Kinder

Optimierungsbericht

Erstellt von: Jana Avalon

Willkommen beim Kids-Optimierungsbericht!

Über diesen Bericht

Dieser Optimierungsbericht über epigenetische Marker soll die Ernährung und Gewohnheiten von Säuglingen und heranwachsenden Kinder. Wir glauben, dass die Daten und Informationen enthalten

Die hierin enthaltenen Informationen helfen Ihren Lieben, einen gesünderen Lebensstil zu beginnen. Indem Sie die Vorschläge in diesem Dokument übernehmen und befolgen, können Sie ihre tägliche Ernährung positiv anpassen und Gewohnheiten fördern, die ihre Entwicklung und ihr Wohlbefinden unterstützen.

Die Ergebnisse sind in Abschnitte unterteilt, die nach den ausgewerteten Informationen geordnet sind. Innerhalb jedes Abschnitts finden Sie eine Übersicht, die Ihnen bei der Interpretation der Daten hilft und Ihre Aufmerksamkeit auf die wichtigsten und relevantesten Aspekte lenkt.

Auf der Seite „Zusammenfassung der Ergebnisse“ erhalten Sie einen Überblick über den Bericht und die wichtigsten Bereiche, die bei der Umsetzung des Plans besondere Aufmerksamkeit erfordern. Der Abschnitt „Ernährungsanpassungen“ konzentriert sich hingegen auf mögliche Änderungen der Essgewohnheiten, die das allgemeine Wohlbefinden verbessern können.

Dieser Bericht bietet in jedem Abschnitt maximale Klarheit. Die empfohlenen Maßnahmen konzentrieren sich auf die Optimierung der Gesundheit und der Essgewohnheiten von Kleinkindern. Wir hoffen, er ist für Sie hilfreich!

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

Aufrichtig,
Jana Avalon Academy Jana Nyvlt

Haben Sie fragen?

Kontakt:

Telefon: +41768405533

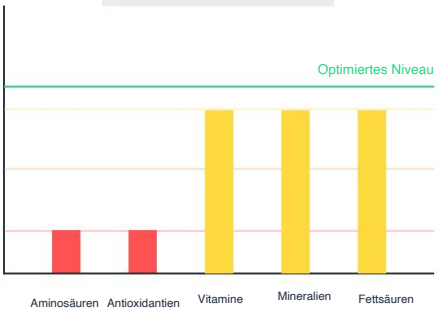
E-Mail: info@jana-avalon.com

Zusammenfassung der Ergebnisse

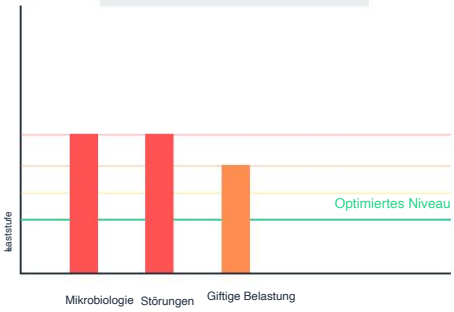
Zu den Ergebnissen des Berichts

Die folgenden Grafiken zeigen die Prioritätsstufe für jeden epigenetischen Indikator. Die Leitlinien im Bericht konzentrieren sich auf die Indikatoren, die am weitesten vom optimierten Niveau entfernt sind.

Nährwertindikatoren



Umweltindikatoren



Dieser Test wird durch qualitative Studien durchgeführt. Die Ergebnisse werden entsprechend dem Bedarf an Nährstoffe auf Zellebene (von hoch nach niedrig / optimierter Bedarf).

Optimierungsstufe:

- Optimiert
- Geringer Bedarf
- Mittlerer Bedarf
- Hoher Bedarf

Hoher Optimierungsbedarf

Störungen

Elektrostatisches Feld

Fernsehbildschirm

Bahnstrom 16 2/3 Hz

Mikrowellenofen

Mikrobiologie

Sporen

Pilz

Bakterien

Antioxidantien

Anthocyanidine

Selen

Vitamin E

Vitamin C

Aminosäuren

Säuren

Carnosin

Leucin

Isoleucin

Glycin

Mittlerer Optimierungsbedarf

Giftige Belastung

Schwermetalle

Geringer Optimierungsbedarf

Fettsäuren

Alpha-Linolensäure - 3 (ALA)

Mineralien

Kalium

Silizium

Vitamine

Vitamin E

Vitamin C

Vitamin B5

Vitamin D3

Allgemeines Wohlbefinden Indikatoren

Allgemeine Markierungen

Die Indikatoren auf dieser Seite konzentrieren sich auf die Stärkung des kindlichen Systems, da diese für die Erhaltung und Entwicklung eines gesunden und robusten Organismus von entscheidender Bedeutung sind.

Ergebnis:

Hoher Bedarf

Es ist notwendig, diese Indikatoren zu optimieren

Das Ungleichgewicht der auf dieser Seite markierten Indikatoren kann zu einer Veränderung ihrer Funktionen und Fähigkeiten. Es ist eine Priorität, diese zu optimieren Ebenen, um ein Gleichgewicht im Organismus herzustellen.

Eine ausgewogene und individuelle Ernährung ist der Schlüssel zur Erhaltung und Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens des Kindes. Eine optimale Ernährung hilft ihm, die Herausforderungen des Alltags besser zu meistern.
Die Stärkung dieser Indikatoren ist für die Erreichung eines gesunden Gleichgewichts und den Schutz des allgemeinen Wohlbefindens von entscheidender Bedeutung.

Die Tabelle zeigt, welche Nährstoffe, Systeme und Umweltstressoren optimiert werden müssen, um das allgemeine Wohlbefinden zu unterstützen. Achten Sie auf die markierten Indikatoren!

Vitamine

- Vitamin B5
- Vitamin C
- Vitamin D3
- Vitamin E

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Vitamin A1, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B3, Vitamin B6, Vitamin B9, Vitamin B12, Biotin, Vitamin K1.

Mineralien

- Selen

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Zink, Kupfer, Mangan, Eisen.

Antioxidantien

- Vitamin C
- Selen
- Vitamin E

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Carotinoide, Flavonoide, Polyphenole, Superoxiddismutase (SOD), Alpha-Liponsäure, Coenzym Q10.

Fettsäuren

- Omega 3

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Omega 6.

Aminosäuren

- Glycin

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Cystein, Glutamin, Lysin, Tryptophan.

Stoffwechselinteraktionen

- Darm
- Herz-Kreislauf-Gesundheit
- Schlafen

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Metabolischer Stress/Entzündung, Energieproduktion, Zellhydratation.

Umwelttoxische Belastung

- Schwermetalle
- Elektrosensibilität und Strahlung

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Chemikalien und Kohlenwasserstoffe.

Mikrobiologie

- Sporen
- Pilz

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Parasiten, virales Signal.

Lebensmittelbeschränkungen

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Kuhmilch, Mais, Weizen ODER Gerste, Hafer, Eier, Bananen.

Wachstumsindikatoren

Helfen Sie ihnen, stark und gesund zu werden

Die Vermittlung gesunder Gewohnheiten von klein auf ist das beste Geschenk, das wir ihnen für ihre volle Entwicklung machen können. Mit der richtigen Ernährung, regelmäßiger Bewegung und ausreichend Ruhe können Kinder gesund, stark und voller Energie aufwachsen und sind bereit, jede Phase ihres Lebens mit Vitalität zu meistern.

Ergebnis:

Mittlerer Bedarf

Sie müssen diese Indikatoren mittelfristig ausgleichen

Das Ungleichgewicht der bereitgestellten Indikatoren könnte kurzfristig zu einer Veränderung der Indikatorenkapazitäten führen. Optimierung dieser Ebenen sollte berücksichtigt werden, um ein Gleichgewicht im Organismus herzustellen.

