



AV. São Gualter, 433 - Alto de Pinheiros - São Paulo, SP - BRASIL - 05455-000
+55 11 3021-3704/ contato@dnalife.com.br/ www.dnalife.com.br

ROSELI DA SILVA SEGANTINI LOGÍSTICA DE ACOMPANHAMENTO

Em anexo estamos enviando os seguintes documentos:

- a. Resultado e Recomendações do Exame Microlife
- b. Resultado e Recomendações do Exame de Aminograma
- c. Carta Encaminhamento para Nutricionista
- d. Carta Encaminhamento para Endocrinologista
- e. Carta Encaminhamento para Cardiologista
- f. Carta Encaminhamento para Psiquiatria
- g. Carta Encaminhamento para Neurologista
- h. Carta Encaminhamento para Hematologista

Procedimentos Gerais

- 1- Confirmar ou não a Realização dos Seguintes exames: ***Aminograma, Intolerância Alimentar, Análise de Vitaminas E, C, B6, B12, Ácido Fólico, MDA e SOD2 por HPLC***
- 2- Marcar consulta com todos os especialistas acima citados
- 3- Informar dos resultados, solicitações, encaminhamentos dos Profissionais de Saúde para que possamos fazer um acompanhamento junto a nossa equipe interna
- 4- Após termos todos os resultados dos exames complementares solicitados, agendar uma consulta retorno com nossa equipe para que possamos tomar as próximas providências (*desde a necessidade de exames complementares, avaliação dos resultados já obtidos até a realização da análise final Microlife*)

Em caso de dúvidas, por favor, contate-nos.

Atenciosamente,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Marcelo Vanucci Leocádio".

Dr. Marcelo Vanucci Leocádio
Geneticista / Biólogo Molecular
CRBM 3047



AV. São Gualter, 433 - Alto de Pinheiros - São Paulo, SP - BRASIL - 05455-000
+55 11 3021-3704/ contato@dnalife.com.br/ www.dnalife.com.br

São Paulo, terça-feira, 8 de março de 2016

AT: NUTRICIONISTA

REF: SR(a). ROSELI DA SILVA SEGANTINI

Prezado(a) Dr(a). _____,

Estamos encaminhando o(a) paciente **SR(a). ROSELI DA SILVA SEGANTINI**.

Ele(a) leva em mãos os seguintes exames:

- **Microlife** – *Exame de Análise Imuno Hematológico*
- **Aminograma**

FATORES OBSERVADOS

Visualizamos um processo oxidativo grave em todo o sistema digestório.

Acreditamos que uma das principais causas seja a grande atividade do Sistema Nervoso, o que acarreta ao aumento das necessidades metabólicas celulares, prejudicando a absorção intestinal de vitaminas e sais minerais podendo prejudicar à formação de massa muscular (*gerando aumento de partículas de gordura= colesterol alterado*) assim como vindo à prejudicar a absorção de medicamentos (*podendo piorar os sintomas de depressão, hipotireoidismo e etc*)

- Disbiose Moderada para Severa– **deficiência da Flora Bacteriana**
- Processo Inflamatório Crônico – **sugerimos Intolerância Alimentar**
- **Aparentemente, pouca ingestão de líquidos**

Indicadores Hormonais

- Severa elevação nas concentrações de Cortisol

Sugestões Complementares

- *Sugerimos uma reposição temporária de flora bacteriana para o controle da Disbiose Moderada, assim como um controle dos níveis de Cortisol e de acordo com os resultados do Aminograma, Análises Clínicas E Intolerância Alimentar*
- *Redução de alimentação lipídica e melhora de absorção proteica com um processo de desintoxicação hepática com a utilização de hepatoprotetores*
- *Sugerimos, também, uma suplementação temporária de Vitaminas E, C, B12, B6 e Ácido Fólico*
- *Sugerimos, também, a não ingestão de bebidas com cafeína e álcool devido à possibilidade de desenvolvimentos de hepatopatias (presença de poiquilocitose e etc)*

Grato pela atenção e carinho, coloço-me à disposição para quaisquer esclarecimentos.

Um abraço,

Dr. Marcelo Vanucci Leocardio
Geneticista / Biólogo Molecular
CRBM 3047



AV. São Gualter, 433 - Alto de Pinheiros - São Paulo, SP - BRASIL - 05455-000
+55 11 3021-3704/ contato@dnalife.com.br/ www.dnalife.com.br

São Paulo, terça-feira, 8 de março de 2016

AT: ENDOCRINOLOGISTA

REF: SR(a) ROSELI DA SILVA SEGANTINI

Prezado(a) Dr(a). _____,

Estamos encaminhando o(a) paciente **SR(a) ROSELI DA SILVA SEGANTINI**. .

Ele(a) leva em mãos os seguintes exames:

- **Microlife** – *Exame de Análise Imuno Hematológico*
- **Aminograma**

FATORES OBSERVADOS

Exames - Sugestões Gerais

- **Possibilidade de Suave Dislipidemia** - *Sugerimos análise de colesterol total e frações e triglicérides para daqui uns 02 meses e meio*
- **Acantocitose** – *sugerimos análise de Vitamina E por HPLC*
- **Poiquilocitose, Anisocitose, Corpos de Heinz** – *sugerimos análise de enzimas hepáticas com ultrassom abdominal*
- **Possibilidade de Presença de Fungos e Bactérias (Mycoplasma) no Sangue** – *indicamos Hemocultura*
- Deficiências de Vitaminas B12, B6 e ácido Fólico – ***sugerimos análise por HPLC de Vitaminas B6, B12 e Ácido Fólico*** para controle do Efeito Roleaux e presença de Anisocitose e Ovalocitose
- Deficiências de Vitaminas C

Exames Complementares – Análise Preventiva

- Sugerimos análise por HPLC de :
 - i. SOD2
 - ii. MDA

Grato pela atenção e carinho, coloco-me à disposição para quaisquer esclarecimentos.

Um abraço,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Marcelo Vanucci Leocádio".

Dr. Marcelo Vanucci Leocádio
Geneticista / Biólogo Molecular
CRBM 3047



AV. São Gualter, 433 - Alto de Pinheiros - São Paulo, SP - BRASIL - 05455-000
+55 11 3021-3704/ contato@dnalife.com.br/ www.dnalife.com.br

São Paulo, terça-feira, 8 de março de 2016

AT: CARDIOLOGISTA

REF: SR(a) ROSELI DA SILVA SEGANTINI

Prezado(a) Dr(a). _____,

Estamos encaminhando o(a) paciente **SR(a). ROSELI DA SILVA SEGANTINI**.

Ele(a) leva em mãos os seguintes exames:

- **Microlife** – *Exame de Análise Imuno Hematológico*
- **Aminograma**

FATORES OBSERVADOS

SISTEMA CARDIOVASCULAR – Análise Preventiva

- Possibilidade de Aumento da rigidez da grande artéria (Aorta) – **sugerimos Ecocardiograma**
- Possibilidade de Aumento de rigidez das pequenas e médias artérias – **sugerimos Doppler**
- Indicamos, também, eletrocardiograma com análise de risco cardíaco

Grato pela atenção e carinho, coloco-me à disposição para quaisquer esclarecimentos.

Um abraço,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Marcelo Vanucci Leocádio".

Dr. Marcelo Vanucci Leocádio
Geneticista / Biólogo Molecular
CRBM 3047



AV. São Gualter, 433 - Alto de Pinheiros - São Paulo, SP - BRASIL - 05455-000
+55 11 3021-3704/ contato@dnalife.com.br/ www.dnalife.com.br

São Paulo, terça-feira, 8 de março de 2016

AT: PSQUIATRIA

REF: SR(a) ROSELI DA SILVA SEGANTINI

Prezado(a) Dr(a). _____,

Estamos encaminhando o(a) paciente **SR(a). ROSELI DA SILVA SEGANTINI** .

Ele(a) leva em mãos os seguintes exames:

- **Microlife** – *Exame de Análise Imuno Hematológico*
- **Aminograma**

FATORES OBSERVADOS

SISTEMA NERVOSO AUTÔNOMO

- Grande atividade de todo o Sistema Nervoso Autônomo (*tanto Simpático quanto Parassimpático*)
- Indicativo de Alto Índice de Estresse Crônico
- **Sugerimos Psicoterapia**

SISTEMA NERVOSO CENTRAL

Psiquiatria

- Deficiências Moderadas nas concentrações de Serotonina
- Deficiências Moderadas para Severas nas concentrações de Dopamina
- Deficiências Severas nas concentrações de Gaba
- **Possibilidade de Distúrbios de Comportamento – paciente vai muito rapido do calmo para o nervoso e vice-versa (paciente com tendências suicidas)**
- Deficiências Suaves para Moderadas nas Concentrações de Endorfina

Grato pela atenção e carinho, coloco-me à disposição para quaisquer esclarecimentos.

Um abraço,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Marcelo Vanucci Leocádio".

Dr. Marcelo Vanucci Leocádio
Geneticista / Biólogo Molecular
CRBM 3047



AV. São Gualter, 433 - Alto de Pinheiros - São Paulo, SP - BRASIL - 05455-000
+55 11 3021-3704/ contato@dnalife.com.br/ www.dnalife.com.br

São Paulo, terça-feira, 8 de março de 2016

AT: NEUROLOGISTA

REF: SR(a) ROSELI DA SILVA SEGANTINI

Prezado(a) Dr(a). _____,

Estamos encaminhando o(a) paciente **SR(a). ROSELI DA SILVA SEGANTINI** .

Ele(a) leva em mãos os seguintes exames:

- **Microlife** – *Exame de Análise Imuno Hematológico*
- **Aminograma**

FATORES OBSERVADOS

- **Sugerimos eletroencefalograma quantitativo com mapeamento cerebral** (*paciente apresenta sintomas tipo "áureos" como perda de equilíbrio, tonturas, dejavu e etc*)

Grato pela atenção e carinho, coloco-me à disposição para quaisquer esclarecimentos.

Um abraço,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Marcelo Vanucci Leocádio".

Dr. Marcelo Vanucci Leocádio
Geneticista / Biólogo Molecular
CRBM 3047



AV. São Gualter, 433 - Alto de Pinheiros - São Paulo, SP - BRASIL - 05455-000
+55 11 3021-3704/ contato@dnalife.com.br/ www.dnalife.com.br

São Paulo, terça-feira, 8 de março de 2016

AT: HEMATOLOGISTA

REF: SR(a) ROSELI DA SILVA SEGANTINI

Prezado(a) Dr(a). _____,

Estamos encaminhando o(a) paciente **SR(a). ROSELI DA SILVA SEGANTINI**.

Ele(a) leva em mãos os seguintes exames:

- **Microlife** – *Exame de Análise Imuno Hematológico*
- **Aminograma**

FATORES OBSERVADOS

Possibilidade de Anemia Hemolítica – sugerimos pesquisar:

- i. Contagem absoluta de reticulócitos
- ii. Teste de Coombs direto
- iii. Teste de Coombs indireto
- iv. Teste de Donath-Landsteiner
- v. Aglutinina febril ou fria
- vi. Hemoglobina livre no soro ou na urina
- vii. Hemossiderina na urina
- viii. Contagem plaquetária
- ix. Eletroforese protéica sérica
- x. Haptoglobina sérica
- xi. LDH sérica
- xii. Urina e urobilinogênio fecal

Grato pela atenção e carinho, coloco-me à disposição para quaisquer esclarecimentos.

Um abraço,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Marcelo Vanucci Leocádio".

Dr. Marcelo Vanucci Leocádio
Geneticista / Biólogo Molecular
CRBM 3047

MICROLIFE

NOME ROSELI DA SILVA SEGANTINI **IDADE** 30/03/1967
CÓD. PACIENTE **DATA** 22/02/2016
SOLICITANTE DR. DIMITRIE GHEORGHU - CRM 51 416

INIBIDORES DE FATORES DE HEMOSTASIA - % DE ANÁLISE OXIDATIVA

Taxa de Rots >40%
Gráu Oxidativo V
Espaço ocupado pelos RL 80% de RL
Classificação Oxidativa Processo oxidativo muito grave

TRIAGEM DE HEMOGLOBINOPATIAS - ANÁLISE MORFOLÓGICA

Placas homogêneas	<input type="checkbox"/>	Placas hetero. ou protoplastos	<input type="checkbox"/>
Fungos	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	Micoplasma	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Uremia ou Uricitemia	<input type="checkbox"/>	Hemácias Crenadas	<input type="checkbox"/>
Poiquilocitose	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	Acantocitose	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Condocitose (células alvo)	<input type="checkbox"/>	Equinocitose	<input type="checkbox"/>
Flacidez Membrana	<input type="checkbox"/>	Corpos de Heinz	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Anisocitose e Ovalocitose	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	Esquisocitose	<input type="checkbox"/>
Piruvatoquinase ou PFK	<input type="checkbox"/>	Ativação irregular de fibrina	<input type="checkbox"/>
Apoptose	<input type="checkbox"/>	Neutrofilia	<input type="checkbox"/>
Blood Sluge	<input type="checkbox"/>	Efeito Roleaux	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Protoplastos	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	Simplastros	<input type="checkbox"/>
Doença Degenerativa	<input type="checkbox"/>	Agregação de trombócitos (plaq)	<input type="checkbox"/>
Quilomicrons	<input checked="" type="checkbox"/>	Corpos de Enderleim	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Cristais de ác.úrico e colesterol	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	Espículas	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Disbiose	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	Possibilidade de Tireopatias	<input type="checkbox"/>
Processo Inflamatório Crônico	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>		

Pouquíssima Água

PRODUTOS DA DEGRADAÇÃO DE FIBRINA E PESQUISA QUALITATIVA NA ANÁLISE DO SANGUE COAGULADO

Massas ligeiramente maiores distribuídas	estresse psicológico
Periferia eritrocitária irregular	deficiência de vitamina c
Pontes intercelulares	alterações metabólicas e ou endócrinas
Variação de cor nos coágulos	anemia
Eritrócitos degenerados no centro dos RL	processo inflamatório

OBSERVAÇÕES ADICIONAIS

QUESTIONÁRIO METABÓLICO	<input type="checkbox"/>	DEFICIÊNCIA SUAVE		
	<input checked="" type="checkbox"/>	DEFICIÊNCIA MODERADA		
	<input checked="" type="checkbox"/>	DEFICIÊNCIA SEVERA		
QUESTIONÁRIO LEVEDURAS	<input type="checkbox"/>	ALCOOL		
	<input type="checkbox"/>	CIGARRO		
	<input checked="" type="checkbox"/>	NÍVEL DE ESTRESSE		10
	<input type="checkbox"/>	DESEJOS POR ALIMENTOS. QUAIS _____		

Pontos: 444





QUESTIONÁRIO INSÔNIA

CORTISOL

- SEVERA ELEVAÇÃO
 deficiência

NEUROTRANSMISSORES

SEROTONINA

- DEFICIÊNCIA MODERADA

HORMÔNIOS SEXUAIS

- ÍNDICES NORMAIS

DOPAMINA

- DEFICIÊNCIA MODERADA PARA SEVERA

GABA

- DEFICIÊNCIA SEVERA

ENDORFINA

- DEFICIÊNCIA SUAVE PARA MODERADA

Queixas Principais (Anamnese Inicial)

Medicamentos de Uso Contínuo

ASPIRINA, TILLENOL, ANTI-DEPRESSIVO, HORMONIO TIREOIDE, ANTIGUNFICOS, OUTROS, COLESTEROL ALTO

Principais Preocupações

DESMAIAR SOZINHA EM LUGARES ESTRANHOS, FICAR INCAPACITADA DE TRABALHAR E DE CONVIVER COM A FAMILI

Principais Sintomas (incluir todas as notas 6 e 9 do questionário)

