

## Documentele personalizate ce însoțesc rezultatele testului dumneavoastră ImuPro Basic

ID-ul probei:

Dragă ,

Împreună cu această scrisoare, vei primi rezultatele individuale la testul ImuPro și de asemenea informații generale despre alergiile alimentare de tip III și legăturile acestora cu inflamațiile cronice. Acest raport de laborator conține rezultatele tale pentru toate alimentele testate.

ImuPro este un test de laborator extrem de specializat pentru alergiile alimentare IgG-mediate. Sângele tău a fost analizat pentru prezența anticorpilor specifici IgG la anumite alimente. Dacă sunt determinate niveluri foarte crescute de anticorpi IgG, acest lucru poate indica faptul că suferi de inflamații cronice cauzate de o alergie cu manifestare întârziată de tip III. Rezultatele individualizate la testul ImuPro pentru alimentele respective te vor ajuta să descoperi care sunt bune pentru tine și vor sublinia așa numitele alimente "provocatoare". Evitând alimentele care îți pot cauza probleme, procesele inflamatorii pot fi reduse sau chiar stopate, iar corpul tău se poate recupera.

### Conceptul ImuPro consistă din trei faze:

1. Faza de eliminare
2. Faza de provocare
3. Faza de stabilizare

Raportul pe care l-ai primit te va ghida prin cele trei faze; îți explică pași de urmat în urma rezultatelor la test. **ImuPro îți arată care sunt alimentele care îți fac bine. Și calea către o sănătate mai bună.**

**Important:** Dacă ai o alergie alimentară de tip I (IgE-mediată) diagnosticată în prealabil fie printr-un rezultat pozitiv al unui test IgE sau printr-un test prick, sau dacă ai orice alte sensibilități recunoscute față de un anumit aliment, te rugăm să nu consumi alimentul respectiv chiar dacă testul ImuPro nu a relevat vreo reacție la el. Alergiile alimentare IgE-mediate pot cauza reacții cum ar fi șocul anafilactic, erupții cutanate, vomă, mâncărime, etc. **ImuPro identifică niveluri crescute de anticorpi IgG la alimente și oferă recomandări bazate pe aceste descoperiri. Pe baza rezultatelor la testele ImuPro, nu se pot face niciodată aprecieri despre alergiile de tip IgE.**

Dacă aveți întrebări despre rezultatele testului ImuPro sau despre alergiile alimentare de tip III, vă rugăm să ne contactați.

Îți urăm succes pe calea către o sănătate mai bună!

Cu considerație,

Echipa ImuPro



## Rezultatul individual de laborator

### ImuPro Basic

	Apreciere	Număr de alimente
Anticorpi IgG specifici	■ Valori normale	81
	■ Valori ridicate	6
	■ Foarte crescute	3
Total	9 din 90 alergeni testați	

#### Important:

Dacă ai o alergie alimentară de tip I (IgE-mediată) diagnosticată în prealabil fie printr-un rezultat pozitiv al unui test IgE sau printr-un test prick, sau dacă ai orice alte sensibilități recunoscute față de un anumit aliment, te rugăm să nu consumi alimentul respectiv chiar dacă testul ImuPro nu a relevat vreo reacție la el. Alergiile alimentare IgE-mediate pot cauza reacții cum ar fi șocul anafilactic, erupții cutanate, vomă, mâncărime, etc. **ImuPro identifică niveluri crescute de anticorpi IgG la alimente și oferă recomandări bazate pe aceste descoperiri. Pe baza rezultatelor la testele ImuPro, nu se pot face niciodată aprecieri despre alergiile de tip IgE.**

#### Laborator:

CTL & Ortholabor GmbH  
Anemonenweg 3a  
26160 Bad Zwischenahn  
Germany

#### Expedito:

IMUPRO HEALTH ROMANIA

tipul de probă	sânge capilar
id-ul probei	
metoda de examinare	Test imunoenzimatic (ELISA)
data raportului	03.02.2023
raport autorizat de	Uwe David, Allergologe

Informațiile din documentele primite nu înlocuiesc recomandările unui cadru medical avizat. Rezultatele obținute trebuie interpretate întotdeauna în lumina unui tablou clinic complet. **Modificările în dietă trebuie făcute întotdeauna în urma consultării cu un cadru medical avizat, un dietetician sau un expert în nutriție.** Te rugăm să consulți imediat medicul în legătură cu orice îngrijorări ai avea despre starea ta de sănătate.




Concentrațiile de IgG specific unui aliment determinate de acest test, oferă punctul de plecare în stabilirea unei diete de eliminare și de provocare. Nu putem face o corelare precisă între apariția sau severitatea unuia sau mai multor simptome clinice grave cu o anumită concentrație determinată de IgG, de aceea este absolut obligatoriu să eliminăm toate alimentele la care s-a identificat o reacție.

data nașterii: / vârstă: / sex: / id-ul probei:

## Cum să vă citiți raportul

### Note privind rezultatele de laborator

Lista 1 prezintă rezultatele alimentelor testate. Valoarea din coloana  $\mu\text{g/ml}$  indică concentrația anticorpilor IgG. Graficul arată gradul de reacție în trei clase. Valoarea dumneavoastră este reprezentată de semnul negru de pe bara colorată.

	$\mu\text{g/ml}$ IgG	Apreciere
Aliment 1	5	
Aliment 2	7	
Aliment 3	77	

Cele două numere de sub grafic reprezintă limitele între cele trei clase de reacție. Primul număr descrie pragul analitic de referință, adică concentrația peste care există nivel "crescut" de anticorpi IgG. Al doilea număr este valoarea de prag peste care clasa de reacție este "foarte crescută".

Zona **verde**: Nu există anticorpi IgG crescuți.

Zona **portocalie**: Există nivel "crescut" de anticorpi IgG.

