

Coca Polstest

De snelle thuistest voor mogelijke allergieën

Klachten ontstaan niet als donderslag bij heldere hemel. Voeding maakt hierbij een belangrijk onderdeel uit. We kunnen echter ook allergisch reageren op voeding.

De heer Coca kwam erachter dat onze polshartslag minimaal 6 slagen sneller gaat slaan als we op voeding reageren.

Die reactie ontstaat al zodra we de voeding in onze mond stoppen. Ons afweersysteem wordt dan direct actief.

Eén van de manieren om erachter te komen of en op welke voedingsmiddelen je reageert is deze test.

Dit is de vereenvoudigde versie die je snel bij jezelf of je kind kunt toepassen.

1

Tel het aantal hartslagen vòòr de maaltijd

Tel het aantal hartslagen via de pols vòòrdat je gaat eten. Doe dit precies 60 seconden. Maak hierbij gebruik van een stopwatch zodat je precies 60 seconden kunt tellen. Noteer deze hartslag op een blaadje. Dit is de 'normale' hartslag

aantal hartslagen:

2

Eet je maaltijd

Eet je maaltijd zoals je gewend bent. Noteer de losse voedingsmiddelen die je net hebt gegeten voor jezelf op papier. Zo kun je later eventueel nog de losse voedingsmiddelen uittesten mocht je op deze maaltijd een reactie krijgen.

voedingsmiddelen:

3

Tel het aantal hartslagen na de maaltijd

Tel het aantal hartslagen via de pols direct na het eten. Doe dit precies 60 seconden (net als in stap 1). Is je hartslag minimaal 6 slagen sneller dan de 'normale' hartslag dan reageer je mogelijk op je voeding. Nu weet je waarschijnlijk nog niet op welk voedingsmiddel dus gaan we naar door stap 4

aantal hartslagen:

4

Hartslagen tellen per voedingsmiddel

Begin weer met stap 1, maar nu met de losse voedingsmiddelen die je in stap 2 hebt genoteerd. Stop ze 1 voor 1 in je mond. Houd het voedingsmiddel even kort in je mond. Doe stap 3. Spuug het voedingsmiddel uit en spoel je mond met water. Herhaal stap 4 met het volgende voedingsmiddel. Zorg wel dat je 2 minuten wacht voordat je verder gaat met het volgende voedingsmiddel.

hartslagen per
voedingsmiddel:

Nieuwsgierig? Doe de test!

Vertel ons je scores en wij vertellen je graag welke actie je het best kan ondernemen.

Let op: dit is een indicatieve test. Ga geen voedingsmiddelen uit je voedingspatroon schrappen zonder overleg met een deskundige. Je loopt anders het risico op een tekort aan belangrijke voedingsstoffen



Lilly Pilly

The greatest wealth is health