



EPIGENETICALLY
MAPPED IN GERMANY

Jouw optimale wellnessprogramma

- 12 Key Optimization Indicators
- System support indicators
- Cardio support indicators
- Resistance indicators
- Environment Indicators
- Food's & addictive restrictions
- Food to eat

Plan voor

Dit programma is gemaakt door:

cell-wellbeing.com



The data in this personalized report was gathered from fresh hair strands and roots that were digitized within 3 minutes of plucking.

De aanbevelingen die dit rapport bevat, zijn niet geëvalueerd door de FDA. Bovendien zijn ze niet bedoeld voor diagnose, behandeling, genezing of het voorkomen van ziekten.

Het is de bedoeling om de voedingswaarde van voeding duidelijk te maken. Het digitale proces weerspiegelt het veranderende epigenetische milieu op biologisch niveau. Een optimaal voedingsplan geldt slechts voor een termijn van 90 dagen. Het wordt daarom niet aanbevolen om een nieuw optimaal voedingsplan te maken binnen deze termijn.

JE OPTIMALE WELLNESS- VOEDINGSPLAN

Een introductie door medische professionals

Dit 'Natuurlijke optimaliseringsprogramma' is een eenvoudig, plezierig en bewezen systeem dat je helpt je externe invloeden te optimaliseren en af te stemmen op je fysieke, mentale en emotionele capaciteiten.

Je omgeving beïnvloedt tot 98% van de manier waarop veel van je genen tot expressie komen. Het gaat over de wijze waarop zij zich fysiek uiten en hoe zij vrijwel alle aspecten van je leven beheersen.

Momenteel functioneer jij en bijna iedereen op aarde op een suboptimaal niveau als gevolg van de effecten van het milieu en je leefomgeving. Bewerkte voedingsmiddelen, een lage inname van voedingsstoffen, giftige stoffen en chemicaliën, elektromagnetische velden en extreem lage frequenties zijn allemaal invloeden die verantwoordelijk kunnen zijn voor een verstoring van de normale dagelijkse functies in het lichaam.

Deze functies worden aangedreven door twee fundamentele processen die cruciaal zijn voor de wijze waarop je lichaam zich uitdrukt. De eerste heeft te maken met de kwaliteit van nieuwe cellen die het lichaam maakt om zichzelf te herstellen en de tweede gaat over de enzymen die verantwoordelijk zijn voor alle lichaamsprocessen.

Aangezien je leefomgeving de genexpressie beïnvloedt, is dat een van de meest cruciale aspecten om geoptimaliseerde cellen te produceren. Deze cellen produceren op hun beurt weer geoptimaliseerd weefsel, dat op hun beurt optimaal werkende organen, systemen en ten slotte een optimaal organisme produceert. Jij in geoptimaliseerde vorm!

Of enzymen goed functioneren in het lichaam is volledig afhankelijk van een constante aanvoer van vitamines, mineralen en aminozuren. Je zenuwstelsel wordt sterk beïnvloed door giftige stoffen, additieven en EMF/ELF's.

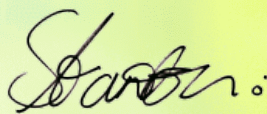
Om jezelf te optimaliseren moet je ervoor zorgen dat deze twee processen goed functioneren. Zodra je onder het optimale level functioneert, voel je de effecten in de vorm van verminderd welzijn. Dat merk je aan een laag energieverbruik, slecht slapen, een zwak immuunsysteem, slechte concentratie, prikkelbaarheid, algemene pijnlijke, traag herstel, overgevoeligheid voor blessures en meer. Als deze functies te lang op suboptimaal niveau werken kan je daar chronisch last van krijgen.

Het 'Natuurlijk optimaliseringsprogramma' is ontworpen om de slechte invloeden in onze leefomgeving te neutraliseren. Het programma voorziet je van een 90-dagen plan dat je leert omgaan met deze problemen en dat je helpt jezelf te optimaliseren door dieet- en voedingsadviezen.

Optimaliseren is een bewustwordingsproces (het laat zien welke effecten de omgeving heeft op je lichaam). Je voelt het effect van je positieve keuzes en je bent verantwoordelijk voor je eigen toekomst.



Alfons Meyer, medical doctor



Marcus Stanton, medical doctor

Dit rapport is alleen geldig voor de komende 90 dagen

De datum van je volgende optimaliseringsrapport is:
Spreek vandaag af met je therapeut op:
Telefoon:
Email:

Met iedere verandering in je voeding, die als doel heeft je gezondheid en prestaties te ondersteunen, is het zeer gunstig om de aanbevelingen in de rapporten te volgen. Een optimale wellness behouden, betekent dat je in harmonie blijft met je omgeving door je voeding aan te passen aan je veranderende behoeften. We raden je aan om dit elke 90 dagen te doen omdat deze termijn overeenkomt met de natuurlijke cyclus van het lichaam. Vergeet het niet en boek je volgende rapport op of rond bovengenoemde datum.

Overzicht van de belangrijkste optimalisatiepunten



Overzicht systeemsoort
Bijnier systeem
Microbieel evenwicht
Eiwitsynthese
Suikerstofwisseling
Voor de volledige indicatorenlijst zie pag 4.

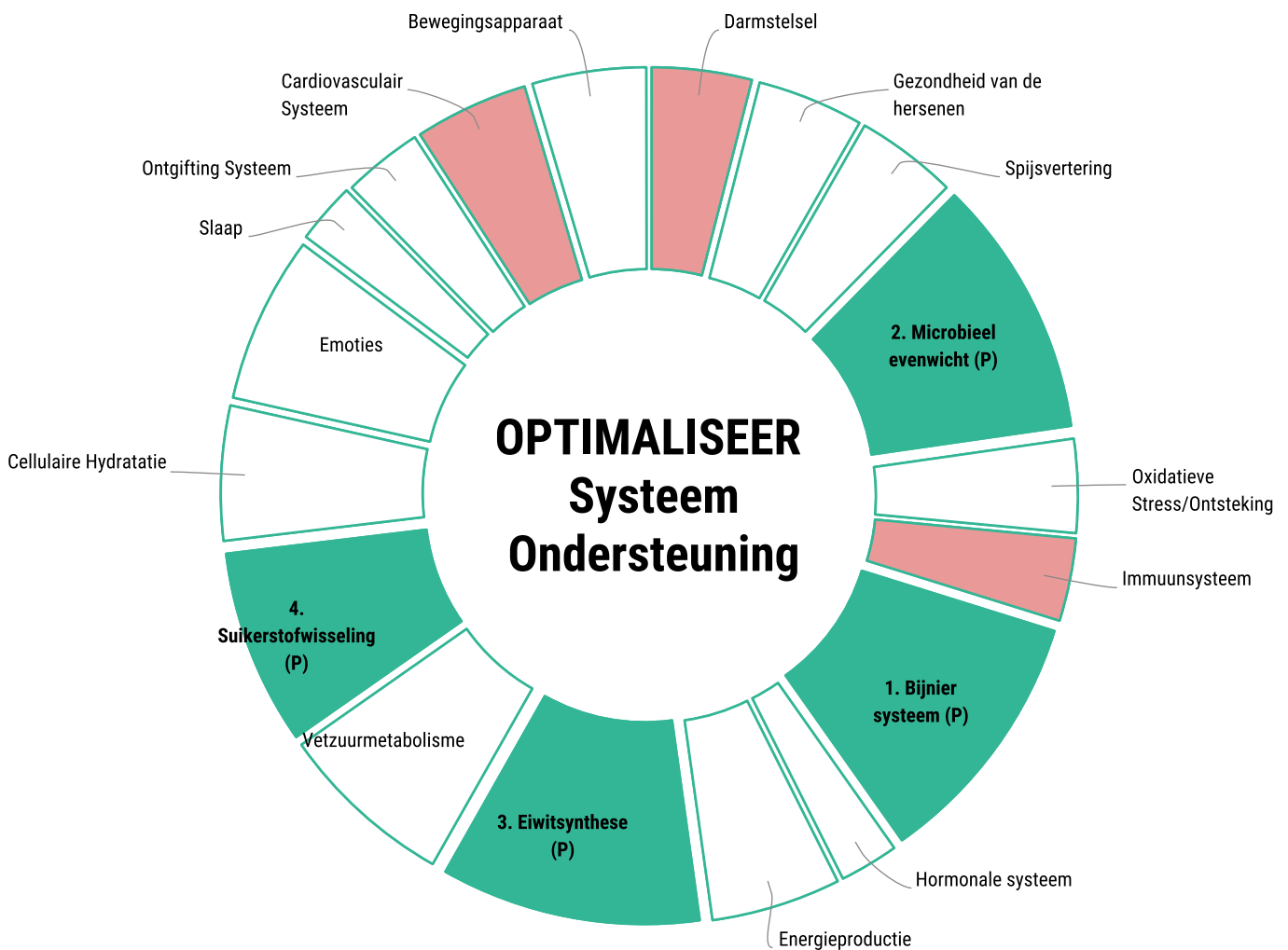
Samenvatting van voedingsmiddelen die je beter kunt vermijden	
Dadel	Artisjok
Watermeloen	Forel
Sesam	Peer
Wortel	Mais
Moerbei	Groene peper
Voor de volledige lijst van de geteste voedingsmiddelen zie de tabel op pagina 26 en de levensmiddelenadditievenindicatoren op pagina 27.	

Categorie	Indicatoren	Informatie
Omgevingsinvloeden	Chemicaliën en Koolwaterstoffen	Voor de volledige resultaten zie de tabel op pagina 22. Voor voedselbronnen zie pagina 30.
Vitaminen	Biotine. Vitamine B12. Vitamine B2. Vitamine B3	Voor de volledige resultaten zie de tabel op pagina 12. Voor voedselbronnen zie pagina 27.
Interferentie	Electro statische belasting/veld. 50 HZ mains. Mobiel GSM 1.8 GHz. TV scherm	Voor de volledige resultaten zie de tabel op pagina 10. Voor voedingsbronnen zie pagina 30.
Essentiële vetzuren	Arachidonzuur - 6 (AA). Eicosapentanzuur - 3 (EPA)	Voor de volledige resultaten zie de tabel op pagina 16. Voor voedselbronnen zie pagina 29.
Mineralen	Ijzer. Silicium. Chroom. Koper	Voor de volledige resultaten zie de tabel op pagina 14. Voor voedselbronnen zie pagina 29.
Voeding	Raadpleeg de voedingsmiddelentabellen op pagina 28 en 29 van het rapport.	Voor de volledige resultaten zie de tabel op pagina 26.
Toevoegingsstoffen om te vermijden	Wij verwijzen u naar de tabel van toevoegingsstoffen op pagina 27.	Voor de volledige resultaten zie de tabel op pagina 27.

Overzicht van de belangrijkste optimalisatiepunten

Hoe groter het segment in de grafiek, hoe hoger de relevantie van de epigenetische indicatie, wat betekent dat het item een **prioriteit** voor je is om wat aan te doen. Kleinere items worden met **advies** of **overwegen** gemarkeerd, geen indicatie betekent lage relevantie. Dit zijn de indicatoren van onderliggende problemen. Het is raadzaam die aan te pakken met behulp van kwalitatief hoogwaardige voedingssupplementen.

ONDERSTEUNINGSINDICATOREN VOOR HET SYSTEEM

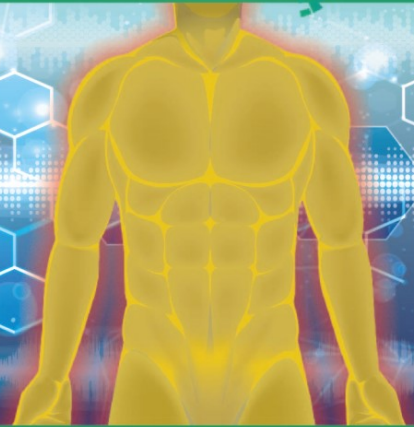


Bovenstaande tabel geeft aan welke op gebieden je voedingsondersteuning nodig hebt. Die zijn op te maken uit vergelijkingen met andere factoren en het totale aantal relevante ondersteuningsfactoren voor ieder gebied. Dit is alleen een indicatie en geen diagnose van een fysiek probleem in het specifieke gebied. Als je je zorgen maakt over de fysieke functionaliteit van een of meer functies, raden wij je aan een gekwalificeerde zorgverlener te consulteren.

Indicatoren voor de ondersteuning van het

persoonlijke

immuunsysteem



Ieders immuunsysteem varieert enorm op basis van voeding, milieuvervuulende stoffen en metabole stressoren. De indicatoren op deze pagina zijn bedoeld om het eigen immuunsysteem te versterken. Een gepersonaliseerd nutritioneel evenwichtig dieet is essentieel om een gezond en robuust immuunsysteem te behouden of op te bouwen. Een effectief immuunsysteem kan je helpen om je te beschermen tegen de ergste effecten van virale en andere milieu-invloeden. Het stimuleren van het eigen immuunsysteem is essentieel voor je eigen vitaliteit en welzijn. Overweeg om je te concentreren op het corrigeren van elk van de onderstaande onderdelen

Vitaminen markeringen	Vitamine A	Vitamine B1	Vitamine B2	5	35+ Totale waarde hoge steun
	Vitamine B5	Vitamine B6	Vitamin B9 / B11		
	Vitamine B12	Vitamine C	Vitamine D3		
	Vitamine E				
Mineralen markeringen	Zink	Koper	Mangaan	4	20-34 Totale waarde gematigde steun
	Selenium	Ijzer			
Antioxidanten markeringen	Vitamine C	Selenium	Zink	9	
	Carotenoïden	Flavonoïden	Polyfenolen		
	Superoxide Dismutase	Vitamine E	Alfa Liponzuur		
	Co-Enzym Q10				
Vetzuur markeringen	Omega 3	Omega 6		5	
Aminozuren	Cysteïne	Glutamine	Glycine	0	
	Lysine	Tryptopfaan			
Systeemondersteuning	Darmstelsel	Cardiovasculair Systeem	Oxidatieve Stress/Ontsteking	22	
	Slaap	Energieproductie	Cellulaire Hydratatie		
Milieu stressoren	Toxische metalen	Chemicaliën en Koolwaterstoffen	Stralingsgevoeligheid	14	
Weerstandsindicatoren	Candida en Sporen	Schimmel	Parasiet	5	1-19 Totale waarde onderhoudsondersteuning
	Virussen				
Voedselbeperkingen	Gluten	Koeien melk	Mais	6	
	Tarwe	Haver	Eieren		
	Bier	Banaan			
Totale waarde				70	

De bovenstaande grafiek vergelijkt relevante immuungegevens van de andere pagina's. Dit zijn alleen indicatoren voor de optimalisatie van de voeding en zijn niet bedoeld als een diagnose van een fysieke storing binnen een bepaald gebied. Wanneer je je zorgen maakt over de fysieke functie van een van de wellness processen, kun je de hulp van een gekwalificeerde gezondheidsprofessional inroepen.

