

Optimierungsbericht

Beauty

Kundenbeispiel

ID: BEAUTYTEST105

Datum: 30.05.2024



Hallo, Beispielkunde

Wir präsentieren Ihnen die Ergebnisse Ihres Berichts zur Stärkung von Haaren, Haut und Nägeln!



Zu Ihren Ergebnissen

Willkommen bei Ihrem persönlichen Optimierungsplan für Haare, Haut und Nägel. Um die besten Ergebnisse zu erzielen, sollten Sie nicht nur auf Ihre Ernährung achten, sondern auch auf Ihren Lebensstil. Diese Grundlage spielt eine Schlüsselrolle für die Körperphysiologie und kann je nach persönlichen epigenetischen Einflüssen variieren.

Auf sein Äußeres zu achten ist entscheidend, um sich innerlich wie äußerlich wohlfühlen zu können. Eine glatte, strahlende Haut, kräftige Nägel, gesundes, üppiges Haar und ein gepflegtes Erscheinungsbild tragen zu unserem Wohlbefinden bei. Dieser Bericht gibt Ihnen einen Überblick über die Gewohnheiten, Bedürfnisse und Maßnahmen, die Ihnen helfen, dieses Ziel zu erreichen.

Um Ihre Jugendlichkeit zu bewahren, ist es wichtig, darauf zu achten, dass alle inneren und äußeren Prozesse harmonisch und optimal ablaufen. Der Beauty-Optimierungsplan wurde zudem entwickelt, um eine Vielzahl gängiger Umwelteinflüsse aufzuzeigen, die sich auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und das Aussehen Ihrer Haare, Ihrer Haut und Ihrer Nägel auswirken können. Darüber hinaus unterstützt dieser Plan Ihre spezifischen Ernährungsentscheidungen mit einem 90-Tage-Programm, das Ihnen dabei hilft, die beste Version Ihrer selbst zu werden.

Die Optimierung ist ein Bewusstwerdungsprozess, der Ihnen hilft, die Auswirkungen Ihrer Ernährungsgewohnheiten und Ihres Umfelds auf Ihren Körper und Ihre Schönheit zu erkennen. Die positiven Entscheidungen, die Sie auf der Grundlage der Ergebnisse dieses Berichts treffen, ermöglichen es Ihnen, Ihr Schicksal selbst in die Hand zu nehmen.

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

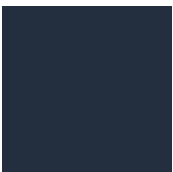
Mit freundlichen Grüßen,
Epixlife | Wellness Inspires Us

Haben Sie Fragen?

Kontakt:

Telefon: +34 123 456 789 0 E-Mail:

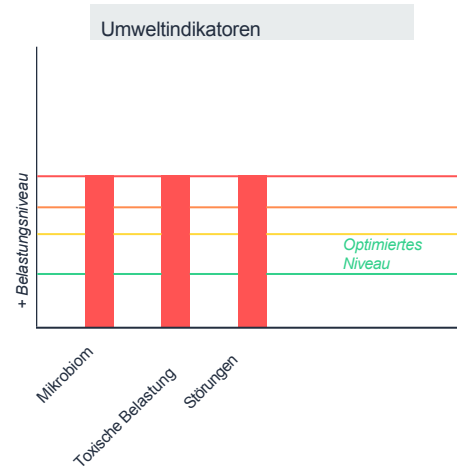
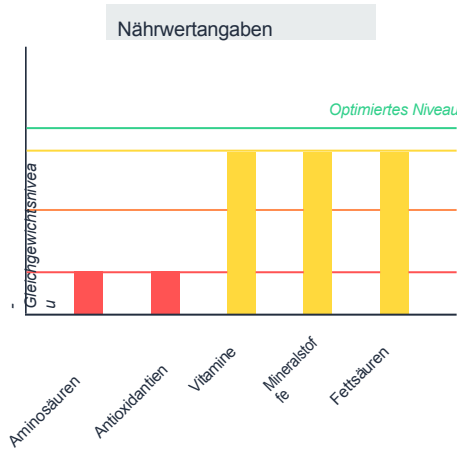
hola@epixlife.com



Zusammenfassung der Ergebnisse

Wie sind die Grafiken zu interpretieren?

Die Grafiken zeigen die Priorität der einzelnen epigenetischen Indikatoren. Die Empfehlungen des Berichts geben den Markern Vorrang, die am weitesten vom optimierten Wert entfernt sind.



Dieser Test wird anhand qualitativer Untersuchungen durchgeführt. Die Ergebnisse werden entsprechend dem Nährstoffbedarf auf zellulärer Ebene (von hohem bis geringem Optimierungsbedarf) dargestellt.

Optimierungsgrad:

- Optimiert
- Gering
- Mittel
- Hoch

Hoher Optimierungsbedarf

Geringer Optimierungsbedarf

Exposition Giftstoffe

Strahlung

Störungen

Mobiltelefon, GSM (1,8 GHz)

Magnetfeld konstant

Computerbildschirm
Mikrowelle

Mikrobiom

Postvirales Signal Pilze
Bakterien

Antioxidantien

Sulforaphan Glucosinolat
Anthocyane
Flavonoide Vitamin E

Aminosäuren

Lysin Glutamin
Phenylalanin Glycin

Fettsäuren

Gamma-Linolensäure-6 (GLA)

Mineralstoffe

Bor Chrom
Kupfer
Silizium

Vitamine

Biotin
Vitamin B9
Vitamin K1
Vitamin E

Schönheitsindikatoren für Haut, Haare und Nägel

Wie sind die Ergebnisse zu interpretieren?

Jedes dieser Systeme ist auf verschiedene Nährstoffe angewiesen, doch ist es entscheidend, ein ausgewogenes Verhältnis zu finden. Die folgende Tabelle listet die Nährstoffe auf, die für die Optimierung der Schönheit und Vitalität von Haaren, Haut und Nägeln wichtig sind. Die hervorgehobenen Elemente sind diejenigen, die Unterstützung in Form einer erhöhten Nährstoffzufuhr, einer Behandlung und der Vermeidung von Umweltbelastungen erfordern. Die nachstehende Tabelle mit Indikatoren zur Unterstützung des Integument-Systems hebt mehrere Indikatoren in Grün hervor, die zur Optimierung von Haaren, Haut und Nägeln beitragen können. Diese Tabelle dient nicht der Diagnose eines Problems oder einer Erkrankung.*

*Wenn Sie sich Sorgen um Ihre Gesundheit machen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie eine neue Diät, einen neuen Lebensstil oder ein neues Trainingsprogramm beginnen. _



Erfahren Sie, was Ihr Körper wirklich braucht

Gesundes Haar, gesunde Haut und gesunde Nägel sind allgemeine Indikatoren für das allgemeine Wohlbefinden. Eine Ernährung mit den richtigen Nährstoffen und die Vermeidung schädlicher Umwelteinflüsse können eine entscheidende Rolle für die Gesundheit von Haaren, Haut und Nägeln spielen.



Achten Sie auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung

Was Sie essen, ist genauso wichtig wie die Produkte, die Sie zur Pflege Ihrer Haut und Ihrer Haare verwenden. Ihre Ernährung kann die Gesundheit Ihrer Haut von innen heraus verbessern, deshalb sagen wir, dass ein strahlender Teint mit einer gesunden Ernährung beginnt.



Trinken Sie mehr Wasser

Die innere und äußere Feuchtigkeitsversorgung sind der Schlüssel zu einem ausgeglichenen und gesunden Aussehen. Sie können Pflegeprodukte und feuchtigkeitsspendende Öle verwenden, aber Sie müssen ausreichend Wasser trinken und vor allem für eine effektive Feuchtigkeitsversorgung sorgen, denn dieser Prozess gewährleistet den guten Zustand von Haut und Haaren.



Nehmen Sie probiotische Lebensmittel zu sich

Probiotika sind „gute“ Bakterien, die zur Aufrechterhaltung der Verdauungsgesundheit und zur Stärkung des Immunsystems beitragen. Sie können sie in Form von Nahrungsergänzungsmitteln einnehmen oder über Nahrungsquellen wie Joghurt oder Kefir (fermentierte Milchprodukte) zu sich nehmen.

