

Optimierungsbericht

Age Management

Joerg S.

ID: AGEKNULS103

Datum: 10.09.2025



Sehr geehrte(r) Joerg S.,

wir präsentieren Ihren Age Management Optimierungsplan!



Ihre Ergebnisse

Ziel dieses Berichtes ist es, den Alterungsprozess mithilfe der tatsächlichen Bedürfnisse Ihres Körpers zu optimieren und so gut wie möglich zu verlangsamen. Die untersuchten Indikatoren helfen Ihnen, zu verstehen, wie Sie die Oxidierung und Entzündung Ihres Zellsystems auf ein Minimum reduzieren.

Indem Sie mehr über den aktuellen Zustand Ihres Körpers erfahren, können Sie dessen Prozesse optimieren und ihn ins Gleichgewicht bringen. Verschiedene Umwelteinflüsse, eine unausgewogene Ernährung und eine nicht-optimierte Nährstoffaufnahme sind typische Faktoren, die das Stoffwechselalter der Zellen beeinträchtigen.

Die Epigenetik untersucht, wie unsere Gene in Funktion unserer Ernährung, diverser Umwelteinflüsse und weiteren Faktoren aktiviert oder deaktiviert werden. Um seine Gesundheit zu schützen und gesund zu altern, ist es wichtig, auf die eigene Ernährung und das Lebensumfeld zu achten, da man so eine optimale Genexpression fördern kann. Das "gesunde Altern" zielt darauf ab, diese epigenetischen Prozesse zu optimieren und sie über lange Zeit hinweg im Gleichgewicht zu halten.

Dieser Bericht wurde entwickelt, um Sie bei der Identifizierung schädlicher Umwelteinflüsse und der Planung einer an Ihre Bedürfnisse angepassten Ernährung zu unterstützen. Wir bieten Ihnen Empfehlungen für die kommenden 90 Tage, mit denen Sie den natürlichen Alterungsprozess verlangsamen können.

Sollten Sie weitere Fragen haben, zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren.

Viele Grüße,
Kurt Nulens

Haben Sie Fragen?



Kontakt

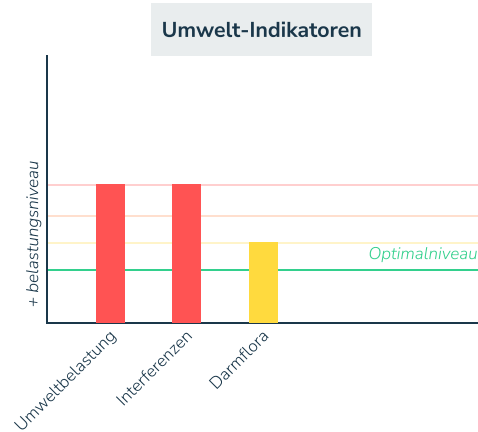
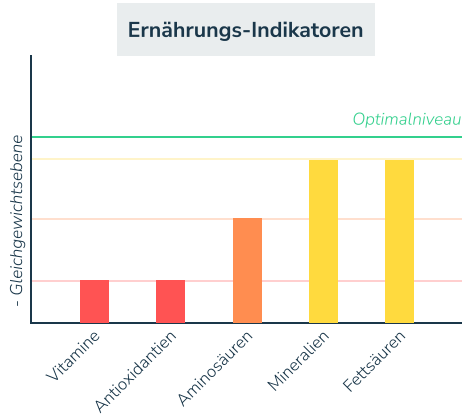
Telefon: 0123456

E-Mail: knulens@epixlife.com

Ergebnisübersicht

Was zeigen diese Grafiken?

Diese Grafiken zeigen die Dringlichkeit der einzelnen epigenetischen Indikatoren. Der Bericht konzentriert sich auf die Aspekte, die am weitesten vom Optimalniveau entfernt sind.



Dieser Bericht basiert auf einer qualitativen Analyse, weshalb die Ergebnisse nach den Bedürfnissen auf Zellebene sortiert sind (von hoch bis niedrig/optimiert).

Optimierungsbedarf:

- Optimiert
- Niedriger Bedarf
- Mittlerer Bedarf
- Hoher Bedarf

Hoher Optimierungsbedarf

Mittlerer Optimierungsbedarf

Niedriger Optimierungsbedarf

Umweltbelastung

Chemikalien und Kohlenwasserstoffe

Interferenzen

Mobilfunknetz GSM (1,8 GHz)
16 2/3 Hz Traktionsstrom
Langwelle
Magnetische Gleichfelder

Antioxidantien

Senfölglycoside
Anthocyane
Flavonoide
Vitamin C

Vitamin B6
Biotin
Vitamin C
Vitamin D3

Aminosäuren

Carnosin
Cystin
Tyrosin
Asparaginsäure

Fettsäuren

Gamma-Linolensäure-6 (GLA)

Darmflora

Pilze

Mineralien

Natron

Stoffwechsel-Indikatoren

Warum ist der Stoffwechsel so wichtig?



Der Nährstoffstoffwechsel besteht aus hunderten von Reaktionen, die unseren Körper mit Energie und Materialien versorgt, die er braucht. Eine gute Stoffwechselrate hilft, mehr Kalorien zu verbrennen, das Energielevel zu optimieren und die Alterung zu verlangsamen.

Was bedeuten diese Marker?

Ein Grundverständnis für Stoffwechselprozesse ist im Age Management unerlässlich, um zu erfassen, welche Ursachen für die Verlangsamung von grundlegenden Prozessen wie Entgiftung, Zellregeneration oder die Instandhaltung des Gewebes verantwortlich sind. Indem wir verstehen, wie essenzielle Makronährstoffe (Eiweiße, Fette und Zucker) im Körper umgesetzt werden und welchen Einfluss Faktoren wie die Gesundheit von Verdauungs- und Hormonsystem auf den Stoffwechsel haben, können wir die richtigen Gewohnheiten aufbauen, um unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität zu optimieren. Auch gewisse altersbedingte Krankheiten können so vermieden werden.

Wussten Sie schon...?



Zellreparierung und die Ausschüttung von Wachstumshormonen sind eng mit der Qualität unserer Ruhezeiten verbunden. Wachstumshormone verstärken die Geweberegeneration und helfen, Gewebe und Organe ein Leben lang zu erhalten.



Zellhydrierung entsteht, wenn das Wasser, das wir trinken, ins Innere unserer Zellen gelangt und uns so vor Oxidativem Stress schützt.



Eine nächtliche Überbelastung durch elektromagnetische Felder kann Ihre DNA und die Regeneration der Epidermis negativ beeinflussen.

Die untenstehenden Indikatoren werden für Ihren Stoffwechsel benötigt. **Achten Sie besonders auf die markierten Indikatoren!**

Stoffwechsel-Stützindikatoren

Verdauungssystem	Gehirngesundheit	Darm	Gleichgewicht der Darmflora	Metabolischer Stress / Entzündung
Immunsystem	Nebennierensystem	Hormonsystem	Energiebildung	Fettsäurestoffwechsel
Proteinbiosynthese	Zuckerstoffwechsel	Zellhydrierung	Emotionen	Schlaf
Körpereigene Entgiftung	Herz-Kreislauf-System	Muskuloskelettales System		

Faktoren, die Sie berücksichtigen sollten

Es gibt einige feste Faktoren wie Alter, Geschlecht und Genetik, die den Stoffwechsel beeinflussen. Doch es gibt auch viele andere Ursachen, die in unserer Hand liegen und die für unsere Gesundheit relevant sind:

- 1. Ernährungsgewohnheiten:** viele hochverarbeitete Lebensmittel oder große Mengen Zucker und Fette können einen schnellen Gewichtsanstieg verursachen.
- 2. Körperliche Betätigung:** Aerobictraining ist ein fantastischer Weg, Kalorien zu verbrennen, während Krafttraining den Muskelaufbau fördert, der Ihren Stoffwechsel antreibt.
- 3. Ruhe:** Entspannung beeinflusst Ihre Hormone, die wiederum den Appetit und die Verdauung kontrollieren. Um gesund zu bleiben, ist es wichtig, täglich 7 bis 9 Stunden zu schlafen.

