





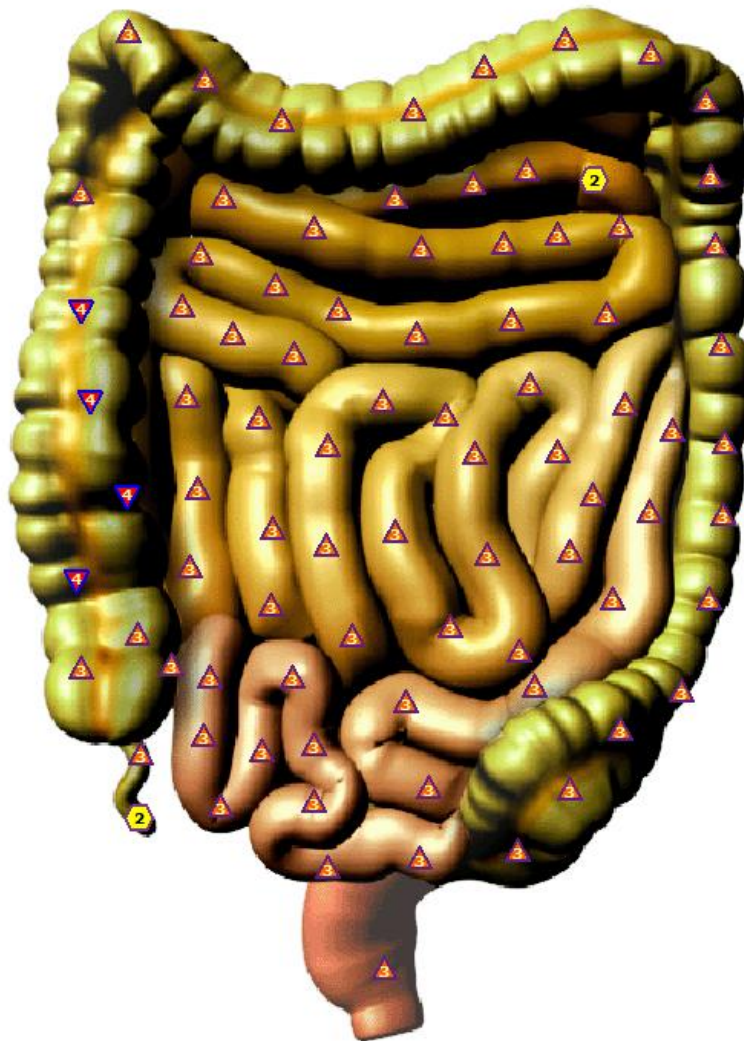


Report Test Intolleranze Alimentari

Le icone indicano i seguenti livelli:

-  1 Limite inferiore del normale
-  2 Standard (normalità – salute)
-  3 Limite superiore del normale (stato di transizione, variazioni funzionali)
-  4 Lievi cambiamenti
-  5 Cambiamento del grado medio (stadio di sofferenza)
-  6 Cambiamenti pronunciati (grave sofferenza)

Data: Nome:



INTOLLERANZE Alimentari - Tabella alimenti testati

Data: 13/03/2020 Nome:

Gli alimenti evidenziati in GIALLO risultano **NON Tollerati** *Gli alimenti in ROSSO risultano poco tollerati*

Additivi e Conservanti

Acetato di metile E412
Acido benzoico E210
Acido salicilico
Acido L-ascorbico
Alginato di sodio E401
Ammonio carbonato
Bicarbonato di sodio
Cremore di tartaro
Eritritolo (E968)
Farina semi di carrube
Farina semi di guaranà
Glifosato
Isomalto (E953)
Lecitina di soia E322
Lattitolo (E966)
Maltitolo (E965)
Mannitolo (E421)
Metabisolfito di sodio E223
Parabeni E214-E219
Pectina E440
Pirofosfato di sodio E331
Potassio sorbato E202
Sodio benzoato E212
Sodio metabisolfito
Sorbitolo (E420)
Tartrazina E102
Xylitolo (E967)

Aromi

Aceto
Aceto balsamico
Aceto di mele
Aglione
Alloro
Anice
Basilico
Bergamotto
Cannella
Capperi
Chiodi di garofano
Cipolla
Curry
Ginepro
Maggiorana
Menta
Noce moscata
Origano
Pinoli

Pistacchio
Prezzemolo
Rosmarino
Timo
Salvia
Vaniglia
Zafferano

Carni

Abbacchio
Agnello
Anatra
Bresaola
Capra
Capretto
Carne di cavallo
Carni conservate
Cervello
Coniglio
Faraona
Fegato
Lepre
Manzo
Mortadella
Pancetta
Pecora
Pollo
Prosciutto
Quaglia
Salame

Suino

Tacchino
Trippa
Uovo Albume
Uovo Tuorlo
Uovo intero
Uovo di Quaglia
Vitello
Wurstel suino
Wurstel tacchino

Cereali

Avena
Glutine del grano
Farina bianca
Farina di grano duro
Farina di grano integrale
Farro
Frumento
Grano cappelli

Grano saraceno
Kamut
Mais (polenta)
Miglio
Orzo perlato
Quinoa
Riso brillato
Riso integrale
Segale

