



EPIGENETICALLY  
MAPPED IN GERMANY

# Il tuo BENESSERE OTTIMALE per 90 giorni

- 12 Indicatori chiave di ottimizzazione
- Indicatori di supporto del sistema
- Indicatori di supporto cardio
- Indicatori di resistenza
- Indicatori Ambientali
- Restrizioni alimentari e di dipendenza
- Alimenti da Mangiare

Programma per:

Questo programma è stato elaborato da:

[cell-wellbeing.com](https://cell-wellbeing.com)



Nessuna affermazione contenuta nel presente documento è stata sottoposta a valutazione dell'FDA. Questo prodotto non è finalizzato al trattamento, alla cura o alla prevenzione di qualsivoglia malattia o disturbo; esso è finalizzato a offrire informazioni sugli alimenti dal corretto apporto nutritivo. L'elaborazione digitale non offre indicatori riproducibili, in quanto rispecchia l'ambiente epigenetico in costante cambiamento a livello di biologia quantistica. L'ottimizzazione con un'alimentazione dal corretto apporto nutritivo deve essere unicamente svolta ogni 90 giorni. NON è raccomandabile elaborare un nuovo Programma di alimentazione dal corretto apporto nutritivo in questo lasso temporale.

# IL PROGRAMMA ALIMENTARE PER UN BENESSERE OTTIMALE

## PRESENTAZIONE DI PROFESSIONISTI SANITARI DEL SETTORE MEDICO

“Il tuo **BENESSERE ottimale**” è un sistema semplice, piacevole e testato di adeguamento del tuo ambiente per ottimizzare il potenziale fisico, mentale ed emotivo.

L'ambiente controlla fino al 98% delle modalità di espressione di molti dei nostri geni. Si tratta di un aspetto fondamentale, in quanto essi agiscono e controllano praticamente tutti gli aspetti del metabolismo e della vita.

In questo momento, tu e quasi tutte le altre persone sul nostro pianeta state lavorando al di sotto del vostro potenziale, a causa degli effetti ambientali. Gli alimenti lavorati, il basso apporto di nutrienti, le tossine e gli agenti chimici, i campi elettromagnetici e le influenze di frequenze estremamente basse sono responsabili della compromissione delle normali funzioni quotidiane del corpo.

Queste funzioni sono guidate da processi di base, fondamentali per permettere al corpo di esprimersi in due aspetti specifici: in primo luogo, la qualità delle nuove cellule che esso crea per la sua riparazione e, in secondo luogo, il sistema nervoso e i processi enzimatici, responsabili di tutti i processi corporei.

L'ambiente controlla l'espressione dei geni e questo è un aspetto fondamentale per la salute delle cellule; esse infatti producono tessuti che, a loro volta, producono organi e infine i sistemi e l'intero organismo.

Per funzionare correttamente, i processi enzimatici si basano sul costante apporto di vitamine, minerali e amminoacidi. Il sistema nervoso è fortemente influenzato da tossine, additivi e da campi elettromagnetici / frequenze estremamente basse. Tutti questi fattori possono contribuire al malfunzionamento metabolico.

Per sfruttare tutto il tuo potenziale, devi assicurarti che questi processi funzionino a livelli ottimali. Tutto ciò che non è ottimale porta a una perdita di funzioni, con conseguente calo di energia, bassa qualità del sonno, indebolimento del sistema immunitario, scarsa concentrazione, irritabilità, fastidi e malesseri generali, tempi di recupero lunghi, suscettibilità alle malattie e altro. Se si resta in stato sotto-ottimale per troppo tempo, si può arrivare anche a una cronicizzazione dei problemi.

Il programma “Il tuo **BENESSERE ottimale**” è finalizzato a identificare molti dei fattori più comuni di influenza ambientale che possono portare a risultati non ottimali relativi a geni, enzimi, funzioni metaboliche. Inoltre, ti propone un programma di 90 giorni per affrontare tali problemi e ottimizzare il tuo stato fisico attraverso programmi integrativi, nutritivi e una dieta ad hoc.

L'ottimizzazione è un processo di risveglio, mediante cui divieni cosciente degli effetti dell'ambiente sul tuo corpo, riesci ad avvertire gli effetti delle giuste scelte compiute e diventi responsabile del tuo destino.



Dott. Alfons Meyer



Dott. Marcus Stanton

# QUESTO REPORT È VALIDO SOLO PER I PROSSIMI 90 GIORNI

La data del prossimo report è:

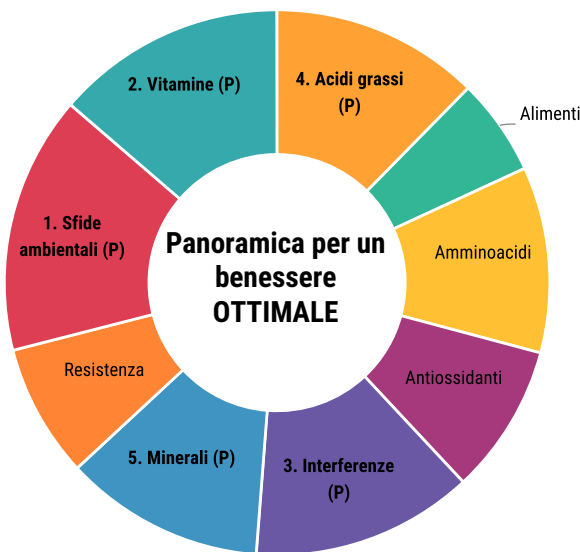
Prenota oggi l'appuntamento con il tuo fornitore di fiducia a:

Telefono:

E-mail:

In occasione di qualsiasi modifica alla tua dieta a supporto del benessere o delle tue prestazioni, sarà sempre opportuno sottoporsi a un ciclo di report. Per benessere ottimale si intende mantenersi in linea con il tuo ambiente epigenetico e adeguare l'assunzione di alimenti e sostanze nutritive per affrontare bisogni sempre diversi nel corso del tempo. Raccomandiamo di effettuare tale programma ogni 90 giorni, corrispondenti al ciclo naturale seguito dall'organismo. Non perdere il tuo prossimo appuntamento, e prenotalo subito in base alla data sopra riportata.

