

Vaše Rešenje Počinje Ovde



Dragi Test Test,

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.

Na taj način 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,

Sadržaj

Vaši rezultati objašnjeni	
Analiza osetljivosti na hranu	strana 4
Analiza osetljivosti na nehranu	strana 8
Analiza hormonske ravnoteže	strana 18
Analiza crevne flore	strana 23
Analiza probavnog zdravlja i metabolizma	strana 28
Analiza osetljivosti na metale	strana 33
Analiza minerala i hranljivih materija	strana 38
Analiza vitamina	strana 43
Analiza aditiva	strana 47
Šta možete učiniti sledeće?	strana 51
Jednostavni saveti - Plan za 23 dana	strana 59
Objašnjenje E-brojeva	strana 61
Potencijalni izvori metala	strana 62
	strana 66

Objašnjenje vaših rezultata

Test osjetljivosti nije test za alergiju

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

Postoji nekoliko osnovnih razlika između alergije i osjetljivosti; imati osjetljivost 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; osjetljivost na hranu također može da se menja tokom vremena, često se može prevazići primenom dijete 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 također je potpuno drugačiji od osjetljivosti. Alergijska reakcija uključuje imunološki sistem i ćelije koje se nazivaju antitela, dok to nije uključeno u osjetljivost. Testiranje kose ne testira nivoe antitela, stoga se ne može koristiti za testiranje alergije.

Poznate alergije

Možda imate poznatu alergiju, pa hajde da vam pomognemo da protumačite rezultate osjetljivosti za ovu stavku.

Slučaj A

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

To znači da osim alergije na hranu imate i osjetljivost 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 dijete.

Slučaj B

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

To znači da nemate osjetljivost 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 ćete morati 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



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 umerenije i osećam se mnogo zdravije. Ovaj test osetljivosti na kosu je bio pun pogodak! 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 učiniti da se osećam mnogo zdravije. Veoma lako za korišćenje i jasni rezultati.- Porodica Vilijams

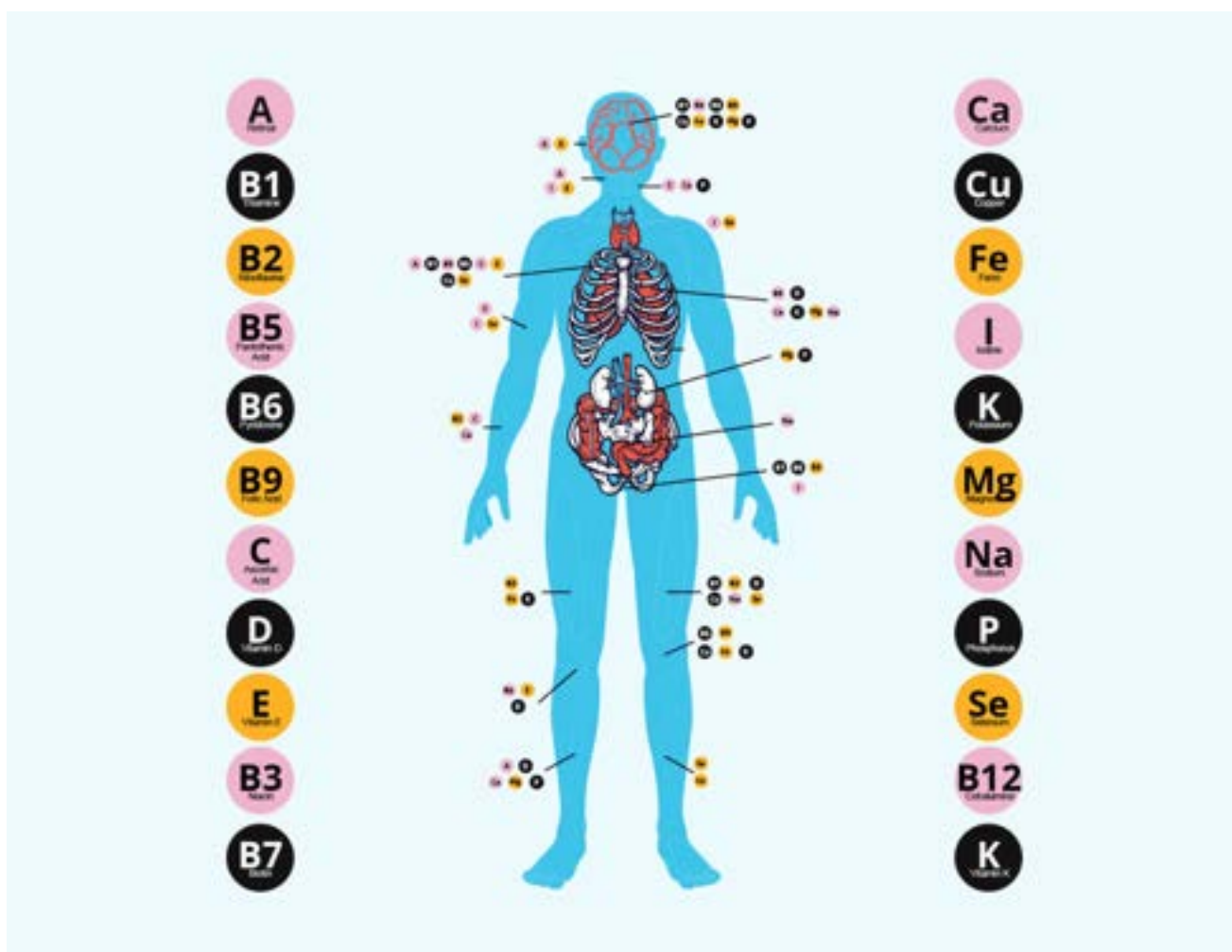
Analiza Osetljivosti Na Hranu



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 obavi 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 Zob, integralni pšenica, raž, heljda, smeđi pirinač, pivski kvasac, kikiriki, pečurke, brašno od soje i soje, suvi grašak, pekan orasi, seme suncokreta, sočivo, indijski orah, leblebije, 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 masti

Beta karoten (prekursor vitamina A) Slatki krompir, šargarepa, kelj, spanać, zelje, švajcarski blitva, pak choi, bundeva, bundeva, salata, romanska salata, mango, suve kajsije, šljive, breskve, dinja, crvene paprike, tuna, skuša, puter.

Vitamin A (Retinol) Jetra, govedina, jagnjetina, riblje ulje, skuša, losos, tuna, pašteta, kozji sir, jaja, čedar, krem sir, puter.

Vitamin D Losos, pastrmka, sabljarka, skuša, tuna, kiselo mleko, neki jogurt, pečurke, jaja, obogaćeni proizvodi.

Vitamin E Spanać, kelj, brokoli, švajcarski blitva, zeleni repa, zelje, avokado, bademi, lešnici, pistači, seme suncokreta, škampi, rakovi, losos, dimljeni losos, sabljarka, haringa, pastrmka, maslinovo ulje, ulje suncokreta, slatki krompir, bundeve, kivi, mango, breskva, nektarine, kajsije, guava, maline, kupine.

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



Minerali

KalcijumVodenika, kelj, brokoli, mozzarella sa niskim sadržajem masti, cheddar sa niskim sadržajem masti, jogurt, pak choi, tofu, grašak, bademi, konzervirane sardine u ulju sa kostima, konzervirani losos.

BakarRaž, ovsene pahuljice, susam, indijski orah, sočivo, pečurke, seme suncokreta, tempeh, leblebije, sočivo, orasi, lima pasulj, jetra, spirulina, tamna čokolada, zelje, blitva, spanać, kelj.

GvožđeRaž, integralno brašno, seme bundeve, seme suncokreta, susam, pileća jetra, ostrige, dagnje, školjke, indijski orah, borov orah, lešnik, kikiriki, bademi, govedina, jagnjetina, sočivo, beli pasulj, soja, pasulj, leblebije, lima pasulj, ovsena kaša, spanać, blitva, kelj, tamna čokolada.

MagnezijumHeljda, raž, proso, smešani pirinač, integralno brašno, alge, bademi, indijski orah, brazilski orah, kikiriki, orasi, tofu, kokos, soja, smokve, kajsije, datule, škampi, kukuruz, avokado, spanać, kelj, brokoli, blitva, repa, zelje.

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

FosforSmešani pirinač, ovsene pahuljice, raž, integralno brašno, pileтина, ćuretina, svinjetina, jetra, sardine, školjke, losos, skuša, rak, mleko, jogurt, sveži sir, seme suncokreta, seme bundeve, brazilski orah, borov orah, bademi, pistaći, indijski orah.

KalijumSušene kajsije, losos, skuša, tuna, monaška riba, beli pasulj, sočivo, pasulj, avokado, bundeva, spanać, pečurke, banane, krompir, jogurt sa niskim sadržajem masti.

SelenBrazilski orah, smešani pirinač, raž, integralno brašno, pečurke, škampi, sardine, ostrige, tuna, suncokret, jetra, jaja, govedina, ćuretina, sveži sir.

CinkRaž, spanać, govedina, jagnjetina, seme bundeve, susam, seme suncokreta, indijski orah, kakao u prahu, tamna čokolada, svinjetina, pileтина, leblebije, pečeni pasulj, pečurke.





Šta je senzitivnost na hranu?

Senzitivnost na hranu se dešava kada telo ima poteškoća u varenju određene hrane. Senzitivnost 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?

Senzitivnost na hranu ne treba mešati sa alergijom na hranu. Ovaj test je isključivo za senzitivnost na hranu. Simptomi alergije na hranu uključuju kašalj, kihanje, 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 senzitivnosti na hranu. Ovaj pregled sumira stavke na koje treba obratiti pažnju, zajedno sa relevantnim akcijama koje treba preduzeti. Sve testirane stavke su ocenjene kao Senzitivne, Blage ili Bez Reakcije, u delu pregleda videćete samo one stavke koje su testirane kao Senzitivne ili Blage. Stavke Bez Reakcije mogu se naći u delu detaljne analize.

Senzitivna Reakcija

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

Blaga Reakcija

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

Bez Reakcije

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

Vaše osetljivosti na hranu: Pregled

Osetljiva reakcija

-
-
- Bambusovi
- izdanciBananePasulj
- pastaGovedinaKestenCole
- repa kupusKukuruzno
- brašno
-
-
-
- KariDamsonJaje
- žumanceEscarole
- salataFetaDžinSardinalLedena
- salata
-
-
-
-
-
- LičiČaj od
- slezaMleko od
- kozaPistaćiCrveni
- basCrveno
- vinoSardinaJagode
-
-
-
-
- TarragonVanila
- pasuljTeleće
- mesoŽuti
- kraker riba

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

Preporučujemo uklanjanje ovih stavki iz vaše svakodnevne ishrane koristeći strukturiranu dijetu eliminacije.

Vaše osetljivosti na hranu: Pregled nastavak.

