

INSTRUZIONI PER L'USO NOTICE D'UTILISATION GEBRAUCHSANWEISUNG

PRIMA® HOME TEST

NAHRUNGSMITTELINTOLLERANZEN (NMI)

Der Begriff Nahrungsmittelunverträglichkeit ist ein allgemeiner Begriff, mit dem unterschiedliche Reaktionen auf ein oder mehrere Nahrungsmittel bezeichnet werden.

Die Unverträglichkeit zeigt sich, wenn der Körper nicht mehr in der Lage ist, eine bestimmte Substanz zu verdauen und dadurch aufzunehmen. Die Symptome können verschiedenster Art sein, wobei Verdauungsstörungen wie Bauchschmerzen, Flatulenz, Durchfall und Verstopfung zu den häufigsten gehören.

INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES (IA)

Le terme intolérance alimentaire (IA) est un terme générique utilisé pour indiquer des réactions différentes à un ou plusieurs aliments.

L'intolérance se manifeste lorsque le corps n'est plus en mesure de digérer, et donc d'assimiler, une substance donnée. Les symptômes peuvent être différents parmi lesquels les plus courants sont les troubles digestifs, tels que douleurs abdominales, flatulence, diarrhée ou constipation. D'autres manifestations possibles peuvent être la fatigue, l'irritabilité, des maux de tête et des éruptions cutanées.

LE INTOLLERANZE ALIMENTARI (IA)

Il termine Intolleranza Alimentare (IA) è generalmente utilizzato per indicare diverse reazioni ad uno o più alimenti.

L'intolleranza si manifesta quando il corpo non è più in grado di digerire, e quindi di assimilare, una determinata sostanza. I sintomi possono essere vari tra cui i più frequenti sono disturbi digestivi, come il mal di stomaco, flatulenza, diarrea o stitichezza.

FOOD INTOLERANCES (FI)

Food Intolerance (FA) is a generic term used to indicate a variety of reactions to one or more food types.

The intolerance manifests itself when the body is no longer able to digest and therefore assimilate a given substance. There can be a variety of symptoms, the most common of which are digestive problems such as stomach ache, flatulence, diarrhoea and constipation.

SICHERHEITSHINWEISE

- 1) Lesen Sie sorgfältig die Anweisungen vor der Probennahme.
- 2) Darf nicht in die Hände von Kindern gelangen.
- 3) Das Kit darf nur von Erwachsenen bzw. nur unter Aufsicht eines Erwachsenen verwendet werden.
- 4) Die Lanzette ist ein Einwegprodukt und darf in keinem Fall von mehreren Personen verwendet werden.
- 5) Das Kit nicht nach Ablauf des Verfallsdatums verwenden.
- 6) Bewahren Sie die Test-Komponenten bei Raumtemperatur zwischen +4 °C und +30 °C. Nicht einfrieren.
- 7) Äußerliche Anwendung. NICHT SCHLUCKEN.
- 8) Nach Gebrauch können alle Komponenten in Übereinstimmung mit den örtlichen Vorschriften, fragen Sie Ihren Apotheker.

PRÉCAUTIONS

- 1) Lire attentivement la notice d'utilisation avant de prendre l'échantillon.
- 2) Garder à l'écart des enfants.
- 3) Le kit devrait être employé par des adultes ou au moins sous la supervision d'un adulte.
- 4) La lancette est monouse et ne doit jamais être re-utilisée par deux personnes.
- 5) Ne pas utiliser le kit après la date d'écheance.
- 6) A conserver entre +4 °C et +30 °C. Ne pas congeler le test.
- 7) Utilisation externe seulement. NE PAS AVALER.
- 8) Après utilisation, éliminer tous les composants conformément à la réglementation locale (France: Art. R1335-8 du CSP), demander conseil à votre pharmacien.

