résultats des tests que vous avez eus précédemment en matière d'allergie. N'oubliez pas que ce test n'est pas un test d'allergie.



Les aliments de tous les jours

Il est fréquent qu'un aliment consommé quotidiennement ou très fréquemment soit testé comme un aliment à sensibilité modérée ou élevée. Cela peut se produire en cas de sensibilité alimentaire et peut être dû au fait que l'organisme a soudainement du mal à traiter ou à décomposer certains composants de l'aliment. Cela peut être dû à une surconsommation d'un groupe d'aliments ou à un déséquilibre des bactéries intestinales ou à la présence d'une faible inflammation dans l'intestin.

Quelle que soit la cause, ne désespérez pas. Il s'agit d'une sensibilité alimentaire et NON d'une allergie ; par conséquent, un régime d'élimination d'aliments suivi d'une réintroduction peut vous aider. Cela peut signifier que vous devez éliminer un aliment favori ou un aliment de base de votre alimentation pendant quelques semaines, mais vous pourrez le réintroduire. L'élimination d'aliments pendant un certain temps peut permettre à l'intestin de se "reposer" des aliments déclencheurs et la réintroduction d'aliments peut vous permettre d'évaluer comment un aliment ou un groupe d'aliments vous fait sentir."

Nourrir l'intestin

Dans la plupart des cas, un régime d'élimination est suffisant pour améliorer les symptômes et permettre une meilleure compréhension des aliments qui ne conviennent pas à l'organisme. Il convient également d'envisager de nourrir le tube digestif et de remédier à tout déséquilibre des bactéries intestinales afin d'améliorer la fonction intestinale et de réduire les symptômes digestifs.

Médecine alternative complémentaire (CAMs)

Nos tests de sensibilité aux aliments sont effectués à l'aide de la thérapie par biorésonance, dans la catégorie des médecines complémentaires et alternatives (CAMs) qui couvre un large éventail de thérapies qui ne font pas partie de la médecine traditionnelle. Les tests et les informations connexes fournies ne constituent pas un diagnostic médical et ne sont pas destinés à remplacer un avis, un diagnostic ou un traitement médical professionnel. un avis, un diagnostic ou un traitement médical professionnel.

Demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié si vous avez une si vous avez un problème de santé ou si vous avez des questions concernant un problème de santé et/ou des symptômes. et/ou des symptômes médicaux.



Médecine complémentaire et alternative

02.





Médecine complémentaire et alternative

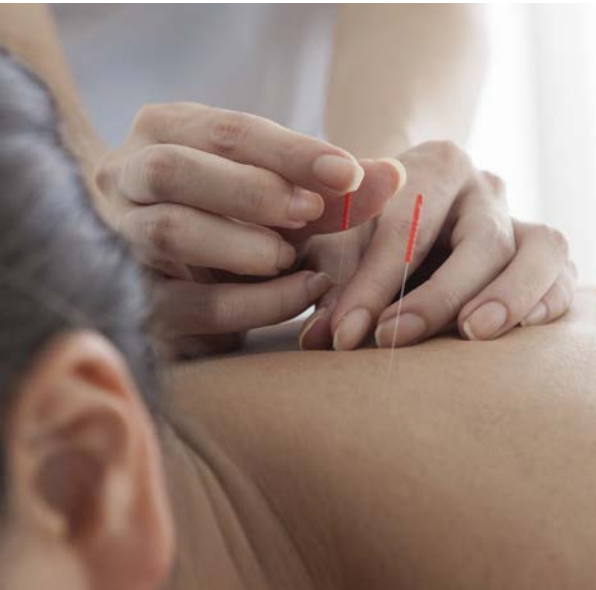
Qu'est-ce que la médecine complémentaire et alternative ?

La thérapie et les tests de biorésonance sont classés dans la catégorie des médecines complémentaires et alternatives (MCA). Il s'agit d'un groupe diversifié de thérapies, de pratiques et de produits qui ne font pas partie de la médecine ou des soins de santé conventionnels.

Une thérapie complémentaire est utilisée parallèlement à la médecine ou au traitement conventionnel, tandis qu'une thérapie alternative est utilisée à la place de la médecine ou du traitement conventionnel. Certaines thérapies ou pratiques peuvent être utilisées comme complémentaires ou alternatives, selon qu'elles sont associées ou non à la médecine conventionnelle.

Autres thérapies et pratiques, qui sont considérées comme des médecines complémentaires et alternatives :

- l'aromathérapie
- l'acupuncture
- l'homéopathie
- la massothérapie
- Naturopathie
- Ostéopathie
- Pilates
- Yoga



Témoignages clients

03.





Témoignages clients

Nous avons pensé que vous aimeriez savoir ce que certains de nos clients ont pensé de notre service, de la soumission des cheveux à la compréhension du rapport de résultats et à la mise en œuvre du régime d'élimination. Nous serions ravis d'avoir votre avis !



Rapport très détaillé avec des conseils sur la façon d'éliminer les aliments déclencheurs. Une bonne affaire, à recommander.

Taylor P.



Processus facile à soumettre et délai d'exécution super rapide. Les résultats étaient beaucoup plus détaillés que ceux d'un test précédent que j'avais acheté et sur la marque de plusieurs aliments avec lesquels je lutte. Le tableau du plan d'élimination sera également d'une grande aide. Je le recommande vivement.

Casey T.



Sérieusement, ce test vaut vraiment la peine d'être fait ! Ma collègue et moi l'avons acheté après en avoir entendu parler par un patient de notre cabinet de chiropraxie. Maintenant, nous en parlons à tout le monde ! Qui ne voudrait pas savoir ce qui cause ses maux de tête, son syndrome du côlon irritable et sa fatigue chronique ? Je suis étonné de savoir ce qui a causé les miens. Il a fallu environ deux semaines pour recevoir nos résultats, mais l'attente en valait vraiment la peine !

Tara F.



Ce test est fantastique ! Il a fallu un peu de temps pour que ma mère et moi recevions nos résultats, mais cela en valait la peine. Nous avons toutes deux modifié notre régime alimentaire et nous nous sentons tellement mieux ! Nous venons d'en commander trois autres pour le reste des membres de notre famille. Je le recommande sans hésiter si vous avez un estomac sensible comme le nôtre !

Kelsey W.



Analyse des sensibilités alimentaires

04.