Je mehr Punkte in der folgenden Tabelle angekreuzt sind, desto höher ist der erforderliche 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	
Mineralstoffe	Jod	Eisen	Selen	Zink	Magnesium
	Kalzium				
Antioxidantien	Vitamin C	Vitamin E	Alpha-Liponsäure	Coenzym Q10	Zink
Fettsäuren	Alpha-Linolensäure – 3 (ALA)	Arachidonsäure (AA)	Eicosapentaensäure Eicosapentaensäure - 3 (EPA)	Ölsäure - 9	Gamma-Linolensäure-6 (GLA)
Aminosäuren	Arginin	Cystein	Lysin	Methionin	Taurin
Umweltbedingte Stressfaktoren	Strahlung	Schwermetalle	Chemikalien und Kohlenwasserstoffe	EBF (Extrem Niederfrequenz)	Bakterien
	Sporen				

Schönheitsgeheimnisse

Haut

Es gibt eine milliardenschwere Industrie, die sich Produkten widmet, die die Haut schön halten und vorgeben, den Zeichen der Hautalterung entgegenzuwirken. Feuchtigkeitscremes wirken jedoch nur oberflächlich, während der Alterungsprozess auf einer tieferen zellulären Ebene stattfindet. Die Haut benötigt ein ausgewogenes Nährstoffgleichgewicht, um ihre Ausstrahlung zu bewahren.

Der Körper wandelt Proteine in Aminosäuren um und nutzt diese zur Bildung weiterer Proteine wie Kollagen und Keratin, aus denen die Hautstruktur besteht. Aminosäuren tragen zudem dazu bei, alte Hautzellen zu ersetzen.

Diese Elemente tragen zusammen mit anderen lebenswichtigen Nährstoffen zur allgemeinen Gesundheit und zum Erscheinungsbild unserer Haut bei. Eine ausgewogene Ernährung trägt dazu bei, die Haut zu pflegen und zu nähren, sodass sie jung aussieht und gut altert.

Haare

Gesundes Haar, gesunde Haut und gesunde Nägel sind äußere Anzeichen dafür, dass unsere inneren Systeme optimal funktionieren. Auch wenn Faktoren wie Alter, Veranlagung und Hormone das Haarwachstum beeinflussen, ist eine optimale Nährstoffversorgung unerlässlich.

Wir können bestimmte Aspekte unseres Haarbildes durch eine ausgewogene Ernährung, die Proteine und wichtige Nährstoffe für das Haar wie die Vitamine A, B, C, D, E, Eisen und Zink enthält, sowie durch die Vermeidung unerwünschter Umwelteinflüsse beeinflussen. Es ist entscheidend, auf ein ausgewogenes Verhältnis der für die Haargesundheit notwendigen Nährstoffe zu achten.

Dank des personalisierten epigenetischen Berichts für Haare, Haut und Nägel haben wir nun die Möglichkeit, potenzielle Defizite zu erkennen und auf diese Bedürfnisse einzugehen.

Nägel

Ob Sie es bemerken oder nicht: Die Gesundheit Ihrer Nägel kann ein hervorragender Indikator für Ihr allgemeines Wohlbefinden sein. Eine ausgewogene Vielfalt an Nährstoffen in Ihrer Ernährung kann Ihre Nägel stärken und sogar dazu beitragen, dass sie sich von einem trockenen, brüchigen Zustand zu einem lebendigen, kräftigen Erscheinungsbild entwickeln.

Unsere Nägel sind im Alltag oft den größten mechanischen Belastungen ausgesetzt. Daher ist es wichtig, ihnen die nötige Nährstoffversorgung zu bieten – nicht nur für ihr Aussehen, sondern auch zum Schutz unserer Finger. Wenn Ihre Nägel leicht brechen oder beschädigt werden, kann dies an einem der folgenden Faktoren liegen:

Mangel an Eisen / Magnesium / Vitamin B

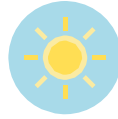
Übermäßiger Gebrauch von Nagellack oder Acrylprodukten Ständiges Befeuchten und Trocknen der Nägel

Übermäßige Einwirkung von Feuchtigkeit oder Chemikalien

Ein ganzheitlicher Ansatz für Schönheit

Um das Beste aus Ihrem Optimierungsplan herauszuholen, müssen Sie die verschiedenen Faktoren berücksichtigen, die die Qualität Ihrer Haut, Ihrer Haare und Ihrer Nägel beeinflussen können, sowohl von innen (Ernährung, Flüssigkeitszufuhr) als auch von außen (Stress, Umwelt oder Kosmetikprodukte).

Ein paar Tipps für endlose Schönheit



Schützen Sie Ihre Haut vor der Sonne

Um sich vor Sonneneinstrahlung zu schützen, verwenden Sie eine Sonnencreme mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 15. Wir wissen, dass sichtbares Licht und UV-Strahlen Auswirkungen auf die Haut haben; einige Studien zeigen, dass Menschen, die keinen Sonnenschutz verwenden, um 24 % schneller altern.



Die Bedeutung des Schlafs

Erholsamer Schlaf hilft, Augenringe zu mildern und das Hautbild zu verbessern – und das Beste daran: Er kostet nichts. Weniger als 5 Stunden Schlaf stehen in Zusammenhang mit verstärkten Alterungserscheinungen und einer Schwächung der Hautbarriere.



Stress reduzieren

Wir wissen, dass chronischer Stress zu Funktionsstörungen der Gewebestrukturen und zu DNA-Schäden führen kann. Die Entspannung Ihres Nervensystems wird sich sichtbar auf das Erscheinungsbild Ihrer Haut auswirken.



Ernähren Sie sich gesund

Ihr Haar besteht aus Proteinen und Aminosäuren. Es benötigt eine angemessene Ernährung, um gut zu wachsen und gepflegt zu bleiben. Eier, Samen, Nüsse, Fisch, grünes Blattgemüse und Kartoffeln gehören zu den vielen Lebensmitteln, die hervorragend für die Gesundheit der Haare sind.



Waschen Sie Ihre Haare regelmäßig

Regelmäßiges Haarewaschen befreit die Kopfhaut und das Haar von Schmutz und überschüssigem Talg. Wenn Sie extrem trockenes Haar haben, sollten Sie das Haarewaschen auf zweimal pro Woche beschränken. Wenn Ihre Kopfhaut fettig ist, können Sie Ihre Haare alle zwei Tage waschen.



Lassen Sie Ihr Haar an der Luft trocknen

Übermäßige Hitze beim Styling kann Ihre Kopfhaut schädigen; beschränken Sie den Einsatz daher auf wichtige Anlässe. Das Trocknen an der Luft oder mit einem Handtuch nach dem Waschen ist die beste Lösung. Schlafen Sie niemals mit nassen Haaren und stylen Sie diese auch nicht in diesem Zustand. Zu starkes Reiben mit dem Handtuch kann die Haarcuticula beschädigen.



Versorgen Sie Ihre Nägel mit Feuchtigkeit

Genau wie die Haut brauchen auch die Nägel Feuchtigkeit, um gesund zu bleiben. Du kannst sie mit Vaseline, Vitamin E oder Nagelhautcreme pflegen. Reibe sie auf deine Nägel und Nagelhaut ein, um die besten Ergebnisse zu erzielen.



Natürliche Behandlungen zur Stärkung der Nägel

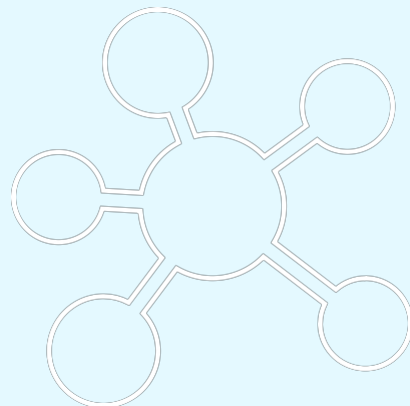
Um den Zustand Ihrer Nägel zu verbessern, können Sie es mit Kokosöl, Apfelessig, Jojobaöl, Mandelöl oder Olivenöl versuchen. Vitamin E fördert die Gesundheit der Nägel, indem es verhindert, dass sie vergilben, brüchig werden oder splintern.