PRECAUZIONI

- 1) Prima di eseguire il prelievo leggere attentamente le istruzioni.
- 2) Tenere lontano dalla portata dei bambini.
- 3) Il kit va usato da persone adulte o comunque sotto la responsabilità di un adulto.
- 4) L'ago è monouso e non va assolutamente usato da più persone.
- 5) Non utilizzare il kit dopo la scadenza.
- 6) Conservare i componenti del Test a temperatura dai +4 °C ai +30 °C. Non congelare.
- 7) Uso esterno. NON INGERIRE.
- 8) Dopo l'uso, gettare tutti i componenti secondo le vigenti norme locali, chiedere consiglio al vostro farmacista.

PRECAUTIONS

- 1) Carefully read the instructions before taking the sample.
- 2) Keep out of reach of children.
- 3) The kit shall be used by adults or at least under the supervision of an adult.
- 4) The lancet is monouse and must not be re-used by two people.
- 5) Do not use the kit after expiry date.
- 6) Store between +4 °C and +30 °C. Do not freeze.
- 7) External use only. DO NOT SWALLOW.
- 8) After use, dispose of all components in accordance with local regulations, seek advice from your pharmacist.



INHALT

DIE BOX ENTHÄLT ALLE FÜR DIE ENTNAHME UND DEN VERSAND DER BLUTPROBE NOTWENIDGEN TEILE:

- 1 Abstrichkarte zur Blutprobenentnahme
- 1 Desinfektionstuch
- 2 sterile Lanzetten zur Blutentnahme
- 1 Plastikbeutel mit Reißverschluss
- 1 Gebrauchsanweisung
- 1 Fragebogen
- 1 vorgedruckten Umschlag

CONTENU

LA BOITE CONTIENT TOUT LE NECESSAIRE POUR LA RECUEILLIR ET ENVOYER L'ÉCHANTILLON:

- 1 carte absorbante pour le prélèvement de sang
- 1 tampon désinfectant
- 2 blocs autopiqueurs stériles pour prélèvement sanguin
- 1 sachet en plastique avec zip
- 1 notice d'utilisation
- 1 formulaire informations client
- 1 enveloppe pré-imprimée

CONTENUTO

LA CONFEZIONE CONTIENE TUTTO IL NECESSARIO PER LA RACCOLTA E LA SPEDIZIONE DEL CAMPIONE:

- 1 card assorbente per il campionamento del sangue
- 1 garza disinfettante
- 2 lancette pungidito indolori sterili per l'auto-puntura per il campionamento di sangue
- 1 bustina di plastica con zip
- 1 foglio di istruzioni per l'uso
- 1 formulario informazioni cliente
- 1 busta pre-stampata

CONTENTS

THE BOX CONTAINS ALL THE NECESSARY TO COLLECT AND MAIL THE SAMPLE:

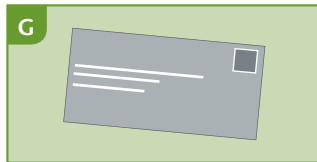
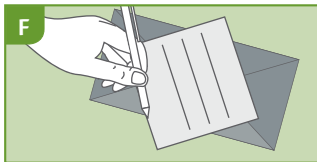
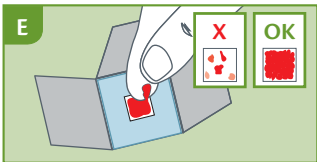
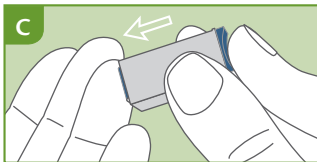
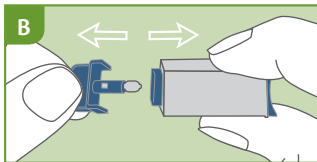
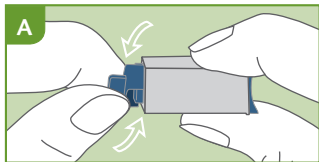
- 1 absorbent card for blood sampling
- 1 disinfectant pad
- 2 sterile lancets for blood sampling
- 1 plastic bag with zip
- 1 Instruction for use
- 1 customer information form
- 1 pre-printed envelope