Zona **roșie**: Există nivel "foarte crescut" de anticorpi IgG.

data nașterii: / vârsta: / sex: / id-ul probei:

## Lista 1 - Rezultatul individual de laborator

### ImuPro Basic

	µg/ml IgG	Apreciere	Excluderi suplimentare		µg/ml IgG	Apreciere	Excluderi suplimentare
<b>Cereale (cu gluten)</b>				<b>Legume</b>			
Alac/Spelta	5,2			Ardei	4,3		
Gluten	14,1			Ardei iute Cayenne	< 2,5		
Grâu	5,0			Brocoli	2,7		
Orz	< 2,5			Cartof	6,5		
Secară	3,6			Castravete	< 2,5		
<b>Alternative la cereale și produse cu amidon</b>				<b>Ceapă</b>			
Hrișcă	< 2,5			Dovlecel	4,2		
Mei	3,8			Fasole verde	< 2,5		
Orez	< 2,5			Gulie	< 2,5		
Ovăz	< 2,5			Măsline	< 2,5		
Porumb dulce	6,3			Mazăre verde	< 2,5		
<b>Carne</b>				<b>Morcovi</b>			
Curcan	9,3			Praz	< 2,5		
Miel	5,4			Roșie	3,4		
Porc	6,2			Sfeclă	< 2,5		
Pui	10,4			Soia	< 2,5		
Vită	5,4			Țelină rădăcină	< 2,5		
<b>Produse lactate</b>				<b>Varză roșie</b>			
Brânză cu cheag	27,6			Vinete	< 2,5		
Lapte (nefiert)	94,5			<b>Pește și fructe de mare</b>			
Lapte, brânză (capră)	14,3			Biban oceanic	< 2,5		
Lapte, brânză (oaie)	22,9			Pollock	2,6		
Prod. lactate ferment.	77,6			Rac	3,3		
<b>Ouă</b>				<b>Somon</b>			
Ou de găină	23,7			Ton	16,9		
<b>Drojdie</b>				<b>Salate</b>			
Drojdie din bere, pâine	4,9			Salată fetică	< 2,5		
<b>Ciuperci</b>				<b>Salată verde</b>			
Ciuperci Champignon	< 2,5				< 2,5		

## Lista 1 - Rezultatul individual de laborator

### ImuPro Basic

	µg/ml IgG	Apreciere	Excluderi suplimentare		µg/ml IgG	Apreciere	Excluderi suplimentare
<b>Fructe</b>				<b>Semințe și nuci</b>			
Ananas	15,5			Alune	8,7		
Banane	< 2,5			Arahide	2,6		
Caise	< 2,5			Boabe de cacao	5,1		
Căpșune	< 2,5			Caju	< 2,5		
Cireșe-Vișine	2,7			Fistic	< 2,5		
Kiwi	10,6			Migdale	5,1		
Lămâie	2,7			Nuci	7,5		
Mere	< 2,5			Semințe de dovleac	2,7		
Nectarine	< 2,5			Semințe de fl.-soarelui	16,4		
Pepene roșu	4,5			Semințe de in	7,3		
Portocale	8,9			Semințe de mac	6,2		
Struguri	< 2,5			Susan	21,1		
<b>Condimente și ierburi</b>				<b>Ceai, cafea și vin</b>			
Busuioc	2,8			Mentă	< 2,5		
Cimbrisor	< 2,5			<b>Îndulcitori</b>			
Hrean	< 2,5			Miere (amestec)	5,1		
Nucșoară	5,2			Zahăr de trestie	< 2,5		
Oregano	< 2,5			<b>Aditivi alimentari</b>			
Paprika	7,4			Făină de guar (E412)	< 2,5		
Pătrunjel	3,3						
Piper negru	6,8						
Rozmarin	< 2,5						
Scorțișoară	5,7						
Semințe de muștar	< 2,5						
Usturoi	3,1						
Vanilie	14,1						

data nașterii: / vârsta: / sex: / id-ul probei:

## Lista 2 - Alimente permise și alimente de evitat

Permise într-o rotație de 4 zile					
Alac/Spelta	Cartof	Gulie	Morcovi	Porumb dulce	Sfeclă
Alune	Castravete	Hrean	Nectarine	Praz	Soia
Ananas	Ceapă	Hrișcă	Nucșoară	Pui	Somon
Arahide	Cimbrișor	Kiwi	Oregano	Rac	Struguri
Ardei	Cireșe-Vișine	Lămâie	Orez	Roșie	Țelină rădăcină
Ardei iute Cayenne	Ciuperci Champignon	Lapte, brânză (capră)	Orz	Rozmarin	Usturoi
Banane	Curcan	Măsline	Ovăz	Salată fetică	Vanilie
Biban oceanic	Dovlecel	Mazăre verde	Paprika	Salată verde	Varză roșie
Boabe de cacao	Drojdie din bere, pâine	Mei	Pătrunjel	Scorțișoară	Vinete
Brocoli	Făină de guar (E412)	Mentă	Pepene roșu	Secară	Vită
Busuioc	Fasole verde	Mere	Piper negru	Semințe de dovleac	Zahăr de trestie
Caise	Fistic	Miel	Pollock	Semințe de in	
Caju	Gluten	Miere (amestec)	Porc	Semințe de mac	
Căpșune	Grâu	Migdale	Portocale	Semințe de muștar	

Alimente cu gradul de reacție 1 : de evitat cel puțin 5 săptămâni					
Brânză cu cheag	Lapte, brânză (oaie)	Nuci	Ou de găină	Semințe de fl.-soarelui	Ton

Alimente cu gradul de reacție 2 : de evitat cel puțin 5 săptămâni		
Lapte (nefiert)	Prod. lactate ferment.	Susan

Alimente care au fost excluse suplimentar din planul tău de dietă
Nu există alimente în această categorie





## Lista 3 - Schema de rotație

### Sfat: Creați-vă propria schemă de rotație

Schema de rotație prezentată aici este un exemplu de cum poate fi concepută. Puteți, de asemenea, să aranjați dumneavoastră alimentele permise, astfel încât, de exemplu, să aveți în aceeași zi din schema de rotație, alimentele necesare pentru preparatele dumneavoastră preferate. În principiu, este important ca fiecare aliment să apară o singură dată în cadrul planului de rotație de 4 zile.