Halten Sie sie sauber

Saubere Nägel sind gesunde Nägel. Für eine gute Nagelhygiene sollten Sie die Unterseiten Ihrer Nägel reinigen, indem Sie sie mit Wasser und Seife abreiben. So entfernen Sie Schmutz und Bakterien, die Ihre Nägel schädigen könnten.

Epigenetische Mark



Vitaminbedarf



Ergebnis:
Geringer Bedarf

Es ist nicht notwendig, die Vitaminaufnahme in den nächsten 90 Tagen zu optimieren

Das Ungleichgewicht dieses Indikators führt zu keiner Beeinträchtigung Ihres Systems.

Es wäre jedoch ratsam, den geringen Vitaminbedarf auf zellulärer Ebene auszugleichen, um eine stärkere Belastung in der Zukunft zu vermeiden. Vitamine sind katalytische Verbindungen, die für eine ordnungsgemäße Zell- und Stoffwechselfunktion unerlässlich sind.

Dieser Test basiert auf einer qualitativen Studie, die darauf hinweist, dass es langfristig erforderlich sein könnte, diesen Indikator zu optimieren.

Individueller Vitaminbedarf

Die folgende Liste enthält die Vitamine, die bewertet wurden. Die markierten Elemente sind die Indikatoren, die 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

Vitamine und optimale Gesundheit

Die Körperfunktionen benötigen eine Vielzahl von Vitaminen, um optimal zu funktionieren. Vitamine sind ein Schlüsselement enzymatischer Prozesse, die alle Stoffwechselfvorgänge im Körper antreiben.

Lebensmittel, die den Vitaminbedarf decken

Biotin

Biotin trägt zur normalen Funktion des Energiestoffwechsels und des Nervensystems bei. Es trägt zur Erhaltung von Haut, Haaren und Schleimhäuten bei. Es wird von Bakterien im Magen-Darm-Trakt gebildet, auch wenn nicht genau bekannt ist, wie viel des gebildeten Biotins tatsächlich resorbiert wird.

Eier, Hafer, Roggen, Mandeln, Weizen, Spinat, Buchweizen, Rindfleisch, Mais, Ziegenmilch, Bierhefe, Joghurt, Sonnenblumenkerne

Vitamin B9

Vitamin B9, auch Folsäure genannt, ist für Wachstum und Entwicklung unerlässlich. Es ist notwendig für die ordnungsgemäße Funktion der Nerven, des Gehirns und des Immunsystems; für die Bildung von Blutzellen im Knochenmark; es hält den Homocysteinspiegel (der mit chronischen Erkrankungen in Verbindung gebracht wird) im Gleichgewicht und sorgt für das natürliche Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft. Es wird durch Hitze leicht zerstört.

Eier, Hafer, Krabben, Wildreis, Lachs, Garnelen, Spinat, Spargel, Zitrone, Reis, Orange, Papaya, Buchweizen, Banane, Hähnchen, Cantaloupe-Melone, Erdnüsse, Mais, Schafsmilch, Haferkleie, Senfblätter, Sonnenblumenkerne, Tintenfisch, Miesmuscheln, Rosenkohl

Vitamin E

Vitamin E ist ein Antioxidans, das Zellen, Gewebe und Organe vor den schädlichen Auswirkungen freier Radikale schützt. Es hemmt zudem die schädliche Blutgerinnung, die den Blutkreislauf blockieren kann, und reguliert die Erweiterung der Blutgefäße. Es kann durch Hitze und den in der Luft enthaltenen Sauerstoff leicht zerstört werden, weshalb es nicht überhitzt oder roh verzehrt werden sollte.

Sonnenblumenöl, Mandeln, Tomaten, Spinat, Spargel, Kiwi, Mango, rote Paprika, Pistazien, Erdnüsse, Haselnüsse, Löwenzahn, Sojaöl, Koriander, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Pekannüsse, Kürbis

Vitamin K1

Vitamin K ist eine Gruppe von Vitaminen mit ähnlicher Struktur, nämlich Vitamin K1 und K2. Sie unterstützen den Körper bei der Blutgerinnung, tragen zur Erhaltung gesunder Knochen bei und sorgen für eine normale Blutgerinnung. Sie können von Darmbakterien synthetisiert werden, wodurch fast die Hälfte des Bedarfs gedeckt werden kann.

Eier, Spinat, Kiwi, Banane, Sojabohnen, Thunfisch, Sojaöl, Senfblätter, Rosenkohl

Sie einen Arzt oder eine medizinische Fachkraft, bevor Sie einen Ernährungsplan oder Ihren Gesundheits- oder körperlichen Zustand oder den Ihrer Kunden zu beurteilen und der unserer Website umgesetzt, verwendet oder angepasst werden sollten.

Mineralstoffbedarf



Ergebnis:
Geringer Bedarf

Es ist nicht notwendig, die Mineralstoffaufnahme in den nächsten 90 Tagen zu optimieren

Ein Ungleichgewicht dieses Indikators führt zu keiner Störung in Ihrem System.

Es wäre jedoch wünschenswert, den geringen Mineralstoffbedarf auf zellulärer Ebene auszugleichen, um eine zusätzliche Belastung in Zukunft zu vermeiden. Mineralstoffe sind natürliche, anorganische Elemente, die vor allem über die Nahrung aufgenommen werden müssen, damit unter anderem die Knochen-, Herz-Kreislauf- und Hormonfunktionen ordnungsgemäß ablaufen. Dieser Test basiert auf einer qualitativen Untersuchung, die aufzeigt, dass es langfristig notwendig sein kann, diesen Indikator zu optimieren.

Individueller Mineralstoffbedarf

Die folgende Liste enthält die Mineralstoffe, die bewertet wurden. Die markierten Elemente sind die Indikatoren, die optimiert werden müssen.

- Bor
- Kalzium
- Chrom
- Kupfer
- Jod
- Eisen
- Lithium
- Magnesium
- Mangan
- Molybdän
- Kalium
- Selen
- Silizium
- Natrium
- Schwefel
- Zink

Stellen Sie sicher, dass Ihr Körper ausreichend Mineralstoffe erhält!

Diese Stoffe sind für das reibungslose Funktionieren unseres Körpers unerlässlich. Der Körper nutzt Mineralstoffe für viele verschiedene Funktionen, insbesondere um die optimale Funktion von Knochen, Herz und Gehirn sicherzustellen.

Lebensmittel, die den Mineralstoffbedarf decken

Bor

Bor ist für den Stoffwechsel von Kalzium, Kupfer, Magnesium und Phosphor unerlässlich, die alle für die Gesundheit von Knochen und Gelenken wichtig sind. Es ist außerdem für die Verwertung von Vitamin D unerlässlich und trägt dazu bei, die Kalziumaufnahme zu verbessern.

Äpfel, Paranüsse, Mandeln, Honig, Linsen, Datteln, Kohl, Rosinen, Hähnchen, Erdnüsse, Sojabohnen, Haselnüsse, Kuhmilch, Cashewnüsse, Kaffee, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kichererbsen

Chrom

Chrom ist ein Mineralstoff, der über die Nahrung aufgenommen wird. Es spielt eine wichtige Rolle beim Abbau von Fetten und Kohlenhydraten. Es regt die Synthese von Fettsäuren und Cholesterin an. Außerdem trägt es zur Insulinwirkung und zum Abbau von Glukose bei.