FADIGA, LETARGIA, POUCA MEMORIA, INCAPACIDADE DE TOMAR DECISOES, DORMENCIA, FORMIGAMENTO, INSONIA, DORES MUSUCLARES, FRAQUEZA MUSCULAR, INCHAÇOS EM ARTICULAÇÕES, CONSTIPAÇÃO, DIARREIA,, PERDA DA VONTADE DO SEXO, ATAQUES DE ANSIEDADE/CHORO, SENTE FRIO, NERVOSO QUANDO TEM FOME, NERVOSISIMO, PROBLEMAS EM SE CONCENTRA, FREQUENTES ALTERAÇÕES DE HUMOR, **TONTURAS/PERDA DE EQUILÍBRIO**, ERUPÇÕES CUTÂNEAS, BOCA OU GARGANTA SECA, CONGESTAO NASAL/RINITE, PSORIASSE, URTICÁRIA RECORRENTE, PRURIDO NASAL, LARINGITE, PERDA DE VOZ, TOSSE OU BRONQUITE RECORRENTE, DOR OU APERTO NO PEITO, POEIRA OU DIFICULDADE DE RESPIRAR, URINA FREQUENTEMENTE/EMERGENCIALMENTE

Sintomas Gerais

CISTOS, CONTUSÕES, FEBRE, INSONIA, NERVOSISMO, ESTRESSE[

Distúrbios Dentais

SANGRAMENTO GENIVAL

Ataques Cancerosos

LINFOMAS

Distúrbios Cardiovasculares

COLESTEROL, ENFARTE, HIPOTENSÃO, SOPRO CARDIACO, TROBOSE ARTERIAL

Distúrbios Dermatológicos

CICATRIZES, DERMATITE, HEMATOMAS, HERPES, IMPETIGO, PELE RACHADA, PELE SECA, ZOSTER

Afecções Dolorosas

DOR CRONICA, DOR LOMBAR, DORES NAS PERNAS E BRAÇOS, DOR TORACICA

Distúrbios Endócrinos

DISFUNÇÃO DA TIREOIDE, HIPOTIREOIDISMO





Distúrbios Gastrointestinais

COSNTIPAÇÃO, DIARREIA, FISSURA ANAL, GASTRITE, HEMORROIDAS, HERNIAS DE HIATO, POLIPOS RELUGOX GASTRO ESOFAGICO

Distúrbios Imunológicos

DOENÇA AUTO IMUNE

Distúrbios Neurológicos

Distúrbios Neuromusculares

CAIMBRAS NAS PERNAS, DORES MUSCULARES, FRAQUEZA MUSCULAR, LOMBALGIA

Distúrbios Oculares

PROBLEMAS DE VISÃO

Distúrbios ORL

RINITE ALERGICA

Doenças Ósseas

OSTEOPENIA

Distúrbios Pulmonares

EDEMA OU EMBOLIA PULMONAR, PERDA DE FOLEGO EM SITUAÇÃO DE ESFORÇO, TOSSE SECA SEGUIDA DE SECREÇÃO DE MUCO

Distúrbios Renais e Urogenitais

Distúrbios Venosos e Linfáticos

VARIZES

Análise de Urina

Análise Sanguínea

Histórico Pessoal

ALERGIA, CIRURGIA DE CANCER, DE TIREOIDE, DEPRESSÃO, INFARTO DO MIOCARDIO, QUIMIOTERAPIA, RADIOTERAPIA

Registros

ANTECEDENTES FAMILIARES DE ARTERIOSCLEROSE, CANCER, COLESTEROL, CORONOPATIA, DIABETES, ENFARTE DO MIOCARDIO, HIPERTENSAO, OBESIDADE, OSTEOPOROSE

TRATAMENTO ATUAL

Alergologia

Analgésicos, Antipiréticos e Anti-inflmatatórios

Cancerologia - Hematologia

Dermatologia

Endocrinologia

HORMONIO DA TIREOIDE





Gastroenterohepatologia

Ginecologia - Obstetrícia

Imunologia

IMUNOSUPRESSOR

Infectologia - Parasitologia

Metabolismo Diabetes - Nutrição

Neurologia

Pneumologia

Psiquiatria

Reumatologia

Toxicologia

Urologia - Nefrologia

Cardiologia - Angiologia

ACIDO ACETILSALECÍLICO

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. AIRD WC – Coagulation. Crit Care Méd 2005; 33:12 (Suppl.); S485 – S487.
2. DELOUGHERY TG – Coagulation Defects in Trauma patients: etiology, recognition, and therapy. Crit Care Clin 2004; 20; 13 – 24.
3. DOUKETIS JD et al – Managing anticoagulant and antiplatelet drugs in patients who are receiving neuraxial anesthesia and epidural analgesia: a practical guide for clinicians. Techniques in Regional Anesthesia and Pain Medicine. 2006, 10: 46 – 5
- 4 - JENNY NS & MANN KG. Coagulation cascade: an overview. In: LOSCALZO J & SCHAFFER AI, eds. Thrombosis and hemorrhage, 2nd ed, Williams & Wilkins, Baltimore, p. 3-27, 1998.
- 5- COLMAN RW; CLOWES AW; GEORGE JN; HIRSH J & MARDERVJ. Overview of hemostasis. In: COLMAN RW; HIRSH J; MARDER VJ; CLOWES AW & GEORGE JN, eds. Hemostasis, and thrombosis. Basic principles and clinical practice, 4th ed, Lippincott; Williams & Wilkins, Philadelphia, p. 3-16, 2001.
- 6 - MACFARLANE RG. An enzyme cascade in the blood clotting mechanism, and its function as a biochemical amplifier. Nature 202: 498-499, 1964.
- 7 - DAVIE EW & RATNOFF OD. Waterfall sequence for intrinsic, blood clotting. Science 145: 1310-1312, 1964.
- 8 - DRAKE TA; MORRISSEY JH & EDGINGTON TS. Selective cellular expression of tissue factor in human tissues: implications for disorders of hemostasis and thrombosis. Am J Pathol 134: 1087-1097, 1989.
- 9 - WILCOX JN; SMITH KM; SCHWARTZ SM; SCHWARTZ SM & GORDON D. Localization of tissue factor in the normal vessel wall and in the atherosclerotic plaque. Proc Natl Acad Sci USA 86: 2839-2843, 1989.



ACANTOCITOSE (HIPOTIREOIDISMO E DEF. DE VIT. E); PROBLEMAS HEPÁTICOS

Fazem parte do primeiro estágio da destruição celular (hemácias), um estado de acantocitose corresponde a uma destruição celular em massa ou diminuição da vida útil das hemácias. Anemias hemolíticas, parasitoses (malária), diminuição da atividade renal

AGREGAÇÃO DE TROMBÓCITOS/PLAQUETÁRIA

Agregação espontânea das plaquetas que pode ou não envolver glóbulos vermelhos hiperoxidação, hiperglicemia

ANISOCITOSE/OVALOCITOSE

Carência de vitaminas B-12 e ácido fólico

ATIVAÇÃO IRREGULAR DE FIBRINA

Redução da concentração de água no sangue, uso de anti-inflamatórios, estimulantes, excesso de café e cigarro, aumento de hemossedimentação, possível resposta inflamatória

APOPTOSE

Aumento da toxicidade sanguínea - déficit do recolhimento e ou reciclagem celular (sistema monocítico fagocitário - hepatoglobina e baço)

BLOOD SLUDGE

Hiperproteinemia podendo ou não estar associado a uma doença degenerativa

CÉLULAS CRENADAS

Despolarizações de membranas devido a perda excessiva de eletrólitos (possível diminuição da atividade renal); processos infecciosos ou alto índice de estresse

CONDOICITOSE (CÉLULAS ALVO)

Carência de ferro sérico, possível déficit na distribuição de ferro, diminuição das transferrina. Forma bicôncava evidenciada

CORPOS DE ENDERLEIN

Formas coloidais, não vivas, constituídas de albumina e globulinas provenientes da degeneração eritrocitária natural (fígado/baço). Os restos metabólicos dessa degeneração são recolhidos para serem reaproveitados, quando ocorre uma reabsorção deficitária desses restos metabólicos (globinas e albuminas); ficam livres no sangue e começam a agregar-se entre si formando pequenas formas coloidais que se movimentam devido sua atração pela membrana eritrocitária. Essa atração ocorre devido a receptores de membrana localizados na superfície das hemácias e outras células do nosso sangue, esse mesmo movimento é observado nas atrações químicas que ocorrem do nosso sistema imunológico quando ativado. Conforme essa reabsorção deficitária se torna crônica mais globina e albumina vão se agregando aos colóides já formados, aumentando de tamanho e mudando de forma.

O exame para o estudo desses colóides é essencial para analisarmos o estado metabólico do paciente, verificando se a absorção dos restos metabólicos do processo de destruição eritrocitária está ocorrendo corretamente, pois a ocorrência desses colóides é indicação de problemas no fígado, baço e outros órgãos responsáveis pela destruição e reabsorção do resto das hemácias.

A destruição em excesso de hemácias também pode ocasionar o aparecimento dessas formas coloidais devido o excesso de globina que é liberado no sangue

Vale ressaltar que este estudo se aplica apenas às formas coloidais mantendo sem alteração o estudo de formas fúngicas, fibrina, plaquetas, cristais, bactérias, conformação e tamanho das células vermelhas, atividade das células brancas e produtos metabólicos presentes no sangue





CORPOS DE HEINZ

Originam-se da degradação da hemoglobina corpuscular. Uso excessivo de medicamentos e estresse oxidativo

CRISTAIS DE ÁCIDO ÚRICO E COLESTEROL

cristais de ácido úrico e colesterol

DISBIOSE

Quando os dois fenômenos, aumento da permeabilidade e quebra no equilíbrio das bactérias intestinais, estão presentes, ocorre a Disbiose, um estado ameaçador que favorece o aparecimento de inúmeras doenças. A Disbiose inibe a formação de vitaminas produzidas no intestino e permite o crescimento desordenado de fungos e bactérias capazes de afetar o funcionamento do organismo, inclusive do cérebro, com consequências significativas sobre as emoções

DOENÇA DEGENERATIVA

Agregação eritrocitária demonstrando ausência de padrão

EFEITO ROLEAUX

Excesso de substância anti-inflamatória (citosinas), as células empilham-se devido a quimiotaxia. Quando associado a fibrina indica possível doença degenerativa
baixos níveis de HCL, vitamina B, ácido fólico, alimentação rica em lipídeos, proteínas ou baixa assimilação de proteínas

EQUINOCITOSE

Fazem parte do último estágio da destruição celular (hemácias), um estado de quinocitose corresponde a uma destruição celular em massa. Diminuição ou ausência da atividade renal.

ENZIMA CITOCROMOXICIDADES

enzima lipossolúvel

ESQUISOCITOSE

Desestabilização total da membrana eritrocitária

ESPÍCULAS

hepatopatias, má absorção, redução da concentração de água no sangue, uso de anti-inflamatórios, estimulantes
excesso de café e cigarro, aumento de hemossedimentação e possível resposta inflamatória

FLACIDEZ MEMBRANA

Possível carência de Mg, Ca, Na, K, minerais envolvidos na manutenção da resistência da membrana das hemácias em relação a forma emitida pelo plasma, pode causar enxaqueca

FUNGOS

cândida albicans e ou micelas: A Cândida, por exemplo, um fungo presente em baixa quantidade habitualmente, pode crescer em número e facilitar o aparecimento da fadiga crônica, da depressão e da fibromialgia

HEMÁCIAS CRENADAS

sugestivo de infecção ou alto nível de estresse

HEMÁCIAS COM FORMAS IRREGULARES

Poiquilocitose: Relacionado a hepatopatias graves e inalação de produtos tóxicos

HEMÁCIAS EM FORMA DE LIMÃO

UREMIA/Uricitemia: Possível sobrecarga renal ou digestão contínua com o aumento dos produtos metabólicos da digestão proteica





NEUTROFILIA

Resposta Imunológica inespecífica evidente

PIRUVATOKINASE/PFK

Aumento do metabolismo celular, o PFK está relacionado a uma das fases da glicólise.

Resposta imunológica recente, aumento do metabolismo intestinal

PLACAS HETEROGÊNEAS OU PROTOPLASTOS

déficit enzimático, baixa das enzimas proteolíticas

Cristalizações de proteínas polimerizadas - aumento da atividade nuclear, resposta imunológica recente. Em uma resposta imunológica específica a atividade nuclear aumenta devido a necessidade da produção dos plasmócitos monoclonais.

PLACAS HOMOGÊNEAS

relação com quantidade de lipídeos (colesterol)

MICOPLASMA

bactérias presentes ao redor ou no interior das hemácias crenadas

QUILOMICRONS

Aumento de triglicérides, hiperalbuminemia e sobrecarga hepática (demora ou ausência no recolhimento dos quilomicrons). Os quilomicrons são partículas que levam as gorduras e o colesterol da dieta absorvidas no intestino para a circulação sanguínea, de onde elas vão ser depositadas nos vários tecidos, formando, por exemplo, o tecido adiposo

SIMPLASTROS

Aglutinação espontânea de células destruídas, unificadas com filamentos de fibrina, possuem caráter adesivo. Podem causar obstruções vasculares quando encontrados em excesso





AV. São Gualter, 433 - Alto de Pinheiros - São Paulo, SP - BRASIL - 04603-003
+55 11 3021-8099/ 3022-3549 / contato@dnalife.com.br / www.dnalife.com.br

ROSELI DA SILVA SEGANTINI

MICROLIFE – __/__/2016

(LUPUS, COLESTEROL ALTERADO, DIVERSAS ALTERAÇÕES EM NEUROTRANSMISSORES)

SISTEMA DIGESTIVO – *Nutricionista. Endócrino*

Visualizamos um processo oxidativo grave em todo o sistema digestório.