Persoonlijke ondersteuning van het immuunsysteem



Een evenwichtige voeding is essentieel om een sterk immuunsysteem te behouden of op te bouwen. Een optimaal immuunsysteem kan helpen om de ergste gevolgen van een virus of andere omgevingsstressoren af te weren. Het stimuleren van je eigen immuunsysteem is essentieel voor jouw eigen welzijn. De volgende voedingsstoffen moeten deel uitmaken van uw wekelijkse voedingsplannen:

Eiwit speelt een rol in het immuunsysteem van het lichaam. Eet een verscheidenheid aan eiwitrijk voedsel, vooral zeevruchten, mager vlees, gevogelte, eieren en groene groenten zijn het best gestoomd in plaats van gebakken. Neem ongezouten noten en zaden op in je voedselinname.

Vitamine A helpt het immuunsysteem te reguleren. Deze immuunversterkende vitamine is te vinden in voedingsmiddelen zoals groene kool, peterselie, zoete aardappelen, wortelen, broccoli, spinazie, rode paprika's, abrikozen, eieren en sommige granen.

Vitamine C stimuleert antilichamen. Neem bio-beschikbare bronnen van deze gezonde vitamine op door langzame sapcitrusvruchten, zoals sinaasappels, grapefruit, mandarijnen, rode paprika's, papaja's, aardbeien, tomatensap of voedingsmiddelen versterkt met vitamine C, zoals sommige graangewassen. Het drinken van Papaja-thee is een uitstekende antioxidant.

Vitamine E is een belangrijke antioxidant, die in staat is om vrije radicalen te neutraliseren die de immuunfunctie beïnvloeden. Neem vitamine E op in uw dieet met zonnebloempitten, amandelen, plantaardige oliën (zoals zonnebloem- of saffloerolie), hazelnoten en walnoten.

Zink is ook belangrijk voor het immuunsysteem. Zink komt voor in mager vlees, gevogelte, zeevruchten, melk, volkorenproducten, bonen, zaden en noten.

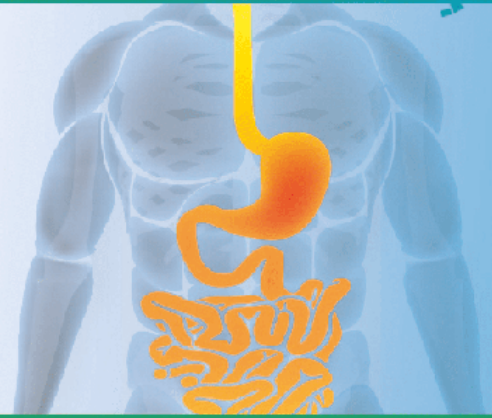
Andere micronutriënten, waaronder vitamine B6, foliumzuur, selenium, ijzer, koper, maar ook prebiotica en probiotica, kunnen ook de immuunrespons beïnvloeden en een rol spelen in een gezonde eetstijl. Het verkrijgen van deze voedingsstoffen uit vers voedsel heeft de voorkeur, omdat ze biologisch beschikbaar zijn.

Probeer gluten en melk te vermijden, want beide beïnvloeden het immuunsysteem, waarvan 80% in uw darm zit. Vermijd suikers. Naast de "voor de hand liggende" suikers, zijn er veel verborgen vormen zoals: maïszetmeel, fructose (vruchtensuiker) stroop, dextrose, sacharide, maltose, gerstmout en maltodextrine of oligofructose. Bijvoorbeeld: 100 g suiker (in ongeveer een flesje frisdrank) kan het vermogen van de witte bloedcel om bacteriën en virussen te vernietigen verminderen, tot wel vijf uur lang!

Gember zit vol met immuunversterkende vitaminen, mineralen en antioxidanten. Turkuma staat erom bekend dat het je immuunrespons versterkt. Kaneel wordt gebruikt om ontstekingsremmende stoffen te verminderen, die ook de immuunrespons kunnen beïnvloeden.

Ons eigen immuunsysteem kan worden ondersteund door verschillende factoren. Het is belangrijk om de functies van dit essentiële systeem te begrijpen en te ondersteunen.

Krijg genoeg slaap en beheers de stress. Slaapttekort en stressoverbelasting verhogen het hormoon cortisol, waarvan de verlengde verhoging de immuunfunctie onderdrukt.
Hydratatie, water met een verminderde oppervlaktespanning en lagere O.R.P.'s, helpt bij het transporteren van zuurstof naar onze lichaamscellen, wat resulteert in goed functionerende systemen. Dit type drinkwater helpt ook bij het verwijderen van giftige stoffen uit het lichaam.
Vermijd tabaksrook. Het ondermijnt de basisafweer en verhoogt het risico op bronchitis en longontsteking bij iedereen en middenoorontsteking bij kinderen.
Drink minder alcohol. Overmatig gebruik schaadt het immuunsysteem en verhoogt de kwetsbaarheid voor longinfecties.
Eet veel verse groenten, fruit, noten en zaden, die voorzien het lichaam van de voedingsstoffen die het immuunsysteem nodig heeft.
Denk aan pre- en probiotica. Studies geven aan dat supplementen de incidentie van luchtweg- en maag-darminfecties verminderen. Probeer meer gefermenteerde voedingsmiddelen te consumeren, zoals gefermenteerde groente- en melkproducten, omdat is aangetoond dat ze luchtweginfecties verminderen.
Vitamine D zonnestralen. Zonnestralen triggeren de productie van vitamine D door de huid. Lage vitamine D-waarden correleren met een groter risico op luchtweginfecties.



Indicatoren voor darmondersteuning

De tot nu toe nog niet eerder voorgekomen vorm van modernisering, die plaats heeft gevonden in de afgelopen drie decennia, heeft een massale toename van milieuvervuilende substanties met zich mee gebracht. Deze vervuilende stoffen hebben ons dagelijks leven op verschillende manieren beïnvloed.

De grootste impact hiervan is de stress die dit veroorzaakt heeft op ons darmstelsel. Dit gedeelte van ons lichaam voorziet ons voor het grootste gedeelte van onze cellulaire energie en speelt een hoofdrol in onze immuunsystemen. De functies van deze systemen zijn even belangrijk als ons geheugen, aangezien deze de prestaties van ons brein beïnvloeden.

Wanneer toxische vervuiling het darmstelsel binnen komt, kan disfunctioneren voorkomen. In de tabel hieronder staan enkele aanwijzingen die behulpzaam kunnen zijn om het functioneren van het darmstelsel te optimaliseren. Dit is geen diagnostische vaststelling en dient ook niet als zodanig opgevat te worden.

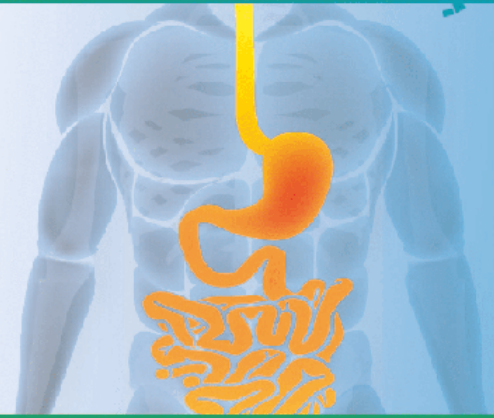
De tabel hieronder geeft aan welke nutriënten kunnen helpen om de darmondersteuning te optimaliseren. Hoe meer aanwijzingen verschijnen in de tabel hieronder, hoe hoger het niveau voor het optimaliseren van de darmondersteuning nodig kan zijn.

Milieu stressoren	Stralingsgevoeligheid	Chemicaliën en Koolwaterstoffen	Straling	10	20+ Totale Waarde Intensieve Ondersteuning
	Toxische metalen	Bacterie	Schimmel		
	Parasiet	Virussen			
Voedingsmiddel enmarkering	Histidine	Tryptopfaan	Zink	4	11-19 Totale Waarde Gemiddelde Ondersteuning
	Cysteïne	Betaïne	Superoxide Dismutase		
	Molybdeen	Vitamine D3	Alfa Liponzuur		
	Sulforafaan	Omega 3	Selenium		
	Vitamine B12	Ijzer	Vitamine C		
	Glutamine				
Systeem Ondersteuning Energetische Indicatoren	Spijvertering	Microbieel evenwicht	Oxidatieve Stress/Ontsteking	4	1-10 Totale Waarde Onderhoudsondersteuning
	Ontgiftig Systeem	Emoties	Energieproductie		
	Immuunsysteem	Gezondheid van de hersenen			
Voedselintoleranties	Tarwe	Gerst	Rogge	4	1-10 Totale Waarde Onderhoudsondersteuning
	Alcohol	Mais	Sojaboon		
Voor darmondersteunende voeding, zie pagina 8			Totale waarde	22	

Een indicatie dat je wellicht voedingsondersteuning nodig hebt om de stressbelasting in de darm in balans te brengen, is geen diagnose betreffende gezondheidsproblemen of aandoeningen.

Dit is geen diagnose en er wordt geen claim gemaakt dat je enige vorm van ziekte, problemen of aandoening heeft.

Wanneer je bezorgd bent over de darmgezondheid, raadpleeg dan een arts voordat er begonnen wordt met het invoeren van voedingsmaatregelen.



Darmondersteuning

Het darmstelsel en het immuunsysteem

We zouden ons darmstelsel kunnen beschouwen als een levensondersteunende tuin. De tuin staat vol met goede en ook slechte gewassen. Ons prestatievermogen is gebaseerd op het optimaliseren en balanceren van de goede gewassen in de tuin en op het onder controle houden van de ongewenste groei van slechte gewassen. De goede gewassen bestaan uit triljoenen goede microbiologische bacteriën, die ondersteunen in het afbreken en omzetten van de voeding die wij innemen. De overgroei bestaat uit miljoenen pathogenen - resulterend in een verlies van microbiële diversiteit. Dit wordt vaak veroorzaakt door toxines, voedingsstressoren en vervuilende stoffen zoals zware metalen.

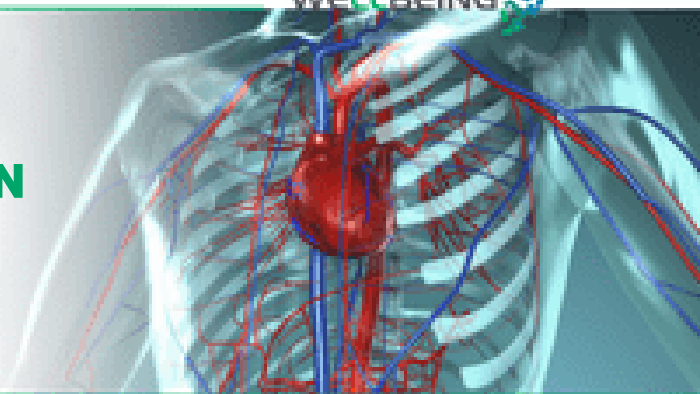
Het darmstelsel en het immuunsysteem

Andere factoren die belangrijk zijn voor het optimaliseren van onze darmsystemen, die teruggezien kunnen worden in het slecht functioneren van de darm, worden mogelijk veroorzaakt door onze eigen levensstijl en de voeding die wij consumeren. Samen met de vele invloeden uit het milieu vormt dit de beïnvloeding van ons darmstelsel en daardoor de beïnvloeding van ons immuunsysteem en ons brein.

Darmondersteuning	Voorstel voor voedselbronnen en supplementen
Darmondersteuning (Probiotica dag 1-90)	Uien, asperges, knoflook, prei, bietjes, kolen, tomaten, bessen, bananen, appels, hele granen, chia zaden, lijnzaad.
Darmondersteuning (Probiotica dag 1-90)	Knoflook, selderij, yoghurt, vegetarische vezels, groene appels, papaja, bananen, gember en hele granen.
Darmondersteuning (Optimalisering dag 1-90)	Aloë Vera, butyraat, collageen, gember, L-glutamine, zoethoutwortel, alpha linoleenzuur (ALA), eicosapentaeenzuur (EPA), docosahexaeenzuur (DHA), quercetine, kurkuma
Darmondersteuning (Vermijd dag 1-90)	Gluten, suiker, sterk bewerkte voedingssoorten, alcohol, E171 titanium dioxide.

