

Farkındalığınız Bizimle Başlıyor





Değerli Yürüyen, Duran,

Test sonuçlarınız bölümler halinde ayrıntılı olarak sunulmuştur.

Test sonuçlarınız, test edilen öğelerin türüne göre farklı bölümlere ayrılmıştır. Her bölümün içerisinde sırasıyla “Genel Bakış” ve “Detaylı Analiz” sayfası bulacaksınız. Sonuçlarınızın kısa ve öz bir şekilde sunulduğu “Genel Bakış” sayfasında dikkatinizi sizin için en önemli değerlere çekmeyi hedeflemekteyiz. Test edilen ürünlerin tam listesine ayrıntılı olarak “Analiz Sayfası” sayfasından ulaşabilirsiniz.

Raporunuz, test sonuçlarınızı ve çözüm önerilerimizi en açık haliyle ifade edecek şekilde tasarlanmıştır.

Test sonuçlarınızı ve her bölümdeki bilgileri size sunarak, sonuçlarınızın günlük beslenmenizde ve çevrenizde olumlu değişiklikler yapmanızı sağlayacak bir yolculuğun başlangıcını oluşturabileceğine yürekten inanıyoruz.

Bunu yaparken, besleyici ve keyifli bir diyetle ve sağlıklı ve mutlu bir yaşama doğru adımlar atabilmenizi diliyoruz.

Sağlıklı bir başlangıç dileğimizle,

Verytest

İlave sorularınız için lütfen bizimle iletişime geçiniz.

info@verytesttr.com

İÇERİK**Sayfa Numarası**

İçerik	3
Sonuçlarınız Açıklandı	4
Gıda İntoleransı Analizi	5
Gıda Dışı Hassasiyetler Analizi	14
Hormonal Denge Analizi	17
Bağırsak Mikrobiyotası / Bağırsak Bakterileri Analizi	21
Sindirim Sağlığı ve Metabolizma Analizi	26
Metal Hassasiyetleri Analizi	31
Mineral ve Besin Analizleri	36
Vitamin Analizi	40
Katkı Maddeleri Analizi	44
Bundan Sonra Ne Yapabilirsiniz?	50
İletişim	53

Sonuçlarınız Açıklandı

“İntolerans testi alerji testi değildir!”

Testimizin alerji testi OLMADIĞINI tekrardan hatırlatmak isteriz. “Alerji” ve “İntolerans” kavramlarının sıklıkla birbirleri yerine kullanılması bu terimlerin kolaylıkla karıştırılmasına ve de yanlış yorumlanmasına yol açmaktadır. Yukarıda da vurguladığımız üzere, alerji ve intolerans kesinlikle aynı şey değildir. Elbette bir kişinin bir gıda maddesine alerjisinin olması, aynı zamanda gıda intoleransına da yol açabilir, ancak bir sağlık durumu olarak alerji, gıda intoleransından oldukça farklıdır.

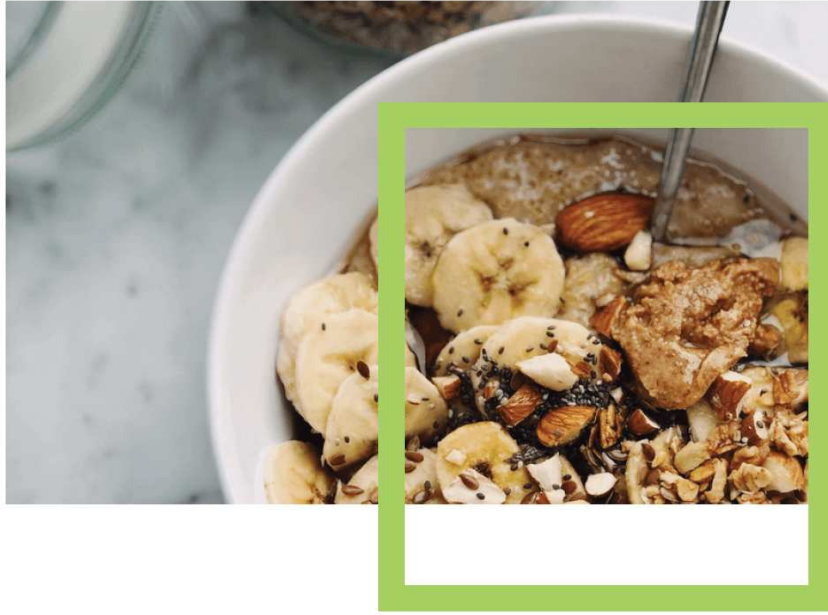
Alerji ve intolerans arasında birkaç temel farklılık vardır; gıda intoleransına sahip olan kişilerde; rahatsız edici, can sıkıcı, yaşam kalitesini düşüren belirtilerle birlikte, sıklıkla kilo verememe, ödem, akne, egzama, kaşıntı gibi deri rahatsızlıkları, baş ağrıları, gaz ve şişkinlik gibi sindirim sistemi şikayetleri görülebilir. Fakat gıda alerjisinin neden olduğu gibi yaşamı tehdit etme potansiyeline sahip değildir. Gıda intoleransı durumu zamanla değişebilir, genellikle bir gıda eliminasyon diyetinin uygulanması veya bağırsak sağlığının iyileştirilmesi yoluyla üstesinden gelinebilir, ancak gıda alerjisi genellikle ömür boyu sürer. Alerjik reaksiyon sırasında vücutta meydana gelen fizyolojik süreç de intoleranstan tamamen farklıdır. Alerjik bir reaksiyon, bağışıklık sistemini ve antikor adı verilen hücreleri içerir, fakat bu intoleransla alakalı değildir. Saç testi, antikor seviyelerini test etmez, bu nedenle alerji testi için kullanılamaz.

Bilinen Alerjileriniz

Bilinen bir alerjinizin, gıda intolerans testi sonuçlarına göre nasıl yorumlanacağını gelin birlikte açıklayalım.

Örnek Olay A	Örnek Olay B
Alerjiniz olan öge, gıda intolerans test sonuçlarında “Yüksek Dereceli Reaksiyon” ögesi olarak görünür. Bu durum bir gıda alerjisinin yanı sıra gıda intoleransınız olduğu anlamına da gelir. Halihazırda bu öge diyetinizde yer almıyorsa ya da öncesinde çıkarttıysanız, ilave bir işlem yapmanıza gerek yoktur. Fakat aktif olarak tüketmeye devam ediyorsanız, bunu tekrar değerlendirmenizi tavsiye ederiz. Ancak bu rapor ile birlikte uygulayacağımız “Eliminasyon” diyeti ile birlikte artol tüketilmesini önermiyoruz.	Alerjiniz olan öge, gıda intolerans test sonuçlarınızda “Reaksiyon Yok” ögesi olarak görünür. Bu durum bu ögeye karşı gıda intoleransınızın olmadığı anlamına gelir, fakat bu sonuç, mevcut alerjinizin varlığını sorgulamaz veya bununla bir çelişki oluşturmaz. Tabii ki bu durum, ürünü diyetinize yeniden eklemeniz gerektiği anlamına GELMEMEKTEDİR. Daha önce alerji ile ilgili olarak sahip olduğunuz semptomlara veya test sonuçlarına saygı göstermelisiniz. Tekrardan hatırlatalım, Gıda İntolerans Testi bir alerji testi değildir.