Acreditamos que uma das principais causas seja a grande atividade do Sistema Nervoso, o que acarreta ao aumento das necessidades metabólicas celulares, prejudicando a absorção intestinal de vitaminas e sais minerais podendo prejudicar à formação de massa muscular (*gerando aumento de partículas de gordura= colesterol alterado*) assim como vindo a prejudicar a absorção de medicamentos (*podendo piorar os sintomas de depressão, hipotireoidismo e etc*)

- Disbiose Moderada para Severa– **deficiência da Flora Bacteriana**
- Processo Inflamatório Crônico – **sugerimos Intolerância Alimentar**
- **Aparentemente, pouca ingestão de líquidos**

Indicadores Hormonais

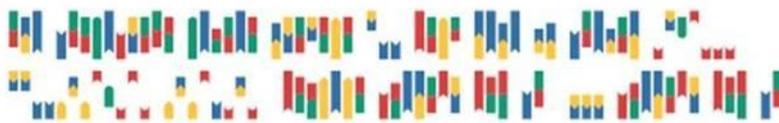
- Severa elevação nas concentrações de Cortisol:

Doenças relacionadas ao CORTISOL ALTO

Depressão melancólica
Hipertireoidismo
Anorexia
Exercício físico excessivo
Diabetes
Síndrome do pânico
TOC
Alcoolismo ativo crônico
Abuso físico infância
Privação de sono

Exames - Sugestões Gerais

- **Possibilidade de Suave Dislipidemia** - *Sugerimos análise de colesterol total e frações e triglicérides para daqui uns 02 meses e meio*
- **Acantocitose** – *sugerimos análise de Vitamina E por HPLC*
- **Poiquilocitose, Anisocitose, Corpos de Heinz** –*sugerimos análise de enzimas hepáticas com ultrassom abdominal*
- **Possibilidade de Presença de Fungos e Bactérias (Mycoplasma) no Sangue** – *indicamos Hemocultura*
- Deficiências de Vitaminas B12, B6 e ácido Fólico – **sugerimos análise por HPLC de Vitaminas B6, B12 e Ácido Fólico** para controle do Efeito Roleaux e presença de Anisocitose e Ovalocitose
- Deficiências de Vitaminas C



AV. São Gualter, 433 - Alto de Pinheiros - São Paulo, SP - BRASIL - 04603-003
+55 11 3021-8099/ 3022-3549 / contato@dnalife.com.br / www.dnalife.com.br

ROSELI DA SILVA SEGANTINI MICROLIFE – __/__/2016

(LUPUS, COLESTEROL ALTERADO, DIVERSAS ALTERAÇÕES EM NEUROTRANSMISSORES)

Sugestões Complementares

- *Sugerimos uma reposição temporária de flora bacteriana para o controle da Disbiose Moderada, assim como um controle dos níveis de Cortisol e de acordo com os resultados do Aminograma, Análises Clínicas E Intolerância Alimentar*
- *Redução de alimentação lipídica e melhora de absorção proteica com um processo de desintoxicação hepática com a utilização de hepatoprotetores*
- *Sugerimos, também, uma suplementação temporária de Vitaminas E, C, B12, B6 e Ácido Fólico*
- *Sugerimos, também, a não ingestão de bebidas com cafeína e álcool devido à possibilidade de desenvolvimentos de hepatopatias (presença de poiquilocitose e etc)*

Exames Complementares – Análise Preventiva

- Sugerimos análise por HPLC de :
 - i. SOD2
 - ii. MDA

HEMATOLOGISTA

Possibilidade de Anemia Hemolítica – sugerimos pesquisar:

- i. Contagem absoluta de reticulócitos
- ii. Teste de Coombs direto
- iii. Teste de Coombs indireto
- iv. Teste de Donath-Landsteiner
- v. Aglutinina febril ou fria
- vi. Hemoglobina livre no soro ou na urina
- vii. Hemossiderina na urina
- viii. Contagem plaquetária
- ix. Eletroforese protéica sérica
- x. Haptoglobina sérica
- xi. LDH sérica
- xii. Urina e urobilinogênio fecal

SISTEMA CARDIOVASCULAR

- *Possibilidade de aumento da rigidez da grande artéria (Aorta) – sugerimos **Ecocardiograma***
- *Possibilidade de aumento da rigidez das pequenas e médias artérias – sugerimos **Doppler***
- *Sugerimos, também, eletrocardiograma com análise de risco cardíaco*

ROSELI DA SILVA SEGANTINI MICROLIFE – __/__/2016

(LUPUS, COLESTEROL ALTERADO, DIVERSAS ALTERAÇÕES EM NEUROTRANSMISSORES)

SISTEMA NERVOSO AUTÔNOMO

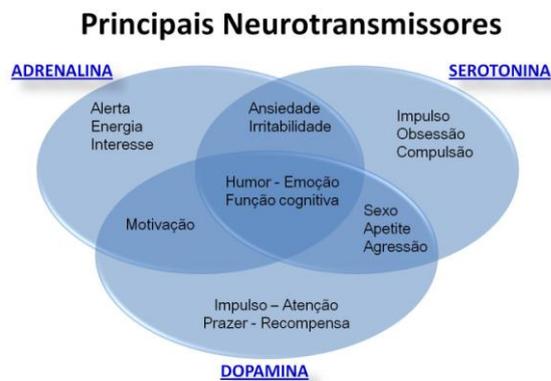
Grande atividade de todo o Sistema Nervoso Autônomo Simpático quanto parassimpático, indicativo de alto índice de estresse crônico

- **Sugerimos Psicoterapia**

SISTEMA NERVOSO CENTRAL

Psiquiatria

- Deficiências Moderadas nas concentrações de Serotonina
- Deficiências Moderadas para Severas nas concentrações de Dopamina
- Deficiências Severas nas concentrações de Gaba
- **Possibilidade de Distúrbios de Comportamento – paciente vai muito rapido do calmo para o nervoso e vice-versa (paciente com tendências suicidas)**
- Deficiências Suaves para Moderadas nas Concentrações de Endorfina
- **Sugerimos Aminograma**



Neurologista

- **Sugerimos eletroencefalograma quantitativo com mapeamento cerebral (paciente apresenta sintomas tipo "áureos" como perda de equilíbrio, tonturas, dejavu e etc)**



AV. São Gualter, 433 - Alto de Pinheiros - São Paulo, SP - BRASIL - 05455-000
+55 11 3021-3704/ contato@dnalife.com.br/ www.dnalife.com.br

Sr(a).....: ROSELI DA SILVA SEGANTINI **Sexo: F Idade: 48ano(s)**
No Apoio..: DNA LIFE
Dr(a).....: 3047 - Marcelo Vanucci Leocádio
Exame No: 2/65651
Cadastro..: 23/02/2016
Emissão ...: 30/03/2016 08:39:08

INFORMATIVO AMINOGRAMA

1- O QUE SÃO OS AMINOÁCIDOS

Os aminoácidos são blocos formadores de proteínas e tecido muscular. Todos os tipos de processo fisiológicos como energia, recuperação, ganhos de músculos, força e perda de gordura, assim como funções do cérebro e temperamento, estão inteiramente ligados aos aminoácidos. Eles também podem ser convertidos e enviados diretamente para o ciclo de produção de energia do músculo.

São 23 aminoácidos construtores moleculares de proteínas. De acordo com uma classificação aceita, nove são chamados de **aminoácidos essenciais**, significando que são fornecidos por algum alimento ou fonte de suprimento. E os demais, chamados **aminoácidos dispensáveis ou indispensáveis condicionalmente**, baseado na habilidade do organismo em sintetizá-los de outros aminoácidos.

Não essenciais	Condicionalmente essenciais	Essenciais
Alanina	Arginina	Histidina (importante para crianças e bebês)
Asparagina	Glutamina	Isoleucina
Aspartato	Glicina	Leucina
Glutamato	Prolina	Lisina
Serina	Tirosina	Metionina
	Cisteína	Fenilalanina
		Treonina
		Triptofano
		Valina

2- FUNÇÕES DOS AMINOÁCIDOS ESSENCIAIS

Fenilalanina – maior precursor da tirosina, melhora o aprendizado, a memória, o temperamento e o alerta mental. É usado no tratamento de alguns tipos de depressão. Elemento principal na produção de colágeno, também tira o apetite;

Histidina – absorve ultravioleta na pele. É importante na produção de células vermelhas e brancas, sendo usado no tratamento de anemias, doenças alérgicas, artrite, reumatismo e úlceras digestivas;

Isoleucina – essencial na formação de hemoglobina. É usado para a obtenção de energia pelo tecido muscular e para prevenir perda muscular em pessoas debilitadas;

Leucina – usado como fonte de energia, ajuda a reduzir a queda de proteína muscular. Modula o aumento dos precursores neurotransmissores pelo cérebro, assim como a liberação das encefalinas, que impedem a passagem dos sinais de dor para o sistema nervoso. Promove cicatrização da pele e de ossos quebrados;

Lisina – inibe vírus e é usado no tratamento de herpes simples. Ajuda no crescimento ósseo, auxiliando a formação do colágeno, a fibra protéica que produz ossos, cartilagem e outros tecidos conectivos. Baixos níveis de lisina podem diminuir a síntese protéica, afetando os músculos e tecidos de conexão. Este aminoácido, combinado à vitamina C,



AV. São Gualter, 433 - Alto de Pinheiros - São Paulo, SP - BRASIL - 05455-000

+55 11 3021-3704/ contato@dnalife.com.br/ www.dnalife.com.br

Sr(a).....: ROSELI DA SILVA SEGANTINI
No Apoio...: 002069298123 /
Dr(a).....: 3047 - Marcelo Vanucci Leocádio
Exame No: 2/69298
Cadastro...: 01/04/2016
Emissão ...: 08/04/2016 13:50:48

Sexo: F Idade: 49ano(s)
Data de Nascimento: 30/03/1967

Vitamina C (Ácido Ascórbico)_

Valores de referencia (µmol/L)

Resultado...: 45,30 µmol/L

30,0 - 150,0

Metodo.....: HPLC

Material...: Sangue

Vitamina E (Alfa-tocoferol)_

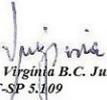
Valores de referencia (µmol/L)

Resultado...: 18,70µmol/L

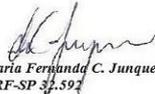
15,0 - 40,0

Metodo.....: HPLC

Material...: Sangue


Dra. Virgínia B.C. Junqueira
CRF-SP 5.109

Responsável pela Liberação
Marcos C. Carvalho
CRBio 26.675/01-D


Maria Fernanda C. Junqueira
CRF-SP 33.597



AV. São Gualter, 433 - Alto de Pinheiros - São Paulo, SP - BRASIL - 05455-000

+55 11 3021-3704/ contato@dnalife.com.br/ www.dnalife.com.br

Sr(a).....: ROSELI DA SILVA SEGANTINI
No Apoio...: 002069298124 /
Dr(a).....: 3047 - Marcelo Vanucci Leocádio
Exame No: 2/69298
Cadastro...: 01/04/2016
Emissão ...: 08/04/2016 13:50:48

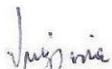
Sexo: F Idade: 49ano(s)
Data de Nascimento: 30/03/1967

VITAMINA B12

Resultado.....: 502 pg/mL
Valores de referência:
191,0 A 663,0 pg/mL
Material.....: SORO
Atenção: Alterção de Valores de
Método.....: ELETROQUIMIOLUMINESCENCIA
Referencia a partir de 02/09/2014.
Obs.....:

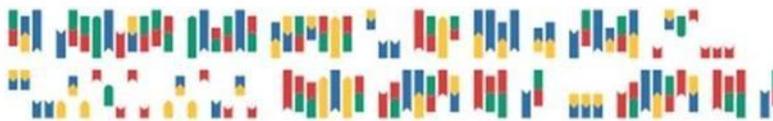
ÁCIDO FÓLICO

Resultado.....: 7,78 ng/mL
Valores de referência:
MAIOR QUE 3,10 ng/mL
Material.....: SORO
Método.....: ELETROQUIMIOLUMINESCENCIA
Obs.....:


Dra. Virgínia B.C. Junqueira
CRF-SP 5.109

Responsável pela Liberação
Marcos C. Carvalho
CRBio 26.675/01-D


Maria Fernanda C. Junqueira
CRF-SP 31.594



AV. São Gualter, 433 - Alto de Pinheiros - São Paulo, SP - BRASIL - 05455-000

+55 11 3021-3704/ contato@dnalife.com.br/ www.dnalife.com.br

Sr(a).....: ROSELI DA SILVA SEGANTINI
No Apoio...: 002069298123 /
Dr(a).....: 3047 - Marcelo Vanucci Leocádio
Exame No: 2/69298
Cadastro...: 01/04/2016
Emissão ...: 08/04/2016 13:50:48

Sexo: F Idade: 49ano(s)
Data de Nascimento: 30/03/1967

Vitamina B6 (Piridoxina)_

Valores de referencia (nmol/L)

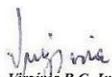
Resultado...: 53,70 nmol/L

35,0 - 110,0

Metodo.....: HPLC

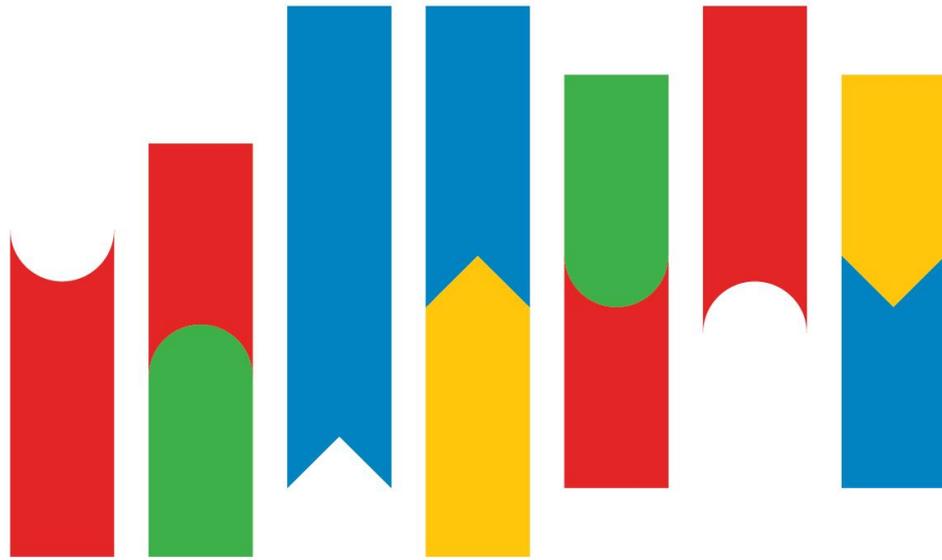
ATENÇÃO: ALTERAÇÃO NOS VALORES DE REFERENCIA A PARTIR DE 09/04/2013

Material...: Sangue


Dra. Virgínia B.C. Junqueira
CRF-SP 5.109

Responsável pela Liberação
Marcos C. Carvalho
CRBio 26.675/01-D


Maria Fernanda C. Junqueira
CRF-SP 31.594



DNA life

INTOLERÂNCIA ALIMENTAR



Name : Roseli Da Silva Segantini
Date : 02.05.2016

Session code : 059900

Data de nascimento : 30.03.1967
Alimentos com reações: 14

VEGETAIS	1	2	3	4	PEIXES E FRUTOS DO MAR	1	2	3	4
Abóbora	1				PEIXES				
Abobrinhas					Alabote				
Acelga					Anchova				
Aipo					Arenque				
Aipo-rábano					Arinca (hadoque)				
Alcachofra					Atum				
Alho-poró					Bacalhau				
Aspargos					Carpa		1		
Azeitona					Cavala				
Batata					Dourada				
Berinjelas					Escamudo (ou Paloco)				
Beterraba					Garoupa				
Brócolis					Linguado				
Cebola					Lucioperca				
Cenouras					Merluza negra				
Cherovia					Peixe espada				
Couve-de-Bruxelas					Salmão				
Couve de Sabóia					Sardinha				
Couve verde					Solha				
Couve-flor					Truta				
Couve-rábano					Tubarão				
Espinafre					MOLUSCOS				
Nabo sueco (couve rábano)					Lula				
Pepino					CRUSTÁCEOS				
Pimenta Caiena					Caranguejo de água doce		1		
Pimentão					FRUTAS	1	2	3	4
Rabanete					FRUTAS FRESCAS				
Repolho branco					Abacaxi		1		
Repolho chinês					Ameixa				
Repolho roxo					Ameixa amarela				
Tomate					Banana		1		
LEGUMINOSAS					Cerejas				
Ervilha verde					Damasco				
Fava (feijão gordo)					Figo				
Feijão verde					Kiwi				
Feijão-da-china (Mungo beans)					Laranja				
Grão de bico					Lichia				
Lentilhas citrus latifólia= limão taihiti					Limão				
Soja					Maçã				
CARNE	1	2	3	4	Manga				
CARNE DE CORTE					Melancia				
Carne bovina					Morango		1		
Carne de cabra					Nectarina				
Carne de porco					Papaya				
Cordeiro					Pera				
Vitela					Pêssego				
AVES					Uva/uva passa				
Carne de avestruz					FRUTAS SECAS				
Codorna					Tâmara				
Frango					FRUTAS OLEAGINOSAS				
Ganso					Abacate				
Pato-Real					OVO	1	2	3	4
Peru					Ovo de galinha		1		
CARNE DE CACA					Ovos de codorna				
Coelho					Ovos de ganso				
Corco (cervo)					EDULCORANTES	1	2	3	4
Javali		1			Cana de açúcar				
Lebre					Mel (mistura)				
Veado					COGUMELOS	1	2	3	4
					Champignon				