Om het functioneren van het darmstelsel te optimaliseren, moeten we het volgende overwegen:

- Het reduceren van de stressniveaus in het darmstelsel.
- Verbeteren van de slaap.
- Het vermijden van onderliggende voedselintoleranties.
- Het verbeteren van de kwaliteit van het drinkwater en de consumptie daarvan.
- Het verminderen van de hoeveelheid bewerkte voeding die wij dagelijks tot ons nemen.
- Het vermijden van chemicaliën en toxines die we opnemen via ongewassen groenten.
- Het verminderen van de chemische bestanddelen die aanwezig zijn in bepaalde voeding.
- Het verminderen van omgevingsfactoren zoals vervuiling in het water en de lucht.
- Het verminderen van de elektromagnetische frequenties en geopathische belastingen



ONDERSTEUNINGSINDICATOREN VOOR DE BLOEDSOMLOOP

Een slechte bloedsomloop vermindert het vermogen van het lichaam om voedingsstoffen en zuurstof te transporteren naar waar deze nodig zijn.

Je kunt je bloedsomloop ondersteunen met goede voeding en een aantal eenvoudige trainings- en levensstijlkeuzes die hieronder beschreven staan.

De bloedsomloop kan worden bevorderd door een groot aantal voedingsstoffen, een evenwichtig dieet is dus erg belangrijk. De onderstaande tabel geeft voedingsstoffen aan die belangrijk zijn om je bloedsomloop te optimaliseren. Hoe meer van deze in de tabel voorkomen (de opkomende indicatoren zijn groen), hoe meer je bloedsomloop de support ervan nodig heeft. In de kolom aan de rechterkant staat het niveau van de benodigde ondersteuning. Nogmaals: het gaat hier niet om een diagnose van de functionaliteit van je bloedsomloop.

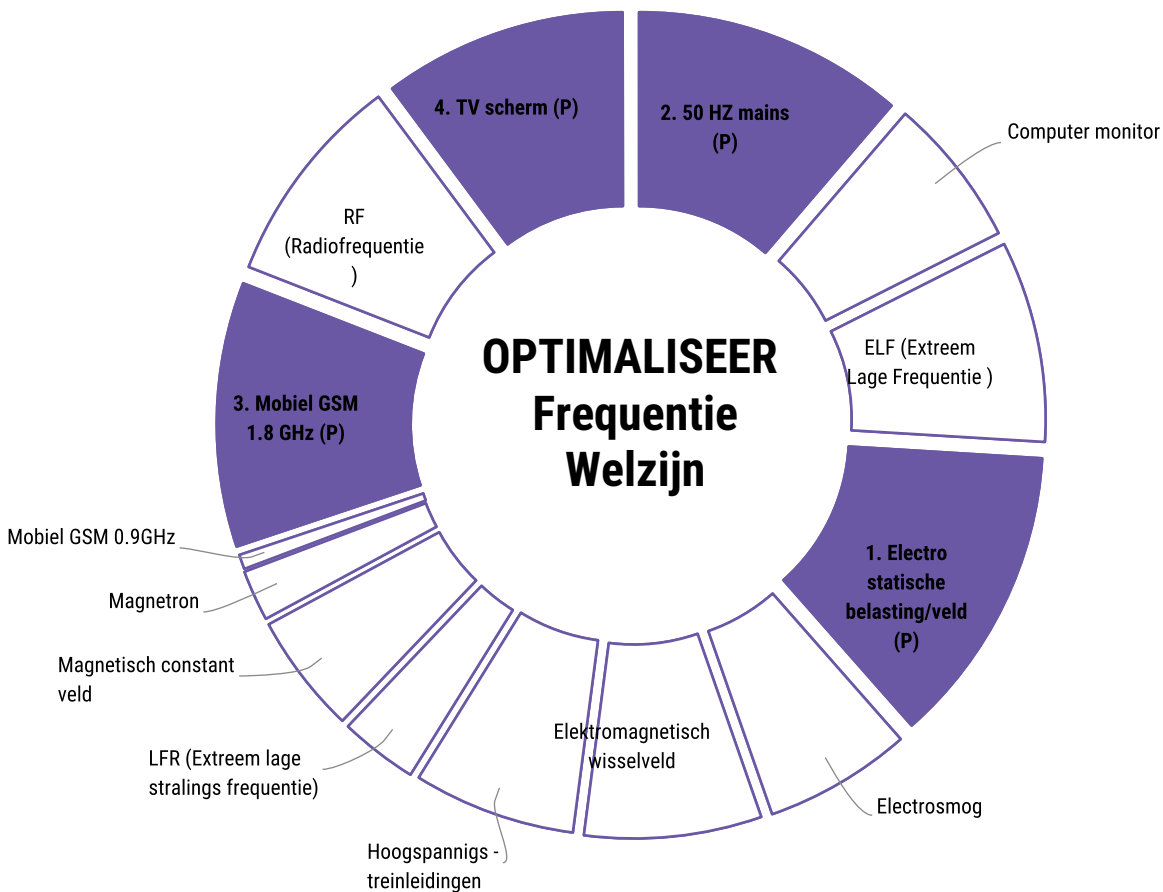
Nutritionele ondersteuningsindicatoren voor de bloedsomloop Een indicatie dat je nutritionele ondersteuning nodig hebt om je bloedsomloop te optimaliseren, betekent niet dat je problemen of aandoeningen hebt. Het is evenmin een diagnose. Als je je zorgen maakt over je bloedsomloop en dus over je gezondheid, raden we je aan je arts te raadplegen voordat je aan een dieet en trainingsplan begint.	Selenium	Superoxide Dismutase	Jodium	7+ indicatoren hoge ondersteuning
	Vitamine B2	Vitamine C	Vitamine E	
	Vitamine D3	Vitamine K1	Vitamine B3	
	Vitamine B6	Vitamine B12	Vitamin B9 / B11	
	Taurine	Arginine	Citrulline	4-6 indicatoren middelmatige ondersteuning
	Carnosine	Alanine	Serine	
	Methionine	Cysteïne	Lysine	
	Histidine	Proline	Co-Enzym Q10	
	Kalium	Natrium	Flavonoïden	2-3 indicatoren ondersteuning op onderhoudsniveau
	Anthocyaninen	Polyfenolen	Magnesium	
	Betaïne	Vitamine K2	Alfa-linoleenzuur - 3 (ALA)	
	Docosahexaëenzuur - 3 (DHA)	Eicosapentaanzuur - 3 (EPA)	Arachidonzuur - 6 (AA)	
	Oliezuur - 9			

Andere factoren die belangrijk zijn voor het optimaliseren van de bloedsomloop of die kunnen worden beïnvloed door een slechte bloedsomloop zijn:

1. Beweging en Sport	Loop ten minste 30 minuten per dag in een vlot tempo. Het is bewezen dat dagelijks lopen een gunstig effect heeft op de bloedsomloop.
2. Lifestyle	Verminder of stop met roken, alcohol en suikers, het is bekend dat ze een negatief effect hebben op de bloedsomloop.
3. Andere	Het verlagen van je stressniveau kan bijdragen tot het normaliseren van je (hoge) bloeddruk. Een hoge bloeddruk is een erg groot gezondheidsprobleem.
4. Seksuele Gezondheid	Er is een bewezen verband tussen seksuele gezondheid en de bloedsomloop; het gaat om de elasticiteit en algemene functie van de bloedvaten. Een goede bloedsomloop is voor goed seksueel functioneren zeer belangrijk.

FREQUENTIE BEÏNVLOEDINGSINDICATOREN

Prioriteit - verminder blootstelling



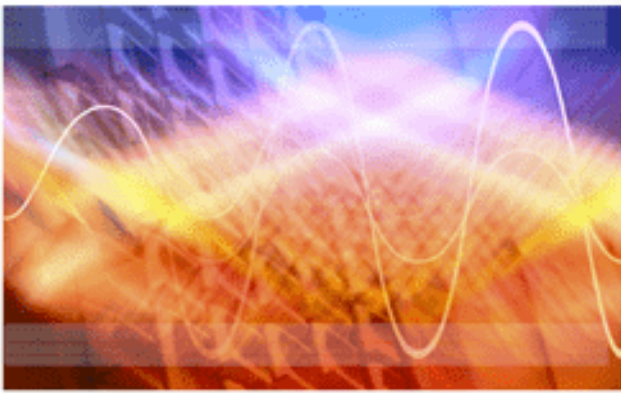
Categorie indicatortabel

De bovenstaande grafiek geeft je een overzicht van jouw specifieke frequentie-indicatoren. Als een categorie is gemarkeerd met een P (prioriteit), A (advies) of O (overwegen) dan gaat het om items die goed zouden zijn om toe te voegen aan je voeding.

Een vermelding in de grafiek van eventuele onderliggende problemen en/of enige symptomen op deze pagina is geen fysieke diagnose van een tekort of mogelijke ziekte. Laat je altijd professioneel adviseren bij het kiezen van voedingssupplementen en bij dieetveranderingen.

FREQUENTIE- INVLOED

ONDERSTEUNENDE VOEDING



Moderne elektrische apparatuur en technologieën maken grotendeels gebruik van de frequenties op het zeer lage spectrumbereik. Deze worden beschouwd als niet-ioniserende vormen van elektromagnetische (EM) straling in het bereik van 50 tot 1GHz. Er zijn veel vormen van natuurlijke EM-straling zoals zichtbaar licht of ultraviolet, zelfs het lichaam en de cellen hebben een zeer zwak EM-veld. Moderne vormen van EM-straling blijken niet geschikt te zijn voor de EM-velden van het lichaam. Dit kan problemen in het welzijn creëren. Het gaat om factoren die de celcommunicatie in het lichaam beïnvloeden. Daarom is het belangrijk om veel voedingsmiddelen te gebruiken die deze functie juist ondersteunen.

DE BLOOTSTELLING AAN FREQUENTIES VERMINDEREN

Tot nu toe hebben we niet volledig begrepen wat de effecten zijn van onze moderne elektrische omgeving op ons welzijn. Wel is duidelijk dat er effect is en dat het verstandig zou zijn om te beginnen om voedingsmiddelen te introduceren die het lichaam weerbaar kunnen maken op dit gebied, zowel thuis als op het werk. Geënergetiseerd water kan cellulaire communicatie ondersteunen en het lichaam helpen energie te besparen.

ONDERSTEUNENDE VOEDING

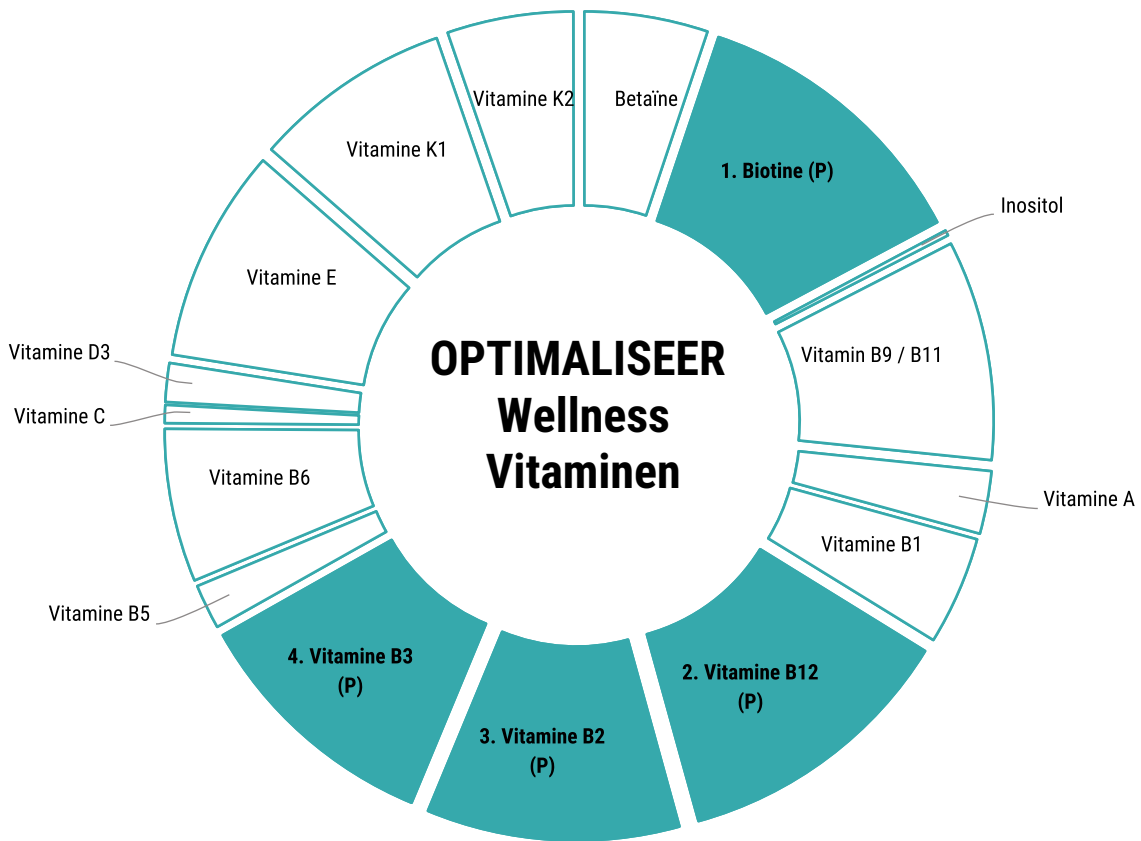
- Spirulina
- Vitamine D3
- Curcumine
- EFA's
- Calcium
- Melatonine
- B-vitamines
- Zwavel

Zie pagina 30 voor specifieke voedingsmiddelen

Een vermelding in de grafiek van eventuele onderliggende problemen en/of enige symptomen op deze pagina is geen fysieke diagnose van een tekort of mogelijke ziekte. Laat je altijd professioneel adviseren bij het kiezen van voedingssupplementen en bij dieetveranderingen.