Condimenti

Dado da brodo
Dado funghi
Dado vegetale
Lecitina di soia
Lievito chimico
Lievito di birra
Maionese
Olio di arachidi
Olio di girasole
Olio di semi di mais
Olio di semi di soia
Olio di semi vari
Olio di sesamo
Olio Extra V. di oliva
Pepe nero
Pepe rosa
Pepe verde
Peperoncino
Sale marino integrale
Sale marino raffinato
Senape
Strutto

Dolcificanti/Zuccheri

Aspartame
Fruttosio
Glucosio
Lattosio
Miele
Saccarina
Zucchero bianco
Zucchero di canna

Frutta fresca

Albicocca
Ananas
Arancia
Banana

Ciliegia
Cocco
Cocomero
Dattero
Fico
Fico d' india
Fragola
Gelso
kaki
kiwi
Lampone
Limone
Mandarino
Mango
Melagrana
Mirtilli
Mela
Melone
Mora
Nespole
Papaia
Pera
Pesca
Pesca noce
Pompelmo
Prugna
Ribes
Uva

Frutta secca**Arachidi**

Castagne
Mandorle
Nocciole
Noci

Pinoli

Pistacchio
Semi di girasole
Semi di papavero
Semi di zucca
Uvetta

Latticini

Burro
Caciocavallo
Crescenza
Edam
Emmental
Fiordilatte
Fontina
Formaggio di capra
Formaggio dolce
Formaggino
Formaggio grana
Formaggio Olandese
Gorgonzola
Jocca (fiocchi di latte)
Kefir
Latte vaccino intero
Latte vaccino scremato
Latte di pecora
Latte di capra
Mascarpone
Mozzarella
Panna
Parmigiano
Pecorino fresco
Pecorino
Pecorino 24 m
Provolone
Ricotta fresca
Ricotta secca
Scamorza
Stracchino
Yogurt
Yogurt alla frutta

Legumi

Cece
Fagiolo

Fagiolo borlotto
Fagiolo cannellino
Fagiolo nero
Lenticchia
Lenticchia rossa
Soia

Nervini

Acquavite
Birra
Birra non filtrata
Birra scura
Brandy
Cacao
Caffè
Caffè decaffeinato
Cioccolato al latte
Cioccolato fondente
Coca cola
Coca Zero
Cognac
Grappa
Grappa di frutta
Limoncello
Marsala
Martini
Mirto
Nutella
Passito
Tabacco
The
The verde
The nero
Vin santo
Vino bianco
Vino rosso
Vodka
Whisky

Pesce

Acciuga
Anguilla
Aringa
Barracuda
Bottarga
Branzino
Calamaro
Carpa
Cefalo (Muggine)
Cernia
Crostacei
Aragosta

Aragostine
Astice
Gamberetto
Gamberoni
Granchio
Scampi

Dentice
Gattuccio di mare
Luccio
Merluzzo

Molluschi

Arsele
Cannolicchio
Cappasanta
Cozze
Lumache
Lumache di mare
Ostriche
Vongole
Vongole veraci

Murena
Occhiata
Orata
Palombo
Persico
Pesce spada
Platessa
Polipo
Rana
Salmone
Sardina
Seppia
Sgombro
Sogliola
Spigola
Tonno
Tonno all'olio di oliva
Trotta
Trotta salmonata

Verdure

Asparago
Asparago selvatico
Barbabietola
Bietola
Broccoli
Carciofini sott'olio
Carciofo
Carota

Cavolo bianco
C. di Bruxel
Cavolo verza
Cavolo rosso
Cetriolo
Cicoria
Cicoria selvatica
Cipolla
Fagiolini
Fave
Finocchio

Funghi

Champignon
Chiodino
Famigliole
Finferli
Manine
Ovulo
Pleurotus
Porcino
Prataiolo

Insalata riccia
Lattuga
Mais
Melanzane
Olive nere
Olive verdi
Patata
Peperoni
Piselli
Pomodoro
Pomodoro concentrato
Pomodoro pelati
Pomodoro salsa
Radicchio rosso
Radicchio trevigiano
Rapa rossa
Ravanello
Rucola
Scarola
Sedano
Spinacio
Tartufo bianco
Tartufo nero
Zucca
Zucchina

L'**intolleranza Alimentare**, è il sintomo di una risposta dell'organismo a cibi comuni, insospettabili, ma che costituiscono uno stimolo tossico capace di dare luogo a numerosi problemi. Può capitare soprattutto quando questi cibi sono assunti a lungo e **in quantità elevate**, o quando l'intestino è sofferente, si crea un accumulo di sostanze sgradite che danno luogo a vari disturbi. Pertanto il Sistema percepisce e recepisce alcuni cibi come "tossici" e scatena risposte infiammatorie. Pertanto i cibi segnalati non sono da eliminare, ma da moderare notevolmente.

È comunque opportuno per una regressione dei problemi farsi seguire dallo specialista.

I risultati del test sono da considerarsi come riferimento, e non come una conclusione diagnostica, devono servire ad attenzionare sullo stato di salute in prevenzione.

Paolo Pinna

Cell. 348 2466113

Naturopata, iscritto con N° 44326 nell'elenco professionale, specializzato in Nutrizione e Alimentazione, Riflessologia plantare, Riequilibrio vertebrale, e Tecniche di digitopressione.

*Direttore e docente della **Scuola di Naturopatia Sardegna**, vicepresidente dell'Associazione professionale per la tutela dei Naturopati "**Akademia della Salute**"*



*Via Budapest, 54
Quartu Sant'Elena
CF. 92227250922*