

LISTA DEGLI ALIMENTI DISPONIBILI

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

F.I.T. 184

F.I.T. 92

F.I.T. 46

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.
- **HORMONAL PROFILES:** 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 plasmatico e di membrana.
- **IN FLORA SCAN:** il pannello più approfondito di valutazione del benessere intestinale.
- **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 alimentare. 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 232606).



NATRIX s.r.l.u.

Via Cavallotti, 16 - 42122 Reggio Emilia - Italy (IT)
Tel: +39 0522 232606 - Fax: +39 0522 506136
E-mail: info@natrixlab.it

www.natrixlab.it



FOOD INTOLERANCE TEST (F.I.T.)

Valutazione immunitaria degli antigeni alimentari

IMMUNOLOGIA



Il "Food Intolerance Test" è una prova allergometrica che consente, attraverso un prelievo di sangue, di individuare le reazioni avverse a proteine alimentari.

Si basa sul dosaggio di anticorpi di classe G (IgG).

E' utile per conoscere gli alimenti che possono disturbare il nostro organismo. L'eliminazione e l'eventuale reintroduzione graduale nella dieta quotidiana di questi alimenti permette un rapido e netto miglioramento della sintomatologia.

E' opportuno che la dieta ad eliminazione venga condotta con la supervisione di uno specialista della nutrizione.

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

Un regime alimentare corretto e personalizzato, se protratto nel tempo, predispone al mantenimento o al recupero dello stato di salute. Gli unici modi per capire se un alimento è compatibile con il nostro organismo sono l'odore ed il sapore, e l'assenza di effetti collaterali spiacevoli. Tuttavia, la scienza medica ha da tempo intuito che anche tra i cibi quotidiani in apparenza "graditi ed innocui" si possono nascondere quelli potenzialmente dannosi.

Grazie al F.I.T. è possibile ora trovare conferma a quelle intuizioni.

Questo test innovativo e altamente preciso, è in grado di rilevare le reazioni avverse innescate da alcune proteine alimentari, sostenute da anticorpi di classe G (IgG). Oggi si tende a definire, impropriamente, queste reazioni con il termine di intolleranze alimentari, anche se l'intolleranza vera e propria non coinvolge il sistema immunitario, ma solamente il metabolismo (es. intolleranza al lattosio).

Le reazioni sostenute dalle IgG sono ben distinte dalle allergie alimentari vere e proprie, sostenute da anticorpi di classe E (IgE) e responsabili della reazione allergica a breve distanza di tempo dall'assunzione del cibo incriminato. L'incidenza dell'allergia alimentare è comunque bassa (1-2% della popolazione adulta), mentre le reazioni avverse sostenute da IgG sono molto frequenti e ne soffre un'alta percentuale della popolazione. Queste reazioni sono dose-dipendenti (proporzionali alla quantità di alimento introdotto); i sintomi sono legati all'accumulo di sostanze non tollerate dall'organismo e compaiono con un certo ritardo rispetto all'assunzione del cibo. Un'ipersensibilità individuale dovuta ad una predisposizione

costituzionale, o un eccessivo consumo di determinati alimenti, possono causare disturbi dipendenti da reazioni immunitarie mediate da IgG. Conoscere gli alimenti non tollerati dal paziente offre l'opportunità di impostare una dieta varia e personalizzata in modo da eliminare i disturbi ed evitare l'insorgenza di nuove intolleranze.

L'eliminazione dalla dieta dell'alimento risultato positivo al test, comporta un netto miglioramento delle condizioni di salute.

Nella pratica, i risultati ottenuti consentono la correzione di abitudini alimentari scorrette, permettendo la prevenzione o la cura di numerosi disturbi.

I disturbi associati alle reazioni avverse alle proteine alimentari, mediata da IgG sono molteplici.

Elenco dei sintomi:

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.

Il **Food Intolerance Test** utilizza la metodica standardizzata ELISA che offre un alto grado di ripetibilità (> 90%), la reazione viene valutata in grado percentuale, per un numero di alimenti elevato (fino a 184).

Un'alta percentuale di individui sviluppano, nel corso della vita, una ipersensibilità verso le proteine degli alimenti. Per questo motivo, il F.I.T. è consigliato quale valido supporto diagnostico e terapeutico.

Per effettuare il F.I.T. è sufficiente sottoporsi ad un semplice prelievo di sangue. Natrix Lab provvederà, all'interno dei propri laboratori, a testare il grado di reazione immunitaria nei confronti di estratti proteici di 46, 92 o 184 alimenti. Le statistiche attuali dimostrano che una persona su dieci soffre di allergie alimentari ed almeno una persona su due soffre di intolleranze alimentari, pur senza saperlo!

Riconoscere le intolleranze alimentari è compito del medico che grazie alla tecnologia del Natrix Food Intolerance Test può finalmente condurre il paziente verso una più sana e corretta alimentazione, nella consapevolezza che il cibo sia la "sua" principale medicina.