

Resultado dos testes

Patricia Florencio dos Santos

Caro Patricia,

04 dezembro 2019

Encontre o RELATÓRIO DOS RESULTADOS DO SEU TESTE neste documento. Pedimos que leia todo o relatório para que possa compreender os resultados completamente.

Neste relatório, você encontrará:

Intolerâncias Alimentares

Intolerâncias Não-Alimentares

Deficiências Nutricionais

Toxicidade de Metais

Bioma Intestinal

Desequilíbrio Hormonal

Para te ajudar a compreender o relatório, os cabeçalhos de cada seção explicarão como sua amostra foi testada. Todos os itens listados em seu relatório possuem uma explicação detalhada sobre onde são encontrados ou sobre suas composições.

Observe que se não houver resultados nas seções Bioma Intestinal ou Desequilíbrio Hormonal, significa que seu corpo não apresentou anomalias nessas áreas.

Ao final de seu relatório, sugerimos um plano de ação completo sobre a remoção de alimentos e itens não-alimentícios de sua dieta, bem como as formas como você pode alterar sua alimentação para fornecer ao seu corpo o que é necessário.

Contato

Você também encontrará os detalhes completos sobre como entrar em contato conosco em caso de dúvidas. Trabalhamos 24 horas por dia para garantir que você receba todas as informações que precisa para mudar sua vida.

Atenciosamente,

Resultado dos testes

Intolerâncias Alimentares

Esses são os itens aos quais sua amostra revelou que você pode apresentar possíveis reações e, conseqüentemente, constituir uma intolerância alimentar. Para te ajudar a compreender ainda mais esses itens, cada alimento trará uma explicação ao seu lado que demonstrará onde ele pode ser encontrado.

Todos os itens listados em seu relatório apresentam uma taxa de intolerância acima de 85%, como pode ser observado nos níveis percentuais listados ao lado direito. O motivo para relatarmos somente os itens acima desse limiar é que a taxa de 85% representa o ponto ao qual é esperado que o paciente comece a sentir os sintomas de uma intolerância.

Alecrim

Uma erva perene - usada para dar sabor



85%

Chá Rooibos

Um chá vermelho com um sabor suave e aromático



88%

Açúcar, branco

O açúcar é o nome generalizado para os hidratos de carbono solúveis, de cadeia curta e doce, muitos dos quais são utilizados nos alimentos.



96%

Alface Escarola

Um tipo de alface.



90%

baunilha

Substância de vagens de baunilha, muitas vezes usada como aromatizante.



100%

Carne de veado

Carne proveniente de um veado.



89%

Cavala

Peixe comido com regularidade. Cor verde-azulada.



90%

Chá preto

Um chá aromatizado com óleo de bergamota.



86%

Couve

Um membro denso nutriente da família do repolho.



87%

E460 Celulose, celulose microcristalina, celulose em pó

Encontrado em molhos, sopas, pães, biscoitos e bolos, sobremesas congeladas, margarina, pastas, geléias, chocolate, desertos rápidos e batidos de leite.



98%

leite fervido

Leite que foi aquecido até ao ponto de ebulição.



94%

Linhaça

Também conhecida como linhaça - usada em óleos e assar.



94%

Nozes Macadâmia

Porca comestível da árvore de macadâmia.



93%

Trigo, chãõ

O grão de cereal em sua forma moída



90%

Vodka

Uma bebida alcoólica destilada.



90%

Intolerâncias Não-Alimentares

Esses itens são classificados como Não-Alimentares, o que significa que não são comumente comestíveis. Os itens não-alimentares podem causar uma reação por estarem próximos à sua pele ou através de inalação.

Todos os itens listados abaixo são os itens não-alimentares aos quais você mostrou uma reação superior a 85%. Tudo o que estiver abaixo desse limiar NÃO está causando problemas à sua saúde e, portanto, não apresenta reações ou "sintomas".

Ambrosia elatior Uma planta. Uma grande causa da febre dos fenos.	●	85%
Amoreira Pequena árvore que dá frutos roxos escuros.	●	94%
Artemisia Salina Comida de peixe	●	91%
Cavalos Um grande mamífero com quatro pernas.	●	87%
Fungos Incluindo bolores e cogumelos.	●	91%
Lilás (Syringa vulgaris) Uma planta com cor lilás.	●	100%
Manganês (Mn) Usado em latas de bebidas	●	95%
Tanchagem (Plantago major) Planta comum. Conhecida pela sua folha ampla, com forma de concha.	●	93%

Deficiências Nutricionais

Esses itens se apresentaram em falta em sua amostra e, conseqüentemente, em sua dieta. Testamos todas as amostras capilares com a lista completa de 80 itens nutricionais e tudo aquilo que está listado nesse relatório apresentou um nível de deficiência nutricional abaixo de 15%.

