

Optimierungsbericht
Wellness

ID: WELLKNULS123

Datum: 15.09.2025



Sehr geehrte(r) [REDACTED]

**wir freuen uns, die Ergebnisse
Ihres Berichts präsentieren zu
dürfen!**



Ihre Ergebnisse

Dieser epigenetische Optimierungsbericht basiert auf Ihren Testergebnissen. Wir sind überzeugt, dass diese Daten und Informationen ein erster Schritt auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil sein können. Indem Sie unsere Vorschläge aufnehmen und an Ihre Bedürfnisse anpassen, können Sie Ihre Ernährung und den Kontakt mit Ihrer Umwelt zum Besseren verändern.

Die Ergebnisse sind in thematische Abschnitte unterteilt, von denen jeder mit einem Überblick beginnt, der Ihnen hilft, die Daten zu deuten und sich auf die wertvollsten, wichtigsten Details zu konzentrieren.

Die Seite "Ergebnisübersicht" bietet Ihnen einen Gesamtüberblick über den Bericht, wobei die Bereiche hervorgehoben werden, die in besonderem Maße Ihre Aufmerksamkeit verlangen.

Ihr Ergebnisbericht ist darauf ausgerichtet, Ihnen in jedem Abschnitt die bestmögliche Verständlichkeit sowie konkrete Handlungsempfehlungen zu bieten, mit denen Sie Ihre Gesundheit und Lebensqualität optimieren können.

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

Viele Grüße,

Haben Sie Fragen?



Kontakt

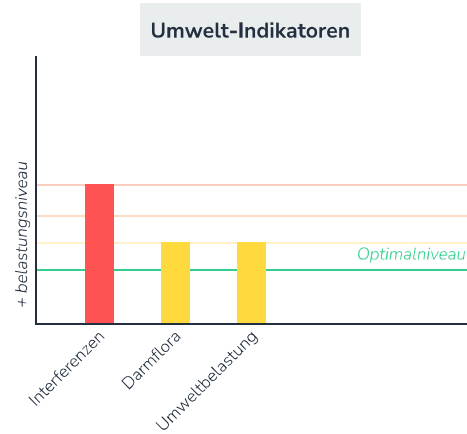
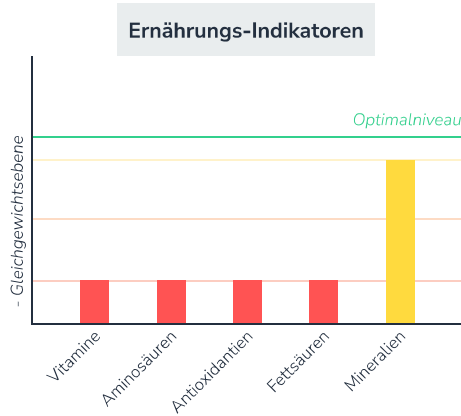
Telefon: 0123456

E-Mail:

Ergebnisübersicht

Was zeigen diese Grafiken?

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



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

Optimierungsbedarf:

- Optimiert
- Niedriger Bedarf
- Mittlerer Bedarf
- Hoher Bedarf

Hoher Optimierungsbedarf

Niedriger Optimierungsbedarf

Interferenzen

- 50 Hz Strom
- Mobilfunknetz GSM (1,8 GHz)
- 16 2/3 Hz Traktionsstrom
- Elektrosmog

Fettsäuren

- Linolsäure-6
- Docosahexaensäure-3 (DHA)

Antioxidantien

- Senfölglycoside
- Anthocyane
- Vitamin E

Aminosäuren

- Citrulin
- Alanin
- Threonin
- Glutaminsäure

Vitamine

- Vitamin E
- Vitamin B5

Umweltbelastung

- Strahlung

Darmflora

- Bakterien

Mineralien

- Magnesium
- Mangan
- Lithium
- Eisen

Stoffwechsel-Indikatoren



Warum ist der Stoffwechsel so wichtig?

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

Ergebnis:
Hoher Bedarf



Hoher Optimierungsbedarf

Das Stoffwechsel-Ungleichgewicht könnte bereits Veränderungen in der Homöostase Ihrer Zellen auslösen. Um das Gleichgewicht Ihres Körpers zu fördern, muss es **priorität** optimiert werden.