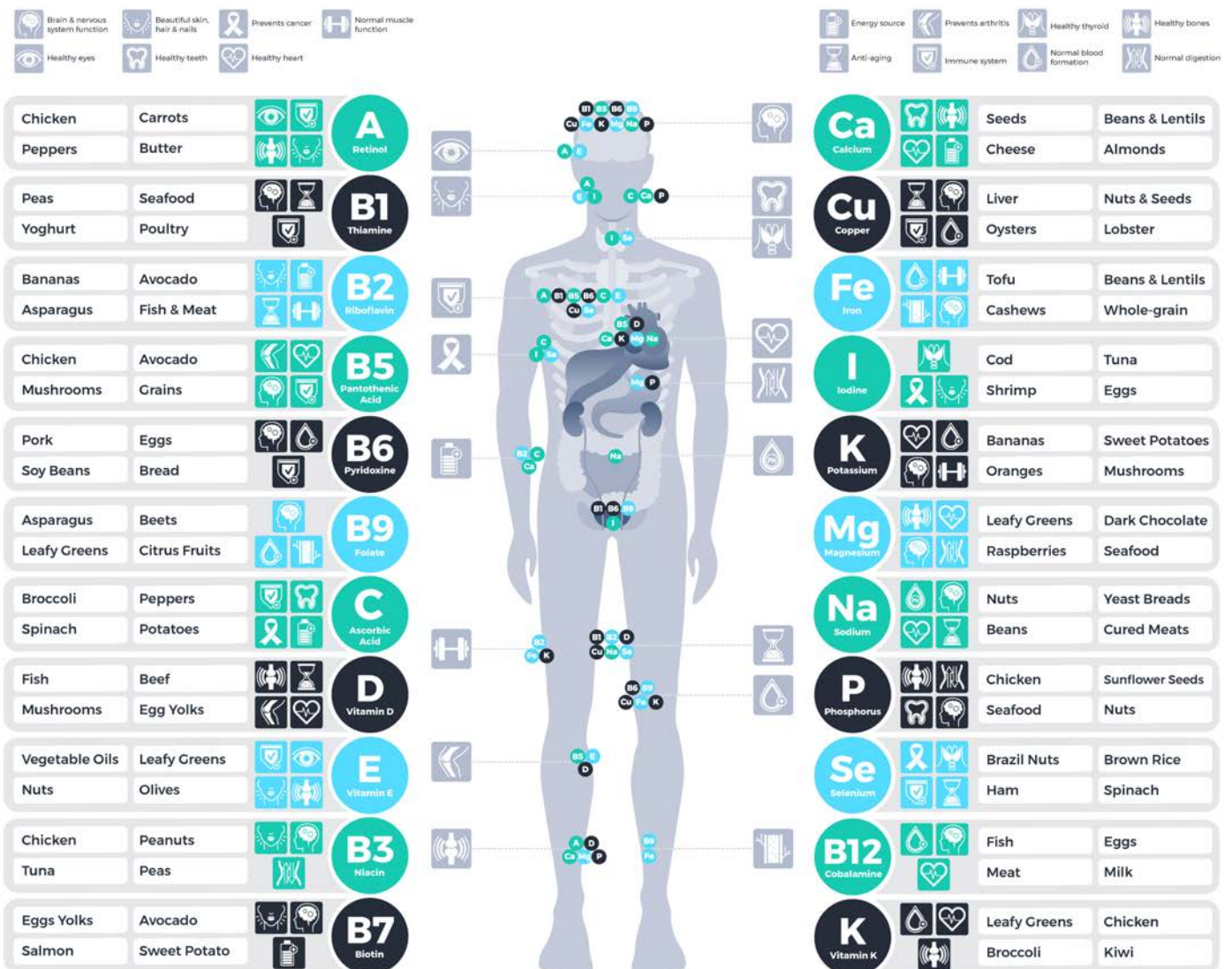


Le rôle des types d'aliments

En plus de fournir de l'énergie au corps, les aliments contiennent également des nutriments sous forme de vitamines et de minéraux. Les vitamines et les minéraux sont considérés comme essentiels car ils permettent à l'organisme d'accomplir des centaines de tâches vitales pour le fonctionnement, la santé et le bien-être au quotidien. Pour n'en citer que quelques-unes, les vitamines et les minéraux facilitent la production d'énergie, la production d'hormones, la cicatrisation des plaies, le fonctionnement du système immunitaire, la coagulation du sang et le développement du fœtus.

Le diagramme ci-dessous donne un aperçu de quelques-unes des sources les plus riches de chaque nutriment et de certaines des fonctions qu'il remplit dans l'organisme. Vous pouvez vous référer à ce diagramme pour vous assurer qu'en supprimant certains éléments de votre alimentation, vous remplacez les nutriments concernés par d'autres sources alimentaires.

Vitamins & Minerals





Sources de vitamines

Vitamines hydrosolubles

Vitamines B

Avoine, blé entier, seigle, sarrasin, riz brun, levure de bière, arachides, champignons, graisse et soja, pois cassés, noix de pécan, graines de tournesol, lentilles, noix de cajou, pois chiches, brocoli, noisettes, poivrons.

B12

Huîtres, moules, pétoncles, foie, maquereau, thon, saumon, sardines, crabe, bœuf, œufs, yaourt, fromage suisse, produits fortifiés.

Vitamine C

Poivrons rouges, goyaves, chou frisé, kiwi, brocoli, choux de Bruxelles, fraises, framboises, mûres, myrtilles, oranges, tomates, petits pois, mange tout, papaye, mangue, ananas, melon.

Vitamines solubles dans les graisses

Vitamine A

(Rétinol) Foie, bœuf, agneau, huile de foie de morue, maquereau, saumon, thon, pâté, fromage de chèvre, œufs, cheddar, fromage frais, beurre, fromage de chèvre.

Bêta-carotène (Précurseur de la vitamine A) Patate douce, carottes, chou frisé, épinards, chou cavalier, pak choi, courge musquée, potiron, laitue cos, laitue romaine, mangue, abricots secs, pruneaux, pêches, melon, poivrons rouges, thon ish, maquereau, beurre.

Vitamine D

Saumon, truite, espadon, maquereau, thon, babeurre, certains yaourts, champignons, œufs, produits fortifiés.

Vitamine E

Épinards, chou frisé, brocoli, bette à carde, feuilles de navet, chou vert, avocat, amandes, noisettes, pistaches, graines de tournesol, crevettes, crabes, saumon, saumon fumé, espadon, hareng, truite, huile d'olive, huile de tournesol, patate douce, courges, kiwi, mangue, pêche, nectarines, abricots, goyave, framboises, mûres.

Vitamine K

Chou frisé, épinards, feuilles de moutarde, oignons nouveaux, cresson, basilic, thym, coriandre, sauge, persil, choux de Bruxelles, choux, piment en poudre, paprika, fenouil, poireaux.

Minerals

Calcium

Cresson, chou frisé, brocoli, mozzarella allégée, cheddar allégé, yaourt, pak choi, tofu, pois gourmands, amandes, sardines à l'huile en boîte avec arêtes, saumon rose en boîte.

Magnésium

Sarrasin, seigle, millet, riz brun, blé entier, varech, amandes, noix de cajou, noix du Brésil, cacahuètes, noix, tofu, noix de coco, fèves de soja, figues, abricots, dattes, crevettes, maïs, avocat, épinards, chou frisé, brocoli bette à carde, feuilles de navet, chou vert.

Zinc

Seigle, épinards, bœuf, agneau, graines de citrouille, graines de sésame, graines de tournesol, noix de cajou, poudre de cacao, chocolat noir, porc, poulet, pois chiches, fèves au lard, champignons.

Ferme

Seigle, blé entier, graines de citrouille, graines de tournesol, graines de sésame, foie de poulet, huîtres, moules, palourdes, noix de cajou, pignons, noisettes, cacahuètes, amandes, bœuf, agneau, lentilles, haricots blancs, soja, haricots rouges, pois chiches, haricots de Lima, farine d'avoine, épinards, blettes, chou frisé, chocolat noir.

Manganèse

Seigle, avoine, riz brun, orge, moules, noisettes, pignons, noix de pécan, haricots de Lima, pois chiches, haricots aduki, lentilles, graines de citrouille, graines de sésame, graines de tournesol, ananas, épinards, chou frisé, tofu, soja, patate douce, myrtilles, framboises, fraises.

Cuivre

Seigle, avoine, graines de sésame, noix de cajou, graines de soja, champignons, graines de tournesol, tempeh, haricots garbanzo, lentilles, noix, haricots de Lima, foie, spiruline, chocolat noir, chou vert, bette à carde, épinards, chou frisé.

Phosphore

Riz brun, avoine, seigle, blé entier, poulet, dinde, porc, foie, sardines, pétoncles, saumon, maquereau, crabe, lait, yaourt, fromage blanc, graines de tournesol, graines de citrouille, noix du Brésil, pignons de pin, amandes, pistaches, noix de cajou.

Potassium

Abricots secs, saumon, maquereau, thon, lotte, haricots blancs, lentilles, haricots rouges, avocat, courge musquée, épinards, champignons, bananes, pommes de terre, yaourt à faible teneur en matières grasses.

Sélénium

Noix du Brésil, riz brun, seigle, blé complet, champignons, crevettes, sardines, huîtres, thon, graines de tournesol, foie, œufs, bœuf, dinde, fromage blanc.



Analyse des sensibilités alimentaires



Qu'est-ce qu'une sensibilité alimentaire ?

Une sensibilité alimentaire se produit lorsque le corps a des difficultés à digérer un aliment particulier. Une sensibilité alimentaire peut provoquer des symptômes tels que des ballonnements, des modifications du transit intestinal, des maux de tête et de la fatigue. Elle peut également contribuer aux symptômes ressentis par les personnes souffrant de maladies chroniques telles que le syndrome du côlon irritable, la fatigue chronique, l'arthrite, l'autisme et le TDA/TDAH.



Qu'est-ce qu'une allergie alimentaire ?

La sensibilité aux aliments ne doit pas être confondue avec l'allergie alimentaire. Ce test concerne UNIQUEMENT la sensibilité alimentaire. Les symptômes de l'allergie alimentaire comprennent la toux, les éternuements, l'écoulement nasal et oculaire, les démangeaisons de la bouche et des yeux, le gonflement des lèvres et du visage, les éruptions cutanées, l'aggravation de l'eczéma et/ou de l'asthme, la respiration sifflante, les difficultés respiratoires, les vomissements, la diarrhée et, dans de rares cas, l'anaphylaxie. Le dépistage de l'allergie alimentaire ne peut se faire que par un test sanguin, un test cutané ou un test épicutané. Si vous pensez avoir une allergie alimentaire, veuillez consulter votre médecin.

Interprétation des résultats

L'interprétation de vos résultats est bien sûr la partie la plus importante ! Pour vous y aider, vous trouverez un aperçu des résultats de votre sensibilité alimentaire. Cet aperçu résume les éléments sur lesquels vous devez vous concentrer, ainsi que les mesures à prendre. Tous les éléments testés sont évalués comme ayant une réactivité élevée, modérée ou nulle. Dans la section Aperçu, vous ne verrez que les éléments dont la réactivité est élevée ou modérée. Les produits sans réactivité se trouvent dans la section d'analyse détaillée.

