

EasyDNA Italia

EasyDNA Example Test

Dear EasyDNA,

12 novembre 2019

Si prega di trovare il RAPPORTO DEI RISULTATI DEL TEST in questo documento. Ti chiediamo innanzitutto di leggere tutto il rapporto per aiutarti a comprendere appieno i risultati.

All'interno di questo rapporto troverai quanto segue:

Intolleranze alimentari

Intolleranze non alimentari

Carenze nutrizionali

Tossicità sui metalli

Bioma intestinale

Squilibrio ormonale

Per aiutarti a capire il tuo rapporto, le intestazioni di ogni sezione spiegheranno come il tuo campione è stato testato. Tutti gli elementi elencati nel rapporto avranno una spiegazione di ulteriori dettagli su dove si trovano gli elementi o sulle composizioni. Si noti che se non si ottengono risultati nelle sezioni del bioma intestinale o degli squilibri ormonali, è perché il corpo non mostra anomalie qui.

Alla fine della tua relazione, abbiamo suggerito un piano d'azione completo per rimuovere gli alimenti e gli alimenti non alimentari dalla tua dieta, oltre a come puoi cambiare gli alimenti che mangi per dare al tuo corpo ciò di cui hai bisogno.

Contatto

Troverai anche i dettagli di contatto completi su come parlare con noi in caso di domande. Lavoriamo 24 ore al giorno per assicurarti di avere tutte le informazioni necessarie per cambiare la tua vita.

Kind Regards,

Intolleranze alimentari

Questi sono gli elementi ai quali il tuo campione ha dimostrato che potresti avere una reazione, e quindi rappresentano un'intolleranza alimentare. Per aiutarti ulteriormente a comprendere questi elementi, ogni prodotto alimentare avrà una spiegazione accanto ad esso per mostrarti dove può essere trovato.

Tutti gli elementi elencati nel rapporto hanno un livello di intolleranza superiore all'85%, come puoi vedere dai livelli percentuali elencati sul lato destro. La ragione per cui riportiamo solo elementi al di sopra di questa soglia è perché l'85% è il punto in cui ci si aspetterebbe che si verificano sintomi di intolleranza.

Caffè (nero)

Caffè nero può riferirsi a: caffè, servito come bevanda senza panna o latte, e spesso senza zucchero pure.



92%

Capsicum (rosso)

Pepe rosso - spesso usato per condire la cottura.



99%

Capsicum (verde)

Peperone dolce a forma di



11%

Cavoletto di Bruxelles

Piccolo, germoglio compatto della famiglia del cavolo. Mangiato come un vegetale.



72%

Cipolla (crudo)

verdura pungente, può essere mangiato crudo. Molto comunemente usato in cucina.



26%

Cipolle (cucinato)

verdura pungente, può essere mangiato crudo. Molto comunemente usato in cucina.



61%

Crescione

Una foglia di insalata



43%

E 952 Ciclamato, acido cicloesano solfamide

Il ciclamato di sodio è un dolcificante artificiale.



38%

E 954 saccarina

Sostituto dello zucchero più usato



26%

Fagioli (verde)

Lungo, verde sottile di colore



48%

Frutto della passione

Un frutto che è noto per essere a basso contenuto di calorie e ad alto contenuto di sostanze nutritive



68%

Lattuga del burro

Un tipo di lattuga



0%

Lattuga di Romaine

Un tipo di lattuga



49%

Melanzana

uovo viola a forma di frutta (noto anche come melanzane). Mangiato come un vegetale.



55%

Melassa

Melassa, o melassa nera, è un viscoso sottoprodotto della raffinazione di canna da zucchero o di barbabietole da zucchero in zucchero.



72%

Noce moscata

Una spezia molto comune, relative al MACE



54%

Ravanello

radice degustazione pungente. Spesso consumati crudi in insalata.



78%

salsa di ostriche

Di solito marrone scuro, un condimento a base di estratti di ostriche



34%

Zenzero

Hot, spezie fragrante. Utilizzato come condimento soprattutto, ma si possono trovare tritato, polvere, conservate o candita



27%

EasyDNA Example Test	Your Test:	12/11/2019	Ref:	14738
Zucchero, Brown Zucchero di canna è un prodotto di saccarosio con un colore bruno caratteristico a causa della presenza di melassa	●			16%
Acciuga Un piccolo pesce Conservato in sale e olio.	●			1%
Aceto (chiaro) Più comune nelle famiglie americane.	●			0%
Aceto (malto) Brown liquido spesso usato per condire / aggiungere sapore al cibo.	●			13%
Acido acetico Utilizzato nell'aceto	●			79%
Acido ascorbico E300 Se leggi l'elenco degli ingredienti per succhi di frutta e bevande, cereali, frutta caramelle, salumi, cereali e frutta congelata, potresti vedere l'acido ascorbico elencato. I produttori a volte lo includono negli alimenti come conservante, antiossidante o stabilizzante del colore o per aumentare il contenuto di vitamina C di un alimento.	●			0%
aglio Bulbo picante, utilizado en la cocina y medicamentos.	●			94%
Agnello Carne di una giovane pecora	●			54%
A-lattoalbumina Una proteina importante trovata nel latte e ottenuta dal siero di latte. Si dovrebbero evitare proteine e latte di siero di latte	●			7%
Albicocche Frutto duro, di solito di colore arancio. Grande fonte di vitamina A	●			39%
Albume Chiara sostanza viscosa che circonda il tuorlo d'uovo. Diventa bianco quando cotto.	●			44%
Ale Un tipo di birra - di solito più dolce nel gusto e prodotta senza luppolo.	●			11%
Anacardio Piccola nocciolina commestibile a forma di rene. Ricca di olii e proteine	●			49%
ananas Frutto grande e succoso con buccia dura e polpa gialla commestibile.	●			54%
Anatra Uccello d'acqua dolce, noto per le sue gambe corte e i piedi palmati.	●			8%
Aneto Erba aromatica usata per aromatizzare.	●			66%
Anguilla Pesce magro commestibile.	●			61%
Angurie Varietà commestibile di cocomero con la buccia verde e la polpa rossa.	●			7%
Aragosta Grande crostaceo, carne mangiata cotta.	●			8%
Arance Agrume. Rotondo con la buccia arancione e la polpa commestibile.	●			54%
Aringa Piccolo pesce argentato. Ampiamente consumato.	●			34%
Aringa affumicata, aringa Pesce intero affumicato a freddo	●			57%
Asparago Mangiato come un vegetale. Conosciuto anche come Garden asparagi.	●			79%

EasyDNA Example Test	Your Test:	12/11/2019	Ref:	14738
Avena (porridge) Anche noto come Porridge negli Stati Uniti. Comunemente consumato per la prima colazione.				0%
Avocado Una forma di pera di frutta, con la pelle ruvida e oleosa. Spesso mangiato in insalate e cucina.				70%
Bacca di acai Un superalimento che può essere mangiato intero o spremuto				0%
Banana Lungo frutto curvo con la polpa commestibile e la buccia gialla				88%
basilico Un'erba aromatica della famiglia della menta.				26%
Beets (barbabietole) Un rosso, verdura scuro arrotondato				99%
Birra Bevanda alcolica a base di malto e lievito fermentato aromatizzato con il luppolo				8%
B-Lattoglobulina Una delle principali proteine trovate nel latte vaccino e nel latte di pecora				57%
Burro Prodotto lattiero-caseario, fatto con il grasso naturale che si trova nel latte (grasso del latte)				57%
Cannella spezia aromatica. Usato in cucina / cottura				24%
Capra Animale addomesticato. La carne di questo animale può essere mangiata.				45%
Capsicum (giallo) Peperone giallo - spesso usato per condire la cottura.				63%
Carambola Frutto di stelle				0%
Carciofi Una varietà di cardo selvatico, coltivato da mangiare				88%
Cardamomo Una spezia con un sapore forte, pungente				25%
Carne di cervo Carne di cervo.				27%
Carota Arancio, radice affusolata verdura				30%
Castagne Nocciola commestibile e dura. Spesso tostata prima di essere mangiata.				19%
Cavallo La carne del cavallo può essere mangiata				5%
Cavolfiore Commestibile varietà di cavolo. Grande testa bianca e foglie verdi				16%
Cavolo Un membro denso nutriente della famiglia di cavoli.				34%
Cavolo - Bianco Varietà di cavoli, di colore bianco.				70%
Cavolo - Rosso Varietà di cavoli con foglie rosse o violacee.				0%
Cavolo (Crudo) Verdura comune. Varietà verdi, rosse e bianche.				77%
Cece Legume coltivato Ricco di proteine.				49%

