



EasyDNA

Vaše Rešenje Počinje Ovde

Uzorak izveštaja



Dragi Tony Tester,

Sa zadovoljstvom vam predstavljamo vaše test rezultate!

Vaši Rezultati

Vaši rezultati su podeljeni u sekcije prema vrsti testiranih stavki. Unutar svake sekcije naći ćete stranicu sa pregledom, ovo je da osiguramo da su vaši rezultati što jasniji i sažetiji i da je vaša pažnja usmerena na informacije koje su od najveće vrednosti za vas. Možete videti punu listu testiranih stavki na stranici detaljne analize.

Izveštaj o vašim rezultatima je dizajniran da pruži maksimalnu jasnoću o vašim rezultatima i akcijama koje bismo preporučili.

Verujemo da pružanjem vaših test rezultata i relevantnih informacija u svakoj sekciji, vaši rezultati mogu predstavljati početak putovanja, omogućavajući vam da napravite pozitivne promene u vašoj svakodnevnoj ishrani i okruženju.

U tome želimo da možete da preduzmete korake ka ishrani koja je hranljiva i prijatna i ka životu koji je zdrav i srećan.

Ako imate dodatnih pitanja, slobodno nas kontaktirajte.

Zdravi pozdravi
Easy DNA

uzorku

Sadržaj

Vaši rezultati objašnjeni strana 4

Analiza osetljivosti na hranu strana 8

Analiza osetljivosti na nehranu strana 17

Šta možete uraditi sledeće? strana 22

Kontakt strana 25

Uzorak izveštaja

Objašnjenje vaših rezultata

Test osetljivosti nije test na alergiju

Važno je ponoviti da ovaj test NIJE za alergiju. Lako je pomešati alergiju i osetljivost ili intoleranciju jer se različiti termini često koriste naizmenično, što dovodi do pogrešnog tumačenja. Alergija i osetljivost nisu isto. Naravno, ako je neko alergičan na neku hranu, to se može opisati kao 'osetljivost', međutim kao zdravstveno stanje alergija se razlikuje od osetljivosti ili intolerancije.

Postoji nekoliko osnovnih razlika između alergije i osetljivosti; imati osetljivost na hranu može biti neprijatno i izazvati simptome koji, iako su iritantni, sramotni ili čak onesposobljavajući, nemaju potencijal da budu opasni po život kao oni izazvani alergijom na hranu; osetljivost na hranu takođe može da se menja tokom vremena, često se može prevazići primenom dijetе za eliminaciju hrane i/ili poboljšanjem zdravlja creva, međutim alergija na hranu obično traje ceo život. Fiziološki proces koji se odvija u telu tokom alergijske reakcije takođe je potpuno drugačiji od onog kod osetljivosti. Alergijska reakcija uključuje imunološki sistem i ćelije koje se nazivaju antitela, dok to nije uklićeno u osetljivost. Testiranje kose ne testira nivoe antitela, stoga se ne može koristiti za testiranje alergije.

Poznate alergije

Možda imate poznatu alergiju, pa naide da vam pomognemo da protumačite rezultate osetljivosti na ovu stavku.

Slučaj A

Stavka na koju ste alergični prikazana je kao stavka sa blagom ili osetljivom reakcijom.

To znači da osim alergije na hranu imate i osetljivost na hranu. Ako ste već uklonili ovu stavku iz svoje ishrane, ne morate preduzimati nikakve akcije. Ako je niste prethodno uklonili, vredi razmotriti da to učinite, međutim ne bismo preporučili ponovnu uvođenje nakon eliminacione dijetе.

Slučaj B

Stavka na koju ste alergični prikazana je kao stavka bez reakcije.

To znači da nemate osetljivost na hranu prema ovoj stavci, međutim rezultat ne dovodi u pitanje ili ne protivreči prisutnosti vaše alergije na hranu prema toj stavci. To NE znači da biste trebali ponovo uvesti stavku u svoju ishranu, trebali biste poštovati simptome ili rezultate testova koje ste imali ranije u vezi sa alergijom. Zapamtite, ovaj test ne testira alergiju.