So deuten Sie Ihre Ergebnisse:



Was bedeuten die markierten Indikatoren?

Unter Einbezug sämtlicher untersuchten Indikatoren wurden diese Faktoren bei der Analyse Ihrer Daten als besonders wichtig für die Optimierung Ihres Stoffwechsels markiert.



Zeigen die markierten Felder Krankheiten an?

Es handelt sich nur um einen Stützindikator, nicht um eine Diagnose eines körperlichen Problems.



Muss ich einen Spezialisten zu Rate ziehen?

Wenn Sie sich Sorgen um die Funktion Ihrer Körpersysteme oder -prozesse machen, sollten Sie einen qualifizierten Gesundheitsspezialisten zu Rate ziehen.

Entgiftungs-Indikatoren



Was ist eine "sanfte Entgiftung"?

Dieser Ansatz beruht auf einer gesunden und bewussten Ernährung, Bewegung und Gefühlssorgfalt. Ziel ist, Giftstoffe auf natürliche Weise aus dem Körper abzuleiten, ohne auf spezielle Produkte oder extreme Methoden zurückgreifen zu müssen. Stattdessen soll langfristig ein ausgewogener und gesunder Lebensstil gefunden werden.

Ergebnis:
Niedriger Bedarf

Niedriger Entgiftungs-Optimierungsbedarf

Das Ungleichgewicht der untersuchten Indikatoren könnte zukünftig Veränderungen Ihrer Entgiftungs-Indikatoren hervorrufen. Damit die Systeme im Gleichgewicht bleiben, sollten sie langfristig optimiert werden.

Was bedeuten diese Ergebnisse?

Unser Körper wird ständig durch Lebensmittel- und Umweltgiftstoffe belastet. Wasser, Luft und sogar Lebensmittel können Verunreinigungen oder Giftstoffe enthalten. Häufig sind wir uns dabei der Giftansammlung in unserem Körper nicht bewusst. Doch wenn Sie darauf achten, erkennen Sie sicherliche einige der Symptome dafür, dass Sie Ihren Körper mithilfe einer "Entgiftung" unterstützen sollten. Wir helfen Ihnen, die relevanten Nährstoffbedürfnisse zu erkennen, durch deren Korrektur Ihr Körper angesammelte Giftstoffe besser ausscheiden kann.

Je mehr Felder der untenstehenden Tabelle markiert sind, desto höher ist der Unterstützungsbedarf.

Vitamine	Betain	Inositol	Vitamin A1	Vitamin B1	Vitamin B3
	Vitamin B5	Vitamin B6	Vitamin B12	Vitamin C	Vitamin D3
	Vitamin E	Vitamin K2			
Mineralien	Kalzium	Chrom	Kupfer	Jod	Eisen
	Magnesium	Molybdän	Selen	Zink	
Antioxidantien	Alpha-Liponsäure	Anthocyane	Carotinoide	Coenzym Q10	Flavonoide
	Phytoöstrogene	Polyphenole	Superoxiddismutase (SOD)	Senfölglycoside	
Aminosäuren	Cystein	Histidin	Methionin	Ornithin	Threonin
	Arginin	Valin			
Fettsäuren	Docosahexaensäure -3 (DHA)	Eicosapentaensäure-3 (EPA-3)			
Umweltstressoren	Schwermetalle	Chemikalien und Kohlenwasserstoffe	Strahlung	Bakterien	

Zellboost-Indikatoren



Geben Sie Ihren Zellen das, was sie brauchen

Viele unserer grundlegenden Körperfunktionen, die den Alterungsprozess bestimmen, werden durch unsere Ernährungsgewohnheiten gelenkt. Diese Prozesse sind für die Physiologie unseres Körpers zuständig und reagieren auf epigenetische Einflüsse.

Ergebnis:
Niedriger Bedarf

Niedriger Zellregeneration-Optimierungsbedarf

Das Ungleichgewicht der untersuchten Indikatoren könnte zukünftig Veränderungen in Ihrer Zellregeneration hervorrufen. Damit die Systeme im Gleichgewicht bleiben, sollten sie langfristig optimiert werden.

Wie kann man Zellregeneration fördern?

Ihr Zellenergie- und Zellregenerationsniveau ist von vielen verschiedenen Nährstoffen abhängig, weshalb es auf das richtige Gleichgewicht ankommt. Hier sehen Sie, welche Nährstoffe Sie in besonderem Maße benötigen, um Ihre Zellregeneration zu verbessern. Die markierten Felder sind diejenigen Faktoren, die Sie in Form von erhöhter Nährstoffaufnahme oder reduzierter Umweltbelastung optimieren müssen. In der Tabelle der Zellsysteme-Schutzindikatoren sehen Sie auch einige Indikatoren, die helfen können, den Alterungsprozess umzukehren. Diese Tabelle dient keinesfalls als Diagnose einer Erkrankung o.ä.

Je mehr Felder der untenstehenden Tabelle markiert sind, desto höher ist der Unterstützungsbedarf

Vitamine	Vitamin A1	Vitamin B1	Vitamin B2	Vitamin B3	Vitamin B5
	Vitamin B6	Vitamin B9	Vitamin B12	Vitamin C	Vitamin D3
	Vitamin E	Vitamin K2	Biotin	Inositol	
Mineralien	Jod	Eisen	Selen	Zink	Magnesium
	Kalzium				
Antioxidantien	Vitamin C	Vitamin E	Alpha-Liponsäure	Coenzym Q10	Zink
Fettsäuren	Alpha-Linolensäure-3 (ALA)	Arachidonsäure-6 (AA)	Eicosapentaensäure-3 (EPA-3)	Ölsäure-9	Gamma-Linolensäure-6 (GLA)
Aminosäuren	Arginin	Cystein	Lysin	Methionin	Taurin
Umweltbelastung	Strahlung	Schwermetalle	Chemikalien und Kohlenwasserstoffe	ELF (Extrem Niedrige Frequenz)	Bakterien
	Sporen				

Tonus- und Festigkeits-Indikatoren

Ergebnis:
Niedriger Bedarf

Niedriger Optimierungsbedarf der Tonus- und Festigkeits-Indikatoren

Das Ungleichgewicht der untersuchten Indikatoren könnte zukünftig Veränderungen Ihrer Tonus- und Festigkeits-Indikatoren hervorrufen. Damit die Systeme im Gleichgewicht bleiben, sollten sie langfristig optimiert werden.

Muskeltonus und Straffheit



Um die Festigkeit der Haut und den Muskeltonus zu bewahren, spielt die Qualität von Eiweißen und Ballaststoffen eine Schlüsselrolle. Wenn diese an Kraft verlieren, entstehen Falten und andere Veränderungen, die Gesicht und Körper treffen. Unser Ziel ist es, über die zu steigenden epigenetischen Indikatoren die Bildung der Eiweiße, die die Muskelfestigkeit stützen, anzuregen.