Blaga reakcija

-
-
-
- Abalon, školjkašAcai
- bobicaSardelaAnisArtičokaMalineBriekola
-
-
-
-

-
-
- Gusja
- stopalaGrepjfrutZelena
- salataCveće
- limeteČajjavorov
- sirupSos od
- ostrigaŠljive, damsoni
-
-
-

-
-
- NarGranat
- sokKrompirPu'er
- čajZecPirinačŠkoljkašSoja
- mleko
-
-
-
-

-
-
- Stilton sirČaj –
- rooibosTritikalePastrmkaPastrmka
- (smeđa)Školjkaši
-
-
-

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 osetljivim reakcijama, 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 ili danu može dovesti do simptoma zbog akumulativnog efekta. Pogledajte detalje o tome kako implementirati efikasnu eliminacionu dijetu na strani 61.

Vaše osetljivosti na hranu: Detaljna analiza

</

Your Food Sensitivities: Detailed Analysis contd.

Fruit (Raw)

- Prunes
- Quince
- Raisins
- Raspberries
- Strawberries
- Water-melons
- Waxberry Fruit
- Yellow Grapefruit

Fruit (cooked)

- Cranberries

Meat

- Bacon
- Beef
- Beef Jerky
- Chicken
- Duck
- Duck blood
- Duck intestines
- Goat
- Goose
- Goosefoot
- Hare
- Horse
- Lamb
- Liver (lamb)
- Liver (ox)
- Liver (pig)
- Moose Meat/elk
- Mutton
- Pork
- Pork sausage
- Rabbit
- Roe-deer
- Tripe
- Turkey, hen
- Veal
- Venison

Nuts

- Almond
- Brazil nuts
- Cashew nuts

- Coconut
- Coix Seed
- Fennel Seed
- Flaxseed
- Hazel nuts
- Linseeds
- Macadamia
- Peanuts
- Pecan nuts
- Pine Nuts
- Pistachio
- Pumpkin Seeds
- Roasted Nuts
- Sesame Seeds
- Sunflower Seeds
- Sweet Chestnut
- Walnuts
- Water Chestnuts

Sea food/Fish

- Abalone shellfish
- Anchovy
- Blue Mussels
- Chub Mackerel
- Clams
- Cod
- Crab
- Crayfish
- Cutler Fish
- Eel
- Hake
- Halibut
- Herring
- Herring (red)
- Jellyfish
- Laver seaweed
- Lobster
- Mackerel
- Mussel, common
- Mussels, general
- Octopus
- Oyster
- Pilchard

- Prawns
- Red Bass
- Salmon
- Sardine
- Shellfish
- Shrimp
- Skate, swordfish
- Smoked herring, bloater
- Sole
- Squid
- Trout
- Trout (brown)
- Trout (sea)
- Tuna
- Whitefish
- Winkles
- Yellow croaker fish

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

- Mustard
- Nutmeg
- Oregano
- Oyster sauce
- Paprika
- Pepper (black)
- Pepper (green)
- Pepper (red)
- Pepper (white)
- Rosemary
- Sage
- Salt
- Soy sauce
- Soybean paste
- Tarragon
- Thyme
- Tumeric
- Vanilla bean
- Vinegar (clear)
- Vinegar (malt)

Sweeteners

- Cacao
- Chocolate (dark)
- Chocolate (milk)
- Coco powder
- Confectionery, general
- Guar Guar Gum
- Honey
- Maple syrup
- Molasses
- Rock candy
- Sugar (Beet)
- Sugar, Brown (natural)
- Sugar, white

Vegetables (cooked)

- Asparagus
- Aubergine
- Beans (broad)
- Beans (green)
- Beans, lima

Vaše osetljivosti na hranu: Detaljna analiza nastavak.



Analiza osetljivosti na neprehrambene proizvode





Šta je netolerancija na nehranu?

Predmeti koji nisu hrana mogu, baš kao i prehrambeni proizvodi, izazvati reakciju tela, što dovodi do pojave simptoma kao što su glavobolja i umor. Ako sumnjate da imate alergiju, obavezno 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 nehranu. Ovaj pregled sumira predmete na koje treba obratiti pažnju, zajedno sa relevantnim akcijama koje treba preduzeti. Svi testirani predmeti su ocenjeni kao Osetljivi, Blagi ili Bez Reakcije, a u delu pregleda videćete samo one predmete koji su testirani kao Osetljivi ili Blagi. Predmeti bez reakcije mogu se naći u delu detaljne analize.

Osetljiva reakcija

Ovo su nehrambeni predmeti na koje naše testiranje pokazuje da imate osetljivost.

Blaga reakcija

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

Bez reakcije

Ovo su nehrambeni predmeti na koje naše testiranje pokazuje da nemate osetljivost.

Vaše neprehrambene senzitivnosti: Pregled

Senzitivna reakcija

- Agarik
- pečurkaMačkeDivlji
- ambrozija
- Staklena trava (parietaria judaica)Hrčak
- Japanska prosoPenicillium NotatumPlačljivi smokva
- Divlji raž

Blaga reakcija

- Topola (populus tremula)Bromska trava
- KasuarinaAustrian borPsi
- LipaLivadska travaDud
- Golubovi

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

Uvek bismo preporučili da se prvo prioritetno uklone predmeti koji izazivaju senzitivne reakcije, a zatim razmotri izbegavanje blagih reakcija. Takođe, vredi razmotriti da kontakt sa ovim predmetima u izolaciji možda neće izazvati simptome, međutim kontakt sa brojnim blagim reakcijama istog dana može dovesti do simptoma zbog akumulativnog efekta.

Vaše senzitivnosti na neprehrambene proizvode: Detaljna analiza

■ Gljiva agarik, ■ breza, alge, ■ američka ■ bukva, anis, ■ topola (populus tremula) ■ Aspergillus Fumigatus ■ Aspergillus ■ Niger, aster, ■ pčela, ■ bermudska ■ trava, polen ■ breze, krvavi ■ crv, goveda, ■ javor, paprat, ■ brome, bumbar, ■ cvijet maslačka, ■ perje kanarinca, ■ trava kanarinca, ■ ricinus, ■ austrijska ■ kasuarina, bor ■ Mačja perut, mačji ■ serum albumin, ■ mačke, cedar, ■ Chaetomium ■ Globosum ■ Činčila, ■ hrizantema, ■ Cladosporium ■ Herbarum ■ Detelina, žohar, ■ obična trska, ■ obična srebrna ■ breza, pamuk	■ Pamuk, dalija ■ (Dahlia Hybrida) ■ Maslačak, ■ jelena, psi, ■ douglasova jela, ■ dlakava breza (Betula Verrico) ■ ■ Prašina, zova, ■ brijest (Ulmus Glabra), engleski ■ trputac, Epicoccum ■ Purpurascens ■ Eukaliptus, lažna ■ akacija (Robinia Pseudacacia) ■ ■ Lažna ■ ovsenica, fikus, ■ perje zeba, ■ vatreni grm, ■ formaldehid, ■ lisica, proso, ■ gljiva/mold (kućni) ■ Fusarium ■ Moniliforme ■ ■ Gerbil, divlji ■ ambrozija, glaskraut (parietaria judaica) ■ Zlatnica (Solidago Virgaurea) ■ Žitni žiža, siva ■ breza, morski ■ svinje, guma ■ arabika, ■ hrčak, ■ trnovita ■ stabla, leska	■ Hmelj (Humulus Lupulus) ■ Muha konjska, ■ divlji kesten, biljka ■ ■ Konji, kućna ■ prašina, grinje, ■ hijacint (Endymion Non Scriptus) ■ ■ Italijanska ■ čempresa, japanski ■ cedar, japansko ■ proso, jasmin, ■ Johnsonova trava, ■ borovica, kameni ■ travnjak (Cynosurus Cristatus) ■ Karaja guma, ■ lateks, lovor, ■ koža, limunova ■ verbena, ■ jorgovan ■ (Syringa Vulgaris) ■ ■ Lipa, lotusov ■ koren, lovage, ■ lupin (Lupinus Polyphyllus) ■ ■ Lycopodium, ■ lycra, kukuruz ■ (Zea Mays), ■ margareta (Leucanthemum Vulgare) ■ Livadska fescue (Festuca Pratensis) ■ Livadski repasti travnjak ■ ■ Livadska trava, ■ brašnasti crv	■ ■ Mesquite, ■ kuna, imela, ■ komarac, ■ moljac, ■ planinska ■ borovica, miš, ■ pelin, dud, ■ narcisa ■ (Narcissus spp.) ■ ■ Kopriva, najlon, ■ hrast (quercus robur), paloverde, ■ papirna osa, ■ perje papagaja, ■ kruška, ■ Penicillium ■ Frequentans ■ ■ Penicillium ■ Notatum, biberovo ■ drvo, višegodišnja ■ raž (Lolium Perenne) ■ ■ Svinja, golubovi, ■ svinjska trava ■ (Chenopodium Album) ■ ■ Bor, škotski bor (Pinus Sylvestris) ■ ■ Trputac (Plantago Major) ■ ■ Topola, jagorčevina (Primulus), liguster (Ligustrum spp.) ■ ■ ■ Ambrozija, ■ uljana repica, ■ pacovi, ruža
--	---	---	---

Vaše netolerancije na neprehrambene proizvode: Detaljna analiza nastavlja se.

■
■
■
■ Ražova travaSočna travaSvilaPuževiSmreka
(Picea
Abies)StachybotrysStemphyliumBotryosum

■
■
■ Bockava koprivaGrinja za
skladištenjeSlatki gumSweet
Vernal
Grass(AnthoxanthumOdoratum)

■
■ Visoka
ovsenica(ArrhenateriumElatius)

■
■
■ ČičakTimotijeva
travaDuvanDuvanovo
lišćePerje od
čurkeUlocladiumChartarum

■ BaršunBaršunasta
travaZidni
cvet(Cheranthus
Cheiri)

■
■ OsaVodena
trska(PhragmitesCommunis)

■ Plačljiva
■ smokvaBela
■ jasenBela
■ borDivlja ovsa
(AvenaFatua)

■
■
■ Divlja ražova
travaVrbaVunaPelinkovac(ArtemisiaAbsinthium)

Analiza Hormonalne Ravnoteže





Šta je hormonska ravnoteža?

Hormonska neravnoteža je jedan od najčešćih uzroka lošeg zdravstvenog stanja. Dakle, postoji mnogo razloga za loše zdravlje hormona - loša ishrana, hronični stres, loše zdravlje creva, loše zdravlje imunološkog sistema, sedentaran način života, genetika i povećana izloženost hemikalijama koje ometaju endokrini sistem, svi igraju ulogu. Svi ovi faktori mogu izazvati hormonsku neravnotežu negativno utičući na naš steroidogeni put.