Eine ausgewogene Ernährung und gute Alltagsgewohnheiten sind für das gesunde Wachstum von Kindern unerlässlich. Eine Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Proteinen und Vollkornprodukten gibt ihnen nicht nur die Energie, die sie für den Alltag brauchen, sondern stärkt auch ihr Immunsystem und fördert eine gesunde Entwicklung. Neben einer gesunden Ernährung ist es wichtig, körperliche Aktivität zu fördern, da Bewegung Knochen und Muskeln stärkt, die Koordination verbessert und die emotionale Gesundheit fördert.

Je mehr Elemente in der folgenden Tabelle hervorgehoben sind, desto höher ist der erforderliche Supportgrad.

Vitamine

- Vitamin C
- Vitamin D3

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Vitamin A1, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6, Vitamin B12, Vitamin K1.

Mineralien

- Selen

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Zink, Kalzium, Eisen, Magnesium, Mangan.

Aminosäuren

- Isoleucin
- Leucin
- Glycin

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan, Valin, Arginin.

Fettsäuren und Antioxidantien

- Docosahexaensäure - 3 (DHA)
- Selen

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Polyphenole, Kupfer, Flavonoide.

Dieses Dokument dient ausschließlich zu Informationszwecken. Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie einen Ernährungsplan oder ein Diätprogramm beginnen. Es liegt in Ihrer Verantwortung, Ihren eigenen Gesundheitszustand und den Ihrer Klienten zu beurteilen und individuell zu entscheiden, ob Sie Informationen oder Inhalte in diesem Bericht oder auf unserer Website erstellen, verwenden oder anpassen.

Gehirn Entwicklung Indikatoren

Optimierte Gehirnentwicklung

Eine ausgewogene Ernährung, reich an essentiellen Nährstoffen fördert das richtige Gehirnwachstum und stärkt das Gedächtnis, das Lernen und andere kognitive Funktionen. Während der Kindheit ist eine ausreichende Nährstoffzufuhr entscheidend, um die volle Entwicklung und das volle Potenzial zu unterstützen.

Ergebnis:

Geringer Bedarf

Geringer Optimierungsbedarf dieser Kennzahlen

Das Ungleichgewicht der auf dieser Seite angegebenen Indikatoren könnte in Zukunft zu Veränderungen führen. Sie müssen nicht sofort angegangen werden, aber es ist ratsam, ihre Werte langfristig zu optimieren, um das Gleichgewicht zu fördern.
dein Körper.

Nährstoffe wie Omega-3-Fettsäuren, B-Vitamine und Antioxidantien, die in Lebensmitteln wie Fisch, Nüssen und Gemüse enthalten sind, unterstützen die kognitiven Funktionen und das Lernen. Darüber hinaus verbessert eine gesunde Ernährung in Kombination mit Gewohnheiten wie Bewegung und Ruhe

Konzentration und fördert ein schärferes Gedächtnis.

Je mehr Elemente in der folgenden Tabelle hervorgehoben sind, desto höher ist der erforderliche Supportgrad.

Vitamine

- Vitamin C
- Vitamin D3
- Vitamin E

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Vitamin A1, Vitamin B1, Vitamin B6, Vitamin B12, Vitamin K1.

Mineralien

- Selen

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Zink, Kupfer, Mangan, Eisen, Jod.

Fettsäuren

- Docosahexaensäure - 3 (DHA)
- Alpha-Linolensäure - 3 (ALA)

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Eicosapentaensäure – 3 (EPA).

Antioxidantien

- Vitamin C
- Vitamin E

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Polyphenole, Carotinoide.

Dieses Dokument dient ausschließlich zu Informationszwecken. Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie einen Ernährungsplan oder ein Diätprogramm beginnen. Es liegt in Ihrer Verantwortung, Ihren eigenen Gesundheitszustand und den Ihrer Klienten zu beurteilen und individuell zu entscheiden, ob Sie Informationen oder Inhalte in diesem Bericht oder auf unserer Website erstellen, verwenden oder anpassen.

Immunsystem Indikatoren

Ernährung und Immunsystem

Das Immunsystem jedes Kindes wird maßgeblich durch Ernährungsgewohnheiten, Umwelteinflüsse und Stoffwechselstörungen beeinflusst. Die Hinweise auf dieser Seite sollen die Abwehrkräfte stärken.

Ergebnis:

Hoher Bedarf

Das Immunsystem sollte optimiert werden

Das Ungleichgewicht der bereitgestellten Indikatoren führt zu einer Veränderung in Ihrem Immunsystem. Es ist eine Priorität, ihre Werte zu optimieren, um ein Gleichgewicht in Ihrem Körper herzustellen.

Eine ausgewogene und individuelle Ernährung ist der Schlüssel zur Stärkung des Immunsystems. Die Stärkung der Abwehrkräfte schützt das Kind vor den schlimmsten Auswirkungen von Viren und anderen mikrobiellen Einflüssen. Die Stärkung des Immunsystems ist unerlässlich, um das zelluläre Gleichgewicht zu erreichen und so das Wohlbefinden vor äußeren Einflüssen zu schützen.

Diese Tabelle zeigt Nährstoffe, die zur Optimierung des Immunsystems und des Stoffwechsels beitragen können, sowie Umweltstressoren, die es aus dem Gleichgewicht bringen könnten:

Vitamine

- Vitamin B5
- Vitamin C
- Vitamin D3
- Vitamin E

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Vitamin A1, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6, Vitamin B9, Vitamin B12.

Mineralien

- Selen

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Zink, Kupfer, Mangan, Eisen.

Antioxidantien

- Vitamin C
- Selen
- Vitamin E

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Carotinoide, Flavonoide, Polyphenole, Superoxiddismutase (SOD), Alpha-Liponsäure, Coenzym Q10.

Fettsäuren

- Omega 3

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Omega 6.

Aminosäuren

- Glycin

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Cystein, Glutamin, Lysin, Tryptophan.

Stoffwechselinteraktionen

- Darm
- Herz-Kreislauf-Gesundheit
- Schlafen

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Metabolischer Stress/Entzündung, Energieproduktion, Zellhydratation.

Umwelttoxische Belastung

- Schwermetalle
- Elektrosensibilität und Strahlung

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Chemikalien und Kohlenwasserstoffe.

Mikrobiologie

- Sporen
- Pilz

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Parasiten, virales Signal.

Lebensmittelbeschränkungen

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Kuhmilch, Mais, Weizen ODER Gerste, Hafer, Eier, Bananen.

Darmsystem Indikatoren

Achten Sie auf den Darm!

Der Darmtrakt und das Darmsystem liefern den Großteil der Zellenergie und spielen eine sehr wichtige Rolle im Immunsystem. Aus diesem Grund ist ein möglichst ausgeglichenes und optimiertes Darmsystem von entscheidender Bedeutung.

Ergebnis:

Hoher Bedarf

Es ist notwendig, Ihr Darmsystem zu optimieren

Das Ungleichgewicht der bereitgestellten Indikatoren führt zu einer Veränderung Ihres Darmsystems. Es ist eine Priorität, ihre Werte zu optimieren, um ein Gleichgewicht zu schaffen in deinem Körper.

Indikatoren zur Darmunterstützung

Der Stress, der dem Darmtrakt entsteht, kann einer der Die größten Auswirkungen auf den Körper. Das Darmsystem liefert den größten Teil der Zellenergie und spielt eine wichtige Rolle im Immunsystem. Die Funktion dieser Systeme ist auch für das Gedächtnis relevant, da sie die Gehirnleistung beeinflusst.

Die folgende Tabelle zeigt, welche Indikatoren zur Optimierung des Darmtrakts beitragen können: Achten Sie auf die markierten Elemente!

Umweltstressoren

Elektrosensibilität	Schwermetalle
Bakterien	Pilz

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Chemikalien und Kohlenwasserstoffe, Strahlung, Parasiten, virales Signal.

Nährwertmarker

Vitamin D3	Omega 3
Selen	Vitamin C

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Histidin, Tryptophan, Zink, Cystein, Betain, Superoxiddismutase (SOD), Molybdän, Alpha-Liponsäure, Sulforaphanglucosinolat, Vitamin B12, Eisen, Glutamin.

Stoffwechselinteraktionen

Immunsystem

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Magen-Darm-System, mikrobielles Gleichgewicht, metabolischer Stress/ Entzündung, Entgiftungssystem, Emotionen, Energieproduktion, Gehirngesundheit.