Muskeltonus, ein Verbündeter gegen das Altern

Tonus bezeichnet eine physiologische, konstante Spannung der Muskeln, die das Gewebe aktiv hält, ohne Bewegungen auszulösen. Er entsteht dank der Austausch von Reizen zwischen Muskelfasern, um mangelnde Spannung zu vermeiden. Mit zunehmendem Alter nimmt die Festigkeit der Muskulatur aufgrund verschiedener physiologischer und lebensstilbedingter Faktoren ab. Einer der wichtigsten ist der Verlust an Muskelmasse, der durch eine Abnahme der Eiweißsynthese in den Muskeln, einer reduzierten Fähigkeit zur Nährstoffaufnahme und einer Abnahme der Insulinsensibilität zustande kommt. Eine gut ausgebildete Muskulatur bietet eine wichtige Stütze für den Bewegungsapparat und bietet diesem Stabilität, Form, Unterstützung und Bewegungsfähigkeit.

Die folgende Tabelle zeigt, welche Nährstoffe Ihnen helfen können, Tonus und Festigkeit zu optimieren. Je mehr Felder markiert sind, desto mehr Aufmerksamkeit benötigt diese Indikatorgruppe.

Vitamine	Vitamin B6	Vitamin B9	Vitamin C	Vitamin B3	Vitamin B12
Mineralien	Zink Kalzium	Mangan Kalium	Kupfer Chrom	Selen	Natron
Antioxidantien	Coenzym Q10				
Aminosäuren	Leucin Arginin Tryptophan	Isoleucin Phenylalanin	Valin Carnitin	Glutaminsäure Taurin	Threonin Lysin
Fettsäuren	Alpha-Linolensäure-3 (ALA)	Docosahexaensäure-3 (DHA)	Eicosapentaensäure-3 (EPA-3)		

Elastizitäts-Indikatoren

Ergebnis:
Mittlerer Bedarf

Mittlerer Optimierungsbedarf der Elastizitäts-Indikatoren

Das Ungleichgewicht der untersuchten Indikatoren könnte bereits Veränderungen Ihrer Elastizitäts-Indikatoren hervorrufen. Mittelfristig sollten diese Werte prioritär optimiert werden, um den Organismus im Gleichgewicht zu halten.

Die Wichtigkeit der Elastizität



Elastizität bezeichnet die Fähigkeit der Haut, schnell in ihren Originalzustand zurückzukehren, nachdem sie gedehnt oder zusammengedrückt wurde. Elastische Haut ist der perfekte Verbündete gegen Falten, da sie durch ständige und wiederkehrende Gesichtsbewegungen weniger Schaden nimmt.

Straffe Haut, junge Haut

Im Gegensatz zu anderen Gewebearten besteht unsere Haut vor allem aus extrazellulären Bestandteilen: Wasser, Kollagen und Elastin. Aus diesen ergeben sich ihre strukturellen und mechanischen Eigenschaften: Elastizität und Viskoelastizität. So bildet sich eine gelatineartige Masse, die die Fasern und Zellen der Dermis beinhaltet und für Viskoelastizität und Turgor der Haut verantwortlich ist. Die Faserproteine hingegen, vor allem Elastin und Kollagen, sorgen für die Elastizität und Dehnbarkeit der Haut. Mit zunehmendem Alter nimmt die Bildung von Kollagen und Elastin ab. Ohne diese essenziellen Eiweiße verliert die Haut ihre Elastizität, ihre Fähigkeit, sich zu dehnen und dann in ihre ursprüngliche Form zurückzukehren.

Die folgende Tabelle zeigt, welche Nährstoffe Ihnen helfen können, Elastizität zu optimieren. **Je mehr Felder markiert sind, desto mehr Aufmerksamkeit benötigt diese Indikatorgruppe.**

Vitamine	Vitamin A1	Vitamin B1	Vitamin B2	Vitamin B3	Vitamin B5
	Vitamin B6	Vitamin B9	Vitamin B12	Vitamin C	Vitamin D3
	Vitamin E	Vitamin K1	Vitamin K2	Biotin	Inositol
Mineralien	Jod	Eisen	Selen	Zink	Magnesium
	Kalzium				
Antioxidantien	Vitamin C	Vitamin E	Alpha-Liponsäure	Coenzym Q10	
Fettsäuren	Alpha-Linolensäure-3 (ALA)	Arachidonsäure-6 (AA)	Eicosapentaensäure-3 (EPA-3)	Ölsäure-9	Gamma-Linolensäure-6 (GLA)
Aminosäuren	Arginin	Cystein	Lysin	Methionin	Taurin
Umweltbelastung	Strahlung	Schwermetalle	Chemikalien und Kohlenwasserstoffe	ELF (Extrem Niedrige Frequenz)	Bakterien
	Sporen				

Epigenetische Marker



Bedarf an Vitaminen



Vitamine und optimale Gesundheit

Um optimal zu funktionieren, benötigt der Körper eine breite Spanne an Vitaminen. Sie haben eine Schlüsselfunktion in enzymatischen Prozessen, die sämtliche Stoffwechselreaktionen des Körpers anstoßen.

Lebensmittel, die den Bedarf an Vitaminen abdecken

Biotin

Biotin unterstützt die Funktion des Energiestoffwechsels und des Nervensystems und ist wichtig für Haut, Haar und Schleimhäute. Es wird von Darmbakterien synthetisiert, auch wenn man nicht weiß, welcher Anteil des produzierten Stoffes vom Körper aufgenommen wird.

Eier, Mandel, Spinat, Buchweizen, Rind, Mais, Ziegenmilch, Brauereife, Joghurt, Sonnenblumenkerne, Süßkartoffel

Vitamin B6

Vitamin B6 oder Pyridoxin hilft, unsere Nahrung in Energie umzuwandeln. Es trägt zur Bildung roter Blutkörperchen und Neurotransmitter sowie zur Funktion des Nerven- und Immunsystems bei und begünstigt die Stabilisierung des Hormonhaushaltes.

Sojabohnen, Lachs, Petersilie, Orange, Papaya, Knoblauch, Banane, Rosinen, Hühnchen, Cantaloupe-Melone, Pistazien, Haselnuss, Pute, Thunfisch, Leinsamen, Löwenzahn, Schnittlauch, Sonnenblumenkerne, Schweineleber, Kichererbsen

Vitamin C

Vitamin C oder Ascorbinsäure trägt zur Bildung von Collagen und zum normalen Wachstum und Erhalt von Knochen, Zähnen und Knorpel sowie der Haut, der Blutgefäße und des Immun- und Nervensystems bei. Es schützt vor Schäden durch Oxidation und fördert die Wundheilung.

Erdbeere, Zitrone, Mandarine, Petersilie, Spinat, Orange, Papaya, Kartoffel, Blumenkohl, Kiwi, Kohl, Erbsen, Rote Johannisbeeren, Cantaloupe-Melone, Rote Paprika, Brokkoli

Vitamin D3

Vitamin D hilft, Knochen und Zähne gesund zu halten. Es spielt eine wichtige Rolle im Nerven- Muskel und Immunsystem. Außerdem hilft es, die Kalzium und Phosphorwerte im Blut stabil zu halten. Der Körper kann es durch täglichen Sonnenkontakt synthetisieren (min. 10-15 Minuten), um es dann mithilfe der Gallenflüssigkeit aufzunehmen.