1 = leve; 2 = aumentado; 3 = forte; 4 = muito forte

Name : Roseli Da Silva Segantini

Date : 02.05.2016

Session code : 059900

Data de nascimento : 30.03.1967

Alimentos com reações: 14

CEREAIS	1	2	3	4
CEREAIS COM GLÚTEN				
Aveia				
Centeio				
Cevada				
Espelta				
Glúten				
Kamut				
Trigo				
ALTERNATIVAS PARA CEREALISE				
Alfarroba				
Amaranto				
Araruta				
Arroz				
Batata doce				
Castanha				
Fonio				
Mandioca				
Milho				
Painço/sorgo				
Quinoa				
Tapioca				
Teff (cereal)				
Tremoço				
Trigo Sarraceno				
Tupinambo				
NOZES E SEMENTES	1	2	3	4
Amêndoa				
Amendoim				
Avelã				
Castanha de Caju				
Castanha do Pará				
Coco				
Gergelim				
Grãos de cacau				
Noz comum				
Noz de Macadâmia				
Papoula				
Pinhão				
Pistache				
Semente de Girassol				
Sementes de abóbora				
Sementes de linhaça				
ESPECIARIASE ERVAS	1	2	3	4
Alecrim				
Alho				
Baunilha				
Canela				
Cebolinha francês				
Grãos de mostarda				
Manjericão				
Noz moscada				
Orégano				
Páprica em pó				
Pimenta do reino				
Raiz-forte				
Salsa				
Tomilho				
ADITIVOS ALIMENTARES	1	2	3	4
ESPESSANTES				
Goma de guar E412				

PRODUTOS LÁCTEOS	1	2	3	4
LEITE DE VACA E DERIVADOS				
Hellim (queijo feta)				
Kefir				
Leite de vaca				
Leite fervido				
Produtos de leite coalhado				
Queijo de coalho (leite de vaca)				
Queijo Ricota				
LEITE E PRODUTOS DE OUTROS ANIMAIS				
Leite de camela				
Leite de égua				
Leite e queijo de cabra				
Leite e queijo de ovelha				
SALADAS	1	2	3	4
Alface americana ou alface iceberg				
Alface crespa (lollo rosso)				
Alface lisa				
Alface Mâche (agrião do campo)				
Alface Romana				
Chicória				
Endívia				
Radicchio				
Rúcula				
CHÁ, CAFÉ E TANINOS	1	2	3	4
Hortelã				
LEVEDURA	1	2	3	4
Fermento/Levedura				

1 = leve; 2 = aumentado; 3 = forte; 4 = muito forte

Resultados do teste De Intolerância Alimentar200

Roseli Da Silva Segantini	03-05-2016
Terapeuta	DNALIFE – Inst. De Pesq. & Med. Diag. Ltda.
Número de laboratório	059900
Data de nascimento	30-03-1967

Prezado Cliente, **Roseli Da Silva Segantini**

A partir de agora, você tem uma possibilidade real de melhorar a sua qualidade de vida e saúde.

Primeiramente listamos os alimentos que você pode continuar a consumir. Você poderá constatar, que a lista contém praticamente a maioria das categorias de alimentos.

Em segundo lugar, indicamos os alimentos aos quais você desenvolveu um reação de hipersensibilidade do tipo III, primeiro em ordem alfabética e depois de acordo com a gravidade de sua reação.

Paralelamente, à indicação dos alimentos que você deve evitar, fornecemos também as alternativas que lhe permitem substituí-las.

As sugestões das receitas individuais não somente lhe ajudarão na mudança dos seus hábitos alimentares, mas também lhe darão ótimas ideias para preparar refeições gostosas e manter-se saudável.

Antes de você estudar os resultados dos seus testes, mais uma dica importante:

Mesmo que um alimento pelo teste De Intolerância Alimentar200 não foi considerado relevante, podem ocorrer reações agudas à este alimento, como expressão de uma hipersensibilidade do tipo I, mediada pela imunoglobulina E . Solicitamos, que nos informe também outras alergias do tipo imediato ou doenças existentes, cuja causa foram alimentos (intolerância à frutose/lactose, doença celíaca).

Os documentos personalizados do teste De Intolerância Alimentar200 lhe darão agora a oportunidade de ajudar ativamente na melhora de sua qualidade de vida e na recuperação do seu estado de saúde.

Desejamos-lhe sucesso neste jornada



Clínico Geral

Alimentos testados que não lhe causam reação:

Abacate	Aveia	Coelho	Grãos de mostarda	Nabo sueco (couve rábano)	Raiz-forte
Abobrinhas	Avelã	Corço (cervo)	Hellim (queijo feta)	Nectarina	Repolho branco
Acelga	Azeitona	Cordeiro	Hortelã	Noz comum	Repolho chinês
Aipo	Bacalhau	Couve- de- Bruxelas	Kamut	Noz de Macadâmia	Repolho roxo
Aipo-rábano	Batata	Couve de Sabóia	Kefir	Noz moscada	Rúcula
Alabote	Batata doce	Couve verde	Kiwi	Orégano	Salmão
Alcachofra	Berinjelas	Couve-flor	Laranja	Ovos de codorna	Salsa
Alecrim	Beterraba	Couve-rábano	Lebre	Ovos de ganso	Sardinha
Alface americana ou alface iceberg	Brócolis	Damasco	Leite de camela	Painço/sorgo	Semente de Girassol
Alface crespa (lollo rosso)	Cana de açúcar	Dourada	Leite de égua	Papaya	Sementes de abóbora
Alface lisa	Canela	Endívia	Leite de vaca	Papoula	Sementes de linhaça
Alface Mâche (agrião do campo)	Carne bovina	Ervilha verde	Leite e queijo de cabra	Páprica em pó	Soja
Alface Romana	Carne de avestruz	Escamudo (ou Paloco)	Leite e queijo de ovelha	Pato-Real	Solha
Alfarroba	Carne de cabra	Espelta	Leite fervido	Peixe espada	Tâmara
Alho	Carne de porco	Espinafre	Lentilhas citrus latifolia= limão taihiti	Pepino	Tapioca
Alho-poró	Castanha	Fava (feijão gordo)	Lichia	Pera	Teff (cereal)
Amaranto	Castanha do Pará	Feijão verde	Limão	Peru	Tomate
Ameixa	Cavala	Feijão-da-china (Mungo beans)	Linguado	Pêssego	Tomilho
Ameixa amarela	Cebola	Fermento/ Levedura	Lucioperca	Pimenta Caiena	Tremoço
Amêndoa	Cebolinha francês	Figo	Lula	Pimenta do reino	Trigo
Amendoim	Cenouras	Fonio	Maçã	Pimentão	Truta
Anchova	Centeio	Frango	Mandioca	Pinhão	Tubarão
Araruta	Cerejas	Ganso	Manga	Pistache	Tupinambo
Arenque	Champignon	Garoupa	Manjericão	Produtos de leite coalhado	Uva/uva passa
Arinca (hadoque)	Cherovia	Gergelim	Mel (mistura)	Queijo de coalho (leite de vaca)	Veado
Arroz	Chicória	Glúten	Melancia	Queijo Ricota	Vitela
Aspargos	Coco	Grão de bico	Merluza negra	Rabanete	
Atum	Codorna	Grãos de cacau	Milho	Radicchio	

Alimentos sem reações: 166

Você pode consumir todos estes alimentos. No entanto, pedimos-lhe prestar atenção ao princípio de rotação alimentar para garantir uma alimentação balanceada. Todos os alimentos que não constam no teste ImuPro200 devem ser evitados durante os primeiros doze semanas. Sendo que não há certeza de sua tolerância a estes alimentos, o seu consumo pode por em risco o sucesso da dieta. Após estabilização do seu sistema imunológico e diminuição ou ausência de sintomas, estes alimentos podem ser reintroduzidos gradualmente um a um para verificar sua tolerância a eles.

Seu organismo tornou-se agora muito sensível. Um alimento não tolerado poderá desencadear novas reações indesejáveis, resultar num aumento de peso, do dia para noite de um a dois quilos (reações inflamatórias, retenção de líquido). Neste caso você deve evitar este alimento e fazer uma nova tentativa mais tarde. Importante é, introduzir um alimento de cada vez. Se consumir vários alimentos ao mesmo tempo, você terá dificuldade em descobrir qual deles é a causa do problema.

Método do exame:

Determinação da imunoglobulina G (IgG) alérgeno-específica em soro humano mediante imunoensaio enzimático:

Teste-/ Ref.filtro: 405 /620 nm; interpretação: ponto-a-ponto / lin-log; mensuração [µg IgG/ml]: 2,5 - 200

Avaliação:	IgG-Concentração [µg/ml]:	a partir de 7,5	a partir de 12,5	a partir de 20	a partir de 50
	Classe de reação:	1	2	3	4

Seu perfil imunológico de alergias alimentares em sequencia alfabética:

Alimento	Resultado	Alimento	Resultado	Alimento	Resultado
Abacaxi	2	Carpa		Morango	
Abóbora		Castanha de Caju	2	Ovo de galinha	
Banana	2	Cevada	2	Quinoa	
Baunilha	2	Goma de guar E4 2	3	Trigo Sarraceno	3
Caranguejo de água doce	2	Javali			

Alimentos com reações: 14

Reações cruzadas

As vezes ocorrem reações alérgicas à alimentos, que o paciente tem certeza nunca ter ingeridos. Isto não é incomum e também não é resultado de uma medição errada. Neste caso ocorre a chamada reação cruzada, ou seja, o anticorpo não reconhece somente o antígeno que desencadeou sua fabricação, mas também interage com antígenos que pertencem a outros alimentos.

Isto é possível porque alguns alimentos, que não pertencem a mesma família biológica, têm moléculas ou fragmentos de moléculas idênticas. Estas moléculas ou partes, são reconhecidas pelo anticorpo. As regiões das moléculas do antígeno, identificadas pelo sistema imunitário, são denominadas epítopes ou determinantes do antígeno. Este fenômeno tem sido alvo de constantes pesquisas e, com o desenvolvimento do moderno diagnóstico molecular foi possível identificar cada vez mais estes epítopes compartilhados. Caso é detectada uma homologia estrutural acima de 70%, ou seja, uma semelhança entre diversos alérgenos acima de 70% , se fala de reações cruzadas clinicamente manifestadas. Entre 40% a 70% existe a possibilidade de uma reação cruzada clinicamente relevante.

Isto sempre dependerá da molécula, ligada a proteína alimentar, a qual a pessoa foi sensibilizada. Portanto, uma reação clinicamente relevante somente ocorrerá se a pessoa foi sensibilizada por uma molécula que existe nos dois alimentos ou em polens.

Outros fatores que contribuem para que uma reação cruzada se manifeste clinicamente são:

- A concentração do alérgeno
- A expressão do alérgeno, dependendo do grau de maturação
- Labilidade do alérgeno à temperatura, eventual destruição por aquecimento
- Fatores geográficos, Biodiversidade
- Co-fatores, como por exemplo, esforço físico, ingestão de medicamentos

A seguir descreveremos os alimentos que resultaram num resultado positivo e suas possíveis reações cruzadas.

Conforme já mencionado, a manifestação da reação cruzada depende de múltiplos fatores. O objetivo destas informações é, lhe chamar a atenção para o fato da reação cruzada existir, o que eventualmente também explica alguns resultados iniciais contraditórios.

Exemplo: a tropomiosina

Tropomiosina é o alérgeno principal do ácaro. Muitas pessoas sofrem com uma alergia do tipo I contra ácaros da poeira doméstica. Algumas pessoas são dessensibilizadas pelo médico alergista e outras conseguem superar a alergia sem o uso de medicamentos. Todos têm em comum que formam IgG contra o ácaro, melhor dito, a subclasse IgG4 de anticorpos. Esta IgG4 existe em altas concentrações e poderá ser medida pelo De Intolerância Alimentar teste. Normalmente os valores se encontram nas classes 1 e 2, em caso extremo na classe 3. A tropomiosina não é somente encontrada nos ácaros mas, também em diversas espécies de invertebrados como mariscos, ostras, caranguejos, scambies, lulas, camarões e lagostas. Todos estes animais têm tropomiosina em concentrações diversas. Sendo assim, você pode ter uma reação à ostras sem nunca ter comido uma ostra. A razão: a sensibilização por ácaros, ou seja, houve uma exposição anterior ao alérgeno.

RECOMENDAÇÕES GERAIS

1. Reação de hipersensibilidade do tipo III

O sistema imunológico do intestino é o maior e o mais importante de todo o organismo. Mais de 80% das reações imunológicas tem sua origem no intestino. Ele garante uma barreira quase intransponível contra bactérias, vírus e outros agentes patogênicos, assim como, contra proteínas estranhas de alimentos. Nutrientes têm uma tolerância extraordinária se houver a condição certa, ou seja, se são digeridos corretamente e que passam a mucosa intestinal intacta na forma prevista, ou seja, através das células do intestino. Neste caso se fala de „tolerância oral“.

No entanto, a integridade desta parede intestinal é muitas vezes danificada por medicamentos, infecções, micoses, estresse e toxinas ambientais, permitindo assim a entrada de fragmentos de nutrientes entre as células.

Estes fragmentos são reconhecidos pelo sistema imunológico que produz anticorpos contra a substância estranha. Ao ingerir este alimento regularmente ocorrem reações imunológicas repetitivas que levam a inflamações crônicas. A experiência demonstra que na maioria dos casos são os alimentos ingeridos diariamente que causam as alergias tardias.

Reação de hipersensibilidade do tipo III e alérgica clássica - qual é a diferença?

As alergias alimentares do tipo III são principalmente mediadas pelo anticorpo IgG. Suas manifestações alérgicas são tardias e podem se iniciar muito depois do primeiro contato com o alérgeno. Pela dificuldade de diagnóstico das hipersensibilidades do tipo III muitas vezes são confundidas com outras doenças. Alergias mediadas por IgG são caracterizadas por reações inflamatórias.

A alergia clássica ocorre, como reação mediada por IgE, imediatamente após a ingestão do alimento. Ela leva a sintomas bastante conhecidas, tais como fortes reações cutâneas ou inchaços (p.expl. da língua), que são reconhecidas pelo paciente como alergia alimentar. Responsável por desencadear estas reações é a liberação de aminas biogênicas. Os anticorpos IgE não são relevantes na análise da alergia alimentar do tipo III, pois no teste De Intolerância Alimentar 200 são analisados somente os anticorpos G.

Pseudo alergias ou idiosincrasias alimentares

Os sintomas manifestados são parecidos com uma alergia real, no entanto, não são imuno- mediados, mas desencadeados por alimentos com alto potencial de liberação de aminas biogênicas, como por exemplo, a histamina.

2. Princípio de rotação de alimentos

A tabela a seguir lhe dará uma ajuda na escolha de sua alimentação diária. Ela somente contém os alimentos que são permitidos para você. Informações exatas de uso são encontradas no guia do paciente, capítulo 1, chamado „Assim funciona De Intolerância Alimentar“.

A execução do princípio de rotação, como consequência do teste De Intolerância Alimentar 200 as vezes é possível somente com restrições. A gama de alimentos testados e permitidos pelo teste De Intolerância Alimentar 300 é muito mais vasta, o que facilitará uma execução bem mais consequente do princípio de rotação alimentar.

Atenção: Esta tabela é somente um exemplo. Da lista dos alimentos permitidos você pode fazer seu próprio plano de rotação alimentar.