Zbog naših modernih načina života (pomislite: loša ishrana, hronični stres, toksična okolina), stanja kao što su PCOS, endometrioza, neplodnost, opadajući testosteron i hormonski osetljivi karcinomi postaju sve češća. Većina nas se bori sa nekom vrstom hormonske neravnoteže, međutim, pošto je to postalo tako uobičajeno, često nam se govori da su simptomi normalni.

Ako u ovom delu testa nisu prijavljeni rezultati, molimo vas da se ne brinete, to znači da nismo identifikovali nikakvu neravnotežu u našoj analizi.

Objašnjenje vaših rezultata

Razumevanje vaših rezultata je, naravno, važan deo! Da bismo vam pomogli u tome, pružićemo vam pregled vaših rezultata hormonske ravnoteže. Ovaj pregled sumira stavke na koje treba obratiti pažnju, zajedno sa relevantnim akcijama koje treba preduzeti. Sve testirane stavke su ocenjene kao ili Van Ravnoteže ili U Ravnoteži, u pregledu ćete videti samo one stavke koje su testirane kao Van Ravnoteže. Stavke U Ravnoteži mogu se naći u delu detaljne analize.

Van Ravnoteže

Nivo hormona u vašem telu je van ravnoteže prema našim testnim parametrima.

U Ravnoteži

Nivo hormona u vašem telu je u ravnoteži prema našim testnim parametrima.

Vaš hormonalni balans: Pregled

Van ravnoteže

- Hormon koji stimuliše folikule
- Luteinizirajući hormon
- Hormon koji stimuliše štitnu žlezdu

Testiranje uzorka vaše kose može pokazati sve hormonalne neravnoteže koje su trenutno prisutne u vašem telu. Nisu svi u neravnoteži, pa se ne brinite ako je ovde prikazan samo mali broj rezultata.

Ove neravnoteže mogu biti uzrokovane velikim brojem faktora uključujući: stres, hiperaktivnu / hipoaktivnu štitnu žlezdu, lošu ishranu, prekomernu težinu, lekove, intolerancije na hranu, hemoterapiju, pubertet, menstruaciju, trudnoću i menopauzu.

Bilo koji stavci navedeni ovde pokazuju neravnotežu i mogu se ublažiti prirodnim lekovima kao što su: održavanje zdrave telesne težine, vežbanje i smanjenje stresa.

Vaš hormonalni balans: Detaljna analiza

- Hormon koji stimuliše folikule
- Luteinizirajući hormon, estradiol,
- testosteron, hormon koji stimuliše štitnu žlezdu
- Tiroksin (T4),
- trijodtironin (T3)

Vaša hormonska ravnoteža: Objasnjeno

Folikul-stimulirajući hormon Folikul-stimulirajući hormon proizvodi hipofiza. On reguliše funkcije i jajnika i testisa. Nedostatak ili insuficijencija može izazvati neplodnost ili subfertilnost kod muškaraca i žena.

Luteinizirajući hormon Ovaj hormon proizvodi hipofiza i kontroliše reproduktivni sistem.

Estradiol Ovo je steroidni hormon napravljen od holesterola i najjači je od tri prirodno proizvedena estrogena. Uključen je u regulaciju estrusnog i menstrualnog ciklusa kod žena.

Testosteron Testosteron je hormon koji je odgovoran za mnoge fizičke karakteristike specifične za odrasle muškarce. Igra ključnu ulogu u reprodukciji i održavanju snage kostiju i mišića.

Hormon koji stimuliše štitnu žlezdu Hormon koji stimuliše štitnu žlezdu proizvodi hipofiza. Njegova uloga je da reguliše proizvodnju hormona od strane štitne žlezde.

Tiroksin (T4) Tiroksin je glavni hormon koji se izlučuje u krvotok od strane štitne žlezde. Igra vitalne uloge u varenju, funkciji srca i mišića, razvoju mozga i održavanju kostiju.

Triiodotironin (T3) Triiodotironin je hormon štitne žlezde koji igra vitalne uloge u metabolizmu tela, funkcijama srca i varenja, kontroli mišića, razvoju i funkciji mozga, i održavanju kostiju.



Analiza crevne biome





Šta je crevna mikrobiota?

Ovo su dobre bakterije koje se nalaze u vašem crevnom mikrobiomu.

Ove bakterije mogu uticati na vaše zdravlje, smanjiti bolesti i sintezu vitamina u zavisnosti od različitih nivoa. Vitamini se ne dobijaju samo kroz hranu, već se takođe proizvode u crevima od strane bakterija. Bilo koji predmeti na ovoj listi su na 15% ili manje i preporučuje se da povećate nivoe konzumacijom navedenih stavki, slično kao nutritivni nedostaci na testu iznad.

Ako u ovom delu testa nisu prijavljeni rezultati, ne brinite, to znači da nismo identifikovali nikakve nedostatke u našoj analizi.

Objašnjenje vaših rezultata

Razumevanje vaših rezultata je, naravno, važan deo! Da vam pomognemo u tome, naći ćete pregled vaših rezultata crevne mikrobiote. Ovaj pregled sumira stavke na koje treba obratiti pažnju, zajedno sa relevantnim akcijama koje treba preduzeti. Sve testirane stavke su ocenjene kao ili Van Ravnoteže ili U Ravnoteži, u delu pregleda videćete samo one stavke koje su testirane kao Van Ravnoteže. Stavke U Ravnoteži mogu se naći u delu detaljne analize.

Van Ravnoteže

Nivo dobrih bakterija u vašem telu je van ravnoteže prema našim testnim parametrima.

U Ravnoteži

Nivo dobrih bakterija u vašem telu je u ravnoteži prema našim testnim parametrima.

Vaš crevni biome: Pregled

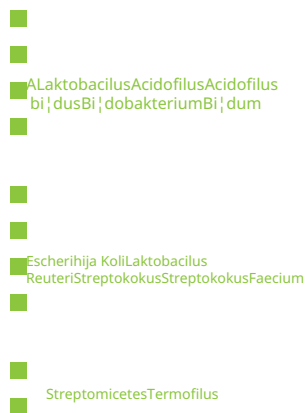
Van ravnoteže

Nema stavki koje su identifikovane kao Van ravnoteže prema našim testnim parametrima.

Ovo su dobre bakterije koje se nalaze u vašem crevnom mikrobiomu. Ove bakterije mogu uticati na vaše zdravlje, smanjiti bolesti i sintezu vitamina u zavisnosti od različitih nivoa. Vitamini se ne dobijaju samo kroz hranu, već se takođe proizvode u crevima od strane bakterija.

Sve stavke na ovoj listi su na 15% ili niže i preporučuje se da povećate nivoe konzumiranjem stavki sa liste.

Vaš crevni biome: Detaljna analiza



Vaš crevni mikrobiom: Objašnjeno

Lactobacillus Acidophilus Pronađen u tankom crevu, ova bakterija je veoma važna jer stvara vitamin K i agense za borbu protiv infekcija.

Izvori: Fermentisano povrće, kiseli kupus, miso, fermentisani sir, kefir, jogurt, tempeh, kisele krastavce, kimchi, zelene masline, vino i hleb od kisele testere.

Streptomyces Koristi se za pravljenje antifungalnih agenasa i za lečenje infekcija.

Bifidobacterium Bifidum Koristi se za lečenje čira na stomaku i pomaže u sprečavanju zatvora.

Izvori: Celovite žitarice poput ovsenih pahuljica i ječma. Fermentisana hrana poput jogurta i kimchija.

Bacillus Coagulans Koristan u lečenju gastrointestinalnih poremećaja, kao što je dijareja.

Izvori: Fermentisana hrana poput kiselog kupusa, kimchija i jogurta.

Lactobacillus Reuteri Jača creva dojkje i pomaže u borbi protiv upale.

Izvori: Mlečni proizvodi poput jogurta i sira.

Escherichia Coli Pronađen u crevima, pomaže u lečenju bolesti creva kao što su Kronova bolest, zatvor, sindrom iritabilnog creva itd. Ne izaziva trovanje hranom u svom prirodnom okruženju.

Acidophilus Bifidus Proizvodi mlečnu kiselinu i vodonik-peroksid. Smanjuje holesterol i sprečava rast neprijateljskih kvasaca. Čisti krvotok uklanjanjem toksina i jačanjem imunološkog sistema.

Izvori: Celovite žitarice poput ovsenih pahuljica i ječma. Fermentisana hrana poput jogurta i kimchija.

Streptococcus Thermophilus Pomaže u sprečavanju dijareje održavanjem zdravlja probavnog sistema.

Izvori: Mlečni proizvodi poput jogurta.

Streptococcus Faecium Pronađen u crevima. Pomaže u ublažavanju simptoma infekcija nosne šupljine, simptoma iritabilnog creva i kolika kod beba.



Zdravlje probave i analiza metabolizma





Šta je probavna zdravlje i metabolizam?

Naša tela su veoma dobra u samoregulaciji enzima koji se koriste u probavi; međutim, kada smo bolesni ili redovno okruženi hranom i netolerancijama na hranu, možemo postati neuravnoteženi. To može uticati na naš metabolizam i našu težinu uzrokujući da skladištimo više nivoa masti ili skladištimo manje elemenata, što uzrokuje manju apsorpciju vitamina i minerala.

Testirali smo vaš uzorak u odnosu na razne enzime i proteine kako bismo proverili nivo u vašem sistemu. Sve što je prikazano ispod je trenutno neuravnoteženo i negativno će uticati na vaše probavno zdravlje. Vežbanje, zdrava ishrana i život u okruženju smanjenog stresa pomoći će vam da se ponovo samoregulirate.

Ako u ovoj sekciji vašeg testa nisu prijavljeni rezultati, ne brinite, to znači da nismo identifikovali nedostatke ili netolerancije u našoj analizi.

Vaši rezultati objašnjeni

Razumevanje vaših rezultata je, naravno, važan deo! Da bismo vam pomogli u tome, pružićemo vam pregled vaših rezultata metabolizma. Ovaj pregled sumira stavke na koje treba obratiti pažnju, zajedno sa relevantnim akcijama koje treba preduzeti. Sve testirane stavke su ocenjene kao Neuravnotežene ili Uravnotežene, u sekciji pregleda videćete samo one stavke koje su testirane kao Neuravnotežene. Uravnotežene stavke mogu se naći u sekciji detaljne analize.

Neuravnoteženo

Nivo enzima u vašem telu je neuravnotežen prema našim testnim parametrima.

Uravnoteženo

Nivo enzima u vašem telu je uravnotežen prema našim testnim parametrima.

Zdravlje probavnog sistema i metabolizam: Pregled

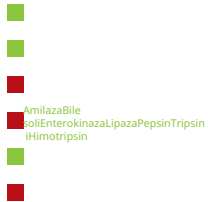
Izvan ravnoteže

- EnterokinazaLipaza
- Tripsin
iHimotripsin

Naša tela su veoma dobra u samoregulaciji enzima koji se koriste u probavi. Međutim, kada smo bolesni ili redovno okruženi intolerancijama na hranu i nehranu, možemo postati neuravnoteženi. To može uticati na naš metabolizam i našu težinu uzrokujući da skladištimo više nivoe masti ili skladištimo manje elemenata, što uzrokuje manju apsorpciju vitamina i minerala.