EasyDNA Example Test	Your Test:	12/11/2019	Ref:	14738
Champignon Il tipo più comune di fungo utilizzato in cucina.		92%		
Chioccioline di mare Piccole lumache di mare commestibili.		42%		
Chiodo di garofano Utilizzato in piatti indiani e messicani.		0%		
Ciliegie Piccoli frutti a nocciolo, di solito di colore rosso.		60%		
Coca Cola Bevanda gassata marrone che viene aromatizzata con estratto di noci di cola, o con un'aroma simile.		0%		
Coniglio Piccolo animale erbivoro. La carne può essere mangiata. Piccolo animale erbivoro. La carne può essere mangiata.		85%		
Coregono Nome comune per diverse specie di pesce - tra cui merluzzo bianco, eglefino, nasello e Pollock.		39%		
Coriandolo Un'erba aromatica culinaria.		13%		
Cozza comune Mollusco conosciuto anche come "mitilo".		84%		
Crema Prodotto caseario composto dallo strato superiore del grasso del burro scremato dall'alto del latte.		74%		
Crescione Fast-growing, erba commestibile		30%		
Cumino Semi di una pianta della famiglia del prezzemolo. Utilizzato in cucina / oli / semi.		54%		
Cumino Seme aromatico usato come spezia.		94%		
Curcuma Polvere aromatica utilizzata in cucina.		59%		
Dattero Dolce frutto commestibile, da varie palme.		91%		
Dolce libertà Un dolcificante a base di frutta 100%		43%		
E 1200 Polidestrosi Agente spalmatore e agente riempitivo. Lega l'acqua e protegge contro i danni del congelamento.		86%		
E 403 Ammonio alginato, Alginato Bevande analcoliche, colori alimentari, gocce, ecc.		77%		
E 404 alginato di calcio, alginato Gelati e prodotti da forno surgelati.		47%		
E 405 Algolato di glicole propilenico, Alginato Gelati, pasticceria, condimenti, ecc.		94%		
E 406 Agar Spessore e stabilizzatore in molti prodotti		72%		
E 412 Guar gum Spessore in molti prodotti		25%		
E 414 Gum arabico Additivo utilizzato in bevande analcoliche e dolciumi gommosi come marshmallow, M & M e gumdrops.		91%		
E 415 gomma di xantano Spessore, stabilizzatore e emulsionante in molti prodotti diversi		27%		

EasyDNA Example Test	Your Test:	12/11/2019	Ref:	14738
E 422 Glicerina Prodotti da forno e pasticceria.				● 89%
E 950 Acesulfame K, Acesulfame Dolcificante artificiale				● 53%
E 951 Aspartame Dolcificante artificiale				● 35%
E 953 Isomalto Dolcificante trovato in dolci bolliti, caramello, lecca lecca, caramello, wafer, gocce per la tosse, pastiglie per la gola e un'ampia varietà di altri prodotti.				● 83%
E 965 Maltito, sciroppo di malto Maltitolo è un alcool di zucchero (un poliolo) utilizzato come sostituto dello zucchero				● 61%
E 966 Lattite Dolcificante a basso contenuto calorico.				● 79%
E 967 Xilitolo Edulcorante ipocalorico				● 48%
E100 Curcumina Colorante alimentare, il cui colore varia dal giallo al rosso, a seconda del pH (acidità).				● 1%
E101 Riboflavina Colorante alimentare giallo. Utilizzato in vari prodotti.				● 47%
E102 Tartrazina Colorante alimentare giallo.				● 9%
E120 Cocciniglia, acido carminico, carminio Colorante rosso trovato in bevande alcoliche, prodotti da forno e condimenti, biscotti, dolci, bevande, glasse, ripieni per torta.				● 59%
E122 Carmoisina Colorante alimentare rosso - nel biancomangiare, marzapane, tronchetto, marmellate e conserve, dolci, salsa marrone, yogurt aromatizzato, zuppe, gelatine.				● 0%
E123 Amaranto Additivo alimentare derivato dalla pianta erbacea				● 15%
E128 Rot 2 G Colorante alimentare rosso. Uso limitato nei prodotti dolciari e nei prodotti di carne.				● 52%
E132 Indigotina Colorante alimentare blu				● 24%
E133 Blu brillante FCF Colorante alimentare blu. Trovato nei gelati e in un paio di altri prodotti alimentari, ma soprattutto nei cosmetici.				● 72%
E140 Clorofille e clorofilline Nel cibo di colore verde.				● 25%
E142 Verde Colorante sintetico verde "catrame carbone", si trova in dolci, sugo di arrosso, gelato, salsa di menta, dolci, pane grattugiato confezionato, miscele per torte e piselli in scatola.				● 100%
E150a Caramello Colorante dal marrone al nero - si trova negli alimenti marroni.				● 51%
E150b Caramello solfito ammoniacale Per colori dal marrone al nero. Trovato nel pane, focacce, cioccolato, biscotti, grappa, farina aromatizzata al cacao come base in pasticceria, rivestimenti, decorazioni, ripieni e guarnizioni, patatine, preparati di pesce, dolci surgelati, sottaceti, salse e condimenti, bevande a base di cola, caramelle, aceto, whisky.				● 35%
E151 Nero brillante BN, nero PN Utilizzato nelle decorazioni e nei rivestimenti di dolci, pasta di pesce, bevande al latte aromatizzate, gelati, senape, confetture di frutta rossa, salse, snack salati, bibite, zuppe e dolci.				● 64%

EasyDNA Example Test	Your Test:	12/11/2019	Ref:	14738
E155 Marrone Colorante alimentare marrone. Uso limitato in pasticceria e nei prodotti da forno.		0%		
E160 Carotene (carotene misto, beta-carotene) Aroma rosso scuro		94%		
E160 Licopene Colorante alimentare rosso scuro		0%		
E161b Luteina Colorante alimentare giallo. Utilizzato raramente. Usato solo in zuppe e bevande alcoliche.		4%		
E162 Barbabietola rossa (betanina) Colorante alimentare rosso ampiamente usato		92%		
E163 Antociani Trovato nello yogurt all'amarena, nei prodotti lattiero-caseari, nelle ciliegie glassate, nei gelati, nelle gelatine, nei sottaceti, nelle bibite, nel pomodoro, nella carota o nelle zuppe vegetali e nei dolci.		65%		
E170 Carbonato di calcio Colorante bianco per il rivestimento di superficie; antiagglomerante, agente rimpolpante (prodotti farmaceutici), stabilizzatore di frutta in scatola.		31%		
E171 Diossido di titanio Colorante bianco usato per il rivestimento di superficie, utilizzato per separare gli strati di prodotti; agente sbiancante nei dentifrici.		37%		
E173 Alluminio Come additivo alimentare viene utilizzato esclusivamente per la decorazione esterna della pasta da zucchero in pasticceria, nelle decorazioni per dolci e per dare una finitura argentata di pillole e compresse.		0%		
E180 Litolubina BK Colorante rosso. Utilizzato solo per il rivestimento superficiale di formaggi.		5%		
E200 Acido sorbico Trovato in canditi, sidro, salse dolci, ripieni e guarnizioni, latt fermentati, pizze surgelate		87%		
E202 Potassio sorbato, acido sorbico Si può trovare nei canditi, formaggio, sidro, succhi di frutta concentrati, salse dolci, albicocche secche, ripieni e guarnizioni, latt fermentati, pizze surgelate		31%		
E210 Acido benzoico Può essere trovato nella birra, essenza del caffè, salse dolci, bibite, sciroppi aromatizzati, succhi di frutta, polpa e purea, marmellata, margarina, aringhe marinate		24%		
E211 Sodio benzoato, acido benzoico Trovato nella salsa barbecue, caviale, mix di formaggi, torte di frutta, margarina, cetrioli sottaceto, succo d'ananas, gamberi, conserve, condimenti per insalata, salsa di soia, dolci e olive da tavola.		52%		
E213 Benzoato di calcio, acido benzoico Utilizzato come conservante, sia antibatterico e antimicotico. Può essere trovato nel succo di ananas concentrato.		52%		
E261 P-idrossibenzoato di propile In genere si trova in prodotti come salse e sottaceti.		80%		
E270 Acido lattico Trovato in molti prodotti diversi; prodotti lattiero-caseari fermentati come latte acido, formaggio e latticello. Utilizzato anche in bevande gassate, marmellate, gelatine, margarina morbida, marmellata, latte e cereali per bambini, cavolo rosso sottaceto, condimenti per insalata, dolci, salsa tartara e molti prodotti in scatola, come alimenti per bambini, sgombro, pere, sardine, fragole e pomodori .		51%		
E296 Acido malico Trovato in bevande non alcoliche, gomme da masticare, gelatine, budini, ripieni, caramelle dure e morbide, marmellate e gelatine, frutta lavorata e succhi di frutta.		0%		
E297 Acido fumarico Trovato in prodotti come pane, bevande alla frutta, ripieni per torte, pollame, vino, marmellate, gelatina.		66%		