Vitamine indicators

Prioriteit - verhoog inname



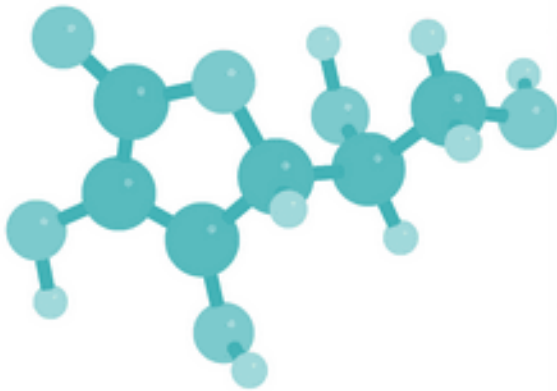
Categorie Indicatie tabel

De bovenstaande grafiek geeft je een overzicht van jouw specifieke vitaminenindicatoren. Als een categorie is gemarkeerd met een P (prioriteit), A (advies) of O (overwegen) dan is het raadzaam die aan je voeding toe te voegen.

Een vermelding in de grafiek van eventuele onderliggende problemen en/of enige symptomen op deze pagina is geen fysieke diagnose van een tekort of mogelijke ziekte. Laat je altijd professioneel adviseren bij het kiezen van voedingssupplementen en bij dieetveranderingen.

VITAMINEN

OVER VITAMINEN



Vitamin C moleculair model



Vitamines zijn organische verbindingen die nodig zijn om in leven te blijven. Je haalt vitamines uit de voeding omdat het menselijk lichaam er niet genoeg van kan produceren, of dat helemaal niet kan. Een organische verbinding bevat koolstof. Vitamines spelen een cruciale rol in de enzymatische processen van je lichaam en een tekort hieraan in je voeding kan een groot aantal welzijnsproblemen veroorzaken.

HOE VITAMINES ONS WELZIJN KUNNEN ONDERSTEUNEN

Veel processen in het lichaam vereisen verschillende vitamines om op hun optimale niveau te functioneren. Vitamines zijn een belangrijk onderdeel in de enzymprocessen die de drijvende krachten achter alle metabole processen in het lichaam zijn. Je hebt diverse vitamines nodig om deze talloze onderliggende mechanismen te ondersteunen waardoor een optimaal welzijn wordt gehandhaafd. De beste bron van vitamines vind je in een voeding met voldoende vitamines en andere voedingsstoffen waarmee ze synergetisch werken. Dat ondersteunt je welzijn.

VITAMIN SUPPORT FOODS

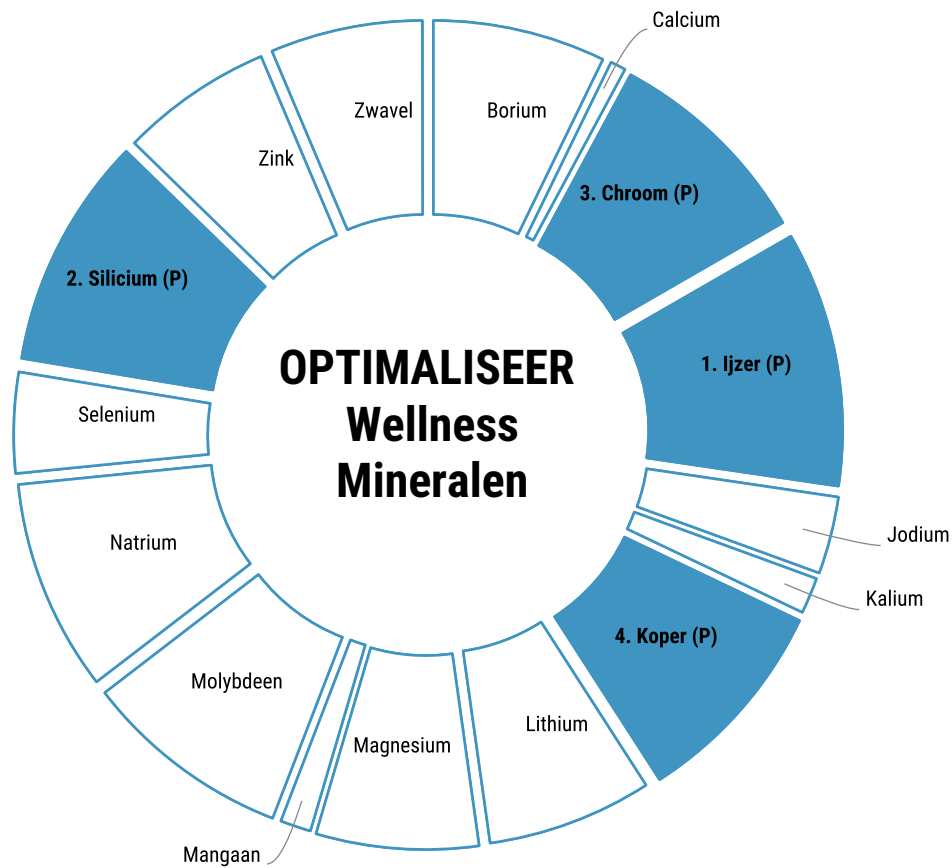
- Zuivel
- Zaden en noten
- Linzen
- Kikkererwten
- Groene groenten
- Granen
- Rode pepers
- Kip
- Eend
- Vis
- Eieren
- Abrikozen

**Er zijn nog meer voorbeelden, maar dit zijn de meest voorkomende voedingsmiddelen.*

Een vermelding in de grafiek van eventuele onderliggende problemen en/of enige symptomen op deze pagina is geen fysieke diagnose van een tekort of mogelijke ziekte. Laat je altijd professioneel adviseren bij het kiezen van voedingssupplementen en bij dieetveranderingen.

Mineralen indicatoren

Prioriteit - verhoog inname



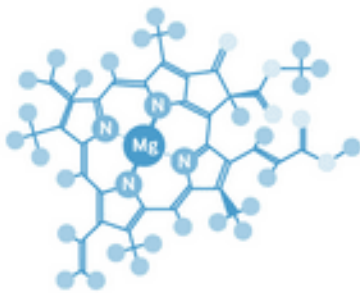
Categorie Indicatie tabel

De bovenstaande grafiek geeft je een overzicht van jouw specifieke mineralenindicatoren. Als een categorie is gemarkeerd met een P (prioriteit), A (advies) of O (overwegen) dan zijn dat items die verstandig zijn om toe te voegen aan je voeding.

Een vermelding in de grafiek van eventuele onderliggende problemen en/of enige symptomen op deze pagina is geen fysieke diagnose van een tekort of mogelijke ziekte. Laat je altijd professioneel adviseren bij het kiezen van voedingssupplementen en bij dieetveranderingen.

Mineralen

OVER MINERALEN



Magnesium moleculair model



Mineralen zijn belangrijk voor je lichaam om gezond te blijven. Je lichaam maakt gebruik van mineralen voor veel verschillende processen: opbouw van botten, het maken van hormonen en het regelen van je hartslag. Er zijn twee soorten mineralen: macro-mineralen en sporelementen. Van macro-mineralen heeft je lichaam grote hoeveelheden nodig. Het gaat om calcium, fosfor, magnesium, natrium, kalium, chloride en zwavel. Je lichaam beschikt zelf slechts over kleine hoeveelheden mineralen en sporelementen. Dat zijn ijzer, mangaan, koper, jodium, zink, kobalt en selenium. Je kunt het beste de benodigde mineralen binnenkrijgen door gevarieerd te eten. Echter, ook dan krijg je niet alle vereiste mineralen in de hoeveelheden die je lichaam nodig heeft. Het is raadzaam een breed spectrum mineralensupplement te gebruiken.

HOE MINERALEN ONS WELZIJN KUNNEN ONDERSTEUNEN

Veel processen en structuren in het lichaam hebben mineralen nodig om op een optimaal niveau te functioneren. Mineralen zijn een belangrijk onderdeel van enzymprocessen die de drijvende krachten achter alle metabole processen in het lichaam zijn. Zij spelen ook een rol in structuur, spier- en zenuwgeleiding. Je hebt een breed scala aan mineralen nodig om deze onderliggende mechanismen te steunen en te onderbouwen. Op hun beurt bevorderen die mechanismen op hun beurt je welzijn.

MINERAL SUPPORT FOODS

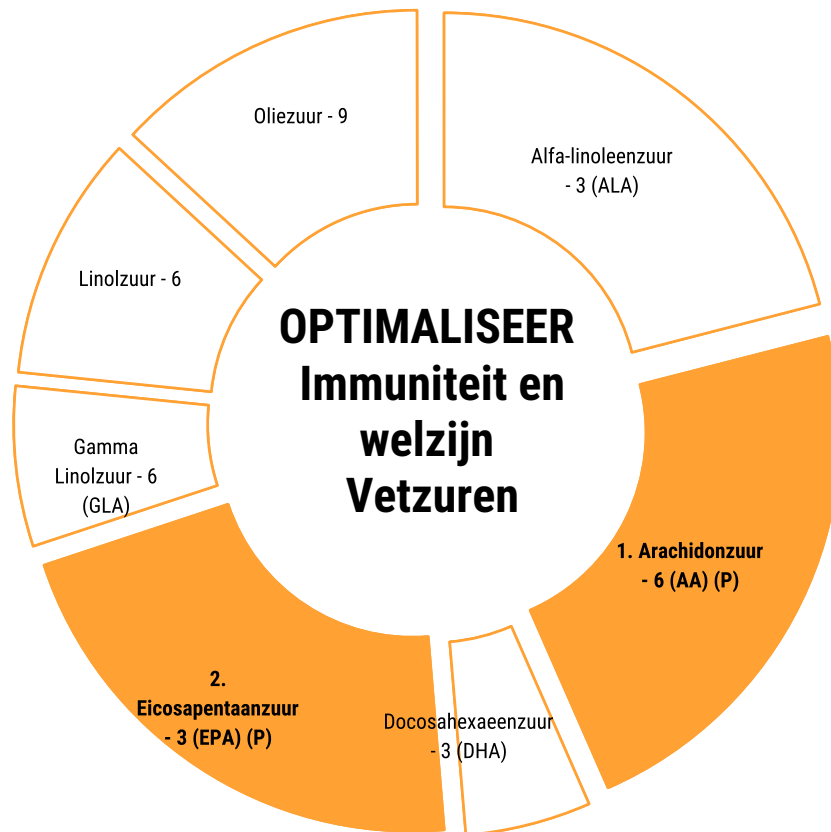
- Groene blad groenten
- Noten (alle)
- Volle granen
- Vis
- Schelpdieren
- Broccoli
- Kool
- Boerenkool
- Bruine rijst
- Eieren
- Champignons
- Zeewier
- Linzen
- Bonen
- Tomaten

**Er zijn nog meer voorbeelden, maar dit zijn de meest voorkomende voedingsmiddelen.*

Een vermelding in de grafiek van eventuele onderliggende problemen en/of enige symptomen op deze pagina is geen fysieke diagnose van een tekort of mogelijke ziekte. Laat je altijd professioneel adviseren bij het kiezen van voedingssupplementen en bij dieetveranderingen.

VETZUREN INDICATOREN

Prioriteit - verhoog inname



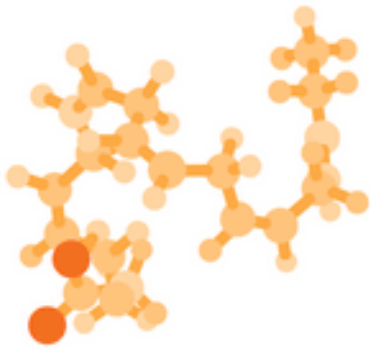
Categorie Indicatie tabel

De bovenstaande grafiek geeft je een overzicht van jouw specifieke status van EMFS & EFA's. Als deze categorie is gemarkeerd met een P (prioriteit), A (advies) of O (overwegen) dan is het raadzaam deze items aan te vullen in de voeding.

Een vermelding in de grafiek van eventuele onderliggende problemen en/of enige symptomen op deze pagina is geen fysieke diagnose van een tekort of mogelijke ziekte. Laat je altijd professioneel adviseren bij het kiezen van voedingssupplementen en bij dieetveranderingen.

VETZUREN

OVER VETZUREN



Omega 3 moleculair model



Veel vissoorten, zoals vette vis, zijn een goede bron van essentiële vetzuren.

Essentiële vetzuren zijn vetten die noodzakelijk zijn voor het menselijk lichaam. Waarschijnlijk heb je juist vaak gehoord dat 'vet' in verband staat met een slechte gezondheid. Essentiële vetzuren heb je echter wel degelijk hard nodig.

Zonder deze vetten zouden verschillende systemen in het lichaam niet (goed) meer functioneren. Ze worden uit de voeding verkregen, want essentiële vetzuren zijn niet van nature aanwezig in het lichaam.

HOE VETZUREN ONS WELZIJN ONDERSTEUNEN

Veel processen in het lichaam hebben EFA's (essentiële vetzuren) nodig om optimaal te kunnen functioneren. EFA's spelen een belangrijke rol bij de ondersteuning van de celmembranen, de hersenen en het zenuwstelsel van het lichaam. Anderen hebben weer beschermende kwaliteiten. Je hebt dagelijks een bepaalde hoeveelheid nodig om je welzijn goed te ondersteunen.