Plano de rotação alimentar individual:

	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4
CARNE	Carne bovina	Carne de avestruz	Carne de cabra	Carne de porco
	Codorna	Coelho	Corço (cervo)	Cordeiro
	Frango	Ganso	Lebre	Pato-Real
	Peru	Veado	Vitela	
CEREAIS	Aveia	Alfarroba	Amaranto	Araruta
	Centeio	Arroz	Batata doce	Castanha
	Espelta	Fonio	Mandioca	Milho
	Glúten	Painço/sorgo	Tapioca	Teff (cereal)
	Kamut	Tremoço	Tupinambo	
	Trigo			
CHÁ, CAFÉ E TANINOS	Hortelã			
COGUMELOS	Champignon			
EDULCORANTES	Cana de açúcar	Mel (mistura)		
ESPECIARIAS E ERVAS	Alecrim	Alho	Canela	Cebolinha francês
	Grãos de mostarda	Manjeriço	Noz moscada	Orégano
	Páprica em pó	Pimenta do reino	Raiz-forte	Salsa
	Tomilho			
FRUTAS	Abacate	Ameixa	Ameixa amarela	Cerejas
	Damasco	Figo	Kiwi	Laranja
	Lichia	Limão	Maçã	Manga
	Melancia	Nectarina	Papaya	Pera
	Pêssego	Tâmara	Uva/uva passa	
LEVEDURA	Fermento/ Levedura			
NOZES E SEMENTES	Amêndoa	Amendoim	Avelã	Castanha do Pará
	Coco	Gergelim	Grãos de cacau	Noz comum
	Noz de Macadâmia	Papoula	Pinhão	Pistache
	Semente de Girassol	Sementes de abóbora	Sementes de linhaça	
OVO	Ovos de codorna	Ovos de ganso		
PEIXES E FRUTOS DO MAR	Alabote	Anchova	Arenque	Arinca (hadoque)
	Atum	Bacalhau	Cavala	Dourada
	Escamudo (ou Paloco)	Garoupa	Linguado	Lucioperca
	Lula	Merluza negra	Peixe espada	Salmão
	Sardinha	Solha	Truta	Tubarão
PRODUTOS LÁCTEOS		Hellim (queijo feta)		Kefir
		Leite de camela		Leite de égua
		Leite de vaca		Leite e queijo de cabra
		Leite e queijo de ovelha		Leite fervido
		Produtos de leite coalhado		Queijo de coalho (leite de vaca)
	Queijo Ricota			
SALADAS	Alface americana ou alface iceberg	Alface crespa (lollo rosso)	Alface lisa	Alface Mâche (agrião do campo)
	Alface Romana	Chicória	Endívia	Radicchio
	Rúcula			
VEGETAIS	Abobrinhas	Acelga	Aipo	Aipo-rábano
	Alcachofra	Alho-poró	Aspargos	Azeitona
	Batata	Berinjelas	Beterraba	Brócolis
	Cebola	Cenouras	Cherovia	Couve-de- Bruxelas
	Couve de Sabóia	Couve verde	Couve-flor	Couve-rábano
	Ervilha verde	Espinafre	Fava (feijão gordo)	Feijão verde
	Feijão-da-china (Mungo beans)	Grão de bico	Lentilhas citrus latifólia= limão taihiti	Nabo sueco (couve rábano)
	Pepino	Pimenta Caiena	Pimentão	Rabanete
	Repolho branco	Repolho chinês	Repolho roxo	Soja
	Tomate			

Descrição detalhada:

ADITIVOS ALIMENTARES

Sem reação	Com reação			
	Grau 1	Grau 2	Grau 3	Grau 4
			Goma de guar E412	

Devido ao processo industrial, a maioria dos alimentos têm seu sabor modificado, perde parte de seus nutrientes, piora seu aspecto visual e diminui sua durabilidade. A indústria emprega um número enorme de aditivos para equilibrar estas deficiências.

ESPESSANTES

Goma de guar (E412, *Cyamopsis tetragono/oba*)

Você tem uma reação adversa de 3 à farinha de goma de guar.

A farinha de guar é um polissacarídeo não digestível por nosso organismo que é usado como espessante.

A farinha de guar é usada em molhos, em sopas, sorvetes, produtos lácteos, recheios e diversos pudins.

Pode provocar flatulências e dor de barriga.

Leia com atenção os rótulos dos produtos que podem conter esta farinha.

CARNE

Sem reação	Com reação			
	Grau 1	Grau 2	Grau 3	Grau 4
Carne bovina	Javali			
Carne de avestruz				
Carne de cabra				
Carne de porco				
Codorna				
Coelho				
Corço (cervo)				
Cordeiro				
Frango				
Ganso				
Lebre				
Pato-Real				
Peru				
Veado				
Vitela				

CARNE DE CAÇA

Carne de caça pode ser de cervos, veados, javali e outros animais silvestres.

Pode ser comprada diretamente do produtor (animais mantidos em cativeiro) ou em quantidades menores nos mercados. Sendo uma carne magra deve ser cozida em fogo lento para não endurecer ou ficar seca.

Javali (*Sus scrofa*)

Você tem uma reação adversa de 1 à carne de javali.

É raro encontrar a carne de javali no comércio. Os produtos que contêm carne de javali, tais como ensopados com carne de caça, estufados ou Gulasch, estão devidamente marcados.

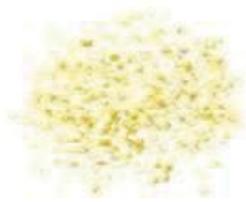
CEREAIS

Sem reação	Com reação			
	Grau 1	Grau 2	Grau 3	Grau 4
Alfarroba	Quinoa	Cevada	Trigo Sarraceno	
Amaranto				
Araruta				
Arroz				
Aveia				
Batata doce				
Castanha				
Centeio				
Espelta				
Fonio				
Glúten				
Kamut				
Mandioca				
Milho				
Painço/sorgo				
Tapioca				
Teff (cereal)				
Tremoço				
Trigo				
Tupinambo				

Os cereais contêm em geral de 8 a 15% de proteínas. No entanto, estas proteínas não contêm todos os aminoácidos necessários.

Os cereais contêm poucas gorduras. Estas são principalmente concentradas em seus germes e consistem em ácidos graxos poliinsaturados. Uma vez que os cereais são de origem vegetal, seu teor de colesterol é mínimo. São ricos em carboidratos (60 a 80%) e minerais (ferro, fósforo, magnésio e zinco). Além disso, tem vitaminas do grupo B (niacina, tiamina e riboflavina) bem como ácido fólico. Com a moagem e o polimento perdem a maioria de seus nutrientes.

ALTERNATIVAS PARA CEREAIS E



Quinoa (*Chenopodium quinoa*)

Você tem uma reação adversa de 1 a quinoa.

A quinoa pertence aos pseudocereais, suas sementes contêm amido, é processada como os cereais. Seus grãos são usados em produtos de panificação e doces.

Os produtos que contêm quinoa estão adequadamente marcados e, portanto, fáceis de evitar.



Trigo Sarraceno (*Fagopyrum esculentum*)

Você tem uma reação adversa de 3 ao trigo sarraceno.

Os grãos de três pontas deste tipo de trigo são consumidos em sopas e mingaus. No comércio, o trigo sarraceno, que não é um cereal, é vendido com o grão inteiro ou moído. O trigo sarraceno não é processado industrialmente e, portanto, fácil de evitar.

CEREAIS COM GLÚTEN



Cevada (*Hordeum vulgare*)

Você tem uma reação adversa de 2 à cevada.

É utilizada na culinária natural, para fabricar cerveja e uísque e, como substituto de café (café de cevada).

Quando a casca exterior é retirada, também é chamada cevada perolada ou cevadinha, utilizada principalmente em sobremesas ou em sopas.

Pode ser encontrada também em flocos ou farinha.

ESPECIARIAS E ERVAS

Sem reação	Com reação			
	Grau 1	Grau 2	Grau 3	Grau 4
Alecrim		Baunilha		
Alho				
Canela				
Cebolinha francês				
Grãos de mostarda				
Manjericão				
Noz moscada				
Orégano				
Páprica em pó				
Pimenta do reino				
Raiz-forte				
Salsa				
Tomilho				



Baunilha (*Vanilla planifolia*)

Você tem uma reação adversa de 2 à baunilha.

A indústria alimentícia produz extratos e aromas a partir da baunilha.

A baunilha é processada para produzir doces, produtos para panificação e licores.

A baunilha pode ser encontrada nos cremes de leite, nos pudins, nos iogurtes, nos sorvetes, nos produtos de confeitarias, no açúcar de baunilha, no café aromatizado, no chocolate quente, etc.

Evite qualquer produto em cuja etiqueta está indicada "autentica baunilha Bourbon". As denominações "sabor natural ou idêntico ao natural", significam na realidade o aroma de baunilha chamado vanillin, produzido por bactérias ou leveduras, que não tem nada a ver com a baunilha autentica.

Alternativa: baunilha sintética (não baunilha autentica)

FRUTAS

Sem reação	Com reação			
	Grau 1	Grau 2	Grau 3	Grau 4
Abacate	Morango	Abacaxi		
Ameixa		Banana		
Ameixa amarela				
Cerejas				
Damasco				
Figo				
Kiwi				
Laranja				
Lichia				
Limão				
Maçã				
Manga				
Melancia				
Nectarina				
Papaya				
Pera				
Pêssego				
Tâmara				
Uva/uva passa				

A maioria das frutas tem um alto teor de água (88-95%), muitas vitaminas e minerais como p. explo. vitamina A, B6, C, potássio, cálcio, ferro e magnésio.

Frutas frescas devem ser bem lavadas e consumidas com a casca, pois estas contêm a maioria das vitaminas e minerais, como também fibras. Algumas pessoas tem dificuldade de digerir frutas frescas. A digestão pode ser facilitada se cozinhar as frutas rapidamente com um pouco de água.

FRUTAS FRESCAS



Abacaxi (*Ananas comosus*)

Você tem uma reação adversa de 2 ao abacaxi.

Pode ser comprado fresco ou em conserva. É utilizado para sucos e concentrados, como por exemplo, o licor de abacaxi e diversos coquetéis. Muitas vezes é um ingrediente de suplementos alimentares.

Reações cruzadas: Abacaxi tem estruturas alergênicas assemelhadas com o Látex. Em pessoas alérgicas ao látex é possível ocorrer uma reação cruzada.

Ao ingerirem abacaxi podem acontecer reações alérgicas, mesmo em pessoas que nunca comeram abacaxi antes. Outra fonte deste alérgeno é a planta *Ficus benjamina* (caxinguba). Pessoas sensibilizadas a este tipo de alérgeno deveriam retirar esta planta de sua de casa. Reações cruzadas podem ocorrer também com melões e bananas.



Banana (*Musa spec.*)

Você tem uma reação adversa de 2 à banana.

Bananas são usadas no preparo de vinhos, em brandies e licores, como farinha de bananas, em flocos, como chips ou desidratadas. São comuns nas misturas com leite.

Leia atentamente o rótulo de ingredientes antes de comprar estes produtos.

Na culinária asiática a banana é usada para acompanhar carnes de aves e como sobremesa.

As proteínas das bananas são fortes alérgenos e podem induzir a reações cruzadas com outros alimentos (Kivi), com o látex e até com polens de gramíneas.

Reações cruzadas: Bananas têm estruturas alergênicas assemelhadas com o Látex. Em pessoas alérgicas ao látex é possível ocorrer uma reação cruzada.

Ao ingerirem bananas podem acontecer reações alérgicas, mesmo em pessoas que nunca comeram bananas antes. Outra fonte deste alérgeno é a planta *Ficus benjamina* (caxinguba). Pessoas sensibilizadas a este tipo de alérgeno deveriam retirar esta planta de sua de casa. Reações cruzadas podem ocorrer também com abacates e melões.



Morango (*Fragaria spp*)

Você tem uma reação adversa de 1 ao morango.

Nos mercados estão disponíveis frescas, em conserva, e em frutas congeladas. São processadas para extratos de morango, para geleias, gelatinas, sirup, néctar de frutas, vinhos frutados, vinhos espumosos ou licor.

Frescos são adicionados ao queijo quark, saboreados em pratos doces, usados como enfeite de tortas, consumidos com iogurtes ou com sorvetes.

NOZES E SEMENTES

Sem reação	Com reação			
	Grau 1	Grau 2	Grau 3	Grau 4
Amêndoa		Castanha de Caju		
Amendoim				
Avelã				
Castanha do Pará				
Coco				
Gergelim				
Grãos de cacau				
Noz comum				
Noz de Macadâmia				
Papoula				
Pinhão				
Pistache				
Semente de Girassol				
Sementes de abóbora				
Sementes de linhaça				



Castanha de caju {*Anacardium occidentale*}

Você tem uma reação adversa de 2 à castanha de caju.

As castanhas de caju são usadas em doces, produtos para assar, salgadinhos e sobremesas.

Nas cozinhas indianas e chinesas são utilizadas para temperar pratos de cordeiro e ragouts, muitas vezes são misturadas ao arroz.

Leia com atenção a lista de ingredientes destes produtos, especialmente dos flocos de cereais para o café da manhã e dos chocolates.

OVO

Sem reação	Com reação			
	Grau 1	Grau 2	Grau 3	Grau 4
Ovos de codorna	Ovo de galinha			
Ovos de ganso				

Em virtude de sua composição, 95% das proteínas do ovo podem ser utilizadas por nosso organismo. Um ovo cobre cerca de 20% da nossa necessidade diária de proteínas. A clara de ovo consiste principalmente de água, contem 11% de proteínas, tem vitaminas solúveis em água, sódio, potássio, minerais e cloretos. A gema é rica em lecitina, em gorduras (fosfolípidios, colesterol), vitaminas A, B1, B2, D e E, cálcio, fósforo e ferro.

A clara de ovo é muitas vezes um forte antígeno e deve ser evitada.

Lista de produtos que podem conter ovos:

Pão sem glúten	Produtos de confeitaria
Panquecas	Bolos
Quiches	Pastéis
Gratinados	Assados
Diversas Salsichas	Embutidos
Sobremesas	Massas frescas
Molhos	Comidas prontas
Produtos de açúcar	Maionese
Produtos para espalhar no pão	Ketchup
Mostardas	Sorvetes
Sopas	Hambúrgueres
Produtos de carne	

Hoje em dia é fácil encontrar alimentos que não contem ovo. Geralmente é especificado na embalagem.

Denominações usadas que escondem o uso de ovo:

Gema de ovo	Clara de ovo
Ovolivetina	Livetina
Albumina	Lisozima E1105
Globulina	Ovomucóide

Alternativas para ovos:

A preocupação de não cobrir a necessidade de proteínas ao usar uma alimentação sem ovos, não é justificada. Ao usar uma alimentação com várias fontes de proteínas fica assegurada a parte necessária de aminoácidos. Além das diversas fontes de proteínas animais, existem também as fontes de proteínas vegetais como, por exemplo: a soja e seus derivados, leguminosas secas, nozes, sementes, arroz, batatas e cereais. A dificuldade para substituir o ovo começa a existir na preparação das refeições diárias. Produtos que substituem o ovo são encontrados nos supermercados.

Para substituir a liga que o ovo dá, pode ser misturada uma colher de farinha de soja e duas colheres de água, ou em caso de intolerância à soja, uma mistura de farinha de arroz e farinha de milho. Leve sempre em consideração sua intolerância ou alergia alimentar.



Ovo de galinha

Você tem uma reação adversa de 1 ao ovo de galinha.