Réactivité élevée

Il s'agit des aliments pour lesquels nos tests montrent que vous êtes sensible.

Réactivité modérée

Voici les aliments auxquels vous pourriez être sensible selon nos tests.

Pas de réactivité

Voici les aliments auxquels vous n'êtes pas sensible d'après nos tests.



Aperçu de vos sensibilités alimentaires

Réactivité élevée

- Céréales et grains contenant du gluten
- Fromage
- Noix et graines
- Produits laitiers et oeufs

Ces catégories d'aliments ont été identifiées comme contenant des aliments susceptibles de provoquer ou de contribuer à des symptômes physiques. Une analyse détaillée de chacun de ces aliments peut être consultée dans la section suivante de ce rapport.

Nous vous recommandons d'éliminer ces aliments de votre alimentation quotidienne en suivant un régime d'élimination structuré. Veuillez vous référer à votre courriel de résultats pour accéder aux détails sur la façon de mettre en œuvre un régime d'élimination efficace.

Réactivité modérée

- Boissons
- Céréales et grains contenant du gluten
- Divers
- Fruits
- Herbes et épices
- Huiles et condiments
- Légumes
- Viande

Ces catégories d'aliments ont été identifiées comme contenant des éléments alimentaires, qui peuvent avoir le potentiel de causer ou de contribuer à des symptômes physiques. Une analyse détaillée de chacun de ces aliments peut être consultée dans la section suivante de ce rapport.

Nous recommandons toujours d'éliminer en priorité les aliments à forte réactivité, puis d'envisager l'élimination des aliments à réactivité modérée.

Il faut également tenir compte du fait que la consommation isolée d'aliments appartenant à ces catégories peut ne pas provoquer de symptômes, mais que la consommation d'un certain nombre d'aliments à réactivité modérée au cours d'un même repas ou d'une même journée peut entraîner des symptômes en raison d'un effet cumulatif. Veuillez vous référer à votre courriel de résultats pour accéder aux détails sur la façon de mettre en œuvre un régime d'élimination efficace.



Analyse détaillée des sensibilités alimentaires

Céréales et grains contenant du gluten

- Avoine
- Farro
- Freekeh
- Nouilles-blé
- Orge
- Pain-blanc
- Pain-brun
- Seigle

Céréales et grains sans gluten

- Amarante
- Avoine-sans-gluten
- Coquilles à tacos - maïs
- Farine de pois chiche
- Farine de pois chiches
- Farine de soja
- Houblon
- Millet
- Riz blanc

Boissons

- Ale
- Café-noir
- Cidre
- Cola
- Lager
- Lait de soja
- Thé noir
- Vin blanc
- Vin rouge

Divers

- Chips de pommes de terre
- Chocolat au lait

- Glutamate monosodique
- Vinaigre-clair

Fromage

- Cheddar
- Edam
- Gruyère
- Halloumi
- Parmesan
- Stilton

Fruits

- Ananas
- Baie de Goji
- Banane
- Canneberge
- Carambole
- Cerise
- Citron
- Coing
- Datte
- Figue
- Fraise
- Framboise
- Goyave
- Grenade
- Groseille à maquereau
- Lychee
- Melon cantaloup
- Melon d'eau
- Melon d'eau
- Melon de Galia
- Mûre
- Nectarines
- Orange
- Poire
- Pomme
- Pommes-Granny Smith
- Pommes-Jazz

- Prune
- Pruneau
- Pêche
- Raisin noir
- Raisin sec
- Raisin vert

Fruits de mer et poissons

- Anchois
- Anguille
- Barramundi
- Corégone
- Crabe
- Crevette
- Hareng-rouge
- Homard
- Maquereau
- Moules - généralités
- Palourdes
- Plie
- Requin
- Sardine
- Sole
- Truite brune

Herbes et épices

- Anis étoilé
- Aquafaba
- Basilic
- Cardomie
- Coriandre
- Cumin
- Curcuma
- Gingembre
- Menthe fraîche
- Miso
- Moutarde
- Noix de muscade

- Paprika
- Romarin
- Sauge
- Sel
- Thym

Huiles et condiments

- Huile d'amande
- Huile d'olive
- Huile de menthe poivrée
- Huile de noix de coco
- Huile de sésame
- Huile végétale
- Ketchup de tomates
- Sauce aux huîtres
- Sauce barbecue

Légumes

- Ail
- Artichauts
- Brocoli
- Capsicum-vert
- Carottes
- Champignon
- Champignon Portobello
- Chou
- Chou-fleur
- Courge musquée
- Courgette
- Cresson
- Cresson
- Endive
- Epinards
- Fenouil
- Ignames
- Laitue chicorée
- Laitue pommée
- Laitue scarole
- Navet



Analyse détaillée des sensibilités alimentaires suite...

- Oignon
- Olives-noires
- Plantain
- Pomme de terre
- Pousses de haricot
- Rabi de Kohl
- Radis
- Roquette
- Suédois
- Tomate

Légumineuses et légumes secs

- Fève
- Haricot d'Espagne
- Haricot de Lima
- Haricot noir fermenté
- Haricot rouge
- Haricots noirs
- Houmous
- Pois de terre

Noix et graines

- Amande
- Cacahuète
- Châtaigne
- Châtaigne d'eau
- Graine de courge
- Graine de pavot
- Graine de sésame
- Graines de chanvre
- Graines de tournesol
- Noisette
- Noix
- Noix de coco
- Noix du Brésil

Produits laitiers et oeufs

- Crème aigre
- Crème glacée
- Lait condensé
- Lait de vache
- Lait évaporé
- Yogourt
- Œuf

Viande

- Bœuf
- Cheval
- Chevreuil
- Coq de dinde
- Crocodile
- Foie-ox
- Foie-porc
- Kangourou
- Mouton
- Oie
- Porc
- Poulet
- Rôti de cerf

Analyse des sensibilités non alimentaires

05.





Analyse des sensibilités non alimentaires



Qu'est-ce qu'une sensibilité non alimentaire ?

Les produits non alimentaires peuvent, tout comme les produits alimentaires, provoquer une réaction de l'organisme, qui se traduit par l'apparition de symptômes tels que des maux de tête et de la fatigue. Si vous pensez avoir une allergie, consultez votre médecin. Il est important de noter qu'il ne s'agit pas d'un test d'allergie. Toute allergie connue au pollen, aux acariens ou aux moisissures dont vous êtes atteint peut ou non être mise en évidence par ce test.

Interprétation des résultats

L'interprétation de vos résultats est bien sûr la partie la plus importante ! Pour vous y aider, vous trouverez un aperçu des résultats de votre sensibilité non alimentaire. Cet aperçu résume les éléments sur lesquels vous devez vous concentrer, ainsi que les mesures à prendre. Tous les éléments testés sont classés comme ayant une réactivité élevée, modérée ou nulle. Dans la section Aperçu, vous ne verrez que les éléments dont la réactivité est élevée ou modérée. Les articles sans réactivité se trouvent dans la section d'analyse détaillée.

Réactivité élevée

Il s'agit des produits non alimentaires auxquels nos tests montrent que vous êtes sensible.

Réactivité modérée

Il s'agit des produits non alimentaires auxquels nos tests montrent que vous pourriez potentiellement être sensible.

Réactivité modérée

Voici les aliments auxquels nos tests montrent que vous n'êtes pas sensible.



Aperçu de vos sensibilités non alimentaires

Réactivité élevée

- Arbres
- Graminées et herbes
- Plantes à fleurs

Ces catégories de produits non alimentaires contiennent des éléments qui ont été identifiés comme pouvant causer ou contribuer à des symptômes physiques. Une analyse détaillée de chacun des produits non alimentaires peut être consultée dans la section suivante de ce rapport.

Nous vous recommandons d'éviter ces produits dans votre vie quotidienne, dans la mesure du possible.

Réactivité modérée

- Arbres
- Graminées et herbes
- Divers
- Plantes à fleurs

Ces catégories non alimentaires contiennent des articles qui ont été identifiés comme pouvant potentiellement causer ou contribuer à des symptômes physiques. Une analyse détaillée de chacun de ces articles non alimentaires peut être consultée dans la section suivante de ce rapport.

Nous recommandons toujours d'éliminer en priorité les produits à forte réactivité et d'envisager ensuite d'éviter les produits à réactivité modérée.

