

## IgG Gıda Alerjisi

Bir türlü kurtulamadığınız kronik şikayetleriniz varsa, bunun nedeni gecikmeli bir IgG gıda alerjisi (tip III) olabilir. IgG gıda alerjileri çoğu zaman fark edilmeden varlığını sürdürür. Bu semptomların ancak tetikleyici gıdanın tüketilmesinden saatler hatta günler sonra ortaya çıkar. Bu durum IgG gıda alerjilerinin **teşhisini oldukça güçleştirir.**

### Olası semptomlar

#### MİDE-BAĞIRSAK ŞİKAYETLERİ

- Şişkinlik
- Kabızlık
- Crohn hastalığı
- İshal
- İrritabl barsak sendromu (IBS)
- Bulantı

#### KRONİK AĞRI

- Baş ağrısı
- Migren

#### ŞİŞMANLIK

- Kronik kilo problemleri
- Obezite

#### CİLT PROBLEMLERİ

- Atopik dermatit
- Egzama
- Sedef hastalığı

Neyse ki bu konuda size yardım edebilecek **güvenilir bir tanılama testi ve beslenme konsepti var: ImuPro.** ImuPro ile kronik şikayetlerinizin sebebinin gecikmeli gıda alerjisi olup olmadığını öğreneceksiniz.

**IgG gıda alerjisi nedir?** Tip III gıda alerjisinde, bağışıklık sistemi genellikle zararsız gıda alerjenlerine ve IgG antikorları denen spesifik antikorların üretimine tepki verir. Bu antikorlar daha sonra inflamatuvar reaksiyona sebep olan **çeşitli kronik rahatsızlıklara** sebep olabilir. Bu semptomlar gecikmeli olarak ortaya çıkar.

**Not:** IgG gıda alerjisi **klasik gıda alerjisi ile karıştırılmamalıdır** (tip I). Eğer tip I gıda alerjiniz varsa, immün sistem IgE antikorları üretir. Bu antikorlar anında alerjik reaksiyona yol açarlar. Ciltte şişme, döküntü, kaşıntı, nefes almada güçlük hatta anafaktik şok gibi belirtiler saniyeler veya dakikalar içinde ortaya çıkar. ImuPro, bu IgE alerjilerini araştırmaz.

Valikonağı Cad. No:28/3

Nişantaşı / İSTANBUL

T 0212 224 02 35

F 0212 224 02 27

info@imupro.com.tr

imupro.com.tr

## SAĞLIKLI YAŞAMIN YAPI TAŞLARI

IgG Gıda Alerjisi: Teşhis ve Danışmanlık

ImuXPro  
Right Food. Better Health.

## IMUPRO

### Kişisel beslenme analizi & kişisel rehberlik

ImuPro, IgG gıda alerjilerine yönelik güvenilir ve kapsamlı bir kan testi ile test sonrası benzersiz rehberlik hizmetlerinden oluşan bir konsepttir.

#### Adım 2

Test sonrası benzersiz rehberlik

#### Adım 1

IgG gıda alerjisi için kan analizi

# 270

Bu kapsamda 270 kadar gıda test edilir. Test sonuçlarıyla birlikte kişisel beslenme konseptinizle de tanışacaksınız - **daha sağlıklı bir yaşam için uymanız gereken temel ilkeler.**

### ImuPro, daha sağlıklı bir yaşama açılan yolda

**güvenilir bir dosttur.** Test sonuçlarınız ve kişisel beslenme rehberiniz, size iyi gelen gıdalar ile vücudunuzda reaksiyona sebep olan „tetikleyici gıdaları“ saptamanızda yardımcı olacaktır. Siz dokunan gıdalardan uzak durarak, vücudunuzdaki olası inflamatuvar süreçleri azaltabilir, hatta durdurabilir ve vücudunuzun kendini toplamasını sağlayabilirsiniz.