EasyDNA Example Test	Your Test:	12/11/2019	Ref:	14738
E301 Sodio L-ascorbato (acido ascorbico)	Si può trovare nei pasticci di carne di maiale, nei surgelati di pesce, nelle salsicce, nelle uova alla scozzese, nei wurstel affumicati, nelle carni in scatola e negli alimenti per lattanti.	●	51%	
E302 Acido L-ascorbico (acido ascorbico)	Usato come antiossidante, conservante per coloranti e come integratore vitaminico. Si può trovare in brodi, uova alla scozzese e in altri prodotti alimentari.	●	74%	
E310 Propil gallato	Utilizzato in olii, margarina, strutto e condimenti per insalata, a volte usato negli imballaggi.	●	0%	
E325 Lattato di sodio (sali dell'acido lattico)	Trovato in formaggi, pasticceria, gelato, gelatine di frutta, zuppe, conserve di frutta	●	49%	
E326 Lattato di potassio lattato (sali dell'acido lattico)	Trovato in formaggi, pasticceria, gelato, gelatine di frutta, zuppe, conserve di frutta	●	7%	
E327 Lattato di calcio (sali dell'acido lattico)	Può essere ritrovato nella panna, nel formaggio, nel gelato, nelle zuppe, nel lievito in polvere.	●	0%	
E338 Acido ortofosforico, acido fosforico	Trovato in molti prodotti, principalmente a base di cola, carne e prodotti caseari.	●	44%	
E352 Malato di calcio	Utilizzato come addensante e aromizzante. Trovato nel gelato, nei prodotti fritti, nelle marmellate, ecc	●	83%	
E380 Triammonio citrato (sali dell'acido citrico)	Trovato in prodotti di cioccolato, creme di formaggio.	●	0%	
E440 Pectina, pectina amidata	I suoi utilizzi includono pasticceria, gelatine ricche di zuccheri, marmellate, conserve, confetture e bevande a base di latte acido.	●	96%	
E460 Cellulosa, cellulosa microcristallina, cellulosa in polvere	Trovato in salse, zuppe, pane, biscotti e torte, semifreddi, margarina, creme, marmellate, cioccolato, dessert preconfezionati e frullati.	●	1%	
E479 Olio di soia termo-ossidato	Trovato in margarine e in emulsioni simili di grassi per friggere.	●	46%	
E901 Cera d'api, bianca e gialla	Usato per il rivestimento, nelle gomme da masticare e nell'aroma di miele.	●	100%	
E902 Cera candelilla	Utilizzato nelle gomme da masticare, dolciumi	●	48%	
E903 Cera carnauba	Utilizzato nelle gomme da masticare, dolciumi, caffè, prodotti da forno	●	57%	
E904 Gommalacca	Utilizzato come rivestimento dolciario	●	53%	
Fagioli (larga)	Piccoli fagioli piatti. Verde a colori, chiamato anche fava fagioli	●	39%	
Fagioli, lima	Piccole, a forma di rene fagioli - coltivate nel baccello.	●	5%	
Fagiolo bianco	di fagioli bianchi, di solito essiccata. Conosciuto anche come il fagioli tondini.	●	48%	
Fagiolo rosso	Fagiolo, di colore rosso intenso.	●	69%	
Farina di frumento	La farina di frumento è una polvere fatta dalla macinazione del grano	●	1%	
Farro	Tipo di grano, noto anche come grano dinkel.	●	99%	
Fegato di agnello	Fegato dell'animale. Ampiamente consumato.	●	94%	

EasyDNA Example Test	Your Test:	12/11/2019	Ref:	14738
Fegato di bue Fegato dell'animale. Ampiamente consumato.				75%
Fegato di maiale Fegato dell'animale - spesso mangiato				14%
Fichi Freschi o secchi - morbida e dolce frutta scura				87%
Finocchio fresco Erba aromatica aromatica spesso utilizzata in cucina.				100%
Fiocchi di mais Cereali per la colazione a base di fiocchi di mais tostati.				68%
Foglia d'alloro Un'erba secca che viene spesso utilizzata in cucina				89%
Fragole Frutta dolce commestibile. Rossa con la buccia costellata di semi.				51%
Frutti di mare Alcuni crostacei comunemente consumati come gamberi, aragoste, gamberi, granchi				81%
Funghi I funghi spesso usati nella cottura.				44%
Fungo di castagne Simile al fungo del tasto, ma ha una cima marrone e più saporita.				40%
Fungo di ostrica Un fungo selvaggio comunemente mangiato				83%
Fungo Portobello Il più grande tipo di funghi.				76%
Fungo shiitake Un tipo di fungo ricco di vitamina B & D				49%
Gamberetto Piccolo crostaceo, spesso mangiato.				54%
Gambero Crostaceo d'acqua dolce simile ad una piccola aragosta.				57%
Gamberoni Un pesce che assomiglia ad un grande gambero				65%
Gelatina La gelatina ha il numero E E441, è presente in quasi tutti i dolciumi gommosi e anche articoli come marshmallow, gelati e yogurt magro.				10%
Gin Liquore fatto dalla bacca di ginepro.				46%
Glutine Glutine. Presente nel frumento e nella segala.				90%
Gomma di Karaya (E 416) Spessore, stabilizzatore ed emulsionante.				29%
Granchio Un crostaceo con carne commestibile.				81%
Grano Cereale.				90%
Grano saraceno Derivato dai semi di una pianta. Non contiene glutine				61%
Grano, macinato Cereale nella sua forma macinata				24%

EasyDNA Example Test	Your Test:	12/11/2019	Ref:	14738
Guaiava Un frutto tropicale comune.				● 1%
Halibut Pesce marino del Nord, consumato in tutto il mondo.				● 69%
Indivia Pianta commestibile e amara utilizzata nelle insalate.				● 83%
Kiwi Frutto commestibile con la buccia pelosa e la polpa verde.				● 15%
Lager Tipo di birra solitamente pallido e dal colore dorato.				● 90%
Lamponi Frutti rossi commestibili correlati con la mora, costituiti da un grappolo di piccoli frutti rosati.				● 68%
Latte bollito Latte che è stato riscaldato fino al punto di ebollizione.				● 83%
Latte condensato Solitamente prodotto con latte di mucca rimuovendo l'acqua.				● 86%
Latte di capra Latte dell'animale.				● 94%
Latte di mucca Latte ottenuto dalle vacche da latte.				● 56%
Latte di pecora Latte di pecora.				● 90%
Latte evaporato Latte che è stato disidratato				● 70%
Latticello Liquido che rimane dopo la zangolatura del burro dalla panna.				● 36%
Lattosio Questo indica intolleranza al lattosio presente nel latte da latte.				● 4%
Lattuga cicoria Un tipo di lattuga				● 87%
Lattuga iceberg Un tipo di lattuga.				● 0%
Lenticchie Impulso ad alto contenuto proteico.				● 100%
Lievito Tipo di fungo utilizzato nella fabbricazione di alcol e la cottura.				● 6%
Limoni Agrume giallo con il succo acido e profumato. Polpa commestibile.				● 8%
Iuppolo Un agente stabilizzante nella birra, utilizzato anche in alcuni deodoranti, usato nei rimedi erboristici.				● 81%
Maiale Carne del maiale.				● 77%
Mandorla Noce commestibile, di forma ovale con un guscio legnoso. Spesso usata in cucina				● 64%
Mango Frutto con carne commestibile. Spesso mangiato e usato in cucina.				● 22%
Manzo Carne di una mucca, toro o di bue.				● 6%
Manzo Jerky Carne di manzo che è stata conservata ed essiccata.				● 1%

EasyDNA Example Test	Your Test:	12/11/2019	Ref:	14738
Melograni Frutto di medie dimensioni che contiene tanti piccoli semi rossi che possono essere mangiati.		84%		
Melone Varietà popolare di melone con la buccia gialla e commestibile e la polpa bianca.		75%		
Melone gallico Un tipo di melone che di solito ha polpa verde.		2%		
Menta (fresca) Una pianta aromatica spesso utilizzata in cucina		26%		
Merluzzo Grande pesce marino commestibile.		30%		
Miele Dolce, liquido appiccicoso a base di nettare.		0%		
Miglio Cereale in gran parte utilizzato per fare la farina.		3%		
Mirtillo Un po 'di frutta dolce. Spesso blu o nero.		56%		
Montone Carne di pecora completamente cresciuta.		54%		
More Frutti di bosco commestibili. Spesso viola-neri		0%		
Mostarda Pasta gialla piccante. Consumata e utilizzata in cucina.		89%		
Nocciole Piccola noce commestibile marrone del nocciolo.		99%		
Noce di cocco Grande seme con la polpa commestibile. Utilizzato in cucina / succhi di frutta / aromi.		75%		
Noci Semi commestibili consumati crudi o usati in cucina.		89%		
Noci brasiliane Grande noce sudamericana a tre lati		60%		
Noci di macadamia Noce commestibile dall'albero di macadamia.		0%		
Noci pecan Lisce nocciole commestibili, dell'albero pecan.		43%		
Noodles Realizzati con impasto non lievitato che viene allungato, estrusa o stesa piatta. Questo articolo si riferisce a tagliatelle tipo ramen (trovato in pronto per andare tagliatelle - Tagliatelle, supernoodles)		12%		
Oca Specie di anatra. La carna dell'animale è ampiamente consumata.		27%		
Ocra Un vegetale anche conosciuto come ladies dita. Parte della famiglia di malva.		90%		
Olio di colza Un'alternativa più leggera agli oli da cucina standard. Derivato dalla pianta della colza		9%		
Olio di menta piperita Un olio essenziale, noto per dare una sensazione di freschezza e un effetto calmante sul corpo		88%		
Olio d'oliva Un grasso liquido ottenuto dalle olive.		0%		
Olive (nero) Piccola frutta commestibile. Utilizzato per gli oli e per la cottura.		82%		