Svakodnevna hrana

Uobičajeno je da se namirnica koja se konzumira u svakodnevnoj ishrani ili vrlo često, testira kao namirnica sa umerenim ili visokim stepenom osetljivosti. To se može desiti sa osetljivošću na hranu i može biti uzrokovano time što telo iznenada ima problema sa obradom ili razgradnjom određenih sastojaka hrane. To može biti uzrokovano prekomernom konzumacijom jedne grupe hrane ili može biti rezultat neravnoteže u crevnim bakterijama ili prisustvom niskog nivoa upale u crevima.

Bez obzira na uzrok, ne očajavajte. Govorimo o osetljivosti na hranu, a ne o alergiji; stoga završavanje dijeta za eliminaciju hrane sa naknadnom reintrodukcijom može pomoći. To može značiti da treba da eliminišete omiljenu hranu ili osnovnu namirnicu iz vaše ishrane na period od nekoliko nedelja, ali ćete moći da ponovo uvedete tu namirnicu. Eliminacija namirnica na određeni period može omogućiti crevima da 'odmore' od okidačkih namirnica, a ponovna uvođenja namirnica može vam omogućiti da procenite kako vas određena hrana ili grupa hrane čini da se osećate. Budite u mogućnosti da ponovo uvedete tu namirnicu. Eliminacija namirnica na određeni period može omogućiti crevima da 'odmore' od okidačkih namirnica, a ponovna uvođenja namirnica može vam omogućiti da procenite kako vas određena hrana ili grupa hrane čini da se osećate.

Ishrana creva

U većini slučajeva, sprovođenje dijeta za eliminaciju je dovoljno da poboljša simptome i omogući bolje razumevanje bilo koje hrane koja ne prija telu. Takođe je važno razmotriti ishranu probavnog trakta i rešiti bilo kakve neravnoteže u crevnim bakterijama kako bi se dodatno poboljšala funkcija creva i smanjili probavni simptomi.

Svedočanstva kupaca

Uzorak
izveštaja



Ponosimo se što pomažemo našim kupcima.

Ovaj test je promenio moj život

Ko bi pomislio da jagode uzrokuju bolove u stomaku. Drago mi je da sam uradila ovaj test intolerancije. Sada jedem jagode u umerenim količinama i osećam se mnogo zdravije. Ovaj test osetljivosti na kosu je uradio svoje! Hvala vam.- Cintija

Neverovatno koliko smo naučili

Iskreno, ovaj test postaje sve bolji kako više saznajemo o njemu. Redovno testiramo našu porodicu da vidimo da li se zaista poboljšavamo (osećamo se bolje, ali takođe volimo da vidimo brojeve), i postajemo zdraviji. Takođe bismo želeli da se zahvalimo celom vašem osoblju. Ovo je jednostavno neverovatno!- Ema i Mark

Brutalna istina zaista

Ako niste sigurni u svoju osetljivost ili intoleranciju, uvek se odlučite za ovaj test intolerancije na kosu. Ovi rezultati vam zaista daju brutalnu istinu jer vam pokazuju koje namirnice ili druge stvari treba da izbegavate. Nikada nisam znala da će preskakanje sočiva i paradajza uiniti da se osećam mnogo zdravije. Veoma lako za korišćenje i jasni rezultati. Porodica Vilijams