Il faut également tenir compte du fait que le contact avec des articles de ces catégories pris isolément peut ne pas provoquer de symptômes, mais que le contact avec un certain nombre d'articles à réactivité modérée dans la même journée peut entraîner des symptômes en raison d'un effet d'accumulation.



Analyse détaillée des sensibilités non alimentaires

Arbres

- Aulne
- Betula verrico
- Cerisier
- Charme
- Chêne
- Cèdre du Japon
- Frêne
- Hêtre européen
- Laburnum
- Marronnier d'Inde
- Millet japonais
- Misteltoe
- Mélèze
- Noyer
- Peuplier
- Pin
- Platane
- Poirier
- Pommier
- Tilleul
- Tilleul d'Europe
- Tremble
- Érable

Arbustes

- Fraise
- Mangrove
- Mûre
- Noisette
- Saule
- Troène

Composés organiques

- Acide alpha lipoïque
- Acide ascorbique

- Acide docosahexaénoïque
- Acide eicosapentaénoïque
- Acide ellagique
- Acide gallique
- Acide mallique
- Acide nicotinique
- Acide nucléique
- Acide oxalique
- Acide salicylique
- Folate
- Lignanes
- Lutéine
- Lycopène
- Oméga 3
- Oméga 6
- Pyridoxine
- Saponines
- Zéaxanthine

Divers

- Anisakis
- Fumier de pigeon
- Mouche du cheval

Graminées et herbes

- Absinthe
- Armoise
- Bouton d'or
- Chiendent ou chiendent
- Dactyle ou dactyle
- Dock
- Folle avoine
- Fétuque des prés
- Fétuque rouge
- Grande avoine
- Herbe de velours
- Maïs

- Ortie piquante
- Pissenlit
- Pâturin doux
- Pâturin du Kentucky
- Ray-grass vivace
- Ribwort
- Séneçon jacobée

Insectes

- Moustique

Matières

- Coton
- Laine
- Matériaux synthétiques

Plantes à fleurs

- Aster
- Bruyère écossaise
- Chrysanthème
- Dahlia
- Giroflée
- Hyacinthe
- Lupin
- Marguerite
- Mûrier
- Narcisse
- Nouvel aster belge
- Trèfle
- Tulipe
- Épilobe à feuilles étroites/grand saule

Analyse de sensibilité aux métaux

06.





Analyse de sensibilité aux métaux



Qu'est-ce que la toxicité métallique ?

La toxicité métallique est l'accumulation de grandes quantités de métaux lourds dans les tissus mous de l'organisme. Les métaux lourds les plus souvent associés à la toxicité sont le plomb, le mercure, l'arsenic et le cadmium. L'exposition se produit généralement par le biais d'une exposition industrielle, de la pollution, de la nourriture, des médicaments, de récipients alimentaires mal enduits ou de l'ingestion de peintures à base de plomb. Les symptômes varient selon les différents types de métaux lourds.

Que faire si vous avez des niveaux d'exposition élevés ?

Il est important de chercher à réduire votre niveau d'exposition quotidien. Considérez votre environnement, les aliments que vous mangez, l'eau, les cosmétiques et les produits de nettoyage.

L'organisme désintoxique en permanence des éléments de l'environnement quotidien, tels que les produits chimiques contenus dans les aliments, les cosmétiques et les produits de nettoyage, la caféine, l'alcool, les médicaments et même vos propres hormones. Vous pouvez aider votre corps à se désintoxiquer en vous assurant que vous buvez beaucoup d'eau filtrée, que votre alimentation est aussi complète que possible, que vous évitez les aliments transformés, que vous réduisez votre consommation de caféine et/ou d'alcool, que vous réduisez votre consommation de nicotine et que vous faites de l'exercice régulièrement.

Sources potentielles dans votre environnement

Les métaux lourds font partie de notre vie quotidienne et, à de faibles niveaux, ils sont détoxiqués par l'organisme sans causer de problème. Cependant, il est bénéfique de mieux connaître les endroits où vous pouvez entrer en contact avec des métaux et donc de vous aider à réduire votre exposition potentielle.

Alimentation - Les pesticides, insecticides et herbicides utilisés sur les cultures peuvent entraîner la contamination des produits alimentaires. L'eau contaminée peut donner lieu à des poissons et des fruits de mer contenant des métaux lourds.

Eau - Les canalisations par lesquelles passe l'eau sont la cause la plus probable de la présence de métaux lourds dans l'eau potable. Pour cette raison, il est toujours préférable de filtrer votre eau.

Air - La pollution provenant des véhicules tels que les voitures, les trains et les avions contribue aux métaux lourds, qui peuvent être inhalés. Les usines industrielles et les zones agricoles, qui utilisent des pesticides sur les cultures, sont également des moyens par lesquels les métaux se retrouvent dans l'air que nous respirons.

Cosmétiques - Le plomb, l'arsenic, le mercure, l'aluminium, le zinc et le chrome peuvent être trouvés dans de nombreux cosmétiques tels que le rouge à lèvres, le dentifrice blanchissant, l'eye-liner, le vernis à ongles, la crème hydratante, la crème solaire, le fond de teint, le fard à joues, l'anticerne et le collyre. Certains métaux sont ajoutés comme ingrédients tandis que d'autres sont des contaminants.

Produits d'entretien - Les produits d'entretien ménager courants comme les vernis, les sprays tous usages et les produits de jardinage comme les insecticides et les pesticides contiennent des métaux lourds.



Interpréter vos résultats

Pour vous aider à interpréter vos résultats, vous trouverez un aperçu de vos sensibilités aux métaux. Cet aperçu résume les éléments sur lesquels vous devez vous concentrer ainsi que les actions pertinentes à entreprendre. Tous les éléments testés sont classés comme ayant une réactivité élevée, modérée ou nulle. Dans la section Aperçu, vous ne verrez que les éléments dont la réactivité est élevée ou modérée. Les éléments sans réactivité se trouvent dans la section d'analyse détaillée.

Idéalement, les métaux ne présentent aucune réactivité lors des tests. Si toutefois des métaux sont identifiés comme ayant une réactivité modérée ou élevée, ne paniquez pas. En réduisant l'exposition quotidienne et en aidant votre organisme à se désintoxiquer, votre corps peut réduire ses propres niveaux de toxicité.

Réactivité élevée

Ce sont les métaux dont nos tests montrent qu'ils sont à un niveau qui pourrait entraîner une toxicité.

Réactivité modérée

Ce sont les métaux dont nos tests montrent qu'ils risquent d'être à un niveau qui pourrait conduire à la toxicité.

Pas de réactivité

Voici les métaux dont nos tests montrent qu'ils ne sont pas à un niveau qui pourrait entraîner une toxicité.



Aperçu de vos sensibilités aux métaux

Réactivité élevée

Aucun métal n'a été identifié comme étant de haute réactivité selon nos paramètres d'essai.

Réactivité modérée

- Nickel (Ni)
- Soufre (S)

Ces métaux ont été identifiés comme étant ceux auxquels vous devez surveiller votre exposition.

Il est également recommandé de favoriser les processus naturels de désintoxication de l'organisme en buvant beaucoup d'eau filtrée, en adoptant un régime alimentaire riche en aliments complets (en particulier en fruits et légumes), en évitant les aliments transformés, en réduisant la consommation de caféine et/ou d'alcool, en diminuant la consommation de nicotine et en faisant de l'exercice régulièrement.

Pas de réactivité

Ces métaux ont été identifiés comme étant à un niveau de réactivité faible ou nul. Votre corps peut les détoxifier et s'en débarrasser. Vous pouvez consulter la liste complète des métaux testés dans la section Analyse détaillée des sensibilités aux métaux.



Analyse détaillée des sensibilités aux métaux

Sensibilités aux métaux

- Aluminium (Al)
- Argent (Ag)
- Argon (A)
- Baryum (Ba)
- Bismuth (Bi)
- Chromium (Cr)
- Cuivre (Cu)
- Cérium (Ce)
- Césium (Cs)
- Fluor (F)
- Gallium (Ga)
- Holmium (Ho)
- Iridium (Ir)
- Lithium (Li)
- Mercure (Hg)
- Nickel (Ni)
- Or (Au)
- Platine (Pt)
- Rhénium (Re)
- Rubidium (Rb)
- Samarium (Sm)
- Soufre (S)
- Sélénium (Se)
- Vanadium (V)
- Zirconium (Zr)
- Étain (Sn)

Analyse des minéraux et autres nutriments

07.





Analyse des minéraux et autres nutriments

Faibles niveaux de minéraux

Il existe des quantités journalières recommandées de chaque minéral qui devraient être consommées quotidiennement. Cependant, les besoins en minéraux varient d'une personne à l'autre en fonction du stade de vie, du niveau d'activité, du niveau de stress, de l'état de santé et des médicaments.