Zu Stoffwechselsystemen

Ihr Lebensstil und Ihr Level an körperlicher Betätigung bestimmen Ihren Energiebedarf. Dafür ist es wichtig, die Marker zu kennen, die anzeigen wie essenzielle Makronährstoffe wie Eiweiße, Fette und Zucker im Körper umgesetzt werden und welchen Einfluss Faktoren wie der Hormon- und Verdauungsgesundheit auf den Stoffwechsel haben.

Ein personalisierter, epigenetikbasierter Ernährungsplan hilft Ihnen, Ihr Energieniveau und Ihre Vitalität zu optimieren, um Ihre Ziele schneller zu erreichen!

Die hier dargestellten Systeme sind wichtige Marker für die Optimierung Ihres Stoffwechsels. **Achten Sie besonders auf die markierten Felder!**

Stoffwechsel-Stützindikatoren

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

Zu beachtende Kernfaktoren

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

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

So deuten Sie Ihre Ergebnisse:



Was bedeuten die rot markierten Felder?

Wenn ein Indikator in der Tabelle rot markiert ist, kann dies Aufmerksamkeit und ernährungsbezogene Unterstützung erfordern, wenn er mit den übrigen Systemen des Berichts abgeglichen wird.



Zeigen die markierten Felder Krankheiten an?

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



Muss ich einen Spezialisten zu Rate ziehen?

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

Immunsystem-Indikatoren



Ihre Ernährung und Ihr Immunsystem

Das Immunsystem jedes Menschen ist je nach Ernährung, Umweltbelastung und Stoffwechselfaktoren verschieden. Die Indikatoren auf dieser Seite können helfen, Ihr persönliches Schutzsystem zu stärken.

Ergebnis:
Hoher Bedarf



Hoher Immunsystem-Optimierungsbedarf

Das Ungleichgewicht dieser Indikatoren kann das Immunsystem beeinträchtigen. Um einen ausgeglichenen Organismus zu fördern, müssen sie prioritär optimiert werden.

Immunsystem-Stützindikatoren

Eine ausgewogene und personalisierte Ernährung ist eine Grundbedingung für den Erhalt und die Stärkung des Immunsystems. Wenn Sie die Verteidigung Ihres Körpers stärken, bereiten Sie sich darauf vor, sich Bedrohungen aus der Umwelt und aus Ihrem Inneren (Pathogene) entgegenzustellen. Ein starkes Immunsystem ist die Grundlage für Zellgleichgewicht und somit dem Schutz Ihrer Gesundheit vor äußeren Einflüssen.

Die folgende Tabelle zeigt, welche Nährstoffe Ihr Immunsystem schützen und welche Stoffwechsel-Indikatoren und Umweltbelastungen es destabilisieren können: **Achten Sie besonders auf die markierten Indikatoren!**

Vitamine	Vitamin A1	Vitamin B1	Vitamin B2	Vitamin B5	Vitamin B6
	Vitamin B9	Vitamin B12	Vitamin C	Vitamin D3	Vitamin E
Mineralien	Zink	Kupfer	Mangan	Selen	Eisen
Antioxidantien	Vitamin C	Selen	Carotinoide	Flavonoide	Polyphenole
	Superoxiddismutase (SOD)	Vitamin E	Alpha-Liponsäure	Coenzym Q10	
Fettsäuren	Omega-3	Omega 6			
Aminosäuren	Cystein	Glutaminsäure	Glycin	Lysin	Tryptophan
Stoffwechsel-Interaktionen	Schlaf	Darm	Herz-Kreislauf-System	Metabolischer Stress / Entzündung	Energiebildung
	Zellhydrierung				
Umweltbelastung	Schwermetalle	Chemikalien und Kohlenwasserstoffe	Elektrosensibilität und Strahlung		
Darmflora	Sporen	Pilze	Parasiten	Virales Signal	

Verdauungs- system- Indikatoren



Fördern Sie Ihr Verdauungssystem!

Unser Verdauungssystem produziert einen Großteil unserer Zellenergie und spielt eine wichtige Rolle für das Immunsystem. Deshalb ist es unbedingt notwendig, es so gesund und optimiert wie möglich zu halten.