## PANORAMICA DEGLI ASPETTI CHIAVE



### Riepilogo

Sistema adrenergico

Equilibrio microbico intestinale

Sintesi proteica

Metabolismo degli zuccheri

Per tutti gli indicatori vedi pagina 4.

### Riepilogo limitazioni alimentari

Datteri	Carciofo
Cocomero	Trota
Sesamo	Pera
Carota	Mais
Gelso	Peperone, verde

Per tutti gli indicatori di limitazioni alimentari vedi tabella a pagina 26. Per gli indicatori di additivi alimentari da evitare, vedi a pagina 27.

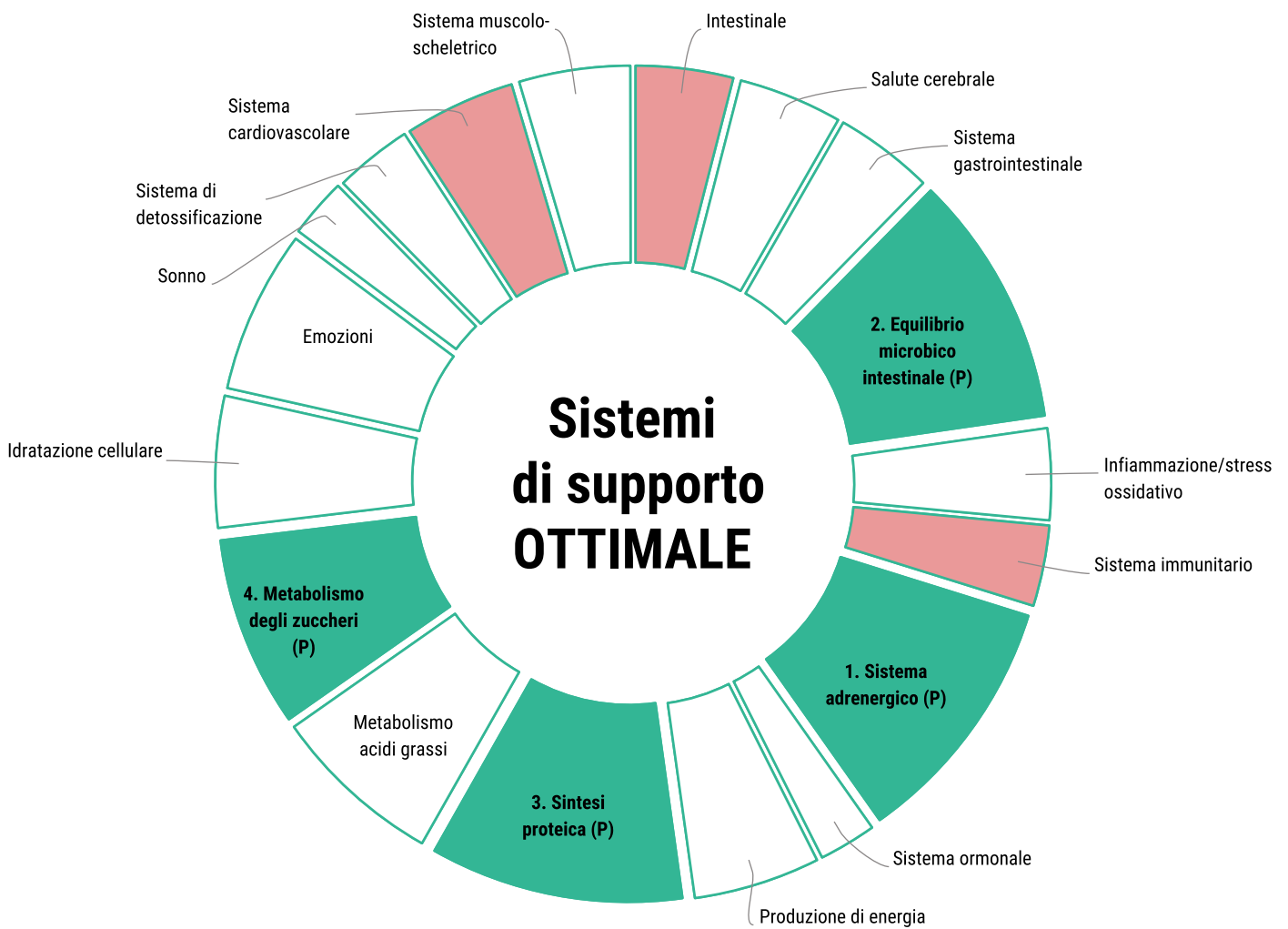
Categoria	Indicatore	Informazioni
Sfide ambientali	Sostanze chimiche e idrocarburi	Per il risultato completo vedi il grafico a pagina 22. Per le fonti alimentari vedi a pagina 29.
Vitamine	Biotina. Vitamina B12. Vitamina B2. Vitamina B3	Per il risultato completo vedi il grafico a pagina 12. Per le fonti alimentari, vedi a pagina 29.
Interferenze	Campo elettrostatico. Corrente elettrica 50 Hz. Telefono cellulare, GSM (1,8 GHz). Schermo TV	Per il risultato completo vedi il grafico a pagina 10. Per le fonti alimentari, vedi a pagina 29.
Acidi grassi	Acido arachidonico - 6 (AA). Acido eicosapentaenoico - 3 (EPA)	Per il risultato completo vedi il grafico a pagina 16. Per le fonti alimentari, vedi a pagina 29.
Minerali	Ferro. Silicio. Cromo. Rame	Per il risultato completo vedi il grafico a pagina 14. Per le fonti alimentari, vedi a pagina 29.
Alimenti	Vedi la tabella sugli alimenti a pagina 28 e 29 del programma.	Per il risultato completo vedi il grafico a pagina 26.
Additivi da evitare	Fare riferimento alla tabella additivi alimentari e al link a pagina 27	Per il risultato completo vedi il grafico a pagina 27