Eier, Hafer, Apfel, Gerste, Wildreis, Käse, Weizen, Tomate, Rindfleisch, Huhn, Pute, Bierhefe

Kupfer

Kupfer unterstützt die Aufnahme und Verwertung von Eisen. Es ist für enzymatische Reaktionen zur Produktion von ATP (Energie) notwendig. Es trägt zur Aufrechterhaltung des Immunsystems sowie zur Bildung von Bindegewebe, Melanin und Myelin bei und ist für die ordnungsgemäße Funktion des Nervensystems unerlässlich. Außerdem trägt es zur ordnungsgemäßen Funktion der Schilddrüse bei.

Krabben, Lachs, Austern, Weizen, Spinat, Spargel, Hirse, Rindfleisch, Cashewnüsse, Pute, Schweineleber, Chiasamen

Silizium

Silizium ist durch die Produktion von Kollagen und anderen grundlegenden Molekülen wie Elastin an Regenerationsprozessen beteiligt. Es ist von entscheidender Bedeutung, um dem Bindegewebe Elastizität und Festigkeit zu verleihen und einer Sklerose aufgrund von Gewebeverkalkung vorzubeugen. Es schützt zudem die Innenwand der Arterien, trägt zur Erhaltung der Hautelastizität bei und ermöglicht die Kalziumbindung.

Hafer, Gerste, Wildreis, Weizen, Spargel, Hirse, Linsen, Reis, Banane, Ananas, Mango, Sojabohnen, grüne Bohnen, Haferkleie, Hafermehl

Sie einen Arzt, bevor Sie einen Ernährungsplan oder ein Ernährungsprogramm beginnen, um den Zustand oder den Ihrer Kunden zu beurteilen und individuell zu entscheiden, ob die verwendet oder angepasst werden sollten.

Bedarf an Antioxidantien



Welche Antioxidantien können Sie in Ihre Ernährung aufnehmen, um die Auswirkungen freier Radikale zu minimieren?

Antioxidantien bekämpfen freie Radikale, die aufgrund ihrer Reaktivität innerhalb der Zelle unsere eigenen biologischen Moleküle (Proteine, Lipide, Nukleinsäuren und andere) schädigen können.

Ergebnis:

Hoher Bedarf

Es ist notwendig und vorrangig, die Aufnahme von Antioxidantien zu verbessern

Ein Ungleichgewicht dieses Indikators kann zu einer Störung Ihres Systems führen.

Es ist vorrangig, den Antioxidantienspiegel zu optimieren, um das Gleichgewicht des Organismus zu fördern. Antioxidantien sind chemische Substanzen, die dazu beitragen, die durch freie Radikale verursachten Schäden zu stoppen oder zu begrenzen, und uns zudem vor oxidativem Stress schützen. Dieser Test basiert auf einer qualitativen Untersuchung, die ergibt, dass es vorrangig ist, diesen Indikator kurzfristig zu optimieren.

Individueller Bedarf an Antioxidantien

Die folgende Liste enthält die Antioxidantien, die bewertet wurden. Die markierten Elemente sind die Indikatoren, die optimiert werden müssen.

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

Individueller Bedarf an Antioxidantien

Anthocyan

Anthocyane sind Antioxidantien, die zur Gruppe der Flavonoide gehören. Sie schützen die Kapillaren der Netzhaut und wirken sich positiv auf das Sehvermögen aus. Sie tragen zur Stärkung des Herzkreislauf-Systems bei. Sie besitzen eine starke antioxidative Wirkung. Außerdem helfen sie bei der Bekämpfung von Erkältungen, Infektionen und Allergien und haben krebshemmende Eigenschaften.

Schwarze Traube, Schwarze Pflaume, Himbeere, Schwarze Johannisbeere, Brombeere, Aubergine, Goji-Beeren, Weißdornbeeren

Vitamin E

Vitamin E ist ein Antioxidans, das Zellen, Gewebe und Organe vor den schädlichen Auswirkungen freier Radikale schützt. Es hemmt zudem die schädliche Blutgerinnung, die den Blutkreislauf blockieren kann, und reguliert die Erweiterung der Blutgefäße. Es kann durch Hitze und den in der Luft enthaltenen Sauerstoff leicht zerstört werden, weshalb es nicht überhitzt oder roh verzehrt werden sollte.

Sonnenblumenöl, Mandeln, Tomaten, Spinat, Spargel, Kiwi, Mango, rote Paprika, Pistazien, Erdnüsse, Haselnüsse, Löwenzahn, Sojaöl, Koriander, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Pekannüsse, Kürbis

Flavonoide

Flavonoide bilden die größte Klasse pflanzlicher Polyphenole. Sie sind starke Antioxidantien, die freie Radikale bekämpfen, die für oxidativen Stress im Körper verantwortlich sind. Sie besitzen zudem entzündungshemmende Eigenschaften, die das Immunsystem unterstützen.

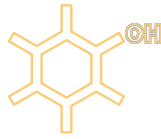
Heidelbeeren, Aigen, Limette, Petersilie, Tomate, Zitrone, Orange, Walderdbeere, Grapefruit, Himbeere, Kopfsalat, rote Kirsche, Brombeere, rote Paprika, schwarzer Tee, Bierhefe, grüner Tee

Sulforaphan-Glucosinolat

Sulforaphan-Glucosinolat kommt in Gemüsesorten wie Brokkoli, Kohl, Blumenkohl und Grünkohl vor. Es weist antimikrobielle, krebshemmende und chemopräventive Eigenschaften auf. Es ist ein starker Blutalkalisierer. Man geht davon aus, dass es uns vor Diabetes, Hirnschäden, Makuladegeneration und Sonnenschäden schützen könnte ...

Kresse, Blumenkohl, Kohl, Senfblätter, Rosenkohl

Bedarf an Aminosäuren



Ergebnis:
Hoher Bedarf

Es ist notwendig und vorrangig, die Aufnahme von Aminosäuren zu verbessern

Ein Ungleichgewicht dieses Indikators kann zu einer Störung Ihres Systems führen.

Es ist vorrangig, den Aminosäurespiegel zu optimieren, um das Gleichgewicht Ihres Organismus zu fördern. Aminosäuren sind für unsere gesunde Entwicklung unverzichtbar, da sie grundlegende Bausteine für die Proteinsynthese und Vorläufer anderer stickstoffhaltiger Verbindungen sind. Dieser Test basiert auf einer qualitativen Untersuchung, die ergibt, dass es vorrangig ist, diesen Indikator kurzfristig zu optimieren.

Individueller Aminosäurebedarf

Die folgende Liste enthält die Aminosäuren, die ausgewertet wurden. Die markierten Elemente sind die Indikatoren, die optimiert werden müssen.

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

Aminosäuren und Zellveränderungen

Kein Prozess im Körper kommt ohne essentielle Aminosäuren aus. Aus Aminosäuren baut unser Körper neue Zellen auf und regeneriert alle geschädigten Gewebe. Aminosäuren tragen zudem dazu bei, den Körper zu stärken und die Produktion verschiedener Hormone, Antikörper und Enzyme zu fördern.

Lebensmittel, die den Bedarf an Aminosäuren decken

Phenylalanin

~~Phenylalanin regt die Produktion von Endorphinen, Dopamin und Adrenalin an, die für die ordnungsgemäße Funktion des zentralen Nervensystems unerlässlich sind. Darüber hinaus hilft es, das Hungergefühl zu kontrollieren, und verbessert die Reaktionszeit und die Reflexe.~~

Eier, Hafer, Wildreis, Paranüsse, Mandeln, Kokosnuss, Lachs, Hummer, Weizen, Weizennudeln, Hirse, Reis, Buchweizen, Kiwi, Banane, Grapefruit, Pistazien, Erdnüsse, Cashewnüsse, Thunfisch, Leinsamen, Kürbiskerne, Fenchelsamen, Weizenkeime, Haferkleie, Sonnenblumenkerne, Stör, Tintenfisch, Chiasamen, Macadamianüsse

Glycin

~~Glycin ist für den Heilungsprozess unerlässlich und spielt eine Rolle bei der Produktion von Kollagen und Phospholipiden im Körpergewebe. Es fördert die Produktion des Wachstumshormons und trägt zudem zur Vorbeugung von Infektionskrankheiten bei. Außerdem unterstützt es die normale Funktion des Gehirns.~~