EasyDNA Example Test	Your Test:	12/11/2019	Ref:	14738
Olive (verde) Piccola frutta commestibile. Utilizzato per gli oli e per la cottura.		0%		
Orzo Importante cereale coltivato. Spesso nella birra.		85%		
Ostrica Mollusco commestibile con guscio ruvido e duro.		92%		
Ovaltine Marchio di latte prodotto con estratto di malto.		90%		
Pane - Segale Pane fatto con farina dal grano di segale		4%		
Papaia Frutta tropicale con la polpa commestibile arancione.		7%		
Paprica spezie in polvere rosso utilizzato in cucina		38%		
Passera di mare Grande pesce piatto. Ampiamente consumato.		97%		
Patate impianto di amido. Il cibo è molto comune.		60%		
Pepe bianco Spezia a base di pepe bianco		74%		
Pepper (nero) Frutta secca dalla vite famiglia pepe di Piperaceae. Utilizzato come grani di pepe intero o macinato e utilizzato in cucina per la spezia / sapore.		33%		
Pere Frutta dolce.		46%		
Pesche (cucinato) Drupacee rotonde con la polpa succosa		21%		
Pinoli Il seme commestibile da vari alberi di pino.		22%		
Piselli Piccolo, rotondo e seme verde. Mangiato come un vegetale.		10%		
Pollo Maggior parte del comune tipo di pollame.		78%		
Pomodoro (crudo) Frutta rossa. Mangiato come un vegetale in insalata e utilizzati in cucina.		66%		
Porro pianta commestibile, mangiato come un vegetale.		31%		
Prezzemolo Planta utilizzata come una hierba de cocina o aderezo para la alimentaci3n.		16%		
Prugne Prugna secca.		0%		
Quinoa Cultura coltivata con semi amidacei.		100%		
Rafano Radice vegetale usato come spezia, pi3 comunemente usato come una salsa		43%		
Rapa Una radice vegetale, viola e colore bianco		91%		
Ribes a grappoli (rosso e nero) Piccoli frutti rotondi e commestibili.		0%		

EasyDNA Example Test	Your Test:	12/11/2019	Ref:	14738
Riso Piccoli chicchi bianchi o marroni				● 43%
Rosemarino Una pianta perenne - utilizzata per il condimento				● 69%
rucola la pianta del razzo, utilizzata in cucina.				● 93%
Rum Bevanda alcolica distillata ottenuto dai sottoprodotti della canna con un processo di fermentazione e distillazione.				● 52%
Sage Erba aromatica utilizzata per la cottura.				● 65%
sale Un minerale comunemente usato per sapore				● 37%
Salmone Grande, pesce in genere rosa. Il cibo è molto popolare.				● 67%
Salmone (Acqua dolce) Grande pesce in genere rosa. Molto popolare.				● 47%
Salsa di soia Un condimento cinese fatto con semi di soia utilizzati in cucina.				● 3%
Sardina Giovani sardelle, ampiamente consumate.				● 11%
Scarola lattuga un tipo di lattuga				● 53%
sciroppo d'acero Sciroppo d'acero è uno sciroppo di solito fatta dalla linfa xilematica di zucchero d'acero, acero rosso, o aceri neri, anche se può essere fatta anche da altre specie di acero				● 57%
Sedano Vegetale usato nelle insalate / cucina.				● 92%
Segale Pianta cresciuta largamente come grano				● 1%
Seme di papavero Piccolo seme dal fiore del papavero. Spesso utilizzato in cucina e cottura.				● 45%
Seme di sesamo Semi ricchi di olio dalla pianta di sesamo.				● 7%
Seme di zucca Il seme di una zucca.				● 44%
Semi d'anice I semi dell'anice - utilizzati in cucina e in erboristeria				● 17%
Semi di lino Conosciuto anche come semi di lino - usato negli oli e nella cottura.				● 38%
Semi di soia Fagiolo della pianta di soia. Altissimo contenuto di proteine.				● 43%
Sgombro Pesce consumato spesso pesce. Di colore verde-blu.				● 71%
Sogliola Pesce piatto commestibile.				● 47%
Sostituto del caffè fatto di orzo Un sostituto del caffè. Di solito senza caffeina				● 0%
spinaci Commestibile, verdura verde scuro. Spesso usato in cucina.				● 95%

EasyDNA Example Test	Your Test:	12/11/2019	Ref:	14738
Susine, prugne Drupacee ovali e lucide. Piccole e spesse di colore rosso o viola.		53%		
Svedese Verdura grande radice gialla frita.		64%		
Tacchino Carne del volatile.		19%		
Tè (solo nero) Questo è il classico tè "Tetley" e comprende il tè con l'aggiunta di latte.		25%		
Tè (verde) Qualità di tè che prodotto dalle foglie di Camellia sinensis, che non hanno subito lo stesso procedimento di appassimento e ossidazione usato per fare l'oolong e il tè nero.		42%		
Tè al gelsomino Un tè pensato per aiutare a rafforzare il sistema immunitario.		8%		
Tè alla camomilla Un'infusione di camomilla dolce e fiori secchi. Spesso usato per scopi medicinali. Un tè noto per ridurre i livelli di stress e aiutare a regolare il sonno.		49%		
tè bianco Un tipo di tè con proprietà anti-ossidanti		15%		
Tè earl grey Un tè aromatizzato all'olio di bergamotto.		90%		
Tè Marshmallow Un tè pensato per alleviare i disturbi digestivi.		42%		
Té oolong Un tè cinese tradizionale, noto per l'aiuto con l'infiammazione.		36%		
Tè Rooibos Un tè rosso dal gusto delicato e aromatico		97%		
Timo Un'erba aromatica sempreverde.		21%		
Trota (Marrone) Pesce d'acqua dolce, consumata spesso.		38%		
Tuorlo d'uovo Parte gialla dell'uovo.Tuorlo d'uovo		1%		
Uovo L'uovo intero - compreso il bianco e il tuorlo.		91%		
Uva (bianca) Ciò comprende tutti i prodotti realizzati con l'uva - cioè il vino.		34%		
Uva (nera) Ciò comprende tutti i prodotti realizzati con l'uva - cioè il vino.		23%		
Uva giallo Ampi agrumi rotondi con carne commestibile.		70%		
Uva passa (cucinato) Uva parzialmente essiccata.		96%		
Uva spina Piccola e compatta, ma a volte rigata e traslucida, l'uva spina è un frutto che cresce da una pianta unica su dei cespugli spinosi relativamente piccoli		72%		
Vaniglia Sostanza da baccelli di vaniglia, spesso usata come aroma.		79%		
Vino bianco Vino fatto con uve bianche.		5%		
Vino rosso Vino fatto con uve rosse.		97%		

EasyDNA Example Test	Your Test:	12/11/2019	Ref:	14738
Vitello Carne di un vitello				● 0%
Vodka Una bevanda alcolica distillata.				● 51%
Vongole Molluschi commestibili				● 60%
Wasabi Una pasta pungente, usata per cucinare e aromatizzare				● 25%
Whisky Distillato di cereali maltati, in particolare orzo o segale.				● 58%
Yerba mate tea Un tè naturalmente con caffeina				● 0%
Zucca Grande frutto arancione. Spesso usato per cucinare.				● 3%
Zucchero, bianco Zucchero è il nome generalizzata in dolce catena corta, carboidrati solubili, molti dei quali sono utilizzati negli alimenti				● 4%

Intolleranze non alimentari

Questi elementi sono classificati come elementi non alimentari, nel senso che non sono tipicamente commestibili. Gli articoli non alimentari potrebbero causare una reazione essendo vicino alla pelle per inalazione.

Tutti gli elementi elencati di seguito sono articoli non alimentari a cui hai mostrato una reazione classificata come 85%. Qualsiasi cosa al di sotto di questa soglia NON causerà problemi alla salute e quindi nessuna reazione o 'sintomo'.

Arbusti Un tipo di pianta.	●	73%
Ash (<i>Fraxinus excelsior</i>) Conosciuta come la cenere, o cenere europeo o frassino maggiore per distinguerlo da altri tipi di cenere	●	75%
Aspen (<i>Populus tremula</i>) Albero originario dell'Europa e dell'Asia	●	24%
Cani pet comune della famiglia	●	28%
cavallo Un grande, mammifero a quattro zampe.	●	0%
ciliegio Albero che produce il frutto	●	86%
conigli Piccola pianta di mangiare animali.	●	73%
Faggio (<i>Fagus silvatica</i>) Un albero a foglie decidue appartenente alla famiglia delle Fagaceae. Conosciuto come il faggio o faggio europeo.	●	15%
Faggio europeo Un albero in esecuzione appartenente alla famiglia di betulla.	●	34%
Farro Un tipo di frumento, noto anche come frumento dinkel.	●	23%
Grano saraceno Derivato dai semi di una pianta. Non contiene glutine	●	61%
Ippocastano (<i>Aesculus hippocastanum</i>) <i>Aesculus hippocastanum</i> è una specie di piante da fiore nel soapberry e litchi famiglia Sapindaceae.	●	45%
Maggiociondolo (<i>Laburnum anagyroides</i>) <i>anagyroides Laburnum</i> , il maggiociondolo comune, catena dorata o pioggia d'oro, è una specie nella sottofamiglia Faboideae e genere <i>Laburnum</i> .	●	96%
Noce semi commestibili consumati crudi o usato in cucina / cottura.	●	61%
Polvere Consiste di particelle dall'atmosfera e l'ambiente, come il suolo	●	84%
Robinia (<i>Robinia pseudacacia</i>) Una specie di albero	●	59%
Topi Un piccolo roditore, caratterizzato da un piccolo naso punta e da piccole orecchie arrotondate.	●	1%
Abete (<i>Picea abies</i>) Un albero sempreverde di conifere	●	93%
Acaro della casa Una delle più grandi cause di allergie, vive in arredi morbidi, materassi, cuscini, tappeti, ecc.	●	81%