Testirali smo vaš uzorak u odnosu na razne enzime i proteine kako bismo proverili nivoe u vašem sistemu. Sve što je prikazano iznad trenutno je neuravnoteženo i negativno će uticati na vaše zdravlje probavnog sistema. Vežbanje, zdrava ishrana i život u okruženju smanjenog stresa pomoći će vam da se ponovo samoregulirate. Ako u ovom delu vašeg testa nisu prijavljeni rezultati, ne brinite, to znači da nismo identifikovali nedostatke ili intolerancije u našoj analizi.

Zdravlje probavnog sistema i metabolizam: Detaljna analiza



Zdravlje probavnog sistema i metabolizam: Objašnjeno

Amilaza Amilaza razlaže ugljene hidrate (škrob) na jednostavnije šećere. Irregularni nivoi mogu uticati na pankreas.

Žučne soli Žučne soli se povećavaju tokom trudnoće i u drugim trenucima ekstremnog stresa za telo. Uticaju na jetru, a neregularni nivoi mogu izazvati koncentracije žučne kiseline.

Enterokinaza Enterokinaza je specifična proteaza koja se nalazi unutar crevnog trakta.

Lipaza Lipaza zajedno sa žuču iz žučne kese razlaže masti na glicerol i masne kiseline.

Pepsin Pepsin je enzim odgovoran za varenje proteina. Konkretno, pepsin je proteaza koja potiče iz pepsinogena izlučenog u želudačnu tečnost iz glavnih ćelija. Neravnoteža može izazvati refluks kiseline.

Tripsin i Himotripsin Ova dva su proteolitički enzimi. Njihov posao je da vare proteine u tankom crevu.



AnalizaMetalnihSenzitivnosti





Šta je metalna toksičnost?

Metalna toksičnost je nakupljanje velikih količina teških metala u mekim tkivima tela. Teški metali koji su najčešće povezani sa toksičnošću su olovo, živa, arsen i kadmijum.

Izloženost obično nastaje kroz industrijsku izloženost, zagađenje, hranu, lekove, nepravilno obložene kontejnere za hranu ili unošenje boja na bazi olova.

Simptomi se razlikuju između različitih vrsta teških metala.

Šta učiniti ako imate visoke nivoe izloženosti?

Važno je razmotriti smanjenje nivoa izloženosti na dnevnom nivou.

Razmotrite svoju okolinu, hranu koju jedete, vodu, kozmetiku i sredstva za čišćenje. Telo konstantno detoksifikuje stvari iz vaše svakodnevne okoline kao što su hemikalije u hrani, kozmetici i sredstvima za čišćenje, kofein, alkohol, lekove i čak i vaše sopstvene hormone.

Možete pomoći svom telu u procesima detoksikacije tako što ćete osigurati da; pijete dovoljno filtrirane vode, jedete ishranu koja je što celovitija, izbegavate prerađenu hranu, smanjite unos kofeina i/ili alkohola, smanjite upotrebu nikotina i redovno vežbate.

Potencijalni izvori u vašem okruženju

Teški metali su deo našeg svakodnevnog života i na niskim nivoima ih telo detoksikuje bez problema. Međutim, korisno je imati veću svest o tome gde možete doći u kontakt sa metalima i tako pomoći da smanjite svoju potencijalnu izloženost.

Hrana - Pesticidi, insekticidi i herbicidi koji se koriste na usevima mogu dovesti do kontaminirane hrane. Kontaminirana voda može rezultirati ribom i morskim plodovima koji sadrže teške metale.

Voda - Cevi kroz koje prolazi voda su najverovatniji uzrok bilo kojih teških metala u pitkoj vodi. Iz tog razloga, uvek je najbolje filtrirati svoju vodu.

Vazduh - Zagađenje od vozila kao što su automobili, vozovi i avioni doprinosi teškim metalima, koji se mogu udisati. Industrijske fabrike i poljoprivredna područja, koja koriste pesticide na usevima, takođe su načini na koje metali ulaze u vazduh koji udišemo.

Kozmetika - Olovo, arsen, živa, aluminijum, cink i hrom mogu se naći u mnogim kozmetičkim proizvodima kao što su ruž za usne, izbeljujuća pasta za zube, olovka za oči, lak za nokte, hidratantna krema, krema za sunčanje, podloga, rumenilo, korektor i kapi za oči. Neki metali se dodaju kao sastojci dok su drugi kontaminanti.

Sredstva za čišćenje - Svakodnevni kućni proizvodi za čišćenje kao što su polir, sprejevi za sve namene i proizvodi za vrt kao što su insekticidi i pesticidi sadrže teške metale.

Vaši rezultati objašnjeni

Da bismo vam pomogli da protumačite svoje rezultate, naći ćete pregled svojih metalnih osetljivosti. 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 videćete samo one stavke koje su testirane kao Osetljive ili Blage. Stavke Bez Reakcije mogu se naći u delu detaljne analize. Idealno bi bilo da metali pokažu Bez Reakcije u testiranju. Ako se međutim identifikuju metali kao Blaga ili Osetljiva Reakcija, ne paničite. Smanjenjem dnevne izloženosti i pomažući svom telu u procesima detoksikacije, vaše telo može smanjiti svoje nivoe toksičnosti.

Osetljiva Reakcija

Ovo su metali za koje naši testovi pokazuju da su na nivou koji bi mogao dovesti do toksičnosti.

Blaga Reakcija

Ovo su metali za koje naši testovi pokazuju da postoji rizik da budu na nivou koji može dovesti do toksičnosti.

Bez Reakcije

Ovo su metali za koje naši testovi pokazuju da nisu na nivou koji bi mogao dovesti do toksičnosti.

Vaše metalne senzitivnosti: Pregled

Senzitivna reakcija

- LitijumNiobijumRadijum•

Blaga reakcija

- KobaltVolframVanadijum •

Ovi metali su identifikovani kao oni na koje treba da pratite svoje izlaganje. Takođe se preporučuje da pomognete prirodnim procesima detoksikacije vašeg tela tako što ćete osigurati da pijete dovoljno filtrirane vode, jedete ishranu bogatu celovitim namirnicama (posebno voćem i povrćem), izbegavate prerađene namirnice, smanjite unos kofeina i/ili alkohola, smanjite upotrebu nikotina i redovno vežbate.

Nema reakcije

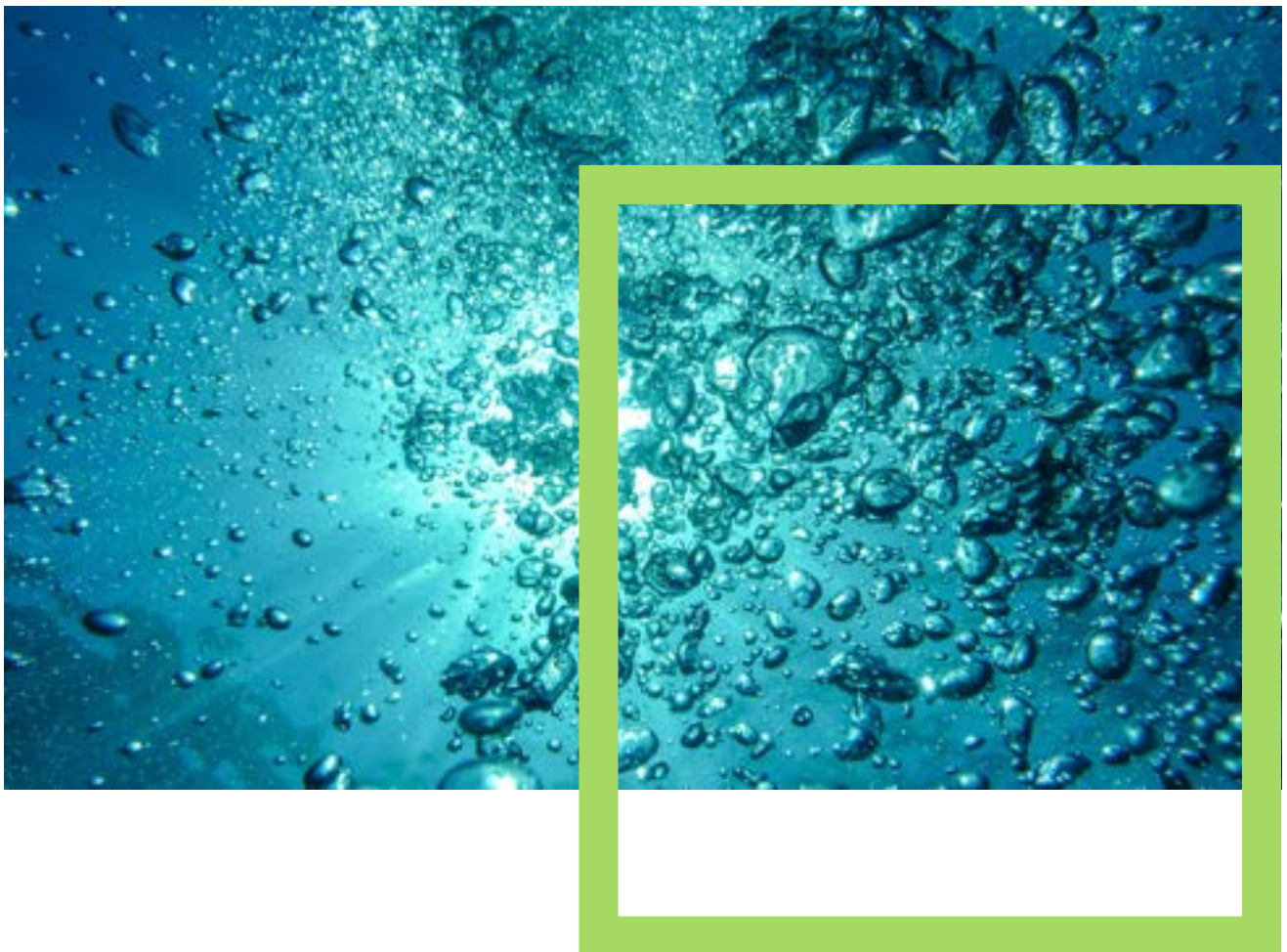
-
- Periodic table of elements with chemical symbols and names in Latin. The table is organized into rows and columns, with elements grouped by their chemical properties. The names are in Latin, and the symbols are the standard chemical notation. The table includes elements from Hydrogen (Hydrogenu) to Oganesson (Oganesson).

Ovi metali su identifikovani kao oni koji su na niskom nivou ili nivou bez reakcije. Vaše telo može da se detoksifikuje i oslobodi ih. Možete videti potpuni pregled metala koji su testirani u odeljku detaljne analize metalnih senzitivnosti.