Ergebnis:
Hoher Bedarf



Hoher Verdauungssystem-Optimierungsbedarf

Das Ungleichgewicht dieser Indikatoren kann das Verdauungssystem beeinträchtigen. Um einen ausgeglichenen Organismus zu fördern, müssen sie prioritär optimiert werden.

Verdauungssystem-Stützindikatoren

Eine übermäßige Belastung des Verdauungssystems kann einer der größten Stressfaktoren für unseren Organismus sein, da dieses den Großteil der Zellenergie zur Verfügung stellt und eine wichtige Rolle für das Immunsystem spielt. Auch für die Erinnerungsfähigkeit ist es relevant, da es direkten Einfluss auf unser Gehirn nimmt.

Die folgende Tabelle zeigt, welche Indikatoren das Verdauungssystem optimieren können. **Achten Sie besonders auf die hervorgehobenen Felder!**

	Histidin	Tryptophan	Zink	Cystein	Betain
Ernährungsmarker	Superoxiddismutase (SOD)	Molybdän	Vitamin D3	Alpha-Liponsäure	Senfölglycoside
	Omega-3	Selen	Vitamin B12	Eisen	Vitamin C
	Glutaminsäure				
Umweltbelastung	Elektrosensibilität	Chemikalien und Kohlenwasserstoffe	Strahlung	Schwermetalle	Bakterien
	Pilze	Parasiten	Virales Signal		
Stoffwechsel-Interaktionen	Verdauungssystem	Gleichgewicht der Darmflora	Metabolischer Stress / Entzündung	Körpereigene Entgiftung	Emotionen
	Energiebildung	Immunsystem	Gehirngesundheit		
Entzündungsfördernde Lebensmittel	Kuhmilch	Eier	Gluten	Weizen	Gerste
	Hafer	Mais	Sojabohnen	Roggen	Banane
	Alkoholika	Bier	Zuckerzusatz		

Herz-Kreislauf-Indikatoren

Ergebnis:
Mittlerer Bedarf

Mittlerer Herz-Kreislauf-Optimierungsbedarf

Das Ungleichgewicht der untersuchten Indikatoren ruft bereits Veränderungen in Ihrem Herz-Kreislauf-System hervor. Mittelfristig sollten diese Werte prioritär optimiert werden, um den Organismus im Gleichgewicht zu halten.



Stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System!

Ein geschwächter Kreislauf beeinträchtigt die Fähigkeit des Körpers, Sauerstoff und Nährstoffe dorthin zu transportieren, wo sie benötigt werden. Durch eine gute Ernährung können Sie Ihr Herz-Kreislauf-System stärken.

Herz-Kreislauf-Stützindikatoren

Unsere Ernährung hat direkten Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System. Daher können gewisse Ernährungsgewohnheiten zu Herzproblemen führen. Die Aufnahme einiger herzfördernder Nahrungsmittel kann dafür aber auch helfen, potentiellen Leiden vorzubeugen.

In der folgenden Grafik sehen Sie die Nährstoffe und Indikatoren, die Ihnen helfen können, das Herz-Kreislauf-System zu optimieren.

Die folgende Tabelle zeigt, welche Nährstoffe das Herz-Kreislauf-System optimieren können. Achten Sie besonders auf die hervorgehobenen Felder!

Vitamine	Vitamin B2	Vitamin D3	Vitamin B6	Vitamin C	Vitamin K1
	Vitamin B12	Vitamin E	Vitamin B3	Vitamin B9	Betain
	Vitamin K2				
Mineralien	Selen	Jod	Kalium	Natron	Magnesium
Antioxidantien	Superoxiddismutase (SOD)	Anthocyane	Polyphenole	Flavonoide	Coenzym Q10
Aminosäuren	Taurin	Arginin	Citrulin	Carnosin	Alanin
	Serin	Methionin	Cystin	Lysin	Histidin
	Prolin				
Fettsäuren	Alpha-Linolensäure-3 (ALA)	Docosahexaensäure-3 (DHA)	Eicosapentaensäure-3 (EPA-3)	Arachidonsäure-6 (AA)	Ölsäure-9

Epigenetische Marker



Bedarf an Vitaminen



Vitamine und optimale Gesundheit

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

Lebensmittel, die den Bedarf an Vitaminen abdecken

Vitamin B5

Vitamin B5 oder Pantothensäure trägt zur Umwandlung von Fetten, Kohlenhydraten und Eiweißen in Energie bei. Es fördert die geistige Leistungsfähigkeit und die Bildung von roten Blutkörperchen, Hormonen, Cholesterin, Vitamin D und verschiedenen Neurotransmittern. Es ist wasserlöslich und hitzeempfindlich.