Eingeschränkt entzündungsfördernde Lebensmittel

Gerste

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Weizen, Roggen, Mais.

Dieses Dokument dient ausschließlich zu Informationszwecken. Konsultieren Sie vor der Erstellung eines Ernährungsplans einen Arzt.

Herz-Kreislauf Systemanzeigen

Optimieren Sie die Zirkulation

Eine schlechte Durchblutung verringert die Fähigkeit des Körpers, Sauerstoff und Nährstoffe dorthin zu transportieren, wo sie benötigt werden. Zweifellos ist dies eines der wichtigsten Systeme im Körper aller Lebewesen.

Ergebnis:

Hoher Bedarf

Es ist notwendig, Ihr Herz-Kreislauf-System zu optimieren

Das Ungleichgewicht der bereitgestellten Indikatoren führt zu einer Veränderung in Ihrem Herz-Kreislauf-System. Es ist eine Priorität, ihre Werte zu optimieren, um ein Gleichgewicht in Ihrem Körper herzustellen.

Die Nahrungsmittel, die sie essen, wirken sich direkt auf das Herz-Kreislauf-System aus. Bestimmte Essgewohnheiten können zu bestimmten körperlichen Problemen im Zusammenhang mit dem Herzen und seiner Funktion führen. Ebenso kann die Aufnahme bestimmter kreislaufförderndder Lebensmittel in einen regelmäßigen Ernährungsplan dazu beitragen, potenziellen Erkrankungen vorzubeugen.

Die folgende Tabelle zeigt, welche Nährstoffe zur Optimierung des Herz-Kreislauf-Systems beitragen können: Achten Sie auf die gekennzeichneten Indikatoren!

Vitamine

- Vitamin D3
- Vitamin C
- Vitamin E

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Vitamin B2, Vitamin B6, Vitamin K1, Vitamin B12, Vitamin B3, Vitamin B9, Betain, Vitamin K2.

Mineralien

- Selen
- Kalium

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Jod, Natrium, Magnesium.

Antioxidantien

- Anthocyanidine

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Superoxiddismutase (SOD), Polyphenole, Flavonoide, Coenzym Q10.

Aminosäuren

- Carnosin

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Taurin, Arginin, Citrullin, Alanin, Serin, Methionin, Cystin, Lysin, Histidin, Prolin.

Fettsäuren

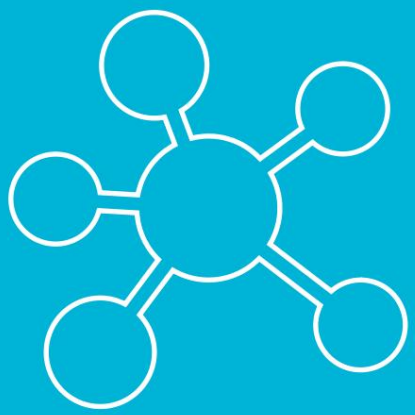
- Alpha-Linolensäure - 3 (ALA)
- Docosahexaensäure - 3 (DHA)

Bewertete, aber nicht relevante Indikatoren: Eicosapentaensäure – 3 (EPA), Arachidonsäure – 6 (AA), Ölsäure – 9.

Dieses Dokument dient ausschließlich zu Informationszwecken. Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie einen Ernährungsplan oder ein Diätprogramm beginnen. Es liegt in Ihrer Verantwortung, Ihren eigenen Gesundheitszustand und den Ihrer Klienten zu beurteilen und individuell zu entscheiden, ob Sie Informationen oder Inhalte in diesem Bericht oder auf unserer Website erstellen, verwenden oder anpassen.

02

Epigenetische Markierungen



Ihr Bedarf an Vitamine

Vitamine und optimale Gesundheit

Für optimale Körperfunktionen sind verschiedene Vitamine erforderlich. Vitamine sind ein wichtiger Bestandteil enzymatischer Prozesse und treiben alle Stoffwechselprozesse des Körpers an.

Ergebnis:
Geringer Bedarf

Es ist nicht notwendig, die Absorption von Vitamine in den nächsten 90 Tagen

Das Ungleichgewicht dieses Indikators führt zu keiner Veränderung in Ihrem System.

Um zukünftige Probleme zu vermeiden, ist es jedoch ratsam, den geringen Zellbedarf auszugleichen. Vitamine sind wichtige Katalysatorverbindungen für die ordnungsgemäße Zell- und Stoffwechselfunktion.
Dieser Test basiert auf einer qualitativen Studie, die zeigt, dass dieser Indikator langfristig möglicherweise optimiert werden muss.

Personalisierter Vitaminbedarf

Die folgende Liste zeigt die bewerteten Vitamine. Die markierten Elemente sind diejenigen 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

Lebensmittel, die den Vitaminbedarf decken

Vitamin B5

Auch als Pantothensäure bekannt, trägt sie zum Abbau von Fetten, Kohlenhydraten und Proteinen zur Energiegewinnung bei und trägt außerdem zur normalen geistigen Leistungsfähigkeit, zur Bildung von Blutzellen, Cholesterin, Vitamin D und Neurotransmittern bei. Sie ist wasserlöslich und wird bei hohen Temperaturen zerstört.

Eier, Wildreis, Walnüsse, Lachs, Käse, Kartoffeln, Pilze, Avocado, Rindfleisch, Lamm, Huhn, Brokkoli, Cashewnüsse, Schafsmilch, Leinsamen, Joghurt, Sunower Samen, Pekannüsse

Vitamin C

Vitamin C bzw. Ascorbinsäure trägt zur Bildung von Kollagen bei, zur Bildung und normalen Funktion von Knochen, Zähnen, Knorpel, Haut, Blutgefäßen sowie dem Nerven- und Immunsystem, schützt vor oxidativen Schäden und unterstützt die Wundheilung.

Zitrone, Erdbeere, Mandarine, Petersilie, Tomate, Spinat, Orangen, Papaya, Kartoffeln, Blumenkohl, Kiwi, Kohl, Grapefruit, Erbsen, Johannisbeeren, Cantaloupe-Melone, Rote Paprika, Brokkoli, Rosenkohl

Vitamin D3

Vitamin D sorgt für gesunde Knochen und Zähne. Es spielt eine wichtige Rolle im Nerven-, Muskel- und Immunsystem. Es sorgt außerdem für einen gesunden Kalzium- und Phosphorspiegel im Blut. Wir können es durch tägliche Sonneneinstrahlung (mindestens 10-15 Minuten) synthetisieren. Zusätzlich benötigt es Gallensalze für seine Aufnahme.

Eier, Lachs, Käse, Orangen, Pilze, Thunfisch, Fischöl

Vitamin E

Vitamin E wirkt als Antioxidans und schützt Zellen, Gewebe und Organe vor den schädlichen Auswirkungen freier Radikale. Es hemmt außerdem die perniziöse Blutgerinnung, die den Blutfluss blockieren kann, und reguliert die Öffnung der Blutgefäße. Es kann durch Hitze und Luftsauerstoff leicht zerstört werden, daher sollte es nicht überhitzt oder roh verzehrt werden.

Tomaten, Spinat, Spargel, Kiwi, Avocado, Mango, rote Paprika, Brokkoli, Pistazien, Erdnüsse, Haselnüsse, Löwenzahn, Koriander, Sonnenblumenkerne, Kiefer Nüsse, Pekannüsse, Kürbis

Dieses Dokument dient ausschließlich zu Informationszwecken. Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie einen Ernährungsplan oder ein Diätprogramm beginnen. Es liegt in Ihrer Verantwortung, Ihren eigenen Gesundheitszustand und den Ihrer Klienten zu beurteilen und individuell zu entscheiden, ob Sie Informationen oder Inhalte in diesem Bericht oder auf unserer Website erstellen, verwenden oder anpassen.

Ihr Bedarf an Mineralien

20
Ca

Sorgen Sie für eine ausreichende Mineralstoffversorgung Ihres Körpers!