DURCHFÜHRUNG

- 1) Die Fingerkuppen und Hände sorgfältig waschen.
- 2) Den Aluminiumschutzbeutel öffnen und die absorbierenden Kissen herausnehmen.
- 3) Drehen Sie die Schutzkappe um 360 Grad, ohne sie zu ziehen. - **ABB. A**
- 4) Ziehen Sie die Schutzkappe heraus, und dann Scheiden Sie sie aus. - **ABB. B**
- 5) Massieren Sie die Fingerspitze, um die Durchblutung zu verbessern.
- 6) Drücken Sie die Lanzette gegen die Fingerspitze (es ist ratsam, auf der Seite des Ringfinger zu drücken) - **ABB. C**
Die Spitze des Lanzettiergerätes wird automatisch zurück gezogen und ist im Lanzettiergerät sicher verborgen, nachdem Sie die Lanzette benutzt haben.
- 7) Die Hand nach unten halten und die Fingerspitze massieren, bis sich ein großer Blutropfen bildet. - **ABB. D**
- 8) Träufeln Sie 4 bis 5 Tropfen Blut auf das kleine Quadrat auf der Karte, ohne dabei mit der Fingerspitze die Membran zu berühren - Siehe - **ABB. E**. Desinfizieren Sie den Finger mit dem mitgelieferten Desinfektionstuch. **Achtung:** Das Blut muss den Bereich der Abstrichmembran fast komplett abdecken.
- 9) Den beiliegenden Fragebogen vollständig ausfüllen und unterschreiben. - **ABB. F**
- 10) Lagern Sie den absorbierenden Kissen in der belieferten Plastikbeutel, schließen Sie den Reißverschluss und senden ihn zusammen mit dem Formular, das Sie in dem Umschlag (im Kit enthaltenen) finden können. Senden Sie alles am selben Tag. - **ABB. G**
- 11) Sie erhalten einen Bericht mit den Ergebnissen des Tests, zusammen mit hilfreichen persönlichen Ernährungstipps.

PROCÉDURE

- 1) Nettoyer le bout du doigt en se lavant attentivement les mains.
- 2) Déchirer le sachet protecteur (à partir de l'encoche) et sortir le tampon absorbant.
- 3) En faisant attention, tourner le capuchon de protection à 360° sans le retirer. - **FIG. A**
- 4) Retirer et éliminer le capuchon de protection - **FIG. B**
- 5) Massez le doigt sélectionné plusieurs fois afin de pousser le sang vers l'extrémité du doigt.
- 6) Presser la partie découverte de l'auto-piqueur contre le bout du doigt (il est recommandé de piquer l'annulaire). - **FIG. C** La pointe se rétracte automatiquement en toute sécurité après usage.
- 7) Aidez le renversement de sang en appliquant la pression sur le bout du doigt. - **FIG. D**
- 8) Déposer 4/5 gouttes de sang à l'intérieur du carré sur la carte sans appuyer sur la pulpe du doigt sur la membrane - **FIG. E**. Désinfecter le doigt avec la gaze désinfectante fournie. **Attention** : le sang doit couvrir presque toute la surface de la membrane absorbante.
- 9) Remplissez le formulaire incluse du kit dans chaque partie et signez-le. - **FIG. F**
- 10) Mettre le tampon absorbant d'essai dans le sac en plastique fourni, fermer le zip et envoyer avec le formulaire dans l'enveloppe fournie avec le kit. Envoyez-le dans la même journée. - **FIG. G**
- 11) Le rapport avec vos résultats vous sera envoyé, avec les conseils nutritifs. La facture pour l'analyse de laboratoire vous est envoyée dès que l'échantillon est reçu.