Eier, Lachs, Käse, Orange, Thunfisch, Fischöl, Schweineleber

Ergebnis:

Hoher Bedarf

Die Steigerung der Vitaminaufnahme hat hohe **Priorität**

Das Ungleichgewicht dieses Indikators hat **schädliche Auswirkungen auf Ihren Körper.**

Um Ihren Organismus ins Gleichgewicht zu bringen, müssen Sie Ihre Vitaminaufnahme verbessern. Vitamine sind unverzichtbare Verbindungen, die als Katalysatoren für die Zell- und Stoffwechselfunktion dienen. Unser Test basiert auf einer qualitativen Studie, die darauf hinweist, dass dieser Indikator zeitnah optimiert werden sollte.

Personalisierter Bedarf an Vitaminen

Die folgende Liste zeigt die untersuchten Vitamine. Die Hervorhebungen zeigen, welche Indikatoren optimiert werden müssen.

- Betain
- **Biotin**
- Inositol
- Vitamin A1
- Vitamin B1
- Vitamin B2
- Vitamin B3
- Vitamin B5
- **Vitamin B6**
- Vitamin B9
- Vitamin B12
- **Vitamin C**
- **Vitamin D3**
- Vitamin E
- Vitamin K1
- Vitamin K2

Bedarf an Mineralien



Ergebnis:
Niedriger Bedarf

Die Steigerung der Mineralienaufnahme hat in den kommenden 90 Tagen niedrige Priorität

In nächster Zeit muss dieser Indikator nicht optimiert werden. Langfristig kann dies jedoch sinnvoll sein, um eine Verstärkung des Ungleichgewichts zu vermeiden. Mineralien sind natürliche, anorganische Elemente, die vor allem über die Nahrung aufgenommen werden müssen, um eine korrekte Funktion von u.a. Knochen, Kreislauf und Hormonen zu ermöglichen. Dieser Test basiert auf einer qualitativen Studie, die darauf hinweist, dass dieser Indikator langfristig optimiert werden sollte.

Personalisierter Bedarf an Mineralien

Die folgende Liste zeigt die untersuchten Mineralien. Die Hervorhebungen zeigen, welche Indikatoren optimiert werden müssen.

- Bor
- Kalzium
- Chrom
- Kupfer
- Jod
- Eisen
- Lithium
- Magnesium
- Mangan
- Molybdän
- Kalium
- Selen
- Silicium
- **Natron**
- Schwefel
- Zink

Achten Sie darauf, dass Sie genügend Mineralien aufnehmen!

Mineralien sind essentielle Stoffe für die Funktion unseres Organismus. Sie werden für viele verschiedene Funktionen benötigt, wie zum Beispiel den Erhalt von Knochen, Herz und Gehirn in optimalem Zustand.

Lebensmittel, die den Bedarf an Mineralien abdecken

Natron

Natron hilft, den Blutdruck, das Blutvolumen, das Flüssigkeitsgleichgewicht des Körpers und die einwandfreie Funktion von Muskeln und Nerven unter Kontrolle zu halten. Auch bei der Übermittlung der Nervensignale sowie bei der Anspannung der Muskeln spielt es eine Rolle.

Krabbe, Lachs, Käse, Salz, Gewürzgurken

Bedarf an Antiox.



Welche Antioxidantien können Sie in Ihre Ernährung aufnehmen, um freie Radikale zu neutralisieren?

Antioxidantien sind Stoffe (z.B. Eiweiße, Vitamine und Nukleinsäuren), die gegen Zellschäden durch freie Radikale kämpfen, welche durch ihre hohe Reaktivität zu Gefahren für unsere Zellen werden.

Ergebnis:

Hoher Bedarf

Die Steigerung der Antioxidantienaufnahme hat hohe Priorität

Das Ungleichgewicht dieses Indikators hat schädliche Auswirkungen auf Ihren Körper.

Um Ihren Organismus ins Gleichgewicht zu bringen, müssen Sie Ihre Antioxidantienaufnahme verbessern. Antioxidantien sind chemische Verbindungen, die durch freie Radikale verursachte Schäden aufhalten oder verhindern können und die Zellen somit für oxidativen Stress schützen. Unser Test basiert auf einer qualitativen Studie, die darauf hinweist, dass dieser Indikator zeitnah optimiert werden sollte."

Personalisierter Bedarf an Antioxidantien

Die folgende Liste zeigt die untersuchten Antioxidantien. Die Hervorhebungen zeigen, welche Indikatoren optimiert werden müssen.

- Alpha-Liponsäure
- Anthocyane
- Vitamin C
- Vitamin E
- Carotinoide
- Selen
- Coenzym Q10
- Flavonoide
- Phytoöstrogene
- Polyphenole
- Superoxiddismutase (SOD)
- Senfölglycoside
- Zink

Lebensmittel, die den Bedarf an Antioxidantien abdecken

Anthocyane

Anthocyane sind Antioxidantien aus der Gruppe der Flavonoide, die die Netzhaut schützen und deshalb wichtig für unsere Sicht sind. Sie stützen das Herz-Kreislauf-System und schützen den Körper vor Erkältungen, Infektionen und Allergien. Neben ihren antioxidierenden Fähigkeiten haben sie auch krebsvorbeugende Eigenschaften.

Rote Trauben, Himbeere, Schwarze Johannisbeeren, Brombeere, Gojibeeren, Weißdornbeeren

Vitamin C

Vitamin C oder Ascorbinsäure trägt zur Bildung von Collagen und zum normalen Wachstum und Erhalt von Knochen, Zähnen und Knorpel sowie der Haut, der Blutgefäße und des Immun- und Nervensystems bei. Es schützt vor Schäden durch Oxidation und fördert die Wundheilung.

Erdbeere, Zitrone, Mandarine, Petersilie, Spinat, Orange, Papaya, Kartoffel, Blumenkohl, Kiwi, Kohl, Erbsen, Rote Johannisbeeren, Cantaloupe-Melone, Rote Paprika, Brokkoli

Flavonoide

Flavonoide sind die größte Klasse der pflanzlichen Polyphenole. Als starke Antioxidantien neutralisieren sie freie Radikale, welche sonst oxidativen Stress verursachen könnten. Außerdem stützen sie als Entzündungshemmer das Immunsystem.

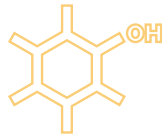
Blaubeeren, Zitrone, Mandarine, Seetang, Limette, Petersilie, Zwiebel, Orange, Walderdbeere, Himbeere, Salat, Kirsche, Brombeere, Rote Paprika, Brokkoli, Schwarztee, Brauherfe, Grüntee

Senfölglycoside

Senfölglycoside kommen in der Natur in Gemüsesorten wie Brokkoli, Weißkohl, Blumenkohl und Grünkohl vor. Sie haben antimikrobielle, krebshemmende und chemoprophylaktische Eigenschaften und erhalten das Säure-Base-Gleichgewicht des Blutes. Wissenschaftler glauben, dass es auch vor Diabetes, Gehirnschäden, Netzhauterkrankungen, Sonnenschäden etc. schützen könnte.

Kresse, Blumenkohl, Kohl, Brokkoli, Senfblatt

Bedarf an Aminosäuren



Ergebnis:
Mittlerer Bedarf

Eine Steigerung der Aminosäureaufnahme in den kommenden 90 Tagen wäre ratsam

Das Ungleichgewicht dieses Indikators hat noch keine Auswirkungen auf den Organismus, sollte aber mittelfristig optimiert werden, um zukünftige, größere Probleme zu vermeiden. Aminosäuren sind für Entwicklung und Wachstum essenzielle Stoffe, die im Körper für die Eiweißbildung und zur Bildung stickstoffhaltiger Verbindungen benötigt werden. Unser Test basiert auf einer qualitativen Studie, die darauf hinweist, dass dieser Indikator mittelfristig optimiert werden sollte.