De faibles niveaux de minéraux se produisent lorsque l'apport alimentaire est inférieur aux besoins ou lorsque l'organisme a du mal à absorber efficacement les minéraux contenus dans les aliments.



Que sont les phytonutriments ?

Les phytonutriments sont des substances chimiques naturelles produites par les plantes pour les aider à se protéger d'éléments comme les insectes et le soleil. En consommant des aliments qui contiennent des phytonutriments, nous, les humains, pouvons bénéficier de ces composés naturels et les utiliser à des fins de santé.

Contrairement aux minéraux, il n'y a pas de quantité journalière recommandée à consommer. Cependant, nous savons que les différents phytonutriments confèrent différents avantages pour la santé de l'organisme, tels que le soutien de la santé cardiovasculaire, le renforcement du système immunitaire, l'amélioration de la santé oculaire, la réduction du cholestérol et l'augmentation de l'énergie. Ces nutriments sont donc recommandés pour une santé optimale.

Que faire si vous avez de faibles niveaux de minéraux ou de phytonutriments ?

L'alimentation quotidienne est le premier élément à prendre en compte si vous avez de faibles niveaux de minéraux. C'est le moyen le plus naturel et le meilleur pour améliorer l'apport en minéraux ou en phytonutriments. Les minéraux proviennent du sol, et plus la qualité et la richesse du sol sont grandes, plus la densité minérale d'une plante est élevée. Les meilleures sources de minéraux sont les fruits, les légumes, les céréales, les légumineuses, les noix et les graines. En incluant ces produits dans votre alimentation, vous bénéficierez également des phytonutriments. Pour obtenir des conseils sur les minéraux spécifiques et les aliments dans lesquels on les trouve, reportez-vous à la rubrique "Le rôle des types d'aliments" de la section "Sensibilité aux aliments".

Dans l'idéal, tous les nutriments devraient être consommés par le biais de l'alimentation. Toutefois, si cela n'est pas possible en raison de restrictions alimentaires ou de dégoûts, la supplémentation est une option. Veuillez noter qu'il est toujours recommandé de prendre des compléments alimentaires sous le conseil et la surveillance d'un professionnel de la santé.

Si vous pensez avoir une carence en minéraux, veuillez consulter votre médecin.



Interprétation de vos résultats

Hors normes

Le taux du minéral ou de l'autre nutriment dans votre organisme est inférieur à la normale selon nos paramètres d'analyse.

Within Range

Le taux du minéral ou de l'autre nutriment dans votre organisme se situe dans la fourchette normale selon nos paramètres d'analyse.



Aperçu de vos minéraux et autres nutriments

Hors normes

Aucun minéral/autre nutriment n'a été identifié comme étant hors normes selon nos paramètres d'analyse.

Ces minéraux et/ou autres nutriments ont été identifiés comme étant inférieurs à la normale. Cherchez à augmenter la densité nutritionnelle de votre alimentation quotidienne en consommant des fruits, des légumes, des céréales, des légumineuses, des noix et des graines. Pour des conseils plus spécifiques sur l'endroit où trouver chaque minéral, veuillez consulter la rubrique "Le rôle des types d'aliments" dans la section "Sensibilité aux aliments".

Dans la fourchette

- | | | |
|-------------------|--------------|----------|
| • Allium | • Fer | • Sodium |
| • Bio-flavonoïdes | • Génistéine | |
| • Bêta-carotène | • Inositol | |
| • Calcium | • Manganèse | |
| • Chrome | • Phosphore | |
| • Cuivre | • Silice | |

Ces minéraux et/ou autres nutriments ont été identifiés comme se situant dans la fourchette normale. Continuez à faire du bon travail, en maintenant une alimentation quotidienne riche en nutriments afin de vous assurer que vos niveaux de minéraux restent constants.



Analyse détaillée des minéraux et autres nutriments

Minéraux

- Calcium
- Chrome
- Cuivre
- Fer
- Manganèse
- Phosphore
- Silice
- Sodium

Phyto- et autres nutriments

- Allium
- Bio-flavonoïdes
- Bêta-carotène
- Génistéine
- Inositol

08.





Analyse de la vitamine A-K



Faible taux de vitamines

Il existe des quantités journalières recommandées de chaque vitamine qui devraient être consommées quotidiennement. Cependant, les besoins en vitamines varient d'une personne à l'autre en fonction de l'étape de la vie, du niveau d'activité, du niveau de stress, de l'état de santé et des médicaments.

Les taux de vitamines sont faibles lorsque l'apport alimentaire est inférieur aux besoins ou lorsque l'organisme a du mal à absorber efficacement les minéraux contenus dans les aliments.

Que faire si vous avez de faibles taux de vitamines ?

Le régime alimentaire quotidien est le premier élément à prendre en compte si vous avez de faibles taux de vitamines. C'est le moyen le plus naturel et le meilleur pour améliorer l'apport. Les vitamines proviennent d'une variété de sources, les sources les plus riches étant les choix non raffinés. Pour obtenir des conseils sur des vitamines spécifiques et les aliments dans lesquels elles se trouvent, consultez la rubrique "Le rôle des types d'aliments" dans la section "Sensibilité aux aliments".

Dans l'idéal, tous les nutriments devraient être consommés dans le cadre du régime alimentaire. Toutefois, si cela n'est pas possible en raison de restrictions alimentaires ou de dégoûts, la supplémentation est une option. Veuillez noter qu'il est toujours recommandé de prendre des compléments alimentaires sous le conseil et la surveillance d'un professionnel de la santé.

Si vous pensez avoir une carence en vitamines, veuillez consulter votre médecin.

Interprétation de vos résultats

Hors normes

Le taux de la vitamine dans votre organisme est inférieur à la normale selon les paramètres de nos tests.

Dans la fourchette

Le taux de la vitamine dans votre organisme se situe dans la fourchette normale selon nos paramètres d'analyse.



Aperçu de vos vitamines A-K

Hors normes

Aucune vitamine n'a été identifiée comme étant en dehors de la fourchette selon nos paramètres de test.

Ces vitamines ont été identifiées comme se situant en dessous de la fourchette normale. Cherchez à augmenter la densité nutritionnelle de votre alimentation quotidienne en consommant des fruits, des légumes, des céréales, des légumineuses, des noix et des graines, de la viande, du poisson, des œufs et des produits laitiers de bonne qualité.

Dans la fourchette

• Vit. C

• Vit. E

Ces vitamines ont été identifiées comme se situant dans la fourchette normale. Continuez comme ça, en veillant à avoir une alimentation quotidienne riche en nutriments pour que vos taux de vitamines restent constants.

Analyse des additifs

09.





Analyse des additifs



Que sont les additifs ?

Les additifs sont des substances ajoutées aux aliments pour une raison spécifique, par exemple pour améliorer l'aspect ou le goût d'un aliment, pour le conserver et le faire durer plus longtemps en rayon, pour faciliter la transformation et la fabrication des aliments, pour stabiliser un aliment et le rendre propre à la consommation.

Les principaux types d'additifs sont les colorants, les exhausteurs de goût, les édulcorants, les antioxydants, les émulsifiants, les stabilisants et les conservateurs. Ils peuvent être naturels, fabriqués par l'homme mais identiques à la nature ou artificiels.

Interpréter vos résultats

L'interprétation de vos résultats est bien sûr la partie la plus importante ! Pour vous y aider, vous trouverez un aperçu des résultats de vos additifs. Cette vue d'ensemble résume les éléments à privilégier ainsi que les mesures à prendre. Tous les éléments testés sont classés comme ayant une réactivité élevée, modérée ou nulle. Dans la section Aperçu, vous ne verrez que les éléments dont la réactivité est élevée ou modérée. Les éléments sans réactivité se trouvent dans la section d'analyse détaillée.

Réactivité élevée

Ce sont les additifs auxquels nos tests montrent que vous êtes sensible.

Réactivité modérée

Voici les additifs auxquels nos tests montrent que vous pourriez être sensible.

Pas de réactivité

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



Aperçu des additifs

Réactivité élevée

- Émulsifiants

Ces catégories d'additifs ont été identifiées comme étant celles qui peuvent causer ou contribuer à des symptômes physiques. Une analyse détaillée de chacun de ces additifs peut être consultée dans la section suivante de ce rapport.

Nous recommandons d'éliminer autant que possible ces additifs de votre alimentation quotidienne.

Les additifs sont le plus souvent présents dans les produits transformés. Par conséquent, un régime alimentaire riche en produits naturels et complets et pauvre en aliments transformés permettra d'éliminer de nombreux additifs de votre alimentation quotidienne.