PROCEDURA D'USO

- 1) Pulire bene i polpastrelli lavandosi accuratamente le mani.
- 2) Aprire la busta di alluminio e prendere il tampone assorbente.
- 3) Ruotare di 360° con cautela il tappo protettivo senza tirarlo. - **FIG. A**
- 4) Estrarre ed eliminare il tappo rilasciato. - **FIG. B**
- 5) Massaggiare la punta del dito per incrementare il flusso di sangue.
- 6) Premere la lancetta, dalla parte da cui si è estratto il tappo, contro il polpastrello (è consigliabile il lato dell'anulare). - **FIG. C** La punta si ritrae automaticamente in modo sicuro dopo l'uso.
- 7) Mantenendo la mano rivolta verso il basso massaggiare la punta del dito finché si formi una grande goccia di sangue. - **FIG. D**
- 8) Depositare 4/5 gocce di sangue all'interno del quadrato presente sulla card senza premere il polpastrello sulla membrana - **FIG. E**. Disinfettare il dito con la garza disinfettante fornita. **Attenzione:** il sangue deve ricoprire quasi interamente l'area della membrana assorbente.
- 9) Compilare il formulario allegato in tutte le sue parti e firmarlo. - **FIG. F**
- 10) Riporre il tampone assorbente nella bustina di plastica fornita, chiudere la zip e spedire assieme al formulario nella busta inclusa nel kit. Spedire il tutto entro lo stesso giorno. - **FIG. G**
- 11) Dopo che il laboratorio avrà analizzato il campione, vi verrà recapitato un rapporto contenente i risultati del test, corredato da alcuni consigli nutrizionali personalizzati.

PROCEDURE

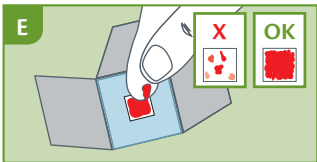
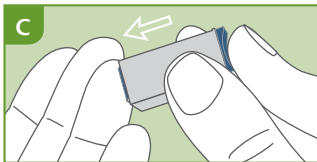
- 1) Clean the fingertip by washing carefully the hands.
- 2) Tear the protective pouch (from the notch) and take out the absorbent pad.
- 3) Hold the lancet and carefully rotate 360° the protective cap without pulling it.- **FIG. A**
- 4) Extract and dispose the released cap. - **FIG. B**
- 5) Massage the end of the finger, from the base of the finger to the end, to enhance the blood flow.
- 6) Press the lancet, on the side from where the cap was extracted, against the fingertip (it is advisable the ring finger side). - **FIG. C** The tip retracts automatically and safely after use.
- 7) Help the spillage of blood by applying pressure on the fingertip. - **FIG. D**
- 8) Place 4/5 drops of blood in the square on the card without pressing your fingertip on the membrane - **FIG. E**. Disinfect the finger with the disinfectant gauze provided. **Warning:** the blood must almost entirely cover the area of the absorbent membrane.
- 9) Fill the form included with the kit in every part and sign it. - **FIG. F**
- 10) Put the the absorbent pad card into the plastic bag supplied, close the zip and ship together with the form into the pre-printed envelope included in the kit. Mail it within the same day. - **FIG. G**
- 11) After the laboratory has analyzed your sample, the report with the results will be sent to you, along with nutritional advices.