Eier, Wildreis, Walnuss, Lachs, Käse, Kartoffel, Rind, Lamm, Hühnchen, Schwein, Brokkoli, Cashewnüsse, Schafsmilch, Leinsamen, Joghurt, Sonnenblumenkerne, Schweineleber, Pekannuss

Vitamin E

Vitamin E schützt als Antioxidans Zellen, Gewebe und Organe vor den schädlichen Effekten freier Radikale. Zudem verhindert es eine übermäßige Gerinnung des Blutes, die zu Blutgerinnseln führen könnte, und reguliert die Öffnung der Blutgefäße. Es kann durch Hitze und Luftsauerstoff leicht zerstört werden, daher sollte es nicht übermäßig erhitzt oder roh verzehrt werden.

Sonnenblumenöl, Mandel, Tomate, Spinat, Spagel, Kiwi, Mango, Rote Paprika, Brokkoli, Pistazien, Erdnüsse, Löwenzahn, Sojaöl, Koriander, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Pekannuss, Kürbis

Ergebnis:

Hoher Bedarf

Die Steigerung der Vitaminaufnahme hat hohe **Priorität**

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

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

Personalisierter Bedarf an Vitaminen

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

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

Bedarf an Mineralien



Ergebnis:
Niedriger Bedarf

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

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

Personalisierter Bedarf an Mineralien

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

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

Achten Sie darauf, dass Sie genügend Mineralien aufnehmen!

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

Lebensmittel, die den Bedarf an Mineralien abdecken

Eisen

Eisen speichert und transportiert Sauerstoff durch das Gewebe. Es fördert die Produktion von roten Blutkörperchen und Hämoglobin und schützt Zellen vor den schädlichen Auswirkungen freier Radikale. Es trägt zur guten Funktion des Stoffwechsels und des Immunsystems bei.

Eier, Rote Trauben, Walnuss, Mandel, Rübe, Feige, Rind, Hühnchen, Kidneybohnen, Cashewnüsse, Pute, Pinienkerne, Schweineleber, Kichererbsen, Macadamianüsse

Lithium

Lithium unterstützt die Regulierung des Nervensystems, es aktiviert den Transport durch Zellmembranen und den Kohlenhydrat- und Elektrolytstoffwechsel. Außerdem stabilisiert es die Neurotransmitter Noradrenalin und Serotonin, moduliert die Synthese von Prostaglandinen und weiteren Hormonen und schützt das Immunsystem.

Garnelen, Eier, Quinoa, Krabbe, Languste, Käse, Venusmuscheln, Austern, Tomate, Hirse, Linsen, Buchweizen, Kartoffel, Kohl, Rind, Pistazien, Mais, Seetang, Joghurt, Kalamar, Miesmuscheln

Magnesium

Magnesium spielt eine Rolle bei der Übermittlung der Nervensignale sowie bei der An- und Entspannung der Muskeln und fördert das Elektrolytgleichgewicht. Auch für den Erhalt der Knochen und Zähne und die Eiweißsynthese ist es wichtig.

Kürbiskerne, Sojabohnen, Eier, Quinoa, Wildreis, Walnuss, Paranuss, Mandel, Petersilie, Spinat, Hirse, Buchweizen, Artischocke, Kohl, Erdnüsse, Mais, Cashewnüsse, Leinsamen, Edamame, Pinienkerne, Schwarze Sojabohne, Chiasamen, Pekannuss

Mangan

Der Körper nutzt Mangan zur Energiebildung und zum Schutz der Zellen. Es wird für die Stärkung der Knochen, die Fortpflanzung, die Blutgerinnung und die Immungesundheit benötigt.