Réactivité modérée

- Antioxydants
- Colorants
- Edulcorants
- Émulsifiants

Ces additifs ont été identifiés comme étant ceux qui peuvent potentiellement causer ou contribuer à des symptômes physiques. Une analyse détaillée de chacun de ces additifs peut être consultée dans la section suivante de ce rapport.

Nous recommandons toujours d'éliminer en priorité les éléments à forte réactivité, puis d'envisager d'éviter les éléments à réactivité modérée. Les additifs sont le plus souvent présents dans les produits transformés. Par conséquent, un régime alimentaire riche en produits naturels et complets et pauvre en aliments transformés permettra d'éliminer de nombreux additifs de votre alimentation quotidienne.

Il faut également tenir compte du fait que la consommation isolée d'éléments appartenant à ces catégories peut ne pas provoquer de symptômes, mais que le contact avec un certain nombre d'éléments à réactivité modérée dans la même journée peut entraîner des symptômes en raison d'un effet d'accumulation.

Pas de réactivité

Ces additifs n'ont pas été identifiés comme causant ou contribuant à des symptômes physiques et ne nécessitent donc aucune action. Vous pouvez consulter la liste complète des additifs ne présentant aucune réaction dans la section Analyse détaillée des additifs.



Si vous souhaitez obtenir de plus amples informations sur un additif particulier, nous avons établi une série de sources différentes que vous pouvez utiliser. En annexe, vous trouverez des détails sur le nom complet de chaque additif.

Ce site web donne les noms des produits de marque, qui contiennent un additif donné. Effectuez une recherche dans la base de données en utilisant le nom complet de l'additif plutôt que son numéro. Par exemple, sous "rechercher un produit", mettez aspartame plutôt que E951.

Ce site web donne un bon niveau de détail sur une liste étendue d'additifs.

E100-E200

E600-E700

E200-E300

E900-E1000

E300-E400

E1000-E1300

E400-E500

E1400-E1500

E500-E600

E1500-E1525



Analyse détaillée des additifs

Antioxydants

- 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

Colorants

- 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

Conservateurs

- E 200
- E 202

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

Edulcorants

- 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
- Gélatine
- Mélasse
- Sucre
- Érable

Émulsifiants

- 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

Vos prochaines étapes

10.





**C'est ici que commence votre voyage
vers une vie plus saine.**

Vous avez pris connaissance de tous vos résultats, alors que faire maintenant ? Comme nous l'avons dit au début de ce rapport, nous pensons que les résultats de ces tests peuvent être le point de départ de votre voyage vers une vie plus saine.

L'étape suivante que nous vous recommandons est la réalisation d'un régime d'élimination. Il s'agit de supprimer tous les aliments réactifs pendant un certain temps, puis de les réintroduire. Le régime d'élimination est un outil puissant, qui permet aux individus de savoir clairement quels sont les aliments qui fonctionnent pour eux et ceux qui ne fonctionnent pas.

Buts et objectifs

Avant de vous lancer dans un nouveau projet, une nouvelle entreprise ou un nouveau projet, en l'occurrence un changement positif de régime alimentaire, il est toujours bon d'écrire vos buts et objectifs. Vous pouvez vous référer à ces notes en cas de doute ou pour réfléchir à la réalisation de vos objectifs.

Vous pouvez utiliser la section des notes ci-dessous pour noter toute information clé provenant des résultats des tests ainsi que vos objectifs pour le régime d'élimination et au-delà.

[illegible]

Régime d'élimination

11.





Régime d'élimination

Qu'est-ce qu'un régime d'élimination ?

Un régime d'élimination consiste à retirer de votre alimentation quotidienne les aliments et les boissons intolérants ou problématiques. Il est mené sur une courte période, normalement environ quatre semaines. Dans certains cas, on peut recommander à une personne de suivre un régime d'élimination plus long, mais en général, une période d'environ quatre semaines est suffisante pour obtenir de bons résultats. À la fin de cette période, vous pouvez réintroduire les aliments un par un, tout en surveillant vos symptômes et votre bien-être général.

1

Comment cela fonctionne-t-il ?

En éliminant puis en réintroduisant des aliments, vous comprenez clairement quels sont les aliments qui vous font du bien, vous permettent de penser clairement et vous donnent de l'énergie, et ceux qui vous rendent léthargique, paresseux, sapent vos niveaux d'énergie et provoquent des symptômes comme des ballonnements ou des maux de tête.

2

Phase d'élimination

Tous les aliments à forte et moyenne réactivité sont supprimés du régime, ainsi que les aliments auxquels vous êtes allergique ou intolérant. Vous pouvez manger librement les aliments de la catégorie sans réactivité. Cette phase doit durer quatre semaines.

3

Phase de réintroduction

Pendant la phase de réintroduction, vous devez introduire un seul aliment à la fois, puis surveiller les symptômes pendant les deux jours suivants.

Vous trouverez à la fin de cette section un journal de réintroduction où vous pourrez noter les aliments et les boissons que vous consommez ainsi que les symptômes que vous ressentez.



Qu'est-ce qu'on ne peut pas manger pendant un régime d'élimination ?

Chaque personne sera différente dans les aliments qu'elle doit éliminer pendant la phase d'élimination. Les éléments à éliminer en priorité sont ceux, qui apparaissent dans la catégorie de haute réactivité. Si l'élimination de ces seuls aliments vous semble être une lourde tâche, contentez-vous de les éliminer. Cependant, si vous pensez que vous pouvez également éliminer les aliments de la catégorie de réactivité moyenne pendant la phase d'élimination, faites-le.

Vous devez également respecter toute allergie ou intolérance connue. Par exemple, si vous savez que vous êtes allergique au blé ou intolérant au lactose et que l'aliment apparaît dans la section sans réactivité, ne le réintroduisez pas dans votre régime.

Que pouvez-vous manger pendant un régime d'élimination ?

Vous pouvez manger tous les aliments qui sont indiqués comme n'ayant aucune réactivité, à l'exception de ceux pour lesquels vous avez des allergies ou des intolérances connues.

Qu'est-ce qui est important pendant un régime d'élimination ?

En éliminant des aliments de votre régime, vous éliminez également des nutriments. Même si ce n'est que pour une courte période, il est important de maintenir un bon apport quotidien en vitamines et minéraux par le biais de votre alimentation. Veuillez consulter la page "le rôle des types d'aliments" pour vous assurer que, lorsque vous supprimez des aliments, vous continuez à obtenir le nutriment en question par d'autres sources.



Que se passe-t-il après un régime d'élimination ?

Après un régime d'élimination, vous devriez savoir clairement quels sont les aliments qui vous conviennent et ceux qui provoquent des symptômes ou vous font sentir moins bien. Si vous constatez que certains aliments ou groupes d'aliments provoquent des symptômes, il convient d'envisager de les réduire ou de les supprimer de votre alimentation.

Si vous décidez de réduire considérablement ou d'éliminer un aliment ou un groupe d'aliments de votre régime, assurez-vous de remplacer les nutriments que vous auriez obtenus de cet aliment ou de ce groupe d'aliments par des sources alternatives.

Pour tirer le meilleur parti de votre régime alimentaire et favoriser votre santé et votre bien-être, veillez à ce que la plupart de vos aliments proviennent de sources naturelles non transformées et contiennent un large éventail de vitamines et de minéraux.



Journal de réintroduction

Date : __/__/__

	LISTE DES ALIMENTS ET BOISSONS (NOTER LES HEURES)	NOTE SYMPTOMS
Lun		
Mar		
Mer		
Thur		
Vendred i		
Sam		
Dimanc he		

Explication du numéro E

Colorants

E 100	Curcumine	E 140	Chlorophylles et chlorophyllines	E 160 c	Capsanthine, capsorubine
E 101	Riboflavine (vit. B2), riboflavine - 5' - phosphate	E 141	Chlorophyllines (complexes de Cu)	E 160 d	Lycopène
E 102	Tartrazine	E 142	S vert	E 160 e	Bêta - apo - 8' - caroténal, (carotinoïde)
E 104	Jaune de quinoléine	E 150 a	Caramel	E 160 f	Ester éthylique de l'acide bêta - apo - 8' - caroténoïque
E 110	Coucher de soleil	E 150 b	Caramel au sulfite caustique	E 161 b	Lutéine
E 120	Cochenille, acide carminique, carmins	E 150 c	Caramel à l'ammoniaque	E 161 g	Canthaxanthine
E 122	Carmoisine	E 150 d	Caramel de sulfite ammoniacal	E 162	Rouge de betterave (bétanine)
E 123	Amarante	E 151	Noir brillant BN, noir PN	E 163	Anthocyanines
E 124	Ponceau 4R	E 153	Carbone végétal	E 170	Carbonate de calcium
E 127	Erythrosine	E 154	Brun FK	E 171	Dioxyde de titane
E 128	Rouge 2 G	E 155	HT brun	E 172	Oxydes de fer, hydroxydes de fer
E 129	Rouge Allura AC	E 160 a	Carotène (carotènes mélangés, bêta-carotènes)	E 173	Aluminium
E 131	Bleu patenté V	E 160 b	Annatto, bixine, norbixine	E 174	Argent
E 132	Indigo carmin			E 175	Or
E 133	Bleu brillant FCF			E 180	Lithol rubine BK