VETZUREN VOEDINGSONDERSTEUNING

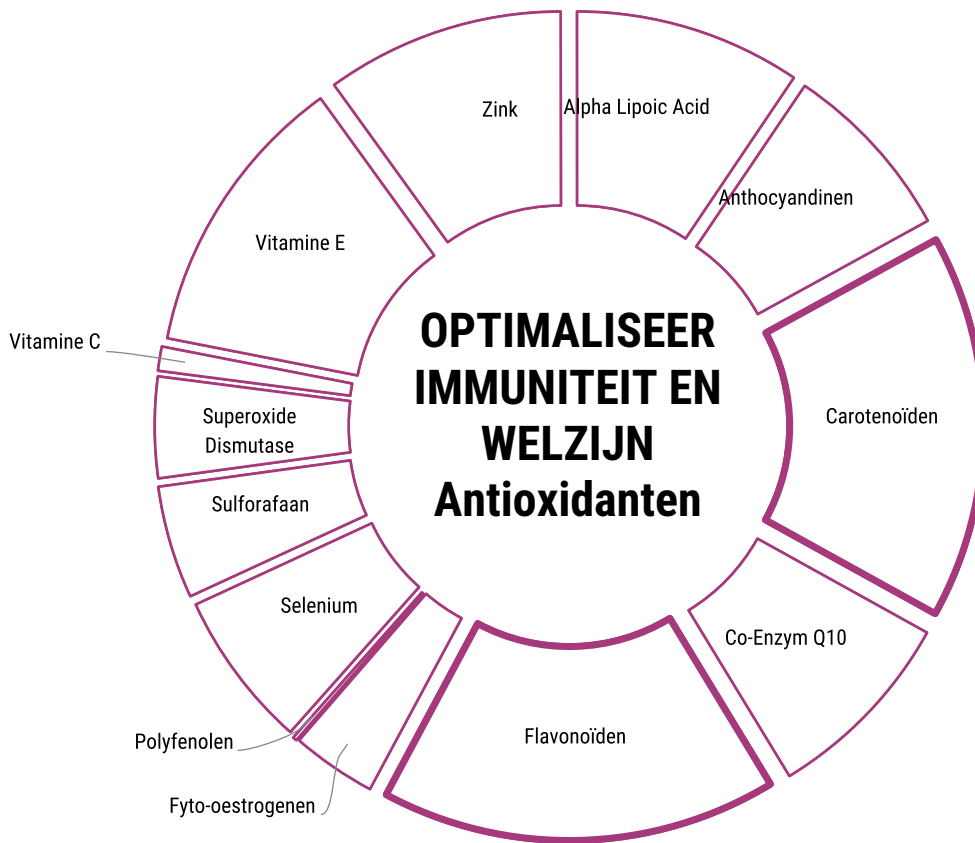
- | Niet vegetarisch | Vegetarisch |
|------------------|--------------|
| • Sardientjes | • Lijnzaad |
| • Wilde zalm | • Walnoten |
| • Garnalen | • Soja bonen |
| • Makreel | • Tofu |
| • Haring | • Hennepzaad |
| | • Chia zaad |

**Er zijn nog meer voorbeelden, maar dit zijn de meest voorkomende voedingsmiddelen.*

Een vermelding in de grafiek van eventuele onderliggende problemen en/of enige symptomen op deze pagina is geen fysieke diagnose van een tekort of mogelijke ziekte. Laat je altijd professioneel adviseren bij het kiezen van voedingssupplementen en bij dieetveranderingen.

Antioxidant indicatoren

Overweging - verhoog inname



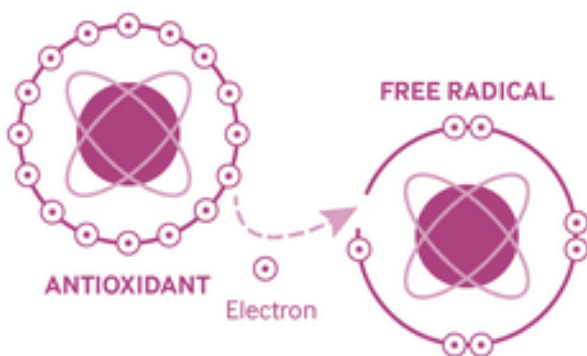
Categorie Indicatietabel

De bovenstaande tabel geeft je een overzicht van jouw specifieke antioxidantindicatoren. Als deze categorie is gemarkeerd met een P (prioriteit), A (advies) of O (overwegen) dan is het raadzaam deze items in je voeding aan te vullen.

Een vermelding in de grafiek van eventuele onderliggende problemen en/of enige symptomen op deze pagina is geen fysieke diagnose van een tekort of mogelijke ziekte. Laat je altijd professioneel adviseren bij het kiezen van voedingssupplementen en bij dieetveranderingen.

Antioxidanten

OVER ANTIOXIDANTEN



Een antioxidant die een vrije radicaal neutraliseert.



Veel soorten bessen, met inbegrip van bosbessen, zijn een goede bron van antioxidanten.

Antioxidanten zijn stoffen die cellen in je lichaam beschermen tegen schade door vrije radicalen die kunnen ontstaan door blootstelling aan bepaalde chemische stoffen zoals, roken, vervuiling, straling en door bijproducten van de normale stofwisseling. Aanbevolen antioxidanten in een dieet omvatten selenium, vitamine A en verwante carotenoïden, vitamine C en E. Daarnaast ook diverse fytotherapeutische stoffen als lycopene, luteïne en quercetine.

Er zitten grote hoeveelheden antioxidanten in verschillende voedingsmiddelen zoals: fruit, groenten, noten, superfoods, volle granen en kleinere hoeveelheden van antioxidanten in vlees, pluimvee en vis.

HOE ANTIOXIDANTEN ONS WELZIJN KUNNEN ONDERSTEUNEN

Ons lichaam produceert veel vrije zuurstofmoleculen en andere bijproducten wat kan leiden tot oxidatieve stress. Antioxidanten zijn belangrijk om die stress tegen te gaan. Er zijn verschillende soorten antioxidanten met elk een eigen functie in dat proces. Hoe lager de oxidatieve stress, hoe fitter je je voelt.

ANTIOXIDANTEN VOEDINGSONDER STEUNING

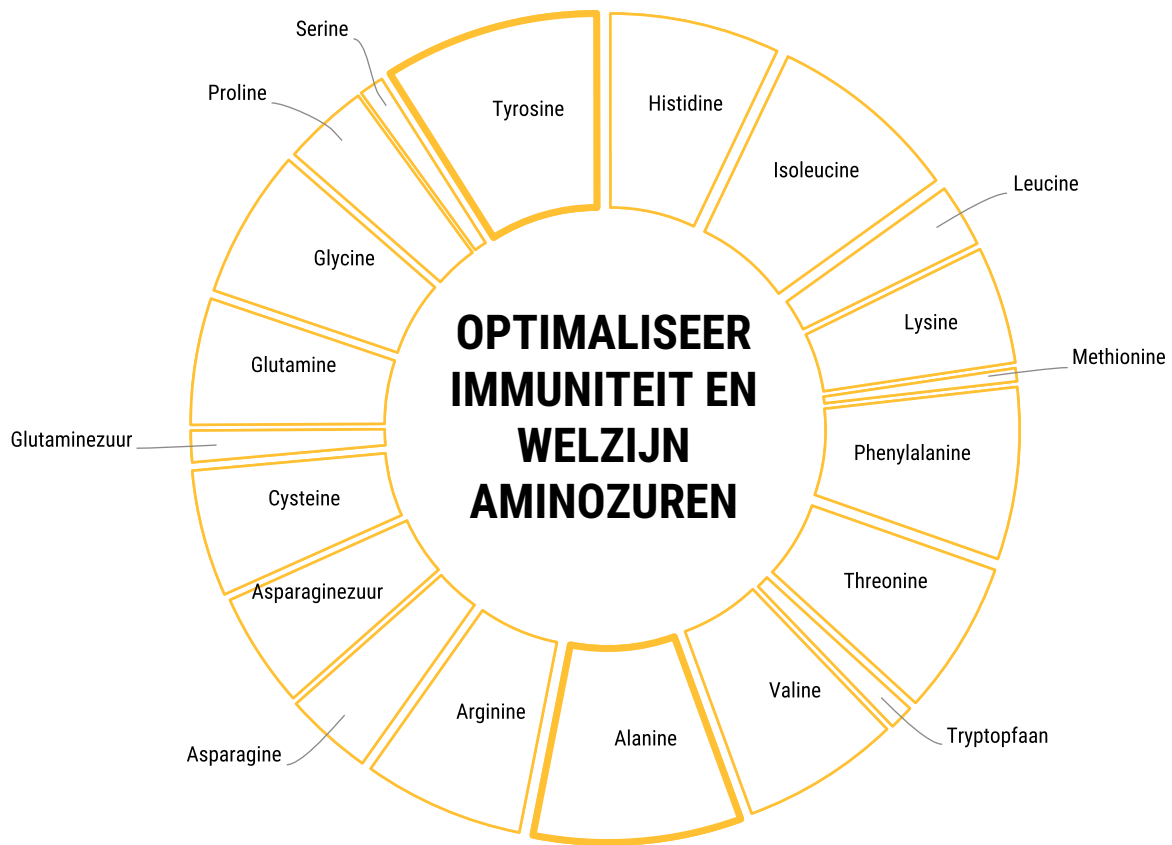
- Paprika
- Bosbessen
- Veenbessen
- Tomaten
- Noten en zaden
- Spinazie
- Broccoli
- Kool
- Abrikozen
- Wilde zalm
- Sardientjes
- Ui
- Knoflook

**Er zijn nog meer voorbeelden, maar dit zijn de meest voorkomende voedingsmiddelen.*

Een vermelding in de grafiek van eventuele onderliggende problemen en/of enige symptomen op deze pagina is geen fysieke diagnose van een tekort of mogelijke ziekte. Laat je altijd professioneel adviseren bij het kiezen van voedingssupplementen en bij dieetveranderingen.

Aminoszuren indicatoren

Overweging - verhoog inname



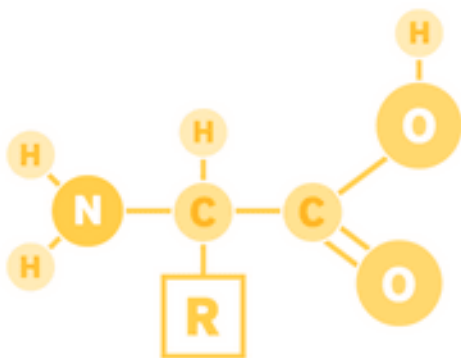
Categorie Indicatie tabel

De bovenstaande grafiek geeft je een overzicht van jouw specifieke aminozuur-indicatoren. Als een categorie is gemarkeerd met een P (prioriteit), A (advies) of O (overwegen), dan is het raadzaam deze items in je voeding aan te vullen.

Een vermelding in de grafiek van eventuele onderliggende problemen en/of enige symptomen op deze pagina is geen fysieke diagnose van een tekort of mogelijke ziekte. Laat je altijd professioneel adviseren bij het kiezen van voedingssupplementen en bij dieetveranderingen.

Aminoszuren

Over aminoszuren



Elk levend organisme heeft eiwitten nodig. Net als water is eiwit bepalend voor ons lichaamsgewicht omdat onder andere de spieren, organen en het haar er voor een groot deel uit bestaan. De eiwitten die we voor ons lichaam nodig hebben, haal je deels uit je voeding. Het lichaam splitst de eiwitten in aminoszuren (de bouwstenen van eiwitten), om deze vervolgens weer op te bouwen tot de specifieke eiwitten die het nodig heeft.

Enzymen en hormonen die lichaamsfuncties reguleren zijn ook opgebouwd uit eiwitten. Ze zijn betrokken bij regulering van de meeste lichaamsprocessen en hersenfuncties. Ze activeren de werking van vitamines en andere voedingsstoffen.

HOE AMINOZUREN ONS WELZIJN ONDERSTEUNEN

Aminoszuren ondersteunen veel lichaamsprocessen zodat deze optimaal kunnen verlopen. Zo spelen ze een belangrijke rol in enzymprocessen en leveren ze de bouwstenen van de eiwitten die het lichaam dagelijks nodig heeft. Je hebt verschillende aminoszuren nodig om alle functies te ondersteunen. Verlopen die goed, dan bevordert dat je welzijn aanzienlijk.

AMINOZUREN VOEDSELONDERS TEUNING

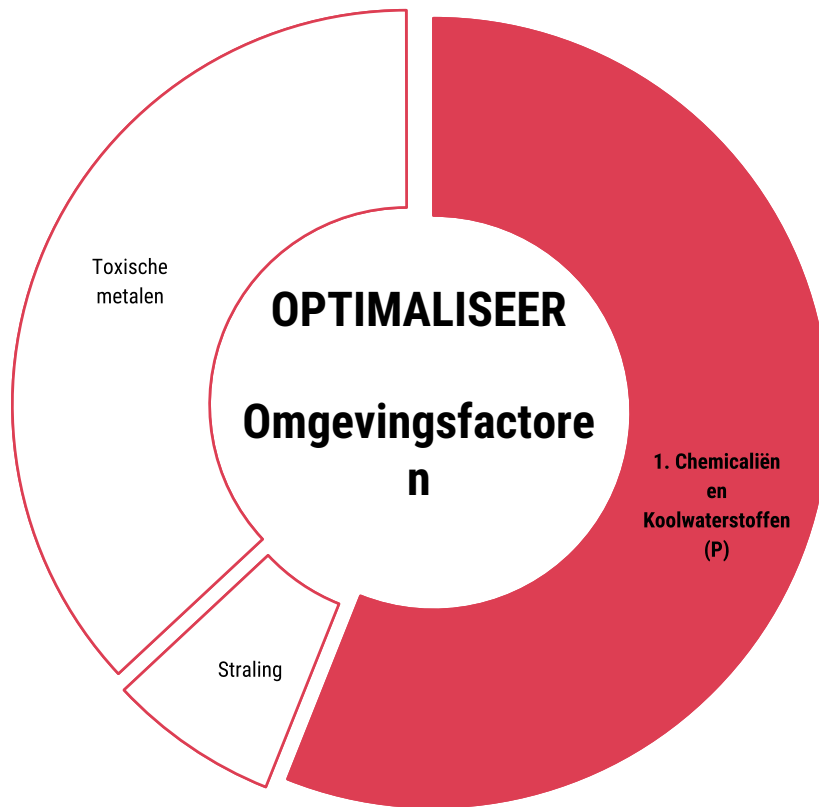
- Vlees
- Zuivel
- Zaden
- Peulvruchten
- Groene groenten
- Granen
- Noten
- Spirulina
- Pluimvee
- Visprodukten
- Ui
- Knoflook
- Paprika

Een vermelding in de grafiek van eventuele onderliggende problemen en/of enige symptomen op deze pagina is geen fysieke diagnose van een tekort of mogelijke ziekte. Laat je altijd professioneel adviseren bij het kiezen van voedingssupplementen en bij dieetveranderingen.