## Grafico indicatori chiave

Maggiore è la porzione all'interno del grafico, più alto è l'indicatore di rilevanza epigenetica; questo significa che l'elemento rappresenta ben più di una **Priorità** che devi gestire. Gli elementi in quantità inferiore sono contrassegnati con **Consigliato** o **Da Tenere Presente** e, in caso di indicazione assente, la rilevanza è bassa. Questi sono indicatori dei problemi sottostanti, da tenere presenti e gestire utilizzando i programmi suggeriti di assunzione di alimenti nutritivi.



# INDICATORI DEI SISTEMI DI SUPPORTO



Il grafico soprastante indica quali aree possono richiedere un supporto nutritivo, effettuando riferimenti incrociati con i dati di altri grafici e confrontando il numero totale di fattori di supporto rilevanti per ciascuna area. Questo è solo un indicatore di necessità di supporto e non una diagnosi di eventuali problemi fisici all'interno di un'area specifica. Se sei preoccupato sul funzionamento dei processi nei sistemi del corpo, devi rivolgerti a un professionista sanitario qualificato.

# Indicatori di supporto del sistema immunitario personale



Il sistema immunitario di ogni persona varia notevolmente in base alla dieta, agli inquinanti ambientali e ai fattori di stress metabolici. Gli indicatori in questa pagina hanno lo scopo di rafforzare il tuo sistema immunitario. Una dieta personalizzata bilanciata dal punto di vista nutrizionale è essenziale per mantenere o costruire un sistema immunitario sano e robusto. Un sistema immunitario efficace può aiutarti a proteggerti dai peggiori effetti di virali e altri impatti ambientali. Potenziare il proprio sistema immunitario è essenziale per la propria vitalità e benessere. Si prega di considerare di concentrarsi sulla correzione di ciascuna delle sezioni seguenti.

Marcatori di Vitamine	Vitamina A1	Vitamina B1	Vitamina B2	5	35+ Valore totale Supporto elevato
	Vitamina B5	Vitamina B6	Vitamina B9		
	Vitamina B12	Vitamina C	Vitamina D3		
	Vitamina E				
Marcatori di minerali	Zinco	Rame	Manganese	4	20-34 Supporto moderato valore totale
	Selenio	Ferro			
Marcatori antiossidanti	Vitamina C	Selenio	Zinco	9	
	Carotenoidi	Flavonoidi	Polifenoli		
	Superossido dismutasi	Vitamina E	Acido alfa lipoico		
	Co-enzima Q10				
Marcatori di acidi grassi	Omega 3	Omega 6		5	
Amino Acidi	Cisteina	Glutammina	Glicina	0	
	Lisina	Triptofano			
Sistema di Supporto	Intestinale	Sistema cardiovascolare	Infiammazione/stress ossidativo	22	
	Sonno	Produzione di energia	Idratazione cellulare		
Stress ambientali	Metalli tossici	Sostanze chimiche e idrocarburi	Elettrosensibilità e radiazioni	14	
Indicatori di resistenza	Muffe/Spore	Funghi	Parassiti	5	1-19 Supporto per la manutenzione del valore totale
	Virus				
estrizioni alimentari	Glutine	Latte di mucca	Mais	6	
	Grano O Orzo	Avena	Uova		
	Birra	Banana			
				<b>Valore Totale</b>	<b>70</b>

Il grafico sopra riportato confronta i dati immunitari rilevanti delle altre pagine. Questi sono solo indicatori di ottimizzazione nutrizionale e non intendono essere una diagnosi di malfunzionamento fisico all'interno di un'area specifica. Se sei

# Supporto del sistema immunitario personale



Una nutrizione equilibrata è essenziale per mantenere o costruire un sistema immunitario forte. Un sistema immunitario ottimizzato può aiutare a evitare i peggiori effetti di un virus o di altri fattori di stress ambientale. Potenziare il proprio sistema immunitario è essenziale per il proprio benessere. I seguenti nutrienti dovrebbero far parte dei tuoi piani alimentari settimanali.

Le proteine svolgono un ruolo nel sistema immunitario del corpo. Mangia una varietà di cibi proteici tra cui frutti di mare, carne magra, pollame, uova, verdure verdi che vanno meglio al vapore piuttosto che fritte. Includi noci e semi non salati nella tua assunzione di cibo.

La vitamina A aiuta a regolare il sistema immunitario. Questa vitamina immunostimolante si trova in alimenti come cavolo verde, prezzemolo, patate dolci, carote, broccoli, spinaci, peperoni rossi, albicocche, uova e alcuni cereali.