Kürbiskerne, Erdbeere, Aprikose, Wildreis, Walnuss, Mandel, Venusmuscheln, Austern, Ingwer, Petersilie, Spinat, Reis, Orange, Buchweizen, Knoblauch, Kaffee, Kurkuma, Leinsamen, Wasserkastanien, Pinienkerne, Chiasamen, Macadamianüsse, Pekannuss

Bedarf an Antiox.



Ergebnis:
Hoher Bedarf

Die Steigerung der Antioxidantienaufnahme hat hohe Priorität

Das Ungleichgewicht dieses Indikators hat schädliche Auswirkungen auf Ihren Körper.

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

Personalisierter Bedarf an Antioxidantien

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

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

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

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

Lebensmittel, die den Bedarf an Antioxidantien abdecken

Anthocyane

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

Rote Trauben, Pflaume, Schwarze Johannisbeeren, Brombeere, Aubergine, Gojibeeren, Weißdornbeeren

Vitamin E

Vitamin E schützt als Antioxidans Zellen, Gewebe und Organe vor den schädlichen Effekten freier Radikale. Zudem verhindert es eine übermäßige Gerinnung des Blutes, die zu Blutgerinnseln führen könnte, und reguliert die Öffnung der Blutgefäße. Es kann durch Hitze und Luftsauerstoff leicht zerstört werden, daher sollte es nicht übermäßig erhitzt oder roh verzehrt werden.

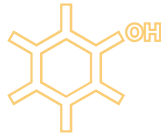
Sonnenblumenöl, Mandel, Tomate, Spinat, Spagel, Kiwi, Mango, Rote Paprika, Brokkoli, Pistazien, Erdnüsse, Löwenzahn, Sojaöl, Koriander, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Pekannuss, Kürbis

Senfölglycoside

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

Kresse, Blumenkohl, Kohl, Brokkoli, Senfblatt, Rosenkohl

Bedarf an Aminosäuren



Aminosäuren und Zellerneuerung

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

Lebensmittel, die den Bedarf an Aminosäuren abdecken

Glutaminsäure

Glutaminsäure fördert die Produktion verschiedener Neurotransmitter und die Eiweißsynthese, ist entscheidend für den Muskelaufbau, reguliert das Säure-Basen-Gleichgewicht der Nieren und die Harnstoffproduktion in der Leber und trägt zur Aufnahme von Glukose, Mineralien und Fettsäuren bei.

Eier, Käse, Spinat, Rind, Lamm, Hühnchen, Schwein, Schafsmilch, Pute, Sonnenblumenkerne

Alanin

Beinahe alle Eiweiß- und Peptide, die der Körper hervorbringt, enthalten Alanin. Es erleichtert die Verarbeitung von Aminosäuren durch die Leber, beispielsweise während des Fastens, und ist Teil des Glukosestoffwechsels, reguliert den Blutzucker und den mit der Glukose verbundenen Stickstofftransport.

Sojabohnen, Eier, Lachs, Spinat, Blumenkohl, Rind, Hühnchen, Kuhmilch, Ziegenmilch, Schafsmilch, Pute, Thunfisch, Forelle, Sepie

Citrulin

Citrulin ist eine Vorstufe der Aminosäure Arginin und des Stickoxids. Außerdem fördert es die Eiweißsynthese und verbessert Arterien- und Blutfluss.

Wassermelone, Walnuss, Mandel, Lachs, Zwiebel, Knoblauch, Gurke, Kürbis

Threonin

Der Körper benötigt Threonin für den Fettstoffwechsel, besonders in der Leber, um eine Anstauung von Fetten zu vermeiden. Auch für Knochen- und Zahngesundheit und die Antikörperproduktion spielt es eine wichtige Rolle, und ist an der Bildung einiger Neurotransmitter beteiligt.

Kürbiskerne, Sojabohnen, Eier, Seetang, Lachs, Makrele, Käse, Venusmuscheln, Kresse, Karotte, Rind, Lamm, Hühnchen, Schwein, Erdnüsse, Cashewnüsse, Schafsmilch, Pute, Thunfisch, Leinsamen, Joghurt, Sonnenblumenkerne, Stör, Sepie, Wildschwein

Ergebnis:

Hoher Bedarf

Die Steigerung der Aminosäureaufnahme hat hohe **Priorität**

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

Um Ihren Organismus ins Gleichgewicht zu bringen, müssen Sie Ihre Aminosäureaufnahme verbessern. Aminosäuren sind für Entwicklung und Wachstum essenzielle Stoffe, die im Körper für die Eiweißbildung und zur Bildung stickstoffhaltiger Verbindungen benötigt werden. Unser Test basiert auf einer qualitativen Studie, die darauf hinweist, dass dieser Indikator zeitnah optimiert werden sollte.