	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4
<b>Cereale</b>				
	Alac/Spelta	Hrișcă	Mei	Orez
	Gluten	Ovăz	Porumb dulce	
	Grâu			
	Orz			
	Secară			
<b>Carne</b>				
	Curcan	Miel	Porc	Pui
	Vită			
<b>Produse lactate</b>				
		Lapte, brânză (capră)		
<b>Drojdie</b>				
	Drojdie din bere, pâine			
<b>Ciuperci</b>				
	Ciuperci Champignon			
<b>Legume</b>				
	Ardei	Ardei iute Cayenne	Brocoli	Cartof
	Castravete	Ceapă	Dovlecel	Fasole verde
	Gulie	Măsline	Mazăre verde	Morcovi
	Praz	Roșie	Sfeclă	Soia
	Țelină rădăcină	Varză roșie	Vinete	
<b>Pește și fructe de mare</b>				
	Biban oceanic	Pollock	Rac	Somon
<b>Salate</b>				
	Salată fetică	Salată verde		
<b>Fructe</b>				
	Ananas	Banane	Caise	Căpșune
	Cireșe-Vișine	Kiwi	Lămâie	Mere
	Nectarine	Pepene roșu	Portocale	Struguri
<b>Condimente și ierburi</b>				
	Busuioc	Cimbrișor	Hrean	Nucșoară
	Oregano	Paprika	Pătrunjel	Piper negru
	Rozmarin	Scorțișoară	Semințe de muștar	Usturoi
	Vanilie			
<b>Semințe și nuci</b>				
	Alune	Arahide	Boabe de cacao	Caju
	Fistic	Migdale	Semințe de dovleac	Semințe de in
	Semințe de mac			
<b>Ceai, cafea și vin</b>				
	Mentă			

data nașterii: / vârsta: / sex: / id-ul probei:

## Lista 3 - Schema de rotație

	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4
<b>Îndulcitori</b>				
	Miere (amestec)	Zahăr de trestie		

data nașterii: / vârsta: / sex: / id-ul probei:

## Recomandări generale

**Diagnosticarea florei intestinale:** Alergiile alimentare IgG-mediate sunt în mod normal declanșate sau agravate de dezechilibre în funcționarea barierei intestinale. Așadar, este foarte important să se stabilească un diagnostic corect, urmat de o recuperare a echilibrului florei intestinale (prin curățarea colonului, de exemplu). O analiză a compoziției florei intestinale și a funcționalității barierei intestinale printr-o analiză specializată a scaunului ar putea fi extrem de utilă. Te rugăm să te adresezi medicului sau terapeutului.

**Alte cauze:** În plus față de o alergie cu manifestare întârziată de tip III, ar mai putea fi vorba și de o afecțiune digestivă fără componentă auto-imună sau de o slabă utilizare a nutrienților, care se poate datora unor cauze diverse. Ar trebui să discuți acest subiect cu medicul care te tratează sau cu alți terapeuți. Posibile cauze pot include metabolizarea precară a carbohidraților (ex. lactoză, fructoză) datorată unui deficit enzimatic sau a unei activități inadecvate a pancreasului ce ar rezulta într-o secreție insuficientă de enzime digestive.

În plus, o micoză, o parazitoză intestinală sau o floră intestinală deficitară pot juca de asemenea un rol. Dacă modificările în dietă făcute în conformitate cu recomandările ImuPro nu aduc niciun fel de îmbunătățiri, ar trebui să urmezi alți pași în diagnosticare.



# ImuPro





## CUPRINS

### 1. Introducere

<b>1.1</b>	ImuPro – Analiză nutrițională personalizată și sfaturi de dietă individuale	1
<b>1.2</b>	Ce este o alergie alimentară de tip IgG?	2
<b>1.3</b>	Intestinul	3
<b>1.4</b>	Reacții încrucișate	3

### 2. Sfaturi nutriționale

<b>2.1</b>	Faza de eliminare	5
<b>2.2</b>	Etapa de provocare	8
<b>2.3</b>	Faza de stabilizare	12
<b>2.4</b>	Sfaturi suplimentare ce vă pot ajuta în schimbarea dietei	13
<b>2.5</b>	Cuprins	14



# 1. INTRODUCERE

## 1.1 ImuPro – Analiză nutrițională personalizată și sfaturi de dietă individuale.

ImuPro este un concept ce îmbină o analiză de sânge sofisticată, precisă, pentru depistarea alergiilor alimentare IgG-mediate cu sfaturi personalizate pentru implementarea dietei, post-testare.



Proba dumneavoastră de sânge a fost analizată de un laborator specializat în scopul de a detecta prezența anticorpilor la o gamă largă de alimente. Acești anticorpi sunt detectați prin abilitatea lor de a se atașa de proteine specifice din alimentele analizate.

Odată cu rezultatele testului dumneavoastră, ați primit și o analiză nutrițională personalizată. Rezultatele testului dumneavoastră, împreună cu sfaturile personalizate vă vor ajuta să urmați o dietă de eliminare și apoi de provocare, cu scopul de a reduce procesele inflamatorii.

**Notă:** Timpul joacă un rol foarte important în procesul ImuPro. Corpul și intestinul dumneavoastră au nevoie de timp pentru a se vindeca. Este posibil să fiți nevoit să eliminați anumite alimente pentru mai mult de un an. Pot exista câteva alimente pe care va trebui să le evitați permanent. Prin urmare, considerați ImuPro ca fiind partenerul dumneavoastră pe termen lung și faceți un obicei din schimbarea dietei.





## 1.2 Ce este o alergie alimentară de tip IgG?

Aceste alergii alimentare de tip III deseori rămân nedetectate deoarece simptomele pot apărea doar la câteva ore sau chiar zile de la consumarea unui anumit aliment, făcându-le extrem de dificil de identificat.