Vaše metalne senzitivnosti: Detaljna analiza



Minerali i analize nutrijenata



Niski nivoi minerala

Postoje preporučene dnevne količine za svaki mineral koje treba konzumirati na dnevnoj bazi. Međutim, zahtevi za mineralima variraju od osobe do osobe u zavisnosti od životne faze, nivoa aktivnosti, nivoa stresa, zdravstvenih stanja i lekova. Niski nivoi minerala se javljaju kada je unos hrane niži od potrebnog ili kada telo ima poteškoća da efikasno apsorbuje minerale iz hrane.



Šta su fitonutrijenti?

Fitonutrijenti su prirodne hemikalije koje proizvode biljke kako bi se zaštitile od stvari poput insekata i sunca. Konzumiranjem hrane koja sadrži fitonutrijente, mi, kao ljudi, možemo imati koristi od ovih prirodnih jedinjenja i koristiti ih za zdravstvene koristi.

Za razliku od minerala, ne postoje preporučene dnevne količine za konzumaciju. Međutim, znamo da različiti fitonutrijenti donose različite zdravstvene koristi u telu, kao što su podrška kardiovaskularnom zdravlju, jačanje imunološkog sistema, poboljšanje zdravlja očiju, smanjenje holesterola i povećanje energije. Stoga se ovi nutrijenti preporučuju za optimalno zdravlje.

Šta treba da uradite ako imate niske nivoe minerala ili fitonutrijenata?

Dijeta je prva stvar na koju treba obratiti pažnju ako imate niske nivoe minerala. To je najprirodniji i najbolji način za poboljšanje unosa minerala ili fitonutrijenata. Minerali dolaze iz tla, a što je veći kvalitet i bogatstvo tla, to je veća gustina minerala u biljci. Najbolji izvori minerala su voće, povrće, žitarice, mahunarke, orašasti plodovi i semena. Uključivanjem takvih proizvoda u vašu ishranu takođe ćete imati koristi od fitonutrijenata. Za smernice o specifičnim mineralima i hrani u kojoj se nalaze, pogledajte 'Uloga tipova hrane' u odeljku o osetljivosti na hranu. Idealno bi bilo da se svi nutrijenti unose kroz ishranu, međutim, ako to nije moguće zbog dijetetskih ograničenja ili nepoželjnosti, suplementacija je opcija. Imajte na umu da se uvek preporučuje da se bilo koja suplementacija uzima pod savetom i nadzorom zdravstvenog stručnjaka. Ako sumnjate da biste mogli imati nedostatak minerala, molimo vas da potražite savet svog lekara.

Van ravnoteže

Nivo minerala ili drugih nutrijenata u vašem telu je van ravnoteže prema našim testnim parametrima.

U ravnoteži

Nivo minerala ili drugih nutrijenata u vašem telu je u ravnoteži prema našim testnim parametrima.

Vaši minerali i nutrijenti: Pregled

Van ravnoteže

- Mangan

Ovi minerali i/ili drugi nutrijenti su identifikovani kao ispod normalnog opsega. Pokušajte da povećate gustinu nutrijenata u svojoj svakodnevnoj ishrani kroz voće, povrće, žitarice, mahunarke, orašaste plodove i semenke. Za konkretnije smernice o tome gde pronaći svaki mineral, pogledajte 'Ulogu tipova hrane' u odeljku o osetljivosti na hranu.

U ravnoteži

- | | | |
|--------------------|-----------------------|-----------------------|
| • | • | • |
| • KalciumHromBakar | • JodGvožđeMagnezijum | • KalijumNatrijumCink |
| • | • | • |

Ovi minerali i/ili drugi nutrijenti su identifikovani kao unutar normalnog opsega. Nastavite sa dobrim radom, održavajući svakodnevnu ishranu bogatu nutrijentima kako biste osigurali da vaši nivoi minerala ostanu dosledni.

Vaši minerali i nutrijenti: Detaljna analiza



Analiza Vitamina





Niski nivoi vitamina

Postoje preporučene dnevne količine svake vitamine koje treba konzumirati na dnevnoj bazi. Međutim, zahtevi za vitaminima variraju od osobe do osobe u zavisnosti od životne faze, nivoa aktivnosti, nivoa stresa, zdravstvenih stanja i lekova.

Niski nivoi vitamina se javljaju kada je unos hrane niži od potrebnog ili kada telo ima poteškoća da efikasno apsorbuje minerale iz hrane.

Šta treba da uradite ako imate niske nivoe vitamina?

Dijeta je prva stvar koju treba razmotriti ako imate niske nivoe vitamina. To je najprirodniji i najbolji način za poboljšanje unosa. Vitamini dolaze iz različitih izvora, a najbogatiji izvori su neobrađene opcije. Za smernice o specifičnim vitaminima i namirnicama u kojima se nalaze, pogledajte 'Ulogu tipova hrane' u odeljku o osetljivosti na hranu.

Idealno, hranljive materije bi trebalo da se unose kroz ishranu, međutim, ako to nije moguće zbog dijetetskih ograničenja ili nepoželjnosti, suplementacija je opcija. Imajte na umu da se uvek preporučuje da se bilo koja suplementacija uzima pod savetom i nadzorom zdravstvenog stručnjaka. Ako sumnjate da biste mogli imati nedostatak vitamina, obavezno se obratite svom lekaru.

Vaši rezultati objašnjeni

Van opsega

Nivo vitamina u vašem telu je ispod normalnog opsega prema našim parametrima testiranja.

Unutar opsega

Nivo vitamina u vašem telu je unutar normalnog opsega prema našim parametrima testiranja.

Vaši vitamini: Pregled

Van opsega

- Elaginska kiselina, glutamin, vitamin A2, vitamin B6

Ovi vitamini su identifikovani kao ispod normalnog opsega. Povećajte gustinu hranljivih materija u svojoj svakodnevnoj ishrani kroz voće, povrće, žitarice, mahunarke, orašaste plodove i seme, meso dobre kvalitete, ribu, jaja i mlečne proizvode. Za konkretnije smernice o najboljim izvorima svakog vitamina, molimo pogledajte 'Ulogu tipova hrane' u odeljku o osetljivosti na hranu.

Unutar opsega

- | | | | |
|--------------------|---------------------------|--------------------|----------------|
| • Adenin, alfa | • | • Isoleucin, L- | • Vitamin B12, |
| • lipoična | • | • karnitin, L- | • vitamin |
| • kiselina, | • | • glutamin, | • B13, vitamin |
| • antocijanidini, | • Dokosaheksaenojska | • lecitin, leucin, | • B17, |
| • arginin, | • kiselina, | • lignani, | • vitamin B2, |
| • askorbinska | • eikosapentaenojska | • lutein, | • vitamin B3, |
| • kiselina, | • kiselina, vlakna, | • likopen, | • vitamin B5, |
| • asparagin, | • flavonoidi, folat, | • melatonin, | • vitamin C, |
| • betain, beta | • folna kiselina, galna | • molibden, | • vitamin D1, |
| • karoten, biotin, | • kiselina, genistein, | • omega 3, | • vitamin D2, |
| • bromelain, | • germanijum, | • omega 6, | • vitamin D3, |
| • karotenoidi, | • glutation, glicin, | • fenilalanin, | • vitamin D4, |
| • holin, citrusi | • histidin, | • riboflavin, | • vitamin E, |
| • bio-flavonoidi, | • homocistein, | • vitamin A, | • vitamin F, |
| • Co Q 10, | • inozitol, izoflavonoidi | • vitamin A1, | • vitamin K1, |
| • kreatin, cistein | • | • vitamin B1 | • zeaksantin |

Ovi vitamini su identifikovani kao unutar normalnog opsega. Nastavite sa dobrim radom, osiguravajući ishranu bogatu hranljivim materijama kako bi vaši nivoi vitamina ostali dosledni.

Vaši vitamini: Detaljna analiza

ravnoteža

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

AdeninAlfa lipoična
kiselinaAntocjanidinArgininAskorbinska
kiselinaAsparaginBetainBeta
karotenBiotinBromelainKarotenoidiHolinCitrusni
bio-flavonoidi

Co Q
10KreatinCisteinDokosaheksaenojska
kiselina

Eikosapentaenska
kiselina

Elaginska
kiselinaVlaknaFlavonoidiFolatFolna
kiselinaGalna
kiselinaGenisteinGermanijGlutaminGlutationGlicinHistidinHomocisteinInozitolIso
-flavonoidiIsoleucinL-KarnitinL-
GlutaminLecitinLeucinLignani