Personalisierter Bedarf an Aminosäuren

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

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

Bedarf an Fettsäuren



Essenzielle Fettsäuren und Zellwandel

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

Lebensmittel, die den Bedarf an Fettsäuren abdecken

Docosahexaensäure-3 (DHA)

Docosahexaensäure-3 wird für die normale Entwicklung und Funktion der Netzhaut benötigt. Als zentraler Bestandteil des Myelins, welches die Neuronen schützt und erhält, schützt sie die Nerven vor Entzündungen und verhindert oxidativen Stress im Nervensystem. Sie nutzt dem Körper unter anderem auf Zell-, Herz-Kreislauf-, Neuropsychiatrischer- und Verdauungsebene.

Eier, Walnuss, Mandel, Seetang, Lachs, Hering, Austern, Thunfisch, Forelle, Hanföl, Fischöl, Wasserkastanien, Miesmuscheln, Chiasamen, Rosenkohl

Linolsäure-6

Die Fettsäure Linolsäure-6 ist essenziell für unseren Körper. Sie ist für Schutz, Struktur und Regulierung der Zellen verantwortlich und trägt zur Hormonbildung bei. Außerdem kontrolliert sie einen Teil unseres Immunsystems und ermöglicht so eine angemessene Immunantwort. Darüber hinaus hilft sie, den Fetthaushalt im Blut, den Stoffwechsel und die Blutgerinnung stabil zu halten.

Eier, Paranuss, Käse, Olivenöl, Erdnüsse, Kuhmilch, Sojaöl, Leinöl, Joghurt, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Pekannuss

Ergebnis:

Hoher Bedarf

Die Steigerung der Fettsäureaufnahme hat hohe **Priorität**

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

Fettsäuren nehmen eine Schlüsselrolle bei der Verdauung von Fetten ein und werden vom Körper für die Energiespeicherung, den Lipidstoffwechsel, die Blutgerinnung, die Stabilisierung des Bluttrucks und die Entzündungsbekämpfung benötigt. Unser Test basiert auf einer qualitativen Studie, die darauf hinweist, dass dieser Indikator zeitnah optimiert werden sollte.

Personalisierter Bedarf an Fettsäuren

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

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

Darmflora-Indikatoren



Ergebnis:
Niedriger Bedarf

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

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

Personalisierte Darmflora-Indikatoren

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

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

Schlüsselfigur Darmflora

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

Zur Stärkung der Darmflora empfohlene Lebensmittel

Bakterien

Auf der Darmschleimhaut leben Millionen von Bakterien, die die "Darmflora" bilden und von grundlegender Bedeutung für das Wohlbefinden sind. Man könnte sagen, der Körper ist der "Planet" auf dem ein Volk von Mikroorganismen lebt, dessen Verhalten unsere Gesundheit bestimmt. Die im Darm lebenden, "guten" Bakterien helfen dem Körper, indem sie eine Barriere gegen schädliche Keime bilden, den Verdauungsprozess vorantreiben, Giftstoffe eliminieren und das Immunsystem stimulieren. Einige von ihnen produzieren dazu noch wertvolle Vitamine wie Vitamin B12 und Vitamin D. Es ist belegt, dass ein Ungleichgewicht in der Darmflora für verschiedene Krankheitsbilder verantwortlich ist: Gewichtszunahme, ein erhöhtes Risiko für Diabetes und Allergien, und sogar Depressionen und andere psychischen Beschwerden können so verursacht werden.

