

LISTA DEGLI ALIMENTI TESTATI NEL F.I.T. (184-92-46-92 L.O.V.)

- | | | |
|-------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| 1. Acciuga | 71. Formaggio Emmenthal | 141. Peperone |
| 2. Acero | 72. Formaggio fuso (sottilette) | 142. Pera |
| 3. Agave | 73. Fragola | 143. Pesca |
| 4. Aglio | 74. Frumento | 144. Pesca noce |
| 5. Agnello | 75. Funghi commestibili | 145. Pesce spada |
| 6. Albicoccca | 76. Gamberi | 146. Pinoli |
| 7. Alloro | 77. Garofano | 147. Piselli |
| 8. Amaranfo | 78. Glutammato/dado | 148. Pistacchio |
| 9. Anacardi | 79. Gorgonzola | 149. Platessa, Sogliola |
| 10. Ananas | 80. Grano saraceno | 150. Pollo |
| 11. Anatra | 81. Halibut | 151. Pomodoro |
| 12. Aneto | 82. Indivia | 152. Pompelmo |
| 13. Anice | 83. Kamut | 153. Porro |
| 14. Arachidi | 84. Kiwi | 154. Prezzemolo |
| 15. Arame | 85. Kombu | 155. Prugna |
| 16. Arancia | 86. Lampone | 156. Quinoa |
| 17. Aringa | 87. Latte acido | 157. Radicchio |
| 18. Asparagi | 88. Latte di avena | 158. Rafano bianco |
| 19. Aspergillus niger | 89. Latte di capra | 159. Rapa rossa |
| 20. Astice, Granchio | 90. Latte di mandorle | 160. Ravanello |
| 21. Avena | 91. Latte di riso | 161. Ribes |
| 22. Avocado | 92. Latte di soia | 162. Riso |
| 23. Banana | 93. Latte vaccino | 163. Riso integrale |
| 24. Basilico | 94. Lattuga | 164. Rombo |
| 25. Bianco d'uovo | 95. Lentichie | 165. Rosmarino |
| 26. Bietola | 96. Lievito di birra | 166. Ruccola |
| 27. Branzino, Orata | 97. Limone | 167. Salmone |
| 28. Broccoli | 98. Liquirizia | 168. Salvia |
| 29. Cacao | 99. Lupini | 169. Sardina |
| 30. Cachi | 100. Luppulo | 170. Scarola |
| 31. Caffè | 101. Maggiorana | 171. Sedano |
| 32. Camomilla | 102. Mais | 172. Segale |
| 33. Canna da zucchero | 103. Malto d'orzo | 173. Seltan |
| 34. Cannella | 104. Maiva | 174. Seme di girasole |
| 35. Capperi | 105. Mandarino | 175. Seme di lino |
| 36. Capriolo | 106. Mandorla | 176. Semi di Cola |
| 37. Carciofo | 107. Mango | 177. Senape |
| 38. Carota | 108. Manzo | 178. Seppia, Palpo, Calamaro |
| 39. Carruba | 109. Marrone, Castagna | 179. Sesamo |
| 40. Cavallo | 110. Mela | 180. Sgombro |
| 41. Cavolfiore | 111. Melanzana | 181. Shoyu |
| 42. Cavolo cappuccio | 112. Melone bianco | 182. Soia |
| 43. Cavolo di Bruxelles | 113. Melone giallo | 183. Soia gialla |
| 44. Cavolo rapa | 114. Menta | 184. Soia verde |
| 45. Cavolo verde | 115. Meruzzo, Nasello | 185. Spinaci |
| 46. Ceci | 116. Miele | 186. Struzzo |
| 47. Cetriolo | 117. Miglio | 187. Suino |
| 48. Cicoria | 118. Mirtillo nero | 188. Tacchino |
| 49. Ciliegia | 119. Misto di lieviti naturali | 189. Tarassaco |
| 50. Cipolla, Scalogno | 120. Miso | 190. Tè nero, tè verde |
| 51. Cocomero | 121. Mora | 191. Tiglio |
| 52. Coda di rospo | 122. Mozzarella | 192. Timo |
| 53. Coniglio | 123. Mozzarella di bufala | 193. Tofu |
| 54. Coriandolo | 124. Nocciole | 194. Tonno |
| 55. Cumino | 125. Noce | 195. Trota |
| 56. Curry | 126. Noce di cocco | 196. Tuorlo d'uovo |
| 57. Dattero | 127. Noce moscata | 197. Liva rossa, bianca, nera |
| 58. Dulce | 128. Noce Parà | 198. Valeriana |
| 59. Erba cipollina | 129. Nori | 199. Vaniglia |
| 60. Fagioli borlotti | 130. Oliva | 200. Vitello |
| 61. Fagioli cannellini | 131. Origano | 201. Vongole, Cozze, Ostriche |
| 62. Fagioli neri | 132. Ortica | 202. Wakame |
| 63. Fagiolino verde | 133. Orzo | 203. Yogurt |
| 64. Fagiolo | 134. Papaya | 204. Zafferano |
| 65. Farro | 135. Paprica | 205. Zenzero |
| 66. Fave | 136. Parmigiano-Reggiano | 206. Zucca |
| 67. Fico | 137. Palata | 207. Zucchini |
| 68. Finocchio | 138. Pecorino | |
| 69. Formaggi freschi | 139. Pepe | |
| 70. Formaggio camembert | 140. Peperoncino | |