Analiza Osetljivosti Na Hranu

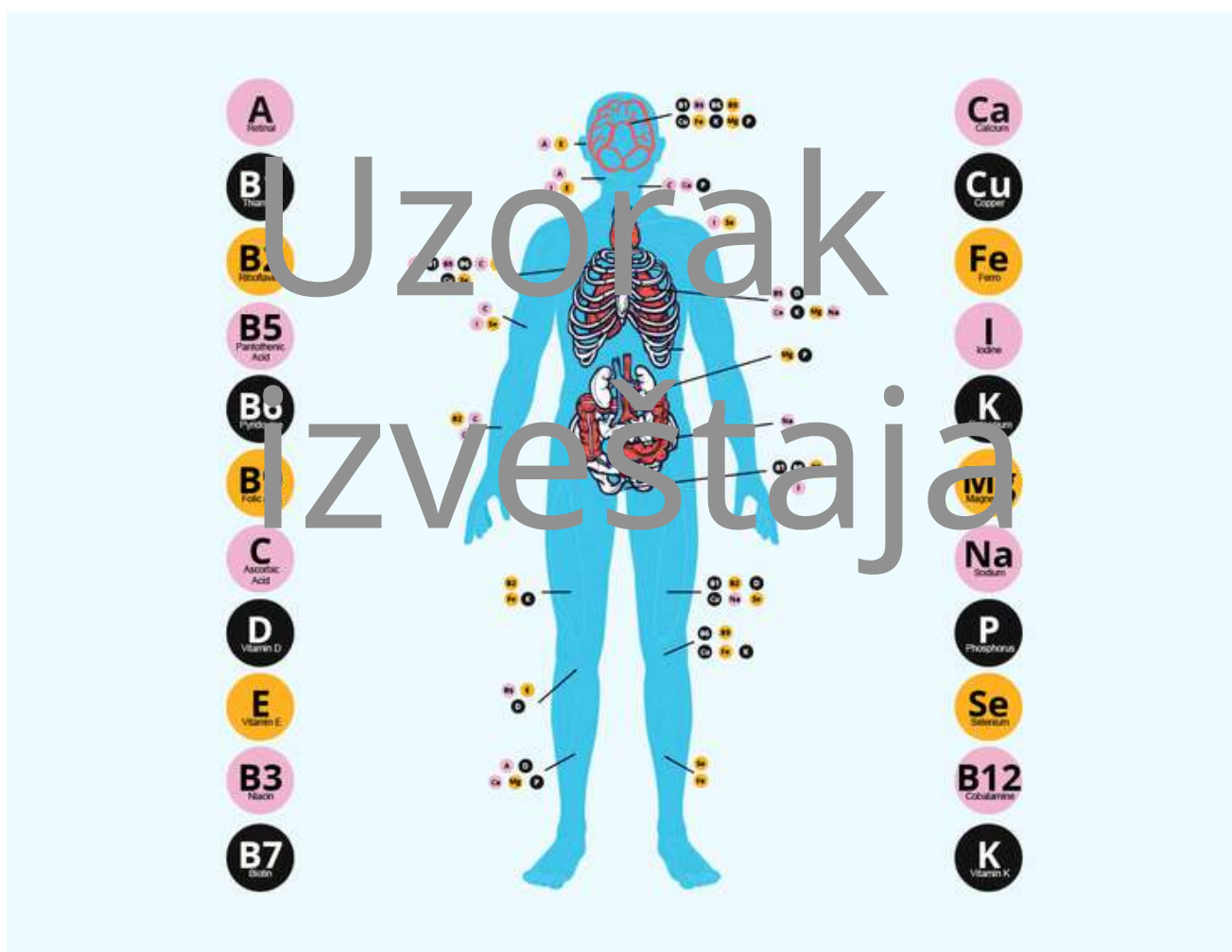
Uzorak izveštaja



Uloga tipova hrane

Pored obezbeđivanja energije za telo, hrana takođe sadrži hranljive materije u obliku vitamina i minerala. Vitamini i minerali se smatraju esencijalnim jer omogućavaju telu da doslovno izvrši stotine zadataka, koji su od vitalnog značaja za svakodnevno funkcionisanje, zdravlje i dobrobit. Da navedemo nekoliko, vitamini i minerali olakšavaju proizvodnju energije, proizvodnju hormona, lečenje rana, funkciju imunološkog sistema, zgrušavanje krvi i razvoj fetusa.

Dijagram ispod daje pregled nekih od najbogatijih izvora svake hranljive materije. Možete se osloniti na ovaj dijagram kako biste osigurali da prilikom uklanjanja stavki iz ishrane zamenite relevantne hranljive materije kroz druge izvore ishrane.



Vitamini rastvorljivi u vodi

B vitamini: ovsene pahuljice, integralni pšenica, raž, heljda, smeđi pirinač, pivski kvasac, kikiriki, pečurke, brašno od soje i sočivo, podeljeni grašak, pekan orasi, seme suncokreta, sočivo, indijski orah, leblebija, brokoli, lešnici, paprike.

B12: ostrige, dagnje, kapice, jetra, skuša, tuna, losos, sardine, rakovi, govedina, jaja, jogurt, švajcarski sir, obogaćeni proizvodi.

