

La santé commence  
à la maison.

# Test d'intolérance corporelle

De la maison au laboratoire



Test sur échantillon de cheveux

SAMPLE

# Haute réactivité / Hors gamme

## Alimentation et boissons (haute réactivité)

- Arachides grillées à sec
- Baveurre
- Beurre
- Blanc de pain
- Blé
- Blé bulgare
- Cacahuète
- Cheddar
- Chocolat au lait
- Chocolat chaud
- Crème
- Crème fraîche
- Edam
- Farro
- Freekeh
- Fromage blanc
- Fromage de chèvre
- Fromage à pâte molle
- Glaces
- Gouda
- Gruyère
- Halloumi
- Herbe de blé
- Huile d'arachide
- Kamut
- Kéfir
- Lait concentré
- Lait de brebis
- Lait de cajou
- Lait de chèvre
- Lait de vache
- Lait évaporé
- Leicester rouge
- Manchego
- Mozzarella
- Noix de cajou
- Nouilles de blé
- Pain brun
- Pain-granaire
- Parmesan
- Seitan
- Stilton
- Yogourt
- Épeautre

## Botaniques (haute réactivité)

- Acremonium strictum
- Agrostide coloniale
- Aubépine
- Bluegrass
- Chrysonilia sitophila
- Chrysosporium voir
- Cladosporium sphaerospermum
- Herbe à jonc
- Herbe à la queue de chien huppée
- L'herbe d'avoine bleue
- Noisette
- Penicillium corylophilum
- Penicillium olsonii
- Scopulariopsis fusca
- Syncephalastrum
- Verticillium lecanii

## Métaux (haute réactivité)

- Brome (Br)
- Chrome (Cr)

## Additifs (haute réactivité)

- E100 Curcumine
- E160a Carotènes
- E218 P-hydroxybenzoate de méthyle
- E221 Sulfite de sodium

### NOUS TESTONS LES SENSIBILITÉS, **PAS** ALLERGIES.

#### Haute réactivité / Hors gamme

Il s'agit des éléments auxquels nos tests montrent que vous êtes le plus susceptible d'être sensible ou qui se situent en dehors de la fourchette. Nous vous recommandons d'éliminer ces produits de votre alimentation quotidienne pendant 6 à 8 semaines, en suivant un régime d'élimination structuré, puis de les réintroduire progressivement.



Si vous souffrez d'une allergie connue à un élément particulier pour lequel vous avez été testé, évitez de consommer cet élément.



Si vous pensez avoir une réaction allergique, nous vous recommandons vivement de consulter immédiatement un spécialiste des allergies.

# Réactivité modérée

## Alimentation et boissons

- Blanc de riz
- Buffalo
- Foie de poulet
- Haricot pinto
- Huile de menthe poivrée
- Lait de riz
- Riz brun
- Vermicelles

## Non alimentaire

- Poils de renne

## Botaniques

- Ambroisie (Ambrosia\rgenuine)

## Additifs

- E127 Erythrosine
- E1422 Adipate de diamidon acétylé
- E460 Cellulose
- E464 Hydroxypropylméthylcellulose
- E495 Monopalmitate de sorbitane
- E538 Ferrocyanure de calcium

## Santé de la peau


- Alcool benzylique
- Citronellol
- Méthylparabène

SAMPLE

**NOUS TESTONS LES SENSIBILITÉS, PAS ALLERGIES.**

### Réactivité modérée

Il s'agit des aliments auxquels nos tests montrent que vous pouvez être sensible. Nous vous recommandons d'éliminer ces aliments de votre alimentation quotidienne pendant 4 à 6 semaines en suivant un régime d'élimination structuré.

 Si vous souffrez d'une allergie connue à un élément particulier pour lequel vous avez été testé, évitez de consommer cet élément.

 Si vous pensez avoir une réaction allergique, nous vous recommandons vivement de consulter immédiatement un spécialiste des allergies.