• FIT 184 • FIT 46
• FIT 92 • FIT 92 (L.O.V.)

Nella sua città può rivolgersi a:

ALTRI TEST DIAGNOSTICI EFFETTUATI DA NATRIXLAB:

- **GLUTEN SENSITIVITY TEST:** valutazione della sensibilità al glutine non celiaca.
- **CELIAC TEST:** valutazione immunitaria della positività al morbo celiaco.
- **IN FLORA SCAN:** il pannello più approfondito di valutazione del benessere intestinale.
- **HORMONAL PROFILES:** profilo dimagrimento, stress, sport, buona notte, donna fertile, donna menopausa, uomo.
- **CELLULAR AGING FACTORS:** valutazione dell'invecchiamento cellulare (ossidazione, metilazione, glicazione, infiammazione).
- **LIPIDOMIC PROFILE:** valutazione del profilo lipidomico di membrana.
- **MINERAL EVO:** valutazione approfondita di minerali nutrizionali e metalli pesanti.

Tele nutrizione

IL TUO NUTRIZIONISTA
SEMPRE CON TE

Dopo aver effettuato l'analisi è possibile richiedere uno specifico programma alimentare attraverso il servizio di telemedicina denominato "Telenutrizione". Una equipe di medici e specialisti della nutrizione potrà assistere i pazienti durante il percorso di recupero della tolleranza. Per ulteriori informazioni visitare il sito:

www.telenutrizione.it

Per ulteriori informazioni potete contattarci dal lunedì al venerdì dalle 09:00 alle 13:00 e dalle 14:00 alle 18:00 al numero **(+39 0522 514537)**.



NATRIX s.r.l.u.

Via Cavallotti, 16 - 42122 Reggio Emilia - Italy (IT)

Tel: +39 0522 514537 - Fax: +39 0522 506136

E-mail: info@natrixlab.it

www.natrixlab.it



FOOD INTOLERANCE TEST (F.I.T.)

Valutazione immunitaria degli antigeni alimentari



Il "Food Intolerance Test" è una prova allergometrica che consente, attraverso un prelievo di sangue, di individuare quali sono i cibi che scatenano reazioni avverse nell'organismo. Viene effettuato mediante la metodica **ELISA**, ed è disponibile nelle versioni da **46, 92 e 184** alimenti, oltre che nella nuova versione da **92** alimenti **Latto-Ovo-Vegetariana (L.O.V.)**.

È possibile ottenere un rapido e netto miglioramento della sintomatologia mediante una dieta ad eliminazione condotta con la necessaria supervisione di un esperto.

"Fa' che il cibo sia la tua principale medicina"
Ippocrate

Anche tra i cibi quotidiani, in apparenza graditi e innocui, si possono nascondere alimenti verso i quali il nostro corpo ha sviluppato reazioni avverse, anche dette impropriamente **'intolleranze alimentari'**.

Si tratta di **reazioni dose dipendenti** (proporzionali alla quantità di alimento introdotto), i cui sintomi sono legati all'accumulo di sostanze non tollerate dall'organismo, che compaiono con un certo ritardo rispetto all'assunzione del cibo: per questo non è possibile collegare cause e effetti in modo semplice e univoco.

ALLERGIA O INTOLLERANZA?

Molto spesso si tende a confondere le **allergie** con le **reazioni avverse** agli alimenti: nonostante la causa possa sembrare simile, in realtà si tratta di concetti molto diversi.

L'**allergia** è una risposta del sistema immunitario ad antigeni (alimentari e non) mediata da anticorpi specifici di tipo IgE, che scatena il rilascio di mediatori chimici quali istamina e prostaglandine. La reazione è immediata e non dipende dalla quantità dell'antigene.