Sie sind essentielle Substanzen für das reibungslose Funktionieren des Organismus. Der Körper benötigt Mineralien für viele Funktionen, unter anderem für die optimale Funktion von Knochen, Herz und Gehirn.

Ergebnis:
Geringer Bedarf

Es ist nicht notwendig, die Aufnahme von Mineralien in den nächsten 90 Tagen zu optimieren

Das Ungleichgewicht dieses Indikators führt zu keiner Veränderung in Ihrem System.

Es wäre jedoch ratsam, den geringen Zellbedarf auszugleichen, um größere zukünftige Probleme zu vermeiden. Mineralien sind anorganische natürliche Elemente, die hauptsächlich über die Nahrung aufgenommen werden müssen, damit unter anderem Knochen, Herz-Kreislauf- und Hormonfunktionen richtig funktionieren. Dieser Test basiert auf einer qualitativen Studie, die zeigt, dass dieser Indikator langfristig möglicherweise optimiert werden muss.

Personalisierter Mineralstoffbedarf

Die folgende Liste zeigt die bewerteten Mineralien. Die markierten Elemente sind diejenigen Indikatoren, die optimiert werden müssen.

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

Lebensmittel, die den Mineralstoffbedarf decken

Kalium

Kalium ist entscheidend für die Herzfunktion, die Verdauungsfunktion und die Muskelkontraktion. Es unterstützt die normale Muskel- und Nervenfunktion.

Erdbeere, Dinkel, Quinoa, Wildreis, Lachs, Makrele, Hering, Kabeljau, Muscheln, Tomaten, Reis, Orangen, Buchweizen, Kartoffeln, Bananen, Feigen, Rindfleisch, Mais, Hafer Kleie, Tintenfisch, Rosenkohl

Silizium

Silizium ist an regenerativen Prozessen beteiligt, indem es Kollagen und andere Basismoleküle wie Elastin produziert. Es ist wichtig, dem Bindegewebe Elastizität und Konsistenz zu verleihen und so Sklerose durch Gewebeverkalkung vorzubeugen. Es schützt außerdem die Arterieninnenwände, trägt zur Erhaltung der Hautelastizität bei und ermöglicht die Kalziumfixierung.

Gerste, Wildreis, Spargel, Hirse, Linsen, Reis, Kartoffeln, Banane, Ananas, Mango, Sojabohnen, grüne Bohnen, Haferkleie

Dieses Dokument dient ausschließlich zu Informationszwecken. Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie einen Ernährungsplan oder ein Diätprogramm beginnen. Es liegt in Ihrer Verantwortung, Ihren eigenen Gesundheitszustand und den Ihrer Klienten zu beurteilen und individuell zu entscheiden, ob Sie Informationen oder Inhalte in diesem Bericht oder auf unserer Website erstellen, verwenden oder anpassen.

Ihr Bedarf an Antioxidantien

Welche Antioxidantien können Sie in Ihre Ernährung aufnehmen, um die Wirkung 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, Ihre Antioxidantien zu steigern

Das Ungleichgewicht dieses Indikators kann eine Veränderung in Ihrem System hervorrufen.

Es ist von höchster Bedeutung, den Spiegel zu optimieren, um das Gleichgewicht in Ihrem Körper zu fördern.

Antioxidantien sind chemische Substanzen, die dazu beitragen, die durch freie Radikale verursachten Schäden zu stoppen oder zu begrenzen und uns außerdem vor oxidativem Stress zu schützen.

Unsere Tests sind qualitative Studien und haben ergeben, dass dieser Indikator kurzfristig optimiert werden muss.

Personalisierter Bedarf an Antioxidantien

Die folgende Liste zeigt die bewerteten Antioxidantien. Die markierten Elemente sind diejenigen Indikatoren, die optimiert werden müssen.

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

Lebensmittel, die den Bedarf an Antioxidantien decken

Anthocyanidine

Anthocyanidine sind Antioxidantien aus der Gruppe der Avonoide. Sie schützen die Kapillaren der Netzhaut und wirken sich positiv auf das Sehvermögen aus. Sie stärken das Herz-Kreislauf-System und haben eine starke antioxidative Wirkung. Sie helfen außerdem bei Erkältungen, Infektionen und Allergien und haben krebshemmende Eigenschaften.

Lila Trauben, Lila Pflaume, Himbeere, Schwarze Johannisbeere, Brombeere, Aubergine, Goji-Beeren, Weißdornbeeren

Vitamin C

Vitamin C bzw. Ascorbinsäure trägt zur Bildung von Kollagen bei, zur Bildung und normalen Funktion von Knochen, Zähnen, Knorpel, Haut, Blutgefäßen sowie dem Nerven- und Immunsystem, schützt vor oxidativen Schäden und unterstützt die Wundheilung.

Zitrone, Erdbeere, Mandarine, Petersilie, Tomate, Spinat, Orangen, Papaya, Kartoffeln, Blumenkohl, Kiwi, Kohl, Grapefruit, Erbsen, Johannisbeeren, Cantaloupe-Melone, Rote Paprika, Brokkoli, Rosenkohl

Vitamin E

Vitamin E wirkt als Antioxidans und schützt Zellen, Gewebe und Organe vor den schädlichen Auswirkungen freier Radikale. Es hemmt außerdem die perniziöse Blutgerinnung, die den Blutfluss blockieren kann, und reguliert die Öffnung der Blutgefäße. Es kann durch Hitze und Luftsauerstoff leicht zerstört werden, daher sollte es nicht überhitzt oder roh verzehrt werden.

Tomaten, Spinat, Spargel, Kiwi, Avocado, Mango, rote Paprika, Brokkoli, Pistazien, Erdnüsse, Haselnüsse, Löwenzahn, Koriander, Sonnenblumenkerne, Kiefer Nüsse, Pekannüsse, Kürbis

Selen

Selen ist an der ordnungsgemäßen Funktion der Schilddrüse beteiligt. Es ist ein starkes Antioxidans. Es ist wichtig für das reibungslose Funktionieren des Immunsystems, da es die Produktion weißer Blutkörperchen erhöht. Es neutralisiert außerdem die Wirkung von Schwermetallen und fördert das Wachstum von Haaren und Nägeln.

Eier, Gerste, Wildreis, Paranüsse, Hummer, Austern, Petersilie, Spargel, Reis, Buchweizen, Knoblauch, Pilze, Erbsen, Rindfleisch, Hühnchen, Brokkoli, Soja Bohnen, Mais, Truthahn, Thunfisch, Bierhefe, Haferkleie, Edamame, Schnittlauch, Tintenfisch, Muscheln

Dieses Dokument dient ausschließlich zu Informationszwecken. Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie einen Ernährungsplan oder ein Diätprogramm beginnen. Es liegt in Ihrer Verantwortung, Ihren eigenen Gesundheitszustand und den Ihrer Klienten zu beurteilen und individuell zu entscheiden, ob Sie Informationen oder Inhalte in diesem Bericht oder auf unserer Website erstellen, verwenden oder anpassen.

Ihr Bedarf an Aminosäuren

Aminosäuren und Zellerneuerung

Ohne essentielle Aminosäuren finden keine Körperprozesse statt. Aminosäuren ermöglichen unserem Körper den Aufbau neuer Zellen und die Wiederherstellung beschädigten Gewebes. Aminosäuren tragen außerdem zur Stärkung des Körpers bei und fördern die Produktion verschiedener Hormone, Antikörper und Enzyme.

Ergebnis:

Hoher Bedarf

Es ist notwendig, Ihre Aminosäuren zu steigern

Das Ungleichgewicht dieses Indikators führt zu einer Veränderung in Ihrem System.

Es ist von höchster Bedeutung, den Spiegel zu optimieren, um das Gleichgewicht in Ihrem Körper zu fördern.

Aminosäuren sind essentielle Substanzen für unsere Entwicklung, da sie grundlegende Elemente für die Synthese von Proteinen und Vorläufer anderer stickstoffhaltiger Verbindungen sind.
Unsere Tests sind qualitative Studien und haben ergeben, dass dieser Indikator kurzfristig optimiert werden muss.

