

Testo rezultatai

Mielas kliente,

03 rugsėjo 2020

Šiame dokumente rasite savo Testo rezultatus. Prašytume visų pirma perskaityti visą ataskaitą, kad galėtumėte visapusiškai suprasti savo rezultatus.

Šioje atsakitoje rasite:

Maisto netoleravimas

Nemaistinių medžiagų netoleravimas

Vitaminų ir mikroelementų trūkumas

Toksiškumas metalams

Žarnyno biomos disbalansas

Hormonų pusiausvyros sutrikimus

Virškinimo sistemos ir metabolizmo analizę

Kad būtų lengviau suprasti ataskaitą, kiekvieno skyriaus antraštėje rasite paaiškinimą, kaip jūsų mėginys buvo analizuotas kiekvienai konkrečiai sričiai. Visoje jūsų ataskaitoje išvardytuose elementuose bus paaiškina, kaip sau galite padėti. Atminkite, kad jei žarnyno biomos ar hormonų pusiausvyros skyriuose rezultatų nerasite, taip yra todėl, kad jūsų organizmas šiose srityse nerodo jokių nukrypimų.

Ataskaitos pabaigoje rasite veiksmų planą, kaip pašalinti jums netinkamus maisto produktus ir vengti nemaistinių medžiagų, kurios jums netinka. Taip pat patarsime kokius maisto produktus įtraukti į racioną, kad padėti palaikyti jūsų organizme reikalingų maistinių medžiagų kieki.

Su pagarba,

EasyDNA LT

Maisto produktai

Tai yra produktai į kuriuos jūsų organizmas regavo jautriai ir jie yra netoleruojami jūsų organizmo. Norint dar labiau suprasti šiuos produktus, kiekvienas maisto produktas šalia turės paaiškinimą, kuriame bus nurodyta, kur jį galima rasti.

Ataskaitoje rasite išvardytus produktus, kurie viršija 85 % ir yra klasifikuojami, kaip netoleruojami. Tai yra atskaitos taškas, nuo kurio jūs galite jausti tam tikrus simptomus suvalgius netoleruojamo produkto.

Jautiena Karvės, jaučio mėsa.	●	99%
Gervuogės Valgomos uogos. Dažniausiai tamsiai violetinės spalvos.	●	92%
Mėlynės Mažos, saldžios uogos. Dažniausiai tamsiai mėlynos spalvos.	●	92%
Duonos rugiai Duona pagaminta iš ruginių miltų.	●	86%
Butter salota salotos rūšis	●	91%
Krabai Vėžiagyvis, kurio mėsa yra valgoma.	●	92%
E 296 Obuolių rūgštis Tipiniai produktai, į kuriuos dedamas šis priedas yra nealkoholiniai gėrimai, kramtomoji guma, želatina, pudingai ir įdarai, kieti ir minkšti saldumynai, uogienės ir drebučiai, perdirbtos vaisių sultys.	●	95%
E 300 Citrinų rūgštis Perskaitę vaisių sulčių ir gėrimų, kruopų, vaisių skonio saldainių, vytintos mėsos, kruopų ir šaldytų vaisių ingredientų sąrašą, galite pamatyti askorbo rūgštį. Gamintojai kartais naudoja jį kaip konservantą, antioksidantą ar spalvų stabilizatorių, arba jis gali būti naudojamas vitaminui C maiste padidinti.	●	92%
E 440 Pektinas, amiduotas pektinas Naudojamas konditerijos gaminiuose, daug cukraus turinčiuose drebučiuose, uogienėse, konservuose, marmeladuose ir rūgščiuose pieno gėrimuose.	●	86%
E 460 Celiuliozė, mikrokristalinė celiuliozė, celiuliozės milteliai Randama padažuose, sriubose, duonoje, sausainiuose ir pyraguose, šaldytuose desertuose, margarine, užtepėlėse, uogienėse, šokolade, greitai kietėjančiuose desertuose ir pieno kokteiliuose.	●	91%
E 479 Termooksiduotas sojų aliejus Randamas margarine ir panašiose riebalų emulsijose kepimui.	●	94%
Endive Valgoma, karti salota.	●	99%
Glutenas Glutenas. Randamas kviečiuose, rugiuose ir miežiuose.	●	94%
Ožka Naminis gyvūnas. Ožkos mėsa gali būti valgoma.	●	90%
Klevų sirupas Klevų sirupas yra sirupas, paprastai gaminamas iš klevų cukraus, raudonojo klevo ar juodojo klevo ksilemo sulos, nors gali būti gaminamas ir iš kitų klevų rūšių.	●	97%
Avižos (košė) JAV žinomi kaip avižiniai dribsniai. Dažniausiai valgomi pusryčiams.	●	100%
Slyvos Ovalus vaisius su kauliuku. Maža ir dažniausiai geltonos ar raudonos spalvos.	●	100%
Bolivinė balanda Kultivuotas pasėlis su krakmolingomis sėklomis.	●	92%