EasyDNA Example Test	Your Test:	12/11/2019	Ref:	14738
Acaro di stoccaggio Legato all'acaro della polvere di casa normalmente presente in ambienti più agricoli.		16%		
Acerò (Acer Sepp.) Un tipo di albero		100%		
Acetosa (Rumex acetosa) Comune erba da giardino comune. Conosciuta anche come erba brusca.		13%		
Agrostide tenue (Agrostis tenuis) Erba che cresce sui terreni umidi e nelle npraterie.		10%		
albero di mele Alberi che producono frutti		80%		
Albero di pianta (Platanus acerifolia) Un albero alto. In realtà un albero ibrido.		48%		
Albero di tiglio Conosciuto anche come "tiglio"		58%		
Ambrosia (Ambrosia elatior) Pianta. Una delle principali cause della febbre da fieno.		90%		
Anisakis Un verme parassitario trovato nei pesci		0%		
Ape Le api sono insetti volanti strettamente legati alla vespe e formiche, noti per il loro ruolo nella impollinazione.		25%		
Arachidi Coltivato sottoterra, un pazzo popolare.		0%		
Artemisia (Artemisia vulgaris) Pianta aromatica. Di tanto in tanto usata in cucina e nella birra.		48%		
Artemisia Salina Cibo per i pesci		43%		
Ascaris Parassiti di nematodi Questo non indica che i parassiti siano nel corpo - questo significa che se il corpo è in contatto con esso, i sintomi più chiari saranno visibili.		72%		
Aspergillus Fumigatus Il fungo si trova tipicamente nel terreno e nella sostanza organica in decomposizione come i cumuli di compost.		74%		
Aspergillus Niger Muffa nera che appare su frutta, verdura e noci.		72%		
Assenzio (Artemisia absinthium) Pianta ed erbe. Utilizzata nell'assenzio, utilizzata anche come condimento per alcuni vini e liquori.		24%		
Astro Tipo di fiore.		43%		
Astro settembrino Specie di margherita		0%		
Atriplice (Artiplex spp) Pianta tipo cespuglio.		54%		
Avena selvatica (Avena fatua) Specie di erba della famiglia dell'avena.		17%		
Bambagione pubescente (Holcus lanatus) Erba alta.		17%		
Betulla Un sottile albero di lati di foglie		0%		
bovini Un animale del gruppo bovino, che comprende anche bufali e bisonti.		89%		

EasyDNA Example Test	Your Test:	12/11/2019	Ref:	14738
Budgerigars Piccolo uccello, spesso come animale da compagnia				● 88%
Calce europea (Tilia europaea) Generalmente conosciuta come la calce aerea (Isole Britanniche) o di taglio comune				● 88%
Camomilla (Matricaria Chamomilla) Pianta, spesso utilizzata per scopi medicinali. Molto spesso usata per fare tè.				● 81%
Canarie Piccole specie di uccelli, più comunemente di colore giallo.				● 72%
Cannuccia di palude (Phragmites communis) Erba alta che si trova nei canneti.				● 72%
Capre Animale addomesticato				● 50%
Cardo Nome comune di un gruppo di piante fiorite caratterizzate da foglie con spine taglienti ai margini - di solito di colore viola.				● 93%
Carpino (Carpinus betulus) Un albero di legno duro				● 0%
Cedro giapponese Un albero.				● 69%
Cervidi Epitelio L'epitelio è la pelle o le cellule.				● 36%
Cespuglio di ribes Pianta che produce piccoli ribes - sia rossi che neri				● 52%
Cinosuro crestato (Cynosurus cristatus) Conosciuta anche come covetta dei prati - caratterizzata da un seme piatto su un lato				● 27%
Cloro Tipicamente usato come antisettico. Utilizzato per il trattamento di piscine.				● 10%
Coda di topo (Phleum pratense) Erba ampiamente diffusa nel Regno Unito, si ritiene possa essere un trigger per l'asma.				● 54%
Coda di volpe (Alopercurus pratensis) Tipo comune di erba				● 0%
Colza (Brassica napus) Pianta raccolta per i suoi semi. Giallo quando in fioritura.				● 68%
Criceti dorati Piccoli animali, spesso tenuto come un animale domestico.				● 14%
Crisantemo (C.morifolium) Pianta perenne.				● 87%
Dalia (dalie ibridi) Genere di folte, tuberose, piante erbacee perenni originarie del Messico.				● 74%
Dolce erba di primavera (Odoratum nthoxanthum) Dolce erba profumata. Cresciuta nei prati come erba da fieno.				● 0%
Downy betulla (Betula Verrico) Downy betulla è un albero a foglie decidue latifoglie originaria del Regno Unito				● 37%
E216 Propil-para-idrossibenzoato (PHB estere) Conservante tipicamente trovato in molti cosmetici a base di acqua, come creme, lozioni, shampoo e prodotti per il bagno.				● 88%
Elm (Ulmus glabra) Il più comune della famiglia Olmo				● 87%
Elytrigia repens (Agropyron repens) Erba perenne molto comune. Conosciuta anche come gramigna.				● 11%

EasyDNA Example Test	Your Test:	12/11/2019	Ref:	14738
Epilobio (<i>Epilobium angustifolium</i>) Comunemente conosciuto in Nord America come fireweed, in alcune parti del Canada come grande willowherb, e in Gran Bretagna come willowherb rosebay				61%
Epitelio della volpe L'epitelio è la pelle o le cellule.				51%
Epitelio di visone L'epitelio è pelle o cellule.				82%
Erba altissima (<i>Arrhenaterium elatius</i>) Erba alta trovata nei prati				18%
Erba fienarola (<i>Poa pratensis</i>) Erba comune da prato, liscia.				44%
Erba mazzolina (<i>Dactylis glomerata</i>) Conosciuta anche come erba pannocchina.				72%
Erica scozzese (<i>Calluna vulgaris</i>) Una pianta sempreverde.				57%
Escrementi di piccione Feci e urine di questo animale.				45%
Falena Insetto notturno con grandi ali.				84%
Farinello comune (<i>Album Chenopodium</i>) Pianta della famiglia dell'amaranto.				26%
Festuca dei prati (<i>Festuca pratensis</i>) Erba alta con foglie piatte e lunghe.				30%
Festuca rossa (<i>Festuca rubra</i>) Comune erba alta - di colore rosso				47%
fragola Commestibili, frutta dolce. Rosso con il seme costellato la pelle. Questa intolleranza si riferisce alla pianta fragola e il polline				81%
Fungo inclusi stampi, funghi e funghi.				21%
Furetto Epitelio L'epitelio è la pelle o le cellule.				33%
Gatti Casa dell'animale domestico Comune				37%
Gelso Piccolo albero che porta frutti viola scuro.				53%
Giacinto (<i>Endymion non scriptus</i>) Piccolo genere di piante da fiore bulbose e profumate				0%
Ginepro Pianta che produce la bacca di ginepro. Ha un caratteristico odore che la differenzia della maggior parte dei cespugli.				88%
Gramigna (<i>Cynodon dactylon</i>) Erba strisciante che si trova nei climi più caldi				73%
Grano (<i>Triticum aestivum</i>) Cereale.				93%
Hawthorn (<i>Crataegus spp.</i>) Alberi che producono piccoli fiori bianchi-rosa e bacche rosse				45%
Jasmine (<i>Philadelphus spp.</i>) Pianta con fiori bianchi e forte profumo				81%
La lana di pecora fibra tessile ottenuta da pecore.				76%

larice una conifera con i mazzi di aghi verde brillante foglia caduca, che si trova nelle regioni fredde dell'emisfero settentrionale. È coltivata per il suo legname duro e la sua resina (che produce trementina).	●	60%
Ligustro (Ligustrum spp) Arbusto molto profumato con bacche nere e velenose.	●	0%
Lillà (Syringa vulgaris) Fiore di colore viola	●	33%
Loglio perenne (Lolium perenne) Conosciuto anche come loglio inglese.	●	0%
Lupino (Lupinus polyphyllus) Specie di lupino originario dal Nord America Occidentale, al sud dell'Alaska e British Columbia est al Quebec	●	79%
Luppolo (Humulus lupulus) Pianta fiorita - utilizzata per la produzione della birra	●	48%
Mais (Lea mays) Pianta - conosciuta anche come mais.	●	38%
Mangrovia Arbusto o albero tropicale	●	2%
Margherita (Leucanthemum vulgare) Tipo di fiore. Conosciuto anche come Margherita comune.	●	13%
Miglio giapponese Un'erba	●	80%
Mora frutti di bosco commestibili. Spesso viola-nero	●	47%
Mosca Bot del cavallo Tipo di mosca che molto spesso causa irritazione ai cavalli.	●	18%
Narciso (Narcissus spp) Genere di piante perenni prevalentemente primaverili.	●	90%
Nocciolo (Corylus avellana) Albero di nocciola comune	●	8%
Ontano (Alnus glutinosa) Un albero del genere di faggio.	●	48%
Ortica (Urtica dioica) Pianta che se toccata punge la pelle.	●	69%
Ortica bianca Pianta da fiori	●	71%
Orzo (Hordeum vulgare) Importante cereale coltivato. Spesso nella birra.	●	34%
Penicillioyl Intolleranza alla penicillina. Il principale determinante allergenico nell'allergia alla penicillina.	●	62%
Pero Tipo di albero che produce il frutto	●	66%
Piantaggine (Plantago major) pianta comune. Noto per la sua vasta forma di conchiglia foglia,.	●	56%
Piantaggine lanciata (Lanceolata Plantago) Comune erba nota anche come lingua di agnello.	●	99%
Pino (Pinus spp.) Un albero di conifera	●	52%
Pino, scozzese (Pinus sylvestris) Specie di pino. Noto anche come pino di Scot	●	17%