Conservateurs

E 200	Acide sorbique	E 220	Dioxyde de soufre	E 250	Nitrite de sodium
E 202	Sorbate de potassium, acide sorbique	E 221	Sulfite de sodium (dioxyde de soufre)	E 251	Nitrate de sodium
E 203	Sorbate de calcium, acide sorbique	E 222	Hydrogénosulfite de sodium (dioxyde de soufre)	E 252	Nitrate de potassium
E 210	Acide benzoïque	E 223	Métabisulfite de sodium (dioxyde de soufre)	E 260	Acide acétique
E 211	Benzoate de sodium, acide benzoïque	E 224	Métabisulfite de potassium (dioxyde de soufre)	E 261	Acétate de potassium, sel de l'acide acétique
E 212	Benzoate de potassium, acide benzoïque	E 226	Sulfite de calcium (dioxyde de soufre)	E 262	Acétate de sodium, sel de l'acide acétique
E 213	Benzoate de calcium, acide benzoïque	E 227	Hydrogénosulfite de calcium (dioxyde de soufre)	E 263	Acétate de calcium, sel de l'acide acétique
E 214	Para-hydroxybenzoate d'éthyle (PHB-ester)	E 228	Hydrogénosulfite de potassium (dioxyde de soufre)	E 270	Acide lactique
E 215	Ethyl-para-hydroxybenzoate de sodium (PHB-ester)	E 230	Biphényle, diphenyle	E 280	Acide propionique
E 216	Propyl-para-hydroxybenzoate (PHB-ester)	E 231	Orthophénylphénol	E 281	Propionate de sodium, acide propionique
E 217	Sodiumpropyl-para-hydroxy benzoate (PHB-ester)	E 232	Orthophénylphénate de sodium, orthophénylphénol	E 282	Propionate de calcium, acide propionique
E 218	Para-hydroxybenzoate de méthyle (PHB-ester)	E 233	Thiabendazole	E 283	Propionate de potassium, acide propionique
E 219	Méthyl-para-hydroxy benzoate de sodium (PHB-ester)	E 234	Nisine	E 284	Acide borique
		E 235	Natamycine	E 285	Tétraborate de sodium, acide borique
		E 239	examéthylène-tétramine	E 290	Dioxyde de carbone, acide carbonique
		E 242	Dicarbonate de diméthyle	E 296	Acide malique
		E 249	Nitrite de potassium	E 297	Acide fumarique



E-numéro explicatif suite...

Antioxydants

E 300	Acide ascorbique (L-) (vitamine C)	E 326	Lactate de potassium (sels de l'acide lactique)	E 340	Phosphate monopotassique, dipotassique p., tripotassique p.
E 301	L-ascorbate de sodium (acide ascorbique)	E 327	Lactate de calcium (sels de l'acide lactique)	E 341	Phosphate monocalcique, p. dicalcique, p. tricalcique
E 302	L-ascorbate de calcium (acide ascorbique)	E 330	Acide citrique	E 350	Malate de sodium, hydrogéo-malate de sodium
E 304	Palmitate d'ascorbyle/stéarate d'ascorbyle	E 331	Citrate monosodique, c. disodique, c. trisodique	E 351	Malate de potassium (sels de l'acide malique)
E 306	Tocophérols naturels (vitamine E)	E 332	Citrate monopotassique, c. tripotassique	E 352	Malate de calcium, hydrogéo-malate de calcium
E 307	Alpha-tocophérol synthétique (tocophérol)	E 333	Citrate de monocalcium, dicalcium c., tricalcium c.	E 353	Acide métatartrique
E 308	Gamma-tocophérol synthétique (tocophérol)	E 334	Acide tartrique (L+), acide tartrique	E 354	Tartrate de calcium (sels de l'acide malique)
E 309	Delta-tocophérol synthétique (tocophérol)	E 335	Tartrate monosodique, tartrate disodique	E 355	Acide adipique
E 310	Propyl gallate (gallate)	E 336	Tartrate monopotassique, tartrate dipotassique	E 356	Adipate de sodium
E 311	Gallate d'octyle (gallate)	E 337	Tartrate de sodium et de potassium (sels de l'acide tartrique)	E 357	Adipate de potassium
E 312	Gallate de dodécyle (gallate)	E 338	Acide orthophosphorique, acide phosphorique	E 363	Acide succinique
E 315	Acide isoascorbique	E 339	Phosphate monosodique, p. disodique, p. trisodique	E 380	Citrate de triammonium (sels de l'acide citrique)
E 316	Isoascorbate de sodium			E 385	Ethylène diamine tétra-acétate de calcium et de sodium (EDTA)
E 320	Hydroxyanisole butylé (BHA)				
E 321	Hydroxytoluène butylé				
E 322	Lécithines				
E 325	Lactate de sodium (sels de l'acide lactique)				

Agents épaississants, fixateurs et hydratants

E 400	Acide alginique, alginate	E 405	Alginate de propylène glycol, alginate	E 413	Tragacanthé
E 401	Alginate de sodium, alginate	E 406	Agar	E 414	Gomme arabique
E 402	Alginate de potassium, alginate	E 407	Carraghénane	E 415	Gomme xanthane
E 403	Alginate d'ammonium, alginate	E 407 a	Algues Eucheuma, traitées	E 417	Farine de tara
E 404	Alginate de calcium, alginate	E 410	Gomme de caroube, gomme de caroube	E 418	Gellane
		E 412	Gomme de gua	E 420	Sorbit, sirop de sorbit
				E 421	Mannite
				E 422	Glycérine



E-numéro explicatif suite...

Émulsifiants

E 432	Polyoxyéthylène-sorbitan-monolaurate (polysorbate 20)	E 451	Triphosphates de potassium et de sodium	E 472 e	Esters diacétyltartriques des mono et diglycérides
E 433	Monooléate de polyoxyéthylène et de sorbitan (polysorbate 80)	E 452	Polyphosphates	E 472 f	Esters mixtes des mono et diglycérides
E 434	Monopalmitate de polyoxyéthylène et de sorbitan (polysorbate 40)	E 460	Cellulose, cellulose microcristalline, poudre de cellulose	E 473	Esters de saccharose des mono et diglycérides
E 435	Monostéarate de polyoxyéthylène et de sorbitan (polysorbate 60)	E 461	Méthylcellulose	E 474	Sucroglycérides
E 436	Tristearate de polyoxyéthylène-sorbitan (polysorbate 65).	E 463	Hydroxypropylcellulose	E 475	Esters polyglycéroliques d'acides gras
E 440	Pectine, pectine amidée	E 464	Hydroxypropylméthylcellulose	E 476	Polyricinoléate de polyglycérol
E 442	Phosphatides d'ammonium	E 465	Méthyléthylcellulose	E 477	Esters de propylène glycol d'acides gras
E 444	Saccharose-acétate-isobutyrate	E 466	Carboxyméthylcellulose	E 479	Huile de soja thermo-oxydée
E 445	Esters de glycérol de résine de bois	E 470 a	Sels de sodium, de potassium et de calcium	E 481	Stéaroyl-2-lactylate de sodium
E 450	Diphosphates de potassium et de sodium	E 470 b	Sels de magnésium d'acides gras	E 482	Stéaroyl-2-lactylate de calcium
		E 471	Mono- et diglycérides	E 483	Tartrate de stéaryle
		E 472 a	Esters d'acide acétique des mono et diglycérides	E 491	Monostéarate de sorbitan
		E 472 b	Esters d'acide lactique des mono et diglycérides	E 492	Tristearate de sorbitan
		E 472 c	Esters d'acide citrique des mono et diglycérides	E 493	Monolaurate de sorbitan
		E 472 d	Esters tartriques des mono et diglycérides	E 494	Monooléate de sorbitan
				E 495	Monopalmitate de sorbitan