Rooibos arbata Raudonoji arbata su švelniu aromatiniu skoniu.	●	93%
Lašiša Didelė žuvis. Labai populiari mityboje.	●	89%
Kviečiai Javų grūdai.	●	95%
Yerba mate arbata Natūraliai kofeino turinti arbata.	●	86%

Nemaistiniai produktai/ aplinkos poveikis

Šios tirtos medžiagos, klasifikuojamos kaip nemaistinės medžiagos, tai reiškia, kad jos nėra valgomos. Nemaistiniai produktai gali sukelti reakciją įkvėpus ar prilietus prie odos.

Ataskaitoje rasite išvardintus nemaistinius produktus, kurie viršija 85 % ir yra klasifikuojami kaip netoleruojami. Tai yra atskaitos taškas nuo kurio jūs galite jausti tam tikrus simptomus įkvėpus ar prilietus netoleruojamą produktą.

Astra Gėlės rūšis	●	86%
Chloras Naudojamas kaip antiseptikas. Baseinių priežiūros priemonė.	●	91%
Arklių musė Musės rūšis, kuri labai dirgina arklius.	●	97%
Šilkmedis (Morus nigra) Šiuo metu didelis jautrumas TIK medžiui ir jo žiedadulkėms. Medis, augantis laukinėje gamtoje ir auginamas daugelyje vidutinio klimato regionų.	●	87%
Žemės riešutų augalas Auginamas po žeme, populiarus riešutas. Netoleravimas tai nereiškia netoleravimo riešutui, tiesiog augalo žiedadulkėms.	●	94%
Daugiametės svidrės (Lolium perenne) Taip pat žinomas kaip angliška rugiagėlė.	●	90%
Namų erkutės Susijęs su namų dulkių erkėmis, paprastai randamomis žemės ūkio aplinkoje.	●	95%
Kviečiai (Triticum aestivum) Javų grūdai, auginami laukuose. Šis netoleravimas reiškia žiedadulkes ir sporas, kurias išskiria augalas.	●	96%

Vitaminų ir mikroelementų trūkumas

Viskas, kas jūsų ataskaitoje nurodyta virš 85% ar daugiau, turi mitybos pusiausvyros sutrikimą, o tai reiškia, kad šių medžiagų jūsų organizme gali trūkti.

Jūsų tiesiog turėtumėte pabandyti įtraukti į savo racioną vieną ar kelis rekomenduojamus maisto produktus kiekvieną dieną. Nors lengviau vartoti vitaminų papildus, visada geriau gauti maistines medžiagas iš maisto produktų, nes juos jūsų organizmas pasisavins daug greičiau. Informacija apie maisto produktus, esančius šalia kiekvienos maistinės medžiagos, yra svarbi, nes tinkamai subalansuota mityba kartu su sveika gyvensena gali sustiprinti imuninę sistemą ir taip sumažinti jūsų netoleravimo lygį.

Atkreipkite dėmesį: Ši ataskaita skirta naudoti kartu su jūsų netoleravimo ataskaita. Jei jums parodė netoleranciją tam tikram maisto produktui, kuris nurodytas, kaip maistinis šaltinis, mes rekomenduojame jo nevirtoti, o tiesiog pasirinkti vieną iš išvardintų alternatyvų.

Eikozapentaeno rūgštis (Omega-3)

Palaiko inkstų, plaučių ir kaulų sistemas. Geriausias šaltinis yra sardinės ir kitos riebios žuvis.



85%

Magnis

Šaltiniai - alyvuogės, svogūnai, pastarnokai, persikai, žemės riešutai, kriaušės, žirniai, pekano riešutai, kedro riešutai, ananasai, pistacijos ir tamsūs lapiniai žalumynai. Trūkumo požymiai - raumenų mėšlungis, drebulys, pykinimas, nerimas, padidėjęs kraujospūdis.



98%

Manganas

Šaltiniai - migdolai, abrikosai, avižos, alyvuogės, apelsinai, bananas, avokadas, šparagai, burokėliai. Trūkumo požymiai - alpimas, klausos praradimas, silpnos sausgyslės. Jis svarbus kaulams, jungiamajam audiniui, kraujo krešėjimo faktoriui, taip pat dalyvauja riebalų ir angliavandenių apykaitoje, kalcio absorbcijoje ir cukraus kiekio kraujyje reguliavime.