Vitamina C Stimola gli anticorpi. Includere fonti biodisponibili di questa vitamina sana da agrumi a succo lento come arance, pompelmi e mandarini o peperone rosso, papaia, fragole, succo di pomodoro o alimenti arricchiti con vitamina C, come alcuni cereali. Bere il tè in foglie di papaia è un ottimo antiossidante.

La vitamina E è un importante antiossidante, in grado di neutralizzare i radicali liberi che influiscono sulla funzione immunitaria. Includi la vitamina E nella tua dieta con semi di girasole, mandorle, oli vegetali (come olio di girasole o di cartamo), nocciole e noci.

Lo zinco è anche importante per il sistema immunitario. Lo zinco si trova in carne magra, pollame, frutti di mare, latte, prodotti integrali, fagioli, semi e noci.

Anche altri micronutrienti, tra cui vitamina B6, acido folico, selenio, ferro, rame, nonché prebiotici e probiotici, possono influenzare la risposta immunitaria e svolgere un ruolo in uno stile alimentare salutare. È preferibile ottenere questi nutrienti dagli alimenti freschi, poiché sono biodisponibili.

Evita gli zuccheri. Oltre allo zucchero "ovvio", ci sono molte forme nascoste, come: amido di mais, sciroppo di fruttosio (zucchero della frutta), destrosio, saccaride, maltosio, malto d'orzo e maltodestrina o oligo fruttosio. Ad esempio, 100 g di zucchero (in circa una bottiglia di bibita gassata) possono ridurre la capacità dei globuli bianchi di distruggere batteri e virus, fino a cinque ore.!

**Lo zenzero** è ricco di vitamine, minerali e antiossidanti che potenziano il sistema immunitario. **Curcuma** è noto per aumentare la tua risposta immunitaria. **Cannella** è stato usato per ridurre le sostanze infiammatorie, che possono anche influenzare la risposta immunitaria

Il nostro sistema immunitario difende dalla contaminazione virale e dai microbi che causano malattie. Spesso è nelle nostre mani ottimizzare la funzione di questo sistema essenziale.

Dormi abbastanza e gestisci lo stress. La privazione del sonno e il sovraccarico aumentano l'ormone cortisolo, il cui prolungamento prolungato sopprime la funzione immunitaria.

L'idratazione, l'acqua con una tensione superficiale ridotta e livelli di O.R.P inferiori, aiuta a trasportare ossigeno alle cellule del nostro corpo, il che si traduce in sistemi che funzionano correttamente. Questo tipo di acqua potabile aiuta anche a rimuovere le tossine dal corpo.

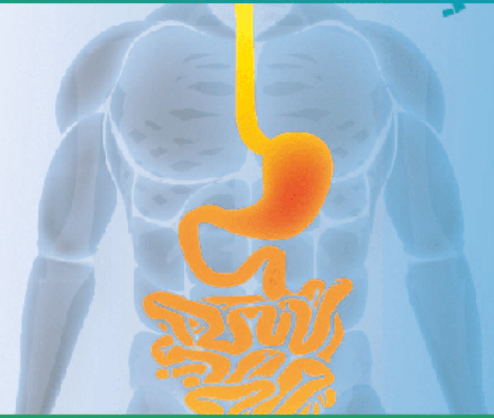
Evita il fumo di tabacco. il fume diminuisce le difese immunitarie di base e aumenta il rischio di bronchite e polmonite in tutti e infezioni dell'orecchio medio nei bambini.

Bevi meno alcol. Un consumo eccessivo compromette il sistema immunitario e aumenta la vulnerabilità alle infezioni polmonari.

Mangia più verdure fresche, frutta, noci e semi, che forniranno al tuo corpo, i nutrimenti di cui il tuo sistema immunitario ha bisogno. Uno studio condotto sugli adulti più anziani ha dimostrato che aumentare l'assunzione di frutta e verdura.

Prendi in considerazione pre e probiotici. Gli studi indicano che i supplementi riducono l'incidenza delle infezioni respiratorie e gastrointestinali. Cerca di consumare più alimenti fermentati come verdure fermentate e prodotti lattiero-caseari in quanto hanno dimostrato di ridurre le infezioni respiratorie.

I raggi solari della vitamina D. La luce solare innesca la produzione di vitamina D. da parte della pelle. Bassi livelli di vitamina D sono correlati con un rischio maggiore di infezione respiratoria.



# Indicatori di sostegno intestinale

La modernizzazione senza precedenti che ha avuto luogo negli ultimi tre decenni ha comportato un massiccio aumento degli inquinanti ambientali. Questi inquinanti hanno influenzato la nostra vita quotidiana in molti modi.

Uno dei maggiori impatti è stato lo stress causato al tratto intestinale e al sistema intestinale. Queste due aree forniscono la maggior parte delle nostre energie cellulari e svolgono un ruolo importante nel nostro sistema immunitario. La funzione di questi sistemi è altrettanto importante per la nostra memoria, in quanto influenza le prestazioni del cervello.

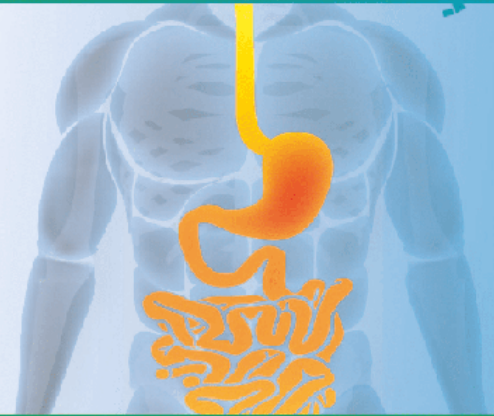
Quando inquinanti tossici entrano nell'intestino, possono verificarsi disfunzioni. Di seguito sono riportati alcuni dei suggerimenti che possono essere di aiuto per ottimizzare le prestazioni dell'intestino. Questa non è una valutazione diagnostica e non dovrebbe essere considerata come tale.