PEIXES E FRUTOS DO MAR

Sem reação	Com reação			
	Grau 1	Grau 2	Grau 3	Grau 4
Alabote	Carpa	Caranguejo de água doce		
Anchova				
Arenque				
Arinca (hadoque)				
Atum				
Bacalhau				
Cavala				
Dourada				
Escamudo (ou Paloco)				
Garoupa				
Linguado				
Lucioperca				
Lula				
Merluza negra				
Peixe espada				
Salmão				
Sardinha				
Solha				
Truta				
Tubarão				

CRUSTÁCEOS

Os crustáceos tem uma carapaça dura. A maioria vive no mar: caranguejos, camarões, lagostas, lagostins e lagostas gigantes; alguns vivem também em água doce, tais como caranguejos e alguns tipos de camarões.

Os moluscos, mexilhões, etc., pertencem também à família dos crustáceos. São ricos em proteínas e minerais, têm pouca gordura e pouco colesterol.



Caranguejo de água doce (*Astacus astacus*)

Você tem uma reação adversa de 2 ao camarão de água doce.

Pode ser comprado fresco, congelado ou enlatado. A sua carne é utilizada em sopas, manteiga com camarão, patês ou outros pratos de peixes.

Pertencem também a família dos caranguejos, os camarões, caranguejos de rios, lagostas e os lagostins. Nas primeiras doze semanas deve-se evitar o consumo destes animais marinhos.

Possíveis reações cruzadas: caranguejos pertencem à família dos crustáceos que são ricos em tropomiosina, um conhecido alérgeno presente em ácaros domésticos. Pessoas sensibilizadas contra ácaros domésticos podem apresentar reações alérgicas ao consumir caranguejos, mesmo se nunca tiverem consumidos carne de caranguejos antes.

PEIXES

Carpa (Cyprinus carpio)

Você tem uma reação adversa de 1 à carpa.

A carpa é vendida fresca ou defumada. É uma comida popular nos dias festivos; defumada é considerada uma especialidade.

É improvável encontrá-la como ingrediente escondido em outros alimentos.

VEGETAIS

Sem reação	Com reação			
	Grau 1	Grau 2	Grau 3	Grau 4
Abobrinhas	Abóbora			
Acelga				
Aipo				
Aipo-rábano				
Alcachofra				
Alho-poró				
Aspargos				
Azeitona				
Batata				
Berinjelas				
Beterraba				
Brócolis				
Cebola				
Cenouras				
Cherovia				
Couve- de- Bruxelas				
Couve de Sabóia				
Couve verde				
Couve-flor				
Couve-rábano				
Ervilha verde				
Espinafre				
Fava (feijão gordo)				
Feijão verde				
Feijão-da-china (Mungo beans)				
Grão de bico				
Lentilhas citrus latifólia= limão taihiti				
Nabo sueco (couve rábano)				
Pepino				
Pimenta Caiena				
Pimentão				
Rabanete				
Repolho branco				
Repolho chinês				
Repolho roxo				
Soja				
Tomate				

Por muito tempo vegetais e cereais foram a alimentação básica da humanidade.

Deve-se prestar atenção para que os vegetais sejam frescos. Seu manejo, preparação e conservação influenciam seu gosto, valor nutricional, sua composição e aparência. Todos os vegetais contêm nutrientes saudáveis. Em geral eles fornecem:

- vitaminas e minerais
- tem um alto teor de água
- são ricos em fibras hidrossolúveis ou não
- são pobres em gorduras
- não contêm colesterol



Abóbora (*Cucurbita máxima/C.pepo/C. moschata*)

Você tem uma reação adversa de 1 à abóbora.

As abóboras são encontradas frescas ou em conserva.

Elas são utilizadas na preparação de sopas, sobremesas, diferentes produtos de panificação e, inclusive em geleias.

É improvável encontrá-las escondidas como ingrediente de outros alimentos.

Possível reação cruzada:

Abóboras têm uma estrutura alergênica assemelhada com alguns polens de gramíneas. Pessoas alérgicas ou previamente sensibilizadas a estes polens podem apresentar reações alérgicas ao consumir abóboras.

Instruções gerais

Os alimentos testados, e cujos resultados foram positivos, devem ser evitados.

Você deve levar em consideração, que estes produtos podem estar escondidos em produtos prontos industrializados. Também existe a possibilidade destes alimentos serem usados no processamento de alimentos como óleos, gorduras, sucos de frutas, vinagres e semelhanças. Estes produtos também não devem ser consumidos.

Se você tiver uma reação a sementes de girassol, também não pode ingerir óleo de girassol. O mesmo vale para azeitonas e azeite, ou amendoim e óleo de amendoim.

Isto é muito importante no caso dos sucos de frutas. Se você tiver uma reação a laranjas não pode consumir suco de laranja, pois para fazer um suco de 250ml são necessários no mínimo 3 a 4 laranjas. Dificilmente, você come 3 ou 4 laranjas de uma vez, isto quer dizer, que a absorção de antígenos potencialmente perigosos é muito mais alta no consumo de sucos de frutos do que no consumo da fruta.

Aqui também, você deve levar em consideração o princípio de rotação.

O resultado de seu teste demonstrou que você desenvolveu uma alergia do tipo III, mediada por IgG, contra os seguintes alimentos: 14

O valor estatístico situa-se na faixa média a superior de alergias alimentares do tipo III.

O espectro de suas alergias do tipo III demonstra, que o seu sistema imunológico reage a alimentos que normalmente são inócuos. Cada vez que você ingere estes alimentos são desencadeadas reações inflamatórias que debilitam o seu organismo.

Uma alimentação monótona, ou seja não variada, relacionada à um aumento da permeabilidade intestinal é provavelmente a causa de suas alergias do tipo III. Experiências demonstraram que neste caso não é mais suficiente evitar os alimentos testados positivos, mas que é necessária uma mudança de alimentação seguindo rigorosamente o princípio de rotação. No entanto, pelo teste De Intolerância Alimentar200 isto é possível somente parcialmente. Após o teste De Intolerância Alimentar300 a escolha de alimentos testados e permitidos é muito maior, o que lhe facilitará o acompanhamento melhor do princípio de rotação.

As alergias do tipo III constatadas indicam que sua permeabilidade intestinal está afetada e que provavelmente existe uma alteração da flora intestinal.

Recomendamos fazer um exame de fezes para verificar o desvio da composição de sua flora intestinal e poder tomar as providências necessárias. Isto deveria ser feito antes ou durante a mudança da alimentação para prevenir o aparecimento de novas alergias do tipo III.

RECOMENDAÇÕES INDIVIDUAIS

1. Você tem uma reação alérgica mediada por IgG do grau 1 aos seguintes alimentos:

Grau 1

Morango	Carpa	Quinoa	
Ovo de galinha	Abóbora	Javali	

Recomendamos evitar o consumo destes alimentos, e de todos os outros que podem contê-los, por no mínimo 8 semanas.

2. Você tem uma reação alérgica, mediada por IgG, do grau 2 aos seguintes alimentos:

Grau 2

Abacaxi	Castanha de Caju	Caranguejo de água doce	
Banana	Cevada	Baunilha	

Recomendamos evitar o consumo destes alimentos, e de todos os outros que podem contê-los, por no mínimo 12 semanas.

3. Você tem uma reação alérgica, mediada por IgG, do grau 3 aos seguintes alimentos:

Grau 3

Trigo Sarraceno	Goma de guar E412		
-----------------	-------------------	--	--

Recomendamos evitar o consumo destes alimentos, e todos os outros que podem contê-los, por no mínimo 26 semanas (ca. de 6 meses).

4. Você tem uma reação alérgica, mediada por IgG, do grau 4 aos seguintes alimentos:

Recomendamos evitar o consumo destes alimentos, e de todos os outros que podem contê-los, por no mínimo 1 ano.

Além das alergias do tipo III podem existir problemas digestivos sem a intermediação do sistema imunológico, ou pode haver uma utilização insuficiente de nutrientes. As razões podem ser as mais variadas e devem ser esclarecidas por um médico. As razões podem ser:

- Absorção insuficiente de carboidratos por deficiência enzimática (p.expl. lactose, frutose)
- atividade exócrina fraca do pâncreas
- uma micose intestinal ou parasitose
- uma flora intestinal danificada

Caso não ocorra nenhuma melhora após a mudança de alimentação seguindo o De Intolerância Alimentar²⁰⁰, devem ser feitos outros exames a fim de esclarecer o diagnóstico.

Uma coisa bem feita: Alimentar se conforme o princípio de rotação com os alimentos que você tolera.

O próximo passo para melhorar seu estado de saúde geral, é a mudança para o sistema de rotação alimentar. Isto significa, que você vai consumir os alimentos que você tolera alternativamente, ou seja, os alimentos que você comer hoje não poderão ser repetidos nos próximos 4 dias. Somente no 5º dia, você poderá consumir estes alimentos novamente.

Qual é o sentido e objetivo da alimentação por princípio de rotação

Com a dieta de alimentação por rotação você mata duas moscas com um só golpe.

- Você pode prevenir novos episódios alérgicos

Especialmente, quando você introduz novos alimentos na sua dieta diária ou repete muitas vezes certos alimentos, podem ocorrer novas intolerâncias alimentares. Se você substitui produtos de leite de vaca por produtos de soja, e você faz isso diariamente, é possível que você desenvolve uma intolerância à soja, prejudicando assim, o sucesso de sua mudança alimentar. Por este motivo é importante que você tenha uma alimentação variada e não monótona, o que você consegue seguindo o princípio de rotação alimentar, uma vez que você não vai querer substituir uma intolerância pela outra.

- Erros cometidos na mudança alimentar não são tão trágicos

Lógico: Se você segue a rotação alimentar, e ingere inconscientemente um alimento que contém alguma substância não tolerada, pelo menos você não faz isso todos os dias. Por esta razão, as consequências também serão menores.

Seus próximos passos:

Faça um "cardápio personalizado" que contém os alimentos que você tolera, seguindo um plano de rotação de 5 dias. Isto parece um pouco difícil, mas logo você vai verificar que é gostoso alimentar-se com alimentos variados e ao mesmo tempo fazer uma coisa boa para seu organismo.

O efeito positivo de um planejamento cuidadoso: praticamente não ocorrem erros na mudança alimentar.

É indiferente, se você planeja o seu cardápio a curto prazo ou por uma semana. Experimente - você vai descobrir rapidamente qual a maneira mais adequada para você.

Importante no planejamento a curto prazo: sendo que você deve consumir todos os dias alimentos diferentes, é importante que você sabe o que consumiu ontem. Um diário de alimentação lhe ajudará a não perder o controle. Com isso, você garantirá que um alimento não é consumido por engano duas vezes durante o ciclo de 5 dias.

O exemplo a seguir lhe mostrará como o princípio de rotação funciona na prática: São regras básicas que lhe permitirão elaborar seu plano de rotação pessoal por 5 dias.

Veja como

Você encontrará no seu Guia de Paciente no item "rotação" o plano de rotação prático do De Intolerância Alimentar 300. Use-o para o seu planejamento.

Verifique que alimentos consumidos no 5º dia da rotação não serão repetidos por engano no primeiro dia do começo de um novo ciclo de rotação de 5 dias (vide acima).

-> Passo 1:Escolhe a refeição principal do primeiro dia

Escolhe uma refeição das sugestões individualizadas (almoço/jantar) ou elabora você mesmo o cardápio com uma combinação de alimentos que você tolera. Por exemplo:

Filet de frango com molho picante de manga

-> Passo 2:Anote os ingredientes no plano de rotação do De Intolerância Alimentar 300

Dependendo da hora que você for fazer a refeição principal, ou seja, no almoço ou no jantar, você deve anotar os ingredientes do primeiro dia na coluna "almoço" ou "jantar".

A mesma coisa vale para o café da manhã, os lanches ou pequenas refeições intermediárias deste dia.

Para garantir uma alimentação equilibrada, você deve conciliar sua refeição principal, seja almoço ou jantar, com as outras refeições. O seu receituário individualizado lhe ajudará nesse intento - vale a pena conferir

-> Passo 3:Anotação do alimentos previamente usados

O próximo passo lhe mostrará como manter o controle da dieta assim como, os alimentos que você não deve consumir nos próximos 4 dias, e quais dos alimentos estão liberados para os próximos dias.

Todos os alimentos que você tolera estão indicados (no entanto, nossa lista de exemplos contém alimentos não conciliados com seus resultados).

Agora risca da lista todos os alimentos usados no primeiro dia da rotação. Os alimentos que restam podem ser consumidos no 2º dia.

O planejamento para o 1º dia poderia ter a seguinte aparência:

-> Receita jantar: Salada com tiras de filet de frango (para simplificar não informamos as quantidades nesta sugestão de receita)

Coração de salada lisa
Salada crespa roxa
Rúcola
Manga em pedaços pequenos
Filet de frango (do almoço) em tiras
Pimenta, sal marinho
Óleo de milho, vinagre de vinho, Molho querestou do almoço
Paté de chili vermelho

-> Café da manhã: cornflakes com leite de vaca (em caso de intolerância: a alternativa é o leite de soja) e morangos

-> Lanche intermediário: biscoitos crackers de milho e frutas

-> Lanche intermediário: biscoitos caseiros feitos de cornflakes, biscoitos caseiros com cobertura de chocolate (caso os ingredientes são permitidos, senão, usar alfarroba), amêndoas raladas.

Um olhar na lista, lhe mostrará os alimentos que não devem ser consumidos nos próximos quatro dias: são aqueles já riscados da lista após o primeiro dia. Os alimentos restantes podem ser usados no 2º dia, os que depois permanecem no 3º e assim adiante, até o 5º dia quando você poderá começar com uma nova lista com todos os alimentos.

Dicas e truques

O importante é variar: O seu cardápio deve ser o mais variado possível e conter refeições principais e intermediárias. Evite omitir refeições e beba bastante água (2-3 l), seja água mineral ou em forma de chás de ervas, etc. A água ajuda a acelerar seu metabolismo e promove a desintoxicação.

Economize tempo: cozinhe os alimentos permitidos como, por exemplo, o arroz, o painço, as batatas e os legumes, congelando os já pronto em porções. Isto facilitará as coisas nos dias mais corridos, e você poderá preparar rapidamente uma refeição equilibrada.

É permitido usar truques: Adicione aos legumes, cozido ou congelados, um pouco de caldo de carne ou de legumes e sua refeição principal está pronta - fácil para levar ou, se preferir, pode prepará-la rapidamente no escritório.

A ciência dos alimentos, parte 1: Um quarteto muito especial de alimentos

Não todos os alimentos têm a mesma importância para nossa nutrição. Existem quatro grupos de alimentos que exercem um papel especial, são eles:

- Leite de vaca
- Ovo de galinha
- Leveduras (fermento nutricional e fermentos biológicos)
- Glúten (cola de proteína)

As experiências com De Intolerância Alimentar³⁰⁰ demonstraram que estes grupos de alimentos têm, do ponto de vista fisiológico, uma grande influência. Leia com atenção as seguintes instruções e dicas, especialmente, se os seus exames indicaram uma reação ao leite, ovo, levedura e glúten.

Estes quatro grupos fazem parte da nossa alimentação diária, seja como alimento ou como ingrediente em outros produtos.

Um bom exemplo é o café da manhã: Muitas vezes ele se compõe somente destes quatro alimentos - um copo de leite, um ovo, uma torrada com fatias de frios, etc. (glúten e fermento).

Então você pensa: "vou deixar de lado o ovo e o leite, assim resolvo a metade do problema" . No entanto, ingredientes de leite e ovo podem estar contidos nos frios. Por isso, devemos analisar melhor o que comemos no café da manhã, especialmente, por ser uma refeição que não gostamos mudar muito.

Porém, pode ser divertido mudar os hábitos e experimentar novos sabores. Especialmente, quando tomamos consciência da importância da alimentação para o bem estar do nosso corpo. Além do mais, ao sentir os primeiros resultados, você sentirá mais facilidade em continuar com os novos hábitos e atingir seus objetivos.