Oliven, Kurkuma, Apfelessig, Gewürzgurken, Joghurt

Umwelt- belastung



Ergebnis:
Niedriger Bedarf

Eine Reduzierung der toxischen Umweltbelastungen ist in nächster Zeit keine Priorität

Langfristig sollte dieser Indikator optimiert werden, um zukünftigen Problemen vorzubeugen. Eine übermäßige Belastung durch Chemikalien, Kohlenwasserstoffe, Schwermetalle oder Strahlung vergiftet die Zellen und stört das Zell- und Stoffwechselgleichgewicht. Zurzeit ist eine Chelation zur Entgiftung jedoch nicht dringend nötig. Dieser Test basiert auf einer qualitativen Studie, die darauf hinweist, dass dieser Indikator langfristig optimiert werden sollte.

Personalisierte Umweltbelastungs-Indikatoren

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

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

Welchen Einfluss nimmt unsere Umwelt?

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

Entgiftende Lebensmittel

Strahlung

Strahlung besteht aus wellenförmiger Energie oder materiellen Partikeln, die sich im Raum ausbreiten. Alle natürlichen Elemente besitzen durch den Transfer von Wasser und Boden eine natürliche Radioaktivität, so dass auch die Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, ein niedriges und ungefährliches Level an Strahlung aufweisen können. Das Level an Strahlung in unserem Umfeld und somit der Effekt auf die Lebensmittel, die wir aus der Natur erhalten und konsumieren, können jedoch schwanken. Je nach Energie der Strahlung können wir sie in ionisierende (Röntgenstrahlen, Gammastrahlen und Neutronen, u.a.) und nichtionisierende (UV-Strahlung, Infrarotstrahlung, Elektromagnetische Strahlung und Mikrowellen) einteilen.

Zitrone, Petersilie, Rübe, Chlorella-Algen, Grüntee

Mögliche Gegenanzeigen von Spirulina und Chlorella

Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie diese Produkte einnehmen.



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



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



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



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

Elektromagnetische Felder



Unsichtbar und omnipräsent...

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

Mehr zu diesen Indikatoren

Elektrosmog

Elektrosmog ist die künstliche elektrische und magnetische Verschmutzung in Luft, Wasser und Materialien, die den Verlauf unseres Lebens beeinflussen kann. Jedes Elektrogerät produziert ein elektromagnetisches Feld in verschiedenen Frequenzen, ob hoch wie Mobiltelefone oder niedrig wie Computerkabel. Manche Frequenzen sind schädlicher als andere, und in manchen Fällen können sogar mehrere Frequenzen gleichzeitig auftreten, wie im Falle des schmutzigen Stroms.

Mobilfunknetz GSM (1,8 GHz)

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

16 2/3 Hz Traktionsstrom

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

50 Hz Strom

Der Begriff Hochfrequenzspannung beschreibt eine Art von elektrischem Strom, deren Frequenz oberhalb der üblichen 50 Hz liegt, die in der üblichen einphasigen und dreiphasigen Stromversorgung begegnen. Dieser Strom fließt durch unsere Elektrogeräte.

Ergebnis:

Hoher Bedarf

Die Senkung der elektromagnetischen Belastung hat hohe Priorität

Die Belastung durch diesen Indikator hat schädliche Auswirkungen auf Ihren Körper

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

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

Personalisierte elektromagnetische Indikatoren

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

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

Ernährungs- anpassungen

Für die kommenden 90 Tage.



Lebensmittel für 90 Tage vermeiden

Nur für 90 Tage!

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

Warum muss ich diese Lebensmittel vermeiden?

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

Häufige Fragen



Wie zeigt sich eine vorübergehende Lebensmittelsensitivität?

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



Das habe ich noch nie gegessen!

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



Aber sie ähneln den Empfohlenen Lebensmitteln!

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

Zu vermeidende Lebensmittel

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

Dies ist KEIN Allergietest

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



Weizen



Grüne Bohnen



Apfel



Kabeljau



Banane



Avocado



Ente



Himbeere



Holunder



Haselnuss

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

Bekante Allergien

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

Szenario 1

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

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

Szenario 2

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

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

Ihre Zusatzstoff-Sensitivitäten

Zusatzstoffe in Ihrer täglichen Ernährung

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

Zu vermeidende Zusatzstoffe

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

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

E 1404 Oxidierte Stärke

E 536 Kaliumferrocyanid

E 528 Magnesiumhydroxid

E 385 Calciumdinatriumethylendiamin-tetraacetat (EDTA)

E 302 Calciumascorbat

E 239 Hexamethylentetramin

E 223 Natriumdisulfit

E 180 Litholrubin BK

E 150c Ammoniak-Zuckerulör

E 120 Karmin

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

Auch diese Stoffe raten wir zu vermeiden:

Maissirup mit hohem Fructosegehalt (HFCS)

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

Aspartam

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

Mononatriumglutamat

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

Künstliche Farbstoffe:

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

Nährstoff- optimierung

Warum sprechen wir über "Nährstoffe"?