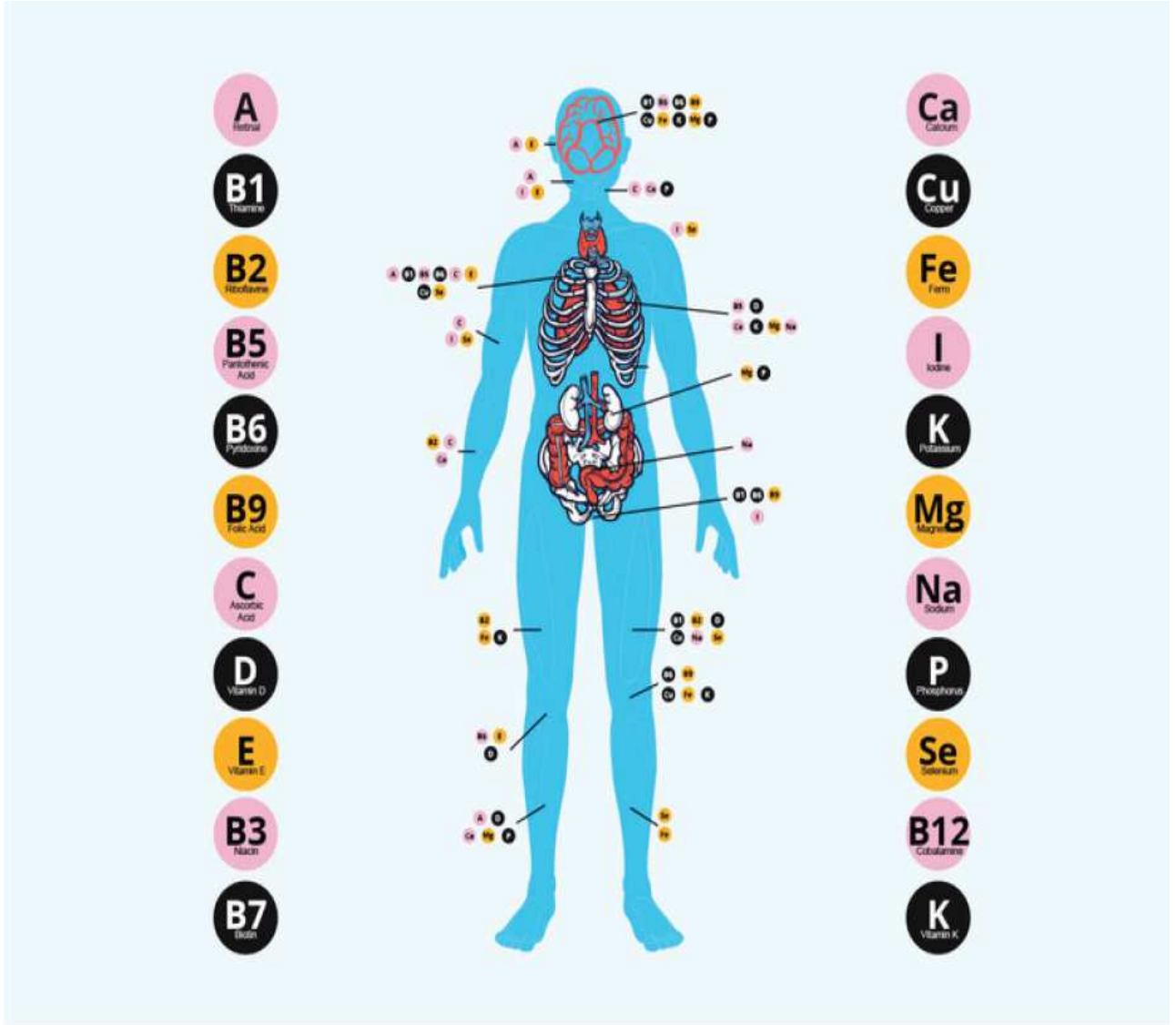
Gıda İntoleransı Analizi



Gıda türlerinin rolü

Yiyecekler, vücuda enerji sağlamanın yanı sıra vitamin ve mineraller şeklinde besinler de içerirler. “Vitaminler ve mineraller”; vücudun günlük işlevleri, sağlığı ve refahı için hayati önem taşıyan yüzlerce görevi yerine getirmesini sağladıkları için vücudun temel yapı taşı olarak kabul edilirler. Ayrıca, vitamin ve minerallerin; enerji üretimi, hormon üretimi, yara iyileşmesi, bağışıklık sistemi fonksiyonu, kan pıhtılaşması ve fetal gelişimi kolaylaştırmak gibi ilave fonksiyonları da bulunmaktadır.

Aşağıdaki diyagram, her bir besin maddesinin en zengin kaynaklarından bir kaçına genel bir bakış açısı sunmaktadır. Bu diyagram rehberliğinde, beslenme planınızdan bazı besin öğelerini çıkarırken ilgili besinleri diğer besin kaynaklarıyla yerine koyduğunuzdan emin olabilirsiniz.



Gıda İntoleransı Nedir?

Gıda intoleransı, vücudun belirli bir gıdayı sindirmekte zorlandığı durumda ortaya çıkar. Gıda intoleransına sahip olmak baş ağrısı ve yorgunluk, midede şişkinlik, sindirim problemleri gibi semptomlara neden olabilir. Ayrıca irritabl bağırsak sendromu, kronik yorgunluk, artrit gibi kronik rahatsızlıkları olan kişiler ile otizmlili kişilerin yaşadığı semptomları arttırabilir.

Gıda Alerjisi Nedir?

Gıda intoleransı, gıda alerjisi ile karıştırılmamalıdır. Bu test SADECE gıda intoleransı içindir. Gıda alerjisi belirtileri arasında öksürük, hışırtı, burun/göz akıntısı yer alır, kaşıntılı ağız/gözler, dudaklarda/yüzde şişme, döküntüler, egzamanın kötüleşmesi ve/veya astım, hırıltılı solunum, solunum güçlüğü, kusma, ishal ve nadiren de olsa anafilaksi yer alır.

Test Sonuçlarınızın Yorumlanması

Sonuçlarınızı yorumlanması elbette işin en önemli kısmı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu konuda size yardımcı olmak için “Gıda İntoleransı Sonuçları” bölümünde “Genel Bakış” sayfası bulacaksınız. Genel Bakış sayfası, odaklanmanız gereken maddeler ve almanız gereken ilgili önlemleri özetlemektedir. Test edilen tüm öğeler “Yüksek Dereceli Reaksiyon”, “Orta Dereceli Reaksiyon” veya “Reaksiyon Yok” olarak derecelendirilmekte olup “Genel Bakış” bölümünde yalnızca “Yüksek Dereceli Reaksiyon” veya “Orta Dereceli Reaksiyon” olarak test edilen öğeleri göreceksiniz. “Reaksiyon Yok” öğelerine “Ayrıntılı Analiz” bölümünden ulaşabilirsiniz.

Yüksek Dereceli Reaksiyon	Orta Dereceli Reaksiyon	Reaksiyon Yok
Test parametrelerimize göre vücudunuzun yüksek derecede reaksiyon gösterdiği gıda maddeleridir.	Test parametrelerimize göre vücudunuzun orta derecede reaksiyon gösterdiği gıda maddeleridir.	Test parametrelerimize göre vücudunuzun reaksiyon göstermediği gıda maddeleridir.

Gıda İntoleransınız: Genel Bakış

Yüksek Dereceli Reaksiyon

- Acı Biber Sosu
- Alabalık
- Antep Fıstığı
- Balmumu/Kış Kabağı
- Bambu Filizleri
- Brie Fransız Peyniri
- Çin Likörü
- Darı
- Hurma
- Ispanak
- Kazayağı
- Konserve Yumurta
- Nar Suyu
- Ördek Bağırsağı
- Pastırma
- Pekmez
- Salamura Sığır Eti (İngiltere)
- Sarı Barbun
- Sığır Eti
- Soya Fasulyesi Ezmesi
- Tavuk Eti
- Yaban Mersini

Bu gıda maddeleri, fiziksel semptomlara neden olabilecek veya katkıda bulunabilecek gıda maddeleri olarak tanımlanmıştır.

Bu gıda ürünlerini tarafımızca yapılandırılacak olan Eliminasyon Diyeti ile günlük diyetinizden çıkarmanızı tavsiye ederiz.

Orta Dereceli Reaksiyon

- Amarant
- Bezelye
- Biberiye
- Deniz Alabalığı
- Ekşi Krema
- Laver Deniz Yosunu
- Kahverengi Alabalık
- Kakao Tozu
- Karides
- Karnabahar
- Kök Bırası
- Kuru üzüm
- Mandalina
- Nohut
- Pırasa
- Portakal Suyu
- Sarı Şalgam
- Soğan
- Soya Fasulyesi Sütü
- Şekerlemeler
- Tekila
- Viski
- Yulaf Unu
- Waxberry Meyvesi

- ❖ Bu gıda maddeleri, fiziksel semptomlara neden olabilecek veya semptomları arttırma potansiyeline sahip gıda maddeleri olarak tanımlanmıştır.
- ❖ Yüksek Dereceli Reaksiyon öğelerinin öncelikli olarak diyetinizden çıkarıldıktan sonra Orta Dereceli Reaksiyon öğelerinin beslenme planınızdan çıkarılmasının değerlendirilmesini tavsiye ederiz.
- ❖ Ayrıca, bu öğelerin tek başlarına semptomlara neden olmayabileceği, Orta Dereceli Reaksiyona neden olan birden fazla öğenin aynı öğünde veya gün içerisinde tüketimi ile kümülatif etkisiyle fiziksel semptomlara yol açabileceği de dikkate alınmalıdır.

Gıda İntoleransınız: Detaylı Analiz

Baharatlar

- Acı Biber
- Acı Biber (Arnavut)
- Acı Biber Sosu
- Ada Çayı
- Anason
- Asetik Asit
- Biber (Beyaz)
- Biber (Kırmızı)
- Biber (Siyah)
- Biber (Yeşil)
- Biberiye
- Çemen otu
- Defne Yaprağı
- Dereotu
- Fasulye Ezmesi
- Fesleğen
- Frenk Kimyonu
- Hardal
- Hindistan Cevizi
- Hint Cevizi
- Istakoz Sosu
- İstiridye Sosu
- Kakule
- Karanfil
- Kekik
- Kimyon
- Kışniş
- Köri
- Malt Sirkesi
- Mercanköşk
- Nane
- Paprika Toz Biberi
- Sirke
- Soya Fasulyesi Ezmesi
- Soya Sosu
- Tarçın
- Tarhun
- Tay Biberi
- Tuz
- Vanilya Çekirdeği
- Yaban Turpu
- Zencefil
- Zerdeçal

Et Ürünleri

- At Eti
- Buffalo
- Dana Eti
- Domuz Eti
- Domuz Pastırması
- Domuz Sosisi
- Geyik Eti
- Hindi Eti
- İşkembe
- Karaciğer (Domuz)
- Karaciğer (Kuzu)
- Karaciğer (Öküz)
- Kazayağı
- Keçi Eti
- Kuzu Eti
- Moose Geyiği Eti/Elk Geyiği
- Ördek Eti
- Ördek Bağırsağı
- Ördek Kanı
- Pastırma
- Salam
- Salamura Sığır Eti (ABD)
- Salamura Sığır Eti (İngiltere)
- Sığır Eti
- Sığır Kurutulmuş Et
- Tavşan Eti
- Tavuk Eti
- Yabani Tavşan Eti
- İçecekler
- Ale İngiliz Birası
- Ananas Suyu
- Beyaz Çay
- Beyaz Şarap
- Bira
- Cin
- Çin Likörü
- Earl Grey Çayı
- Elma Suyu
- İhlamur
- Kahve
- Kırmızı Şarap
- Kızılıcak Suyu
- Kola
- Kök Birası
- Kuşburnu Çayı

İçecekler (Devamı)

- Lager Birası
- Limonata
- Nar Suyu
- Oolong Çayı
- Papatya Çayı
- Portakal Suyu
- Rakı
- Rom
- Rooibos Çayı
- Siyah Çay
- Şampanya
- Tekila
- Viski
- Votka
- Yasemin Çayı
- Yeşil Çay
- Yeşil Kahve Çekirdeği
- Kuruyemişler
- Antep Fıstığı
- Ayçekirdeği
- Badem
- Brezilya Fıstığı
- Ceviz
- Çam Fıstığı
- Fındık
- Ginkgo Nut
- Gözyaşı Otu
- Hindistan Cevizi
- Kabak Çekirdeği
- Kaju Fıstığı
- Kavrulmuş Fındık
- Kestane
- Keten Tohumu
- Makademya Fındığı
- Pikan Cevizi
- Rezene Tohumu
- Su Kestanesi
- Susam
- Tatlı Kestane
- Yer fıstığı
- Meyveler
- Acai Üzümlü
- Avokado
- Ahududu
- Alıç Meyvesi
- Ananas
- Armut