Você deve simplesmente buscar adicionar um ou dois dos itens alimentares recomendados à sua dieta a cada dia. Embora possa parecer mais fácil usar um suplemente vitamínico, é sempre melhor obter nutrientes de fontes frescas, pois são absorvidos pelo seu corpo muito mais rapidamente. As informações nutricionais encontradas ao lado de cada nutriente são importantes, assim como uma dieta balanceada e um estilo de vida saudável que podem fortalecer o sistema imunológico e também reduzir seus níveis de intolerância. Os nutrientes que foram destacados como deficientes em seu sistema podem ser facilmente melhorados.

Selênio

Fontes - atum, camarão, sardinhas, salmão, bacalhau, aspargos, Peru, frango, cordeiro, vieiras, carne, cevada, tofu, arroz integral, sementes de girassol, sementes de gergelim. Sinais de deficiência - perda de cabelo, as unhas de descoloração. Acredita-se que o selênio pode beneficiar saúde coração mais uma vez, pela sua capacidade de combater a inflamação, aumentar o fluxo sanguíneo, reduzir o estresse oxidativo radicais livres e ajudar com atividade antioxidante

● 100%

Vitamina B5

Sources - Cauliflower, sweet potato, broccoli, beet greens, asparagus, bell peppers, cucumber, celery, avocado, lentils, chicken, turkey, yogurt, salmon. Signs of deficiency - Acne or Blemished skin, Fatigue, Depression, Irritability, Insomnia Fontes - couve-flor, batata doce, brócolis, verdes de beterraba, aspargos, pimentão, pepino, aipo, abacate, lentilhas, frango, Peru, iogurte, salmão. Sinais de deficiência - Acne ou pele Blemished, fadiga, irritabilidade, depressão, insônia

● 95%

Ácido alfa-lipóico

Um anti-oxidante usado para ajudar com diabetes Boas fontes incluem levedura, espinafre, brócolis e batatas

● 86%

Ácido fólico

Suporta inúmeras áreas do corpo, incluindo ossos, dentes, sistema cardiovascular e coração. As fontes incluem abacate, feijão, carne bovina, couve-flor, tâmaras, lentilhas, framboesas e trigo

● 95%

Acidophilus

Fontes - Miso, Tempeh, iogurte, Kefir, Wheatgrass, Cebola, Tomate, Banana, Alho. Sinais de deficiência - IBS, mau hálito, flatulência, candida

● 95%

Creatina

Pode ajudar com colesterol alto. As fontes incluem atum e salmão.

● 96%

Inositol

Ajuda a cuidar do cabelo e apoia o crescimento do cabelo. Pode ser encontrado em qualquer alimento rico em fibras e leite.

● 98%

Iodo

-Fontes de algum peixe, Cranberries, iogurte, feijão de marinha, morangos, batata Sinais de deficiência - alargamento da tireoide, depressão, ansiedade

● 85%

Iso-flavonóides

Pensado para ajudar o sistema endócrino e a principal fonte é a soja.

● 90%

L-carnitina

Este nutriente ajuda o corpo a usar gordura como combustível. Leva gordura do sangue para as mitocôndrias, de modo que os ácidos graxos podem ser usados como energia. A carne vermelha é a melhor fonte, mas também pode ser encontrada em laticínios e frutos do mar.

● 93%

Lignanas

Encontrado em amêndoas, cevada, feijão, sementes de linho e cogumelos.

● 89%

Melatonina

A deficiência de melatonina pode levar a fadiga e letargia. Fontes - Carne Vermelha, Grãos, Legumes de Raiz.

● 92%

Saponinas

Pensado para ajudar a reduzir o colesterol e reduzir o risco de doença cardíaca Principalmente encontrado em soja e tofu.

● 94%

Vitamina D

Fontes - Salmão, sardinha, leite de vaca, atum, ovos, cogumelos shiitake, cogumelos, sementes de girassol, batata-doce, datas
Sinais de deficiência - Dificuldade de pensar claramente, Dor óssea, Fraqueza muscular, Fadiga inexplicável



97%

Resultados de Toxicidade de Metais

Esses são os metais pesados que você demonstrou ter alguma sensibilidade após ser exposto a eles. O fato importante a notar é que você não precisa entrar em pânico, pois existem alguns passos simples a serem tomados para gerenciar tais resultados da maneira correta.

Primeiramente, olhe as áreas onde você poderia se expor a tais metais. Eles podem estar em seu ambiente de trabalho, já que esse se trata de um local que você frequenta constantemente. Em segundo lugar, também é necessário observar sua dieta e perceber se há um grupo de alimentos que consome regularmente que contenha altos níveis desses metais em particular.

Se você descobrir que quando está próximo a um metal específico começa a sentir qualquer um dos sintomas (como coceira, inchaço, náusea, dores de cabeça, entre outros), saberá que esse metal está causando essas reações. Quanto mais severos forem os sintomas, mais ações deverão ser tomadas para reduzir sua exposição ao metal.