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

Lebensmittel, die Ihren Bedürfnissen entsprechen

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

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

Gemüse



Kürbis



Gurke



Zwiebel



Knoblauch



Petersilie



Rübe



Spinat



Blumenkohl



Brokkoli



Kohl



Rosenkohl



Grünkohl



Kresse



Rucola



Pak Choi



Senfblatt



Karotte



Aubergine



Artischocke



Ingwer



Kartoffel



Tomate



Gewürzgurken



Spagel



Rote Paprika

Früchte



Wassermelone



Zitrone



Rote Trauben



Pflaume

Schwarze
Johannisbeeren

Brombeere



Aprikose



Orange



Erdbeere



Mango



Kiwi



Feige

Milchprodukte und Eier



Eier



Schafsmilch



Ziegenmilch



Kuhmilch



Joghurt



Käse

Fleischprodukte



Hähnchen



Rind



Pute



Lamm



Schwein



Wildschwein



Niere



Schweineleber

Hülsenfrüchte

Sojabohnen



Edamame



Weiße Bohnen



Linsen



Kidneybohnen



Kichererbsen

Fisch / Meeresfrüchte

Lachs



Thunfisch



Sepie



Anchovis



Forelle



Stör



Venusmuscheln



Tilapia



Makrele



Miesmuscheln



Austern



Hering



Languste



Krabbe



Garnelen



Kalamar

Nüsse und Samen

Mandel



Walnuss



Kürbiskerne



Leinsamen



Sonnenblumenkerne



Cashewnüsse



Erdnüsse



Pinikerne



Pekannuss



Paranuss



Wasserkastanien



Chiasamen



Schwarze Sojabohne



Macadamianüsse



Sesam



Pistazien

Getreide

Buchweizen



Mais



Quinoa



Hirse



Wildreis



Reis

Fette und Öle

Leinöl



Sojaöl



Olivenöl



Fischöl



Hanföl



Oliven



Sonnenblumenöl

Pflanzen

Chlorella-Algen



Seetang



Weißdornbeeren



Gojibeeren



Nelke



Kurkuma



Löwenzahn



Koriander

Getränke



Grüntee



Kaffee

Andere



Tofu



Kakao



Apfelessig

Warum werden diese Lebensmittel empfohlen?

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



Ihre nächsten Schritte

Hier beginnt der Weg zu Ihrem besten Ich

Sie haben alle Ergebnisse gelesen, und nun? Wie anfangs erwähnt, sind wir überzeugt, dass dieser Bericht der erste Schritt zu einem gesünderen Leben sein kann.

- 1 Vermeiden Sie Ihre Zu vermeidenden Lebensmittel für 90 Tage — **Abschnitt 03**
- 2 Vermeiden Sie die Zusatzstoffe, die im Bericht erwähnt werden — **Abschnitt 03**
- 3 Greifen Sie vermehrt zu Ihren Empfohlenen Lebensmitteln — **Abschnitt 03**
- 4 Wählen Sie täglich Lebensmittel, die Ihre Darmflora fördern — **Abschnitt 02**
- 5 Wählen Sie Lebensmittel, die die Entgiftung fördern — **Abschnitt 02**
- 6 Versuchen Sie, die Wirkung Elektromagnetischer Felder zu reduzieren — **Abschnitt 02**
- 7 Bei Zweifeln zu Ihrem Bericht, kontaktieren Sie Ihre Gesundheitsfachkraft. — **Kontaktdaten auf Seite 1**

Notieren Sie Ihre Ziele

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

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

(Ihre Unterschrift)



**Werden Sie jetzt zur
besten Version Ihrer
selbst!**

Vielen Dank für Ihr Vertrauen in unser Programm!

 **epixlife**[®]
Wellness Inspires Us

www.epixlife.com/fr

Haftungsausschuss:

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