Meyveler (Devamı)

- Ayva
- Ayı Üzümlü
- Balsam Armudu
- Beyaz Üzümlü
- Böğürtlen
- Çarkıfelek Meyvesi
- Çilek
- Durian Meyvesi
- Elma
- Erik
- Fruktoz
- Galya Kavunu
- Gojiberi
- Greyfurt
- Guava
- Honeydew Kavunu
- Hurma
- İncir
- Jack Meyvesi
- Karpuz
- Kayısı
- Kırmızı Üzümlü
- Kızılıcak
- Kiraz
- Kivi
- Kuru Erik
- Kuru Üzümlü
- Kuş Üzümlü
- Liçi
- Limon
- Mandalina
- Mango
- Mangosten Meyvesi
- Misket Limonu
- Muz
- Mürver
- Nar
- Nektarin
- Papaya
- Pembe Greyfurt
- Portakal
- Sarı Greyfurt
- Siyah Frenk Üzümlü
- Şeftali
- Waxberry Meyvesi
- Yaban Mersini
- Yenidünya
- Yıldız Meyvesi

Sebzeler (Ham)

- Alabaş Lahanası
- Balmumu/Kış Kabağı
- Bambu Filizleri
- Beyaz Fasulye
- Brokoli
- Brüksel Lahanası
- Çin Lahanası
- Domuz Kanı Lor (Kanlı Tofu)
- Enginar
- Göbek Marulu
- Gölevez-Taro
- Karnabahar
- Kereviz
- Kış Mantarı
- Kıvırcık Marul
- Maydanoz
- Salatalık
- Soğan
- Su teresi
- Tere
- Turp
- Yaban havucu
- Siyah Zeytin
- Yeşil Zeytin

Sebzeler (Pişmiş)

- Alabaş
- Bakla
- Balkabağı
- Bezelye
- Çalı Fasulyesi
- Deniz Yosunu
- Domates
- Edamame (Soya) Fasulyesi
- Göbek Marulu
- Habenero Biberi
- Havuç
- Hindiba
- Ispanak
- İstiridye Mantarı
- Jalapeno Biberi
- Kabak
- Karnabahar
- Kestane Mantarı
- Lima Fasulyesi

Sebzeler (Pişmiş -Devamı)

- Kırmızı Dolmalık Biber
- Kuşkonmaz
- Kültür Mantarı
- Lahana
- Mantar
- Mantar (Portobello)
- Marul (Butter)
- Marul (Escarole)
- Meksika Fasulyesi
- Mercimek
- Nohut
- Pancar
- Patates
- Patlıcan
- Pırasa
- Rezene
- Roka
- Roman Marul
- Sarı Dolmalık Biber
- Sarı Şalgam
- Sarımsak
- Soğan
- Soya Fasulyesi
- Soya Peyniri
- Şalgam
- Şitaki Mantarı
- Tatlı Mısır
- Tatlı Patates
- Yer Elması
- Yeşil Dolmalık Biberi
- Yeşil Fasulye

Su Ürünleri

- Ahtapot
- Alabalık
- Ateşbalığı
- Deniz Alabalığı
- Deniz Salyangozu
- Deniz Tarağı
- Denizanası
- Denizkulağı
- Dil Balığı
- Füme Ringa Balığı
- Hake
- Hamsi

Su Ürünleri (Devamı)

- Istakoz
- İstiridye
- Kabuklu Deniz Ürünleri
- Kahverengi Alabalık
- Kalamar
- Karides
- Kerevit
- Kılıçbalığı
- Kırmızı Levrek
- Kızıl Ringa Balığı
- Kolyoz
- Kömür Balığı
- Laver Deniz Yosunu
- Mavi Midye
- Mezgit
- Midye
- Morina
- Mürekkap Balığı
- Pisi Balığı
- Okyanus Dil Balığı
- Ringa Balığı
- Sardalya
- Sarı Barbun
- Somon
- Ton balığı
- Uskumru
- Vatoz
- Yengeç
- Yılanbalığı

Süt Ürünleri

- Alfa Laktalbümin
- Beta Laktoglobulin
- Brie Fransız Peyniri
- Camembert Fransız Peyniri
- Cheddar Peyniri (İnek)
- Ekşi Krema
- Ekşi Süt
- Grek Yoğurdu
- İnek Sütü
- Kaşar Peyniri
- Kazein
- Keçi Sütü
- Konsantre Süt
- Konserve Yumurta

Süt Ürünleri (Devamı)

- Koyun Sütü
- Krem Peynir
- Krema
- Küflü Peynir
- Laktoz
- Mavi Küflü Peynir
- Mayonez
- Mozzarella (Buffalo)
- Parmesan (inek)
- Rokfor Peyniri
- Salamura Peyniri
- Soya Fasulyesi Sütü
- Süt Yağı
- Şekersiz Yoğunlaştırılmış Süt
- Tereyağı
- Tulum Peyniri
- Yayık Altı Suyu
- Yoğurt
- Yumurta Beyazı
- Yumurta Sarısı

Tahıl Ürünleri

- **Amarant**
- Arpa
- Arpa Unu
- Beyaz Ekmek
- Beyaz Pirinç
- Brioche (Fransız ekmeği)
- Buğday
- Buğday Gluteni
- Buğday Unu
- Bulgur
- Çavdar
- Çavdar Unu
- **Darı**
- Dinkel Unu
- Ekili Yulaf
- Gluten
- Horasan Buğdayı
- İrmik
- Kahverengi Pirinç
- Karabuğday
- Kavuzlu Buğday
- Kepek Ekmeği
- Kinoa
- Kültür Buğdayı
- Kültür Çavdarı
- Kültür Yulaı
- Makarna
- Malt
- Matsa
- Maya
- Mısır Gevreği
- Mısır Unu
- Noodle
- Pirinç
- Pirinç Patlağı
- Pirinç Unu
- Tam Buğday
- Tapyoka Nişastası
- Triticale
- Yulaf
- Yulaf Lapası
- **Yulaf Unu**

Tatlandırıcılar

- Akçaağaç Şurubu
- Akide Şekeri
- Bal
- Çikolata (Bitter)
- Çikolata (Sütlü)
- Guar Zamkı
- Kahverengi Şeker
- Kakao
- **Kakao Tozu**
- Pancar Şekeri
- **Pekmez**
- Şeker
- **Şekerlemeler**

Yağlar

- Hindistan Cevizi Yağı
- Ayçiçek Yağı
- Zeytinyağı
- Nane Yağı
- Bitkisel Yağlar

GIDA DIŞI ÜRÜNLER İNTOLERANSI ANALİZİ



Gıda Dışı Ürünler İntoleransı Nedir?

Gıda dışı ürünler de tıpkı gıda ürünleri gibi vücudunuzun tepki göstermesi sonucu baş ağrısı ve yorgunluk gibi semptomların ortaya çıkmasına neden olabilir. Eğer bir hastalığınız olduğundan şüpheleniyorsanız ya da alerjiniz varsa lütfen doktorunuza görününüz. Bu testin bir alerji testi olmadığını tekrardan altını çizelim. Sahip olduğunuzu bildiğiniz ya da varlığından bilginizin olmadığı polen, toz akarı veya küf alerjileriniz bu test ile ortaya çıkacaktır.

Yüksek Dereceli Reaksiyon	Orta Dereceli Reaksiyon	Reaksiyon Yok
Test parametrelerimize göre vücudunuzun yüksek derecede reaksiyon gösterdiği gıda dışı maddeleridir.	Test parametrelerimize göre vücudunuzun orta derecede reaksiyon gösterdiği gıda dışı maddeleridir.	Test parametrelerimize göre vücudunuzun reaksiyon göstermediği gıda dışı maddeleridir.

Gıda Dışı Ürünler İntoleransınız: Genel Bakış

Yüksek Dereceli Reaksiyon

- Agarik Mantar
- Cladospromium Mantarı
- Dişbudaklı Akçaağaç
- Eşek Arısı
- Hint Fasulyesi
- Japon Darısı
- Kanola
- Kıyı Meşesi
- Kızılağaç
- Nergis

Orta Dereceli Reaksiyon

- At Kestanesi
- Dağ Ardıcı
- Formaldehit
- Kadife
- Krizantem
- Sıçan
- Yaprak Lekesi Mantarı

- ❖ Bu gıda dışı maddeler, fiziksel semptomlara neden olabilecek veya semptomları arttırma potansiyeline sahip gıda dışı maddeler olarak tanımlanmıştır.
- ❖ Yüksek Dereceli Reaksiyon öğelerinin öncelikli olarak hayatınızdan uzaklaştırılmasını, sonrasında Orta Dereceli Reaksiyon öğelerinin kademeli olarak yaşamınızdan çıkarılmasını tavsiye ederiz.
- ❖ Ayrıca, bu öğeler tek başlarına semptomlara neden olamayabilir, fakat Orta Dereceli Reaksiyona neden olan birden fazla öğenin kümülatif etkisiyle birlikte fiziksel semptomlara yol açabilir.