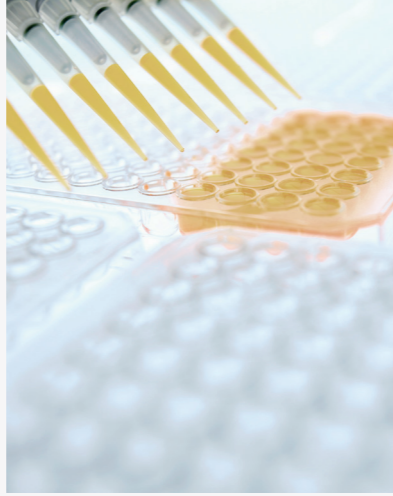
ImuPro testi yaptırın. – Daha sağlıklı bir yaşam için uymanız gereken temel ilkeleri öğrenin.

imupro.com.tr



## IMUPRO KONSEPTİ - TEŞHİS VE REHBERLİK

Kapsamlı bir laboratuvar analizi yapılarak, spesifik gıda proteinleriyle bağlantılı yüksek IgG antikor düzeyleri **güvenilir** ve **kesin** olarak ölçülür. Test sonucunuzla birlikte, sonuçları yorumlamanızı ve anlamanızı sağlayan kapsamlı bir beslenme rehberi tarafınıza sunulur.



Beslenme rehberi üç önemli evreden oluşur:

### 1. Eliminasyon evresi

Eliminasyon evresi sırasında, **4-günlük rotasyonlar halinde**, IgG antikor düzeyleri normal gıdaları tüketebilirsiniz. Bu, hem yeni gecikmeli gıda alerjilerinin engellenmesi hem de dengeli beslenmenin sürdürülmesi bakımından fayda sağlayacaktır. Bu evrede IgG antikor düzeyleri yüksek çıkan tüm gıdalardan **uzak durulmalıdır**. Bu sayede inflamatuvar süreçler azaltılabilir veya tümüyle kesilebilir. Bu evreye en az 5 hafta boyunca devam etmelisiniz

### 2. Provokasyon evresi

Eliminasyon evresinden sonra **provokasyon diyetine** geçeri ve bir önceki evrede uzak durduğunuz gıdaları birer birer menüye dahil etmeye başlarsınız. Provokasyon evresi size kişisel **"tetikleyici gıdalarınız"** tanıma olanağı sağlar. Bir gıdanın şikayetlerinize yol açan gıda olup olmadığına karar verebilmek için her seferinde sadece bir yeni gıda tekrar menüye dahil edilmelidir.

### 3. Stabilizasyon evresi

Stabilizasyon evresinde, bir önceki provokasyon evresinde tespit edilen tetikleyici gıdalardan en az bir yıl uzak durulmalıdır. Böylece IgG antikorları azalacak ve **vücudunuz kendini toplama fırsatı yakalayacaktır**. Sonra yeni bir provokasyon evresi başlar. Bu süreçte, sürekli olarak uzak durmanız gereken bir veya iki gıdanın varlığını keşfedebilirsiniz.



**ImuPro Screen'de** toplam **22 gıda** analiz edilir. IgG gıda alerjiniz olup olmadığını öğrenmenin basit ve hızlı bir yoludur. Salt tanılama amaçlı bir tetiktir. Herhangi bir beslenme tavsiyesi içermez.

**ImuPro Screen+de** süt ürünleri, tahıllar ve tavuk yumurtası gibi çok yaygın **44 gıda** analiz edilir. Tetkik sonunda, tüm test sonuçlarını toplu halde görebileceğiniz kapsamlı bir rapor sunulur. Herhangi bir beslenme tavsiyesi içermez.

**ImuPro Basic'de** tipik et, sebze, meyve ve tahıl türleri, süt ürünleri ve tavuk yumurtası gibi **en önemli 90 gıda** analiz edilir. Tetkik sonunda, tüm sonuçları toplu halde görebileceğiniz kapsamlı bir raporla birlikte içinde 4-günlük rotasyon diyetinizle ilgili kişisel tavsiyelerin de yer aldığı kişisel beslenme rehberiniz de sunulur.

**ImuPro Basic+da** tipik et, sebze, meyve ve tahıl türleri, süt ürünleri ve tavuk yumurtası gibi en önemli gıdaların ve alternatifleri olan **180 gıda** analiz edilir. Tetkik sonunda, tüm sonuçları toplu halde görebileceğiniz kapsamlı bir raporla birlikte, içinde 4-günlük rotasyon diyetinizle ilgili kişisel tavsiyelerin de yer aldığı kişisel beslenme rehberiniz de sunulur.