Personalisierter Bedarf an Aminosäuren

Die folgende Liste zeigt die untersuchten Aminosäuren. Die Hervorhebungen zeigen, welche Indikatoren optimiert werden müssen.

- Glutaminsäure
- Arginin
- Asparagin
- **Asparaginsäure**
- Alanin
- Carnitin
- **Carnosin**
- Cystein
- **Cystin**
- Citrulin
- Phenylalanin
- Glycin
- Glutaminsäure
- Histidin
- Isoleucin
- Leucin
- Lysin
- Methionin
- Ornithin
- Prolin
- Serin
- Taurin
- Threonin
- **Tyrosin**
- Tryptophan
- Valin

Aminosäuren und Zellerneuerung

Ohne essenzielle Aminosäuren geht im Körper gar nichts. Mithilfe von Aminosäuren bildet unser Körper neue Zellen und repariert beschädigtes Gewebe. Sie stärken den Körper und fördern die Bildung diverser Hormone, Antikörper und Enzyme.

Lebensmittel, die den Bedarf an Aminosäuren abdecken

Asparaginsäure

Asparaginsäure trägt zum Muskelaufbau bei, trägt stark zur Entgiftung der Leber bei und spielt eine zentrale Rolle bei der Produktion und Freisetzung von Hormonen (luteinisierendes Hormon und Wachstumshormon) sowie bei der normalen Funktion des Nervensystems.

Sojabohnen, Garnelen, Eier, Krabbe, Paranuss, Kabeljau, Spinat, Spagel, Linsen, Kohl, Hühnchen, Schwein, Pistazien, Haselnuss, Pute, Thunfisch, Joghurt, Zuckerrohr

Carnosin

Carnosin schützt das Gehirn, wirkt antioxidierend und erhält die Muskelkraft. Außerdem schützt es vor Zellschäden durch Alkohol, bindet Schwermetalle und fungiert als Neurotransmitter in Gehirn und Nerven.

Sojabohnen, Eier, Krabbe, Languste, Austern, Spagel, Reis, Avocado, Rind, Lamm, Hühnchen, Schwein, Mais, Pute, Sojamilch, Süßkartoffel

Cystin

Unsere Haut, Haare, Knochen und Bindegewebe enthalten Cystin, welches als Antioxidans wirkt und helfen kann, vorzeitiges Altern zu verhindern. Es schützt Leber und Gehirn vor Giftstoffen aus Alkohol und Tabak und trägt zur Entgiftung von Strahlung und Schwermetallen bei.

Eier, Linsen, Orange, Avocado, Erbsen, Rind, Hühnchen, Schwein, Ziegenmilch, Thunfisch, Joghurt, Sonnenblumenkerne

Tyrosin

Tyrosin ist eine Vorstufe von Adrenalin, Schilddrüsenhormonen und Melanin. Außerdem ist es Teil des Syntheseprozesses von Eiweißen, Neurotransmittern, Enzymen und Muskelgewebe. Es wirkt auch als Antidepressivum und verbessert die kognitiven Fähigkeiten. Tyrosin wird aus einer anderen Aminosäure, dem Phenylalanin, synthetisiert.

Kürbiskerne, Sojabohnen, Garnelen, Walnuss, Paranuss, Mandel, Lachs, Makrele, Languste, Käse, Venusmuscheln, Reis, Buchweizen, Kidneybohnen, Pistazien, Erdnüsse, Mais, Cashewnüsse, Flunder, Thunfisch, Forelle, Edamame, Pinienkerne, Sepie, Chiasamen, Macadamianüsse

Bedarf an Fettsäuren



Ergebnis:
Niedriger Bedarf

Die Steigerung der Fettsäureaufnahme hat in den kommenden 90 Tagen niedrige Priorität

Zurzeit hat dieses Ungleichgewicht keine Auswirkungen auf Ihren Körper. Langfristig sollte der Indikator jedoch optimiert werden, um eine Verstärkung des Ungleichgewichts zu vermeiden. Fettsäuren nehmen eine Schlüsselrolle bei der Verdauung von Fetten ein und werden vom Körper für die Energiespeicherung, den Lipidstoffwechsel, die Blutgerinnung, die Stabilisierung des Blutrucks und die Entzündungsbekämpfung benötigt. Unser Test basiert auf einer qualitativen Studie, die darauf hinweist, dass dieser Indikator langfristig optimiert werden sollte.

Personalisierter Bedarf an Fettsäuren

Die folgende Liste zeigt die untersuchten essenziellen Fettsäuren. Die Hervorhebungen zeigen, welche Indikatoren optimiert werden müssen.

- Alpha-Linolensäure-3 (ALA)
- Arachidonsäure-6 (AA)
- Docosahexaensäure-3 (DHA)
- **Gamma-Linolensäure-6 (GLA)**
- Ölsäure-9
- Linolsäure-6
- Eicosapentaensäure-3 (EPA-3)

Essenzielle Fettsäuren und Zellwandel

Studien zeigen, dass ein langfristiger Verzicht auf Fettsäuren in der Ernährung zu schweren Stoffwechselproblemen führen kann. Wir schauen genauer auf die 7 wichtigsten Fettsäuregruppen, die täglich an der Zellbildung im Körper beteiligt sind.

Lebensmittel, die den Bedarf an Fettsäuren abdecken

Gamma-Linolensäure-6 (GLA)

Gamma-Linolensäure-6 ist eine der essentiellen Omega-6 Fettsäuren. Gemeinsam mit den anderen Omega-3 und -6 Fettsäuren spielt sie eine entscheidende Rolle in der Entwicklung des Gehirns und für den normalen Verlauf von Wachstum und Entwicklung. Außerdem produziert sie hormonähnliche Stoffe, die eine positive Wirkung auf Schwellungen und Schmerz haben.

Sonnenblumenöl, Schwarze Johannisbeeren, Hanföl, Leinöl

Darmflora-Indikatoren



Ergebnis:
Niedriger Bedarf

Die Ausbalancierung der Darmflora hat in den kommenden 90 Tagen niedrige Priorität.

In nächster Zeit muss die Darmflora nicht optimiert werden, langfristig kann dies jedoch sinnvoll sein, um eine Verstärkung des Ungleichgewichts zu vermeiden. Langfristig sollten Sie sich um Ihre Darmflora kümmern, da diese aus einer Vielzahl an Lebewesen besteht, Bakterien, Parasiten, Pilzen, Sporten und vielen weiteren Mikroorganismen, die dafür sorgen, dass Ihr Körper ausgewogen funktioniert. Diese Indikatoren sind für eine korrekte Nährstoffaufnahme und die Funktion des Immunsystems verantwortlich. Unser Test basiert auf einer qualitativen Studie, die darauf hinweist, dass dieser Indikator langfristig optimiert werden sollte.

Personalisierte Darmflora-Indikatoren

Die folgende Liste zeigt die untersuchten Darmflora-Indikatoren. Die Hervorhebungen zeigen, welche Indikatoren optimiert werden müssen.

- Sporen
- Pilze
- Postvirales Signal
- Bakterien
- Virales Signal
- Parasiten

Schlüsselfigur Darmflora

Die Darmflora ist die Gesamtheit der Mikroorganismen (Pilze, Bakterien, Parasiten und Viren), die im Darm leben und zu Schutz und Gesundheit desselben beitragen. Auch für die Aufnahme von Nährstoffen, die Stoffwechselregulierung und die Modulierung der Darm-Hirn-Achse spielt sie eine wichtige Rolle.

