**Резултати от тест**

Г-н\ Г-жа………… дата………

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| По-долу ще намерите резултатите от теста Ви за непоносимост. Първо са изброени всички хранителни непоносимости, а след тях ще видите нехранителните непоносимости. Към някои от елементите ще можете да прочетете допълнителна информация и разяснения. Изброените елементи са с непоносимост над 85%, което бихте могли да забележите и от поместените в дясната част проценти. Причината да бъдат изложени само елементите с непоносимост над този праг от 85% е, че това е точката, след която бихте могли да очаквате да забележите симптоми свързани с дадена непоносимост. | | |
| На гърба на резултатите ще намерите информация за последващите действия, които би трябвало да предприемете. Междувременно, в случай, че имате някакви въпроси, бихте могли да се свържете с нас на [office@healthy-test.com](mailto:office@healthy-test.com). | | |
|  | | |
| Хранителни вещества, към които имате непоносимост, са: |  |  |
|  |  |  |
| **Алкохол** |  | 93% |
| **Оцетна киселина** |  | 91% |
| **Босилек**  Ароматна билка от семейство мента. |  | 91% |
| **Бира**  Алкохолна напитка, произведена от ферментирал в дрожди малц, ароматизиран с хмел |  | 93% |
| **Казеин** |  | 94% |
| **Карамбола**  Плод с формата на звезда. |  | 89% |
| **Чедар**  Сравнително твърдо сирене, което може да се различава по вкус и текстура. |  | 100% |
| **Цикориева салата**  Вид маруля (зелена салата). |  | 97% |
| **Кориандър**  Ароматна билка използвана в кулинарията. |  | 96% |
| **Рак**  Сладководни ракообразни, приличащи на малък омар. |  | 95% |
| **Касис (червен и черн)**  Малък кръг ядивен плод. |  | 94% |
| **Е 1414 Ацетилиран ди-нишестен фосфат (модифицирано нишесте)**  Сгъстяващ агент в много продукти. |  | 97% |
| **E 151 Брилянтно черно BN, черно PN**  Използва се в декорации и глазури, десерти, рибна паста, ароматизирани млечни напитки, сладолед, горчица, червени плодови конфитюри, сосове, пикантни закуски, безалкохолни напитки, супи и сладкиши. |  | 88% |
| **Е 160 с Капсантин, Капсуробин**  Широко използван в храни за домашни птици, за да се задълбочи цветът на яйчните жълтъци, той също може да се намери в някои сирена и пилешки пайове. |  | 95% |
| **Е 219 Натриев метил-пара-хидроксибензоат (РНВ-естер)**  Консервант |  | 97% |
| **E 249 Калиев нитрит**  Оцветител за фиксиране и втвърдяване на месото. |  | 86% |
| **Е 407 Карагенан**  Сгъстител, стабилизатор и емулгатор в много различни продукти. |  | 86% |
| **Е 482 Калциев стеарил-2-лактилат**  Използва се като балсам за дехидратирани картофи (разтворимо картофено пюре) и помага да се предотврати стареенето хляба. |  | 93% |
| **Е 625 Магнезиев дилутамат, Магнезиев глутамат**  Трудно се използва. Само при продукти от месо с ниско съдържание на натрий. |  | 87% |
| **Яйчен жълтък** |  | 99% |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Глутен** |  | 98% | |  | 92% |
| **Гъше месо** |  | 95% |
| Пъпеш |  | 88% |
| **Ябълка „Грани Смит“** |  | 95% |
| **Конско месо** |  | 86% |
| **Лимони** |  | 93% |
| **Козе мляко** |  | 100% |
| **Овче прясно мляко** |  | 90% |
| **Овче прясно месо** |  | 86% |
| **Зехтин** |  | 93% |
| **Стриди**  Годно за консумация мекотело с груба и твърда черупка. |  | 97% |
| **Кладница**  Често срещана дива гъба. |  | 94% |
| **Магданоз** |  | 96% |
| **Круши** |  | 96% |
| **Градински грах** |  | 92% |
| **Ментово масло**  Етерично масло, известно, че дава на тялото усещане и успокояване. |  | 95% |
| **Дюля**  Подобен на крушата плод, обикновено златисто-жълта, когато е зряла. |  | 89% |
| **Репички** |  | 97% |
| **Месо от сърна** |  | 100% |
| **Салата „Ромен“**  Вид маруля, също така известна като Кос. |  | 88% |
| **Чай Ройбос** |  | 89% |
| **Розмарин**  Билка, използвана за аромат при готвене. |  | 100% |
| **Многоцветен фасул**  Зелен боб. |  | 89% |
| **Сусам** |  | 87% |
| **Заквасена сметана** |  | 100% |
| **„Сладка свобода“**  Подсладител, произведен 100% от плодове. |  | 85% |
| **Домати (термично обработени)** |  | 86% |
| **Пуешко и кокоше месо** |  | 95% |
| **Пшеница, мляна** |  | 95% |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 20.04. 2018 г. |
| Нехранителни вещества, към които имате непоносимост, са: |  |  |
| **Астра**  Вид цвете. |  | 98% |
| **Латекс**  Синтетичен материал, често произведен от гумени частици. |  | 97% |
| **Лупина (Lupinus polyphyllus)**  Растение, характерно за Северна Америка. |  | 96% |
| **Голям живовлек (Plantago major)**  Често срещано растение. Познато с широките си листа с форма на мидена черупка. |  | 93% |
| **Оса**  Жилещо насекомо. |  | 94% |
| **Пелин (Artemisia absinthium)**  Растение и билка. Използва се в абсент, също използван като ароматизатор за някои вина и спиртни напитки. |  | 94% |
| **Е 575 Глюко-делта-лактон**  Използва се в много различни продукти. |  | 90% |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Какво да правя от тук нататък ….?**