Gıda Dışı Ürünler İntoleransınız: Detaylı Analiz

- Acı Bakla
- Agarik Mantar
- Ağlayan İncir Ağacı
- Akçam
- Aliç Ağacı
- Altın Başak
- Amerika
- Dişbudacı
- Amerikan
- Gelinciği
- Amerikan Kayını
- Anason
- Arap Sakızı
- Ardıç Çalısı
- Arı
- Armut Ağacı
- Aspergillus Mantarı
- Aster Çiçeği
- At
- At Kestanesi
- At Sineği
- Ayçiçeği
- Bal Arısı
- Benekli Ağaç
- Benjamin Bitkisi
- Bermuda Çimi
- Beyaz Ay Papatyası
- Biber Ağacı
- Bitki Mantarı
- Brom
- Büyükbaş Hayvanlar
- Chaetomium Mantarı
- Cladosporium Mantarı
- Cin Darı
- Çam
- Çavdar Otu
- Çayır Çimeni
- Çayır Tilki Kuyruğu
- Çayır Yulafı
- Çayır Yumağı
- Çinçilla
- Çöl Faresi
- Çuha Çiçeği
- Çürük Küfü
- Dağ Ardıcı
- Defne
- Deniz Yosunu
- Depolama Böceği
- Deri
- Dev Kanarya Otu
- Devedikeni
- Dişbudaklı Akçaağaç
- Domuz
- Duglas Göknarı
- Dut Çalısı
- Düğün Çiçeği
- Eğreltiotu
- Epicoccum Mantarı
- Eşek Arısı
- Ev Tozu
- Ev Tozu Böceği
- Fare
- Formaldehit
- Gardenya Çiçeği
- Geyik
- Gine Domuzları
- Gri Kızılağaç
- Gül
- Gümüş Huş Ağacı
- Güve
- Güvercin
- Hamamböceği
- Hamster
- Hazel Ağacı
- Hindi Tüyü
- Hint Defnesi
- Hint Fasulyesi
- Hint Sakızı
- Huş Polen
- İhlamur Ağacı
- Isırgan Otu
- Isırgan Otu
- İngiliz Çimi
- İngiliz Muzları
- İpek
- İpliksi Mantar
- İskoç Çamı
- İtalyan Darısı
- İtalyan Selvi Ağacı
- Japon Darısı
- Japon Sediri
- Kadife
- Kammgras
- Kan Solucanı
- Kanarya Çimi
- Kanarya Tüyleri
- Kanaryaotu
- Kanola
- Kara Akasya
- Kara Mürver
- Karaağaç
- Karaçam
- Karanfil
- Karahindiba
- Kartal Eğrelti Otu
- Kauçuk
- Kavak
- Kazayağı
- Kedi
- Kedi Kepeği
- Kedi Serum Albümini
- Kıyı Meşesi
- Kızılağaç
- Kokulu Çayır Otu
- Köpek
- Krizantem
- Kurtayağı Tozu
- Kurtbağrı
- Küf Mantarı
- Ladin
- Lateks
- Leylak
- Limon Otu
- Lotus kökü
- Margaret Papatyası
- Meskit Çalılığı
- Meşe
- Mısır
- Mısır Mantarı
- Muz
- Naylon
- Nergis
- Okalıptüs
- Ortak Kamış
- Ökse Otu
- Pamuk
- Pamuk Tohumu
- Pamuk Yünü
- Papağan Tüyü
- Papatya
- Papaz külâhı
- Paris Papatyası
- Pelin Otu
- Penisilin-Küf Mantarı
- Peru Zambağı
- Püsküllü Çimen Otu
- Saka Tüyü
- Salyangoz
- Sarı Şebboy
- Sarıca Arı
- Sedir
- Selam Otu
- Sıçan
- Sığla Ağacı
- Sivrisinek
- Likra
- Siyah Küf
- Sinir Otu
- Söğüt Ağacı
- Su Kamışı
- Su Mantarı
- Sülün Ağacı
- Sümbül
- Süpürge Darısı
- Şebboy
- Şerbetçiotu
- Tahıl Biti
- Tilki
- Timothy Otu
- Titrek Kavak
- Toz
- Tuz Otu
- Tütün
- Tütün Yaprağı
- Tüylü Huş
- Tüylü Bal Otu
- Un kurdu
- Uzun Yulaf Otu
- Yabanarısı
- Yabani Çavdar Otu
- Yabani Yulaf
- Yapışkan Otu
- Yaprak Lekesi Mantarı
- Yasemin
- Yer Çamı
- Yıldız Çiçeği
- Yonca
- Yosun
- Yün

HORMONAL DENGEL ANALİZİ



Hormonal Denge Nedir ?

Hormonal dengesizlik durumu, kendinizi iyi hissetmemenizin en yaygın nedenlerinden biridir.

Hormon sağlığını olumuz yönde etkileyen birçok neden bulunmaktadır. Bunlar, kötü beslenme, kronik stres, bağırsak florasının dengesizliği, zayıf bağışıklık sistemi, hareketsiz yaşam tarzı, genetik ve endokrin bozucu kimyasallara artan maruziyet olarak karşımıza çıkmaktadır. Tüm bu faktörler hormonal dengesizliğe neden olabilmektedir.

Testinizin bu bölümünde herhangi bir sonuç bildirilmezse, lütfen endişelenmeyiniz. Aksine, bu durum analizimizde herhangi bir hormonal dengesizlik durumunun saptanmadığı anlamına gelmektedir.

Sonuçlarınızın Yorumlanması

Sonuçlarınızın yorumlanması elbette işin en önemli kısmı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu konuda size yol göstermek amacıyla "Hormonal Denge Analizi" bölümünde "Genel Bakış" sayfası bulacaksınız. Genel Bakış sayfası, odaklanmanız gereken maddeler ve almanız gereken ilgili önlemleri özetlemektedir. Test edilen tüm öğeler "Denge Dışı" ve "Dengede" olarak derecelendirilmiş olup "Genel Bakış" bölümünde yalnızca "Denge Dışı" ğeleri göreceksiniz . " Dengede" ğelerine "Ayrıntılı Analiz" bölümünden ulaşabilirsiniz.

Denge Dışı	Dengede
Test parametrelerimize göre vücudunuzdaki hormon seviyesi dengeli değildir.	Test parametrelerimize göre vücudunuzdaki hormon seviyesi dengelidir.

Hormonal Denge Analiziniz :Genel Bakış

Denge Dışı

- Triiyodotironin (T3)

- ❖ Saç örneğinizin test edilmesi ile vücudunuzdaki mevcut hormonal analiz bilgisine ulaşmış bulunmaktayız.
- ❖ Bilindiği üzere az sayıda insan hormonal dengesizliğe sahip olduğundan, test sonuçlarınızda “Denge Dışı” öğelerin az sayıda olması sizleri endişelendirmesin.
- ❖ Hormonal dengesizliklere çok sayıda faktör neden olabilir: Bunlar, stres, aşırı aktif / pasif tiroid, kötü beslenme, aşırı kilolu olma, ilaç, gıda intoleransları, kemoterapi, ergenlik, menstrüasyon, hamilelik ve menopoz olarak karşımıza çıkmaktadır.
- ❖ Burada listelenen tüm öğeler hormonal olarak bir dengesizliğe sahip olduğunuzu gösterir ve ideal vücut ağırlığını korumak, egzersiz yapmak ve stresi azaltmak gibi doğal yollarla hafifletilebilir.

Hormonal Denge Analiziniz: Detaylı Analiz

- Folikül Uyarıcı Hormon (FSH)
- Luteinizan Hormon (LH)
- Östradiol
- Testosteron
- Tiroid Uyarıcı Hormon
- Tirotksin (T4)
- Triyodotironin (T3)

HORMONAL DENGENİZİN YORUMLANMASI

Folikül Uyarıcı Hormon (FSH)

Hipofiz bezi tarafından üretilir. Hem yumurtalıkların hem de testislerin işlevlerini düzenler. Eksikliği veya yetersizliği hem erkeklerde hem de kadınlarda üreme sağlığını olumsuz yönde etkiler.

Luteinizan Hormon (LH)

Hipofiz bezi tarafından üretilir ve üreme sistemini kontrol eder.

Östradiol (Östrojen - E2)

Kolesterolden yapılan bir steroid hormondur ve doğal olarak üretilen östrojenlerin en güçlüsüdür. Düzenlemede rol oynar, östrus ve menstrüel kadın üreme döngülerini düzenler.

Testosteron

Testosteron, yetişkin erkeklere özgü fiziksel özelliklerin çoğundan sorumlu olan bir hormondur. Üremede, kemik ve kas gücünün korunmasında önemli bir rol oynar.

Tiroid Uyarıcı Hormon (TSH)

Tiroid uyarıcı hormon hipofiz bezi tarafından üretilir. Görevi tiroid bezi tarafından hormon üretimini düzenlemektir.

Tirotksin (T4)

Tiroid bezi tarafından kan dolaşımına salgılanan ana hormondur. Sindirim, kalp ve kas fonksiyonları, beyin gelişimi ve kemiklerin korunmasında hayati rol oynar.

Triyodotironin (T3)

Vücudun metabolik hızı, kalp ve sindirim fonksiyonları, kas kontrolü, beyin gelişimi ve fonksiyonu ve kemiklerin korunmasında hayati rol oynayan bir tiroid hormondur.

BAĞIRSAK MİKROBİYOTASI / BAĞIRSAK BAKTERİLERİ ANALİZİ



Bağırsak Biyomu Nedir?

Bağırsak mikrobiyomunuzda bulunan iyi ya da kötü bakterilerdir.

Bu bakteriler farklı seviyelere bağlı olarak sağlığını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilir, hastalıkları ve vitamin sentezini en aza indirebilir. Vitaminler sadece gıdalardan elde edilmez, aynı zamanda bakteriler tarafından bağırsakta da üretilir.

Hiçbir sonuç rapor edilmemişse, lütfen endişelenmeyin, bu analizimizde herhangi bir eksiklik tespit etmediğimiz anlamına gelir.

Denge Dışı	Dengede
Test parametrelerimize göre vücudunuzdaki iyi bakteri seviyesi dengeli değildir.	Test parametrelerimize göre vücudunuzdaki iyi bakteri seviyesi dengelidir.

Bağırsak Mikrobiyotası / Bağırsak Bakterileri: Genel Bakış

Denge Dışı

Test parametrelerimize göre hiçbir öge “Denge Dışı” olarak tanımlanmamıştır.

Bağırsak Mikrobiyotası / Bağırsak Bakterileri: Detaylı Analiz

- Asidofilus
- Acidophilus Bifi dus
- Bifi dobacteriumBifi dum
- Escherichia Coli
- Lactobaccillus
- Lactobacillus Reuteri
- Streptococcus Faecium
- StreptococcusThermophilus
- Streptomyces

Bağırsak Mikrobiyotası / Bağırsak Bakterileri : Açıklamalar

Lactobacillus Acidophilus

İnce bağırsaklarda bulunan bu bakteri, K Vitamini ve enfeksiyon önleyici maddeler üretmesi açısından çok önemlidir.