90 NAHRUNGSMITTEL

Ananas	Gerste	Kokosnuss	Paprika	Sonnenblume
Apfel	Gurke	Kolanuss	Petersilie	Spargel
Aprikosen	Hafer	Krustentier-Mix	Pfeffer	Spinat
Artischocke	Haselnuss	Kuhmilch und	Pfirsich	Tee
Aubergine	Hecht	Produkte daraus	Pflaume	Thunfisch
Backhefe	Honig	Kürbis	Pilzmischung	Tintenfisch-Mix
Banane	Huhn	Lachs	Pute	Tomate
Bierhefe	Joghurt	Lamm	Reis	Traube
Birne	Kabeljau	Linse	Rind	Venusmuscheln
Blumenkohl	Kaffee	Mais	Roggen	Waldfrüchtmix
Bohne	Kakao	Majoran	Rohrzucker	Walnuss
Brechbohne	Kaninchen	Malz	Sardelle	Wassermelone
Broccoli	Karotte	Mandarine	Schafsmilch und	Weizen
Eigelb	Kartoffel	Mandel	Produkte daraus	Zimt
Eiweiß	Kichererbse	Mangold	Schwein	Zitrone
Erbse	Kirsche	Melone	Seezunge	Zwiebel
Erdbeere	Kiwi	Olive	Sellerie	
Erdnüsse	Knoblauch	Orange	Senf	
Forelle	Kohl	Pampelmuse	Soja	

90 EXTRAITS D'ALIMENTS

Abricot	Café	Jaune d'œuf	Noisettes	Pomme
Agneau	Cannelle	Kiwi	Noix	Pomme de terre
Ail	Carotte	Lait de brebis et dérivés	Noix de coco	Porc
Amande	Céleri	Lait de vache et dérivés	Noix de cola	Poulet
Ananas	Cerise	Lapin	Oignon	Prune
Anchois	Champignons, mélange	Lentille	Olive	Raisin
Arachide	Chou	Levure chimique	Orange	Riz
Artichaut	Chou-fleur	Levure de bière	Orge	Saumon
Asperge	Citron	Maïs	Palourde	Seigle
Aubergine	Citrouille	Malt	Pamplemousse	Soja
Avoine	Concombre	Mandarine	Pastèque	Sole
Banane	Crustacés, mélange	Marjolaine	Pêche	Sucre de canne
Betterave	Dinde	Melon	Persil	Thé
Blanc d'œuf	Épinards	Merlu	Poire	Thon
Blé	Fraise	Miel	Pois	Tomate
Bœuf	Fruits des bois, mélange	Mollusques, mélange	Pois chiche	Tournesol
Brocolis	Haricot	Morue	Poivre	Truite
Cacao	Haricot vert	Moutarde	Poivron	Yaourt



90 ALIMENTI

Aglione	Cavolfiore	Kiwi	Miele	Riso
Agnello	Cavolo	Latte pecora e derivati	Nasello	Salmon
Albicocca	Cece	Latte vaccino e derivati	Nocciola	Sedano
Albume	Cefalopodi mix	Lenticchia	Noce	Segale
Alice	Cetriolo	Lievito di birra	Noce di cola	Senape
Ananas	Ciliegia	Lievito chimico	Oliva	Sogliola
Arachide	Cipolla	Limone	Orzo	Soia
Arancia	Cocco	Maggiorana	Patata	Spinace
Asparago	Cocomero	Maiale	Pepe	Tacchino
Avena	Coniglio	Mais	Peperone	Tè
Banana	Crostacei mix	Malto	Pera	Tonno
Bietola	Fagiolino	Mandarino	Pesca	Trota
Broccolo	Fagiolo	Mandorla	Pisello	Tuorlo
Cacao	Fragola	Manzo	Pollo	Uva
Caffè	Frutti di bosco mix	Mela	Pomodoro	Vongola
Cannella	Funghi mix	Melanzana	Pompelmo	Yogurt
Carciofo	Girasole	Melone	Prezzemolo	Zucchero di canna
Carota	Grano	Merluzzo	Prugna	Zucca