Personalisierter Aminosäurebedarf

Die folgende Liste zeigt die Aminosäuren, die bewertet 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

Lebensmittel, die den Bedarf an Aminosäuren decken

Carnosin

Carnosin schützt die Gehirnmasse. Es wirkt als starkes Antioxidans und erhält die Muskelvitalität. Es hemmt zudem alkoholbedingte Zellschäden und ist ein wirksamer Chelatbildner (Fänger) von Schwermetallen. Es fungiert zudem als Neurotransmitter im Gehirn und in den Nerven.

Eier, Roggen, Krabben, Hummer, Austern, Spargel, Reis, Avocado, Rindfleisch, Lamm, Huhn, Sojabohnen, grüne Bohnen, Mais, Truthahn, Sojamilch, Süßkartoffel

Glycin

Glycin ist essentiell für den Heilungsprozess und an der Produktion von Kollagen und Phospholipiden im Körpergewebe beteiligt. Es fördert die Produktion von Wachstumshormonen und hilft zudem, Infektionskrankheiten vorzubeugen. Es trägt außerdem zu einer guten Gehirnfunktion bei.

Eier, Krabben, Seetang, Lachs, Hummer, Kabeljau, Austern, Brunnenkresse, Spinat, Linsen, Reis, Kartoffeln, Erbsen, Rindfleisch, Lamm, Huhn, Kidneybohnen, Erdnüsse, Sojabohnen, Mais, Thunfisch, Joghurt

Isoleucin

Isoleucin trägt zur Regulierung des Blutzuckerspiegels und zur Wundheilung sowie zur ordnungsgemäßen Funktion des Immunsystems bei. Es ist auch wichtig für die Entgiftung von Abfallprodukten wie Ammoniak und ist essentiell für die Bildung von Hämoglobin und roten Blutkörperchen.

Lachs, Kabeljau, Käse, Linsen, Erbsen, Rindfleisch, Huhn, Flunder, Ziegenmilch, Schaf Milch, Truthahn, Thunfisch, Kürbiskerne

Leucin

Leucin ist wichtig für die Gesundheit unserer Muskeln und wird daher für die sportliche Betätigung empfohlen. Es kann die Proteinsynthese anregen, den Insulinspiegel im Blut erhöhen, so unseren Blutzuckerspiegel regulieren und ist wichtig für die Energieproduktion.

Eier, Roggen, Hirse, Rindfleisch, Huhn, Mais, Ziegenmilch, Schafsmilch, Thunfisch, Kürbis Samen, Haferkleie, Sonnenblumenkerne, Kichererbsen

Dieses Dokument dient ausschließlich zu Informationszwecken. Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie einen Ernährungsplan oder ein Diätprogramm beginnen. Es liegt in Ihrer Verantwortung, Ihren eigenen Gesundheitszustand und den Ihrer Klienten zu beurteilen und individuell zu entscheiden, ob Sie Informationen oder Inhalte in diesem Bericht oder auf unserer Website erstellen, verwenden oder anpassen.

Ihr Bedarf an Fettsäuren

Essentielle Fettsäuren und Zellveränderung

Studien zeigen, dass der langfristige Verzicht auf Fett in der Ernährung zu mehreren schweren Stoffwechselstörungen führen kann. Wir werden die 7 Hauptgruppen von Fettsäuren, die täglich an der
kontinuierliche Zellbildung.

Ergebnis:
Geringer Bedarf

Es ist nicht notwendig, die Aufnahme von Fettsäuren in den nächsten 90 Tagen zu optimieren

Das Ungleichgewicht dieses Indikators führt zu keiner Veränderung in Ihrem System.

Es wäre jedoch ratsam, den geringen Zellbedarf auszugleichen, um größere zukünftige Probleme zu vermeiden. Fettsäuren sind die Grundbestandteile für den Fettabbau und ihre Funktionen stehen in direktem Zusammenhang mit der Energiespeicherung, dem Fettstoffwechsel, der Blutgerinnung, dem Blutdruck und der Regulierung von Entzündungsprozessen.
Dieser Test basiert auf einer qualitativen Studie, die zeigt, dass dieser Indikator langfristig möglicherweise optimiert werden muss.

Personalisierte EFAs brauchen

Die folgende Liste zeigt die bewerteten essentiellen Fettsäuren. Die markierten Elemente sind jene Indikatoren, die
optimiert.

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

Lebensmittel, die den Bedarf an Fettsäuren decken

Alpha-Linolensäure - 3 (ALA)

Alpha-Linolensäure-3 (ALA) ist eine essentielle Omega-3-Fettsäure. Sie ist wichtig für die Entzündungsvorbeugung und die Entwicklung unseres Gehirns und unserer Netzhaut. Sie wird in Zellmembranen eingebaut und fördert gesunde Blutgefäße. Sie kann Energie erzeugen, das Nervensystem aufrechterhalten und Ketonkörper bilden, die für den Erhalt der kognitiven Fähigkeiten älterer Mensch

Walnüsse, Spinat, Olivenöl, Himbeere, Erdnüsse, Kürbiskerne, Leinsamen
Öl, Chiasamen, Kürbis

Dieses Dokument dient ausschließlich zu Informationszwecken. Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie einen Ernährungsplan oder ein Diätprogramm beginnen. Es liegt in Ihrer Verantwortung, Ihren eigenen Gesundheitszustand und den Ihrer Klienten zu beurteilen und individuell zu entscheiden, ob Sie Informationen oder Inhalte in diesem Bericht oder auf unserer Website erstellen, verwenden oder anpassen.

Mikrobiologie Indikatoren

Die Darmmikrobiota, der Schlüssel zur Gesundheit

Die Darmmikrobiota beeinflusst den Energiestoffwechsel, da sie die Fähigkeit des Menschen steigert, Nährstoffe zu verstoffwechseln und Kalorien aus der Nahrung zu gewinnen. Darüber hinaus reguliert sie die Aufnahme von Zucker und Lipiden und deren Ablagerung in peripheren Geweben.

Ergebnis:
Hoher Bedarf

Es ist notwendig, Ihre Darmflora auszugleichen

Das Ungleichgewicht dieses Indikators führt zu einer Veränderung in Ihrem System.
Das Gleichgewicht Ihrer Darmflora muss umgehend verbessert werden, da es von den verschiedenen Lebewesen abhängt, die Ihr Magen-Darm-System bilden: Bakterien, Parasiten, Pilze, Sporen und eine Vielzahl von Mikroorganismen, die für ein ausgeglichenes System sorgen. Dies ermöglicht eine korrekte Nährstoffaufnahme und die reibungslose Funktion des Immunsystems. Unsere Tests sind qualitative Studien und haben gezeigt, dass dieser Indikator kurzfristig optimiert werden muss.

Personalisierte Mikrobiom-Indikatoren

Die folgende Liste zeigt die ausgewerteten Mikrobiota-Indikatoren. Die markierten Elemente sind die Indikatoren, die optimiert werden müssen.

- Sporen
- Pilz
- Post-Virus-Signal
- Bakterien
- Virales Signal
- Parasiten

Empfohlene Lebensmittel zur Stärkung des Mikrobioms

Sporen

Schimmelpilze vermehren sich durch Sporen. Schimmelpilze sind eine der häufigsten Pilzarten, die sich normalerweise an feuchten Orten mit wenig Licht entwickeln. Das Vorhandensein von Pilzen kann allergische Reaktionen hervorrufen, die Symptome wie verstopfte Nase, Augenreizungen oder verlangsamte Atmung hervorrufen. In einigen Fällen können schwerwiegendere Reaktionen wie Fieber und Atembeschwerden auftreten.