Vitamin C: crvene paprike, guave, kelj, kivi, brokoli, prokelj, jagode, maline, kupine, borovnice, narandže, paradajz, grašak, mange tout, papaja, mango, ananas, dinja.

Vitamini rastvorljivi u mastima

Beta karoten (prekursor vitamina A): slatki krompir, šargarepa, kelj, spanać, zelje, švajcarski blitva, pak choi, butternut tikva, bundeva, salata, romanska salata, mango, suve kajsije, suve šljive, breskve, dinja, crvene paprike.

Vitamin D: obogaćeno sojino mleko, obogaćene žitarice, obogaćeno bademovo mleko, obogaćeno pirinčano mleko, tuna, pečurke.

Vitamin E: spanać, kelj, brokoli, švajcarski blitva, zeleni repa, zelje, avokado, bademi, lešnici, pistači, seme suncokreta, maslinovo ulje, ulje suncokreta, slatki krompir, tikve, kivi, mango, breskve, nektarine, kajsije, guava, maline, kupine.

Vitamin K: kelj, spanać, senf, mladi luk, kreša, bosiljak, majčina dušica, korijander, žalfija, peršun, prokelj, kupus, čili prah, paprika, komorač, praziluk.



Minerali

KalцийVodenika, kelj, brokoli, pak choi, tofu, ščerni grašak, bademi.

BakarRaž, ovsene pahuljice, seme susama, indijski orah, sočivo, pečurke, seme suncokreta, tempeh, leblebije, sočivo, orasi, lima pasulj, spirulina, zelje, blitva, spanač, kelj.

GvožđeRaž, integralno brašno, seme bundeve, seme suncokreta, seme susama, indijski orah, borov orah, lešnik, kikiriki, bademi, sočivo, beli pasulj, sojabine, pasulj, leblebije, lima pasulj, ovsena kaša, spanač, blitva, kelj.

MagnezijumHeljda, raž, proso, smešani pirinač, integralno brašno, alge, bademi, indijski orah, brazilski orah, kikiriki, orasi, tofu, kokos, sojabine, smokve, kajije, datule, kukuruz, avokado, spanač, kelj, brokoli, blitva, repa.

ManganManganRaž, ovsene pahuljice, smešani pirinač, ječam, lešnik, borov orah, pekan, lima pasulj, leblebije, aduki pasulj, sočivo, seme bundeve, seme susama, seme suncokreta, ananas, spanač, kelj, tofu, sojabine, slatki krompir, borovnice, maline, jagode.

FosforSmešani pirinač, ovsene pahuljice, raž, integralno brašno, seme suncokreta, seme bundeve, brazilski orah, borov orah, bademi, pirinaci, indijski orah.

KalijumSušene kajsije, beli pasulj, sočivo, pasulj, avokado, bundeva, spanač, pečurke, banane, krompir.

SelenBrazilski orasi, smešani pirinač, raž, integralno brašno, pečurke, suncokret.

CinkRaž, spanač, seme bundeve, seme susama, seme suncokreta, indijski orah, kakao prah, leblebije, pečeni pasulj, pečurke.

Uzorak
izveštaja



Šta je osetljivost na hranu?

Osetljivost na hranu se dešava kada telo ima poteškoća u varenju određene hrane. Osetljivost na hranu može izazvati simptome kao što su nadutost, promene u crevnim pokretima, glavobolje i umor. Takođe može doprineti simptomima koje doživljavaju osobe sa hroničnim stanjima kao što su sindrom iritabilnog creva, hronični umor, artritis, autizam i ADD/ADHD.



Šta je alergija na hranu?

Osetljivost na hranu ne treba mešati sa alergijom na hranu. Ovaj test je isključivo za osetljivost na hranu. Simptomi alergije na hranu uključuju kašalj, kijanje, curenje nosa/oka, svrab u ustima/okima, oticanje usana/lica, osipe, pogoršanje ekcema i/ili astme, sviranje, poteškoće sa disanjem, povraćanje, dijareju i, u retkim slučajevima, anafilaksiju.