Kaynaklar: Fermente sebzeler, lahana turşusu, miso, fermente peynir, kefir, yoğurt, tempeh, turşu, kimchi, yeşil zeytin, şarap ve ekşi mayalı ekmek.

Streptomyces

Antifungal ajanların yapımında ve enfeksiyonların tedavisinde kullanılır. Bifi dobacterium Bifi dum Mide ülserlerini onarmak için kullanılır ve kabızlığı durdurmaya yardımcı olur.

Kaynaklar: Yulaf ve arpa gibi tam tahıllar. Yoğurt ve kimchi gibi fermente gıdalar.

Bacillus Coagulans

İshal gibi gastro intestinal rahatsızlıkların tedavisinde faydalıdır.

Kaynaklar: Lahana turşusu, kimchi ve yoğurt gibi fermente gıdalar.

Lactobacillus Reuteri

Doğal olarak memelilerin bağırsaklarında yaşayan bir bakteridir. Organizmanın bağırsaklarını güçlendirir ve iltihapla savaşmaya yardımcı olur.

Kaynaklar: Yoğurt ve peynir gibi süt ürünleri.

Escherichia Coli

Bağırsaklarda bulunur ve Crohn Hastalığı, Kabızlık, İrritabl Bağırsak Sendromu gibi bağırsak hastalıklarının tedavisine yardımcı olur. Doğal ortamında gıda zehirlenmesine neden olmaz

Acidophilus Bifi dus

Laktik asit ve hidrojen peroksit üretir. Kolesterolü düşürür ve kötü huylu mayaların büyümesini önler. Toksinleri gidererek kan dolaşımını temizler ve bağışıklık sistemini güçlendirir.

Kaynaklar: Yulaf ve arpa gibi tam tahıllar. Yoğurt ve kimchi gibi fermente gıdalar.

Streptococcus Thermophilus

Sindirim sisteminin sağlığını koruyarak ishali önlemeye yardımcı olur.

Kaynaklar: Yoğurt gibi süt ürünleri.

Streptococcus Faecium

Bağırsaklarda bulunur. Burun boşluğu enfeksiyonları, irritabl bağırsak semptomları ve bebek kolik semptomlarını hafifletmeye yardımcı olur.

SİNDİRİM SİSTEMİ METABOLİZMASI ANALİZİ



Sindirim Sistemi Metabolizması nedir?

Vücudumuz, sindirimde kullanılan enzimleri kendi kendine düzenleme konusunda oldukça başarılıdır; ancak, hasta olduğumuzda veya düzenli olarak gıda ve gıda dışı intoleransa neden olan ürünler ile çevrelediğimizde sindirim sisteminizin dengesi bozulmaya başlar. Bu durum metabolizmamızı ve kilomuzu etkileyerek daha fazla yağ depolamamıza veya daha az element depolayarak vitamin ve minerallerin daha az emilmesine neden olabilir.

Saç numunenizi çeşitli enzim ve proteinlere karşı test ederek seviyelerini belirledik. Aşağıda gösterilen “Denge Dışı” öğeler dengesizlik olduğuna işaret eder ve sindirim sağlığını olumsuz yönde etkiler. Egzersiz, sağlıklı beslenme, sağlıklı bir ortamda yaşamak ve stresin azalması vücudunuzun kendisini yeniden düzenlemesine yardımcı olacaktır.

Testinizin bu bölümünde herhangi bir sonuç bildirilmezse endişelenmeyin, bu şu anlama gelir: Analizimizde herhangi bir eksiklik veya dengesizlik tespit etmedik.

Sonuçlarınız açıklandı

Sonuçlarınızın yorumlanması elbette işin en önemli kısmı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu konuda size yol göstermek amacıyla “Sindirim Sistemi Metabolizması Analizi” bölümünde “Genel Bakış” sayfası bulacaksınız. Genel Bakış sayfası, odaklanmanız gereken maddeler ve almanız gereken ilgili önlemleri özetlemektedir. Test edilen tüm öğeler “Denge Dışı” ve “Dengede” olarak derecelendirilmiş olup “Genel Bakış” bölümünde yalnızca Denge Dışı öğeleri göreceksiniz. “Dengede” öğelerine “Ayrıntılı Analiz” bölümünden ulaşabilirsiniz.

Denge Dışı	Dengede
Test parametrelerimize göre vücudunuzdaki enzim seviyesi dengeli değildir.	Test parametrelerimize göre vücudunuzdaki enzim seviyesi dengelidir.

Sindirim Sistemi Metabolizması: Genel Bakış

Denge Dışı

- Tripsin ve Kimotripsin

- ❖ Vücudumuz, sindirimde kullanılan enzimleri kendi kendine düzenleme konusunda oldukça başarılıdır; ancak, hasta olduğumuzda veya düzenli olarak gıda ve gıda dışı intoleransa neden olan ürünler ile çevrelendiğimizde sindirim sisteminizin dengesinde düzensizlikler başlar. Bu durum metabolizmamızı ve kilomuzu etkileyerek daha fazla yağ depolamamıza veya daha az element depolayarak vitamin ve minerallerin daha az emilmesine neden olabilir.
- ❖ Saç numunenizi çeşitli enzim ve proteinlere karşı test ederek seviyelerini belirledik. Yukarıda gösterilen değerler test sürecinde Denge Dışı olarak tespit edilmiş olup bu durum sindirim sağlığını olumsuz etkilemektedir. Egzersiz, sağlıklı beslenme, stresin azalması ve sağlıklı bir ortamda yaşamak vücudumuzun kendisini yeniden düzenlemesine yardımcı olacaktır.

Sindirim Sistemi Metabolizması: Detaylı Analiz

- Amilaz
- Enterokinaz
- Lipaz
- Pepsin
- Safra Tuzları
- Tripsin ve Kimotripsin

Sindirim Sistemi Metabolizması: Açıklamalar

Amilaz

Karbonhidratları (nişastaları) daha basit şekerlere parçalar. Düzensiz seviyeler pankreası etkileyebilir

Lipaz

Safra kesesinden gelen safra ile birlikte yağları gliserol ve yağ asitlerine ayırır..

Safra Tuzları

Safra tuzları hamilelik sırasında ve vücudun aşırı stres altında olduğu diğer zamanlarda artar. Karaciğeri etkiler ve düzensiz seviyeler safra asidi konsantrasyonlarına neden olabilir.

Pepsin

Proteinin sindiriminden sorumlu enzimdir. Daha spesifik olarak, pepsin, mide suyuna şef hücrelerinden salgılanan pepsinojenden kaynaklanan bir proteazdır. Dengesizlik durumunda asit reflüsüne neden olabilir.

Enterokinaz

Bağırsak kanalında bulunan spesifik bir diziye özgü bir enzimdir.

Tripsin ve Kimotripsin

Bu ikisi proteolitik enzimlerdir. Görevleri ince bağırsakta proteini sindirmek olarak karşımıza çıkar.



Metal Hassasiyet Analiziniz



Metal toksisitesi nedir?

Metal toksisitesi, vücudun yumuşak dokularında büyük miktarlarda ağır metal birikmesi sonucu ortaya çıkar. Toksikite ile en sık ilişkilendirilen ağır metaller kurşun, cıva, arsenik ve kadmiyumdur.

Genellikle endüstriyel ortama maruz kalınması, kirlilik, gıda, ilaç, yanlış kaplanmış gıda kapları veya kurşun bazlı boyaların yutulması yoluyla gerçekleşir.

Belirtiler, maruz kalınan ağır metal türlerine göre değişiklik gösterir.

Yüksek düzeyde maruziyetiniz varsa ne yapmalısınız?

Günlük maruziyet seviyenizi düşürmeye çalışmak oldukça önemlidir. Çevrenizi, yediğiniz gıdaları, suyu, kozmetik ve temizlik ürünlerini sürekli kontrol ediniz. Vücudumuz, gıdalardaki kimyasallar, kozmetik ve temizlik ürünleri, kafein, alkol, ilaçlar ve hatta kendi hormonlarınız gibi günlük çevrenizdeki maddeleri sürekli olarak toksinlerden arındırmaya çalışmaktadır.

Bol miktarda filtrelenebilir su içerek, mümkün olduğunca tam gıdalarla beslenerek, işlenmiş gıdalardan kaçınarak, kafein ve/veya alkol tüketimini azaltarak, nikotin kullanımını azaltarak ve düzenli egzersiz yaparak toksinlerden arınma süreçlerinde vücudunuza yardımcı olabilirsiniz.

Çevrenizdeki potansiyel kaynaklar

Ağır metaller günlük hayatımızın bir parçasıdır ve düşük seviyelerde maruz kalındığında vücut tarafından arındırıldığından herhangi bir soruna yol açmazlar. Bununla birlikte, metallerle temas edebileceğiniz yerler konusunda daha fazla farkındalığa sahip olmak ve böylece potansiyel maruziyetinizi azaltmanıza yardımcı olmakta büyük fayda vardır.

Gıda -

Ürünlerde kullanılan tarım, haşere ve zirai ilaçları gıda ürünlerinin kirlenmesine yol açabilir. Kirlenmiş su, içerisinde yaşayan balık ve deniz ürünlerinin ağır metaller içermesine neden olabilir.

Su -

Suyun içinden geçtiği boru tesisatı, içme suyundaki ağır metallerin en olası nedenidir. Bu nedenle suyunuzu filtrelemek her zaman en iyi çözüm olarak karşımıza çıkmaktadır.

Hava -

Otomobiller, trenler ve uçaklar gibi araçlardan kaynaklanan kirlilik, solunabilen ağır metallerin artmasına katkıda bulunur. Endüstriyel fabrikalar ve mahsuller üzerinde böcek ilacı kullanan tarım alanları da metallerin soluduğumuz havaya karışmasına yol açar.

Kozmetikler -

Kurşun, arsenik, cıva, alüminyum, çinko ve krom; ruj, beyazlatıcı diş macunu, göz kalemi, oje, nemlendirici, güneş kremi, fondöten, allık, kapatıcı ve göz damlası gibi birçok kozmetik üründe bulunabilir. Bazı metaller içeriğe dahil olurken diğerleri kirlenici role sahiptir.