La tabella seguente indica quali nutrienti possono aiutare a ottimizzare il supporto intestinale. Più indicatori che appaiono nella tabella sotto il livello più alto di ottimizzazione del supporto intestinale possono essere richiesti.

Stress ambientali	Elettro sensibilità	Sostanze chimiche e idrocarburi	Radiazione	10	20+ Valore totale Supporto elevato
	Metalli tossici	Batteri	Funghi		
	Parassiti	Virus			
Marcatori nutrizionali	Istidina	Triptofano	Zinco	4	
	Cisteina	Betaina	Superossido dismutasi		
	Molibdeno	Vitamina D3	Acido alfa lipoico		
	Sulforafano	Omega 3	Selenio		
	Vitamina B12	Ferro	Vitamina C		
	Glutamina				
Indicatori energetici di supporto del sistema	Sistema gastrointestinale	Equilibrio microbico intestinale	Infiammazione/stress ossidativo	4	1-10 Supporto per la manutenzione del valore totale
	Sistema di detossificazione	Emozioni	Produzione di energia		
	Sistema immunitario	Salute cerebrale			
Intolleranze alimentari	Grano	Orzo	Segale	4	
	Alcohol	Mais	Soia		
Per il supporto del cibo intestinale fare riferimento a pagina 8			<b>Valore totale</b>	<b>22</b>	

Un'indicazione che potresti avere bisogno di un supporto nutrizionale per ottimizzare lo stress intestinale, ricordati che non è una diagnosi di problemi o condizioni.

Questo non è diagnostico e non sostiene che tu abbia malattie, problemi o condizioni. Se sei preoccupato per la tua salute intestinale, dovresti consultare il tuo medico prima di iniziare un regime nutrizionale



# Supporto intestinale

## Il sistema intestinale e immunitario

Potremmo considerare il nostro sistema intestinale come un giardino vitale. Il giardino è pieno di vegetazione buona e cattiva. Le nostre prestazioni si basano sull'ottimizzazione e il bilanciamento dei giardini buona vegetazione e il controllo della crescita indesiderata indesiderata. La buona vegetazione è costituita dai trilioni di buoni batteri microbici, che aiutano a scomporre e convertire i cibi che consumiamo. La crescita eccessiva è costituita da milioni di agenti patogeni, con conseguente perdita di diversità microbica. Questo è spesso causato da tossine, agenti stressanti alimentari e inquinanti come i metalli pesanti.

## Il sistema intestinale e immunitario

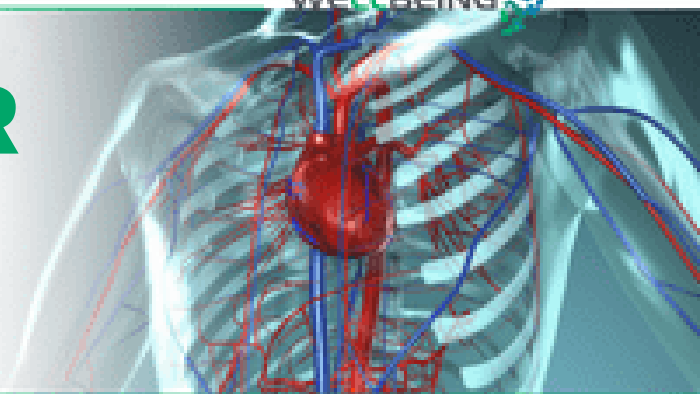
Altri fattori che sono importanti per l'ottimizzazione dei sistemi intestinali o che possono riflettersi in una cattiva funzionalità intestinale potrebbero essere dovuti ai nostri stili di vita e ai cibi che consumiamo, nonché a molti fattori ambientali che si combinano per influenzare il nostro intestino e quindi i nostri sistemi immunitario e cerebrale .

Supporto intestinale	Fonti di integratori/alimenti suggeriti
Supporto intestinale (Prebiotici Day 1-90)	Cipolle, asparagi, aglio, porri, barbabietole, cavoli, pomodori, bacche, banane, mele, cereali integrali, semi di Chia, semi di lino.
Supporto intestinale (Probiotici Day 1-90)	Aglio, sedano, yogurt vivo, fibra vegetale, mele verdi, papaia, banane, zenzero e cereali integrali
Supporto intestinale (ottimizza il giorno 1-90)	Aloe Vera, Butirrato, Collagene, Zenzero, L-glutammina, Radice di liquirizia, Acido Alfa-linolenico (ALA), Acido Eicosapentaenoico (EPA), Acido Docosaesaenoico (DHA), Quercetina, Curcuma
Supporto intestinale (evitare il giorno 1-90)	Glutine, zucchero, alimenti altamente trasformati e alcool, biossido di titanio E 171

## Nell'ottimizzare le prestazioni dell'intestino dobbiamo considerare

- Riduzione dei livelli di stress intestinale.
- Migliorare il sonno.
- Evitare le intolleranze alimentari sottostanti, che possono stressare il nostro equilibrio di flora intestinale.
- Aumenta il nostro consumo di cibi sia pre che probiotici.
- Migliorare il nostro consumo di qualità dell'acqua.
- Ridurre la quantità di alimenti trasformati che consumiamo quotidianamente.
- Evitare sostanze chimiche e tossine che assorbiamo attraverso verdure non lavate.
- Ridurre gli agenti chimici presenti in alcuni alimenti.
- Ridurre i fattori ambientali come gli inquinanti dell'acqua e l'aria che respiriamo.
- Riduzione delle frequenze elettromagnetiche e fattori di stress geopatologico.





