

## Τεστ δυσανεξίας: Αναγνωρίζοντας τις τροφές που μας 'τρώνε'

[/ Γενικά / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Υπολογίζεται ότι σχεδόν πέντε στους δέκα ανθρώπους εμφανίζουν κάποια αντίδραση από το γαστρεντερικό τους σύστημα σε ορισμένες τροφές. Η τροφική δυσανεξία εκδηλώνεται με φουσκώματα, δυσκοιλιότητα ακόμα και ημικρανία. Πολλοί υποστηρίζουν ότι η τροφική δυσανεξία ευθύνεται για την πρόσληψη βάρους. Αυτό όμως δεν προκύπτει από επιστημονικά δεδομένα.

Με το τεστ δυσανεξίας διερευνάμε ποιες είναι οι 'ένοχες' τροφές οι οποίες όταν καταναλωθούν προκαλούν ενοχλητικά συμπτώματα από το γαστρεντερικό σύστημα. Επίσης μπορεί να αναδείξει τροφές οι οποίες ενδεχομένως να λειτουργούν ως πολλαπλασιαστής σε ήδη υπάρχοντα προβλήματα όπως οιδήματα, μείωση του μεταβολισμού, εύκολη κόπωση, κεφαλαλγία, διαταραχές στον ύπνο, και μείωση της ενεργητικότητας.

[\(περισσότερα...\)](#)