Eier, Krabben, Algen, Lachs, Hummer, Kabeljau, Austern, Kresse, Spinat, Linsen, Reis, Erbsen, Rindfleisch, Lammfleisch, Hühnerfleisch, Schweinefleisch, rote Bohnen, Erdnüsse, Sojabohnen, Mais, Thunfisch, Joghurt

Glutamin

~~Glutamin ist wichtig für die Proteinsynthese, die Immunfunktion und die Funktion der Darmschleimhaut. Es ist zudem eine Energiequelle, kann die Insulinsensitivität verbessern und uns dabei helfen, Muskelgewebe aufzubauen und zu erhalten, weshalb es von manchen Sportlern verwendet wird.~~

Eier, Krabben, Hummer, Kabeljau, Garnelen, Petersilie, Spinat, Linsen, Kohl, Erbsen, Rindfleisch, Hähnchen, rote Bohnen, Sojabohnen, Mais, Kuhmilch, Garnelen, Ziegenmilch, Schafsmilch, Miesmuscheln, Kichererbsen

Lysin

Lysin ist für das normale Wachstum und den Muskelaufbau von entscheidender Bedeutung. Es ist an der Proteinsynthese beteiligt. Es trägt zum Schutz des Darms vor Stressreizen sowie vor einer Infektion durch bakterielle und virale Krankheitserreger bei ...

~~Eier, Hafer, Gerste, Krabben, Wildreis, Paranüsse, Mandeln, Lachs, Kabeljau, Käse, Garnelen, Hirse, Linsen, Reis, Buchweizen, Rindfleisch, Hähnchen, Pistazien, Erdnüsse, Cashewnüsse, Thunfisch, Forelle, Bierhefe, Weizenkeime, Haferkleie, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Wolfsbarsch~~

Sie einen Arzt oder eine medizinische Fachkraft, bevor Sie einen Ernährungsplan oder Ihren Gesundheits- oder körperlichen Zustand oder den Ihrer Kunden zu beurteilen und der unserer Website umgesetzt, verwendet oder angepasst werden sollten

Bedarf an Fettsäuren



Ergebnis:
Geringer Bedarf

Es ist nicht vorrangig, die Fettsäureaufnahme in den nächsten 90 Tagen zu verbessern

Das Ungleichgewicht dieses Indikators verursacht keine Störungen in Ihrem System.

Es wäre jedoch wünschenswert, den geringen Bedarf an Fettsäuren auf zellulärer Ebene auszugleichen, um eine stärkere Belastung in der Zukunft zu vermeiden. Fettsäuren sind die Grundbausteine des Fettabbaus; ihre Funktionen stehen in direktem Zusammenhang mit der Energiespeicherung, dem Fettstoffwechsel, der Blutgerinnung und dem Blutdruck sowie der Regulierung von Entzündungsprozessen.

Dieser Test basiert auf einer qualitativen Untersuchung, die aufzeigt, dass es notwendig sein kann, diesen Indikator langfristig zu optimieren.

Individueller Bedarf an essentiellen Fettsäuren

Die folgende Liste enthält die essentiellen Fettsäuren, die bewertet wurden. Die markierten Elemente sind die Indikatoren, die optimiert werden müssen.

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

Essentielle Fettsäuren und Zellveränderungen

Studien zeigen, dass ein langfristiger Verzicht auf Fette in der Ernährung zu einer Reihe schwerwiegender Stoffwechselstörungen führen kann. Wir werden uns eingehend mit den sieben wichtigsten Fettsäuregruppen befassen, die täglich an der kontinuierlichen Zellbildung beteiligt sind.

Lebensmittel, die den Bedarf an Fettsäuren decken

Gamma-Linolensäure - 6 (GLA)

Gamma-Linolensäure-6 gehört zur Gruppe der essentiellen Omega-6-Fettsäuren. Zusammen mit den Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren spielt sie eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung des Gehirns sowie für normales Wachstum und eine normale Entwicklung. Sie produziert zudem hormonähnliche Substanzen, die eine positive Rolle bei Entzündungen und Schmerzen spielen.

Sonnenblumenöl, Johannisbeeröl, Hanföl, Leinöl

Indikatoren des Mikrobioms



Ergebnis:
Hoher Bedarf

Es ist notwendig und vorrangig, Ihre Darmflora ins Gleichgewicht zu bringen

Ein Ungleichgewicht dieses Indikators kann zu einer Störung Ihres Systems führen. Das Gleichgewicht Ihrer Darmflora muss unverzüglich gestärkt werden, da es von einer Vielzahl von Lebewesen abhängt, die Ihr Magen-Darm-System bilden: Bakterien, Parasiten, Pilze, Sporen und eine Vielzahl von Mikroorganismen, die für das Gleichgewicht Ihres Systems sorgen. Dies ermöglicht eine gute Nährstoffaufnahme und stärkt das Immunsystem. Dieser Test basiert auf einer qualitativen Untersuchung, die ergibt, dass die Optimierung dieses Indikators kurzfristig Priorität hat.

Personalisierte Mikrobiom-Indikatoren

Die folgende Liste enthält die ausgewerteten Indikatoren des Mikrobioms. Die markierten Elemente sind die Indikatoren, die optimiert werden müssen.

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

Die Darmflora – ein entscheidender Faktor für die Gesundheit

Das Mikrobiom ist die Gemeinschaft von Mikroorganismen (Pilze, Bakterien, Parasiten und Viren), die im Magen-Darm-Trakt leben und zur Abwehr und Gesundheit des Magen-Darm-Trakts, zur Nahrungsaufnahme, zur Regulierung des Stoffwechsels und zur Modulation der Darm-Hirn-Achse beitragen.

Empfohlene Lebensmittel zur Stärkung des Mikrobioms

Pilze

~~Pilze können keine eigenen Nährstoffe bilden, da ihnen Chlorophyll fehlt, weshalb sie als Parasiten leben müssen, hauptsächlich auf Pflanzen und in geringerem Maße auch auf Tieren. Pathogene Pilze können alle Organe befallen, am häufigsten treten jedoch Infektionen auf, die als oberflächliche Mykosen oder Dermatomykosen bezeichnet werden. Sie sind in der Regel harmlos und betreffen vor allem die äußeren Schichten der Kopfhaut, der Haut, der Nägel oder der Schleimhäute, unabhängig von Geschlecht und Alter, auch wenn einige davon im Kindesalter häufiger auftreten. Kopfhautpilzinfektionen und Nagelpilzinfektionen treten häufiger bei Erwachsenen auf.~~

Heidelbeeren, Spinat, Kohl, Joghurt

Postvirale Symptome

Ein Virus ist ein Partikel genetischen Codes, DNA oder RNA, das von einer Proteinhülle umgeben ist. Viren können sich nicht selbst vermehren. Sie müssen Zellen befallen und die Bestandteile der ~~Wirtszelle nutzen, um sich zu vermehren. Oft schädigt oder tötet das Virus die Wirtszelle während des Vermehrungsprozesses.~~ Viren kommen in allen Ökosystemen der Erde vor. Wissenschaftler schätzen, dass es 1- bis 10-mal mehr Viren als Bakterien gibt. Da Viren eine andere Biologie als Bakterien haben, können sie nicht mit Antibiotika bekämpft werden.

Honig, Ingwer, Kiwi, Joghurt

Bakterien

Bakterien sind einzellige prokaryotische Organismen, die fast überall auf der Erde vorkommen. Sie sind für die Ökosysteme unseres Planeten unverzichtbar. Einige Arten können unter extremen Temperatur- und Druckbedingungen leben.

~~Oliven, Kurkuma, Apfelessig, Gewürzgurken, Joghurt~~

Sie einen Arzt, bevor Sie einen Ernährungsplan oder ein Ernährungsprogramm beginnen, um den Zustand oder den Ihrer Kunden zu beurteilen und individuell zu entscheiden, ob die verwendet oder angepasst werden sollten.