Corpul își folosește sistemul imunitar pentru a lupta împotriva agenților invadatori. Acești agenți sunt de obicei bacterii, paraziți și viruși și sunt denumiți generic antigeni. În general, alimentele nu ne sunt dăunătoare. Totuși, o alergie alimentară întârziată de tip IgG este cauzată de organismul nostru ce tratează, într-un mod anormal, o proteină inofensivă din alimente ca fiind dăunătoare. În cazul în care corpul nostru consideră dăunător un produs alimentar produce anticorpi pentru a lupta împotriva acestor proteine. (Vezi și "Intestinul")

### Natura simptomelor

- exemplu
- anafilaxie
  - mâncărimi
  - piele roșie
  - inflamarea mucoaselor

- Boli inflamatorii cronice, de exemplu
- afecțiuni ale pielii din categoria dermatitelor atopice
  - constipație
  - boala Crohn
  - diaree
  - eczeme
  - flatulență
  - Sindromul Colonului Iritabil (IBS)
  - migrene
  - obezitate



Dacă aveți o alergie de tip III, sistemul dumneavoastră imunitar produce așa-numiții anticorpi specifici IgG. Acești anticorpi pot cauza **procese inflamatorii**, cu potențial de a deveni cronice. Simptomele sunt variate. Apariția lor este întârziată cu până la trei zile după consumarea alimentului nepotrivit.

Reacție imediată, în decursul a câteva minute (eliberarea de histamină mediată de anticorpii IgE)

După câteva ore până la trei zile (eliberarea de mediatori inflamatori cauzată de legarea anticorpilor IgG)

### Debutul simptomelor

**Notă:** O alergie de tip III nu trebuie confundată cu o alergie alimentară clasică (tipul I). Dacă aveți o alergie de tip I sistemul dumneavoastră imunitar produce așa-numiții anticorpi IgE. Acești anticorpi duc la o reacție alergică imediată. Simptomele apar în câteva secunde sau minute. ImuPro nu detectează alergiile alimentare clasice.

### 1.3 Intestinul

Sistemul imunitar din intestin este cel mai mare din întregul organism. Peste 80% din reacțiile imune de apărare își au originea în intestin. Acest lucru garantează o barieră aproape invincibilă pentru bacterii, viruși și alți agenți patogeni și o barieră împotriva proteinelor străine din alimente. Corpul nostru are o toleranță extraordinară la alimente, cu condiția ca acestea să fie digerate în mod corect și să treacă bariera intestinală intactă așa cum ar trebui, și anume prin celulele intestinale.











Cu toate acestea, datorită medicamentelor, infecțiilor, micozelor, stresului și a toxinelor din mediu, integritatea peretelui intestinal poate fi afectată iar și iar; în acest context, componente ale alimentelor pot să treacă printru celulele intestinale. Sistemul imunitar va iniția atunci o reacție imună împotriva acestor proteine din alimente.

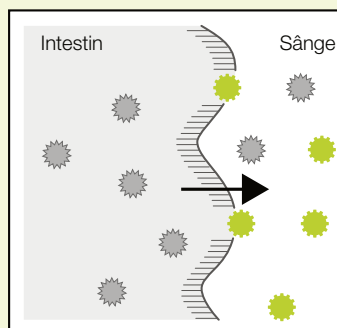
### 1.4 Reacții încrucișate

Ocazional este identificată o reacție la un aliment pe care pacientul nu l-a consumat niciodată. Asta nu înseamnă însă un rezultat fals-positiv al testului. Acest lucru se poate datora unei "reacții încrucișate", adică anticorpul pe care organismul l-a produs nu recunoaște doar antigenul pentru care a fost format inițial ci și alți antigeni ce aparțin altor alimente. Anumite molecule sau părți din moleculele ce formează alimentele pot fi identice, chiar dacă acestea nu sunt direct înrudite.

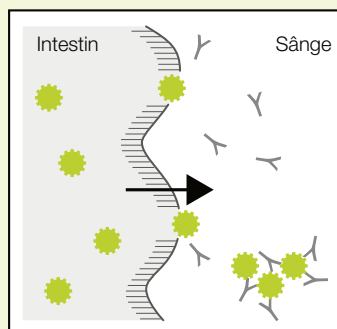
**Exemplu:** Tropomiozina este principalul alergen ce se găsește în acarieni. Acest alergen se găsește și în nevertebrate cum ar fi: midii, stridii, languste, calamari, creveți și homari. Dacă sunteți sensibili la tropomiozina din acarieni sau din oricare dintre aceste alimente, atunci este posibil să aveți un nivel crescut al anticorpilor IgG față de oricare din ele, chiar dacă nu ați consumat niciodată.

#### Legenda

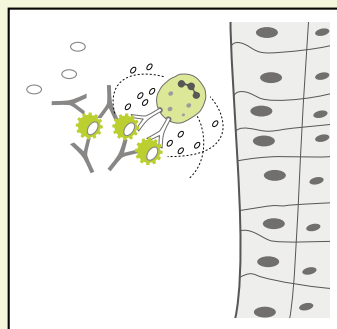
	Proteine din alimente recunoscute a fi dăunătoare (nu au fost digerate corect)		Complexe imune cu proteinele complementare
	Proteine din alimente ce nu au fost recunoscute ca fiind dăunătoare (au fost digerate corect)		Receptor
	Anticorpi		Celule imune (neutrofile)
	Perete Intestinal		Proteina complementară
	Complexe imune		Țesut



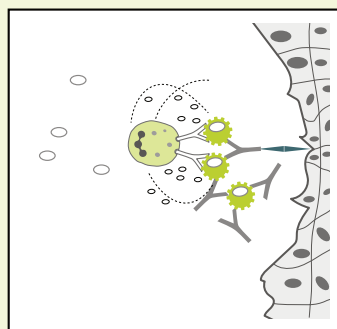
Peretele intestinal este deteriorat: componente ale alimentelor pot să treacă printru celulele intestinale.