# INDICATORI PER IL SUPPORTO CIRCOLATORIO

Una scarsa circolazione riduce la capacità del corpo di trasportare i nutrienti e l'ossigeno nei punti in cui sono necessari.

Puoi supportare la circolazione con una corretta nutrizione e con alcuni semplici esercizi fisici e scelte di stile di vita idonei, come di seguito illustrato.

La circolazione può essere supportata da molti nutrienti ed è importante arrivare a un equilibrio quotidiano. Il grafico seguente indica quali sostanze nutritive possono essere importanti per aiutare a ottimizzare la circolazione. La maggior parte di esse nella tabella seguente mostra il maggior supporto che il sistema circolatorio può richiedere; il livello di supporto finale è indicato nella colonna a destra. Ricorda che questa non è una diagnosi del funzionamento del tuo sistema circolatorio.

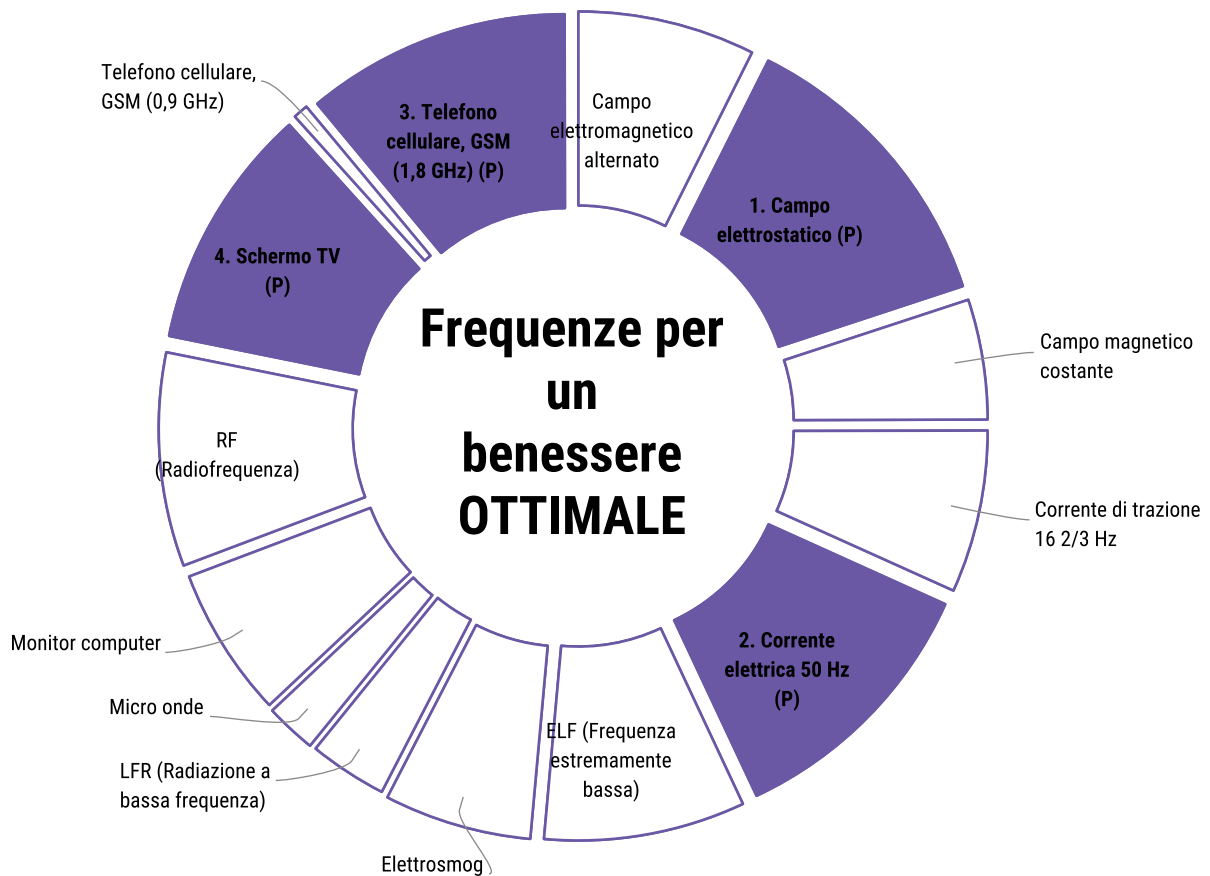
<b>Indicatori per il supporto alla nutrizione del sistema circolatorio</b>  Un'indicazione sulla tua necessità di supporto nutritivo per ottimizzare il sistema circolatorio non costituisce una diagnosi di problema o disturbo. Se hai domande sul tuo sistema circolatorio, devi rivolgerti al medico prima di iniziare una dieta o un programma di esercizio fisico.	Selenio	Superossido dismutasi	Iodio	7+ indicatori Supporto alto
	Vitamina B2	Vitamina C	Vitamina E	
	Vitamina D3	Vitamina K1	Vitamina B3	
	Vitamina B6	Vitamina B12	Vitamina B9	
	Taurina	Arginina	Citrullina	4-6 Indicatori Supporto moderato
	Carnosina	Alanina	Serina	
	Metionina	Cistina	Lisina	
	Istidina	Prolina	Co-enzima Q10	
	Potassio	Sodio	Flavonoidi	2-3 Indicatori Supporto di mantenimento
	Antocianidina	Polifenoli	Magnesio	
	Betaina	Vitamina K2	Acido alfa-linoleico - 3 (ALA)	
	Acido docosaesaenoico - 3 (DHA)	Acido eicosapentaenoico - 3 (EPA)	Acido arachidonico - 6 (AA)	
	Acido oleico - 9			

Altri fattori importanti per ottimizzare il sistema circolatorio o che possono subire le conseguenze di uno scarso funzionamento del sistema circolatorio.