93%

Niacinas

Šaltiniai - artišokai, jautiena, grybai, vištiena, datulės, baklažanai, pastarnokai, žemės riešutai ir sezamo sėklos



97%

Nikotino rūgštis

B komplekso vitaminas, plačiai paplitęs tokiuose maisto produktuose kaip pienas, kviečių gemalai ir mėsa. Mažina širdies ir kraujagyslių ligų riziką. Taip pat padeda subalansuoti cholesterolio kiekį ir trigliceridus, vitaminą B3.



97%

Fosforas

Palaiko kaulų sistemas, širdies ir inkstų funkcijas. Šaltiniai - daug įvairių ankštinių augalų, daržovių, grūdų, žuvies ir vaisių.



86%

Taninai

Reikalingas odai. Randamas spanguolėse ir rabarbaruose.



86%

Vitaminas B3

Šaltiniai - tunas, vištiena, kalakutiena, ėriena, smidrai, pomidorai, paprikos, sardinės, krevetės, rudieji ryžiai, saldžiosios bulvės, saulėgrąžų sėklos, miežiai, žalieji žirneliai. Trūkumo požymiai - odos niežėjimas, nevirškinimas, nuovargis, vėmimas, depresija.



90%

Metalų disbalansas

Išvardinti sunkieji metalai, kurie yra ir viršija 85% yra vertinami, kaip sukeltantys organizmui netoleravimą. Svarbu atkreipti dėmesį, kad neverta panikuoti. Norint tinkamai panaudoti šiuos rezultatus, reikia atlikti keletą paprastų žingsnių:

Pirmiausia pažvelkite į sritis, kuriose galėtumėte kontaktuoti su išvardintais metalais. Tai gali būti jūsų darbo aplinka, nes tai vieta, kurioje praleidžiate daug laiko. Antra, jūs taip pat turite išanalizuoti savo mitybą ir išsiaiškinti, ar yra maisto produktų, kuriuos reguliariai vartojate, kuriuose gali būti randama šių konkrečių metalų.

Jei pastebėsite, kad arti tam tikro metalo prasideda, bet kokie simptomai (pvz. niežulys, patinimas, galvos skausmai ir pan.) galite vertinti, kad būtent šis metalas sukelia jums nepageidaujamą reakciją. Kuo sunkesni simptomai, tuo daugiau turėsite imtis veiksmų, kad sumažintumėte šio metalo poveikį.

Auksas (Au)

Gryna forma yra ryškus, geltonas, tankus, minkštas ir kalus metalas. Dažniausiai gaminami papuošalai.

● 93%

Žarnyno bioma

Tai yra gerosios bakterijos, esančios jūsų žarnyno mikrobiome. Šios bakterijos gali įtakoti jūsų sveikatą, sumažinti ligų ir vitaminų sintezę. Vitaminai gaunami ne tik su maistu, juos mūsų žarnyne gamina ir bakterijos.

Žemiau išvardinta visos gerosios bakterijos, kurių rezultatas yra 85% ir daugiau, o tai reiškia šių gerųjų bakterijų disbalansą jūsų organizme. Prie kiekvienos bakterijos rasite ir rekomendaciją, kaip padidinti jų kiekį organizme, vartojant tam tikros rūšies produktus.

Bacillus Coagulans

Naudinga gydant virškinimo trakto sutrikimus, tokius kaip viduriavimas. Šaltiniai: fermentuoti maisto produktai, tokie kaip rauginti kopūstai ir jogurtas.



94%

Streptococcus Thermophilus

Palaiko virškinimo sistemos sveikatą, padeda išvengti viduriavimo. Šaltiniai: Pieno produktai, pavyzdžiui, jogurtas.



97%

Hormonų disbalansas

Tiriant plaukų mėginį galima nustatyti, bet kokį hormoninį disbalansą, kuris šiuo metu yra jūsų organizme.

Šį disbalansą gali sukelti daugybė veiksnių, įskaitant: stresą, hiperaktyvų/nepakankamą skydliaukės aktyvumą, blogą mitybą, ansvorį, vaistus, maisto netoleravimą, chemoterapiją, brendimą, menstruacijas, nėštumą ar menopauzę.

Visi aukščiau 85 % išvardinti hormonai rodo disbalansą ir juos galima sumažinti tokiomis natūraliomis priemonėmis kaip: palaikant normalų svorį, mankšinant ir mažinant stresą.