# Pas de réactivité / dans les limites de la gamme

## Alimentation et boissons (pas de réactivité)

- Abricot
- Acacia Pennata
- Aflatoxine
- Agneau
- Aiglefin
- Ail
- Ale
- Algues
- Amande
- Amarante
- Ananas
- Anchois
- Aneth
- Anguille
- Anis vert
- Anis étoilé
- Apples-Gala
- Apples-Jazz
- Aquafaba
- Artichaut
- Asperges
- Aubergine
- Avocat
- Avoine
- Bacon
- Baie d'açaï
- Baie de Goji
- Banane
- Baobab
- Barramundi
- Basilic
- Betteraves
- Bière
- Bière blonde
- Blackberry
- Blanc de thé
- Blanc poivre
- Brandy
- Brocoli
- Bœuf
- Calamars
- Calmar
- Canard
- Canard domestique
- Canard sauvage
- Canneberge
- Cannelle
- Capsicum vert
- Capsicum-rouge
- Carambole
- Capsicum jaune
- Cardamome
- Carottes
- Cerfeuil
- Caraway
- Champagne
- Champignon
- Champignon Portobello
- Cerise
- Champignon de châtaigne
- Champignon shiitake
- Chaux
- Champignon de Paris
- Cheval
- Chevreuil
- Chicorée
- Chips
- Chlorelle
- Chocolat noir
- Chou-fleur
- Choucroute
- Choux
- Choux de Bruxelles
- Choux frisés
- Châtaigne d'eau
- Chèvre
- Cidre
- Cinq épices
- Citron
- Citronnelle
- Citrouille
- Clou de girofle
- Coeur de poulet
- Coing
- Cola
- Concombre
- Coquilles à tacos (maïs)
- Coriandre
- Cornflakes
- Courge musquée
- Courgettes
- Crabe
- Cress
- Cresson de fontaine
- Crevette
- Crevettes

**NOUS TESTONS LES SENSIBILITÉS, PAS ALLERGIES.**

Pas de réactivité / dans les limites de la gamme

Il s'agit des éléments pour lesquels nos tests montrent que vous n'êtes pas sensible ou que vous vous situez dans la fourchette optimale.



Si vous souffrez d'une allergie connue à un élément particulier pour lequel vous avez été testé, évitez de consommer cet élément.



Si vous pensez avoir une réaction allergique, nous vous recommandons vivement de consulter immédiatement un spécialiste des allergies.



Télécharger  
ici

## Votre guide des résultats de sensibilité

Nous sommes convaincus que votre rapport, associé à ce guide, marque le début d'un voyage vers l'amélioration de la santé et du bien-être.

Ce guide est conçu pour vous donner les moyens d'agir, en vous offrant des informations précieuses qui vous permettront d'apporter des changements positifs à vos choix alimentaires quotidiens et à votre cadre de vie.

Dans ce guide des résultats, vous découvrirez des conseils cruciaux sur les étapes à suivre. Il explique comment utiliser efficacement le guide du régime d'élimination et fournit un modèle de journal alimentaire pratique pour noter les aliments que vous éliminez de votre alimentation et les symptômes correspondants que vous observez.

En outre, ce guide offre des explications complètes sur les différents types d'aliments, ce qui permet une compréhension et une analyse plus approfondies.

Nous vous encourageons à lire ce livret dans son intégralité pour bien comprendre vos résultats et les mesures à prendre.

Télécharger ici

# Vous avez une question ?

Veillez contacter l'équipe de Check My Body Health au :

 [info@checkmybodyhealth.com](mailto:info@checkmybodyhealth.com)

 Trustpilot



**Classé excellent | 8 000+ commentaires**

Votre avis nous intéresse. N'hésitez pas à partager votre avis sur Trustpilot pour que d'autres puissent profiter de votre expérience.

[Laisser un commentaire](#)

Restez connecté et suivez-nous sur les médias sociaux pour des mises à jour.



#### Avis de non-responsabilité

Check My Body Health décline toute responsabilité pour les dommages accidentels ou consécutifs et n'assume aucune responsabilité pour les pertes ou dommages subis par toute personne suite à l'utilisation ou à la mauvaise utilisation de toute information ou contenu de ce rapport sur ou à partir de notre site web. Check My Body Health n'assume ou n'entreprind AUCUNE RESPONSABILITÉ pour toute perte ou tout dommage subi à la suite de l'utilisation ou de la mauvaise utilisation de toute information ou de tout contenu ou de la confiance accordée à ceux-ci.

UTILISATION À VOS PROPRES RISQUES : Ce rapport est fourni à titre d'information uniquement. Consultez un médecin avant d'entreprendre un plan nutritionnel ou un programme de régime. Il vous incombe d'évaluer votre propre état médical et physique, ou celui de vos clients, et de déterminer de manière indépendante si vous devez exécuter, utiliser ou adapter les informations ou le contenu de ce rapport ou de notre site web.



**Réfléchissez avant d'imprimer.**

Pensez à l'environnement avant d'imprimer. Nous pouvons tous contribuer à aider la planète.