L'**intolleranza**, o meglio **reazione avversa** agli alimenti, è causata da un eccessivo contatto delle proteine di alcune sostanze con il sistema immunitario, che scatena una risposta tardiva, di accumulo e mediata da anticorpi IgG. Questa risposta può, se protratta nel tempo, causare un'inflammatione di basso grado ma persistente in grado di alterare la permeabilità intestinale.

ALLERGIE	INTOLLERANZE ALIMENTARI
Reazione: immediata (2-24 ore)	Reazione: tardiva (48-72 ore)
Non dose dipendente	Dose dipendente
Sintomi: gravi che vanno da reazioni cutanee fino allo shock anafilattico	Sintomi: aspecifici, blandi ma persistenti, spesso confusi con altre problematiche
Diagnosi: IgE tot e specifiche	Diagnosi: Food Intolerance Test
Rimedio: eliminazione totale dell'alimento dalla dieta	Rimedio: protocollo alimentare specifico per il recupero della tolleranza

I SINTOMI DELLE REAZIONI AVVERSE AGLI ALIMENTI

I disturbi associati alle reazioni avverse agli alimenti sono molteplici:

- **SINTOMI GENERALI:** stanchezza cronica, sonnolenza, ritenzione idrica, aumento della sudorazione, sovrappeso.
- **APPARATO GASTRO-ENTERICO:** difficoltà digestive, gonfiore addominale, senso di nausea, dolore e crampi addominali, iperacidità gastrica, gastrite, ulcera gastro duodenale, colite, diarrea, stitichezza, flatulenza, eruttazione, aerofagia, emorroidi.
- **APPARATO CUTANEO:** orticaria, acne, eczema, dermatite, psoriasi, cellulite.
- **SISTEMA NERVOSO:** cefalea, emicrania, alterazione dell'equilibrio, ansia, irritabilità, torpore mentale, scarsa memoria, difficoltà di concentrazione.
- **APPARATO RESPIRATORIO:** difficoltà respiratoria, asma, tosse, raucedine, eccesso di muco, rino faringite, sinusite, bronchite ricorrente.
- **SISTEMA CARDIO-CIRCOLATORIO:** alterazione della pressione arteriosa, palpitazioni, extrasistole.
- **APPARATO URO-GENITALE:** disturbi della libido, infiammazioni uro genitali.
- **SISTEMA MUSCOLO-ARTICOLARE:** crampi, spasmi, tremori muscolari, debolezza muscolare, dolori articolari e muscolari, infiammazioni muscolo tendinee.

L'eliminazione dalla dieta degli alimenti risultati positivi al test comporta un netto miglioramento delle condizioni di salute, e nella pratica i risultati ottenuti consentono la correzione di abitudini alimentari scorrette.

SCOPRI IL NUOVO FOOD INTOLERANCE TEST LATTO-OVO-VEGETARIANO

Un **regime alimentare vegetariano** non mette al riparo dalle **intolleranze alimentari**.

A questo proposito, NatrixLab ha messo a punto una versione del **Food Intolerance Test** dedicata a chi segue un regime alimentare **latto-ovo-vegetariano**, che va a testare le intolleranze nei confronti delle proteine contenute in 92 alimenti fra cereali, verdura, frutta, legumi, semi, frutta secca, latticini, uova.

RECUPERO DELLA TOLLERANZA

Una volta individuate le cause, dalle intolleranze alimentari si può guarire!

NatrixLab, in anni di ricerca e di attività, ha elaborato protocolli esclusivi per il **recupero della tolleranza alimentare**: vanno ad agire sulla memoria immunologica dell'organismo mediante percorsi di desensibilizzazione, sino all'eliminazione delle intolleranze, con un quadro chiaro sul limite massimo e sulle frequenze di assunzione dei vari alimenti.

Recuperare la tolleranza si può: occorre intraprendere un **percorso nutrizionale elaborato da un professionista esperto**, in quanto da un lato occorrono le competenze per stabilire i tempi di eliminazione degli alimenti e la loro graduale reintroduzione; dall'altro bisogna evitare di ingenerare squilibri dal punto di vista dei macronutrienti.

Il risultato sarà non solo il **recupero della tolleranza**, ma anche **aver imparato a mangiare in modo corretto**, con ricadute positive sullo stato di salute generale dell'organismo.



Tele
nutrizione
IL TUO NUTRIZIONISTA
SEMPRE CON TE