Leite de vaca - um alimento de difícil assimilação pelo nosso sistema digestivo

O significado do leite de vaca na nossa alimentação

O leite se compõe de 87,5% de água. Os nutrientes sólidos são finamente dissolvidos no leite. Também são chamadas de massa seca de leite. Esta massa serve de base para a produção de creme de leite, manteiga ou iogurte. Composição do leite cru:

Lactose (4,7%), gorduras (3,5 - 3,8%), proteínas (3,2 - 3,5%), minerais e vitaminas.

Esta composição parece bastante inócuo, e é difícil imaginar que a intolerância ao leite é muito mais frequente do que outras intolerâncias alimentares. Sabe-se hoje, que o organismo de um ser humano adulto muitas vezes não consegue mais digerir e aproveitar a proteína do leite. Isto também já foi demonstrado pelas experiências havidas como o De Intolerância Alimentar³⁰⁰.

Estes alimentos (escolha aleatória), contêm leite ou seus derivados:

Pão branco	Ovos mexidos, cf. o preparo	Massas prontas
Pão estaladiço	Chocolates	Pudim
Biscoitos, bolachas	Molhos de baunilha	Alguns licores
Bolos	Iogurtes	Leite coalhado
Alguns molhos de salada	Creme de sorvete	Hambúrgueres
Sopas cremosas	Queijos	Bolo de carne
Tostados	Ketchup	Cozidos no forno
div. tipos de salsichas	Margarina	Maionese
Cacau	Ovomaltine	Suflê
Purê de batatas		

Nossa dica:

Preste especial atenção aos ingredientes destes alimentos. Como a lista é uma escolha aleatória, deve-se ler com cuidado os rótulos e etiquetas destes produtos.

As seguintes denominações podem esconder proteínas de leite:

Lactoglobulina	Caseína
Lactoalbumina	Protéines de lait
Leite Integral, leite em pó desnatado, leite condensado	Leite coalhado
Leite UHT hidrolisado	Creme de leite azedo
Iogurte	Lactosoro
Creme de leite fresco	

Ovo de galinha - menos prejudicial do que se pensa**A importância do ovo de galinha em nossa alimentação**

O ovo de galinha é composto de 2 componentes. A clara e a gema. A clara envolve a gema de ovo. Ao abrir o ovo, a clara se derrama, mas a gema permanece intacta, envolta por um fina membrana. Isto é muito prático, pois assim podemos separar os dois componentes para diversos usos.

Na culinária, a lecitina contida na gema, faz milagres. As moléculas da lecitina, também chamados de emulsificantes, ajudem na preparação de maionese. Ela é também usada na produção de certos molhos (molho tipo holandaise), e em muitas comidas doces. A clara de ovo, por sua vez, dá leveza à massas.

Nossa dica:

Se você precisa mudar para uma alimentação sem ovos o que você faz? Você deve prestar atenção especial aos ingredientes de produtos industrializados. Muitas vezes são usados ovos e seus derivados nestes produtos, no entanto, sua identificação não é sempre fácil.

Também medicamentos podem conter derivados de ovos. Leia com atenção a bula, ou seja, a composição dos medicamentos.

Atrás das seguintes denominações podem estar escondidos derivados de ovos:

Gema de ovo	Albumina de ovo
Ovalbumina	Livestina
Albumina	Lisozima E1105
Globulina	Ovomucoide
Lecitina E322	

Lista de alimentos que podem conter ovos ou derivados:

<u>Produtos para panificação:</u>	<u>Alimentos nutritivos:</u>	<u>Alimentos para passar no pão:</u>
Pão (pão branco, pão trançado, Torradas, pão tostado, etc.)	Massas (macarrão, ravióli etc.)	Creme de nougat
Biscoitos	Produtos prontos (purê de batatas, bolinhos, croquetes)	Pastas vegetais da loja de produtos naturais
Bolos	<u>Doces:</u>	<u>Condimentos:</u>
Bolachas	Produtos de confeitaria	Temperos para comidas/sopas
Waffeln	Tortas	Molhos e pastas para temperar (mostarda, ketchup etc.)
Coberturas para pães	Merengues	<u>Outros:</u>
Massas prontas congeladas	Sorvetes	Mix de bebidas de leite
Misturas para assar	Chocolate e seus derivados	Ligas para molhos
<u>Produtos de carne:</u>	(Farofas e coberturas para bolos, etc.)	Comidas prontas
Carnes em conserva	Balas	Alguns produtos de soja
Pasteis de carne	Pudins	<u>Delicatessen:</u>
Hambúrgueres	Nougat	Maionese
Salsichas de todos os tipos, com exceção de salsicha crua	<u>Outros tipos de alimentos:</u>	Molhos e sopas prontas
	Licores	

(Presunto cru e cozido,
Corned beef etc.)

Saladas especiais
Molhos para saladas

Sintomas de deficiências na alimentação sem leite e ovo

Ovos e leite, assim como seus derivados, suprem o organismo com proteínas, além de importantes vitaminas e minerais. São ricos em vitamina B2 (= riboflavona) e cálcio. Muitos pacientes, com uma intolerância a ovos e leite temem, ao excluir temporariamente estes alimentos, não suprir o organismo com nutrientes suficientes.

Este medo é infundido. Se você escolher cuidadosamente os alimentos permitidos, não deverão ocorrer deficiências nutricionais. Os nutrientes "essenciais", tais como proteínas, vitamina B2 e cálcio podem ser supridos de outras fontes, conforme citados a seguir:

Alimentos ricos em proteínas

vegetais:

Leguminosas, especialmente soja e derivados
Cereais e derivados
Nozes e sementes

animais:

Leite de ovelha ou cabra e derivados
Peixes e carnes

Para que o organismo receba a quantidade necessária de aminoácidos é importante a qualidade das proteínas e não a quantidade. As proteínas animais têm um valor biológico maior do que as proteínas vegetais. No entanto, através de uma combinação adequada, ou seja, o consumo concomitante de diversas proteínas animais e vegetais, é possível satisfazer todas as necessidades do corpo.

Para aumentar o aporte de proteínas você pode usar puré de nozes em molhos para saladas, sobremesas, em massas para assar e em coquetéis sem álcool. Espalha sementes de girassol, nozes picadas ou amêndoas sobre comidas doces ou picantes como, por exemplo, comidas à base de legumes ou cereais.

Alimentos ricos em vitamina 82

vegetais:

Produtos de grãos integrais (pão, arroz, macarrão)
 Feijões, espinafre, brócolis
 Tomates, couves de bruxelas, cogumelos
 Gérmen (de soja, cereais, feijão ou de lentilhas)

animais:

Carnes, peixes

Uma vez que a vitamina 82 é hidrosolúvel, deve-se prestar atenção ao preparo destes alimentos, que devem ser cozidos em panela tampada com pouca água. O caldo destes cozidos pode ser aproveitado para sopas e molhos. Prefere consumir legumos crus, em forma de saladas.

Alimentos ricos em cálcio

vegetais:

Leguminosas (grãos de soja, lentilhas, vagens)
 Couve verde, brócolis
 Espinafre, Acelga
 Salsão, ervas, produtos de cereais integrais
 Sementes (gergelim)
 Suco de urtiga

O cálcio é hidrosolúvel; deve-se prestar atenção ao preparo destes alimentos, que devem ser cozidos em panela tampada com pouca água. O caldo destes cozidos pode ser aproveitado para sopas e molhos. Prefere consumir legumos crus, em forma de saladas.

Produtos de soja (Sojadrink, Tofu) contêm pouco cálcio.

Produtos sem leite e ovos das lojas de produtos naturais

Se você tiver uma intolerância ao ovo, não precisa deixar de comer macarrão, pois hoje em dia existe uma grande oferta de macarrão sem ovos, como também margarina sem lactose. Para lhe facilitar a escolha e manter uma alimentação sem leite e ovos, listamos abaixo alguns produtos. Pergunte na loja de produtos naturais, quais são os alimentos que, com certeza, não contêm leite nem ovos.

Alimentos sem leite e ovos ou seus derivados

Os seguinte alimentos não contêm leite, ovos ou seus derivados e podem ser consumidos sem restrições:

- Batatas
- Cereais
- Legumes em geral
- Frutas
- Geléias
- Marmeladas
- Óleos comestíveis
- Mel
- Chás
- Água mineral

Levedura - um organismo muito estudado

A importância da levedura em nossa alimentação

A levedura de padeiro

A velha e boa levedura, conhecida pelo ser humano há muito tempo pelo seu papel milenar na produção de pão ou da cerveja. O nome científico desta levedura é *saccharomyces cerevisiae*.

A levedura se compõe de milhões de seres vivos microscópicos, cujas células redondas formam um núcleo. Estas células de levedura pertencem ao reino dos fungos e não sintetizam clorofila como outras plantas verdes. Leveduras se multiplicam através de brotamento assexuado e vegetativo no qual uma pequena célula se desprende da célula-mãe. Esta célula-filha cresce até o tamanho da célula-mãe. Em virtude de seu tipo de reprodução também são chamadas fungos de brotamento. Muitas bebidas alcoólicas são produzidas por este tipo de levedura - especialmente a grande variedade de cervejas.

Levedura nutricional

A levedura nutricional é muitas vezes usada em comidas prontas e produtos vegetarianos, tais como, patês e pastas para espalhar no pão, caldos de legumes, etc. Porém, hoje, você encontra nas lojas de produtos naturais caldos e patês produzidos sem leveduras.

Estes alimentos contêm leveduras em virtude de seu processamento ou em forma natural:

<u>Produtos de panificação:</u>	<u>Delicatessen:</u>	<u>Outros:</u>	<u>Bebidas:</u>
Pães	Maioneses	Cogumelos	Sucos de frutas
Pão estaladiço	Trufas	Raiz forte	Frutas fermentadas
Bolos	Molhos prontos para saladas	Vinagres	Vinhos
Amanteigados	Produtos prontos,	Conservas	Cervejas
Brezels	Especialmente patês para pão, sopas, etc.	Peperonis	Cerveja escura
Misturas de massa para assar		Temperos (aromatizantes)	Espumantes
Bolachas			
Torradas	Pepinos azedos		
<u>Produtos de leite:</u>			
Leite coalhado, Kefir, Queijos	Ketchup Molhos de tomate		

Nossa dica:

Levedura é muitas vezes usada na produção de pão. Caso você tenha uma intolerância à levedura não é necessário deixar de comer pão (depende de sua reação aos cereais e ao glúten). Muitas padarias e lojas de produtos naturais oferecem hoje em dia pão sem fermento. Se você quiser fazer seu próprio pão, vai encontrar muitas sugestões de receitas no seu livro de receitas individualizadas.

Preste atenção aos produtos vegetarianos nas lojas especializadas, pois muitas vezes a levedura é usada como proteína.

Glúten

A importância do glúten na nossa alimentação

O glúten é uma proteína presente nos cereais. Ele é responsável pela elasticidade das massas. A água é adicionada, a massa cresce e é fácil de amassar. No forno, a massa devolve parte desta água e se liga com o amido da farinha, dando consistência ao pão. Esta consistência depende da quantidade de glúten na farinha usada.

Há tempo que o glúten é conhecido como alérgeno alimentar. Mesmo a indústria alimentícia já reconheceu esta problemática na alimentação e, pelo menos na alimentação para bebês não se usa mais glúten.

O glúten exerce sua ação tóxica especialmente na doença celíaca, com sua manifestação nos primeiros anos de vida da pessoa, ou na sprue celíaca, quando a intolerância tornou-se permanente ao glúten:

A doença celíaca é uma resposta anormal do sistema imunológico, que entra em contato com o glúten levando à inflamação da mucosa do intestino delgado, e por último, a atrofia das vilosidades que são responsáveis pela absorção dos nutrientes. Esta reação ocorre durante 10 a 13 anos, sempre no mesmo lugar, até a destruição completa dos vilos, deixando a parede do intestino liso. Somente neste estágio da doença, se fala de sprue celíaca.

No entanto, se o seu exame de sangue pelo De Intolerância Alimentar³⁰⁰ demonstrou uma reação ao gluten, não significa necessariamente que você tem uma sprue celíaca. Para se ter um diagnóstico confiável, numa pessoa adulta, demora aproximadamente 13 anos. No entanto, a constatação de uma forte reação ao glúten no teste, pode ser um indicador importante de uma eventual evolução da sprue celíaca. A mudança radical para uma alimentação isenta de glúten pode estancar a doença.

Estes cereais contêm glúten:

- Trigo
- Cevada
- Centeio
- Aveia
- Espelta (trigo vermelho)
- Espelta semi-maduro

Estes produtos podem conter glúten:

Legumes	Legumes congelados com molhos (p.expl. espinafre ao creme) conservas de legumes, produtos prontos de batatas: panquecas de batatas, croquetes, purê, salada de batatas, batatas fritas, caldos de legumes
Frutas	Preparados com frutas, frutas em caldos
Produtos de leite	Iogurtes, Quark, especialmente com frutas ou com mueslis, queijos frescos, produtos de leite com baixas calorias (queijos, queijos frescos), queijos cremosos, creme chantilly, sorvetes em pó, aditivos para fazer sorvetes (p.expl. flocos de cereais), manteiga de ervas
Carnes e salsichas e embutidos em geral,, Produtos de peixes	Linguiças e salsichas com farinhas, todos os embutidos cuja composição não é conhecida, todos os embutidos com baixas calorias, preparados de carnes (p.expl. hambúrgueres), produtos empanados, produtos prontos com molhos, arenques e rollmops em conserva
Bebidas	Café de malte, cervejas, destilados de cereais
Doces	Pralinês, acepipes, balas com malte, chocolate, sobremesas, marzipan
Outros	Sopas prontas, molhos prontos para saladas, ketchup, mostardas, comidas prontas, temperos, cebolas prontas em pacotes
Produtos de cereais	Pão de soja, pão de milho, pão de linhaça, macarrão de soja, preparados com farelo de trigo, crispies de arroz, cornflakes, fermentos, aditivos para assar massas, coberturas para tortas

(tabela da associação alemã dos celíacos, viver com a doença celíaca ou sprue; livro informativo para o paciente)

Alimentos naturalmente isentos de glúten:

Alimentos sem glúten	Frutas, legumes, leguminosas, nozes, sementes, batatas, leite e derivados, carnes, peixes, aves, ovos, gorduras e óleos (exceção: óleo de gérmen de trigo), <u>arroz, milho, milho, trigo mourisco, amaranto, quinoa, feijões de soja, gergelim</u>
Bebidas sem glúten	Água, chá, vinho, sucos frescos de frutas

Nossa dica:

No começo parece uma tarefa difícil comprar somente produtos sem glúten. No entanto, com o tempo isto se tornará um hábito e você desenvolverá a rotina necessária rapidamente.

Anote: preste especial atenção aos produtos prontos ou semi-prontos. Nestes produtos o glúten é muitas vezes usado como aditivo por seu poder espessante.

Tudo sem glúten

Hoje em dia, muitos alimentos isentos de glúten podem ser comprados em supermercados. No entanto, uma ida a loja de produtos naturais ou entrepostos é praticamente obrigatória. Pães e macarrão normalmente contêm glúten. De qualquer maneira, será de grande ajuda, se você fizer uma lista de todos os produtos existentes, isentos de glúten, e verificar cuidadosamente seus ingredientes. É recomendável comprar nos entrepostos ou lojas de produtos naturais, que lhe podem aconselhar na compra. Muitos produtos também podem ser comprados via internet.