Objašnjenje vaših rezultata

Razumevanje vaših rezultata je, naravno, važan deo! Da bismo vam pomogli u tome, pružićemo vam pregled vaših rezultata osetljivosti na hranu. Ovaj pregled sumira stavke na koje treba obratiti pažnju, zajedno sa relevantnim akcijama koje treba preduzeti. Sve testirane stavke su ocenjene kao Osetljive, Blage ili Bez reakcije, u delu pregleda vidjećete samo one stavke koje su testirane kao Osetljive i Blage. Stavke Bez Reakcije mogu se naći u delu detaljne analize.

Osetljiva reakcija

Ovo su namirnice na koje naše testiranje pokazuje da imate osetljivost.

Blaga reakcija

Ovo su namirnice na koje naše testiranje pokazuje da biste mogli imati osetljivost.

Bez reakcije

Ovo su namirnice na koje naše testiranje pokazuje da nemate osetljivost.

Vaše osjetljivosti na hranu: Pregled

Osetljiva reakcija

- Sirćetna
 - kiselinaPatlidžanLovorCrne
 - ribizleKineski
 - kupusGlavica salate
 -
- HrenPrazilukČaj od slezaMangoPećurkeBiber (crni)
 -
 -
- ŠljiveKinoaPečeni orašasti
 - plodoviKamen
 - šećerPasuljSoja
 - pasta
 -
- TarragonSirće (ječmeno)Kvasac

Ovi prehrambeni proizvodi su identifikovani kao oni koji mogu uzrokovati ili doprineti fizičkim simptomima.

Preporučujemo uklanjanje ovih stvari iz vaše svakodnevne ishrane koristeći strukturu eliminacionu dijetu.

Izveštaj

uzorka

Vaše osetljivosti na hranu: Pregled nastavak.

Blaga reakcija

- Bambusovi
- izdanci,
- borovnice, hleb
- - integralni i smeđi.
- Pečurke, kafa (crna),
- speltino
- brašno, plod
- jujube.
- Kukuruzno
- brašno,
- masline (crne),
- paprika,
- pasiflora,
- testenina.
- Biber (crveni),
- pistači, lepljiva
- pirinač, beli
- pasulj.

Ovi prehrambeni proizvodi su identifikovani kao oni koji mogu imati potencijal da izazovu ili doprinesu fizičkim simptomima.

Uvek bismo preporučili da se prvo prioritarno uklone stavke sa osetljivih reakcija, a zatim razmotri uklanjanje stavki sa blagim reakcijama.

Takođe vredi razmotriti da prisustvo ovih stavki u izolaciji možda neće izazvati simptome, međutim, prisustvo više stavki sa blagim reakcijama u istom obroku i dalje može dovesti do simptoma zbog akumulativnog efekta. Pogledajte detaljnije o tome kako implementirati efikasnu eliminacionu dijetu na strani 58.

Izveštaj uzorka

Žitarice ili proizvodi od žitarica

- Amarant
- Ječam
- Pšenično brašno
- Pšenične mekinje
- Hleb - integralni i smeđi
- Hleb, beli hleb
- Heljda
- Kukuruzno brašno
- Kukuruzni pahuljice
- Gajene ovsene pahuljice
- Gajeni raz
- Gajena pšenica
- Dinkel
- brašno
- Gluten
- Kamut
- Kukuruzno brašno
- Malt
- Matzo
- Proso
- Nudle
- Ovseno brašno
- Ovsene testenine
- Kaša od ovsenih pahuljica
- Kinoa
- Pirinač
- Pirinač kolač
- Pirinač brašno
- Pirinač smeđi
- Raz
- Raženo brašno
- Seltan
- Semolina
- Spelta
- Lepljivi pirinač
- Tapioka
- Triticale
- Pšenica
- Pšenično brašno

Kvasac

Masti, opšte

- Maslinovo ulje
- Ulje mente
- Suncokretovo ulje
- Povrće ulje

Voće (sirovo)

- Acai
- bobice
- Jabuke
- Kajsije
- Avokado
- Balsam kruška
- Banane
- Borovnice
- Kupine
- Crne ribizle
- Plave bobice
- Črna
- Plava
- zvezdaste
- plave

Voće (kuvano)

- Nektarine
- Narandže
- Papaja
- Marakuja
- Breskve
- Kruške
- Ananas
- Roze grejfrut
- Sijive
- Narandže
- Suve šljive
- Dunje
- Suve groždice
- Maline
- Jagode
- Lubenice
- Voće voska
- Žuti grejfrut