Sistemul imunitar declanșează un răspuns imun: se formează complexe imune



Complexele imune sunt distruse: procesele inflamatorii fără lezarea țesuturilor pot conduce la simptome sistemice (ex. hipertensiune, tulburări metabolice)



Complexele imune sunt distruse: procesele inflamatorii rezultate în urma lezării țesuturilor pot conduce la simptome specifice (ex. SCI, migrene)

## 2. SFATURI NUTRIȚIONALE



Ghidul nutrițional personalizat include trei faze principale.

**Fiecare aliment trece prin trei etape.**

### 2 Faza de provocare

Odată ce simptomele s-au redus semnificativ, veți putea începe să reintroduceți treptat alimentele excluse în faza de eliminare. Această etapă vă va ajuta să identificați alimentele care vă cauzează probleme cu adevărat și vă va permite în final să consumați din nou alimentele care vă plac.



### 1 Faza de eliminare

Această etapă este formată din două părți. După cum sugerează și numele, o parte a fazei de eliminare este excluderea strictă a tuturor alimentelor la care s-a determinat un nivel crescut de anticorpi IgG. Această eliminare vă va ajuta să vă reveniți în urma problemelor de sănătate. Un alt aspect central al etapei de eliminare este rotația alimentelor pe care aveți voie să le consumați. Veți folosi rotația și mai târziu pentru a reintroduce în dietă alimentele pe care inițial nu ați avut voie să le consumați.

### 3 Faza de stabilizare

Felicitări, sunteți aproape de final! Ați identificat cu succes care sunt "alimentele declanșatoare" pentru dumneavoastră; de asemenea ați învățat cum să vă asigurați o dietă variată fără a declanșa noi alergii alimentare de tip III. Pentru a vă stabili organismul, trebuie să continuați să evitați „alimentele declanșatoare” încă cel puțin un an pentru a permite degradarea anticorpilor IgG. După un an puteți să începeți o altă provocare și să reintroduceți alimentele pe care ați continuat să le evitați, unul câte unul.

În paginile următoare veți găsi informații detaliate despre fiecare etapă.



## 2.1. Faza de eliminare

După cum am explicat deja pe scurt, faza de eliminare este formată din două etape: rotația și excluderea.

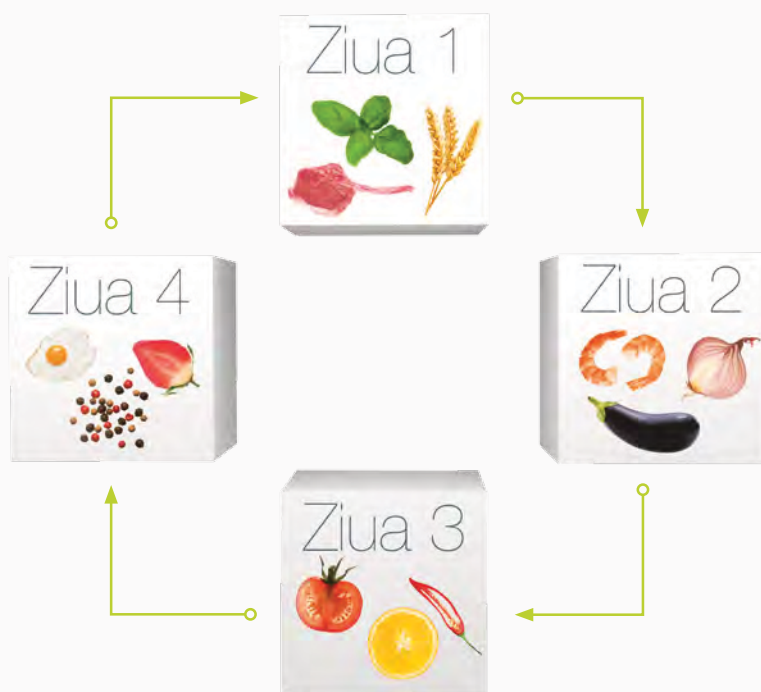
Scopul este de a vă pregăti organismul pentru următoarea etapă, cea de provocare, ajutându-l să îndepărteze inflamațiile IgG-mediate existente.

### Partea 1: Rotația

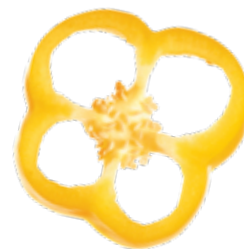
Toate alimentele pe care le puteți consuma pot fi folosite pentru a crea o dietă personalizată într-un ciclu de patru zile.

Dacă mâncați o anumită selecție de alimente în prima zi, atunci ar trebui să evitați consumarea lor în următoarele trei zile. Acest lucru va ajuta organismul să se vindece de alergiile alimentare de tip IgG, reducând în același timp posibilitatea apariției de noi alergii. Respectarea principiului rotației vă asigură și necesarul de vitamine și minerale la care vă așteptați de la o dietă variată.

Creați-vă "meniul" personalizat cu alimentele permise, conform celor patru zile de rotație. Depinde de dumneavoastră dacă vă planificați meniul pe parcurs sau pentru întreaga săptămână. Trebuie doar să îndrăzniți să încercați – veți găsi curând cea mai potrivită abordare pentru dumneavoastră.



**"Lista 2 - Alimente permise și alimente de evitat"**  
vă indică în mod personalizat, o selecție de alimente - fără valori ridicate de anticorpi IgG - pe care le puteți consuma în rotație.