**ImuPro Complete'de** toplam **270 gıda ve katkı maddesi** analiz edilir (ImuPro Basic'de analiz edilen 90 gıda maddesi dahil). Hem tipik et, sebze, meyve ve tahıl türleri, süt ürünleri ve yumurta gibi gıdalar, hem de bunların alternatifi olan gıdalar test edilir. Bu test kapsamında ayrıca yörelere özgü gıdalar ile çok sayıda baharat, çay, kahve, şarap, kıvam artırıcı madde ve koruyucu madde de analiz edilir. Elde edilen bulgular ışığında, diyetinizde son derece titiz değişikliklere gidilebilir. Bu da size, 4-günlük rotasyonlarınızda çok çeşitli alternatif gıdalardan yararlanma olanağı verecektir. Tetkik sonunda, tam sonuçları toplu halde görebileceğiniz kapsamlı bir raporla birlikte size diyet değişikliğinizde yol gösterecek kişisel beslenme rehberiniz de sunulur. Doküman paketinizde ayrıca, 4-günlük rotasyonlarla ilgili kişisel tavsiyeler ile kişisel ihtiyaçlarınıza uygun bir yemek tarifleri kitabı da bulunmaktadır.

#### ImuPro Screen

- Tetkik sonunda, test edilen tüm gıdalara ilişkin tam sonuçları toplu halde görebileceğiniz kısa bir rapor

#### ImuPro Screen+

- Tetkik sonunda, tüm test sonuçlarını toplu halde görebileceğiniz kapsamlı bir rapor

#### ImuPro Basic

- Tetkik sonunda, tüm test sonuçlarını toplu halde görebileceğiniz kapsamlı bir rapor
- Kişisel beslenme rehberi

#### ImuPro Basic+

- Tetkik sonunda, tüm test sonuçlarını toplu halde görebileceğiniz kapsamlı bir rapor
- Kişisel beslenme rehberi

#### ImuPro Complete

- Tetkik sonunda, tüm test sonuçlarını toplu halde görebileceğiniz kapsamlı bir rapor
- Kişisel beslenme rehberi
- Kişisel ihtiyaçlarınıza uygun spesifik yemek tarifleri kitabı

## IMUPRO: TEST EDİLEN TÜM GIDALAR

#### ImuPro Screen

#### ImuPro Screen+

#### ImuPro Basic

#### ImuPro Basic+

#### ImuPro Complete

<sup>1</sup> caps. chinense

<sup>2</sup> caps. annum

<sup>3</sup> caps. frutescens

#### ETLER

- Siğir Eti
- Tavuk
- Geyik
- Ördek
- Keçi Eti
- Kaz
- Yabani Tavşan
- Kuzu Eti
- Devekuşu Eti
- Domuz Eti
- Bildircin
- Tavşan
- Karaca
- Hindi
- Dana Eti
- Yaban Domuzu
- Kabak
- Salatalık
- Rezene
- Kıvrık Lahana
- Alabaş
- Pırasa
- Moluçhia
- Bamya
- Zeytin
- Soğan
- Yabani Havuç
- Patates
- Balkabağı
- Kırmızı ve Beyaz Turp
- Kırmızı Lahana
- Şalgam
- Savoy Lahanası
- Ispanak
- Kereviz Sapı
- Dolmalık Biber
- Domates
- Beyaz Lahana

#### GLUTENSİZ TAHIL KURU SEBZE & NIŞASTALILAR

- Horozbibiği Çiçeği
- Ararot
- Karabuğday
- Keçiboynuzu
- Cassava
- Akdarı
- Yerelması
- Acı Bakla
- Mısır
- Dan
- Kinoa
- Pirinç
- Kestane
- Tatlı patates
- Tapyoka
- Teff

#### TAHILLAR (GLUTENLİ)

- Arpa
- Gluten
- Kamut
- Yulaf
- Çavdar
- Kılıksız buğday
- Buğday

#### SEBZELER

- Enginar
- Kuşkonmaz
- Patlıcan
- Bambu Filizi
- Pancar
- Brokoli
- Brüksel Lahanası
- Havuç
- Karnabahar
- Kereviz Tohumu
- Pazı
- Kayen Biberi<sup>1</sup>
- Chili Habanero<sup>1</sup>
- Chili Jalapeno<sup>2</sup>
- Çin Lahanası

- Safran
- Adaçayı
- Sater
- Kekik
- Vanilya
- Yabani sarımsak

#### ŞEKERLİ ÜRÜNLER

- Agave Şerbeti
- Şeker Karışımı
- Bal (Karışım)
- Akçaağaç Şurubu

#### SALATALAR

- Kıvrık Salata
- Hindiba
- Karahindiba
- Andiv
- Göbek Salata
- Kuzu Marulu
- Lollo rosso
- Radıç
- Roka
- Marul