A oferta de produtos isentos de glúten aumentou consideravelmente nos últimos anos. Dez anos atrás existiam poucos produtos, hoje, a oferta permite uma dieta diária com bastante variedade, sem monotonia alimentar. Os grupos de produtos mais importantes são:

Pães	Bolachas
Pão estalado (tipo sueco)	Waffeln
Pãezinhos	Pizzas
Muesli	Torradas
Macarrão	Farinha para empanar
Farinhas	Cornflakes
Misturas de farinhas para pão	Comidas prontas
Misturas de farinhas para bolo	Etc..
Bolos	

Muitos destes produtos são vendidos nos entrepostos e lojas naturais, ou via internet.

Um pequeno estímulo:

Mesmo que você tenha uma reação de intolerância ao leite de vaca, ovos, levedura e glúten, é possível ter uma alimentação variada e, principalmente gostosa. Por exemplo:

Café da manhã:

Cornflakes com frutas, amêndoas tostadas, leite de soja ou de arroz
(ou uma outra alternativa para leite)

Almoço:

Risoto com limão e camarões ao alho e óleo

Lanche intermediário:

Bolachas doces de arroz e frutas
Chá com leite de amêndoas

Jantar:

Peixe ou carne com batatas e salada

O que você sempre quis saber sobre intolerância alimentar e o teste ImuPro300 - mas nunca teve coragem de perguntar...

Perguntas frequentes

Meu médico particular fez um teste normal para alergias. Porque o resultado não é o mesmo do que o resultado do teste ImuPro300?

Simple: O teste De Intolerância Alimentar300 demonstra reações tardias, mediadas pelo anticorpo IgG. Com o teste efetuado por seu médico foi testado uma outra coisa: as reações imediatas, mediadas pelo anticorpo IgE. Por isso, os resultados não conferem.

Qual é a diferença entre IgG e IgE?

Reações mediadas pelo anticorpo IgG ocorrem principalmente quando existe uma flora intestinal danificada. Estas reações se reduzem quando a mudança alimentar é seguida corretamente. Reações mediadas pelo anticorpo IgE ocorrem isoladas e permanecem a vida inteira. O resultado do teste de IgE é levado em consideração no De Intolerância Alimentar.

Quais são os principais alérgenos?

É difícil dizer, pois não se pode generalizar. Intolerâncias alimentares são muito individuais e variam de intensidade. O que faz bem para um, pode ser muito prejudicial para outro. No entanto, resultados e experiências com o De Intolerância Alimentar ensinaram que leite e seus derivados, assim como cereais provocam reações na maioria das pessoas.

Glúten, proteína de ovos, produtos de leite e leveduras são fortes alérgenos e devem ser evitados no caso de uma intolerância alimentar, o que não é sempre fácil, pois são contidos em muitos produtos industrializados de forma escondida.

O teste tem que ser repetido?

Normalmente não é necessário. Mesmo que alguns anticorpos não aparecem mais num novo teste, não significa que você poderá consumir todos os alimentos que você não tolera novamente. O sistema imunológico tem memória e lembra dos patógenos que já combateu, ativando novamente a produção de anticorpos durante uma nova exposição. Porém, através da mudança dos hábitos alimentares, os anticorpos são lentamente eliminados. Importante é, que os anticorpos não entrem mais em conflito com o sistema imunológico quando o intestino adquiriu sua função normal, por causa dos novos hábitos alimentares.

A repetição do teste é necessário quando os sintomas reaparecem, mesmo que você seguiu estritamente a dieta. Isto significa, que apareceram novas intolerâncias que precisam ser identificadas através de um novo teste.

Se você quiser repetir o teste no sentido profilático, recomendamos um intervalo de 2 ano.

Meu teste demonstrou que tenho uma reação à alimentos que nunca comi. Como isto é possível?

Muitos alimentos pertencem à mesma família biológica como, por exemplo, à família das solanáceas das quais fazem parte as batatas, beringelas, tomates e tabaco. Também é possível que você tem uma reação adversa à soja, mesmo que você tem certeza nunca ter comido soja. Isto é possível, pois extrato de soja é adicionada à muitos alimentos. Isto vale também para a variedade de alimentos testados (por exemplo, papoula - em forma modificada, muitas vezes também componente de medicamentos). Alimentos diferentes podem ter as mesmas composições químicas.

Tenho reação ao gergelim. Para o tratamento dos meus problemas de articulação, uso preparados que contêm princípios ativos da planta africana garra do diabo. Esta planta pertence às pedaliaceae, ou seja, à família do gergelim -devo parar de tomar o preparado?

Sim, seria melhor. Os seus problemas de articulação deveriam melhorar com a mudança dos hábitos alimentares, e como o tempo, provavelmente não é mais necessário tomar este medicamento.

Gostaria de comer um alimento que não foi testado - posso?

Alimentos raros como, por exemplo, óleo de cártamo ou frutas e legumes exóticos como raízes de nabo, raramente causam reações adversas. Se você fizer questão de experimentar estes alimentos, deve ficar atenta às suas reações e ingerir somente um alimento deste tipo durante esta semana. Caso não ocorram sintomas desconhecidos, poderá incluir o alimento na sua rotação alimentar.

O que fazer para driplar a vontade de comer certo alimento?

A relação entre intolerância e gula é bem conhecida. Se você tiver vontade de comer um alimento ao qual você tem um reação adversa, deve procurar não ceder. Normalmente, a vontade desaparece após 3 ou 5 dias. O que pode ajudar, é o uso de um difusor com aromas agradáveis ou óleos etéricos para a pele.

Posso comer doces?

Sim, pode. Procure combinar seus doces com seu cardápio. Isto é, se você usou na preparo de suas refeições diárias milho, faça biscoitos de milho, se usou espelta, biscoitos de espelta. Doces e biscoitos, assim como chocolates e bolos, produzidos industrialmente, devem ser evitados. Como alternativa você pode consumir bebidas doces ou a fruta do dia.

Posso usar legumas mistas congeladas?

Sim. Mas não use a mesma mistura todos os dias.

Tenho uma reação adversa ao limão. Devo evitar o ácido cítrico?

Não é necessário evitar o ácido cítrico pois é produzido quimicamente e por isso tem uma composição diferente.

Tenho uma reação adversa à baunilha. Preciso evitar a baunilha?

Não, a baunilha é um aromatizante produzido quimicamente e por isso tem uma composição diferente.

Onde aparece o aspergillus niger e como pode ser evitado?

O aspergillus niger é um dos fungos mais comuns. É presente especialmente em alimentos secos tais como, nozes, frutas secas e chás, se estes alimentos sofreram, durante seu armazenamento, um exposição prolongada à humidade.

Por outro lado, extratos (enzimas) do aspergillus niger são usados na produção industrial de alimentos. Os principais produtos são: pão, cerveja, queijo, chocolate, sucos de frutas e, especialmente, comidas prontas!

Nossa dica: Evite os alimentos produzidos industrialmente. Prefere chás ou chás de ervas, que você deve comprar em uma loja especializada de sua confiança.

Porque eu não tenho reação adversa a todos os produtos lácteos?

No processamento do leite as proteínas são modificadas ou diminuídas como, por exemplo, na manteiga. Esta é a razão de você não apresentar uma reação à todos os produtos de leite.

O que posso usar como substituto de leite?

Existem várias alternativas ao leite de vaca (leia o capítulo "ciência dos alimentos"):

- Leite e queijo de cabra,
- Leite e queijo de ovela,
- Leite de aveia (deve ser evitado na intolerância ao glúten)
- Leite de pinhão (pinoli)
- Leite de amêndoas
- Leite de soja
- Leite de coco
- Leite de arroz

Tenho uma intolerância ao leite de vaca, mas não ao iogurte. A reação ainda é mais forte no caso dos queijos.

Porque?

Nem todos os produtos de leite são iguais. A intolerância principal é contra as proteínas do leite de vaca. A fabricação do iogurte e queijo envolvem a fermentação e o ácido láctico. Estes processos modificam as proteínas do leite ou seja, estruturas de antígenos são destruídas e novas estruturas podem evoluir. Por outro lado, pelo tipo de microorganismos usados, podem ser adicionados novos antígenos.

Existe o perigo de uma deficiência de cálcio se eu evitar totalmente os produtos lácteos?

Não. A maioria dos produtos lácteos alternativos são enriquecidos com cálcio. Se você segue rigorosamente o princípio de rotação e se alimenta regularmente com leguminosas, não se espera um deficit nutricional por cálcio. O brócolis também contém um alto teor de cálcio. Caso, haja a necessidade especial de cálcio, recomendamos que esta seja suprida por uma dose ortomolecular junto aos refeições.

Como posso reconhecer nos alimentos processados industrialmente se contêm proteínas lácteas?

A proteínas lácteas podem estar escondidas atrás das seguintes denominações

Lactoglobulina	Caseína
Lactoalbumina	Protéines de lait
Leite integral	Leite em pó desnatado, leite condensada
Leite hidrolisado	Leite coalhado
Iogurte	Creme de leite azedo
Creme fraiche	Lactosoro

Ouvi dizer que salsichas também podem conter derivados de leite. Que tipo de salsichas posso comer?

Proteína de leite é encontrada em muitos tipos de salsichas, especialmente as salsichas brancas. No entanto, padarias e açouges são obrigados por lei de discriminar estes ingredientes. Ao comprar estes produtos pergunte pela lista de ingredientes ou use somente carnes sem misturas, tais como, presunto, roastbeef e outros.

Dica:

Corte a carne que sobrou do almoço para comer à noite - uma alternativa mais gostosa do que salsichas.

Sofro de uma intolerância à lactose e por isso, uso leite sem lactose. No teste, tive uma reação adversa ao leite de vaca. Isto significa uma intolerância à lactose ou ao leite em geral?

O teste examina sua reação à proteína do leite. A intolerância à lactose indica uma má absorção da lactose. O leite sem lactose é livre de açúcar, mas contem a parte normal de proteínas. Por isso, a reação que aparece no teste indica uma intolerância à proteína do leite, mas não tem nada a ver com a intolerância à lactose.

Conforme o meu resultado no teste, não tolero nenhum produto de leite. Mesmo assim posso comer chucrutes, em cujo processo de fermentação é produzido o ácido láctico?

Sim, pode comer chucrute. O ácido láctico resultante deste processo, não tem nada em comum com o ácido láctico do leite, a não ser o nome.

Tudo sobre o ovo**Pode ocorrer uma deficiência nutricional por falta de proteínas ou vitaminas durante a mudança alimentar?**

Não, se você segue corretamente o princípio de rotação.

O que não posso comer se tenho uma reação adversa à proteína do ovo?

Todos os produtos que contêm proteína de ovo.

Com reconheço os produtos que têm proteína de ovo?

As seguintes denominações podem esconder proteína de ovo

Gema de ovo	Clara de ovo
Ovoalbumina	Livestina
Albumina	Lisozima E1105
Globulina	Ovomucoide
Lecitina E322	

Para obter o mesmo efeito de liga da clara de ovo

fazer uma pasta com 1 colher de sopa de farinha de soja e duas colheres de sopa de água.

Caso você tenha uma intolerância à soja, pode substituir a farinha de soja por farinha de milho, de batatas ou de arroz.

Onde encontro um substituto para ovos ?

Em lojas de produtos naturais

A velha e boa levedura

Caso tenho uma intolerância à levedura preciso evitar totalmente bebidas alcoólicas?

No começo da produção de uma bebida alcoólica ocorre a fermentação alcoólica. Esta fermentação é causada por leveduras que no vinho são naturais e na cerveja são adicionadas. Mesmo em destilados encontram-se ainda proteínas de levedura em concentrações diversas:

Cerveja---> Champagner---> Vinho--->

Quantidade diminuída

Recomendamos evitar qualquer tipo de álcool no começo da mudança alimentar. Após melhora significativa de seu estado de saúde geral, você poderá ingerir pequenas doses de bebida alcoólica, por exemplo, vinho que contem poucas proteínas de levedura.

O que não posso comer se tenho uma reação adversa à levedura?

Na compra de cada produto precisa verificar se contém fermento de padeiro.

Pergunta se oferecem produtos feitos com fermento de padeiro ou fermento azedo. A melhor escolha é a compra nas lojas de produtos naturais.

O que posso usar para substituir a levedura?

Você pode usar fermento em pó (melhor cremor de tártaro) ou fermento de padeiro.

Onde posso comprar um substituto para levedura?

Na loja de produtos naturais ou em padarias especiais.

O glúten pode prejudicar bastante sua saúde

Quais são os alimentos que devo evitar rigorosamente na intolerância ao glúten?

Os cereais como o trigo, centeio, cevada, aveia, kamut, espelta e os produtos produzidos com eles, tais como, pão, farinha, bolachas, biscoitos, tortas, produtos empanados, pizzas, macarrão, malte e cerveja.

A intolerância ao glúten significa que tenho a doença celíaca?

Não necessariamente. A doença celíaca que é chamada na pessoa adulta também de sprue celíaco, demora aproximadamente 13 anos para se desenvolver totalmente. O diagnóstico precisa comprovar a existência dos seguintes anticorpos: gliadina-AK, transglutaminase-AK e endomísio-AK. A confirmação definitiva é feita por biópsia.

No começo da doença, as manifestações clínicas podem variar de pessoa para pessoa e os sintomas podem ser inespecíficos.

Pessoas que não tiveram nenhum sintoma, mas cujo teste lmuPro300 comprovou a existência de anticorpos contra o glúten, têm um risco maior de desenvolver a doença celíaca.

O tratamento da doença celíaca ou intolerância ao glúten é sempre o mesmo: exclusão total do glúten na alimentação!

Vantagem indiscutível: a rotação

Porque o plano de rotação que consta na documentação do De Intolerância Alimentar300 não é dividido por dias da semana?

Este tipo de divisão deixaria pouco espaço para a pessoa poder variar conforme suas inclinações ou aversões no planejamento dos cardápios. Um exemplo: Quarta-feira é o dia do milho. No entanto, você não gosta muito de milho. Ao trocar o dia do milho por um outro dia da semana, você não está seguindo o princípio de rotação e assim terá que planejar tudo novamente.

As 10 semanas de rotação acabaram. Devo continuar com a rotação?

Sim! A rotação lhe garante uma alimentação saudável e um aporte equilibrado de nutrientes, diminuindo o acúmulo de substâncias tóxicas no organismo. Após 10 semanas, a coisa fica interessante, pois você já pode praticamente consumir todos

os alimentos. Após esta fase da exclusão dos alimentos prejudiciais, é mais fácil seguir a rotação. Se você conseguir manter uma alimentação balanceada, você poderá evitar uma nova irritação do seu sistema imunológico e o aparecimento de novas intolerâncias - obtendo assim uma excelente proteção contra novas doenças crônicas.

Posso comer peixe somente a cada 5 dias ?

Se você quiser, pode comer peixe todos os dias, somente não as mesmas espécies. Isto é, se você comer arinca no primeiro dia, somente pode repetir este peixe no quinto dia. Nos dias intermediários podem ser consumidos outros tipos de peixe, que também devem ser evitados nos próximos 4 dias.

No entanto, junto com os diversos tipos de carnes, você poderá elaborar um variado plano de rotação:

1º dia:arinca (perca)

2º dia: arenque

3º dia: frango

4º dia: salmão

5º dia:

Outra vez arinca

ou um outro peixe (menos salmão e arenque)

ou um tipo de carne (menos frango)

ou um dia só de legumes (levar em consideração os legumes consumidos)

Posso comer no mesmo dia carne bovina e carne de caça?

Sim, isto é permitido. De qualquer maneira, você deve lembrar que nos próximos dias você precisa evitar os dois tipos de carne. No 5º dia da rotação podem ser repetidos. Para começar o planejamento, e não perder a visão geral, recomendamos escolher somente um tipo de carne ou peixe por dia.