### Sfaturi practice:

- Rotația acestor noi grupuri de alimente înseamnă că selecția de alimente consumată astăzi va trebui evitată pentru următoarele trei zile. Acest lucru vă poate oferi o dietă mai puțin variată pe parcursul unei zile însă extrem de diversificată în cursul unei săptămâni. Alimente similare pot fi consumate atât la prânz cât și la cină într-o zi, crude sau găsite.
- Folosiți Planul de Rotație pus la dispoziția dumneavoastră pentru a vă ajuta să planificați mesele în avans. Notați toate ingredientele din care sunt compuse toate gustările, băuturile și mesele dumneavoastră. Notați cum vă simțiți în fiecare zi și monitorizați-vă greutatea. Informațiile importante consemnate aici vă vor ajuta dacă întâmpinați dificultăți în schimbarea dietei.
- Dacă faceți o greșeală nu vă faceți griji! Un incident izolat nu duce la un regres foarte mare. Este posibil să vă simțiți puțin mai rău câteva zile, dar continuați să evitați toate alimentele sugerate și veți reveni la normal repede.
- Beți suficientă apă. Ajută la circulația sângelui și la detoxifiere.



**Notă:** O metodă bună de a vă monitoriza noua dietă, pe lângă jurnalul alimentar de rotație este să vă cântăriți zilnic la aceeași oră și în aceleași condiții. O creștere în greutate de aproximativ 1 kg sau mai mult peste noapte este un indicator semnificativ al unui proces inflamator. În acest caz, probabil ați consumat fără să știți un potențial aliment declanșator.

O sugestie pentru planul dumneavoastră de rotație poate fi găsită în raportul individual pe care l-ați primit împreună cu rezultatele. Alimentele dumneavoastră permise sunt alocate pe 4 zile, astfel încât să puteți alege dintr-o varietate de alimente zilnic.



## Partea 2: Eliminare

Alimentele cu valori ale anticorpilor IgG ridicate și extrem de ridicate trebuie evitate cu strictețe în această fază. Etapa de eliminare inițială durează între cinci și opt săptămâni. Puteți eventual să consultați medicul dumneavoastră, un dietetician calificat sau un nutriționist pentru a stabili durata acestei etape în cazul dumneavoastră.

**Important:** Nivelul anticorpilor IgG se referă la concentrația acestora în sângele dumneavoastră. Nu se poate încă stabili cu exactitate care dintre concentrațiile ridicate și foarte ridicate de anticorpi IgG detectați sunt sau nu răspunzătoare de un anumit simptom. Chiar și un nivel scăzut de IgG la un aliment poate cauza simptome severe, în timp ce un nivel crescut de IgG ar putea să nu fie responsabil pentru un simptom. Asta înseamnă că un nivel ridicat al anticorpilor IgG este la fel de important ca un nivel extrem de ridicat.

Prin evitarea cu strictețe a alimentelor pozitive IgG, procesul de inflamație ar putea fi redus sau chiar stopat. Este un proces important de pregătire pentru următoarea etapă de provocare.

### Sfaturi practice:

- Citiți cu atenție toate etichetele alimentelor pentru a vă asigura că știți ce mâncați. Unele produse se pot ascunde sub diverse denumiri sau pot fi găsite în alimentele procesate. Ouăle, de exemplu, sunt folosite în foarte multe alimente procesate, cum ar fi prăjituri, bezele, înghețată sau maioneză. Ele pot fi regăsite sub denumiri ale ingredientelor ca: albumină, lizozimă, ovalbumină sau ovoglobulină. Amintiți-vă să verificați medicamentele, produsele cosmetice, produsele de uz casnic dar și mediul înconjurător.
- Încercați să alegeți alimente neprocesate atunci când este posibil. În produsele procesate se găsesc foarte mulți aditivi.
- Evitați produsele derivate din alimentele la care aveți reacție IgG. De exemplu, dacă aveți o reacție la cereale și drojdie, evitați deasemenea și berea. Dacă aveți o problemă cu strugurii, atunci evitați vinul, sucul de struguri și stafidele. Același lucru se aplică și în cazul uleiurilor.
- Evitați alimentele problemă cât mai strict posibil. Starea dumneavoastră de sănătate va depinde de respectarea principiilor în timpul fazei de eliminare.



**Notă:** La începutul schimbării dietei există posibilitatea să vă simțiți mai rău decât înainte. Această deteriorare a stării dumneavoastră de sănătate poate fi de fapt un semn bun. Se poate întâmpla datorită detoxifierii organismului dumneavoastră. Beți multe lichide pentru a ajuta procesul și urmați noul plan. Odată ce organismul a eliminat toate substanțele toxice vă veți simți mult mai bine. Această stare ar trebui să dureze cel mult zece zile. Dacă deteriorarea stării de sănătate este extremă sau durează mai mult de zece zile, vă rugăm să consultați un medic.





## 2.2 Etapa de provocare

**Important:** Dacă aveți o alergie clasică de tip IgE (tipul I) sau oricare altă intoleranță alimentară cunoscută, vă rugăm să nu începeți să consumați acel aliment din nou. Aceste produse trebuie excluse din etapa de provocare.

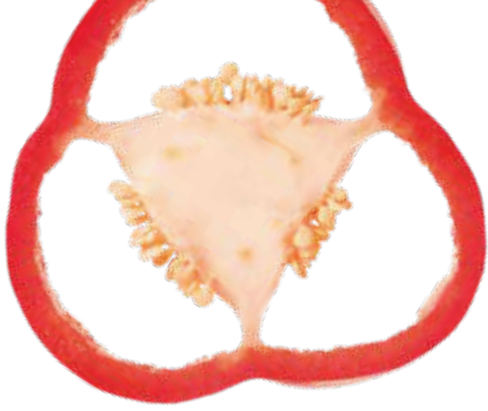
Nu toate alimentele identificate ca fiind IgG pozitive indică cauza unui anumit simptom. Faza de provocare vă ajută să identificați care sunt alimentele declanșatoare pentru dumneavoastră.

Veți începe acum dieta de provocare prin reintroducerea treptată în dietă a alimentelor eliminate anterior unul câte unul, cu o pauză de trei zile între (vedeți exemplele din pagina următoare). Începeți cu alimentele care sunt în grupa "titru ridicat" în rezultatul testului dumneavoastră (portocaliu). După ce ați terminat cu categoria portocalie, continuați cu alimentele din grupa "titru extrem de ridicat" (roșu).