1. Esercizio fisico	Cammina per almeno 20 minuti al giorno, a un ritmo sostenuto. Vi sono benefici evidenti nella relazione tra una passeggiata quotidiana e il funzionamento del sistema circolatorio.
2. Stile di vita	Riduci o elimina sigarette, alcol, zuccheri, in quanto contribuiscono alle disfunzioni del sistema circolatorio.
3. Altro	La riduzione dello stress può aiutare a ridurre la pressione sanguigna elevata. La pressione è infatti il primo fattore di benessere al mondo.
4. Sana vita sessuale	Esiste un legame comprovato tra una sana vita sessuale e il sistema circolatorio, correlato all'elasticità e al funzionamento generale dei vasi sanguigni. Un buon funzionamento del sistema circolatorio è notoriamente di supporto all'altra sfera.

# INDICATORI DI INTERFERENZA DI FREQUENZE

*Prioritario - Ridurre l'esposizione*



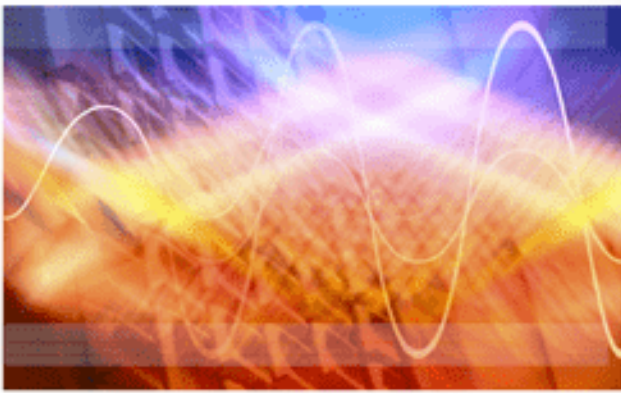
## Grafico degli indicatori di categoria

Il grafico soprastante offre una panoramica sugli indicatori dell'interferenza di frequenze, specifici per il tuo corpo. Se questa categoria è contrassegnata con (Prioritario, Consigliato, Da Tenere Presente), si tratta di aspetti da prendere in considerazione e da gestire grazie a un regime alimentare equilibrato.

Un'indicazione nel grafico generale su un eventuale problema sottostante e/o la corrispondenza di qualsiasi sintomo riportato su questa pagina non sono da intendersi come diagnosi fisica di carenze o malattie associate. Rivolgersi sempre a un professionista sanitario quando è necessario modificare il regime alimentare e nutrizionale.

# INTERFERENZE DOVUTE ALLE FREQUENZE

## ALIMENTI CONSIGLIATI



Al giorno d'oggi, le tecnologie e i dispositivi elettronici fanno ampio uso di frequenze molto basse. Si tratta di forme non ionizzanti di radiazioni EM nell'intervallo compreso tra 50Hz e 1GHz. Esistono molte forme di frequenze naturali, tra cui la luce visibile e gli ultra-violetti; perfino il corpo e le sue cellule hanno un campo a frequenza molto debole. Le forme moderne di frequenza non risultano particolarmente compatibili con i campi del corpo e questo sta iniziando ad avere ripercussioni negative sul benessere. Questi fattori possono interferire quotidianamente con la comunicazione all'interno del corpo; sarebbe quindi necessario consumare un'ampia gamma di alimenti in grado di supportare e mantenere il funzionamento normale.

### RIDUCI L'ESPOSIZIONE ALLE INTERFERENZE DELLE FREQUENZE

Al momento, non conosciamo ancora del tutto gli effetti che l'ambiente elettrico moderno produce sui processi del benessere. Appare comunque chiaro che vi sono alcune conseguenze e sarebbe opportuno iniziare ad introdurre alimenti in grado di proteggere il nostro organismo e che possono essere posti sotto stress dalle apparecchiature elettriche che utilizziamo quotidianamente a casa e al lavoro. L'acqua strutturata può supportare la comunicazione cellulare e aiutare a conservare l'energia nel sistema.