EasyDNA Example Test	Your Test:	12/11/2019	Ref:	14738
Pioppo (Populus spp.) albero fiorito deciduo				● 89%
Piume di anatra Piume dell'uccello.				● 71%
Piume di pappagallo Piume delle specie di uccelli pappagallo.				● 37%
Piume di pollo Piume delle specie di pollo dell'uccello.				● 47%
Piume d'oca Piume di questa specie di uccello. Spesso usato in mobili per la casa.				● 47%
porcellini d'India Piccolo mammifero spesso è tenuto come animale domestico.				● 33%
Primula (Primulus) Fiore di bosco diffuso				● 67%
Proteine delle urine del mouse Dal contatto con l'urina dell'animale.				● 0%
Proteine delle urine di coniglio Dal contatto con l'urina dell'animale.				● 80%
Quercia (Quercus robur) Grande albero. Native in Europa.				● 95%
Ranuncolo Piccolo fiore con petali gialli brillanti.				● 12%
Ratti Roditore, comunemente noto come un parassita in ambienti urbani.				● 72%
Rose (Rosa spp) Pianta legnosa in perenne fioritura del genere delle rose				● 31%
Salice Tipo di albero.				● 46%
Sambuco (Sambucus nigra) Pianta che produce il sambuco.				● 75%
Senecione di San Giacomo (Senecio Jacobea) Cresce nei boschi e nei luoghi aperti e secchi, con fiori gialli.				● 40%
Siero di albumina di cane Dal contatto con l'animale.				● 24%
Tamerici (Myrica sp) Specie di piante da fiore.				● 9%
Tarassaco (Taraxum duplidens) Erbaccia del fiore della margherita. Noto per il suo grande fiore giallo.				● 3%
Trifoglio (Trifolium spp) Fiore che di solito si trova nei campi e nei pascoli secchi				● 10%
Tulipano Genere di pianta bulbosa e perenne eurasiatica e del Nord Africa bulbosa, della famiglia del giglio				● 72%
Tumbleweed Una pianta che di solito esce dalle radici in autunno.				● 86%
Verga d'oro comune (Solidago virgaurea) Pianta erbacea perenne della famiglia delle Asteraceae				● 33%
Vespa Un insetto sociale, noto per la sua tendenza a pungere. Tipicamente nero e giallo.				● 40%
Violacciocca (Cheiranthus cheiri) Pianta ampiamente coltivata.				● 7%

Vischio

Nome comune per l'impianto che produce piccole bacche bianche. Tradizionalmente usato per decorare la casa durante il periodo festivo.



63%

Zanzara

Insetto che morde l'uomo e gli animali.



67%

Carenze nutrizionali

Questi elementi vengono visualizzati come carenti nel campione e quindi nella dieta. Testiamo tutti i campioni di capelli contro l'elenco completo di 80 articoli nutrizionali, e tutto ciò che è elencato in questo rapporto ha un livello di carenza nutrizionale inferiore al 15%.

Dovresti semplicemente provare e aggiungere uno o due degli alimenti consigliati alla tua dieta ogni giorno. Anche se può essere più facile usare un integratore vitaminico, è sempre meglio ottenere i nutrienti da una fonte nuova, poiché questo entrerà nel tuo corpo molto più velocemente. Le informazioni nutrizionali trovate accanto a ciascun nutriente sono importanti, poiché una dieta ben bilanciata e uno stile di vita sano possono potenziare il sistema immunitario e ridurre i livelli di intolleranza. I nutrienti che sono stati evidenziati come carenti nel tuo sistema possono essere facilmente migliorati.

La vitamina B12

Aiuta a mantenere i livelli di energia. fonti; uova, mucche latte, latte di mandorle, latte di cocco, pesce e carne.

● 71%

La vitamina K

Fonti - Kale, spinaci, prezzemolo, broccoli, cavolini di Bruxelles, lattuga romana, asparagi, basilico, cavoli, sedano, kiwi, porri, coriandolo, salvia, fagiolini, cavolfiore, cetrioli Segni di carenza - carie, ossa indebolite, sanguinamento e lividi easiliy

● 47%

Sodio

Naturalmente sodio è in alimenti come sedano, barbabietole e latte

● 3%

Acidi pantotenici

Può aiutare l'ansia, l'artrite e lo stress. Può anche supportare il sistema immunitario e il tratto gastrointestinale Le fonti includono fagioli, melassa, funghi, pollo, melone, pastinaca, patate dolci e yogurt.

● 72%

Acido alfa lipoico

Un antiossidante usato per aiutare con il diabete. Buone fonti includono lievito, spinaci, broccoli e patate.

● 79%

Acido docosaesanoico

Supporta il cuore e il sistema circolatorio. Può essere trovato in salmone, sardine e uova.

● 62%

Acido eicosapentaenoico

Supporta i reni, i polmoni e il sistema scheletrico. Si pensa che la fonte migliore sia sardine.

● 68%

Acido ellagico

Trovato in molti frutti e alcuni dadi. Alcune fonti sono mela, more, uva, noci pecan e noci.

● 12%

Acido folico

Supporta numerose aree del corpo tra cui ossa, denti, sistema cardiovascolare e cuore. Le fonti includono avocado, fagioli, manzo, cavolfiore, datteri, lenticchie, lamponi e grano

● 81%

Acido formico

L'acido formico possiede proprietà anti-batteriche e, quindi, questa sostanza chimica ci offre una varietà di benefici per la salute. Oltre a combattere le infezioni batteriche nel nostro apparato respiratorio e nel sistema digestivo, l'acido formico è anche utile per combattere questi microbi in vari altri sistemi del nostro corpo. Tracce di acido formico si trovano nelle mele, fragole, miele e foglie di ortica.

● 27%

Acido gallico

Buone fonti includono semi di lino e crescione.

● 0%

Acido lattico

Trovato nei prodotti a base di latte acido, come koumiss, laban, yogurt, kefir, alcuni formaggi cottage e kombucha. Vantaggi - miglioramento del valore nutrizionale del cibo, controllo delle infezioni intestinali e miglioramento della digestione del lattosio

● 0%

Acido Nicotinico

Una vitamina del complesso B ampiamente distribuito in alimenti quali il latte, il germe di grano e la carne Riduce il rischio di malattie cardiovascolari. Aiuta anche a bilanciare i livelli di colesterolo e trigliceridi, la vitamina B3.