Zur Stärkung der Darmflora empfohlene Lebensmittel

Pilze

Da Pilze kein Chlorophyll besitzen, können sie keine eigenen Nährstoffe produzieren und überleben daher als Parasiten, in erster Linie von Pflanzen, in geringerem Maße auch von Tieren. Jedes Organ kann einen Pilzbefall erleiden, doch die häufigsten Infektionen sind die oberflächlichen Mykosen oder Dermatomykosen. Diese meist harmlosen Infektionen betreffen die äußeren Schichten von Haut und Kopfhaut, Nägel und Schleimhäute, unabhängig von Geschlecht und Alter, auch wenn einige von ihnen verstärkt bei Kindern auftreten. Grind an der Kopfhaut und Nagelpilz beobachtet man hingegen häufiger bei Erwachsenen.

Blaubeeren, Spinat, Knoblauch, Kohl, Joghurt

Umwelt- belastung



Welchen Einfluss nimmt unsere Umwelt?

Industrie und Bergbau setzen giftige Metalle (Blei, Quecksilber, Kadmium, Arsen und Chrom) und Strahlung in die Umwelt frei, die für uns und viele andere Lebewesen gesundheitsbedrohend sein kann.

Entgiftende Lebensmittel

Chemikalien und Kohlenwasserstoffe

In unserer Umwelt und den Produkten, die wir konsumieren, sind wir heutzutage einer Vielzahl an Chemikalien ausgesetzt. Diese können über die Haut, das Verdauungssystem oder die Atemwege in unseren Körper gelangen. Die meisten Kohlenwasserstoffe auf unserem Planeten kommen auf natürliche Weise im Erdöl vor, da die verwesten organischen Überreste große Mengen an Kohlen- und Wasserstoff beinhalten. Aus Kohlenwasserstoffen lassen sich Farben, Harze, Klebstoffe, Tinte etc. herstellen, so dass natürlich entstandene Chemikalien überall in unserem Umfeld vorhanden sind. Doch auch synthetische Chemikalien finden sich in vielen Produkten, zum Beispiel in verarbeiteten Lebensmitteln, Kunstdüngern, Pestiziden, Herbiziden und Antibiotika.

Zwiebel, Sellerie, Knoblauch

Mögliche Gegenanzeigen von Spirulina und Chlorella

Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie diese Produkte einnehmen.



Sie können bei Personen mit Allergien oder Empfindlichkeit gegenüber Fisch, Jod oder Schimmel Reaktionen auslösen.



Sie werden während der Schwangerschaft und Stillzeit nicht empfohlen, da sie für Kinder nicht geeignet sind.



Nicht empfohlen für Personen, die immunsuppressive oder blutverdünnende Medikamente einnehmen.



Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, können sie deren Wirksamkeit beeinträchtigen oder deren Wirkung verringern.

Ergebnis:

Hoher Bedarf



Eine Reduzierung der toxischen Umweltbelastungen ist **priorität notwendig**

Das Ungleichgewicht dieses Indikators hat **schädliche Auswirkungen auf Ihren Körper**. Eine übermäßige Belastung durch Chemikalien, Kohlenwasserstoffe, Schwermetalle oder Strahlung vergiftet die Zellen und stört das Zell- und Stoffwechselgleichgewicht. Für den Anfang könnten Sie mit einer Chelation beginnen, um die Entgiftung des Körpers zu erleichtern und gleichzeitig versuchen, Ihr Umfeld zu optimieren. Dieser Test basiert auf einer qualitativen Studie, die darauf hinweist, dass dieser Indikator zeitnah optimiert werden sollte.

Personalisierte Umweltbelastungs-Indikatoren

Die folgende Liste zeigt die untersuchten Indikatoren für Umweltbelastung. Die Hervorhebungen zeigen, welche Indikatoren optimiert werden müssen.

- Elektrosensibilität und Strahlung
- **Chemikalien und Kohlenwasserstoffe**
- Schwermetalle
- Strahlung

Elektro- magnetische Felder



Unsichtbar und omnipräsent...

Ob niedrig- oder hochfrequent, elektromagnetische Felder sind von Elektrogeräten (An Wechselstromleitungen angeschlossene Haushaltsgeräte, auch ausgeschaltet) oder schnurloser Datenübertragung (Mobiltelefone, Sendeantennen, WLAN, etc.) künstlich ausgelöste Felder.

Ergebnis:

Hoher Bedarf



Die Senkung der elektromagnetischen Belastung hat hohe Priorität

Die Belastung durch diesen Indikator hat schädliche Auswirkungen auf Ihren Körper

Eine übermäßige Belastung durch elektromagnetische Felder stört das Zell- und Stoffwechselgleichgewicht. Es ist ratsam, den Kontakt mit diesen Feldern zu reduzieren und sich vor elektromagnetischer Strahlung zu schützen.

Unser Test basiert auf einer qualitativen Studie, die darauf hinweist, dass dieser Indikator zeitnah optimiert werden sollte.

Personalisierte elektromagnetische Indikatoren

Die folgende Liste zeigt die untersuchten Indikatoren für elektromagnetische Belastung. Die Hervorhebungen zeigen, welche Indikatoren optimiert werden müssen.

- Elektromagnetisches Wechselfeld
- Elektrosensibilität
- Elektromog
- Elektrisches Gleichfeld
- ELF (Extrem Niedrige Frequenz)
- **Langwelle**
- **Magnetische Gleichfelder**
- Mikrowelle
- **Mobilfunknetz GSM (1,8 GHz)**
- Mobilfunknetz GSM (1,8 GHz)
- Radiofrequenzen
- **16 2/3 Hz Traktionsstrom**
- Fernsehbildschirm
- Computerbildschirm
- 50 Hz Strom

Mehr zu diesen Indikatoren

Langwelle

Langwellenstrahlung ist nichtionisierende Strahlung, die außer bei verlängerter Aussetzung keine Wirkung auf Haut und Gesundheit hat. Sie wird für Langstreckenkommunikation, Flugzeugsignale, Navigationssysteme, Wetterstationen und Zeitzeichen verwendet.

Magnetische Gleichfelder

Ein Magnetfeld ist ein Kraftfeld, das durch die Bewegung elektrischer Ladungen (elektrischer Strom) entsteht. Magnetische Gleichfelder werden von Magneten oder konstant fließendem Strom generiert, liegen also zum Beispiel bei Haushaltsgeräten, die Gleichstrom verwenden vor. Sie unterscheiden sich von elektromagnetischen Wechselfeldern, die von Geräten mit Wechselstrom, Mobiltelefonen und weiteren Geräten ausgelöst werden.

Mobilfunknetz GSM (1,8 GHz)

Digitale Mobiltelefonie funktioniert mithilfe von zwei Frequenzen, 900 MHz und 1.800 MHz. Die von Mobiltelefonen ausgestrahlten Wellen können den menschlichen Körper durchqueren, wobei ihre Energie vom Gewebe aufgenommen wird.

16 2/3 Hz Traktionsstrom

Dieser Traktionsstrom fließt mit einer Frequenz von 16 2/3 Hz in 15 kV Oberleitungen, einrelativ niedriger Wert. Er wird insbesondere im Zugverkehr und an Bahnhöfen verwendet.

Lebensmittel für 90 Tage vermeiden

Nur für 90 Tage!