Ingwer, Zwiebel, Knoblauch, Kurkuma

Pilz

Pilze können ihre Nährstoffe nicht selbst synthetisieren, da ihnen Chlorophyll fehlt. Deshalb sind sie gezwungen, als Parasiten vor allem von Pflanzen und in geringerem Maße auch von Tieren zu leben. Pathogene Pilze können jedes Organ befallen, am häufigsten sind jedoch Infektionen, die als oberflächliche Mykosen oder Dermatomykosen bezeichnet werden. Diese sind in der Regel gutartiger Natur und befallen vor allem die äußeren Schichten der Kopfhaut, Haut, Nägel oder Schleimhäute, und zwar bei beiden Geschlechtern und in jedem Alter gleichermaßen. Einige Pilzinfektionen treten jedoch häufiger im Kindesalter auf. Ringelflechte der Kopfhaut und Pilzinfektionen der Nägel kommen häufiger bei Erwachsenen vor.

Blaubeere, Spinat, Knoblauch, Kohl, Joghurt

Bakterien

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

Oliven, Kurkuma, Apfelessig, Essiggurken, Joghurt

Dieses Dokument dient ausschließlich zu Informationszwecken. Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie einen Ernährungsplan oder ein Diätprogramm beginnen. Es liegt in Ihrer Verantwortung, Ihren eigenen Gesundheitszustand und den Ihrer Klienten zu beurteilen und individuell zu entscheiden, ob Sie Informationen oder Inhalte in diesem Bericht oder auf unserer Website erstellen, verwenden oder anpassen.

Toxische Belastung

Welchen Einfluss hat die Umwelt auf Sie?

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

Ergebnis:
Mittlerer Bedarf

Es ist nicht notwendig, die toxische Umweltbelastung in den nächsten 90 Tagen zu reduzieren

Das Ungleichgewicht dieses Indikators führt nicht sofort zu Veränderungen in Ihrem System, es ist jedoch notwendig, es mittelfristig zu optimieren, um größere Probleme in der Zukunft zu vermeiden. Die Belastung mit Chemikalien und Kohlenwasserstoffen, Schwermetallen oder Strahlung vergiftet Ihre Zellen und beeinträchtigt Ihr Zell- und Stoffwechselgleichgewicht. Es ist notwendig, mit einem Chelatprozess zu beginnen, der dem Körper die Entgiftung ermöglicht und ein vollständig optimiertes Umfeld schafft.

Unsere Tests sind qualitative Studien und haben ergeben, dass mittelfristig möglicherweise Optimierungsbedarf bei diesem Indikator besteht.

Personalisierte Indikatoren für toxische Belastung

Die folgende Liste enthält die Indikatoren für die toxische Belastung, die bewertet wurden. Die markierten Elemente sind diejenigen Indikatoren, die optimiert.

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

Detox-Lebensmittel

Schwermetalle

Schwermetalle kommen in der Natur vor und ihre Konzentrationen nehmen aufgrund der Umweltverschmutzung zu. Viele davon sind für unsere Gesundheit essentiell (wie Kobalt, Eisen und Zink), allerdings nur in geringen Konzentrationen. In hohen Konzentrationen können sie schädlich für unseren Körper sein. Sie kommen in Pestiziden und damit in Lebensmitteln, Wasser sowie in Industrieabgasen, Augentropfen, Desinfektionsmitteln, Farben, Tinte/Toner, Aluminiumutensilien, Antitranspirantien, Kosmetika usw. vor. Die Auswirkungen des Metalleintrags in den Organismus sind je nach individuellem Zustand unterschiedlich.

Zitrone, Spinat, Rote Bete, Orangen, Knoblauch, Brokkoli, Blattsenf, 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.

Dieses Dokument dient ausschließlich zu Informationszwecken. Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie einen Ernährungsplan oder ein Diätprogramm beginnen. Es liegt in Ihrer Verantwortung, Ihren eigenen Gesundheitszustand und den Ihrer Klienten zu beurteilen und individuell zu entscheiden, ob Sie Informationen oder Inhalte in diesem Bericht oder auf unserer Website erstellen, verwenden oder anpassen.

Elektromagnetisch Aufladung

Was wir nicht sehen, aber uns beeinflusst ...

Elektromagnetische Felder, sowohl hoch- als auch niederfrequent, sind Felder, die künstlich durch elektrische Anlagen (Haushaltsgeräte oder an das alternative Verteilungsnetz angeschlossene Geräte, auch wenn sie ausgeschaltet sind) und durch drahtlose Datenübertragung (Mobiltelefone, Sendeantennen, schnurlose Telefone, Wi, WLAN usw.) erzeugt werden.

Ergebnis:
Hoher Bedarf

Es ist notwendig, sich auf die Reduzierung der angesammelten elektromagnetischen Ladung zu konzentrieren

Das Ungleichgewicht dieses Indikators führt zu einer Veränderung in Ihrem System.

Die Belastung durch elektromagnetische Strahlung beeinträchtigt das Zell- und Stoffwechselgleichgewicht. Wir müssen die Belastung reduzieren und unseren Körper schützen.
Unsere Tests sind qualitative Studien und haben ergeben, dass dieser Indikator kurzfristig optimiert werden muss.

Personalisierte EMV-Indikatoren

Die folgende Liste zeigt die ausgewerteten Indikatoren für elektromagnetische Belastung. Die markierten Punkte sind Indikatoren, die optimiert werden müssen.

- Elektromagnetisches Wechselfeld
- Elektrosensibilität
- Elektrosmog
- Elektrostatisches Feld
- ELF (extrem niedrige Frequenz)
- LFR (Niederfrequenzstrahlung)
- Magnetisches Gleichfeld
- Mikrowellenofen
- Mobiltelefon, GSM (0,9 GHz)
- Mobiltelefon, GSM (1,8 GHz)
- Radiofrequenz
- Bahnstrom 16 2/3 Hz
- Fernsehbildschirm
- Computermonitor
- 50 Hz Eingangsstrom

Mehr zu diesen Indikatoren

Elektrostatisches Feld

Ein elektrisches Feld ist ein Kraftfeld, das durch die Anziehung und Abstoßung elektrischer Ladungen (die Ursache des elektrischen Flusses) entsteht und in Volt pro Meter (V/m) gemessen wird. Statische elektrische Felder (auch als elektrostatische Felder bezeichnet) sind elektrische Felder, die sich zeitlich nicht ändern (Frequenz 0 Hz). Synthetische Materialien sammeln elektrostatische Elektrizität um Geräte herum.

Mikrowellenofen

Mikrowellen sind hochfrequente Radiowellen und Teil des elektromagnetischen Spektrums.
Mikrowellen werden von Materialien auf ihrem Weg reflektiert, übertragen oder absorbiert. Sie kommen häufig in Mikrowellenherden, GPS, Radarkameras, Radar, Antennen, 3G-Telefonen, drahtlosem LAN (Wi-Fi), Telekommunikation, Satelliten- und kosmischer Strahlung vor.

Bahnstrom 16 2/3 Hz

Hierbei handelt es sich um Bahnströme, die an Oberleitungen mit 15 kV und einer Frequenz von 16 2/3 Hz, einem relativ niedrigen Wert, angeschlossen sind. Sie werden unter anderem in Eisenbahnen, Bahnstrecken und Bahnhöfen eingesetzt.

Fernsehbildschirm

Fernsehgeräte strahlen extrem niederfrequente elektromagnetische Felder aus, obwohl die Strahlung neuer LCD-, LED- oder Plasmamodelle deutlich reduziert wurde. Glücklicherweise erfüllen die von Flachbildschirmen erzeugten elektromagnetischen Felder heutzutage in der Regel die schwedische TCO-Sicherheitszertifizierung, und ihre Auswirkungen auf die Benutzer sind deutlich geringer.

Dieses Dokument dient ausschließlich zu Informationszwecken. Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie einen Ernährungsplan oder ein Diätprogramm beginnen. Es liegt in Ihrer Verantwortung, Ihren eigenen Gesundheitszustand und den Ihrer Klienten zu beurteilen und individuell zu entscheiden, ob Sie Informationen oder Inhalte in diesem Bericht oder auf unserer Website erstellen, verwenden oder anpassen.

03

Diätetische Anpassungen

Während der nächsten 90 Tage.

Lebensmittel, die Sie in den nächsten 90 Tagen vermeiden sollten

Nur 90 Tage meiden!