● 76%

Acido nucleico

Trovato in pesce, fagioli, noci, spinaci, manzo, funghi e uova; Lievito di birra

● 12%

Acido ossalico Trovato nei cibi di soia, patate dolci, tè nero, bacche e altri verdi a foglia scura. È importante per la salute del colon	●	7%
Acido salicilico Trovato negli alimenti come verdure, frutta e noci I benefici di salute dell'acido salicilico per il trattamento dell'acne sono significativi	●	48%
Acido tartarico Un acido organico cristallino bianco che si presenta naturalmente in molte piante, soprattutto nelle uve.	●	83%
Acido urico Trovato in acciughe, aringhe, sardine, cozze, capesante, trota, focacce, sgombri e tonni.	●	56%
Acidophilus Fonti - Miso, Tempeh, Yogurt, Kefir, Wheatgrass, Cipolla, Pomodoro, Banana, Aglio. Segni di deficienza - IBS, alitosi, flatulenza, candida	●	32%
antociani Antiossidante trovato in frutta e verdura rossa / viola. Aiuta con numerose aree del corpo tra cui la vista e il sistema nervoso	●	45%
Beta Carotene Supporta il sistema immunitario e gli occhi Buone fonti includono asparagi, broccoli, carote e patate dolci	●	0%
betaina Supporta il cuore, l'apparato digerente e il fegato Buone fonti includono barbabietole, broccoli, spinaci e cereali	●	9%
Biotina Fonti - Mandorle, carciofo, avocado, banana, Black eyed peas, noci del Brasile, cipolla, arachidi, noci pecan, lamponi, soia, fragole, patate dolci Segni di carenza - La perdita dei capelli, pelle secca e squamosa, cracking in un angolo della bocca	●	10%
bromelina Supporta il sistema digestivo e la salute del sangue. L'ananas è la migliore fonte.	●	75%
Calcio Fonti - verde scuro a foglia verde, arance, broccoli, mandorle, tofu, yogurt magro Segni di carenza - pelle secca, perdita dei denti, asciutto e capelli splitting	●	99%
Caroténoides Soutient la santé des yeux. Les bonnes sources incluent la courge musquée, la mangue, les carottes, la citrouille et la tomate.	●	90%
Colina La colina è un composto vitaminico con ruoli importanti nella sintesi del neurotrasmettitore, nella segnalazione della membrana cellulare, nel trasporto dei lipidi e nel metabolismo del gruppo metilico. Ancora più importante, può aiutare a diminuire l'infiammazione nel corpo e nella malattia di cuore.	●	36%
Creatina Può aiutare con il colesterolo alto. Le fonti includono tonno e salmone.	●	27%
Cromo Fonti - Pane, riso, carne, broccoli, funghi, fagioli verdi Segni di carenza - Ansia, bassi livelli di energia, stanchezza cronica, debolezza muscolare, sbalzi d'umore	●	93%
Ferro Fonti - verde scuro a foglia verde, fagioli, olive, fagioli Navy, fagioli, fagioli neri, fagioli, il tofu, zucca Segni di carenza - stanchezza generale, debolezza, pallore, Mancanza di respiro, Vertigini	●	7%
Fibra Supporta il sistema digestivo Trovato in oggetti come: fagioli, mela, banana, cereali, ceci, cavoletti di Bruxelles e prugne	●	15%
Folato Una vitamina B che generalmente sostiene il corpo. Trovato in molti fagioli, noci e verdure.	●	4%

EasyDNA Example Test	Your Test:	12/11/2019	Ref:	14738
Fosforo Supporta ossa, denti, sistema scheletrico, cuore e reni. Le fonti includono molti diversi legumi, verdure, cereali, pesce e frutta.				● 77%
Genistein Buone fonti sono fagioli, lenticchie e semi di girasole.				● 46%
Germanio Supporta il sistema immunitario e le articolazioni Le fonti sono funghi shiitake e cipolle.				● 38%
I fitosteroli Fonti - amaranto, fagioli, patate dolci e semi di soia.				● 76%
Inositolo Aiuta a curare i capelli e sostiene la crescita dei capelli. Può essere trovato in tutti i cibi ricchi di fibre e latte.				● 17%
Iodio Fonti alimentari - Yogurt, Kelp, Kombu, fagioli Navy, fragole e patate. Mentre il tuo corpo necessita solo di una piccola quantità di iodio, non ottenendo abbastanza può portare a un danno fisico e mentale sviluppo nei bambini e poveri sviluppo della tiroid				● 38%
Iso-flavonoidi Pensato per aiutare il sistema endocrino e la fonte principale è la soia.				● 19%
La Vitamina A Fonti - albicocca, broccoli, cavolini di Bruxelles, Butternut da squash, Cantalupo melone, carote, peperoncino e verdure a foglia verde scuro Segni di carenza - scarsa visione notturna, nuvoloso, secchezza degli occhi, pelle spessa e eruzioni cutanee				● 67%
L-Carnitina Questo nutriente aiuta il corpo a usare il grasso come combustibile. Prende il grasso dal sangue ai mitocondri, quindi gli acidi grassi possono essere utilizzati come energia. La carne rossa è la migliore fonte ma può anche essere trovata in latteria e frutti di mare.				● 56%
Le saponine Pensato per aiutare a ridurre il colesterolo e ridurre il rischio di malattie cardiache Principalmente trovato in semi di soia e tofu.				● 7%
Lecitina Fonti - Le uova, semi di soia, reni, fegato, cereali integrali, latte Segni di carenza - bassi livelli di energia, perdita di memoria, dolori muscolari, danni ai nervi, cambiamenti di umore				● 16%
Licopene Sostiene gli occhi e può essere trovato in albicocche, carote, pompelmi e prugne.				● 53%
Lignani Trovato in mandorle, orzo, fagioli, semi di lino e funghi.				● 39%
Luteina Sostiene gli occhi e si trova in molte verdure: bok choy, cavoli, cavolfiori, porri, ravanelli e spinaci.				● 45%
Magnesio Fonti - Olive, cipolla, pastinaca, arachidi pesche, pera, piselli, noci di pecan, pinoli, ananas, pistacchi e verdure a foglia scura Segni di carenza - Crampi muscolari, tremori, nausea, ansia, alta pressione sanguigna				● 70%
Manganese Fonti - Mandorle, albicocche, rucola, l'avena, le olive, le arance, banane, avocado, asparagi, barbabietole Segni di carenza - Svenimenti, perdita Hearing, tendini deboli. È importante nella formazione di ossa, tessuti connettivi, fattori di coagulazione del sangue e ormoni sessuali, ed è anche coinvolto nel metabolismo del grasso e del carboidrato, l'assorbimento del calcio e la regolazione dello zucchero nel sangue.				● 21%
Melatonina È un ormone che viene prodotto dalla ghiandola pineale negli animali e regola il sonno e la veglia				● 55%
Molibdeno Fonti - Lenticchie, piselli secchi, fagioli, fagioli di soia, fagioli, fagioli neri, avena, pomodoro, lattuga romana, cetrioli, sedano, orzo, uova, carota, peperoni Segni di carenza - Mal di testa, cecità notturna. Protegge le cellule e crea energia per aiutare gli organi vitali a sbarazzarsi di prodotti di scarto				● 1%

EasyDNA Example Test	Your Test:	12/11/2019	Ref:	14738
Niacina Può aiutare con colesterolo alto e letargia Fonti - Carciofo, manzo, funghi, pollo, datteri, melanzane, pastinaca, arachidi e semi di sesamo.				● 96%
Omega 3 Un acido grasso che aiuta a mantenere i livelli ematici stabili e aiuta ad alleviare la rigidità / dolore articolare				● 91%
Omega 6 Un acido grasso essenziale trovato nel pollame, uova, semi di sesamo, cereali e la maggior parte degli oli vegetali.				● 0%
Piridossina Supporta il cervello e il sistema nervoso Le fonti includono avocado, banane, fagioli, riso integrale, cavoli, semi di girasole e spinaci				● 0%
Polifenoli Potente antiossidante pensato per aiutare con l'infiammazione. Le fonti includono chiodi di garofano, anice stellato, cioccolato fondente e semi di lino.				● 49%
Potassio Fonti - avocado, spinaci, patate dolci, yogurt, fagioli bianchi, banane, albicocche secche, funghi, mandorle, barbabietole, paranuts, broccoli, flocchi di riso marrone - debolezza, stanchezza, convulsioni nel braccio e muscoli delle gambe, formicolio o intorpidimento				● 37%
Pro-antociani Antiossidante noto per aiutare a proteggere contro le malattie cardiache Le fonti includono more, mirtilli, ciliegie e uva.				● 7%
Selenio Fonti - tonno, gamberi, sardine, salmone, merluzzo, asparagi, tacchino, pollo, agnello, capesante, carne di manzo, orzo, tofu, riso integrale, semi di girasole, semi di sesamo Segni di carenza - perdita di capelli, unghie scolorimento. Si ritiene che il selenio possa ancora giovare alla salute del cuore, grazie alla sua capacità di combattere l'infiammazione, aumentare il flusso sanguigno, ridurre lo stress ossidativo del radicali liberi e aiutare con l'attività antiossidante				● 19%
Silice Fonti - grano intero, pasta, riso, banana, mango, fagiolini, spinaci, fragole Segni di carenza - La pelle secca, l'indurimento delle arterie, dolori di stomaco, denti e gengive deboli				● 14%
Sulforafano Supporta il cuore e il sistema cardio - trovato in broccoli, cavolini di Bruxelles e cavoli.				● 83%
Tannini Sostiene la pelle Trovato in carruba, mirtilli e rabarbaro.				● 31%
Vit. B2 Fonti - Spinaci, funghi di crimini, asparagi, verdure di mare, uova, vacche da latte, broccoli, bietole, fagiolini, cavoli, peperoni, fagioli di soia Segni di carenza - Metabolismo lento, bocca o delle labbra ferite, infiammazione della pelle, mal di gola				● 74%
Vitamin B1 Fonti -Spargel, semi di girasole, piselli, semi di lino, rosa cavoli, spinaci, cavoli, melanzane, lattuga romana, fagioli bianchi, fagioli neri, orzo, lenticchie Sintomi - mal di testa, nausea, stanchezza, un po' irritato				● 16%
Vitamin D Fonti - salmone, sardine, vacche da latte, tonno, uova, funghi shiitake, funghi, semi di girasole, patate dolci, datteri Segni di carenza - difficoltà a pensare chiaramente, dolore osseo, debolezza muscolare, stanchezza inspiegabile				● 0%
Vitamina B6 Le fonti più ricche di vitamina B6 includono pesce, fegato di manzo ed altre carni di organi, patate e altre verdure ricche di amido e frutta (esclusi gli agrumi). Rappresenta un ruolo importante nella conversione del cibo in energia e nel metabolizzare i grassi e le proteine				● 21%
Vitamina C Fonti - Papaya, peperoni, broccoli, cavoletti di Bruxelles, fragole, ananas, arancia, kiwi, melone, cavolfiore, cavolo, cavolo, bok choy, pompelmo, prezzemolo, lamponi, bietole Segni di carenza - stanchezza, debolezza, dolori muscolari e articolari, macchie che sembrano lividi blu rosse sulla pelle, pelle secca				● 6%

vitamina E

Fonti - oli mandorle, semi, spinaci, cavoli e vegetali Segni di carenza - debolezza muscolare, la mancanza di co-ordiantion