Wir weisen nicht auf diese Nahrungsmittelsensitivitäten hin, damit sie für immer aus Ihrer Ernährung entfernt werden, sondern um Ihr Verdauungssystem zu optimieren. Nach 90 Tagen können Sie diese Lebensmittel schrittweise wieder in Ihre Ernährung aufnehmen.

Warum muss ich diese Lebensmittel vermeiden?

Auch wenn die Lebensmittel, die hier angepasst werden, wertvolle Nährstoffe enthalten, strengt ihre Verdauung den Körper überproportional an, was das Energieniveau negativ beeinflussen kann. Einige Lebensmittel sollten vermieden werden, da sie dem positiven Effekt anderer Lebensmittel entgegenwirken, das Verdauungssystem belasten oder eine negative Wirkung auf unseren Stoffwechsel und das Immunsystem haben. Um die hier gezeigten Lebensmittel zu verdauen, müsste der Körper sich in diesem Zellzyklus übermäßig anstrengen und Energie aus anderen Quellen ziehen, um wichtige Nährwerte aufnehmen zu können. Indem Sie diese Lebensmittel 60 Tage lang vermeiden, beugen Sie also einem Energiedefizit vor. Im nächsten Zellzyklus werden sich die Bedürfnisse des Körpers verändern und somit verschieben sich auch die Lebensmittelsensitivitäten.

Häufige Fragen



Wie zeigt sich eine vorübergehende Lebensmittelsensitivität?

Der Körper hat Schwierigkeiten, die Nahrung zu verdauen und verwendet schlussendlich Energie aus anderen Quellen, um wichtige Nährstoffe freizusetzen. Dies kann sowohl symptomfrei als auch mit merklichen Reaktionen geschehen.



Das habe ich noch nie gegessen!

Wenn dieses Lebensmittel noch nie Teil Ihrer Ernährung war, um so besser! Wir empfehlen, es in den kommenden 90 Tage weiterhin zu vermeiden.



Aber sie ähneln den Empfohlenen Lebensmitteln!

Lebensmittelunverträglichkeiten sind sehr spezifisch, was bedeutet, dass ein ähnliches Lebensmittel, das nicht unter den Zu vermeidenden Lebensmitteln ist, problemlos gegessen werden kann.

Zu vermeidende Lebensmittel

Die Lebensmittel, die Sie in den kommenden 90 Tagen NICHT zu sich nehmen sollten, um Ihr Verdauungs- und Immunsystem nicht zu belasten.

Dies ist KEIN Allergietest

Die rot markieren Lebensmittel sollen nur für die kommenden 90 Tage vermieden werden. Wenn bei Ihnen ALLERGIEN bekannt sind, sollten Sie Ihre Allergene jederzeit vermeiden.



Grüne Bohnen



Oliven



Hafer



Alkoholika



Tomate



Pomelo



Pflaume



Pastinake



Aubergine



Rosenkohl

Wenn unter den angeführten Lebensmittel solche sind, die sie jeden Tag zu sich nehmen, versuchen Sie, diese durch Lebensmittel mit ähnlichen Vorteilen zu ersetzen. Diese Liste basiert auf epigenetischen Markern und NICHT auf körperlichen Unverträglichkeiten oder Allergien. Bitte vermeiden Sie weiterhin sämtliche Lebensmittel, die ihr Körper nicht trägt.

Bekannte Allergien

Möglicherweise ist bei Ihnen bereits eine Allergie bekannt. Wir helfen Ihnen daher, diese Ergebnisse zu verstehen.

Szenario 1

Sie haben eine Allergie oder Unverträglichkeit und sie taucht in der Liste auf:

Das bedeutet, dass dieses Nahrungsmittel nicht nur eine Allergie verursacht, sondern auch den Energiefluss und die Aufnahme anderer Nährstoffe stört. Wenn Sie es bereits aus Ihrer Ernährung entfernt haben, müssen Sie nichts weiter tun. Wenn dies noch nicht geschehen ist, sollten Sie es in Betracht ziehen, wir empfehlen dann aber, das Lebensmittel nach 90 Tagen nicht wieder einzuführen.

Szenario 2

Sie haben eine Allergie oder Unverträglichkeit und sie taucht nicht in der Liste auf:

Das bedeutet, dass es den Energiefluss nicht beeinträchtigt, was die Allergie weder widerlegt noch in Frage stellt. Es bedeutet NICHT, dass dieses Nahrungsmittel wieder in die Ernährung aufgenommen werden sollte, da vergangene Allergietests und Symptome weiterhin zu beachten sind. Bedenken Sie, dass dieser Bericht weder Allergien noch Unverträglichkeiten untersucht.

Ihre Zusatzstoff-Sensitivitäten

Zusatzstoffe in Ihrer täglichen Ernährung

Eine gute Ernährung ist der Schlüssel zu einer optimierten Lebensqualität und natürliche, unverarbeitete Lebensmittel, die Sie zuhause zubereiten werden immer die beste Wahl bleiben. Ein Grundverständnis für die Schäden, die Zusatzstoffe unserer Gesundheit zufügen können, ist für eine optimale Lebensqualität daher unabdingbar.

Zu vermeidende Zusatzstoffe

Um Ihre Lebensqualität zu optimieren, sollten Sie die folgenden Zusatzstoffe in den kommenden 90 Tagen vermeiden.

Durch zugesetzte Zusatzstoffe können Geschmack, Farbe oder Konsistenz von Lebensmitteln beeinflusst werden. Es ist wichtig, mehr über sie zu lernen, um über das einfache Lesen der Verpackungsaufschrift hinaus die richtigen Entscheidungen für die Gesundheit Ihres Hundes treffen zu können.

E 1410 Monostärkephosphat

E 914 Polyethylenwachsoxide

E 903 Carnaubawachs

E 952 Cyclamat

E 509 Calciumhydroxid

E 473 Zuckerester von Speisefettsäuren

E 335 Natriumtartrate

E 308 Gamma-Tocopherol

E 151 Brillantschwarz BN

E 150a Einfaches Zuckerkulör

Die obestehende Liste stellt eine Zusammenfassung der Lebensmittelzusatzstoffe dar, die für mindestens 90 Tage verstärkt vermieden werden sollten. Allerdings ist es im Allgemeinen ratsam, Lebensmittelzusatzstoffe so weit wie möglich zu vermeiden.

Auch diese Stoffe raten wir zu vermeiden:

Maissirup mit hohem Fructosegehalt (HFCS)

Dieses künstliche Süßungsmittel kann das Herz-Kreislauf-System schwächen, Blutzuckerschwankungen auslösen und zu schneller Körperfettzunahme führen. Leider wird es dennoch in vielen Getränken und Energieriegeln eingesetzt.

Aspartam

Ein weit verbreiteter Zusatzstoff, der als Exotoxin gilt. Regelmäßiger Kontakt mit dieser Substanz kann gewisse Funktionen des zentralen Nervensystems beeinträchtigen, was den Gesundheitszustand und das Gleichgewicht des Körpers des Organismus schädigt. In größeren Mengen kann dieser Stoff Konzentrationsschwierigkeiten, Verwirrungszustände und Hirnebel verursachen, die das Befinden negativ beeinflussen.

Mononatriumglutamat

Es handelt sich um ein hydrolisiertes Eiweiß, dass in vielen Energieriegeln und Ergänzungsmitteln, wie Eiweiße in Molke oder strukturierte Eiweiße. Es wird verwendet, um die Zunge zu überlisten und ihr zu vermitteln, der Geschmack der fraglichen Getränke und Riegel sei entscheidend besser, als er tatsächlich ist. Es findet sich in den meisten vorgekochten Gerichten und ist äußerst schädlich.