Estanho (de alimentos enlatados)

Geralmente combinado com aço ou alumínio para criar armazenamento para alimentos



92%

Zinco

Usado em ligas, como latão, níquel ou prata. O óxido de zinco é amplamente utilizado em produtos como pintura, borracha, cosméticos, produtos farmacêuticos, plásticos e sabões.



86%

Teste de Bioma Intestinal

Essas são as bactérias boas encontradas em seu microbioma intestinal. Tais bactérias podem afetar sua saúde, minimizar doenças e sintetizar vitaminas, dependendo de diversos níveis. Vitaminas não são apenas obtidas através de alimentos, elas também são produzidas no intestino pelas bactérias.

Todos os itens desta lista são encontrados em 85% ou mais e é recomendável aumentar os níveis através do consumo dos itens listados, bem como as deficiências nutricionais no teste acima.

THIS PAGE IS BLANK

Desequilíbrio Hormonal

Testar sua amostra capilar pode revelar quaisquer desequilíbrios hormonais atualmente presentes em seu corpo. Nem todo mundo apresenta desequilíbrios, portanto não se preocupe se apenas um pequeno número de resultados for demonstrado aqui.

Esses desequilíbrios podem ser causados por um grande número de fatores, incluindo: estresse, hipertireoidismo/hipotireoidismo, dieta pobre, sobrepeso, medicamentos, intolerâncias alimentares, quimioterapia, puberdade, menstruação, gravidez e menopausa.

Quaisquer itens listados aqui estão apresentando um desequilíbrio, e podem ser aliviados com soluções naturais, como: manter um peso corporal saudável, praticar exercícios e reduzir o estresse.

Hormônio Estimulador da Tireóide

O hormônio estimulante da tireóide é produzido pela glândula pituitária. Seu papel é regular a produção de hormônios pela glândula tireóide.



98%

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 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.

If no results are reported in this section of your test, do not worry, it means that we have not identified deficiencies or intolerances in our analysis.

THIS PAGE IS BLANK

O que eu faço agora?

Os alimentos e itens que foram apresentados como intolerâncias precisam ser retirados de sua dieta. Recomendamos que elimine esses itens de sua dieta pelo período sugerido de quatro semanas, para que seja capaz de se beneficiar ao máximo do relatório. Você deve se esforçar para eliminar todos os itens listados simultaneamente, embora tenhamos consciência de que isso pode ser difícil se eles forem ingeridos regularmente. Quanto mais cedo você os elimina, mais rapidamente começará a se sentir melhor.

Após esses resultados, você receberá o primeiro de uma série de e-mails de acompanhamento de 28 dias amanhã e outro depois de amanhã. Esses e-mails são projetados para te ajudar a seguir a dieta de eliminação de quatro semanas, mas também incluem receitas gratuitas, sugestões de dietas e mudanças de estilo de vida que você poderá implementar com facilidade para se sentir melhor.

É importante seguir a dieta de eliminação de quatro semanas, pois as intolerâncias alimentares não se manifestam imediatamente, e os sintomas podem aparecer até 72 horas após a ingestão de um alimento.

Na maioria das vezes, uma intolerância desaparece após a dieta, mas há ocasiões onde o corpo simplesmente não deseja aceitar que algum item que ingresse em seu sistema novamente. Isso significa que você provavelmente desenvolveu uma intolerância vitalícia. Embora possa parecer difícil lidar com isso, é algo que você se acostumará relativamente rápido, especialmente se não estiver mais sofrendo com os sintomas a ele associados.

E os meus animais de estimação?

Se você tem animais de estimação e demonstrou possuir intolerância aos pelos de cães ou gatos, não se desespere. Isso simplesmente significa que você precisa estar mais atento sobre os locais que seus animais de estimação frequentam em sua casa. Certifique-se de tentar limitar o acesso deles aos quartos e mantenha-os sempre tosados, evitando o excesso de pelos no chão e na mobília.

Socorro, tenho uma dúvida!

Se você tem outras perguntas ou gostaria de nos falar sobre seus resultados através de um depoimento, não hesite em entrar em contato conosco.

LiveChat: Nossos assessores de atendimento ao cliente estão disponíveis 24 horas por dia, 5 dias por semana através do LiveChat.

Junte-se à comunidade do Grupo de Intolerância

Aqui no Grupo de Testes de Intolerância procuramos constantemente por novos agentes e afiliados. Se nosso teste te ajudou de alguma forma, adorariamos que se registrasse como um agente oficial e nos auxiliasse a ajudar outras pessoas como você. Você pode fazer isso aqui.

*** Observação ***

As informações fornecidas nesse relatório não devem ser utilizadas como uma ferramenta de diagnóstico. Trata-se de um guia para suas intolerâncias e falta de nutrientes, formado a partir de uma amostra capilar que você enviou. Qualquer grande alteração em sua dieta deve ser supervisionada por seu médico de família.