Toxische Belastung



Ergebnis:
Hoher Bedarf

Es ist notwendig und vorrangig, die Belastung durch giftige Stoffe in der Umwelt zu verringern

Ein Ungleichgewicht dieses Indikators kann zu einer Beeinträchtigung Ihres Systems führen.

Die Exposition gegenüber Chemikalien und Kohlenwasserstoffen, Schwermetallen oder Strahlung kann Ihre Zellen vergiften und Ihr zelluläres und metabolisches Gleichgewicht beeinträchtigen. Sie könnten in Erwägung ziehen, eine Chelattherapie zu beginnen, um Ihren Körper zu entgiften und ein vollständig optimiertes Umfeld zu schaffen. Dieser Test basiert auf einer qualitativen Untersuchung, die ergibt, dass die Optimierung dieses Indikators kurzfristig Priorität hat.

Individuelle Indikatoren für die Belastung durch toxische Substanzen

Die folgende Liste enthält die Indikatoren für die Exposition gegenüber toxischen Substanzen, die bewertet wurden. Die markierten Punkte sind die Indikatoren, die optimiert werden müssen.

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

Wie wirkt sich die Umwelt auf Sie aus?

Durch Industrie- und Bergbauaktivitäten gelangen giftige Metalle (Blei, Quecksilber, Cadmium, Arsen und Chrom) sowie Strahlung in die Umwelt, die für die menschliche Gesundheit und die meisten Lebensformen sehr schädlich sein können.

Entgiftende Lebensmittel

Strahlung

Unter Strahlung versteht man Wellenenergie oder materielle Teilchen, die sich durch den Raum ausbreiten. Alle Elemente der Natur weisen eine natürliche Strahlung auf, die auf die Übertragung aus dem Boden und dem Wasser zurückzuführen ist. Daher können auch die Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, Strahlung enthalten, allerdings in geringen und unschädlichen Mengen. Die Umwelt kann jedoch mehr oder weniger stark durch Strahlung belastet sein und die Elemente, die wir der Natur entnehmen und verzehren, mehr oder weniger stark beeinflussen. Je nach Energie der Strahlung können wir diese in ionisierende Strahlung (u. a. Röntgenstrahlen, Gammastrahlen und Neutronen) und nichtionisierende Strahlung (UV-Strahlung, Infrarotstrahlung, elektromagnetische Strahlung, Mikrowellen) einteilen.

Petersilie, Zitrone, Chlorella-Algen, Grüner Tee

Possible contraindications of spirulina and chlorella

Consult your doctor before the consumption of these products.



They can cause sensitivity in people with allergies or sensitivity to fish, iodine, or mold.



They are not recommended during pregnancy and lactation, as they are not indicated for children.



Not recommended in people who are taking immunosuppressive or anticoagulant medication.



If you take medication regularly, they can reduce the efficacy of drugs or minimize their effects.

Sie einen Arzt, bevor Sie einen Ernährungsplan oder ein Ernährungsprogramm beginnen, um den Zustand oder den Ihrer Kunden zu beurteilen und individuell zu entscheiden, ob es

angebracht ist, Informationen oder Inhalte aus diesem Bericht oder unserer Website umzusetzen, zu nutzen oder anzupassen.

Elektromagnetische Ladung



Ergebnis:
Hoher Bedarf

Es ist notwendig und vorrangig, die angesammelte elektromagnetische Belastung zu reduzieren

Ein Ungleichgewicht dieses Indikators kann zu einer Störung Ihres Systems führen.

Die Exposition gegenüber elektromagnetischen Belastungen beeinträchtigt Ihr zelluläres und metabolisches Gleichgewicht. Wir müssen die Exposition gegenüber diesen Belastungen reduzieren und einen Prozess befolgen, um uns davor zu schützen.

Dieser Test basiert auf einer qualitativen Untersuchung, die ergibt, dass die kurzfristige Optimierung dieses Indikators vorrangig ist.

Individuelle Indikatoren für elektromagnetische Belastungen

Die folgende Liste enthält die Indikatoren für elektromagnetische Belastungen, die ausgewertet wurden. Die markierten Elemente sind die Indikatoren, die optimiert werden müssen.

- Intermittierendes Magnetfeld
- Elektrosensibilität
- Elektrosmog
- Elektrostatisches Feld
- ELF (Extrem niedrige Frequenz)
- RBF (Niederfrequenzstrahlung)
- Konstantes Magnetfeld
- Mikrowelle
- Mobiltelefon, GSM (0,9 GHz)
- Mobiltelefon, GSM (1,8 GHz)
- Hochfrequenz
- Fahrstrom 16 2/3 Hz
- Fernsehbildschirm
- Computerbildschirm
- Stromversorgung 50 Hz

Was wir nicht sehen, das uns aber betreffen könnte?

Elektromagnetische Felder, sowohl hoch- als auch niederfrequente, sind Felder, die künstlich durch elektrische Anlagen (Haushaltsgeräte oder an das Stromnetz angeschlossene Geräte, auch wenn sie ausgeschaltet sind) und durch drahtlose Datenübertragung (Mobiltelefone, Sendeantennen, Schnurlostelefone, WLAN usw.) erzeugt werden.

Weitere Informationen zu diesen Indikatoren

Konstantes Magnetfeld

Ein Magnetfeld ist ein Kraftfeld, das durch die Bewegung elektrischer Ladungen (Stromfluss) entsteht. Konstante Magnetfelder werden durch einen Magneten oder durch einen konstanten Stromfluss erzeugt, beispielsweise durch Haushaltsgeräte, die Gleichstrom (DC) verwenden, und unterscheiden sich von Feldern, die sich mit der Zeit ändern, wie beispielsweise elektromagnetische Felder, die von Haushaltsgeräten erzeugt werden, die Wechselstrom (AC) verwenden, oder von Mobiltelefonen ...

Mikrowelle

Mikrowellen sind hochfrequente Radiowellen, die zum elektromagnetischen Spektrum gehören. Mikrowellen werden von den Materialien auf ihrem Weg reflektiert, durchgelassen oder absorbiert. Man findet sie häufig in: Mikrowellenherden, GPS-Geräten, Geschwindigkeitsradaren, Radargeräten, Antennen, 3G-Telefonen, lokalen drahtlosen Netzwerken (WLAN), Telekommunikation, Satelliten und kosmischer Strahlung.

Mobiltelefon, GSM (1,8 GHz)

Die digitale Mobiltelefonie nutzt den Dienst in zwei Frequenzbändern, 900 MHz und 1800 MHz. Die von der Antenne eines Mobiltelefons ausgestrahlte Strahlung kann Gewebe durchdringen und deren Energie von diesem absorbiert werden.

Computerbildschirm

Die drei Risikofaktoren bei Computern sind: Strahlung, statische Elektrizität und Ionisierung, wobei die Bildschirme die Hauptstrahlungsquelle darstellen.

Sie einen Arzt, bevor Sie einen Ernährungsplan oder ein Ernährungsprogramm beginnen, um Ihren Gesundheitszustand oder den Ihrer Kunden zu beurteilen und individuell zu entscheiden, ob es ratsam ist, diese Website umzusetzen, zu nutzen oder anzupassen.



Ernährungsanpassungen

In den nächsten 90 Tagen



Lebensmittel, die Sie 90 Tage lang meiden sollten

Vermeiden Sie diese nur für 90 Tage!

Das Ziel der Ermittlung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten besteht NICHT darin, diese Lebensmittel dauerhaft aus der Ernährung zu streichen, sondern ihre enzymatische Belastung zu reduzieren. Nach Abschluss der 90-tägigen Eliminationsphase können Sie diese Lebensmittel schrittweise wieder in Ihre Ernährung aufnehmen.

Warum muss ich diese Lebensmittel meiden?

Auch wenn die Lebensmittel, die in der Ernährung eingeschränkt werden sollten, Nährstoffe enthalten, die sehr wertvoll sein können, kann unser Energieniveau beeinträchtigt werden, wenn der Körper mehr Ressourcen für ihre Verdauung aufwendet, als er sollte. Bestimmte Lebensmittel sollten vermieden werden, da sie in manchen Fällen die positiven Wirkungen anderer Lebensmittel zunichte machen, das Verdauungssystem belasten oder den Stoffwechsel und das Immunsystem beeinträchtigen können.