Brusnice

- Orašasti plodovi
- Badem
- Brazilski orasi
- Indijski orah
- Kesten
- Kokos
- Kukuruzni seme
- Semena komorača
- Semena lana
- Lešnici
- Semena makadamije
- Kikiriki
- Pekan orasi
- Boražasti orasi
- Pistacije
- Bundeva semena
- Pečeni orasi
- Sezamova semena
- Suncokretova semena
- Slatki kesten
- Orasi

Čaj (zeleni)

- Čaj - earl grey
- Čaj - jasmin
- Čaj - sljéz
- Čaj - oolong
- Čaj - rooibos
- Čaj - beli
- Tekila
- Votka
- Viski
- Belo vino

Trešnje

- Ribizle (crvene, crne itd.)

Šljive

- Datule
- Uz
- Čač
- Bobic

Durian voće

- Smokve
- Galia
- dinja
- Guske
- Grejfrut
- Grožđe (crveno)
- Grožđe (belo)
- Guava
- Trnovina
- medena
- dinjalack voće
- ujube voće
- Kivi
- Limuni
- Lime
- Loquat voće
- Liči
- Mandarina
- Mango

Your Food Sensitivities: Detailed Analysis contd.

Spices

- Acetic acid
- Aniseed
- Basil
- Bay leaf
- Bean Paste
- Caraway
- Cardomom
- Cayenne Pepper
- Chilli Pepper
- Chilli Sauce
- Cinnamon
- Clove
- Coriander
- Cumin
- Curry
- Dill
- Fenugreek
- Ginger
- Horse radish
- Lobster sauce
- Mace Herb
- Marjoram
- Mint
- Mustard
- Nutmeg
- Oregano
- Oyster sauce
- Paprika
- Pepper (black)
- Pepper (green)
- Pepper (red)
- Pepper (white)
- Rosemary
- Sage
- Salt
- Soy sauce
- Soybean paste
- Tarragon
- Thyme
- Turmeric
- Vanilla bean
- Vinegar (clear)

Sweeteners

- Agave
- Cacao
- Coco powder
- Guar Guar Gum
- Maple syrup
- Molasses
- Rock candy
- Sugar (Beet)
- Sugar, Brown (natural)
- Sugar, white

Vegetables (cooked)

- Asparagus
- Aubergine
- Beans (broad)
- Beans (green)
- Beans, lima
- Beets
- Butter lettuce
- Button mushrooms
- Cabbage
- Capsicum (green)
- Capsicum (red)
- Capsicum (yellow)
- Carrots
- Cauliflower
- Chestnut Mushroom
- Chickpeas
- Chicory
- Courgette
- Edamame Beans
- Endive
- Escarole Lettuce
- Fennel
- Garlic
- Iceburg Lettuce
- Kale
- Kelp Seaweed
- Kidney Beans

- Leek
- Lentils
- Mushrooms
- Okra
- Onion
- Oyster Mushrooms
- Peas
- Portobello Mushroom
- Potatoes
- Pumpkin
- Rocket
- Romaine Lettuce
- Runner beans
- Shitake Mushroom
- Soya Bean
- Spinach
- Swede
- Sweet Corn
- Sweet Potato
- Tofu
- Tomato
- Turnip
- Yams

Vegetables (raw)

- Artichoke
- Bamboo Shoots
- Brocoli
- Brussels sprouts
- Cauliflower
- Celery
- Chinese cabbage
- Cole rape cabbage
- Cress
- Cucumber
- Head lettuce
- Leaf lettuce
- Needle mushroom
- Olives (black)
- Olives (green)
- Onions
- Parsley

- Radish
- Taro vegetable
- Tempeh
- Watercress
- Wax gourd
- White bean

Analiza
osetljivosti na
neprehrambene
proizvode

Uzorak izveštaja





Šta je netolerancija na neprehrambene proizvode?

Neprehrambeni proizvodi mogu, baš kao i prehrambeni, izazvati reakciju tela, što dovodi do pojave simptoma kao što su glavobolja i umor. Ako sumnjate da imate alergiju, molimo vas da se obratite svom lekaru. Važno je napomenuti da ovo nije test na alergije. Bilo koje poznate alergije na polen, grinje ili buđ koje znate da imate mogu, ali i ne moraju, biti otkrivene ovim testom.