Additifs divers

E 500	Carbonate de sodium, hydrogénocarbonate de sodium, sesquicarbonate de sodium	E 517	Sulfate d'ammonium	E 553 a	Silicate de magnésium, trisilicate de magnésium
E 501	Carbonate de potassium, hydrogénocarbonate de potassium	E 520	Sulfate d'aluminium	E 553 b	Talc
E 503	Carbonate d'ammonium, hydrogénocarbonate d'A.-.	E 521	Sulfate d'aluminium et de sodium	E 554	Silicate d'aluminium et de sodium
E 504	Carbonate de magnésium, hydrogénocarbonate de M.	E 522	Sulfate d'aluminium et de potassium	E 555	Silicate d'aluminium et de potassium
E 507	Acide chlorhydrique	E 523	Sulfate d'aluminium et d'ammonium	E 556	Silicate d'aluminium et de calcium
E 508	Chlorure de potassium	E 524	Hydroxyde de sodium	E 558	Bentonite
E 509	Chlorure de calcium	E 525	Hydroxyde de potassium	E 559	Silicate d'aluminium (kaolin)
E 511	Chlorure de magnésium	E 526	Hydroxyde de calcium	E 570	Acide stéarique (acides gras)
E 512	Chlorure d'étain II	E 527	Hydroxyde d'ammonium	E 574	Acide gluconique
E 513	Acide sulfurique	E 528	Hydroxyde de magnésium	E 575	Glucono-delta-lactone
E 514	Sulfate de sodium, sodium, sulfate d'hydrogène	E 529	Oxyde de calcium	E 576	Gluconate de sodium
E 515	Sulfate de potassium, hydrogénosulfate de potassium	E 530	Oxyde de magnésium	E 577	Gluconate de potassium
E 516	Sulfate de calcium	E 535	Ferrocyanure de sodium	E 578	Gluconate de calcium
		E 536	Ferrocyanure de potassium	E 579	Gluconate de fer-II
		E 538	Ferrocyanure de calcium	E 585	Lactate de fer-II
		E 541	Phosphate d'aluminium sodique, acide		
		E 551	Dioxyde de silicium (silice)		
		E 552	Silicate de calcium		



E-numéro explicatif suite...

Exhausteurs de goût

E 620	Acide glutamique	E 627	Guanylate disodique, guanylate	E 640	Glycine et ses sels de sodium
E 621	Glutamate monosodique, glutamate de sodium	E 628	Guanylate dipotassique, guanylate	E 900	Diméthylpolysiloxane
E 622	Glutamate monopotassique, glutamate de potassium	E 629	Guanylate de calcium, guanylate	E 901	Cire d'abeille, blanche et jaune
E 623	Diglutamate de calcium, glutamate de calcium	E 630	Acide inosinique, ionisé	E 902	Cire de candelilla
E 624	Glutamate monoammonique, glutamate d'ammonium	E 631	Ionisate disodique, ionisat	E 903	Cire de carnauba
E 625	Diglutamate de magnésium, glutamate de magnésium	E 632	Ionisate dipotassique, ionisat	E 904	Gomme-laque
E 626	Acide guanylique, guanylate	E 633	Ionisate dicalcique	E 912	Ester d'acide montanique
		E 634	5'-ribonucléotide de calcium	E 914	Oxydes de cire de polyéthylène
		E 635	5'-ribonucléotide disodique	E 927	vCarbanide
				E 938	Argon

Édulcorants

E 939	Hélium	E 1105	Lysozyme	E 1422	adipate de di-amidon acétylé (amidon modifié)
E 941	Azote	E 1200	Polydextrose	E 1440	Hydroxypropyl amidon (amidon modifié)
E 942	Oxyde nitreux	E 1201	Polyvinylpyrrolidone	E 1442	Phosphate de di-amidon hydroxypropylique (amidon modifié)
E 948	Oxygène	E 1202	Polyvinyl polypyrrolidone	E 1450	Octénylsuccinate de sodium d'amidon (amidon modifié)
E 950	Acésulfame K, acésulfame	E 1404	Amidon oxydé	E 1505	Citrate de triéthyle
E 951	Aspartame	E 1410	Phosphate de mono-amidon (amidon modifié)	E 1518	Triacétate de glycérine (triacétine)
E 952	Cyclamate, acide cyclohexane sulfamide	E 1412	Phosphate de di-amidon (amidon modifié)		
E 953	Isomalt	E 1413	Phosphate de di-amidon phosphaté (amidon modifié)		
E 954	Saccharine	E 1414	Phosphate de di-amidon acétylé (amidon modifié)		
E 957	Thaumatococine	E 1420	Amidon acétylé (amidon modifié)		
E 959	Néohespéridine DC				
E 965	Maltitol, sirop de maltitol				
E 966	Lactitol				
E 967	Xylitol				
E 999	Extrait de quillaia				



Sources potentielles de métaux

Aluminium

On le trouve dans : Les canettes, les feuilles, les ustensiles de cuisine, les cadres de fenêtres et les fûts de bière.

Antimoine

On le trouve dans : Les batteries, les métaux à faible friction et les gaines de câbles.

Argon

On le trouve dans : La soudure et les ampoules électriques.

Arsenic

On le trouve dans : Les raticides et les insecticides.

Baryum

On le trouve dans : Les peintures, les feux d'artifice, certains médicaments et le processus de fabrication du verre.

Béryllium

On le trouve dans : Les ressorts, les contacts électriques et les électrodes de soudage par points.

Bismuth

On le trouve dans : Généralement mélangé à d'autres métaux.

Bore

On le trouve dans : Les pots en argile, les détergents, le verre, les fusées éclairantes et la fibre de verre.

Bromine

On le trouve dans : Les retardateurs de flamme, les systèmes de purification de l'eau et les colorants.

Cadmium

On le trouve dans : Les piles rechargeables.

Caesium

On le trouve dans : Les horloges atomiques et les cellules photoélectriques.

Cérium

On le trouve dans : Les climatiseurs, les ordinateurs et les fours.

Chlore

On le trouve dans : L'eau de Javel, la fabrication du papier, les piscines.

Chrome

On le trouve dans : Les couverts en acier inoxydable, les produits de préservation du bois, les teintures et les pigments.

Cobalt

On le trouve dans : Les outils de coupe et les colorants.

Cuivre

Peut être trouvé dans : Générateurs et moteurs électriques

Dysprosium

Can be found in: Lasers and many alloys

Fluorine

Can be found in: Toothpaste and etched glass

Gadolinium

Can be found in: Many alloys

Gallium

Can be found in: Electronics, alloys and thermometers

Germanium

Can be found in: Glass lenses, fluorescent lights, electronics and many alloys

Gold

Can be found in: Jewellery

Hafnium

Can be found in: Many alloys

Holmium

Can be found in: Lasers

Indium

Can be found in: Electronics and mirrors

Iridium

Can be found in: Alloys and materials that need to withstand high temperatures

Lead

Can be found in: Lead-acid storage batteries

Lithium

Can be found in: Rechargeable non-rechargeable batteries, some medications and alloys

Mercury

Can be found in: Les piles, les lampes fluorescentes, la production de feutre, les thermomètres et les baromètres.

Molybdène

On le trouve dans : De nombreux alliages.

Nickel

On le trouve dans : L'acier inoxydable

Palladium

On le trouve dans : La fabrication des pots d'échappement des voitures, les plombages dentaires et les bijoux.

Platine

On le trouve dans : Bijoux, décoration et travaux dentaires.

Radium

Can be found in: Some medicines and glowing paints

Rhenium

Can be found in: Many alloys and flash photography

Rhodium

Can be found in: Spark plugs and highly reflective materials

Rubidium

Can be found in: Many alloys and amalgams

Ruthenium

Can be found in: Many alloys and corrosion resistant metals

Samarium

Can be found in: Many alloys and audio equipment

Silicon

Can be found in: Glass, pottery, computer chips and bricks

Silver

Can be found in: Jewellery

Strontium

Can be found in: Firework production, tin cans (food)

Sulphur

Can be found in: Medicines, fertilisers, fireworks and matches

Tantalum

Can be found in: Surgical equipment and camera lenses

Tin

Can be found in: Alloying metal

Titanium

Se trouve dans : Métal d'alliage

Vanadium

Peut être trouvé dans : Métal d'alliage

Zinc

On le trouve dans : De nombreux alliages, la peinture, les lampes fluorescentes et le processus de fabrication du plastique.

Zirconium

On le trouve dans : Les alliages résistants à la corrosion, les aimants et certaines pierres précieuses.

Nous contacter

**Si vous avez des questions, veuillez
contacter l'équipe de Check My Body
Health :**

info@checkmybodyhealth.com

 @CMBHTests

 Check My Body Health

 @checkmybodyhealth

 /checkmybodyhealth

Avez-vous apprécié votre expérience ?

Nous serions ravis de connaître votre
expérience avec Check My Body Health.

**Veuillez aimer, partager et laisser un
commentaire.**



Réfléchissez avant d'imprimer.

Pensez à l'environnement avant d'imprimer. Nous pouvons tous faire notre part pour aider la planète.