Wenn wir die falschen Lebensmittel zu uns nehmen, kann es dem Körper in diesem Zellzyklus schwerfallen, die Nahrung zu verdauen, und er wird daher Energie aus einer anderen körpereigenen Quelle nutzen, um die Nahrung zu verdauen und wichtige Nährstoffe freizusetzen. Der Verzicht auf diese Lebensmittel für 90 Tage hilft, den Energieverlust zu vermeiden, der entstehen kann, wenn der Körper versucht, sie aufzunehmen.

Wenn wir zum nächsten Zellzyklus übergehen, können sich die Bedürfnisse des Körpers ändern und die Nahrungsmittelunverträglichkeiten entsprechend weiterentwickeln.

Häufig gestellte Fragen



Wie äußert sich eine vorübergehende Nahrungsmittelunverträglichkeit?

Der Körper hat Schwierigkeiten mit der Nahrung und greift daher auf Energie aus anderen körpereigenen Quellen zurück, um sie zu verdauen und wichtige Nährstoffe freizusetzen. Diese Vorgänge können symptomfrei oder mit deutlichen Reaktionen ablaufen.



„Das habe ich noch nie zuvor gegessen ...“

Wenn Sie diese Lebensmittel noch nie zu sich genommen haben, umso besser. Wenn Sie jedoch in den nächsten 90 Tagen damit beginnen, könnten Probleme auftreten.



„Aber Sie empfehlen doch ähnliche Lebensmittel!“

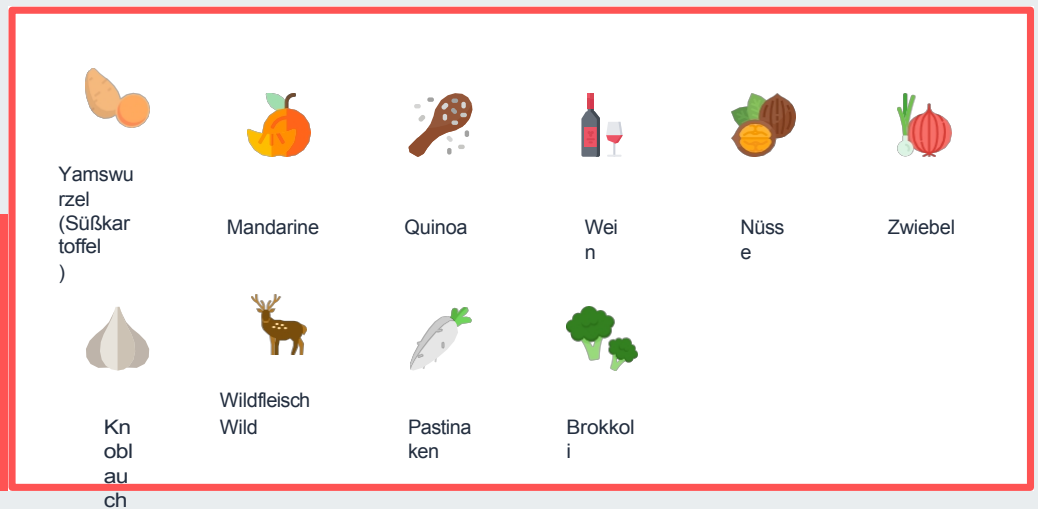
Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind sehr spezifisch. Wenn ein Lebensmittel also ähnlich ist und nicht in der Liste der zu vermeidenden Lebensmittel aufgeführt ist, können Sie es bedenkenlos verzehren.

Zu vermeidende Lebensmittel

Lebensmittel, die Sie in den nächsten 90 Tagen meiden sollten, da sie das Verdauungs- und Immunsystem belasten könnten.

Vermeiden Sie diese nur für 90 Tage!

Die rot markierten Lebensmittel sollten in den nächsten 90 Tagen vermieden werden. Wenn Sie an einer bekannten ALLERGIE leiden, sollten Sie diese Lebensmittel dauerhaft meiden.



Wenn Sie täglich eines der aufgeführten Lebensmittel zu sich nehmen, versuchen Sie, es durch andere zu ersetzen, die Ihnen ähnliche Vorteile bieten. Die Liste der Lebensmittel bezieht sich auf epigenetische Relevanzindikatoren und NICHT auf eine körperliche Unverträglichkeit oder Allergie. Bitte meiden Sie weiterhin alle Lebensmittel, die Ihnen körperlich zusetzen.

Bekannte Allergien

Möglicherweise haben Sie bereits eine bekannte Allergie, daher helfen wir Ihnen, diese Ergebnisse zu verstehen.

Szenario 1

Das Lebensmittel, auf das Sie allergisch reagieren oder das Sie nicht vertragen, wird als Nahrungsmittelunverträglichkeit angezeigt:

Das bedeutet, dass dieses Lebensmittel nicht nur eine Allergie auslöst, sondern auch den Energiefluss und die Aufnahme anderer Nährstoffe beeinträchtigt. Wenn Sie dieses Lebensmittel bereits aus Ihrer Ernährung gestrichen haben, brauchen Sie nichts weiter zu tun. Falls Sie es noch nicht weggelassen haben, sollten Sie dies in Betracht ziehen, wir empfehlen Ihnen jedoch, es nach der Eliminationsdiät nicht wieder in Ihren Speiseplan aufzunehmen.

Szenario 2

Das Lebensmittel, auf das Sie allergisch reagieren oder das Sie nicht vertragen, erscheint NICHT als Nahrungsmittelunverträglichkeit:

Das bedeutet, dass es den Energiefluss nicht negativ beeinflusst, was Ihre Allergie gegen dieses Lebensmittel weder widerlegt noch in Frage stellt. Das bedeutet jedoch NICHT, dass Sie dieses Lebensmittel wieder in Ihre Ernährung aufnehmen sollten, da Sie die früheren Symptome oder die Testergebnisse zu diesen Allergien berücksichtigen müssen. Bitte beachten Sie, dass unser Test keine Allergien oder Unverträglichkeiten untersucht.

Ihre Empfindlichkeit gegenüber Zusatzstoffen

Zusatzstoffe in Ihrer täglichen Ernährung

Eine bessere Ernährungsauswahl führt stets zu optimalem Wohlbefinden, und natürliche, unverarbeitete und selbst zubereitete Lebensmittel sind immer ideal. Daher ist es für die Aufrechterhaltung eines optimalen Wohlbefindens unerlässlich, genau zu verstehen, wie sich Zusatzstoffe auf die Gesundheit auswirken.

Zu vermeidende Zusatzstoffe

Um Ihr Wohlbefinden zu optimieren, sollten Sie in den nächsten 90 Tagen auf den Verzehr der folgenden Zusatzstoffe verzichten.

Lebensmittelzusatzstoffe werden Lebensmitteln und Getränken zugesetzt, um deren Farbe, Geschmack oder Konsistenz zu verändern. Sie sollten wissen, dass Sie nicht nur die Produktetiketten lesen, sondern auch die besten Ressourcen für Ihre Gesundheit verstehen und auswählen können müssen.

E 1410	Stärkephosphat	E 951	Aspartam
E 530	Magnesiumoxid	E 517	Ammoniumsulfat
E 494	Sorbitanmonooleat	E 340	Kaliumorthophosphate
E 312	Dodecylgallat	E 301	Natriumascorbat
E 235	Natamycin (Pimaricin)	E 222	Natriumbisulfit

Die obige Liste enthält eine Zusammenfassung der Indikatoren für Lebensmittelzusatzstoffe, die insbesondere für mindestens 90 Tage vermieden werden sollten, obwohl es ratsam ist, die meisten Lebensmittelzusatzstoffe grundsätzlich zu meiden.