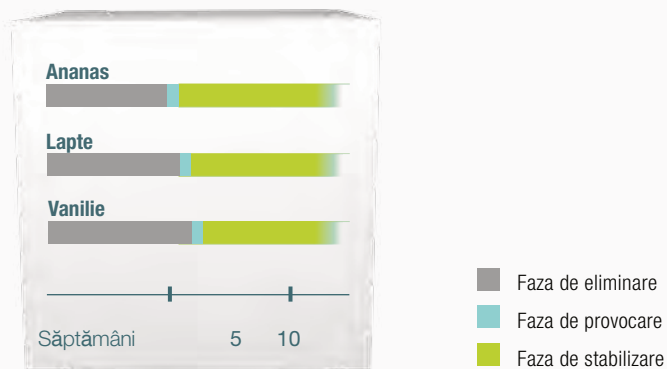
**Notă:** Este posibil să vă fie mai ușor să începeți etapa de provocare cu unele din alimentele dumneavoastră preferate care au fost depistate IgG pozitive. În acest fel veți putea afla destul de repede care din acestea sunt responsabile pentru revenirea simptomelor și care nu. Vă rugăm să rețineți că, în cazul în care aceste alimente duc la reapariția simptomelor trebuie să le evitați cel puțin un an. După, puteți continua cu alimentele din categoria "titru ridicat" după cum am descris mai sus.

Un aliment declanșator poate fi cauza unui anumit simptom sau poate duce la o creștere în greutate. Creșterea în greutate este cauzată de retenția de apă datorită răspunsului inflamator la alimentul consumat. Alimentul respectiv poate deveni un factor de risc asupra sănătății în viitor. De aceea recomandăm următoarele: Dacă un aliment reintrodus cauzează revenirea simptomelor sau duce la o creștere în greutate de aproximativ 1 kg sau mai mult peste noapte, atunci acesta ar trebui eliminat din dietă pentru aproximativ 1 an. Dacă alimentul nu cauzează revenirea simptomelor sau o creștere în greutate, atunci poate fi inclus din nou în dietă. (vom reveni la acest subiect atunci când vom discuta despre etapa de stabilizare).





**Exemplu:** Ați discutat cu medicul dumneavoastră și ați stabilit o etapă inițială de eliminare de cinci săptămâni. După cinci săptămâni ați reintrodus ca prim aliment unul din categoria portocalie, de exemplu ananasul. În prima zi consumați ananas de câteva ori pe zi pentru a vă asigura că ați ingerat o cantitate suficientă. Apoi îl evitați următoarele trei zile și observați reacțiile organismului dumneavoastră. Nu observați nici o deteriorare. Deci, puteți să includeți ananasul în dietă din nou după cum este descris în etapa de stabilizare. Apoi reintroduceți următorul aliment, de exemplu laptele. În următoarele trei zile migrena dumneavoastră revine. În consecință, laptele va trebui evitat pentru cel puțin un an.



**Notă:** Încercați să aveți o dietă cât mai variată în timpul etapei de provocare pentru a îi oferi organismului vostru toți nutrienții de care are nevoie. Acest lucru ajută și la prevenirea de noi alergii alimentare întârziate. O metodă bună de a vă asigura o dietă variată este să continuați rotația alimentelor după cum a fost descris în Faza de eliminare.

**"Lista 2 - Alimente permise și alimente de evitat" enumeră alimentele la care s-au identificat valori crescute și foarte crescute de anticorpi IgG.**





### Sfaturi practice:

Tabelul din pagina următoare vă va ajuta să țineți o evidență a alimentelor reintroduse dar și a alimentelor ce ar trebui evitate pentru un an. Faceți doar câteva copii ale acestei pagini și folosiți-o ca un jurnal. Mai jos veți găsi un exemplu de utilizare a tabelului.

- Începeți cu alimentele cu nivel ridicat de anticorpi (portocaliu).
- Alegeți un aliment din această categorie pentru a-l include într-o masă. Asigurați-vă că veți consuma o cantitate suficientă din acest aliment și că aceasta este forma pură și nu procesată, de exemplu pentru alunele de pădure veți începe cu alimentul propriu-zis și nu cu un tort de alune. Notați acest aliment în tabel și data reintroducerii.

- Notați-vă starea de sănătate pe parcursul următoarelor trei zile și cântăriți-vă zilnic. Nu reintroduceți încă un nou aliment.
- Ați avut vreun simptom advers? A reapărut unul din simptomele care au dispărut în decursul etapei de eliminare? A crescut peste noapte greutatea dumneavoastră corporală? Dacă nu, atunci puteți consuma acest aliment o dată pe săptămână. Completați "Nu" în coloanele "Simptome/ creștere în greutate" și "Evitați timp de un an".
- Dacă oricare dintre simptome a reapărut sau ați dezvoltat unele noi, atunci trebuie să evitați acest aliment cel puțin un an. Notați simptomele în coloana "Simptom/ creștere în greutate" și completați "Da" în coloanele "Simptome/ creștere în greutate" și "Evitați timp de un an". Apoi notați în coloana "Data următoarei provocări", data de peste un an din acel moment.
- Repetați aceiași pași pentru toate celelalte alimente din această categorie cu cel puțin trei zile între reintroduceri. Apoi începeți cu alimentele cu nivel extrem de crescut al anticorpilor (roșu).

### Exemplu "Jurnal de provocare"

Alimentul reintrodus	Data primei provocări	Simptom/ creștere în greutate	Evitați timp de un an	Data primei provocări
<i>Ananas</i>	<i>01/09/2014</i>	<i>nu</i>	<i>nu</i>	-
<i>Lapte (vacă)</i>	<i>05/09/2014</i>	<i>Migrena 1,2 kg</i>	<i>da</i>	<i>09/09/2015</i>
<i>Vanilie</i>	<i>09/09/2014</i>	<i>nu</i>	<i>nu</i>	-





## 2.3 Faza de stabilizare

Faza de provocare v-a ajutat să determinați care sunt alimentele declanșatoare.