Temizlik ürünleri -

Cila, günlük ev temizlik ürünleri, çok amaçlı spreyler ve böcek ilaçları ve pestisitler gibi bahçe ürünleri ağır metaller içerir.

Sonuçlarınız açıklandı

Sonuçlarınızı yorumlanması elbette işin en önemli kısmı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu konuda size yardımcı olmak için “Metal Hassasiyet Analiziniz” bölümü içerisinde “Genel Bakış” sayfası bulacaksınız. Genel Bakış sayfası, odaklanmanız gereken maddeler ve almanız gereken ilgili önlemleri özetlemektedir. Test edilen tüm öğeler “Yüksek Dereceli Reaksiyon”, “Orta Dereceli Reaksiyon” veya “Reaksiyon Yok” olarak derecelendirilmekte olup “Genel Bakış” bölümünde yalnızca “Yüksek Dereceli Reaksiyon” veya “Orta Dereceli Reaksiyon” olarak test edilen öğeleri göreceksiniz. “Reaksiyon Yok” öğelerine “Ayrıntılı Analiz” bölümünden ulaşabilirsiniz.

İdeal olan, metallerin testlerde reaksiyon göstermemesidir. Ancak “Yüksek Dereceli Reaksiyon” ve “Yüksek Dereceli Reaksiyon” olarak tanımlanan metaller varsa panik yapmayın. Günlük maruziyeti azaltarak toksinlerden arınma süreçlerinde vücudunuza yardımcı olabilir ve vücudunuza ait toksisite seviyelerini azaltabilirsiniz.

Yüksek Dereceli Reaksiyon	Orta Dereceli Reaksiyon	Reaksiyon Yok
Test parametrelerine göre, toksisiteye neden olan ve vücudunuzun yüksek derecede reaksiyon gösterdiği metallerdir.	Test parametrelerine göre, toksisiteye neden olan ve vücudunuzun orta derecede reaksiyon gösterdiği metallerdir.	Test parametrelerine göre, toksisiteye neden olmayan ve vücudunuzun reaksiyon göstermediği metallerdir.

Metal Hassasiyetiniz: Genel Bakış

Yüksek Dereceli Reaksiyon

- Altın
- Berilyum
- Rodyum

Orta Dereceli Reaksiyon

- Magnezyum
- Platin

Bu metaller, maruz kalındığında gözlem altında bulundurulması gereken öğeler olarak tanımlanmıştır. Bol miktarda filtrelenmiş su içmenizi, tam gıdalar (özellikle meyve ve sebzeler) açısından zengin bir diyet uygulamanızı, işlenmiş gıdalardan kaçınmanızı, kafein ve/veya alkol alımını azaltmanızı, nikotin kullanımını azaltmanızı ve düzenli egzersiz yapmanızı sağlayarak vücudunuzun doğal toksin arınma süreçlerine yardımcı olmanız önerilmektedir.

Bu metallerin çok düşük derecede reaksiyona neden olduğu veya hiç reaksiyon vermediği tespit edilmiştir. Vücudunuz, bu metallerin neden olduğu toksinlerden arınma ve kendini bunlardan kurtarma becerisine sahiptir. Test edilen metallerin tam dökümünü “Detaylı Analiz” bölümünde bulabilirsiniz.

Metal Hassasiyetiniz: Detaylı Analiz

- Aktinyum
- Altın
- Alüminyum
- Amalgam
- Antimon
- Arsenik
- Bakır
- Baryum
- Berilyum
- Bizmut
- Bor
- Bronz
- Cıva
- Çinko
- Demir
- Disprosiyum
- Erbiyum
- Europium
- Galyum
- Gümüş
- İridyum
- Kadmiyum
- Kalay
- Kalay Alaşımı
- Kobalt
- Krom
- Kurşun
- Lantan
- Lehim
- Lityum
- Magnezyum
- Manganez
- Molibden
- Nikel
- Niyobyum
- Paladyum
- Paslanmaz Çelik
- Pirinç
- Platin
- Radyum
- Rodyum
- Selenyum
- Seryum
- Silikon
- Skandiyum
- Stronsiyum
- Titanyum
- Tungsten
- Uranyum
- Vanadyum
- Zirkonyum

Mineraller ve Besin Maddeleri Analizi



Düşük mineral seviyeleri

Günlük olarak tüketilmesi gereken her mineral için önerilen belirli miktarlar vardır. Ancak mineral gereksinimleri yaşam süresi, aktivite düzeyi, stres düzeyi, sağlık koşulları ve ilaçlara bağlı olarak kişiden kişiye değişkenlik gösterir. Düşük mineral seviyeleri; diyetle alınan mineral miktarı gerekenden az olduğunda veya minerallerin gıdalardan etkili bir şekilde emilimi zorlandığında ortaya çıkar.

Mineral seviyeniz düşükse ne yapmalısınız?

Mineral seviyeniz düşükse günlük beslenmeniz ilk akla gelen kavramdır. Bu, mineral veya bitkisel besin alımını iyileştirmenin en doğal ve en etkili yoludur. Mineraller topraktan gelir ve toprağın kalitesi ve zenginliği arttıkça, bir bitkinin mineral yoğunluğu da artar. En iyi mineral kaynakları meyveler, sebzeler, tahıllar, bakliyatlar, kabuklu yemişler ve tohumlardır. Diyetinize bu tür ürünleri dahil ederek bitkisel besinlerden de faydalanabilirsiniz. Belirli mineraller ve bulundukları gıdalar hakkında rehberlik için Gıda İntoleransı bölümündeki 'Gıda Türlerinin Rolü' kısmından faydalanabilirsiniz. İdeal olarak minerallerin diyet yoluyla alınması önerilmektedir, ancak günlük gıdaların ihtiyacı karşılamaması durumunda mutlaka bir sağlık uzmanının tavsiyesi ve gözetimi altında gıda takviyelerinden destek alabilirsiniz.

Sonuçlarınız Açıklandı

Sonuçlarınızın yorumlanması elbette işin en önemli kısmı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu konuda size yol göstermek amacıyla “Mineraller ve Besin Maddeleri Analizi” bölümü içerisinde “Genel Bakış” sayfası bulacaksınız. Genel Bakış sayfası, odaklanmanız gereken maddeler ve almanız gereken ilgili önlemleri özetlemektedir. Test edilen tüm öğeler “Denge Dışı” ve “Dengede” olarak derecelendirilmiş olup “Genel Bakış” bölümünde yalnızca “Denge Dışı” öğeleri göreceksiniz. “Dengede” öğelerine “Ayrıntılı Analiz” bölümünden ulaşabilirsiniz.

Denge Dışı	Dengede
Test parametrelerimize göre, vücudunuzdaki mineral veya diğer besin maddelerinin seviyesi dengeli değildir.	Test parametrelerimize göre, vücudunuzdaki mineral veya diğer besin maddelerinin seviyesi dengelidir.

Mineralleriniz ve Besin Öğeleriniz: Genel Bakış

Denge Dışı

- Bakır

Bu minerallerin ve/veya diğer besin maddelerinin normal aralıkta olmadığı tespit edilmiştir. Mineral seviyelerinizin tutarlı kalmasını sağlamak için besin açısından zengin bir günlük beslenmeyi sürdürmeye devam ediniz.

Mineralleriniz ve Besin Öğeleriniz: Detaylı Analiz

- Bakır
- Çinko
- Demir
- İyot
- Kalsiyum
- Krom
- Magnezyum
- Manganez
- Potasyum
- Sodyum

Vücuttaki Vitaminlerin Analizi



Düşük vitamin seviyeleri

Her vitaminin günlük olarak tüketilmesi tavsiye edilen belirli miktarları vardır. Ancak vitamin gereksinimleri yaşam evresine, aktivite düzeyine, stres düzeyine, sağlık koşullarına ve ilaçlara bağlı olarak kişiden kişiye değişkenlik gösterir.

Düşük vitamin seviyeleri, diyetle alınan vitamin miktarı alınması gerekenden az olduğunda veya gıdalardaki minerallerin vücut tarafından emiliminde zorlanıldığında ortaya çıkar.

Vitamin seviyeniz düşükse ne yapmalısınız?

Vitamin seviyeniz düşükse dikkat edilmesi gereken ilk husus günlük diyetinizdir. Günlük diyet, vitamin alımını iyileştirmenin en doğal ve en iyi yoludur. Vitaminler çeşitli kaynaklardan gelir, en zengin kaynaklar rafine edilmemiş seçeneklerdir. Belirli vitaminler ve bulundukları gıdalar hakkında rehberlik için Gıda İntoleransı bölümündeki 'Gıda Türlerinin Rolü' kısmından faydalanabilirsiniz.

İdeal olarak minerallerin beslenme yoluyla alınması önerilmektedir, ancak günlük gıdaların ihtiyacı karşılamaması durumunda mutlaka bir sağlık uzmanının tavsiyesi ve gözetimi altında gıda takviyelerinden destek alabilirsiniz.

Sonuçlarınız Açıklandı

Sonuçlarınızın yorumlanması elbette işin en önemli kısmı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu konuda size yol göstermek amacıyla “Vücuttaki Vitaminlerin Analizi” bölümü içerisinde “Genel Bakış” sayfası bulacaksınız. Genel Bakış sayfası, odaklanmanız gereken maddeler ve almanız gereken ilgili önlemleri özetlemektedir. Test edilen tüm öğeler “Denge Dışı” ve “Dengede” olarak derecelendirilmiş olup “Genel Bakış” bölümünde yalnızca Denge Dışı öğeleri göreceksiniz. “Dengede” öğelerine “Ayrıntılı Analiz” bölümünden ulaşabilirsiniz.

Denge Dışı	Dengede
Test parametrelerimize göre, vücudunuzdaki vitamin seviyesi dengeli değildir.	Test parametrelerimize göre, vücudunuzdaki vitamin seviyesi dengelidir.