90 FOODS

Albumen	Cauliflower	French bean	Oats	Sheep's milk
Almond	Celery	Garlic	Olive	Sole
Ananas	Cephalopods mix	Grapefruit	Onion	Soy
Anchovy	Chard	Grapes	Orange	Spinach
Apple	Cherry	Hake	Parsely	Strawberry
Apricot	Chicken	Hazelnut	Pea	Sugar cane
Artichoke	Chickpea	Honey	Peach	Sunflower
Asparagus	Cinnamon	Kiwi	Peanut	Sweet pepper
Baking powder	Clam	Kola nut	Pear	Tea
Banana	Cocoa	Lamb	Pepper	Tomato
Barley	Coconut	Lemon	Plum	Trout
Bean	Cod	Lentil	Pork	Tuna
Beef	Coffee	Malt	Potato	Turkey
Berries mix	Corn	Mandarin	Pumpkin	Walnut
Brewer's yeast	Cow's milk	Marjoram	Rabbit	Watermelon
Broccoli	Crustaceans mix	Melon	Rice	Wheat
Cabbage	Cucumber	Mushrooms mix	Rye	Yogurt
Carrot	Eggplant	Mustard	Salmon	Yolk

F.A.Q. - FRAGEN UND ANTWORTEN

STIMMT ES, DASS MAN ABNIMMT, WENN MAN EINE ERNÄHRUNG OHNE DIE UNVERTRÄGLICHEN NAHRUNGSMITTEL BEFOLGT?

Es wurde beobachtet, dass unverträgliche Nahrungsmittel Stoffwechselstörungen mit einhergehendem höherem oder niedrigerem Körpergewicht verursachen können. Durch eine Meidung und eine anschließende kontrollierte Aufnahme dieser Nahrungsmittel leisten Sie einen Beitrag zur Aktivierung des Stoffwechsels, was sich auch in einer Gewichtsabnahme niederschlägt.

KANN ES SEIN, DASS NAHRUNGSMITTELINTOLERANZEN EINE SO BREITE PALETTE AN BESCHWERDEN VERURSACHEN KÖNNEN?

Ja. Nahrungsmittelintoleranzen verursachen eine diffuse Entzündung, die nach Überschreiten des „Schwellenwerts“ unterschiedliche Organe betreffen kann. Außerdem können sich alle akuten Entzündungszustände aufgrund der Intoleranz verschlimmern.

F.A.Q. - QUESTIONS ET RÉPONSES

EST-IL VRAI QUE, SUITE À UN RÉGIME DANS LEQUEL IL N'Y A PAS D'INTOLÉRANCE ALIMENTAIRE, VOUS POUVEZ PERDRE DU POIDS ? Les intolérances alimentaires peuvent provoquer des troubles métaboliques avec le poids change à la fois en excès et en défaut. Retirer et ensuite et contrôler la consommation de ces aliments représente une contribution à l'activation du métabolisme, tout en entraînant la perte de la masse corporelle.

EST-IL POSSIBLE QUE LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES PEUVENT PROVOQUER UNE LARGE GAMME DE TROUBLES ? Oui. Les intolérances alimentaires causent un état d'inflammation capable de se diffuser jusqu'à d'autres organes. En plus, toute condition inflammatoire peut s'aggraver é cause de l'intolérance en cours.

ICH HÖRE OFT DIE BEGRIFFE NAHRUNGSMITTELINTOLERANZEN UND NAHRUNGSMITTELALLERGIEN. BESCHREIBEN SIE DASSELBE KRANKHEITSBILD?

Nein. Bei Allergien werden Immunglobuline vom Typ IgE produziert und die Symptome treten bereits kurze Zeit nach der Einnahme des Nahrungsmittels auf (Nesselfieber, Entzündungen der Schleimhäute, Übelkeit, Erbrechen usw.). Bei Intoleranzen werden Immunglobuline vom Typ IgG produziert. Die Beschwerden treten langfristig mit Tendenz zu chronischen Beschwerdebildern auf.

MUSS ICH EIN NAHRUNGSMITTEL, GEGEN DAS ICH INTOLERANT BIN, DAUERHAFT AUS MEINER ERNÄHRUNG STREICHEN?