MILIEU-UITDAGINGSINDICATOREN



Prioriteit - Verminder de belasting



Categorie Indicatietabel

De bovenstaande grafiek geeft je een overzicht van jouw specifieke toxische indicatoren. Als een categorie is gemarkeerd met een P (prioriteit), A (advies) of O (overwegen) dan is het raadzaam deze items toe te voegen aan de voeding.

Een vermelding in de grafiek van eventuele onderliggende problemen en/of enige symptomen op deze pagina is geen fysieke diagnose van een tekort of mogelijke ziekte. Laat je altijd professioneel adviseren bij het kiezen van voedingssupplementen en bij dieetveranderingen.

Milieu- uitdagingen

Reinigende voeding

Sinds de industriële revolutie is onze omgeving drastisch veranderd. We kregen te maken met synthetische producten waar ons lichaam niet goed mee overweg kan. Met als gevolg dat deze zich kunnen ophopen. Ons lichaam kan natuurlijke eliminatieprocessen in gang zetten, maar deze zijn niet voldoende om de enorme hoeveelheid lichaamsvreemde stoffen te neutraliseren. Daarom is het belangrijk dat je deze processen ondersteunt met de juiste voedingsmiddelen.



Er zijn veel voedingsmiddelen die de reinigingsprocessen van het lichaam kunnen ondersteunen en die daardoor helpen om lichaamsfuncties optimaal te laten verlopen. Voedingsmiddelen met reinigende eigenschappen zijn groene voeding, natuurlijke voeding, noten, zaden en kruiden. Er zijn er best veel. Belangrijk is om een goede persoonlijke selectie te maken.

HERSTEL DE BALANS

Het lichaam beschikt over functies om zichzelf te reinigen en te ontdoen van opgehoopte afvalstoffen. Bepaalde voedingsmiddelen kunnen die functies ondersteunen en voorkomen dat het lichaam overbelast raakt. Dit bevorder je met een afwisselend voedingspatroon. Daardoor verbetert je welzijn.

REINIGENDE VOEDING

- Bieten
- Zoete aardappelen
- Citroen
- Groene bladgroenten
- Appel
- Knoflook
- Uien
- Noten en zaden
- Probiotica

Voedingsmiddelen die speciaal voor jou zijn aanbevolen, kun je vinden in de tabel op pagina 30.

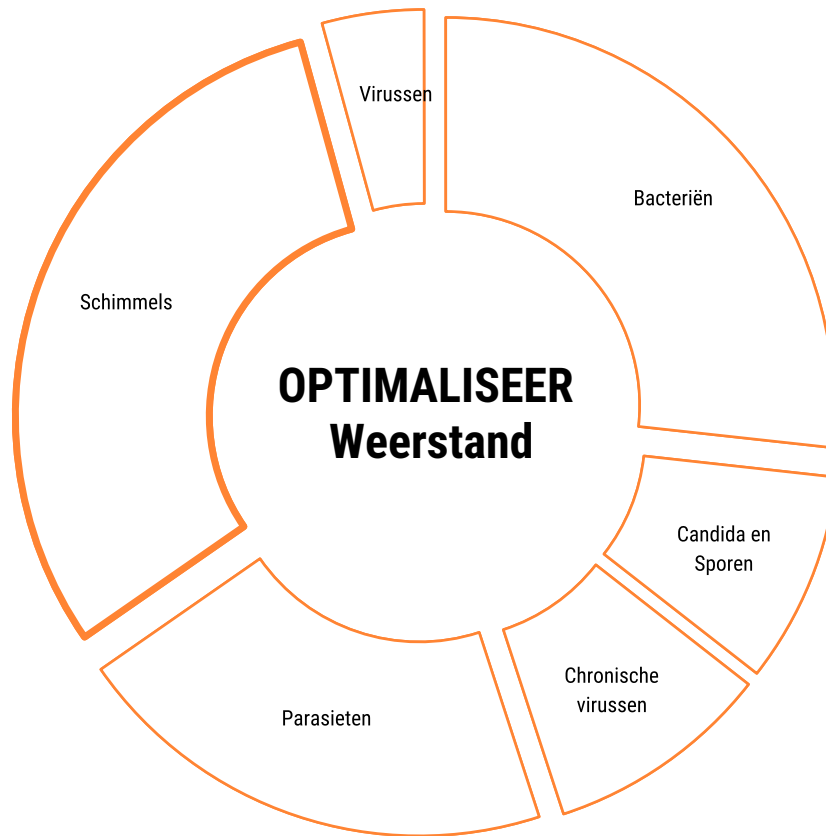
Een vermelding in de grafiek van eventuele onderliggende problemen en/of enige symptomen op deze pagina is geen fysieke diagnose van een tekort of mogelijke ziekte. Laat je altijd professioneel adviseren bij het kiezen van voedingsmiddelen en bij dieetveranderingen.

MICROBIOLOGISCHE INDICATOREN



Overweging - Verminder de belasting

EEN INDICATOR VAN VIRUS OF POST VIRUS SUGGEREERT NIET DE AANWEZIGHEID VAN EEN COVID VERBONDEN VIRUS. Als de ontvanger van de melding mogelijk is blootgesteld aan een persoon die een COVID-infectie heeft opgelopen, of symptomen vertoont van een aan COVID gerelateerde infectie. Het wordt aanbevolen dat ze overwegen een aparte COVID-screeningstest te doen.



Categorie Indicatietabel

De bovenstaande grafiek geeft je een overzicht van jouw specifieke microbiologische indicatoren. Als een categorie is gemarkeerd met een P (prioriteit), A (advies) of O (overwegen) dan is het raadzaam die toe te voegen aan je voeding.

Een vermelding in de grafiek van eventuele onderliggende problemen en/of enige symptomen op deze pagina is geen fysieke diagnose van een tekort of mogelijke ziekte. Laat je altijd professioneel adviseren bij het kiezen van voedingssupplementen en bij dieetveranderingen.

VOEDING OM JE WEERSTAND TE VERHOGEN

OVER VOEDING DIE JE WEERSTAND VERHOOGT

Ons lichaam heeft voortdurend te maken met micro-organismen die ons weerstandsvermogen kunnen verzwakken.

Natuurlijke processen stellen ons in staat om deze aanvallen te weerstaan. Veel voedingsmiddelen ondersteunen ons daarbij.



Door bepaalde voedingsmiddelen in ruime mate te eten, kan je je natuurlijke weerstand in vorm houden en geef je je lichaam de mogelijkheid om zichzelf op natuurlijke wijze te verdedigen. Typische voedingsgroepen die dit natuurlijke proces kunnen ondersteunen zijn kruiden, vruchten, groenten, pre- en probiotica. Gezonde voeding en lichaamsbeweging zullen een goede weerstand in stand houden.

HOU JE WEERSTAND STERK

Je lichaam beschikt over een systeem dat op een natuurlijke manier indringers weerstaat en dat je cellen en organen goed beschermt.

Dit systeem en alles wat ermee te maken heeft, gedijt bij een goede algemene en evenwichtige voeding. Daarnaast is er nog specifieke voeding die actief het systeem stimuleert en je weerstand bevordert.

VOEDING VOOR JE WEERSTAND

- Knoflook
- Gember
- Ananas
- Vlierbes
- Uien
- Kokosolie
- Pompoenpitten
- Broccoli

Voor aanbevolen specifieke voedingsmiddelen zie pagina 30.

Een vermelding in de grafiek van eventuele onderliggende problemen en/of enige symptomen op deze pagina is geen fysieke diagnose van een tekort of mogelijke ziekte. Laat je altijd professioneel adviseren bij het kiezen van voedings-supplementen en bij dieetveranderingen.

VOEDSEL OM TE VERMIJDEN

Waarschuwing – DIT IS GEEN VOEDINGS ALLERGIE TEST.
 De voedingsmiddelen die hieronder staan aangegeven moeten worden vermeden voor de komende 90 dagen. Voorkom altijd dat je allergieën waarvan je weet dat je er last van hebt, activeert.

OVER VOEDSELOVERGEVOELIGHEID

Er zijn veel verschillende niveaus waarop voeding invloed kan uitoefenen. Het varieert van sterk tot zeer mild, maar iedereen heeft het vermogen om processen die met welzijn te maken hebben, te beïnvloeden.

Zo zijn er voedingsmiddelen die weliswaar geen fysieke klachten en symptomen veroorzaken, maar ook niet de behoeften van het lichaam ondersteunen. Dat komt omdat ze meer energie gebruiken om te verteren dan het lichaam ervoor in ruil krijgt. Met als gevolg dat er druk komt op het gehele systeem. Deze voedingsmiddelen kun je het best voor een korte termijn beperken (90 dagen).

ENERGIESTROOM

Als we moeite hebben bepaald voedsel te verteren, zal het lichaam uiteindelijk andere mogelijkheden in het lichaam aanspreken om het toch voor elkaar te krijgen. Een proces waarbij essentiële voedingsstoffen worden opgeofferd. Dat leidt tot een compensatiemechanisme dat de gangbare spijsvertering niet ondersteunt. Daarom is het belangrijk niet alleen voedingsmiddelen te gebruiken die in het algemeen heel gezond zijn, maar de voeding ook aan te passen naar jouw specifieke behoeften. Daardoor handhaaf en ondersteun je je lichaamsfuncties op de korte tot middellange termijn.



Voedings beperkingen	
Dadel	Artisjok
Watermeloen	Forel
Sesam	Peer
Wortel	Mais
Moerbei	Groene peper

De lijst met voedingsindicatoren gaat over de bio-veldsterktemeting en niet over een fysieke intolerantie of allergie. Blijf voeding vermijden waarvan je weet dat die een nadelige invloed heeft op je lichaam. Vermijd de voedingsmiddelen die in ROOD staan aangegeven voor een periode van 90 dagen.

Iedere aanwijzing in dit verslag van een onderliggende voedselovergevoeligheid heeft geen betrekking op fysieke voedselallergieën. Raadpleeg voor allergie-advies een arts of behandelaar. Als je weet dat je allergisch bent voor bepaalde voedingsmiddelen moet je deze altijd vermijden. Verder verwijzen wij je naar de voedselovergevoeligheidspagina.

Toevoegingsstoffen vermijden

Overweging - aanbevolen te vermijden

Toevoegingsstoffen indicatoren	
E 326 Kalium lactaat (zouten van melkzuur)	E 284 Boorzuur
E 160 d Lycopeen	E 356 Natrium adipate
E 173 Aluminium	E 129 Allura rood AC
E 433 Polyoxyethyleen-sorbitan-mono-oleaat (Polysorbaat 80)	E 150 d ammoniumsulfiet Caramel
E 554 Aluminiumnatriumsilicaat	E 530 Magnesium oxide

OVER VOEDINGSADDITIEVEN

Als je goede keuzes maakt, komt dat je welzijn altijd ten goede. Natuurlijke, onbewerkte, zelfgemaakte maaltijden horen bij die goede keuzes.

Daarom is het goed om te begrijpen hoe voedingsadditieven je welzijn beïnvloeden. Dat is zelfs cruciaal als je je doelen hebt gesteld om je welzijn te optimaliseren. Hieronder staan enkele additieven die je beter kunt vermijden. Want behalve dat je etiketten op producten leest en begrijpt, is het ook belangrijk dat je dan weet wat wel goed is.

Hier zijn enkele van de belangrijke voedseladditieven die je beter kunt vermijden:

1. Glucose-fructosestroop (ook bekend als High-fructose corn syrup, HFCS) wordt in verband gebracht met een trage cardiovasculaire reactie, onevenwichtige bloedsuikerspiegel en het aanmaken van lichaamsvet. Helaas vind je het in veel populaire voedingsmiddelen, energiedrankjes en energiebars.
2. Aspartaam: een onveilig maar zeer populair additief voor levensmiddelen. Het wordt beschouwd als een 'exitotoxine': regelmatig gebruik van deze stof kan de cellulaire functie van de hersenen verstoren en invloed hebben op de neurotransmitters. Bij minimale inname kan deze stof leiden tot slechte focus, verminderde cognitieve functies en andere hersenfuncties en dus een slechter welzijn.
3. Gehydrolyseerde eiwitten: dit zijn hoog allergene eiwitten die een drastische stijging van de bloedsuikerspiegel kunnen veroorzaken. Het kan je verlangen naar eten vergroten, bijdragen aan een hogere calorie-inname door een onevenwichtige bloedsuikerspiegel en een hongerreactie geven direct nadat je iets hebt gegeten dat deze eiwitten bevat.
4. Mononatriumglutamaat: Dit is een gehydrolyseerd eiwit dat je vaak vindt in energierepen en eiwit-supplementen, zoals wei-eiwitisolaten of getextureerde eiwitten en voorbereide voedingsmiddelen. Het is een 'misleidende' smaakstof.
5. Kunstmatige kleurstoffen kunnen onwillekeurige lichamelijke reacties en hyperactiviteit veroorzaken. Ze zijn te vinden in vele sport-, energie- en eiwitdrankjes en alledaagse voedingsmiddelen. Evenals in voedings- en energierepen en vele sport- en fitnesssupplementen.