În timpul etapei de stabilizare aceste alimente sunt evitate pentru cel puțin 1 an, ca anticorpii IgG să se poată descompune, iar organismul vostru să se refacă.

Alimentele care nu au determinat nici un simptom sau o creștere în greutate în timpul etapei de provocare pot fi reintroduse în dietă. Acest lucru nu înseamnă că a fost un rezultat fals-positiv la acest aliment. Înseamnă că acest aliment nu provoacă încă nici un simptom, dar totuși reprezintă o potențială amenințare asupra sănătății dumneavoastră. Pentru a permite organismului dumneavoastră să elimine anticorpii IgG împotriva acestor alimente recomandăm consumarea lor doar odată pe săptămână.

**Notă:** Dacă apar simptomele vechi sau unele noi în timpul etapei de stabilizare, unul sau mai multe din alimentele testate anterior IgG pozitiv pot fi cauza. În acest caz, repetați etapa de eliminare pentru cinci săptămâni a acestor alimente. Dacă simptomele dispar, unul din alimentele evitate este cauza. Pentru a identifica acest(e) aliment(e) repetați etapa de provocare cu acestea, după cum este descris mai sus. Dacă simptomele nu dispar, există posibilitatea să fi dezvoltat o reacție la un nou aliment sau alimentele să nu fie responsabile pentru acestea. În acest caz vă recomandăm să consultați medicul dumneavoastră.

După un an puteți să începeți o nouă dietă de provocare cu alimentele pe care încă le evitați și să le reintroduceți unul câte unul. Se poate să descoperiți că există unul sau două alimente pe care va trebui să le evitați permanent. Dacă alimentele nu provoacă o revenire a simptomelor sau o creștere în greutate după această a doua provocare, atunci pot fi incluse în dietă.

### Sfaturi practice:

- Dacă faceți o greșală nu vă îngrijorați. Un incident nu duce la un regres foarte mare. Este posibil să vă simțiți puțin mai rău câteva zile dar continuați să evitați toate alimentele dăunătoare și veți reveni la normal destul de repede.
- Încercați să nu consumați prea des un aliment care a avut un rezultat IgG pozitiv. Dacă reușiți să consumați aceste alimente doar odată pe săptămână este posibil să le tolerați din nou.
- Faceți dintr-o dietă variată un obicei pentru a vă asigura că primiți toate vitaminele și mineralele de care aveți nevoie. Prin rotația alimentelor este posibil să aveți o varietate mai mică a dietei într-o zi dar mai mare pe parcursul unei săptămâni.
- Țineți o evidență a greutății dumneavoastră, chiar dacă nu aveți probleme cu aceasta. O creștere în greutate de aproximativ 1 kg sau mai mult vă indică faptul că ați consumat un aliment netolerat cu o zi înainte.
- Dacă un nou simptom, ce ar putea fi legat de o inflamație cronică, a apărut în următoarele 12 luni și dumneavoastră urmați în continuare dieta, atunci un nou aliment declanșator ar putea fi prezent. Aceasta ar putea indica necesitatea unei noi testări ImuPro.



## 2.4 Sfaturi suplimentare ce vă pot ajuta în schimbarea dietei

- Puteți descoperi că o parte din alimentele preferate la micul-dejun nu mai sunt acum pe listă. Nu vă panicați! Folosiți-vă puțin imaginația și descoperiți toate celelalte alimente ce pot deveni o alternativă gustoasă. Tot ce trebuie să faceți este să găsiți patru rețete de mic dejun diferite. Oamenii publică din ce în ce mai multe rețete pe internet. De ce să nu petreceți câteva minute căutând idei?
- Băuturile alcoolice trebuie evitate inițial pentru a îi permite sistemului imunitar să se stabilizeze. Acest lucru vă va ajuta și în detoxifiere.
- Chiar dacă ați avut un rezultat negativ la cafea (dacă aceasta a fost testată), cofeina poate irita mucoasa intestinală. Aceasta crește permeabilitatea intestinului la alimente, permițând mai multor particule de alimente parțial digerate să treacă prin această barieră în sânge, declanșând mai multe reacții imunologice. Cafeaua trebuie rotită la fel ca oricare alt aliment.
  - Anumite tipuri de cola/băuturi carbogazoase au ca ingredient cofeina și în plus conținutul lor ridicat de fosfat poate lega calciul, împiedicând utilizarea acestuia de către organism. Conținutul ridicat de zahăr, coloranți și aditivi face de asemenea oportună evitarea acestor băuturi.
  - Smoothiurile din fructe și legume sunt alimente lichide și nu băuturi. Fibrele sunt foarte importante pentru digestie, dar o cantitate prea mare de proteină dintr-un singur fruct sau dintr-o singură legumă este consumată datorită cantității mari de produse necesare pentru pregătirea unui singur pahar de suc. Dacă doriți să consumați smoothiuri, diluați sucul cu puțină apă.
  - Într-un restaurant sau cantină, sosurile pot ascunde deseori ingrediente pe care trebuie să le evitați. Carnea la grătar sau peștele cu cartofi ori orez, legumele sau salata în general nu pun probleme. Ați putea să comandați o salată fără dressing și apoi să folosiți unul adus de dumneavoastră.



## 2.5 Cuprins



### 2 Faza de provocare

#### Alimente evitate

- prima zi reintroducerea
- a 3-a zi observarea

#### Alimente permise

- Rotație



### 1 Faza de eliminare

#### Alimente ce trebuie evitate

- Eliminarea strictă de 5-8 săptămâni

#### Alimente permise

- Rotația de 4 zile



### 3 Faza de stabilizare

#### Alimente declanșatoare

- Evitare timp de un an

#### Alimente permise

- Rotație