Šioje srityje nerasta jokių sutrikimų, todėl rezultatai nėra pateikti.
Rekomenduojama laikytis sveiko gyvenimo būdo.

Virškinimo sistemos ir metabolizmo analizė

Mūsų organizmas labai gerai reguliuoja virškinimui naudojamus fermentus. Tačiau kai sergame ar nuolat patiriame maistinių ar nemaistinių medžiagų netoleravimą, pradedame jausti fermentų disbalansą. Tai gali įtakoti mūsų organizmo medžiagų apykaitą ir svorį, kaupti didesnį riebalų kiekį ar kaupti mažiau medžiagų, reikalingų vitaminų ir mineralų įsisavinimui.

Šiuo tyrimu tiriama įvairūs fermentai ir baltymai, kad nustatyti jų lygį jūsų organizme.

Viskas, kas išvardinta apačioje yra 85 % ar daugiau ir šiuo metu yra nesubalansuota, bei turi neigiamos įtakos jūsų virškinimo sistemai. Aktyvus gyvenimo būdas, sveika mityba ir gyvenimas be streso padės tai sureguliuoti.

Trypsin & Chymotrypsin

Šie du yra proteolitiniai fermentai. Jų užduotis yra virškinti baltymus plonojoje žarnoje. ●

100%

Nepanikuokite!

Pirmiausia, nepanikuokite, perskaitykite ataskaitą. Ataskaitoje gali būti keletas maisto produktų, kurių niekada nevalgėte, tačiau tai yra visiškai normalu, todėl nesijaudinkite.

Sąraše bus maisto produktų, kuriuos dažnai valgėte ar su kuriais reguliariai susiduriate. Tai yra maisto produktai, į kuriuos jūs turėsite atkreipti dėmesį, kad pašalintumėte iš savo mitybos.

Simptomai

Jūsų simptomai gali keistis priklausomai nuo jūsų mitybos įpročių, tai reiškia, kad staiga jūsų simptomus gali sukelti maistas, su kuriuo anksčiau niekada neturėjote problemų.

Taip yra todėl, kad jei jūs kažką nuolat valgėte, jūsų organizmas bando jį įsisavinti. Jei jūsų imuninė sistema yra silpna arba kai per daug valgėte maisto, kurio jūs netoleruojate, jūsų organizmas deda visas pastangas kad įsisavinti tai, ir jūs kenčiate nuo įvairių šalutinių simptomų. Šie netoleravimo simptomai yra pilvo pūtimas, galvos skausmas ir nuovargis ir kt.

Ką aš turėčiau daryti dabar?

Maistinius ir nemaistinius produktus, kurie pasireiškė kaip netoleravimas, reikia pašalinti iš savo raciono. Rekomenduojame pašalinti šiuos produktus iš savo raciono rekomenduojamam keturių savaičių laikotarpiui, kad gautumėte didžiausią naudą iš šios ataskaitos. Turėtumėte pabandyti pašalinti visus išvardytus produktus tuo pačiu metu, ir nors mes suprantame, kad tai gali būti sunku, nes jie yra valgomi reguliariai. Kuo anksčiau juos pašalinsite, tuo greičiau pradėsite jaustis geriau.

Svarbu laikytis 4 savaičių pašalinimo dietos, nes maisto netoleravimas neparodo iš karto, o simptomai gali pasireikšti net per 72 valandas po to, kai suvalgėte netoleruojamo maisto.

Dažniausiai netolerancija išnyks laikantis dietos, tačiau yra atvejų, kai jūsų organizmas tiesiog nenorės kažko priimti atgal į sistemą. Tai reiškia, kad greičiausiai jums visą gyvenimą liks netolerancija šiam produktui. Nors tai gali atrodyti sunku išspręsti, prie to gana greitai priprassite, ypač jei jus nevargins šalutiniai simptomai.

O kaip mano augintiniai?

Jei turite augintinių ir parodėte netoleranciją šuns ar katės plaukams, nenusiminkite. Tai paprasčiausiai reiškia, kad jūs turite daugiau žinoti apie tai, kur gali patekti jūsų augintinis. Reiktų apriboti jų patekimą į miegamuosius ir prižiūrėkite, kad ant jūsų grindų ir minkštų baldų neliktų plaukų ir pleiskanų.

PASTABA: Tyrimas yra ne diagnostinis, t. y. jis nediagnozuoja ligos ir neparodo organizmo būklės. Šio tyrimo rezultatai gali pacientui padėti suprasti, kurių maisto produktų vertėtų atsisakyti arba vartoti mažesniais kiekiais.