#### BAKLAGİLLER

- Bakla
- Nohut
- Fasulye
- Yeşil Fasulye
- Bezelye
- Mercimek
- Maş Fasulyesi
- Soya Fasulyesi

#### DENİZ ÜRÜNLERİ

- Hamsi
- Fener Balığı
- Midyeye
- Sazan
- Morina Balığı
- Kerevit
- Yılanbalığı
- Çipura
- Mezgit
- Hake
- Halibut
- Ringa Balığı
- İridescens shark
- Istakoz
- Uskumru
- Ocean perch
- Ahtapot
- İstiridye
- Pisibalığı
- Pollock
- Red Snapper
- Sardalya
- Somon
- Tarak
- Levrek
- Kandes
- Kopebalığı
- Dibalığı

- Kalamar
- Kılıçbalığı
- Alabalık
- Ton balığı
- Sudak Balığı

#### YUMURTA

- Tavuk Yumurtası
- Tavuk Yumurtası Akı
- Tavuk Yumurtası Sarısı
- Kaz Yumurtası
- Bildircin Yumurtası

#### MEYVELER

- Elma
- Kayısı
- Avokado
- Muz
- Böğürtlen
- Yaban Mersini
- Kiraz
- Kırmızı Yaban Mersini
- Kuşüzümü
- Hurma
- İncir
- Bektaşi Üzüümü
- Üzüm
- Greyfurt
- Guava
- Kavun
- Kivi
- Limon
- Misket Limonu
- Lingonberry
- Liçi
- Mandalina
- Mango
- Nektarin
- Portakal
- Papaya
- Şeftali
- Armut
- Erik
- Ananas
- Nar
- Frnk İnciri
- Aya
- Ahududu
- Ravent
- Yabani İğde
- Çilek
- Sarı erik
- Karpuz

#### MAYA

- Maya (bira, ekme)

#### KORUYUCU MALZEMELER

- Benzoik asit (E211)
- Sorbik asit (E200)

#### GIDA KATKILARI

- Agar-agar (E406)
- Deniz Kadayıfı
- Carrageen (E407)
- Guar Unu (E412)
- Pektin (E440)
- Traganth (E413)
- Xsantan Gum /
- Xsantan Sakızı

#### ÇEKİRDEKLER & TOHUMLAR

- Badem
- Brezilya Keşanesi
- Kaju Fıstığı
- Kakao Tohumu
- Hindistan Cevizi
- Keten Tohumu
- Fındık
- Macadamia Fındığı
- Çam Fıstığı

#### ALG

- Kırmızı Yosun (Nori)
- Spirulina

#### DiĞERLERİ

- Aloe Vera
- Aspergillus Niger (Küf)
- Candida
- Citronat
- Asma Yaprağı

- Yefistığı
- Antep Fıstığı
- Haşhaş
- Kabak Çekirdeği
- Susam
- Ayçiçeği Çekirdeği
- Ceviz

#### KAHVE & ÇAY

- Papatya
- Kahve
- İsırgan
- Nane
- Rooibos Çayı
- Kuşburnu
- Tanen
- Yeşil çay
- Siyah Çay

#### SÜT ÜRÜNLERİ

- Deve sütü
- Keçi Sütü ve Peyniri
- Helim
- Kefir
- Kıyarak Sütü
- Pısmış Süt
- İnek Sütü
- Ricotta Peyniri
- Mayalı Peynir (Inek)
- Koyun Sütü ve Peyniri
- Kesilmiş Süt Ürünleri (Inek)

#### MAYA

- Maya (bira, ekme)

#### KORUYUCU MALZEMELER

- Benzoik asit (E211)
- Sorbik asit (E200)

#### GIDA KATKILARI

- Agar-agar (E406)
- Deniz Kadayıfı
- Carrageen (E407)
- Guar Unu (E412)
- Pektin (E440)
- Traganth (E413)
- Xsantan Gum /
- Xsantan Sakızı

#### ALG

- Kırmızı Yosun (Nori)
- Spirulina

#### DiĞERLERİ

- Aloe Vera
- Aspergillus Niger (Küf)
- Candida
- Citronat
- Asma Yaprağı