Wir empfehlen Ihnen außerdem, Folgendes zu vermeiden:

Maissirup mit hohem Fruktosegehalt (HFCS / AMAF):

Dieser Zusatzstoff kann zu Herz-Kreislauf-Problemen, einer schlechten Blutzuckerkontrolle und einer starken Zunahme des Körperfetts führen. Leider ist es in vielen Getränken und Energieriegeln enthalten.

Aspartam:

Ein sehr beliebter Zusatzstoff, der als Exotoxin gilt. Der regelmäßige Verzehr dieser Substanz kann bestimmte Funktionen des zentralen Nervensystems beeinträchtigen, was sich negativ auf das Wohlbefinden und das Gleichgewicht des Organismus auswirken kann. In hohen Dosen kann diese Substanz zu Konzentrationsschwäche, verschwommenen kognitiven Funktionen und einem „verwirrten“ Gehirn führen, was sich negativ auf das Wohlbefinden auswirken würde.

Mononatriumglutamat:

Es handelt sich um ein hydrolysiertes Protein, das in vielen Energieriegeln und Nahrungsergänzungsmitteln enthalten ist, wie beispielsweise Molkenprotein oder texturiertes Protein. Es wird verwendet, um den Gaumen zu täuschen und ihm den Eindruck zu vermitteln, dass diese Riegel und Getränke besser schmecken, als sie es tatsächlich tun. Sie sind in den meisten Fertigprodukten enthalten und sehr schädlich.

Künstliche Farbstoffe:

Sie können ungewollte körperliche Reaktionen und Hyperaktivität auslösen. Dieser künstliche Farbstoff ist in vielen Energy-Drinks und in den meisten industriell verarbeiteten Lebensmitteln enthalten.

Ernährungsoptimierung

Warum werden diese Lebensmittel ausgewählt?

Durch einen erhöhten Verzehr von Lebensmitteln, die die Nährstoffe enthalten, die unser Körper benötigt, können wir unser Wohlbefinden optimieren.

Nahrungsreiche Lebensmittel entsprechend Ihren Ernährungsbedürfnissen

Eine ausgewogene und vor allem individuell abgestimmte Ernährung hängt davon ab, wie gut wir unsere Ernährungsbedürfnisse kennen. Auf der Grundlage Ihres epigenetischen Profils zeigen wir Ihnen, welche Nährstoffe Sie bevorzugen sollten, und stellen Ihnen eine Liste von Lebensmitteln vor, die Ihnen helfen, Ihre spezifischen Bedürfnisse zu decken. Das bedeutet nicht, dass Sie diese Lebensmittel zwingend in Ihren Speiseplan aufnehmen müssen; wir zeigen Ihnen lediglich diejenigen auf, die Ihnen bei Ihrem Bestreben helfen könnten, das Gleichgewicht Ihres Organismus zu maximieren.

Diese Liste von Lebensmitteln basiert auf den für diesen Bericht relevantesten Indikatoren. Bei bekannten Allergien oder Unverträglichkeiten sollten Sie diese spezifischen Lebensmittel weiterhin meiden.

Gemüse



Obst



Milchprodukte und Eier



Fleischprodukte



Hülsenfrüchte

Weiße Bohnen



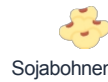
Linsen



Rote Bohnen



Kichererbsen



Sojabohnen



Erbsen



Grüne Bohnen

Fisch / Meeresfrüchte

Thunfisch



Lachs



Kabeljau



Sardinen



Forelle



Wolfsbarsch



Krabbe



Gamelen



Miesmuscheln



Hummer



Austern



Tintenfisch



Stör



Sardellen

Nüsse und Samen

Pistazien

Sonnenblumenkerne
Sonnenblumen

Cashewnüsse



Erdnüsse



Mandeln



Pinienkerne



Paranüsse



Datteln



Leinsamen



Haselnüsse



Chiasamen



Pekannüsse



Kürbiskerne Fenchelsamen

Leinsamen
SesamWalnüsse
Macadamia**Getreide**

Weizenkeime



Hafer



Wildreis



Buchweizen



Haferkleie



Reis



Gerste



Hirse



Mais



Weizen



Hafermehl



Roggen



Weizennudeln

Fette und Öle

Sonnenblumenöl



Leinöl



Hanföl



Oliven



Sojaöl

Pflanzen

Chlorella-Algen



Weißdorn-Beeren



Goji-Beeren



Algen



Borretsch



Kurkuma



Löwenzahn



Koriander

Getränke



Grüner Tee



Schwarzer Tee



Kaffee

Sonstige



Bierhefe



Tofu



Honig



Kakao



Apfelessig

Warum werden diese Lebensmittel empfohlen?

Diese Liste empfohlener Lebensmittel wurde auf der Grundlage Ihrer Testergebnisse individuell zusammengestellt. Indem Sie diese Zutaten in Ihre tägliche Ernährung integrieren, können Sie auf natürliche Weise zu Ihrem Wohlbefinden beitragen, da sie entsprechend den Ergebnissen Ihres Berichts ausgewählt wurden.



Ihre nächsten Schritte

Der Weg zu Ihrer besten Version beginnt hier

Sie haben nun alle Ergebnisse gelesen – und wie geht es weiter? Wie wir bereits zu Beginn des Berichts erwähnt haben, sind wir davon überzeugt, dass diese Ergebnisse der Ausgangspunkt für Ihren Weg zu schönerem Haar, schönerer Haut und schöneren Nägeln sein können.

- 1 Vermeiden Sie Ihre Nahrungsmittelunverträglichkeiten 90 Tage lang - **Abschnitt 03**
- 2 Vermeiden Sie Lebensmittelzusatzstoffe, auf die Sie empfindlich reagieren - **Abschnitt 03**
- 3 Erhöhen Sie Ihren Verzehr der empfohlenen Lebensmittel - **Abschnitt 03**
- 4 Gestalten Sie Ihre Mahlzeiten kreativ, indem Sie die empfohlenen Zutaten kombinieren - **Abschnitt 03**
- 5 Achten Sie darauf, täglich Lebensmittel zu sich zu nehmen, die die Schönheitsindikatoren unterstützen - **Abschnitt 01**
- 6 Versuchen Sie, die Auswirkungen elektromagnetischer Felder und toxischer Belastungen zu reduzieren - **Abschnitt 02**
- 7 Befolgen Sie die individuellen Empfehlungen Ihres Facharztes - **Details auf Seite 1**

Schreiben Sie Ihre Ziele auf

Wir empfehlen Ihnen, Ihre Ziele einfach zu formulieren und darauf zu achten, dass sie konkret, erreichbar, realistisch und messbar sind. Zum Beispiel: In den nächsten drei Monaten alle zwei Tage mindestens eine Stunde spazieren gehen. In den nächsten zwei Wochen tagsüber mindestens drei Gläser Wasser trinken.

Ich verpflichte mich, die Empfehlungen vom _____

(TT/MM/JJJJ)

bis _____ (TT/MM/JJJJ) für insgesamt 90 Tage zu befolgen.

(Ihre Unterschrift)



Es ist an der Zeit, Ihr bestes
Leben zu beginnen

Vielen Dank, dass Sie unserem Programm vertrauen!

www.epixlife.com

Haftungsausschluss:

Dieses Produkt ist nicht zur Diagnose, Behandlung, Heilung oder Vorbeugung von Krankheiten oder Beschwerden bestimmt. Die in diesem Bericht enthaltenen Ratschläge und Empfehlungen liegen in der alleinigen Verantwortung des Eigentümers. Sie sollten einen qualifizierten Fachmann konsultieren, bevor Sie ein Ernährungsprogramm beginnen. Es ist sehr wichtig, einen kompetenten und gut informierten Gesundheitsfachmann zu konsultieren, wenn Sie Entscheidungen bezüglich Ihrer Gesundheit treffen, da die in diesem Plan enthaltenen Informationen von einer entsprechend ausgebildeten Person interpretiert werden müssen. Ihr Wohlbefinden sollte stets in guten Händen sein. Informationen basierend auf der S-Drive-Technologie von Cell-Wellbeing. Weitere Informationen unter www.epixlife.com

 **epixlife**®
Wellness Inspires Us