

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

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

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

Ad Alzano Lombardo il servizio è effettuato da:



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.

Per ulteriori informazioni potete contattarci dal lunedì al venerdì dalle 08:30 alle 19:30 al numero **(+39 035 513106)**.



Ci trovi ad Alzano Lombardo (Bg)  
in via Martino Zanchi, 63/67  
Orari di apertura:  
Lun-Ven 08:30-19:30 Continuato  
Sab 08:30-12:30 / 15:00-19:00  
Dom 09:00-12:30



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 supervisionata 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
<b>Reazione:</b> immediata (2-24 ore)	<b>Reazione:</b> tardiva (48-72 ore)
<b>Non dose dipendente</b>	<b>Dose dipendente</b>
<b>Sintomi:</b> gravi che vanno da reazioni cutanee fino allo shock anafilattico	<b>Sintomi:</b> aspecifici, blandi ma persistenti, spesso confusi con altre problematiche
<b>Diagnosi:</b> IgE tot e specifiche	<b>Diagnosi:</b> Food Intolerance Test
<b>Rimedio:</b> eliminazione totale dell'alimento dalla dieta	<b>Rimedio:</b> 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.

È bene intraprendere un **percorso nutrizionale** di questo tipo sotto il controllo di uno specialista, 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