Не се паникьосвайте:

Списъка, който прочетохте може да изглежда малко обезсърчително, но не се паникьосвайте. Може да има неща, които никога не сте консумирали или с които никога не сте имали контакт, но това може да се приеме за нормално. От друга страна може да има доста малко неща в списъка, които да консумирате често или да имате редовно контакт с тях. Това са нещата, върху които ще трябва да се фокусирате и да ги извадите от храната си или от обкръжаващата ви среда.

**Какво означава резултата от теста ми?**

Всички показани резултати имат непоносимост от 85% или повече и затова ще Ви предизвикат реакция по някакъв начин било то по-голяма или по-малка. Непоносимостите се променят в зависимост от храната, която приемате и обкръжаващата ви среда, което означава, че е възможно нещо, с което никога не сте имали проблеми по-рано внезапно да започне на предизвиква симптоми. Това е така, защото винаги, когато изядете нещо или имате контакт с нещо, тялото ви се опитва да го усвои или възприеме. Ако имунитета Ви в този момент е слаб или сте приели прекалено голямо количество, тогава тялото Ви ще се затрудни с усвояването и ще доведе до появата на различни симптоми. Това се нарича непоносимост.

**Какво трябва да правя?**

Храните или нещата, които са показали непоносимост трябва да бъдат отстранени от диетата Ви за известно време. Препоръчително е да ги отстраните поне за две седмици, но за предпочитане четири, за да можете да извлечете максимална полза от резултатите си. Трябва да ги изключите всички едновременно и въпреки, че разбираме, че това може да е трудно, когато става въпрос за нещо, което консумирате редовно, колкото по-рано ги елиминирате, толкова по-рано ще видите резултати.

След като приключи периода на елиминация трябва да опитате и да ги върнете обратно в менюто си. Важно е да ги въвеждате обратно едно по едно, защото непоносимостта не се проявява веднага и е нужно време преди да се появят някакви симптоми. Най-добрият начин е да си водите дневник, за да знаете кога сте консумирали дадената храна. Ако се появят отново симптоми, това означава, че имате силна непоносимост към тази храна и трябва да я изключите за нови две седмици. Разбираме, че това може да ви се стори досадно, но ви уверяваме, че това е най-добрия начин да разберете точно към кои храни все още имате непоносимост. В повечето случаи непоносимостта изчезва, но има случаи, когато вашето тяло просто не желае да приеме отново нещо и това ще остане непоносимост за винаги. Въпреки, че това може да изглежда трудно за изпълнение, то е нещо, с което ще свикнете сравнително бързо особено в случаите, когато видите, че симптомите вече не се появяват.

**Какво по въпроса с домашните любимци?**

Ако имате домашен любимец и сме установили непоносимост към козината на кучето или котката Ви не трябва да се отчайвате. Просто трябва да внимавате повече за това къде в къщата Ви ходи вашия домашен приятел. Опитайте се да ограничите достъпа им до спалнята и да поддържате по-често и старателно дома си, така че да няма козина и пърхот по подовете и меката мебел.

**Помощ, имам питане!**

Ако имате други въпроси или искате да споделите нещо свързано с резултатите Ви, не се притеснявайте да се свържете с нас на адрес :

[office@healthy-test.com](mailto:office@healthy-test.com)

или, в случай, че е по-удобно за вас, на телефон:

+359 (0) 89 917 03 76

**\* Моля имайте предвид \***

Информацията предоставена в този доклад не трябва да се счита за диагностичен инструмент. Тя е само списък с напътствия за Вашите непоносимост и липсващи хранителни вещества установени от пробата коса, която ни изпратихте на дадената дата. Всяка драстична промяна в режима си на хранене би следвало да консултирате с личния си лекар.