Vitamin Değerleriniz:Genel Bakış

Denge Dışı

- Adenin
- B13 Vitamini
- B5 Vitamini
- Co Q 10
- D3 Vitamini
- Flavonoidler
- Genistein
- İzolösün
- Kolin
- Likopen
- Lösin

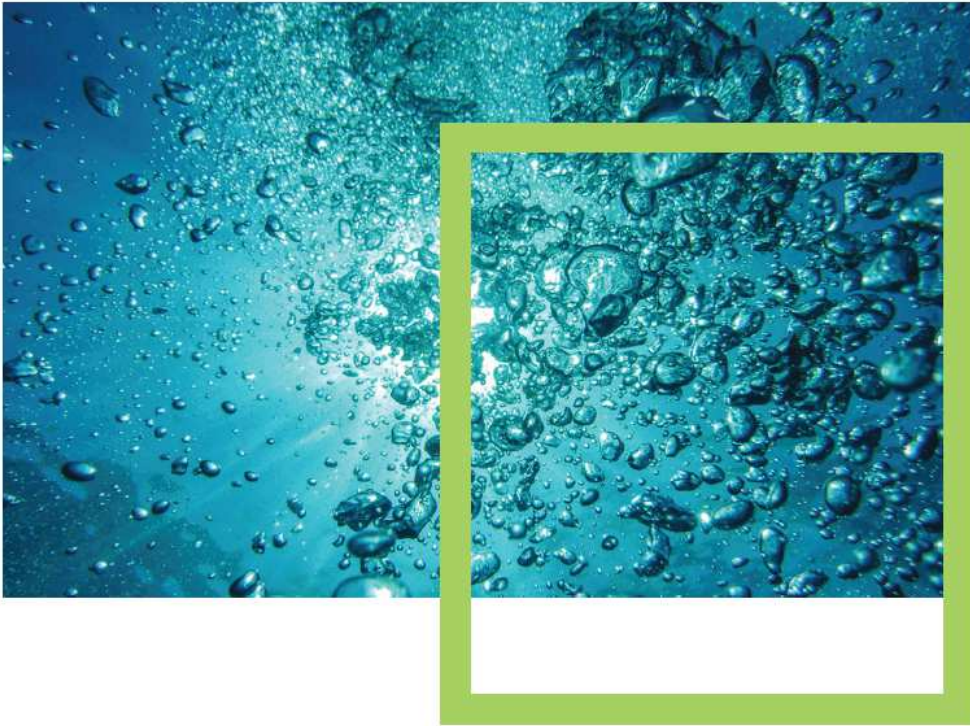
Bu vitaminlerin normal aralığın altında olduğu tespit edilmiştir. Meyve, sebze, tahıl, bakliyat, kuruyemiş ve tohumlar, kaliteli et, balık, yumurta ve süt ürünleri ile günlük diyetinizin besin yoğunluğunu artırmaya çalışınız. Her bir vitaminin en iyi kaynakları hakkında daha ayrıntılı bilgi için Gıda İntoleransı bölümündeki 'Gıda Türlerinin Rolü' kısmından faydalanabilirsiniz.

Vitamin seviyelerinizin tutarlı kalmasını sağlamak için besin açısından zengin bir günlük beslenmeyi sürdürmeye devam ediniz.

Vitamin Değerleriniz:Detaylı Analiz

- A Vitamini
- A1 Vitamini
- A2 Vitamini
- Adenin
- Alfa Lipoik Asit
- Antosiyanidinler
- Arginin
- Askorbik Asit
- Asparajin
- B1 Vitamini
- B12 Vitamini
- B13 Vitamini
- B17 Vitamini
- B2 Vitamini
- B3 Vitamini
- B4 Vitamini
- B5 Vitamini
- B6 Vitamini
- Betain
- Beta-Karoten
- Biyotin
- Bromelain
- C Vitamini
- Co Q 10
- D Vitamini
- D2 Vitamini
- D3 Vitamini
- D4 Vitamini
- DokosaheksaenoikAsit
- E Vitamini
- EikosapentaenoikAsit
- Ellagik Asit
- F Vitamini
- Fenilalanin
- Flavonoidler
- Folat
- Folik Asit
- Gallik Asit
- Genistein
- Germanyum
- Glisin
- Glutamin
- Glutasyon
- Histidin
- Homosistein
- İnositol
- İzo-Flavonoidler
- İzolösin
- K1 Vitamini
- K2 Vitamini
- Karotenoidler
- Kolin
- Kreatin
- Lesitin
- L-Glutamin
- Lif
- Lignanlar
- Likopen
- L-Karnitin
- Lösin
- Lutein
- Melatonin
- Molibden
- Narenciye Biyo-Flavonoidleri
- Omega 3
- Omega 6
- Sistein
- Zeaksantin

Katkı Maddeleri Analizi



Katkı maddeleri nedir?

Katkı maddeleri, bir gıdanın görünümünü veya tadını iyileştirmek, gıdayı korumak ve rafta daha uzun süre dayanmasını sağlamak, gıda işleme ve üretimine yardımcı olmak, gıdayı stabilize etmek ve yenmesi için güvenli tutmak gibi nedenlerle gıdaya eklenen maddelerdir.

Başlıca katkı maddesi türleri renklendiriciler, lezzet arttırıcılar, tatlandırıcılar, antioksidanlar, emülgatörler, stabilizatörler ve koruyuculardır. Bunlar doğal olabileceği gibi insan yapımı ancak doğayla özdeş veya yapay olabilir.

Sonuçlarınız Açıklandı

Sonuçlarınızı yorumlanması elbette işin en önemli kısmı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu konuda size yardımcı olmak için “Katkı Maddeleri Analizi” bölümü içerisinde “Genel Bakış” sayfası bulacaksınız. Genel Bakış sayfası, odaklanmanız gereken maddeler ve almanız gereken ilgili önlemleri özetlemektedir. Test edilen tüm öğeler “Yüksek Dereceli Reaksiyon”, “Orta Dereceli Reaksiyon” veya “Reaksiyon Yok” olarak derecelendirilmekte olup “Genel Bakış” bölümünde yalnızca “Yüksek Dereceli Reaksiyon” veya “Orta Dereceli Reaksiyon” olarak test edilen öğeleri göreceksiniz. “Reaksiyon Yok” öğelerine “Ayrıntılı Analiz” bölümünden ulaşabilirsiniz.

Yüksek Dereceli Reaksiyon	Orta Dereceli Reaksiyon	Reaksiyon Yok
Test parametrelerimize göre vücudunuzun yüksek derecede reaksiyon gösterdiği katkı maddeleridir.	Test sonuçlarımıza göre vücudunuzun orta derecede reaksiyon gösterdiği katkı maddeleridir.	Test sonuçlarımıza göre vücudunuzun reaksiyon göstermediği katkı maddeleridir.

Katkı Maddeleriniz: Genel Bakış

Yüksek Dereceli Reaksiyon

- E173 Alüminyum
- E222SodyumhidrojenSülfat (sülfür dioksit)
- E223Sodyummetabisülfat (sülfür dioksit)
- E230 Bifenil, Difenil
- E263Kalsiyumasetat, Asetik Asit Tuzları
- E281Sodyumpropionat, Propiyonik Asit
- E316Sodyum izoaskorbat
- E327 Kalsiyumlaktat (laktik asit tuzları)
- E401Sodyumaljinat, Aljinat
- E904 Shellac

Bu katkı maddeleri, fiziksel semptomlara neden olabilecek veya semptomları arttırabilecek “Yüksek Dereceli Reaksiyon” öğeleri olarak tanımlanmıştır. Bu katkı maddelerinin günlük beslenmenizden mümkün olduğunca çıkarılmasını tavsiye ederiz.

Katkı maddelerinin işlenmiş ürünlerde bulunma olasılığı daha yüksektir, bu nedenle doğal, tam gıda ürünleri açısından zengin ve işlenmiş gıdaların az olduğu bir diyetle beslenmek günlük diyetinizden birçok katkı maddesinin çıkarılmasını sağlayacaktır.

Orta Dereceli Reaksiyon

- E110 Gün Batımı Sarısı Fcf
- E141 Klorofiller
- E155 Kahverengi
- E284 Borik Asit
- E320 ButylatedHydroxyanisole bha)
- E357Potasyumadipat
- E450 Difosfat, Fosfat
- E463Hidroksipropilselüloz
- E464Hidroksipropilmetilseloz
- E465Etilmetilselüloz

Bu katkı maddeleri, fiziksel semptomlara neden olma veya semptomları arttırma potansiyeline sahip olanlar olarak tanımlanmıştır. İlk olarak Yüksek Derecede Reaksiyona neden olan maddelerin çıkarılmasına öncelik verilmesini sonrasında Orta Derecede Reaksiyona neden olan maddelerden kaçınılmasını tavsiye ederiz.

Katkı maddeleri büyük olasılıkla işlenmiş ürünlerde bulunur, bu nedenle doğal, tam gıda ürünleri açısından zengin ve işlenmiş gıdaların az olduğu bir diyet uygulamak günlük diyetinizden birçok katkı maddesinin çıkarılmasını sağlayacaktır. Ayrıca, bu maddelerin tek başına kullanılmasının semptomlara neden olmayabileceği, ancak aynı gün içinde bir dizi Orta Derecede Reaksiyona neden olan katkı maddelerinin tüketimi ile kümülatif olarak semptomlara yol açabileceği de dikkate alınmalıdır.

Katkı Maddeleriniz: Genel Bakış devam ediyor.

Belirli bir katkı maddesi hakkında daha fazla bilgi almak isterseniz, kullanabileceğiniz çeşitli farklı kaynaklar belirledik. Aşağıda her bir katkı maddesinin tam adını ve ayrıntılı bilgisini bulacaksınız.

*Lütfen bu katkı maddelerinin hepsinin testte yer almadığını unutmayınız.

[Bu web sitesi](#), belirli bir katkı maddesi içeren markalı ürünlerin adlarını vermektedir. Veritabanında numara yerine katkı maddesinin tam adını kullanarak arama yapabilirsiniz. Örneğin 'Bir Ürün Ara (Search For A Product)' kısmına E951 yerine Aspartam yazmanız gerekecektir.