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

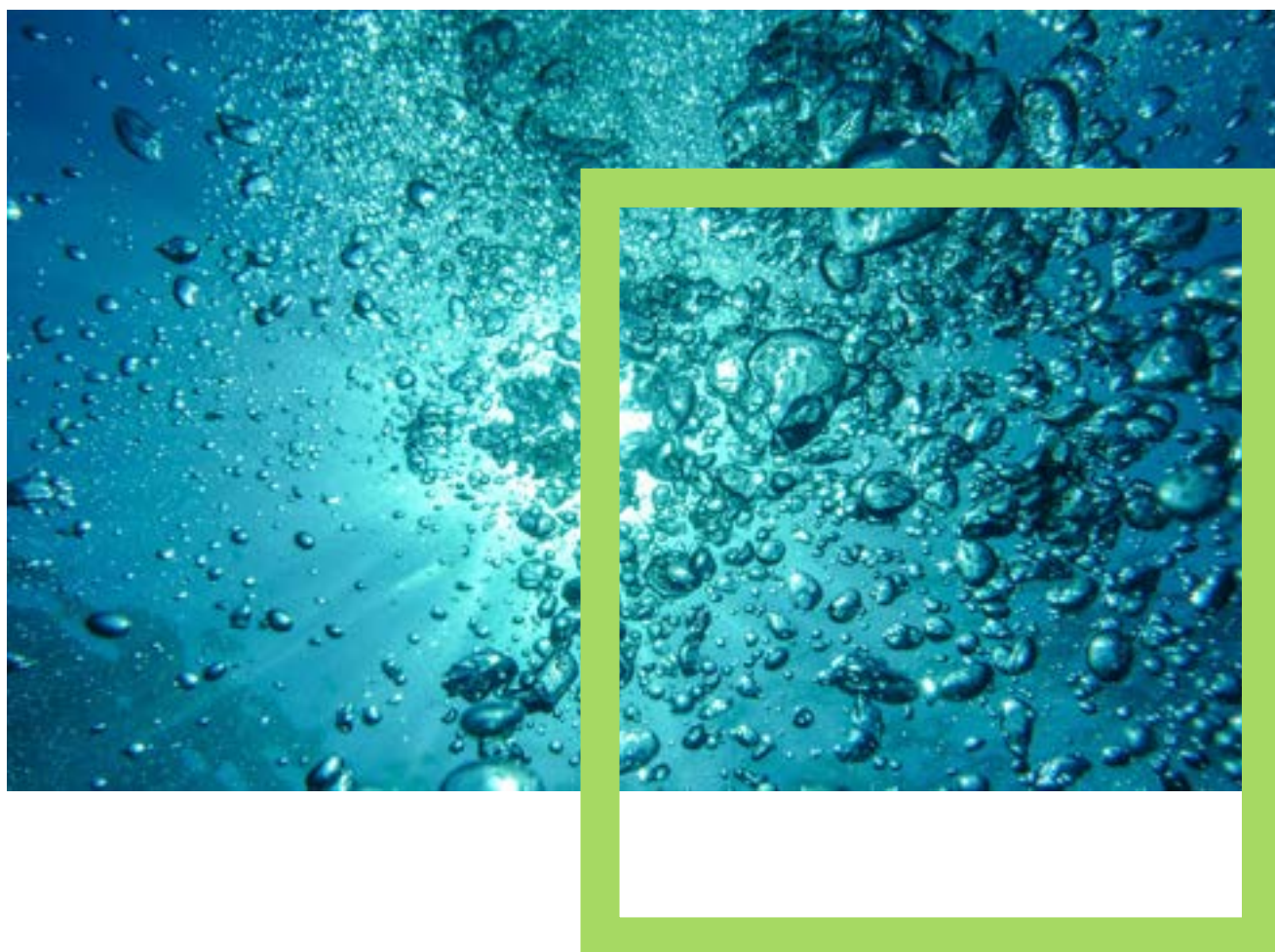
■

■

■

LikopenMelatoninMolybdenska
kiselinaOmega 3Omega
6FenilalaninRiboflavinVitamin
AVitamin A1Vitamin A2Vitamin
B1Vitamin B12Vitamin
B13Vitamin B17Vitamin
B2Vitamin B3Vitamin
B5Vitamin B6Vitamin CVitamin
D1Vitamin D2Vitamin
D3Vitamin D4Vitamin EVitamin
FVitamin K1Vitamin
K2Zeaksantin

AnalizaDodataka





Šta su aditivi?

Aditivi su supstance koje se dodaju hrani iz određenih razloga, kao što su; da poboljšaju izgled ili ukus hrane, da očuvaju hranu i produže njen rok trajanja na polici, da pomognu u preradi i proizvodnji hrane, da stabilizuju hranu i da je održe sigurnom za jelo.

Glavne vrste aditiva su boje, pojačivači ukusa, zaslađivači, antioksidansi, emulgatori, stabilizatori i konzervansi. Mogu biti prirodni, veštački, ali identični prirodi ili veštački.

Objašnjenje vaših rezultata

Razumevanje vaših rezultata je, naravno, važan deo! Da bismo vam pomogli u tome, pružićemo vam pregled vaših rezultata o aditivima. 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.

Osetljiva reakcija

Ovo su aditivi na koje naši testovi pokazuju da imate osetljivost.

Blaga reakcija

Ovo su aditivi na koje naši testovi pokazuju da biste mogli imati osetljivost.

Bez reakcije

Ovo su aditivi na koje naši testovi pokazuju da nemate osetljivost.

Vaši aditivi: Pregled

Osetljiva reakcija

- E127 EritrosinE155
- BraonE175
- ZlatoE211Natrijum benzoat, Benzojeva kiselina
- E221Natrijum sulfit (sumpor-dioksid)E227Kalcium -hidrogen sulfit (sumpor-dioksid)
- E228Kalijum-hidrogen sulfit (sumpor-dioksid)E325Natrijum laktat (so od mlečne kiseline)
- E339Mononatrijum fosfat, Dinatrijum, TrinatrijumE412
- Guar gumaE904
- Šelak

Ovi aditivi su identifikovani kao oni koji mogu izazvati ili doprineti fizičkim simptomima. Preporučujemo uklanjanje ovih aditiva iz vaše svakodnevne ishrane koliko god je to moguće.

Aditivi se najverovatnije nalaze u prerađenim proizvodima, stoga ishrana bogata prirodnim, celovitim namirnicama i siromašna prerađenom hranom omogućava uklanjanje mnogih aditiva iz vaše svakodnevne ishrane.

Blaga reakcija

- E101 riboflavin (vit. b2)E104
- Kvinolinska žutaE133
- Briljantno plavaE fcfE150 B
- SulfitElyEE160 A
- KarotenE
- (mešani karoten, beta-karoten)E160
- KapsorubinE173
- Aluminijum
- E202Kalijum sorbat, Sorbinska kiselinaE203Kalcium sorbat, Sorbinska kiselina prerađeni kremasti sireviE210 Benzojeva
- kiselinaE261Kalijum acetat, So sirćetne kiseline
- E282Kalcium propionat, Propionska kiselinaE321 Butilirani
- hidrokstitolueneE334 Tartarinska kiselina (I+), Tartarinska kiselinaE406
- AgarE410 Guma rogača, Guma karoba
- E460 Celuloza, Mikrokristalna celuloza, Prah
- celulozeE461 MetilcelulozaE470
- A Natrijum soliE471 Mono i digliceridiE951 Aspartam

Ovi aditivi su identifikovani kao oni koji mogu imati potencijal da izazovu ili doprinesu fizičkim simptomima. Uvek bismo preporučili da se prvo prioritarno uklone stavke osetljive reakcije, a zatim razmotri izbegavanje stavki blage reakcije.

Aditivi se najverovatnije nalaze u prerađenim proizvodima, stoga ishrana bogata prirodnim, celovitim namirnicama i siromašna prerađenom hranom omogućava uklanjanje mnogih aditiva iz vaše svakodnevne ishrane. Takođe, vredi razmotriti da prisustvo ovih stavki u izolaciji možda neće izazvati simptome, međutim kontakt sa brojnim stavkama blage reakcije istog dana može dovesti do simptoma zbog akumulativnog efekta.

Vaši aditivi: Pregled nastavljen.

Nema reakcije

Možete videti potpuni pregled aditiva koji ne pokazuju reakciju u odeljku detaljne analize aditiva.

Vaši aditivi: Pregled nastavljen.

Ako želite dodatne informacije o određenom aditivu, naveli smo razne izvore koje možete koristiti. U dodatku ćete pronaći detalje o punom imenu svakog aditiva. *Imajte na umu da nisu svi ovi aditivi na testu.*

Ova web stranica daje imena brendiranih proizvoda koji sadrže određeni aditiv. Pretražujte bazu podataka koristeći puno ime aditiva umesto broja. Na primer, u 'pretraživanju proizvoda' stavite aspartam umesto E951.

Ova web stranica pruža dobar nivo detalja o opširnoj listi aditiva.

- E100-
- E200E200-
- E300E300-
- E400E400-
- E500E500-
- E600E600-
- E700E900-
- E1000E1000-
- E1300E1400-
- E1500E1500-
- E1525



Vaši aditivi: Detaljna analiza

- E100
- KurkuminE101
riboflavin (vit.b2)
- E102
- TartrazinE104
Kvinolinska žuta
- E110 Sunset žuta Fcf
- E1105 lizozimE120
košenila, karminska
kiselina, karmin
- E122 KarmozinE123
AmarantiE124
Ponceau 4rE127
- EritrosinEE128
- Crvena 2 gE129
- Allura crvena
- acE131 Patent
- plavaE vE132 Indigo
- karminE133
Brilliant plavaEfcf
- E140 Hlorofili i
hlorofilini
- E141 HlorofiliE1410
- Monostarch fosfatE
(modifikovani
skrob)
- E150 B SulfitE
- lyEE150 C Amonijak
karamel
- E150 KaramelE151
- Brilliant BlackE1518
- GlicerolETriacetatE
(triacetin)
- E154 Braon Fk
- E160 A KarotenE
(mešani karoteni,
beta-karoten)
- E160 B Annato,
Biksin, Norbiksin
- E160
- KapsorubinE160 E
Beta (karotenoid)
- E160
- LikopenE161 B
- LuteinE161 G
Kantaheksantin
- E162 Crvena repa
(betanin)
- E163
- AntocijaniE170
Kalcijum karbonat
- E172 Gvožđe oksidi,
Gvožđe hidroksidi
- E173
- AluminijumE174
- SrebroE175
- ZlatoE180 Litol
- RubineE200
- Sorbinska
- kiselinaE202 Kalijum
sorbit, Sorbinska
kiselina
- E203 Kalcijum sorbat,
Sorbinska kiselina
procesirane kremaste sireve
- E210 Benzojeva
- kiselinaE211
Natrijum benzoat,
Benzojeva kiselina
- E212 Kalijum
benzoat, Benzojeva
kiselina
- E213 Kalcijum
benzoat,
Benzojeva kiselina
- E222 Natrijum
hidrogen sulfit
(sumpor dioksid)
- E223 Natrijum
metabisulfit (sumpor
dioksid)
- E224 Kalijum
metabisulfit (sumpor
dioksid)
- E226 Kalcijum
sulfit (sumpor
dioksid)
- E227 Kalcijum
hidrogen sulfit
(sumpor dioksid)
- E228 Kalijum
hidrogen sulfit
(sumpor dioksid)
- E230 Bifenil,
Difenil
- E232 Natrijum
ortofenilfenat,
ortofenilfenol
- E233
- TiabendazolE249
Kalijum nitrit
- E250 Natrijum
- nitritE251 Natrijum
- nitratE252 Kalijum
nitrat
- E260 Sirćetna
- kiselinaE261
Kalijum acetat, So
sirćetne kiseline
- E263 Kalcijum
acetat, So sirćetne
kiseline
- E270 Mlečna
- kiselinaE280 Propionska
- kiselinaE281 Natrijum
propionat, Propionska
kiselina
- E282 Kalcijum
propionat,
Propionska kiselina
- E283 Kalijum
propionat,
Propionska kiselina
- E284 Borna
- kiselinaE285
Natrijum tetraborat,
Borna kiselina
- E290 Ugljen-dioksid,
Ugljena kiselina
- E296 Jabučna
- kiselinaE297 Fumarska
- kiselinaE300
Askorbinska kiselina
(vitamin c) nedostatak -
lako modrice, suva koža,
spor metabolizam
- E301 Natrijum I-
askorbat
(askorbinska kiselina)
- E302 Kalcijum I-
askorbat
(askorbinska kiselina)
- E304 Askorbil
palmitat/askorbil
stearat
- E306 Prirodni
tokoferoli (vitamin)
- E307 Alfa-
tokoferol
(tokoferol)

Vaši aditivi: Detaljna analiza nastavlja se.