● 16%

Vitamina. B5

Fonti - Cavolfiore, patata dolce, broccolo, verdure di barbabietole, asparagi, peperoni, cetrioli, sedano, avocado, lenticchie, pollo, tacchino, yogurt, salmone Segni di carenza - Fatica, Depressione, Irritabilità, Insonnia, Dolori allo stomaco

● 21%

Vitamine B3

Fonti - Tonno, pollo, tacchino, salmone, agnello, manzo, asparagi, pomodori, peperoni, sardine, gamberetti, riso, patate dolci, semi di girasole, orzo, piselli Segni di carenza - indigestione, stanchezza, vomito, depressione

● 48%

Tossicità dei metalli

Questi sono i metalli pesanti verso cui hai mostrato una sensibilità dopo esserti stato esposto. La cosa importante da notare è che non è necessario farsi prendere dal panico, ci sono alcuni semplici passi da fare per gestire questi risultati di conseguenza.

In primo luogo, guarda le aree in cui potresti esporti a questi metalli. Potrebbe essere nel tuo ambiente di lavoro, in quanto questo è un posto che frequenti spesso. In secondo luogo, dovrai anche controllare la tua dieta e vedere se c'è un gruppo di alimenti che consumi regolarmente che contengono alti livelli di questi particolari metalli.

Se ti accorgi che quando ti trovi in prossimità di un particolare metallo inizi a manifestare sintomi (come prurito, gonfiore, nausea, mal di testa, ecc.), allora saprai che è questo particolare metallo che ti sta causando una reazione. Più i sintomi sono gravi, maggiore è l'azione da intraprendere per ridurre l'esposizione a questo metallo.

Bismuto Un metallo fragile, di solito mescolato con altri metalli	●	77%
Platino Il platino è usato in gioielleria, decorazione e lavoro dentale	●	43%
Vanadio (V) Usato come un metallo di lega	●	41%
Zinco Utilizzato in leghe come ottone, nichel o argento. L'ossido di zinco è ampiamente utilizzato in prodotti come vernici, gomma, cosmetici, prodotti farmaceutici, plastica e saponi.	●	86%
Alluminio Un metallo argenteo luce usata per lattine, lamine, utensili da cucina, infissi, fusti di birra	●	58%
Argento Usato per gioielli e argenteria tradizionale	●	41%
Berillio Una lega utilizzata per molle, contatti elettrici, elettrodi puntatura,	●	17%
Cadmio Un metallo velenoso, può essere utilizzato in batterie ricaricabili	●	26%
Cobalto Cobalto sono usati per produrre utensili e coloranti taglio ad alta velocità e alta temperatura - è una lega	●	41%
Condurre La maggior utilizzo commerciale importante del piombo è nella produzione di accumulatori al piombo	●	48%
Ferro (Fe) Utilizzato nel settore delle costruzioni	●	33%
Manganese Utilizzato in lattine per bevande	●	15%
Mercurio (Hg) E 'comunemente usato nelle batterie, luci fluorescenti, feltro di produzione, termometri e barometri	●	42%
Nichel (Ni) Una lega, utilizzata per la produzione di acciaio inossidabile.	●	28%
Oro Nella sua forma più pura, è un metallo giallo, denso, morbido, malleabile, duttile e luminoso, leggermente rossastro	●	38%
Rame Perché è un buon conduttore di elettricità tale, il rame è usato soprattutto in generatori elettrici e motori	●	41%

Rhodium (Rh)

Metallo resistente alla corrosione, utilizzato su elettrodi

● 95%

Tin (da cibo in scatola)

Di solito in combinazione con acciaio o alluminio per creare deposito per alimenti

● 95%

Titanio (Ti)

Il titanio è forte come l'acciaio, ma molto meno denso. Usato come un metallo di lega.

● 72%

Tungsteno (W)

Utilizzato per fabbricare proiettili e pale di turbine

● 44%

Test Microbiota Intestinale

Questi sono i batteri buoni trovati nel tuo microbioma intestinale. Questi batteri possono influire sulla tua salute, ridurre al minimo le malattie e le vitamine di sintesi a seconda dei diversi livelli. Le vitamine non si ottengono solo attraverso gli alimenti, ma sono anche prodotte nell'intestino dai batteri.

Tutti gli articoli in questo elenco sono 85% o più. Si raccomanda di aumentare i livelli consumando gli articoli elencati, in modo simile alle carenze nutrizionali descritte nel test precedente.

Acidophilus bifidus

Produce acido lattico e perossido di idrogeno. Riduce il colesterolo e previene la crescita di lieviti ostili. Pulisce il flusso sanguigno rimuovendo le tossine e aumentando il sistema immunitario. Fonti: cereali integrali come l'avena e l'orzo. Alimenti fermentati come lo yogurt e il kimchi.



47%

Bacillus Coagulans

Utile nel trattamento di disturbi gastrointestinali, come la diarrea. Fonti: cibi fermentati come crauti, kimchi e yogurt.



49%

Bifidobacterium Bifidum

Usato per riparare ulcere allo stomaco e aiuta a fermare la stitichezza. Fonti: cereali integrali come l'avena e l'orzo. Alimenti fermentati come lo yogurt e il kimchi.



36%

Lactobacillus Reuteri

Rafforza l'intestino e aiuta a combattere l'infiammazione. Fonti: prodotti a base di latte come yogurt e formaggio.



80%

Streptococcus Thermophilus

Aiuta a prevenire la diarrea mantenendo la salute del sistema digestivo. Fonti: prodotti lattiero-caseari come lo yogurt.



49%

Squilibrio ormonale

Testare il tuo campione di capelli può mostrare eventuali squilibri ormonali che sono attualmente presenti nel tuo corpo. Non tutti hanno uno squilibrio, quindi non preoccuparti se qui viene presentato solo un piccolo numero di risultati.

Questi squilibri possono essere causati da un gran numero di fattori, tra cui: stress, ipertiroidismo iperattivo/insufficiente, dieta povera, sovrappeso, farmaci, intolleranze alimentari, chemioterapia, pubertà, periodo mestruale, gravidanza e menopausa.

Tutti gli elementi elencati qui mostrano uno squilibrio e possono essere alleviati con rimedi naturali come: mantenere un peso corporeo sano, fare esercizio e ridurre lo stress.

Estradiolo

Questo è un ormone steroideo a base di colesterolo ed è il più forte dei tre estrogeni naturalmente prodotti. È coinvolto nella regolazione dei cicli riproduttivi femminili estivi e mestruali

● 40%

Ormone tireostimolante

L'ormone tireostimolante è prodotto dalla ghiandola pituitaria. Il suo ruolo è quello di regolare la produzione di ormoni da parte della ghiandola tiroidea.

● 16%

Triiodotironina (T3)

La triiodotironina è un ormone tiroideo che svolge un ruolo fondamentale nel metabolismo del corpo, nel cuore e nelle funzioni digestive, nel controllo muscolare, nello sviluppo e nelle funzioni cerebrali e nel mantenimento delle ossa.

● 38%

Digestive Health and Metabolism Analysis

Our bodies are very good at self-regulating the enzymes used in digestion; However, when we are sick or regularly surrounded by food and non-food intolerances, we can become unbalanced. This can affect our metabolism and our weight by causing us to store higher levels of fat or by storing fewer elements, which causes less absorption of vitamins and minerals.

We have tested your sample against a variety of enzymes and proteins to verify levels in your system. Everything shown below as above 85% is currently unbalanced and will adversely affect your digestive health. Exercise, a healthy diet and living in an environment of reduced stress will help you self-regulate again.

Amilasi

L'amilasi scinde i carboidrati (gli amidi) in zuccheri più semplici. Livelli irregolari possono influenzare il pancreas.



0%

Enterokinase

Enterokinase è una proteasi specifica per sequenza trovata all'interno del tratto intestinale.



0%

Lipasi

La lipasi insieme alla bile dalla cistifellea, scompone i grassi in glicerolo e acidi grassi.



71%

Pepsina

La pepsina è l'enzima responsabile della digestione delle proteine. Più specificamente, la pepsina è una proteasi originata da pepsinogeno secreto nel succo gastrico dalle cellule principali. Uno squilibrio può causare reflusso acido.



22%

Sali biliari

I sali biliari sono aumentati durante la gravidanza e in altri momenti di stress estremo del corpo. Colpisce il fegato e livelli irregolari possono causare concentrazioni di acido biliare.



0%

Tripsina e chimotripsina

Questi due sono enzimi proteolitici. Il loro compito è quello di digerire le proteine nell'intestino tenue.



0%