[Bu web sitesi](#), katkı maddelerinin tam listesi hakkında ayrıntılı bilgi sunmaktadır.

E100-E200
E200-E300
E300-E400
E400-E500
E500-E600
E600-E700
E900-E1000
E1000-E1300
E1400-E1500
E1500-E1525



Katkı Maddeleriniz: Detaylı Analiz

- E100 Kurkumin
- E101 Riboflavin (vit.b2)
- E102 Tartrazin
- E104 Kinolin Sarısı
- E110 Gün Batımı Sarısı Fcf
- E1105 Lizozim
- E120 Cochineal, Karminik asit, Karmin
- E122 Carmoisine
- E123 Amaranth
- E124 Ponceau 4r
- E127 EritrosinE
- E128 Rot 2 g
- E129 Allura kırmızı ac
- E131 Patent bluE v
- E132 Indigo Karmin
- E133 Parlak maviEfcf
- E140 Klorofiller ve Klorofilinler
- E141 Klorofiller
- E1410 MonostarchPhosphatE)
- E150 B Sülfite İyE
- E150 C AmonyakKaramel
- E150 Karamel
- E151 Parlak Siyah
- E1518 GliserinETriasetatE
- E154 Kahverengi Fk
- E155 Kahverengi
- E160 A KarotenE(karışık karoten, beta-karoten)
- E160 B Annatto, Bixin, Norbixin
- E160 Kapsorubin
- E160 E Beta (karotinoid)
- E161 B Lutein
- E161 GCanthaxanthin
- E162 Pancar Kırmızısı (betanin)
- E163 Antosiyaninler
- E170Kalsiyumkarbonat
- E172 Demir Oksitler, Demir Hidroksitler
- E173 Alüminyum
- E174 Gümüş
- E175 Altın
- E180 Lithol Rubine
- E200 Sorbik Asit
- E202Potasyumsorbat, Sorbik Asit
- E203 Kalsiyumkorbat, Sobrik
- Asitle İşlenmiş Peynir Ezmeleri
- E210 Benzoik Asit
- E211Sodyumumbenzoat, Benzoik Asit
- E212Potasyumbenzoat, Benzoik Asit
- E213Calciumbenzoate, Benzoik Asit
- E221 Sodyum sülfite (kükürt dioksit)
- E222SodyumhidrojenSülfite (sülfürdioksit)
- E223Sodyummetabisülfite (sülfür dioksit)
- E224Potasyummetabisülfite (sülfür dioksit)
- E226Kalsiyum sülfite (sülfür dioksit)
- E227KalsiyumhidrojenSülfite (sülfürdioksit)
- E228PotasyumhidrojenSülfite (sülfürdioksit)
- E230 Bifenil, Difenil
- E232Sodyumortofenilfenat, ortofenilfenol
- E230 Bifenil, Difenil
- E232Sodyumortofenilfenat, ortofenilfenol
- E233 Thiabendazole
- E249Potasyumnitrit
- E250 Sodyumnitrit
- E251 Sodyumnitrat
- E252Potasyumnitrat
- E260 Asetik Asit
- E261Potasyumasetat, Asetik Asit Tuzu
- E262Sodyumasetat, Patates Cipsleri için Sirke Aromalı Asetik Asit Tuzu
- E263Kalsiyumasetat, Asetik Asit Tuzları
- E270 Laktik Asit
- E280 Propiyonik Asit
- E281Sodiumpropiyonat, Propiyonik Asit
- E282CKalsiyumpropiyonat, Propiyonik Asit
- E283Potasyumpropiyonat, Propiyonik Asit
- E284 Borik Asit
- E285Sodyumtetraborat, Borik Asit
- E290 Karbondioksit, Karbonik Asit
- E296 Malik Asit
- E297 Fumarik Asit
- E300 Askorbik Asit (c vitamini)
- E301 Sodyuml-Askorbat (askorbikasit)
- E302 Kalsiyuml-Askorbat (askorbikasit)
- E304 AskorbilPalmitat/askorbilstearat
- E306 Doğal Tokoferoller (victamin)
- E307 Alfa-Tokoferol (tokoferol)
- E308 Gamma-Tokoferol (tokoferol)
- E309 Delta-Tokoferol (tokoferol)
- E310 Propil Gallat (gallat)
- E311 Octyl Gallat (gallat)
- E312 Dodesil Gallat (gallat)
- E315 İzoaskorbikAsit
- E316Sodyum izoaskorbat
- E320 ButylatedHydroxyanisole (bha)
- E321 ButillenmişHidroksitoluen
- E325 Sodyumlactate (laktik asit tuzları)
- E326Potasyum laktat (laktik asit tuzları)
- E327 Kalsiyumlaktat (laktik asit tuzları)
- E330 Sitrik Asit
- E331Monosodyumsitrat, Disodyum, Trisodyum
- E332Monopotasyumsitrat, Tripotasyum
- E334 Tartarik Asit (I+), Tartarik Asit
- E335Monosodyumtartrat, Disodyumtartrat
- E336Monopotasyumtartrat, Dipotasyumtartrat
- E337Sodiumpotasyumtartrat (tartarikasitten elde edilen tuzlar)
- E338Ortofosforik Asit, Fosforik Asit

- E339 Monosodyumfosfat, Disodyum, Trisodyum
- E340 Monopotasyumfosfat
- E341 Monokalsiyumfosfat, Dikalsiyum, Trikalsiyum
- E350 Sodyummalat, SodyumhidrojenMalat
- E351 Potasyummalat (malik asit tuzları)
- E352 Kalsiyummalat
- E353 Metatartarik Asit
- E354 Kalsiyumtartrat (malik asit tuzları)
- E355 Adipik Asit
- E356 Sodyumadipat
- E357 Potasyumadipat
- E363 Süksinik Asit
- E380 Triamonyumsitrat (sitrik asit tuzları)
- E385 KalsiyumsodyumetilenDiamin Tetra-Asetat (edta)
- E400 Aljinik Asit, Aljinat
- E401 Sodyumaljinat, Aljinat
- E402 Potasyumalginat, Alginat
- E403 Ammonyumaljinat, Aljinat
- E404 Kalsiyumaljinat, Aljinat
- E405 Propilen Glikol Aljinat, Aljinat
- E406 Agar
- E407 A EucheumaYosun, İşlenmiş
- E407 Karragenan
- E410 Keçiboynuzu Sakızı, Keçiboynuzu Sakızı
- E412 Guar Sakızı
- E414 Gumarabic
- E415 Ksantan Sakızı
- E417 Tara Meal
- E418 Gellane
- E420 Sorbit, SorbitSyrup
- E421 Mannit
- E422 Gliserin
- E450 Difosfat, Fosfat
- E451 Trifosfat, Fosfat
- E452 Polifosfat
- E460 Selüloz, Mikrokristalin Selüloz, Selüloz tozu
- E461 Metilselüloz
- E463 Hidroksipropilselüloz
- E464 Hidroksipropilmetilselüloz
- E465 Etilmetilselüloz
- E470 A Sodyum Tuzları
- E470 Yenilebilir Yağ Asitlerinin BMagnezyumları
- E471 Mono ve Digliserit
- E472 A Mono ve Digliseritlerin Asetik Asit Esterleri
- E474 Sükrogliseritler
- E475 Yağ Asitlerinin PoligliserolEsterleri
- E476 PoligliserolPolirisinoleat
- E477 Yağ Asitlerinin Propan-1, 2-Diol Esterleri
- E479 Termo-Oksitlenmiş Soya Yağı
- E481 Sodyumstearoil-2-Laktilat
- E491 SorbitanMonostearat
- E620 Glutamik Asit
- E621 Monosodyumglutamat, Sodyumglutamat
- E622 Monopotasyumglutamat, Potasyumglutamat
- E623 Kalsiyumdiglutamat, Kalsiyumglutamat
- E624 Monoammonlumglutamat, Amonyumglutamat
- E625 Magnezyumdiglutamat, Magnezyumglutamat
- E901 Arı Balmumu, Beyaz ve Sarı
- E902 Candelilla Balmumu
- E903 Karnaua Balmumu
- E904 Shellac
- E927 KarbanidEkmek Geliştirici
- E938 Argon
- E939 Helyum
- E941 Sprey Kutularında Azot İtici Gaz
- E948 Oksijen
- E951 Aspartam

Bundan Sonraki Sağlıklı Adımlarınız !





Verytest, Sürdürülebilir Sağlıklı Yaşama Açılan Kapınız Olabilir !

Elinizdeki bu rapor ile vücudumuzu tüm yönleriyle kapsamlı ve detaylı bir şekilde tanıma fırsatına sahip oldunuz, peki sonraki adımlarınız neler olmalıdır?

Raporun başında da söylediğimiz gibi, “Verytest” ile sürdürülebilir sağlıklı bir yaşam yolculuğunuzun ilk adımını atmış bulunmaktasınız.

Bu raporun ışığında sağlık uzmanınızın belirlediği şekilde beslenmeniz ve yaşam tarzınızda değişiklikler yapabilirsiniz.

Bu raporu detaylı bir şekilde incelemenizi tavsiye ederiz.

Bazen ihtiyacınız olan tek şey doğru yönde küçük bir itici güçtür. Bu rapor, daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam tarzına giden yolda size yardımcı olmak için tasarlanmıştır.



İletişime Geçiniz

Eğer aklınıza takılan herhangi bir soru varsa, lütfen danışma hattımız ve sağlık ekibimizle irtibata geçiniz.

	info@verytesttr.com
	www.verytesttr.com
	@verytest.tr

FERAGAT

Bu rapor yalnızca bilgilendirme amaçlıdır. Herhangi bir beslenme planı veya diyet programı yapmadan önce, mutlaka bir sağlık uzmanına danışın. Kendi tıbbi ve fiziksel durumunuzu veya danışanlarınızın durumunu değerlendirmek ve bu rapordaki veya web sitemizdeki herhangi bir bilgi veya içerikten faydalanma için mutlaka bir sağlık uzmanından destek alınız.

RA Diyet Danışmanlığı A.Ş. doğabilecek herhangi bir olumsuz durumdan sorumlu tutulamaz.