- E309 Delta-tokoferol (tokoferol)
- E310 Propil galat (galat)
- E311 Oktil galat (galat)
- E312 Dodecil galat (galat)
- E315 Isoaskorbinska kiselina
- E316 Natrijum isoaskorbat
- E320 Butilirani hidroksianisol (BHA)
- E321 Butilirani hidroksitoluen
- E325 Natrijum laktat (so od mlečne kiseline)
- E326 Kalijum laktat (so od mlečne kiseline)
- E327 Kalcijum laktat (so od mlečne kiseline)
- E330 Limunska kiselina
- E331 Mononatrijum citrat, Dinatrijum, Trinatrijum
- E332 Monokalijum citrat, Trikalijum
- E333 Monokalcium citrat, Dikalcijum, Trikalcijum
- E334 Tartarinska kiselina (l+), Tartarinska kiselina
- E336 Monokalijum tartrat, Dikalikum tartrat
- E337 Natrijum kalijum tartrat (so od tartarinske kiseline)
- E338 Ortofosforna kiselina, Fosforna kiselina
- E339 Mononatrijum fosfat, Dinatrijum, Trinatrijum
- E340 Monokalijum fosfat
- E341 Monokalcium fosfat, Dikalcijum, Trikalcijum
- E350 Natrijum malat, Natrijum-hidrogen malat
- E351 Kalijum malat (so od jabučne kiseline)
- E352 Kalcijum malat
- E353 Metatartarinska kiselina
- E354 Kalcijum tartrat (so od jabučne kiseline)
- E355 Adipinska kiselina E356
- Natrijum adipat E357 Kalijum adipat
- E363 Succininska kiselina E380
- Triamonijum citrat (so od limunske kiseline)
- E400 Alginatna kiselina, Alginat
- E401 Natrijum alginat, Alginat
- E402 Kalijum alginat, Alginat
- E403 Ammonijum alginat, Alginat
- E404 Kalcijum alginat, Alginat
- E405 Propilen glikol alginat, Alginat
- E406 Agar E407
- Karagenan E410
- Gum akacije, Gum rogača
- E412 Guar gum
- E414 Gum arabik
- E415 Ksanthan gum E417 Tara
- brašno E418 Gelan
- E420 Sorbit, Sorbit sirup
- E421 Manit E422
- Glicerina E450
- Diphosfat, Fosfat
- E451 Triphosfat, Fosfat
- E452 Polifosfat E460
- Celuloza, Mikrokristalna celuloza, Prah celuloze
- E461 Metilceluloza
- E463 Hidroksipropil celuloza
- E465 Etilmetilceluloza
- E470 A Natrijum soli
- E470 B Magnezijum soli jestivih masnih kiseline
- E471 Mono i digliceridi
- E472 A Esters aceticne kiseline mono i diglicerida
- E474 Sukrogliceridi
- E475 Poliglicerol esteri masnih kiseline
- E476 Poliglicerol poliricinoleat
- E477 Propan-1,2-diol esteri masnih kiseline
- E479 Termo-oksidirano sojino ulje
- E481 Natrijum stearoyl-2-laktilat
- E491 Sorbitan monostearat
- E620 Glutaminska kiselina E621
- Mononatrijum glutamat, Natrijum glutamat
- E622 Monokalijum glutamat, Kalijum glutamat
- E623 Kalcijum diglutamat, Kalcijum glutamat

Vaši aditivi: Detaljna analiza nastavlja se.



E625 Magnesiumdiglutamat, Magnesiumglutamat



E901 Pčelin
vosak, beli i žuti



E902 Vosak



candelila E903 Vosak



karnauba E904



Šelak E927



Karbanid Poboljšivač
hleba



E938 Argon E939



Helij E941



Azot Propelan u
sprejevima



E948 Kiseonik E951



Aspartam

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 namere 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 namere. Možete se vratiti ovim beleškama u trenucima sumnje ili da razmislite da li ste postigli svoje ciljeve.

Možete koristiti deo za beleške ispod da zabeležite sve ključne informacije iz rezultata testa, kao i svoje ciljeve za eliminacionu dijetu i dalje.

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

Ponekad vam je potrebno samo malo podsticaja u pravom smeru. Ovaj izveštaj je osmišljen da vam pomogne na putu ka zdravijem i srećnijem načinu života.



Objašnjenje E-brojeva

Aditivi

- E 300 Askorbinska kiselina (L-) (vitamin C)E
- 301 Natrijum L-askorbat (askorbinska kiselina)E 302 Kalcijum L-askorbat (askorbinska kiselina)E 304 Askorbil palmitat / askorbil stearatE 306 Prirodni tokoferoli (vitamin E)E 307 Sintetički alfa-tokoferol (tokoferol)E 308 Sintetički gama-tokoferol (tokoferol)E 309 Sintetički delta-tokoferol (tokoferol)E 310 Propil galat (galat)E 311 Oktil galat (galat)E 312 Dodecil galat (galat)E 315 Izoaskorbinska kiselinaE 316 Natrijum izoaskorbatE 320 Butilirani hidroksianizol (BHA)E 321 Butilirani hidroksitolueneE 322 LecitiniE 325 Natrijum laktat (so od mlečne kiseline)E 326 Kalijum laktat (so od mlečne kiseline)E 327 Kalcijum laktat (so od mlečne kiseline)E 330 Limunska kiselinaE 331 Mononatrijum citrat, dinatrijum c., trinatrijum cE 332 Monokalijum citrat, dikalcijum c.E 333 Monokalcium citrat, dikalcijum c., trikalcijum c.
- E 334 Tartarinska kiselina (L+), tartarinska kiselinaE 335 Mononatrijum tartrat, dinatrijum tartratE 336 Monokalijum tartrat, dikalcijum tartratE 337 Natrijum kalijum tartrat (so od tartarinske kiseline)E 338 Ortofosforna kiselina, fosforna kiselinaE 339 Mononatrijum fosfat, dinatrijum p., trinatrijum p.E 340 Monokalijum fosfat, dikalcijum p., trikalcijum p.E 341 Monokalcium fosfat, dikalcijum p., trikalcijum p.E 350 Natrijum malat, natrijum vodonik malatE 351 Kalijum malat (so od jabučne kiseline)E 352 Kalcijum malat, kalcijum vodonik malatE 353 Metatartarinska kiselinaE 354 Kalcijum tartrat (so od jabučne kiseline)E 355 Adipinska kiselinaE 356 Natrijum adipatE 357 Kalijum adipatE 363 Sukcinska kiselinaE 380 Triammonijum citrat (so od limunske kiseline)E 385 Kalcijum natrijum etilen diaminska tetra-acetat (EDTA)

Boje

- E 100 KurkuminE 101 Ribošavin (vit. B2), ribošavin-5'-fosfatE 102 TartrazinE 104 Kvinolinska žutaE 110 Sunset žuta FCF, narandžasta žuta SE 120 Košer, karminska kiselina, karminiE 122 KarmozinE 123 AmarantaE 124 Ponceau 4RE 127 EritrozinaE 128 Crvena 2 GE 129 Allura crvena ACE 131 Patent plava VE 132 Indigo karminE 133 Sjajna plava FCFE 140 Hlorofili i hlorofiliniE 141 Hlorofilini (Cu kompleksi)E 142 Zelena SE 150 a KaramelaE 150 b Kaustična sulfid karamelaE 150 c Amonijak karamelaE 150 d Amonijak sulfid karamela
- E 151 Sjajna crna BN, crna PNE 153 Biljni ugaljE 154 Braon FKE 155 Braon HTE 160 a Karoten (mešani karoteni, beta-karoteni)E 160 b Annato, biksin, norbiksinE 160 c Kapsantin, kapsorubinE 160 d LikopenE 160 e Beta-apo-8'-karotenal, (karotenoid)E 160 f Etil ester beta-apo-8'-karotenske kiselineE 161 b LuteinE 161 g KantaaksantinE 162 Crvena repa (betanin)E 163 AntocijaniE 170 Kalcijum karbonatE 171 Titan dioksidE 172 Gvožđe oksidi, gvožđe hidroksidiE 173 AluminijumE 174 SrebroE 175 ZlatoE 180 Litol rubin BK

Objašnjenje E-brojeva nastavak.

Emulgatori

- E 432 Polioxietilensorbitan-monolaurat (polisorbat 20) E 433
- Polioxietilensorbitan-monooleat (polisorbat 80) E 434
- Polioxietilensorbitan-monopalmitat (polisorbat 40) E 435
- Polioxietilensorbitan-monostearat (polisorbat 60) E 436 Polioxietilensorbitantristearat (polisorbat 65) E 440
- Pektin, amidizovani pektin E 442
- Ammonijum fosfatidi E 444 Sakarozni acetat-isobutirat E 445 Glicerol esteri drvenih smola E 450 Diphosfati
- kalijuma i natrijuma E 451 Triphosfati
- kalijuma i natrijuma E 452 Polifosfati E 460 Celuloza, mikrokristalna celuloza, prah celuloze E 461 Metilceluloza E 463
- Hidroksipropilceluloza E 464
- Hidroksipropilmetilceluloza E 465
- Metil-ethylceluloza E 466
- Karboksimetilceluloza E 470 a Natrijum-, kalijum- i kalcijum soli E 470 b
- Magnezijum soli masnih kiselina
- E 471 Mono- i digliceridi E 472 a Estere sirćetne kiseline mono- i diglicerida E 472 b Estere mlečne kiseline mono- i diglicerida E 472 c Estere limunske kiseline mono- i diglicerida E 472 d Estere vinske kiseline mono- i diglicerida E 472 e Estere diacetiltartarske kiseline mono- i diglicerida E 472 f Mešani esteri mono- i diglicerida E 473 Estere saharoze mono- i diglicerida E 474 Sukrogliceridi E 475 Poliglicerol esteri masnih kiselina
- E 476 Poliglicerol poliricinoleat E 477 Estere propilen glikola masnih kiselina
- E 479 Termo-oksidirano sojino ulje E 481 Natrijum stearoyl-2-laktilat E 482 Kalcijum stearoyl-2-laktilat E 483 Stearil tartarat E 491 Sorbitan monostearat E 492 Sorbitan tristearat E 493 Sorbitan monolaurat E 494 Sorbitan monooleat E 495 Sorbitan monopalmitat

Pojačivači ukusa

- E 620 Glutaminska kiselina E 621 Mononatrijum glutamat, natrijum glutamat E 622 Monokalijum glutamat, kalijum glutamat E 623 Kalcijum diglutamat, kalcijum glutamat E 624 Monoammonijum glutamat, amonijum glutamat E 625 Magnezijum diglutamat, magnezijum glutamat E 626 Guanylična kiselina, guanylat E 627 Dinatrijum guanylat, guanylat E 628 Dipotassium guanylat, guanylat E 629 Kalcijum guanylat, guanylat E 630 Inozinska kiselina, ionisat E 631 Dinatrijum ionisat, ionisat
- E 632 Dipotassium ionisat, ionisat E 633 Dikalcijum ionisat E 634 Kalcijum ribonukleotidi E 635 Dinatrijum ribonukleotidi E 640 Glicin i njegove natrijum soli E 900 Dimetilpolisiloksan E 901 Pčelinji vosak, beli i žuti E 902 Vosak candelilla E 903 Vosak karnauba E 904 Šelak E 912 Ester montanske kiseline E 914 Oksidati polietilenskog voska E 927 b Karbamid E 938 Argon

Objašnjenje E-brojeva nastavak.