Objašnjenje vaših rezultata

Razumevanje vaših rezultata je, naravno, važan deo! Da bismo vam pomogli u tome, dobićete pregled vaših rezultata netolerancije na neprehrambene proizvode.

Ovaj pregled sumira stavke na koje treba obratiti pažnju, zajedno sa relevantnim akcijama koje treba preduzeti. Sve testirane stavke su ocenjene kao Osetljive, Blage ili Bez Reakcije, a u pregledu ćete videti samo one stavke koje su testirane kao Osetljive ili Blage. Stavke Bez Reakcije mogu se naći u deljku detaljne analize.

Osetljiva reakcija

Blaga reakcija

Bez reakcije

Ovo su neprehrambeni proizvodi na koje naše testiranje pokazuje da imate osetljivost.

Ovo su neprehrambeni proizvodi na koje naše testiranje pokazuje da biste mogli imati osetljivost.

Ovo su neprehrambeni proizvodi na koje naše testiranje pokazuje da nemate osetljivost.

Vaše netfood senzitivnosti: Pregled

Senzitivna reakcija

- BrezovaEpikokumPurpurascens
- Vatreći
- Japanska
- Bela jasen
- grmKestenov
- cedarJohnson
- travaLateks
- biljka

Blaga reakcija

- AlgeAsterFikus
- Kamprogras(CynosurusCristatus)
- KoprivaRžina
- trava
- Pelinkovac(ArtemisiaAbsinthium)

Izveštaj

Ovi netfood predmeti su identifikovani kao oni koji mogu imati potencijal da izazovu ili doprinesu fizičkim simptomima.

Uvek bismo preporučili da se prvo prioritarno uklone stavke sa Senzitivnom reakcijom, a zatim razmotri izbegavanje stavki sa Blagom reakcijom. Takođe, vredi razmotriti da kontakt sa ovim stavkama u izolaciji možda neće izazvati simptome, međutim kontakt sa brojnim stavkama sa Blagom reakcijom istog dana može dovesti do simptoma zbog akumulativnog efekta.

Uzorku

Vaše netolerancije na hranu: Detaljna analiza



Vaše netoksične senzitivnosti:
Detaljna analiza nastavlja se.

■ Vuna pelin
■ (Artemisia
Absinthium)

Izveštaj uzorka

Šta možeš da
uradiš sledeće?



Ovo je mesto gde vaša putovanja ka zdravijem životu počinju

Pročitali ste sve svoje rezultate, pa šta sada? Kao što smo rekli na početku izveštaja, verujemo da ovi rezultati testa mogu biti početak vašeg putovanja ka zdravijem životu.

Sledeći korak koji bismo preporučili je završetak eliminacione dijeta. To podrazumeva uklanjanje svih reaktivnih namirnica na određeni period, nakon čega sledi ponovna uvođenje. Eliminaciona dijeta je moćan alat, koji pruža mnogo jasnoće pojedincima o tome koje namirnice im odgovaraju, a koje ne.

Ciljevi i zadaci Pre nego što započnete bilo koji novi projekat, poduhvat ili zadatak, u ovom slučaju pravljenje pozitivnih promena u ishrani, uvek je dobro zabeležiti svoje ciljeve i zadatke. Možete se vratiti ovim beleškama u trenucima sumnje ili da razmislite da li ste postigli svoje ciljeve.

Možete koristiti dio za beleške ispod da zabeležite svaku ključnu informaciju iz rezultata testa, kao i svoje ciljeve za eliminacionu dijetu i dalje.

Uzorak
izveštaja

Preporučujemo vam da pročitate i pratite savete sadržane u ovom izveštaju.

Ponekad vam je potreban samo mali podsticaj u pravom smeru. Ovaj izveštaj je osmišljen da vam pomogne na putu ka zdravijem i srećnijem načinu života.

Uzorak izveštaja





EasyDNA

Kontaktirajte nas:

Ako imate bilo kakvih pitanja,
molimo vas da kontaktirate tim.

Uzorak
izveštaja