Das Ziel der Identifizierung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten besteht nicht darin, diese dauerhaft aus der Ernährung zu eliminieren, sondern ihre enzymatische Belastung zu reduzieren. Am Ende des 90-tägigen Eliminierungsprozesses können diese Nahrungsmittel schrittweise wieder in die Ernährung aufgenommen werden.

Warum diese Lebensmittel meiden?

Obwohl die Lebensmittel, die in der Ernährung angepasst werden müssen, wertvolle Nährstoffe enthalten, kann das Energieniveau beeinträchtigt werden, wenn der Körper mehr Ressourcen für die Verdauung benötigt als nötig. Manche Lebensmittel sollten vermieden werden, da sie die positiven Eigenschaften anderer Lebensmittel zunichte machen, die Verdauung belasten oder den Stoffwechsel und das Immunsystem negativ beeinflussen können.

Beim Verzehr der genannten Lebensmittel kann es zu Verdauungsproblemen kommen, sodass der Körper Energie aus anderen Körperquellen benötigt, um die wichtigen Nährstoffe zu verdauen und freizusetzen. Der Verzicht auf diese Lebensmittel für 90 Tage hilft, Energiedefizite bei der Aufnahme zu vermeiden.

Im Verlauf des nächsten Zellzyklus ändern sich die Bedürfnisse des Körpers und die Nahrungsmittelempfindlichkeiten verändern sich entsprechend.

Häufig gestellte Fragen

Wie äußert sich eine vorübergehende Nahrungsmittelunverträglichkeit?

Der Körper kämpft mit der von uns verdauten Nahrung und verbraucht schließlich Energie aus einer anderen Körperquelle, um wichtige Nährstoffe zu verdauen und freizusetzen. Diese Prozesse können asymptomatisch oder mit deutlichen Reaktionen auftreten.

„Das haben sie noch nie gegessen …“

Wenn Sie diese Lebensmittel noch nie konsumiert haben, ist das umso besser. Wir empfehlen, sie 90 Tage lang weiterhin zu meiden.

„Aber Sie empfehlen ähnliche Lebensmittel!“

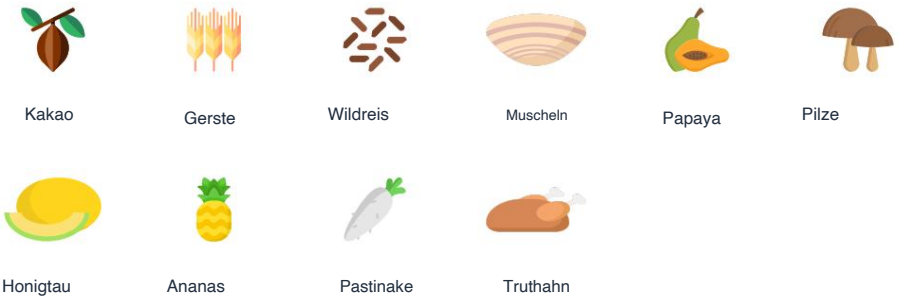
Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind sehr spezifisch. Selbst wenn es sich um ähnliche Nahrungsmittel handelt (z. B. Muscheln und Venusmuscheln), können sie ohne Probleme verzehrt werden, solange sie nicht zu den zu vermeidenden Nahrungsmitteln gehören.

Zu vermeidende Lebensmittel

Wir zeigen die Lebensmittel, die in den nächsten 90 Tagen NICHT verzehrt werden sollten, da sie Verdauungs- und Immunstress verursachen können.

Vermeiden Sie sie nur 90 Tage lang!

Rot markierte Lebensmittel sollten nur für die nächsten 90 Tage gemieden werden. Bei bekannten Allergien sollten Sie diese Lebensmittel weiterhin grundsätzlich meiden.



Wenn Sie täglich eines der aufgeführten Lebensmittel konsumieren, versuchen Sie, es durch andere zu ersetzen, die Ihnen ähnliche Vorteile bieten. Die Lebensmittelliste bezieht sich auf epigenetisch relevante Indikatoren und NICHT auf körperliche Unverträglichkeiten oder Allergien. Bitte meiden Sie weiterhin alle Lebensmittel, die Sie körperlich beeinträchtigen.

Bekannte Allergie

Bei einer bekannten Allergie gibt es 2 Szenarien:

Szenario 1

Das Nahrungsmittel, gegen das sie allergisch/intolerant sind, zeigt sich als Nahrungsmittelempfindlichkeit:

Das bedeutet, dass das Nahrungsmittel neben einer Allergie auch den Energiefluss und die Aufnahme anderer Nährstoffe negativ beeinflusst. Wenn Sie dieses Nahrungsmittel bereits aus Ihrem Speiseplan gestrichen haben, müssen Sie nichts weiter unternehmen. Wenn Sie es noch nicht gestrichen haben, sollten Sie dies in Erwägung ziehen. Wir empfehlen jedoch nicht, es nach der Eliminationsdiät wieder einzuführen.

Szenario 2

Das Nahrungsmittel, gegen das sie allergisch/intolerant sind, tritt NICHT als Nahrungsmittelempfindlichkeit auf:

Dies bedeutet, dass der Energiefluss nicht beeinträchtigt wird und die Allergie gegen dieses Lebensmittel nicht widerlegt oder in Frage gestellt wird. Dies bedeutet NICHT, dass das Lebensmittel wieder in den Speiseplan aufgenommen werden sollte, da frühere Symptome oder Testergebnisse bezüglich dieser Allergien berücksichtigt werden müssen. Bitte beachten Sie, dass dieser Bericht keine Analyse von Allergien oder Unverträglichkeiten darstellt.

Die in diesem Bericht enthaltenen Ratschläge zu Lebensmitteln, die Sie meiden sollten, beziehen sich nicht auf Lebensmittelallergien. Fragen Sie Ihren Arzt um Rat zu Allergien. Wenn Sie wissen, dass Sie auf bestimmte Lebensmittel ALLERGISCH reagieren, sollten Sie diese grundsätzlich meiden.

Empfindlichkeit gegenüber Zusatzstoffe

Zusatzstoffe in der täglichen Ernährung

Eine bessere Ernährung führt immer zu einem optimierten Wohlbefinden, und natürliche, unverarbeitete, selbst gekochte Lebensmittel sind immer das Ideal. Daher ist ein gutes Verständnis der Auswirkungen von Zusatzstoffen auf die Gesundheit entscheidend für die Erhaltung eines optimalen Wohlbefindens.

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 Textur zu verändern. Sie sollten wissen, dass Sie neben dem Lesen der Produktetiketten auch die besten Zutaten verstehen und auswählen müssen. Ressourcen für ihre Gesundheit.

E 622 Monokaliumglutamat	E 501 Kaliumcarbonat
E 471 Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren	E 421 Mannit
E 357 Kaliumadipat	E 338 Phosphorsäure
E 332 Kaliumcitrate	E 160e ß-Apo-8'-Carotinal
E 155 Braun HT	E 142 Grün S

Die oben angezeigte Liste enthält eine Zusammenfassung der Lebensmittelzusatzstoffe, die mindestens 90 Tage lang vermieden werden sollten. Es wird jedoch immer empfohlen, die meisten Lebensmittelzusatzstoffe zu vermeiden.

Wir empfehlen außerdem, Folgendes zu vermeiden:

Maissirup mit hohem Fructosegehalt (HFCS / AMAF):

Dieser Zusatzstoff kann zu einer schlechten Herz-Kreislauf-Reaktion, einer schlechten Blutzuckerkontrolle und einer hohen Körperfettzunahme führen. Leider ist er in vielen Energieprodukten enthalten. Getränke und Bars.

Aspartam:

Ein sehr beliebter Zusatzstoff, der als Exotoxin gilt. Regelmäßiger Konsum dieser Substanz kann bestimmte Funktionen des zentralen Nervensystems verändern, was sich negativ auf das Wohlbefinden und das Gleichgewicht des Körpers auswirken kann. In hohen Dosen kann diese Substanz zu Konzentrationsmangel, diffusen kognitiven Funktionen und Gehirnnebel führen, was sich negativ auf das Wohlbefinden auswirken kann.