Nein. Es gibt drei Stufen für eine Intoleranz gegen ein Nahrungsmittel: erster, zweiter und dritter Grad. Das Ergebnis des Tests zeigt an, welcher Grad Ihre Intoleranz gegen ein bestimmtes Nahrungsmittel hat. Zusammen mit dem Testergebnis erhalten Sie eine Anleitung zur stufenweisen Wiedereinführung des Nahrungsmittels in Ihren Speiseplan.

J'AI ENTENDU PARLER D'ALLERGIE ALIMENTAIRE ET D'INTOLÉRANCE ALIMENTAIRE. S'AGIT-IL DE LA MÊME CHOSE ? Non. Les allergies sont liées à la production de la classe IgE d'immunoglobuline et les symptômes apparaissent après une courte période de temps depuis la consommation d'aliments (urticaire, troubles des muqueuses, nausées, vomissements, etc..). L'intolérance alimentaire est liée à la production d'immunoglobuline IgG. Les désordres se manifestent sur une longue période de temps avec une tendance à devenir chroniques.

SI JE SUIS INTOLERANT À UN ALIMENT, DEVRAIS-JE L'ÉLIMINER DÉFINITIVEMENT DE MON RÉGIME ? Non. L'intolérance à un aliment peut appartenir à trois niveaux: Premier Second et Troisième. Le résultat du test peut indiquer à quel niveau spécifique appartient l'intolérance à des aliments particuliers. Un guide spécifique à la réintroduction progressive vous sera confié avec le résultat du test.

F.A.Q. - DOMANDE E RISPOSTE

È VERO CHE SEGUENDO UN REGIME DIETETICO IN CUI NON SONO PRESENTI GLI ALIMENTI INTOLLERATI SI PUÒ DIMAGRIRE?

È stato osservato che gli alimenti intollerati possono causare disturbi del metabolismo con variazioni ponderali sia in eccesso che in difetto. Eliminando e successivamente controllando l'assunzione di tali alimenti si da un contributo all'attivazione del metabolismo con conseguente perdita della massa corporea.

È POSSIBILE CHE LE INTOLLERANZE ALIMENTARI POSSONO DETERMINARE UNA COSÌ AMPIA GAMMA DI DISTURBI?

Sì. Le Intolleranze Alimentari determinano uno stato di infiammazione diffuso che può raggiungere,una volta superato il "livello soglia", vari organi. Inoltre tutti gli stati infiammatori in atto possono peggiorare a causa dell'Intolleranza.

F.A.Q. - QUESTIONS AND ANSWERS

IS IT TRUE THAT FOLLOWING A DIET IN WHICH THERE ARE NO FOOD INTOLERANCE YOU CAN LOSE WEIGHT?

It has been observed that the food intolerance can cause disturbances to metabolism with changes in weight both in excess and in defect. By removing these foods and then controlling the intake the metabolism will be activated with a consequent loss of body mass.

IS IT POSSIBLE FOR THE FOOD INTOLERANCES TO CAUSE A WIDE RANGE OF DISORDERS?

Yes. Food intolerances cause a state of inflammation that can spread to reach various organs. In addition, all inflammatory conditions may worsen due to ongoing intolerance.

I HAVE HEARD ABOUT FOOD ALLERGY AND FOOD INTOLERANCE. ARE THEY THE SAME?

No. Allergies are related to the production of class IgE immunoglobulin and symptoms appear within a

short period of time from the assumption of the food (urticaria, disorders of the mucous membranes, nausea, vomiting, etc.). Food intolerance is related to the production of IgG immunoglobulin. The disorders are manifested in a long time with a tendency to become chronic.

IF I AM INTOLERANT TO A FOOD, SHOULD I ELIMINATE IT FOREVER FROM MY DIET?

No. Intolerance to a food can be of three different levels: First, Second and Third. The test result specifies to what degree is your intolerance for a certain food. Together with the outcome of the test, you will be given specific guidance for its gradual reintroduction into the diet.