Conclusie: de beste manier om optimale wellness te bereiken, is om deze ongezonde ingrediënten te vermijden en alle additievenindicatoren in het gepersonaliseerde schema als hierboven weergegeven. Realiseer je dat het slechts het topje van de ijsberg is. Het gaat erom voeding die voortkomt uit de voedingsindustrie onder je aandacht te brengen. Let op: lees altijd etiketten in de supermarkt. Een goed uitgangspunt is om de USA FDA GRAS-lijst volgen. Deze staat voor Generally Recognized As Safe: het is een USA/FDA-aanwijzing dat een chemische of een stof toegevoegd aan een voedingsmiddel wordt beschouwd als veilig. Kennis over voedingsadditieven stelt je beter in staat je wellness te optimaliseren.

De bovenstaande lijst geeft u een overzicht van de levensmiddelenadditieven die u het beste kunt vermijden in de nabije toekomst (minimale periode van 90 dagen.)

90 DAGEN OPTIMALISERINGSPLAN

Dit rapport is alleen geldig voor de komende 90 dagen

De datum van je volgende optimaliseringsrapport is:
Spreek vandaag af met je therapeut op:
Telefoon:
Email:

Met iedere verandering in je voeding, die als doel heeft je gezondheid en prestaties te ondersteunen, is het zeer gunstig om de aanbevelingen in de rapporten te volgen. Een optimale wellness behouden, betekent dat je in harmonie blijft met je omgeving door je voeding aan te passen aan je veranderende behoeften. We raden je aan om dit elke 90 dagen te doen omdat deze termijn overeenkomt met de natuurlijke cyclus van het lichaam. Vergeet het niet en boek je volgende rapport op of rond bovengenoemde datum.

Stap 1

START Dag 1

De eerste en makkelijkste stap om te optimaliseren is om voedingsmiddelen te vermijden die belastend kunnen werken op je spijsvertering of immuunsysteem. Is het lichaam gevoeliger voor bepaalde voedingsmiddelen dan krijgen de enzym- en metabolische functies te weinig energie. Zie de onderstaande tabel voor voedingsmiddelen die je het beste kunt vermijden voor minimaal 90 dagen.

Dadel	Watermeloen	Sesam	Wortel	Moerbeï
Artisjok	Forel	Peer	Mais	Groene peper

Stap 2

START Dag 1

De tweede stap in de optimalisatie is om giftige stoffen, EMF's/ELF's en additieven voor levensmiddelen die je enzymfunctie in gevaar kunnen brengen, te vermijden. Anders kan dat bijdragen tot een verslechtering van de cellulaire metabolische functie. Via onderstaande links kom je bij adviezen hoe je hier het beste mee om kunt gaan.

- [CLICK Hier voor meer informatie over vetzuren](#)
- [CLICK Here for more Gut Support Guidance](#)
- [CLICK Here for more Toxins Information](#)
- [KLIK hier voor meer informatie over levensmiddelenadditieven](#)

Stap 3

START Dag 1

Stap 3 van de optimalisatie is ervoor te zorgen dat je genoeg voedingsstoffen binnenkrijgt om alle enzymprocessen volledig te ondersteunen. Een goede kwaliteit van spijsverteringsenzymen ondersteunt een optimale afbraak van voedsel in de maag en darmen, zodat de voedingsstoffen gemakkelijk vrijkomen voor het lichaam en ze gemakkelijk worden opgenomen. Een natuurlijk probiotica-supplement van goede kwaliteit zal de enzymen verder helpen bij de afbraak en opname van voedingsstoffen uit het voedsel en zorgt ervoor dat de dagelijkse voedingsbehoeften van het lichaam worden ondersteund.

Stap 4

START Dag 1

De volgende stap is om te zorgen voor drinkwater van een zodanige kwaliteit dat het de behoefte van je lichaam ondersteunt met hydratatie, verwijderen van afvalstoffen en cellulaire communicatie. Water met hoge niveaus van toxine (typisch leidingwater) kan je lichaam niet gemakkelijk gebruiken voor belangrijke functies. Zorg ervoor dat je regelmatig water van goede kwaliteit en bij voorkeur 1,5-2 liter per dag drinkt.

Stap 5

START Dag 30

De volgende stap is om meer voedingsmiddelen te gebruiken die zijn aangegeven met P (prioriteit) in het rapport. Dit zal je helpen om aan de voedingswaardebehoeften van je lichaam te voldoen waardoor de enzym- en metabolische functie verbetert. Zie tabel stap 5 op pagina 29 voor de aanbevolen voedingsmiddelen.

Stap 6

START Dag 60

De laatste stap is om je lichaam te helpen zich te ontdoen van de toxische en microbiologische afvalstoffen ELM/ELF-factoren. Deze dragen bij aan een slechte cellulaire expressie en metabolische functie. Zie de tabel op pag 30 voor de aanbevolen specifieke voedingsmiddelen.

90 DAGEN OPTIMALISERINGS VOEDINGSSCHEMA

PLEASE EXCLUDE THE FOODS TO AVOID ON PAGE 26, FROM THE RECOMMENDED FOODS BELOW

Optimaliserings Indicator (Stap 5-Voeding)	Voorstel voor voedselbronnen Dag 30-90 (voeg zoveel voedsel toe als u kunt, ten minste 2 voor iedere indikator).
Ijzer	Spirulina, zeewier, pompoenzaad, sesam zaden, cacao, braziliaanse noten, cashewnoten, amandelen, vlees, vis, gevogelte, linzen en bonen, granen
Biotine	biergist, eigeel, split erwten, linzen, walnoten, pindas, pecan noten, amandelen, bloemkool
Vitamine B12	Sardienen, makreel, wilde zalm, forel, tonijn, lam, melk, eieren en gevogelte, nori
Arachidonzuur - 6 (AA)	Kip, kalkoen, eieren, rundvlees, heilbot, wilde zalm
Silicium	spinazie, volkoren producten, haver, gerst, appels, sinaasappels, kersen, selderij
Eicosapentaanzuur - 3 (EPA)	Wilde zalm, levertraan, lijnzaadolie, makreel, haring, visolie, raapzaadolie, tonijn, heilbot, algen, schelpdieren, paranoten, pompoenpitten, lijnzaad, chia zaden, walnoten
Vitamine B2	Kaas, groene bladgroente, amandelen, rijpe sojabonen, asperges, okra, snijbiet, cottage cheese, yoghurt, eieren, makreel, sardienen, paddenstoelen, split erwten, kip,
Vitamine B3	Bieten, biergist, kalkoen, kip, wilde zalm, swaardvis, tonijn, zonnebloempitten, pindas, bruine rijst, amandelen
Chroom	biergist, bruine rijst, kaas, volkoren producten, gedroogde bonen, rundvlees, kip, mais, eieren, paddenstoelen, aardappelen, pastinaak, spaanse peper, melasse
Koper	Volkoren producten, amandelen, groene bladgroente, oesters, krab, zonnebloem pitten, pijnboompitten, olijven, hazelnoten
Flavonoïden	Appels, abrikozen, bosbessen, peren, frambozen, aardbeien, zwarte bonen, kool, uien, peterselie
Tyrosine	Spirulina, Avocados, bananen, melk produkten, limabonen, mosterd bladeren, spinazie, pompoen zaden, sesam zaden, kalkoen, lam
Carotenoïden	zoete aardappelen, wortelen, tomatensap, kantaloepa, abrikozen, spinazie, broccoli, peterselie, citroen, kool
Alanine	Spirulina, rundvlees, lamsvlees, amandelen, komkommer, spinazie, spaanse peper, wortelen

Als je merkt dat het toevoegen van de voorgestelde voedingsmiddelen aan je dieet moeilijk is, dan kun je je dieet ook aanvullen met voedingssupplementen. Suppletie is geen vervanging voor het eten van een evenwichtige en gezonde voeding, maar kan helpen om de hoeveelheid benodigde voedingsstoffen te verhogen. Als je supplementen voor detox en microbiologische steun wilt gebruiken, volg dan altijd het advies van een arts of behandelaar.

90 DAGEN OPTIMALISERINGS VOEDINGSSCHEMA

PLEASE EXCLUDE THE FOODS TO AVOID ON PAGE 26, FROM THE RECOMMENDED FOODS BELOW

Optimaliseringsindicator (STAP 6- Giftstoffen en Microbiologie)	Indicatoren	Voorstel voor voedselbronnen Dag 60-90 (voeg zoveel voedsel toe als je kunt, ten minste 2 voor iedere indicator).
Weerstand voeding	Schimmels	knoflook, Kokosolie, gember, uien, zeewier, olijf olie, pompoenzaden, cayenne peper
Reinigende voeding	Chemicaliën en Koolwaterstoffen	Pectin foods – (apples, bananas, grapes, wortelen, kool - all organic), Cilantro, tarwegrass, gerstgras, chlorella, avocado, asparagus, fresh fruits/veg (organic), Greens, Beets, Probiotics wholefoods

Optimaliseringsindicator (Stap 6 - EMF/ELFs)	Voorstel voor voedselbronnen en supplementen
Inname (Calcium dag 1-90)	Wilde zalm, sardienen, groene bladgroente, amandelen, asperges, rummelasse, biergist, broccoli, kool, carob, boerenkool, mosterd plant, vijgen, soja bonen, tofu, waterkers, sterremuur, cichorei, lijnzaad, zeewier, peterselie, sesam, maanzaad.
Inname (Water Day 1-90)	Goede kwaliteit drinkwater voor cel optimalisering. (Vermijd kraanwater, flessen water of water van onbekende bron).
Inname (Essentiële vetzuren dag 1-90)	Wilde zalm, makreel, sardienen, haring, forel, lijnzaad, walnoten, pompoenzaad, hennepzaad, soja bonen.

Als je merkt dat het toevoegen van de voorgestelde voedingsmiddelen aan je dieet moeilijk is, dan kun je je dieet ook aanvullen met voedingssupplementen. Suppletie is geen vervanging voor het eten van een evenwichtige en gezonde voeding, maar kan helpen om de hoeveelheid benodigde voedingsstoffen te verhogen. Als je supplementen voor detox en microbiologische steun wilt gebruiken, volg dan altijd het advies van een arts of behandelaar.

VOORUITGANG: ZELF-CHECK

Het optimalisatieproces varieert voor iedereen en het is belangrijk om de veranderingen te noteren. Als je namelijk gewend raakt aan de verbeterde situatie, blijkt het lastig te herinneren hoe het voor die tijd was. Als je een overzicht bijhoudt zie je ook duidelijk vooruitgang wat je motiveert om het zo te houden. **Plan aan het begin van het traject de vier data waarop je de vragenlijsten wilt invullen en geef je zelf genoeg tijd om de lijst met vragen zorgvuldig te overdenken en te beantwoorden.**

Dag 1

Datum

SYMPTOOM

Skala

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Score

VERMOEIDHEID	Extreem											Nooit	
HUMEUR	Pittig											Kalm	
EEN BEETJE ONGEDULDIG	Erg slecht humeur											Rustig	
EEN BEETJE EMOTIONEEL	Zeer											Gebalanceerd	
VOEDSEL WORDT NIET VERTEERD	Onaangenaam											Geen probleem	
KORTETERMIJNGEHEUGEN	Vergeetachtig											Goed geheugen	
VERLANGEN NAAR SUIKER	Snoeplustig											Geen behoefte aan suiker	
STAMINA	Erg Laag											Hoog	
KOUDE HANDEN OF VOETEN	Erg koud											Normaal	
GEVOEL VAN HOPELOOSHEID	Depressief											Het leven is goed	
MIGRAINE	Extreem											Geen hoofdpijn	
MONDSCHIMMEL	Frequent											Nooit	
STOELGANG	Onregelmatig											Frequent/Normaal	
CONSTIPATIE	Een periode van 10 dagen											Elke Dag	
EETLUST	Altijd aan het eten											Nooit trek in eten	
ACNE	Exteem											Geen	
STEM	Erg Diep											Zacht	
HOOGGESPANNEN	Vluchtig											Kalm	
GEÏRRITEERDDARMSYNDROOM	Slecht											Nee	
SLAAPPATROON	Slecht											Zeer Goed	
UREN SLAAP	10 of meer											5-8	
RUSTELOZE BENEN	Vaak											Nooit	
PIJN IN DE ONDERRUG	Extreem											Nooit	
OPGEBLAZEN GEVOEL	Vaak											Nooit	

TOTAAL

VOORUITGANG: ZELF-CHECK

Het optimalisatieproces varieert voor iedereen en het is belangrijk om de veranderingen lopend bij te houden. Zodra de verbeteringen normaal voor je worden is het soms moeilijk te herinneren hoe het vroeger was. Een overzicht bijhouden van uw veranderingen laat je duidelijk uw vooruitgang zien en dit motiveert om het zo te houden. **Plan de 4 data waarop je de vragenlijsten wilt invullen aan het begin van het traject en geef u zelf genoeg tijd om de lijst met vragen zorgvuldig te overdenken en te beantwoorden.**