Künstliche Farbstoffe:

Sie können falsche, unfreiwillige körperliche Reaktionen und Hyperaktivität auslösen. Künstliche Farbstoffe sind in vielen Getränken und Energydrinks und in den meisten industriell verarbeiteten Lebensmitteln enthalten.

Nährstoff- optimierung

Warum sprechen wir über "Nährstoffe"?

Der Nährwert eines Lebensmittels wird durch die Gesamtheit seiner Inhaltsstoffe berechnet. Indem Sie Lebensmittel wählen, die Ihrem Nährstoffbedarf entsprechen, können Sie Ihre Lebensqualität optimieren.

Lebensmittel, die Ihren Bedürfnissen entsprechen

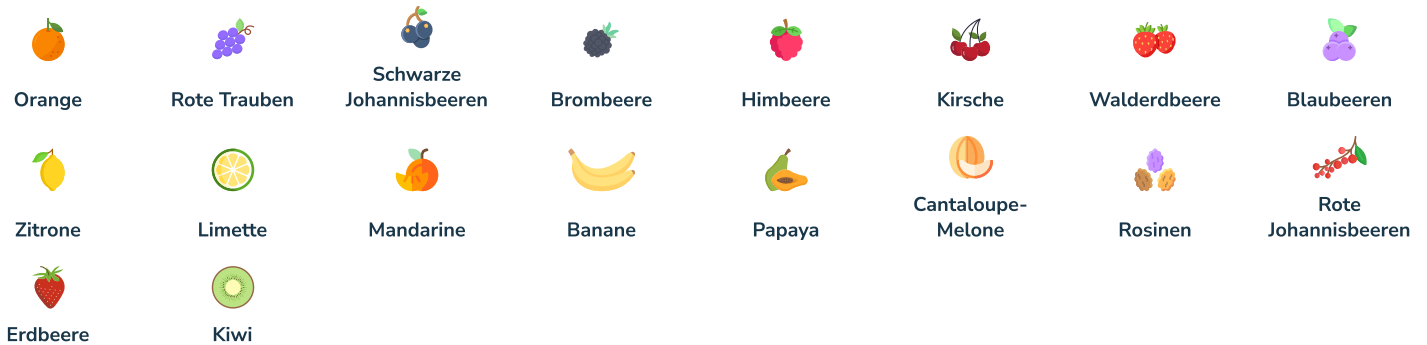
Eine ausgewogene und vor allem personalisierte Ernährung muss auf Wissen über die realen Bedürfnisse Ihres Körpers basieren. Auf Grundlage Ihres epigenetischen Profils analysieren wir, welche Nährstoffe Sie verstärkt benötigen und bieten Ihnen eine Liste, die Ihnen helfen kann, diese Bedürfnisse zu erfüllen. Das bedeutet nicht, dass Sie unbedingt alle diese Lebensmittel in Ihre Routine einbinden müssen, wir zeigen Ihnen lediglich, welche Nährstoffe Ihnen helfen können, Ihren Organismus in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen.

Diese Liste basiert auf den wichtigsten Indikatoren, die in diesem Bericht untersucht wurden. Sollten Allergien oder Unverträglichkeiten bekannt sein, müssen die fraglichen Lebensmittel weiterhin vermieden werden.

Gemüse



Früchte



Milchprodukte und Eier



Fleischprodukte



Hülsenfrüchte

Sojabohnen



Erbsen



Linsen



Edamame



Kidneybohnen



Kichererbsen



Weiße Bohnen

Fisch / Meeresfrüchte

Languste



Krabbe



Austern



Thunfisch



Lachs



Sepie



Venusmuscheln



Anchovis



Tilapia



Makrele



Garnelen



Flunder



Forelle



Sardinen



Kabeljau

Nüsse und Samen

Sonnenblumenkerne



Kürbiskerne



Erdnüsse



Walnuss



Chiasamen



Macadamianüsse



Pinienkerne



Pistazien



Cashewnüsse



Mandel



Paranuss



Sesam



Haselnuss



Leinsamen

Getreide

Reis



Mais



Buchweizen

Fette und Öle

Sonnenblumenöl



Leinöl



Hanföl



Fischöl

Pflanzen

Weißdornbeeren



Gojibeeren



Seetang



Gurkenkraut



Löwenzahn



Zuckerrohr

Getränke



Sojamilch



Grüntee



Schwarztee

Andere



Tofu



Brauhefe



Salz



Sojasauce

Warum werden diese Lebensmittel empfohlen?

Diese Liste empfohlener Lebensmittel wurde entsprechend Ihrer Testergebnisse personalisiert. Indem Sie diese Zutaten in Ihre täglichen Mahlzeiten einbauen, können Sie Ihr Befinden auf natürliche Weise verbessern, da sie ausgewählt wurden, um die festgestellten Bedürfnisse abzudecken.



Ihre nächsten Schritte

Hier beginnt der Weg zu Ihrem besten Ich

Sie haben Ihren Bericht gelesen, und nun? Wie anfangs gesagt sind wir überzeugt, dass diese Ergebnisse Ihr erster Schritt zu einem verjüngten Aussehen sein können.

- 1 Vermeiden Sie Ihre Zu vermeidenden Lebensmittel für 90 Tage — **Abschnitt 03**
- 2 Vermeiden Sie die Zusatzstoffe, die im Bericht erwähnt werden — **Abschnitt 03**
- 3 Greifen Sie vermehrt zu Ihren Empfohlenen Lebensmitteln — **Abschnitt 03**
- 4 Stellen Sie aus den empfohlenen Zutaten kreative Mahlzeiten zusammen — **Abschnitt 03**
- 5 Achten Sie auf Detox, Cellular Boost, Tonicity und Elasticity — **Abschnitt 01**
- 6 Versuchen Sie, die Wirkung von Elektromagnetischen Feldern und Giftstoffen zu reduzieren — **Abschnitt 02**
- 7 Befolgen Sie die personalisierten Empfehlungen Ihrer Gesundheitsfachkraft — **Kontaktdaten auf Seite 1**

Notieren Sie Ihre Ziele

Wir empfehlen, Ziele auf einfache und spezifische Weise zu formulieren, damit sie erreichbar, realistisch und messbar sind. Zum Beispiel: In den nächsten drei Monaten jeden zweiten Tag für min. 1 Stunde spazieren gehen.

Ich verspreche, die empfohlenen Hinweise zu befolgen, vom _____ (TT/MM/JJJJ)
bis zum _____ (TT/MM/JJJJ) für insgesamt 90 Tage.

(Ihre Unterschrift)



Werden Sie jetzt zur
besten Version Ihrer
selbst!

Vielen Dank für Ihr Vertrauen in unser Programm!



www.epixlife.com/fr

Haftungsausschuss:

Dieses Produkt ist nicht dafür konzipiert, Krankheiten oder medizinische Probleme zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder zu verhindern. Der Eigentümer des Berichts übernimmt die volle Verantwortung für die darin enthaltenen Ratschläge und Empfehlungen. Die in diesem Bericht enthaltenen Informationen müssen von einem kompetenten und informierten Gesundheitsspezialisten ausgewertet werden, bevor Sie Entscheidungen treffen, die Ihre Gesundheit betreffen. Stellen Sie sicher, dass Ihre Gesundheit stets in guten Händen ist. Informationen werden durch die S-Drive Technologie von Cell-Wellbeing erhoben. Mehr Informationen auf www.epixlife.com