Mononatriumglutamat:

Dies ist ein hydrolysiertes Protein, das in vielen Energieriegeln und Nahrungsergänzungsmitteln enthalten ist, beispielsweise in Molkeproteinen oder texturierten Proteinen. Dadurch wird der Zunge das Gefühl vermittelt, dass diese Riegel und Getränke besser schmecken, als sie es tatsächlich tun. Es ist in den meisten Fertiggerichten enthalten und hochgradig schädlich.

Künstliche Farben:

Sie können falsche, unwillkürliche körperliche Reaktionen und Hyperaktivität hervorrufen. Diese künstlichen Farbstoffe sind in vielen Energie- und Energiegetränken sowie in den meisten industriell verarbeiteten Lebensmitteln enthalten.

Die in diesem Bericht enthaltenen Ratschläge zu Lebensmitteln, die Sie meiden sollten, beziehen sich nicht auf Lebensmittelallergien. Fragen Sie Ihren Arzt um Rat zu Allergien. Wenn Sie wissen, dass Sie auf bestimmte Lebensmittel ALLERGISCH reagieren, sollten Sie diese grundsätzlich meiden.

Nährstoffe Optimierung

Worauf bezieht sich „nährstofflich“?

Die Nährwertangaben von Lebensmitteln sind die Gesamtheit ihrer Nährstoffgehalt. Erhöhung des Verzehrs von Lebensmitteln mit Die Nährstoffe, die der Körper braucht, tragen zu einem optimalen Wohlbefinden bei.

Lebensmittel, die reich an Nährstoffen sind

Die Aufrechterhaltung einer ausgewogenen und vor allem personalisierten Ernährung hängt vom Wissen über die Ernährungsbedürfnisse ab. Basierend auf dem epigenetischen Profil gibt an, welche Nährstoffe verbessert werden sollten und bietet eine Liste von Lebensmitteln, die helfen können, bestimmte Bedürfnisse zu decken. Dies bedeutet nicht, dass Sie zwingend Nehmen Sie diese Lebensmittel in Ihren Tagesablauf auf; wir zeigen Ihnen lediglich diejenigen, die Ihnen dabei helfen können, das Gleichgewicht des Körpers zu maximieren.

Diese Liste von Lebensmitteln basiert auf den Indikatoren, die für diesen Bericht am relevantesten sind. Wenn Allergien oder Unverträglichkeiten bekannt sind, vermeiden Sie diese weiterhin. bestimmte Lebensmittel.

Gemüse

- Spargel
- Avocado
- Süßkartoffel
- Aubergine
- Kürbis
- Spinat
- Grünkohl
- Tomate
- Rosenkohl
- Kartoffeln
- Ingwer
- Knoblauch
- Zwiebel
- Petersilie
- Schnittlauch
- Brokkoli
- Kohl
- Essiggurken
- Blattsenf
- Rote Bete
- Rote Paprika
- Blumenkohl
- Brunnenkresse

Früchte

- Lila Trauben
- Lila Pflaume
- Schwarze Johannisbeere
- Brombeere
- Himbeere
- Banane
- Feigen
- Orangen
- Erdbeere
- Mango
- Blaubeere
- Zitrone
- Kiwi
- Johannisbeeren
- Kantalupe
- Grapefruit
- Mandarine

Milchprodukte und Eier

- Eier
- Schafmilch
- Ziegenmilch
- Käse
- Joghurt

Fleischprodukte

- Rindfleisch
- Huhn
- Lamm
- Niere

Die in diesem Bericht enthaltenen Ratschläge zu Lebensmitteln, die Sie meiden sollten, beziehen sich nicht auf Lebensmittelallergien. Wenden Sie sich an einen Arzt, um Rat zu Allergien zu erhalten. Wenn Sie wissen, dass Wenn Sie auf bestimmte Nahrungsmittel ALLERGISCH reagieren, sollten Sie diese grundsätzlich meiden.

Hülsenfrüchte

Grüne Bohnen
Sojabohnen
Kichererbsen
Bohnen
Linsen
Erbsen
Edamame
Kidneybohnen

Fisch / Meeresfrüchte

Hummer
Krabbe
Austern
Thunfisch
Lachs
Kabeljau
Flunder
Cuttlesh
Makrele
Sardellen
Hering
Miesmuscheln
Sardinen

Nüsse & Samen

Kürbiskerne
Sesamsamen
Sunower Samen
Chiasamen
Walnüsse
Erdnüsse
Paranüsse
Haselnüsse
Pinienkerne
Pistazien
Pekannüsse
Cashewnüsse
Leinsamen

Getreide

Reis
Mais
Hirse
Buchweizen
Quinoa
Dinkel

Fette & Öle

Leinsamenöl
Olivenöl
Oliven
Fischöl

Pflanzen

Weißdornbeeren
Goji-Beeren
Kurkuma
Löwenzahn
Koriander
Algen

Die in diesem Bericht enthaltenen Ratschläge zu Lebensmitteln, die Sie meiden sollten, beziehen sich nicht auf Lebensmittelallergien. Wenden Sie sich an einen Arzt, um Rat zu Allergien zu erhalten. Wenn Sie wissen, dass Wenn Sie auf bestimmte Nahrungsmittel ALLERGISCH reagieren, sollten Sie diese grundsätzlich meiden.

Getränke

Sojamilch

Grüner Tee

Sonstige

Tofu

Bierhefe

Apfelwein Essig

Warum werden diese Lebensmittel empfohlen?

Diese Liste empfohlener Lebensmittel wurde basierend auf den Ergebnissen Ihres Tests angepasst. Von Durch die Aufnahme dieser Zutaten in Ihre tägliche Nahrungsaufnahme können Sie Ihr Wohlbefinden auf natürliche Weise verbessern, da sie entsprechend den Ergebnissen Ihres Berichts ausgewählt wurden.

Die in diesem Bericht enthaltenen Ratschläge zu Lebensmitteln, die Sie meiden sollten, beziehen sich nicht auf Lebensmittelallergien. Wenden Sie sich an einen Arzt, um Rat zu Allergien zu erhalten. Wenn Sie wissen, dass Wenn Sie auf bestimmte Nahrungsmittel ALLERGISCH reagieren, sollten Sie diese grundsätzlich meiden.

Nächste Schritte

Der Weg zu ihrer besten Version beginnt hier

Was passiert nach der Lektüre des Berichts? Wie bereits zu Beginn des Dokuments erwähnt, sind wir davon überzeugt, dass diese Ergebnisse der Beginn einer Reise zu einem gesünderen Leben sein können.

1. Vermeiden Sie Ihre Nahrungsmittelunverträglichkeiten für 90 Tage ----- Abschnitt 03
2. Hören Sie auf, die im Bericht genannten Lebensmittelzusatzstoffe zu konsumieren ----- Abschnitt 03
3. Erhöhen Sie Ihre Aufnahme empfohlener Lebensmittel ----- Abschnitt 03
4. Stellen Sie sicher, dass Sie täglich Lebensmittel zu sich nehmen, die Ihr Mikrobiom unterstützen ----- Abschnitt 02
5. Stellen Sie sicher, dass Sie die Lebensmittel konsumieren, um die toxische Belastung zu reduzieren ----- Abschnitt 02
6. Versuchen Sie, die Auswirkungen elektromagnetischer Felder zu reduzieren ----- Abschnitt 02
7. Kontaktieren Sie Ihren Fachmann, wenn Sie Zweifel an Ihrem Bericht haben ----- Details auf Seite 1

Schreiben Sie Ihre Ziele und Vorgaben auf

Wir empfehlen Ihnen, Ihre Ziele so zu formulieren, dass sie konkret, erreichbar, realistisch und messbar sind. Beispiel: Gehen Sie in den nächsten drei Monaten jeden zweiten Tag mindestens eine Stunde spazieren. Trinken Sie in den nächsten zwei Wochen mindestens drei Gläser Wasser am Tag.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Ich verspreche, die empfohlenen Hinweise zu befolgen von _____ (TT.MM.JJJJ)

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

_____ (Ihre Unterschrift)