Dag 30

Datum

SYMPTOOM	Skala	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Score	
VERMOEIDHEID	Extreem											Nooit	
HUMEUR	Pittig											Kalm	
EEN BEETJE ONGEDULDIG	Erg slecht humeur											Rustig	
EEN BEETJE EMOTIONEEL	Zeer											Gebalanceerd	
VOEDSEL WORDT NIET VERTEERD	Onaangenaam											Geen probleem	
KORTETERMIJNGEHEUGEN	Vergeetachtig											Goed geheugen	
VERLANGEN NAAR SUIKER	Snoeplustig											Geen behoefte aan suiker	
STAMINA	Erg Laag											Hoog	
KOUDE HANDEN OF VOETEN	Erg koud											Normaal	
GEVOEL VAN HOPELOOSHEID	Depressief											Het leven is goed	
MIGRAINE	Extreem											Geen hoofdpijn	
MONDSCHIMMEL	Frequent											Nooit	
STOELGANG	Onregelmatig											Frequent/Normaal	
CONSTIPATIE	Een periode van 10 dagen											Elke Dag	
EETLUST	Altijd aan het eten											Nooit trek in eten	
ACNE	Exteem											Geen	
STEM	Erg Diep											Zacht	
HOOGGESPANNEN	Vluchtig											Kalm	
GEÏRRITEERDDARMSYNDROOM	Slecht											Nee	
SLAAPPATROON	Slecht											Zeer Goed	
UREN SLAAP	10 of meer											5-8	
RUSTELOZE BENEN	Vaak											Nooit	
PIJN IN DE ONDERRUG	Extreem											Nooit	
OPGEBLAZEN GEVOEL	Vaak											Nooit	

TOTAAL

VOORUITGANG: ZELF-CHECK

Het optimalisatieproces varieert voor iedereen en het is belangrijk om de veranderingen te noteren. Als je namelijk gewend raakt aan de verbeteringen, blijkt het soms lastig je te herinneren hoe het voor die tijd was. Een overzicht bijhouden van je veranderingen geeft je een duidelijk beeld van je vooruitgang, wat je motiveert om het zo te houden. **Na 90 dagen en de laatste zelf-check is het tijd om te boeken voor een re-scan.**

Dag 60

Datum

SYMPTOOM	Skala	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Score	
VERMOEIDHEID	Extreem											Nooit	
HUMEUR	Pittig											Kalm	
EEN BEETJE ONGEDULDIG	Erg slecht humeur											Rustig	
EEN BEETJE EMOTIONEEL	Zeer											Gebalanceerd	
VOEDSEL WORDT NIET VERTEERD	Onaangenaam											Geen probleem	
KORTETERMIJNGEHEUGEN	Vergeetachtig											Goed geheugen	
VERLANGEN NAAR SUIKER	Snoeplustig											Geen behoefte aan suiker	
STAMINA	Erg Laag											Hoog	
KOUDE HANDEN OF VOETEN	Erg koud											Normaal	
GEVOEL VAN HOPELOOSHEID	Depressief											Het leven is goed	
MIGRAINE	Extreem											Geen hoofdpijn	
MONDSCHIMMEL	Frequent											Nooit	
STOELGANG	Onregelmatig											Frequent/Normaal	
CONSTIPATIE	Een periode van 10 dagen											Elke Dag	
EETLUST	Altijd aan het eten											Nooit trek in eten	
ACNE	Exteem											Geen	
STEM	Erg Diep											Zacht	
HOOGGESPANNEN	Vluchtig											Kalm	
GEÏRRITEERDDARMSYNDROOM	Slecht											Nee	
SLAAPPATROON	Slecht											Zeer Goed	
UREN SLAAP	10 of meer											5-8	
RUSTELOZE BENEN	Vaak											Nooit	
PIJN IN DE ONDERRUG	Extreem											Nooit	
OPGEBLAZEN GEVOEL	Vaak											Nooit	

TOTAAL

VOORUITGANG: ZELF-CHECK

Vergelijk de vragenlijsten van je zelf-check van dag 1 tot dag 90 om een gevoel (idee) te krijgen van de vorderingen. Wijzigingen kunnen variëren, maar moeten in het algemeen een opwaartse trend vertonen. Als dat het geval is, ervaar je vanzelf dat het proces op verschillende gebieden je wellness bevordert. **Spreek je re-scan af, ga verder en blijf optimaliseren**

Dag 90

Datum

SYMPTOOM	Skala											Score		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
VERMOEIDHEID	Extreem												Nooit	
HUMEUR	Pittig												Kalm	
EEN BEETJE ONGEDULDIG	Erg slecht humeur												Rustig	
EEN BEETJE EMOTIONEEL	Zeer												Gebalanceerd	
VOEDSEL WORDT NIET VERTEERD	Onaangenaam												Geen probleem	
KORTETERMIJNGEHEUGEN	Vergeetachtig												Goed geheugen	
VERLANGEN NAAR SUIKER	Snoeplustig												Geen behoefte aan suiker	
STAMINA	Erg Laag												Hoog	
KOUDE HANDEN OF VOETEN	Erg koud												Normaal	
GEVOEL VAN HOPELOOSHEID	Depressief												Het leven is goed	
MIGRAINE	Extreem												Geen hoofdpijn	
MONDSCHIMMEL	Frequent												Nooit	
STOELGANG	Onregelmatig												Frequent/Normaal	
CONSTIPATIE	Een periode van 10 dagen												Elke Dag	
EETLUST	Altijd aan het eten												Nooit trek in eten	
ACNE	Exteem												Geen	
STEM	Erg Diep												Zacht	
HOOGGESPANNEN	Vluchtig												Kalm	
GEÏRRITEERDDARMSYNDROOM	Slecht												Nee	
SLAAPPATROON	Slecht												Zeer Goed	
UREN SLAAP	10 of meer												5-8	
RUSTELOZE BENEN	Vaak												Nooit	
PIJN IN DE ONDERRUG	Extreem												Nooit	
OPGEBLAZEN GEVOEL	Vaak												Nooit	

TOTAAL

Geoptimaliseerde voeding is de sleutel tot een groter welzijn

WAT VOEDING DOET VOOR JE LICHAAM

- Voedt alle processen in je lichaam
- Stimuleert het immuunsysteem
- Bevordert een goede nachtrust
- Verwijdert gifstoffen uit je lichaam
- Bevordert een gezond lichaamsgewicht
- Verbeterd je prestaties
- Verbeterd je energieproductie



WAT WEERHOUDT JE VAN EEN GEZOND VOEDINGSPATROON?

Inname van voedingsstoffen

Veel landbouwgronden zijn uitgeput, waardoor belangrijke essentiële voedingsstoffen er niet meer in voorkomen. En mochten ze nog wel wat bevatten, dan is dat in veel lagere gehalten dan jaren geleden. Zelfs gezonde voeding bevat lang niet altijd meer voldoende waardevolle stoffen.

Bewerkte voedingsmiddelen

Deze voedingsmiddelen hebben een zeer lage voedingswaarde. Ze staan bekend als lege calorieën/koolhydraten. Ze werken tekorten aan essentiële voedingsstoffen in de hand.

Gemak

Mensen willen doorgaans gemakkelijk en goedkoop eten. Vaak gaat het dan om voeding met een zeer lage voedingswaarde.

Leefstijlen

Een leefstijl gedomineerd door stress gaat ten koste van voedingsstoffen. Er ontstaan in het lichaam zo lagere waarden aan micronutriënten.

FAQ's

V. Is dit rapport een behandelplan voor mijn ziekte?

A. Nee, het rapport is niet bedoeld voor de behandeling of genezing van een aandoening of ziekte.

V. Wat zijn epigenetische factoren?

A. Epigenetica is de studie van de invloed die voeding, milieu en levensstijl hebben op hoe je genen zich uitdrukken. In sommige gevallen bepaalt de omgeving waarin je leeft wel tot 98% van je genexpressie (hoe je genen zich op fysiek, mentaal en emotioneel gebied uitdrukken).

Q. Betekent dit dat ik mijn genen kan beheersen?

A. Tot zekere hoogte kan dit, genen hebben de mogelijkheid om zich uit te drukken op een aantal manieren, soms duizenden manieren voor hetzelfde gen. Veranderen van omgeving kan de genexpressie verbeteren en dus het welzijn bevorderen.

V. Zijn de genoemde nutriënten in te lage hoeveelheden aanwezig?

A. Nee, niet noodzakelijk omdat niet letterlijk de hoeveelheid van het nutriënt wordt gemeten en vergeleken met deficiëntietabellen. Conventionele metingen zouden kunnen uitwijzen dat de hoeveelheid van het nutriënt binnen de normale niveaus valt. Zo zou je bijvoorbeeld meer van een bepaalde voedingsstof nodig hebben als gevolg van een lifestylefactor. Bijvoorbeeld als je te weinig lichaamsbeweging hebt of te weinig buiten komt.

Q. Wat meten jullie?

A. Het systeem meet niet, aangezien het geen schaal heeft waarmee data kan worden vergeleken. Door het proces van resonantie bepalen we de relevantie van een item. Het systeem detecteert de resonantie binnen het digitale monster en geeft dat weer via een diagram.

Q. Wat is resonantie?

A. Wanneer twee systemen vergelijkbare frequenties hebben komen zij in resonantie. Wanneer de operazangeres een noot haalt die resoneert met het glas, is dat in staat om de energie van de noot op te slaan tot het niveau is bereikt dat het glas verbrijzelt.

V. Is het grootste segment het belangrijkste?

A. Alleen binnen het kader van de grafiek. Een grafiek kan totaal 100% zijn van het totale plaatje voor die categorie. Je kunt geen grafiek met 3 categorieën vergelijken met een grafiek met 17 categorieën.

Q. Wat betekent een omrand segment?

A. De segmenten met contouren zijn aangewezen als items 'om over na te denken'. Ze zijn matig relevant, maar ze hebben geen prioriteit.

Q. Als voedingsmiddelen staan vermeld, gaat het dan om allergieën?

A. Nee, we beoordelen geen fysieke immunoreacties tegen de voedingsmiddelen en die staan niet op het allergiespectrum. Als je weet of vermoedt dat er levensmiddelen zijn waarvoor je allergisch bent, dan moet je deze ook vermijden als ze niet op de lijst met beperkingen staan.

Q. Waarom moet ik bepaalde voedingsmiddelen vermijden?

A. Er zijn levensmiddelen waarmee we als mens beperkte genetische negatieve ervaring hebben, vaak hebben we er een natuurlijke afkeer tegen. Er zijn er ook die we te veel eten omdat we gewoontedieren zijn. Van tijd tot tijd zijn bepaalde voedingsmiddelen niet te verenigen met onze levensstijl. Deze voedingsmiddelen kun je het beste voor een periode van 90 dagen vermijden.

Q. Vergiftigen de gifstoffen in mijn 'milieu-uitdagingen'grafiek mij?

A. Het systeem meet niet fysiek de toxinen in het lichaam. Je kunt het dus niet gebruiken om de aanwezigheid daarvan te bepalen. De resonantie kan van nature epigenetisch zijn. Dit betekent dat blootstelling aan de giftige stoffen een slechte genexpressie kunnen veroorzaken.

V. Mijn rapport zegt dat ik parasieten heb; kan je dat bewijzen?

A. Het rapport bevestigt de aanwezigheid van parasieten niet (hoewel we ze allemaal dragen), maar geeft alleen een resonantie-indicatie dat er aanleg voor parasieten zou kunnen zijn. Eten van de juiste voeding kan helpen.

V. Waarom is het plan voor 90 dagen?

A. Wanneer je je voeding, milieu en levensstijl wilt veranderen, kost het tijd voor het lichaam om er fysiek op te reageren. Na 90 dagen heeft je lichaam genoeg tijd gehad om zich aan te passen en kan je effectief opnieuw worden gecontroleerd.

V. Waarom heb ik een follow-up rapport nodig, je zou toch verwachten dat deze dezelfde zijn?

A. Op puur epigenetische niveau is het lichaam homeodynamisch, dit betekent dat het lichaam zich constant aanpast aan de omgeving in een niet-lineaire wijze. Naarmate we ouder worden, veranderen van werk, anders eten, trouwen, kinderen krijgen, een andere krant gaan lezen, beginnen met sporten, stoppen met sporten en honderden verschillende dagelijkse/wekelijkse/maandelijkse veranderingen ondergaan, heeft ons lichaam op verschillende manieren ondersteuning nodig.

V. Wanneer zal ik de verandering merken?

A. Dat is moeilijk te zeggen omdat er zo veel variabelen zijn. Bovendien is elke persoon uniek, wat ook geldt voor zijn of haar omstandigheden. Je kunt binnen 30 dagen veranderingen beginnen te voelen, maar ook kan dat tot 90 dagen duren. Zelfs langer in sommige gevallen.

STOP MET OVERLEVEN...EN START MET OPTIMALISEREN!



**Bedankt dat je je tijd en geld hebt
geïnvesteed in dit natuurlijke
voedingsplan dat je welzijn
optimaliseert.**

**Maak jezelf sterk! Neem vandaag nog
een grote sprong naar een optimale
voeding!**

cell-wellbeing.com

Disclaimer:

De verklaringen in dit rapport zijn niet geëvalueerd door de FDA. Dit product is niet bedoeld voor diagnose, behandeling, genezing of het voorkomen van ziekten. De lezer is zelf aansprakelijk voor het al dan niet opvolgen van de adviezen en aanbevelingen in dit rapport. Ongeacht hoe die zijn gegeven: telefonisch, per e-mail, persoonlijk, via online coaching of anderszins. Je moet altijd een gekwalificeerde, praktiserende arts raadplegen voordat je begint met een voedings- of dieetprogramma. Informatie in dit rapport mag niet opgevat worden als een poging tot het voorschrijven of het uitoefenen van geneeskunde. De verklaringen en informatie zijn niet geëvalueerd door de Food en Drug Administration. Geen enkele aanbeveling die wordt gedaan als gevolg van dit rapport, is bedoeld om te behandelen, diagnosticeren, genezen of ziektes te voorkomen. Je moet altijd overleggen met een bevoegde, volledig geïnformeerde medische professional of huisarts als je beslissingen neemt die te maken hebben met je gezondheid. We adviseren je ook zelf te onderzoeken of bepaalde keuzes die je maakt en die je gezondheid betreffen, verstandig zijn.