Razni aditivi

- E 500 Natrijum karbonat, natrijum
- hidrogencarbonat, natrijum
- seskvikarbonatE 501 Kalijum
- karbonat, kalijum hidrogencarbonatE
- 503 Amonijum karbonat, A.-
- hidrogencarbonatE 504 Magnezijum
- karbonat, M.-hidrogencarbonatE 507
- Hlorovodonična kiselinaE 508 Kalijum
- hloridE 509 Kalcijum hloridE 511
- Magnezijum hloridE 513 Sumporna
- kiselinaE 514 Natrijum sulfat,
- natrijum, hidrogensulfatE 515 Kalijum
- sulfat, kalijum hidrogensulfatE 516
- Kalcijum sulfatE 517 Amonijum
- sulfatE 520 Aluminiumski sulfatE 521
- Aluminiumski natrijum sulfatE 522
- Aluminiumski kalijum sulfatE 523
- Aluminiumski amonijum sulfatE 524
- Natrijum hidroksidE 525 Kalijum
- hidroksidE 526 Kalcijum hidroksid
- E 527 Amonijum hidroksidE 528
- Magnezijum hidroksidE 529
- Kalcijum oksidE 530 Magnezijum
- oksidE 535 Natrijum ferocijanidE
- 536 Kalijum ferocijanidE 538
- Kalcijum ferocijanidE 541 Natrijum
- aluminijum fosfat, kiselinskiE 551
- Silikon dioksid (silika)E 552
- Kalcijum silikatE 553 a Magnezijum
- silikat, magnezijumtrisilikatE 553
- b TalkE 554 Aluminiumski natrijum
- silikatE 555 Aluminiumski kalijum
- silikatE 556 Aluminiumski kalcijum
- silikatE 558 BentonitE 559
- Aluminiumski silikat (kaolin)E 570
- Stearinska kiselina (masne
- kiseline)E 574 Glukonska kiselinaE
- 575 Glukono-delta-laktonE 576
- Natrijum glukonatE 577 Kalijum
- glukonatE 578 Kalcijum glukonatE
- 579 Gvožđe-II-glukonatE 585
- Gvožđe-II-laktat

Konservansi

- E 200 Sorbinska kiselinaE 202 Kalijum
- sorbat, sorbinska kiselinaE 203 Kalcijum
- sorbat, sorbinska kiselinaE 210 Benzojska
- kiselinaE 211 Natrijum benzoat, benzojska
- kiselinaE 212 Kalijum benzoat, benzojska
- kiselinaE 213 Kalcijum benzoat, benzojska
- kiselinaE 214 Etanol-para-hidroksibenzoat
- (PHB-ester)E 215 Natrijum etil-para-
- hidroksibenzoat (PHB-ester)E 216 Propil-
- para-hidroksibenzoat (PHB ester)E 217
- Natrijumpropil-para-hidroksibenzoat (PHB
- -ester)E 218 Metil-para-hidroksibenzoat
- (PHB-ester)E 219 Natrijum metil-para-
- hidroksibenzoat(PHB-ester)E 220 Sumpor
- dioksidE 221 Natrijum sulfit (sumpor
- dioksid)E 222 Natrijum hidrogensulfit
- (sumpor dioksidE 223 Natrijum
- metabisulfit (sumpor dioksid)E 224
- Kalijum metabisulfit (sumpor dioksid)E
- 226 Kalcijum sulfit (sumpor dioksid)E 227
- Kalcijum hidrogensulfit (sumpor dioksid)E
- 228 Kalijum hidrogensulfit (sumpor
- dioksid)E 230 Bifenil, difenil
- E 231 OrtofenilfenolE 232 Natrijum
- ortofenilfenilat, ortofenilfenolE 233
- TiabendazolE 234 NisinE 235
- NatamicinE 239 Heksametilen-
- tetraminE 242 Dimetil dikarbonatE
- 249 Kalijum nitritE 250 Natrijum
- nitritE 251 Natrijum nitratE 252
- Kalijum nitratE 260 Sirćetna
- kiselinaE 261 Kalijum acetat, so
- sirćetne kiselineE 262 Natrijum
- acetat, so sirćetne kiselineE 263
- Kalcijum acetat, so sirćetne
- kiselineE 270 Mlečna kiselinaE 280
- Propionska kiselinaE 281 Natrijum
- propionat, propionska kiselinaE 282
- Kalcijum propionat, propionska
- kiselinaE 283 Kalijum propionat,
- propionska kiselinaE 284 Borna
- kiselinaE 285 Natrijum tetraborat,
- borna kiselinaE 290 Ugljen-dioksid,
- ugljena kiselinaE 296 Jabučna
- kiselinaE 297 Fumarska kiselina

Objašnjenje E-brojeva nastavak.

Zaslađivači

- E 939 HelijumE 941 AzotE 942
- Azotna oksidE 948 KiseonikE
- 950Acesulfam K, acesulfamE 951
- AspartamE 952 Ciklamat,
- cikloheksan sulfonamidna
- kiselinaE 953 IzomaltE 954
- SaharinE 957 TaumatineE 959
- Neohesperidin DCE 965 Maltitol,
- sirup od maltitolaE 966 LaktitolE
- 967 KsilitolE 999 Ekstrakt kvilajeE
- 1105 LizozimE 1200
- PolidekstrozaE 1201
- Polivinilpirrolidon
- E 1202 Polivinil polipirrolidonE 1404
- Oksidirani skrobE 1410 Monoskrob fosfat
- (modifikovana skrob)E 1412 Di-skrob
- fosfat (modifikovana skrob)E 1413
- Fosfatizovani di-skrob fosfat
- (modifikovana skrob)E 1414 Acetilizovani
- di-skrob fosfat (modifikovana skrob)E
- 1420 Acetilizovana skrob (modifikovana
- skrob)E 1422 Acetilizovani di-skrob adipat
- (modifikovana skrob)E 1440
- Hidroksipropil skrob (modifikovana
- skrob)E 1442 Hidroksipropil di-skrob
- fosfat (modifikovana skrob)E 1450 Skrob
- natrijum oktenil sukcinat (modifikovana
- skrob)E 1505 Trietil citratE 1518
- Glicerinski triacetat (triacetin)

Sredstva za zgušnjavanje, stvrdnjavanje i vlaženje

- E 400 Alginatna kiselina, alginatE
- 401 Natrijum alginat, alginatE 402
- Kalijum alginat, alginatE 403
- Ammonijum alginat, alginatE 404
- Kalcijum alginat, alginatE 405
- Propilen glikol alginat, alginatE
- 406 AgarE 407 KaragenanE 407 a
- Eucheuma alge, tretiraneE 410
- Gum od rogača, gum od rogača
- E 412 Gua gumE 413
- TragakantE 414 Gum
- arapskiE 415 Ksantan
- gumE 417 Tara
- brašnoE 418 GelanE
- 420 Sorbit, sirup od
- sorbitaE 421 MannitE
- 422 Glicerina

Metalski potencijalni izvori

Aluminijum se može naći u: limenkama, folijama, kuhinjskim priborom, okvirima prozora i buradima piva

Antimon se može naći u: baterijama, metalima sa niskim trenjem i omotačima kablova

Argon se može naći u: zavarivanju i sijalicama

Arsen se može naći u: otrovima za štakore i insekticidima

Bakar se može naći u: farbama, vatrometima, nekim lekovima i procesu pravljenja stakla

Berilijum se može naći u: oprugama, električnim kontaktima i elektrodama za tačkasto zavarivanje

Bismut se može naći u: obično pomešan sa drugim metalima

Bor se može naći u: glinenim posudama, deterdžentima, staklu, plamenovima i staklenim vlaknima

Brom se može naći u: sredstvima za usporavanje plamena, sistemima za prečišćavanje vode i bojama

Kadmijum se može naći u: punjivim baterijama

Cezijum se može naći u: atomskim satovima i fotoelektričnim ćelijama

Cerijum se može naći u: klima uređajima, računarima i rernama

Hlor se može naći u: izbeljivaču, proizvodnji papira, bazenima

Hrom se može naći u: priboru od nerđajućeg čelika, konzervansima za drvo, bojama i pigmentima

Kobalt se može naći u: alatima za sečenje i bojama

Bakar se može naći u: električnim generatorima i motorima

Disprozijum se može naći u: laserima i mnogim legurama

Fluor se može naći u: pasti za zube i graviranom staklu

Gadolinium se može naći u: mnogim legurama

Galijum se može naći u: elektronicima, legurama i termometrima

Germanijum se može naći u: staklenim sočivima, fluorescentnim svetlima, elektronicima i mnogim legurama

Zlato se može naći u: nakitu

Hafnijum se može naći u: mnogim legurama

Holmijum se može naći u: laserima

Indijum se može naći u: elektronicima i ogledalima

Iridijum se može naći u: legurama i materijalima koji moraju da izdrže visoke temperature

Olovo se može naći u: olovno-kiselinskim akumulatorima

Litijum se može naći u: punjivim i nepunjivim baterijama, nekim lekovima i legurama

Živa se može naći u: baterijama, fluorescentnim svetlima, proizvodnji filca, termometrima i barometrima

Molybden se može naći u: mnogim legurama

Nikal se može naći u: nerđajućem čeliku

Paladijum se može naći u: proizvodnji izduvnih gasova automobila, stomatološkim plombama i nakitu

Platin se može naći u: nakitu, dekoraciji i stomatološkim radovima

Radijum se može naći u: nekim lekovima i svetlećim farbama

Renijum se može naći u: mnogim legurama i fleš fotografiji

Rodijum se može naći u: svećicama i veoma reflektivnim materijalima

Rubidijum se može naći u: mnogim legurama i amalgamima

Rutenijum se može naći u: mnogim legurama i metalima otpornim na koroziju

Samarium se može naći u: mnogim legurama i audio opremi

Silicijum se može naći u: staklu, keramici, čipovima i ciglama

Srebro se može naći u: nakitu

Stroncijum se može naći u: proizvodnji vatrometa, limenkama (hrana)

Sumpor se može naći u: lekovima, đubrivima, vatrometima i šibicama

Tantal se može naći u: hirurškoj opremi i sočivima kamera

Kositar se može naći u: legirajućem metalu

Titanijum se može naći u: legirajućem metalu

Vanadijum se može naći u: legirajućem metalu

Cink se može naći u: mnogim legurama, farbi, fluorescentnim svetlima i procesu pravljenja plastike

Cirkonijum se može naći u: legurama otpornim na koroziju, magnetima i nekim dragim kamenjem