### ALIMENTI CONSIGLIATI

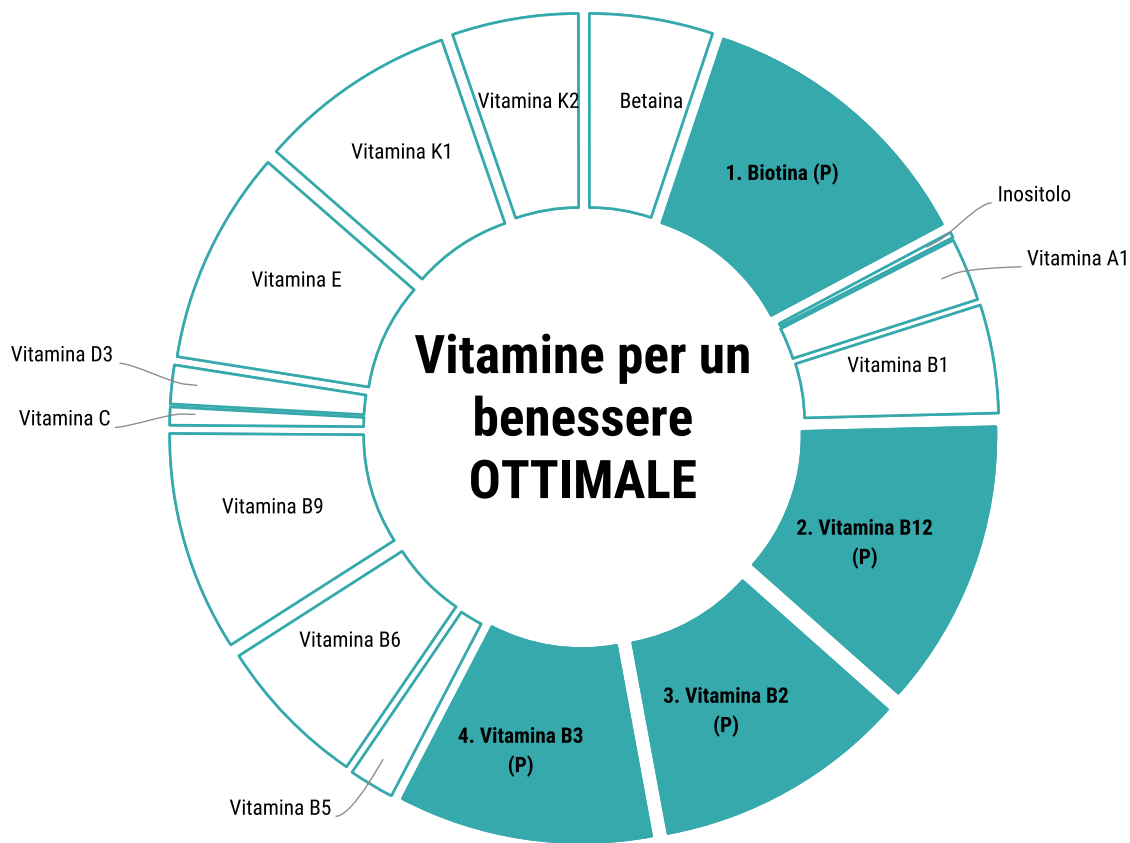
- Spirulina
- Vitamina D3
- Curcumina
- Acidi grassi essenziali
- Calcio
- Melatonina
- Vitamina B
- Zolfo

Vedi pagina 30 per alimenti specifici

Un'indicazione nel grafico generale su un eventuale problema sottostante e/o la corrispondenza di qualsiasi sintomo riportato su questa pagina non sono da intendersi come diagnosi fisica di carenze o malattie associate. Rivolgersi sempre a un professionista sanitario quando è necessario modificare il regime alimentare e nutrizionale.

# INDICATORI DI VITAMINE

*Prioritario - Aumentare l'assunzione*



## Grafico degli indicatori di categoria

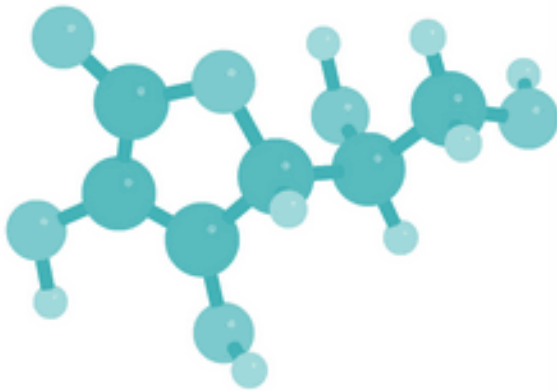
Il grafico soprastante offre una panoramica sugli indicatori delle vitamine, specifici per il tuo corpo. Se questa categoria è contrassegnata con (Prioritario, Consigliato, Da Tenere Presente), si tratta di aspetti da prendere in considerazione e da gestire grazie a un regime alimentare equilibrato.

Un'indicazione nel grafico generale su un eventuale problema sottostante e/o la corrispondenza di qualsiasi sintomo riportato su questa pagina non sono da intendersi come diagnosi fisica di carenze o malattie associate. Rivolgersi sempre a un professionista sanitario quando è necessario modificare il regime alimentare e nutrizionale.



# VITAMINE

## VITAMINE



Modello molecolare vitamina C



Le vitamine sono composti organici necessari per sostenere le funzioni vitali. Le vitamine si ottengono dagli alimenti, perché il corpo umano non ne produce abbastanza o addirittura non ne produce affatto. Un composto organico contiene carbonio. Quando un organismo (essere vivente) non è in grado di produrre a sufficienza composti chimici organici necessari in piccole quantità e deve ricavarli dagli alimenti, si parla di "vitamine". Le vitamine svolgono un ruolo fondamentale nei processi enzimatici del corpo e i livelli bassi nella dieta possono causare una serie di problemi correlati al benessere.

## COME LE VITAMINE FAVORISCONO IL BENESSERE

Molti processi corporei richiedono un'ampia varietà di vitamine per poter funzionare a livelli ottimali. Le vitamine svolgono un ruolo centrale nei processi enzimatici, che sono il motore sottostante a tutti i processi metabolici del corpo. Sono necessari diversi tipi di vitamine per aiutare a supportare e mantenere la miriade di meccanismi sottostanti che, a loro volta, favoriranno un benessere ottimale. La migliore fonte di vitamine sono gli alimenti che assumi, in cui esse sono presenti insieme ad altri nutrienti che agiscono in sinergia per favorire il tuo benessere.

## VITAMINA SUPPORTA ALIMENTI

- Latticini
- Semi e noci
- Lenticchie
- Ceci
- Verdure verdi
- Cereali
- Peperone rosso
- Pollo
- Tacchino
- Pesce
- Uova
- Albicocca

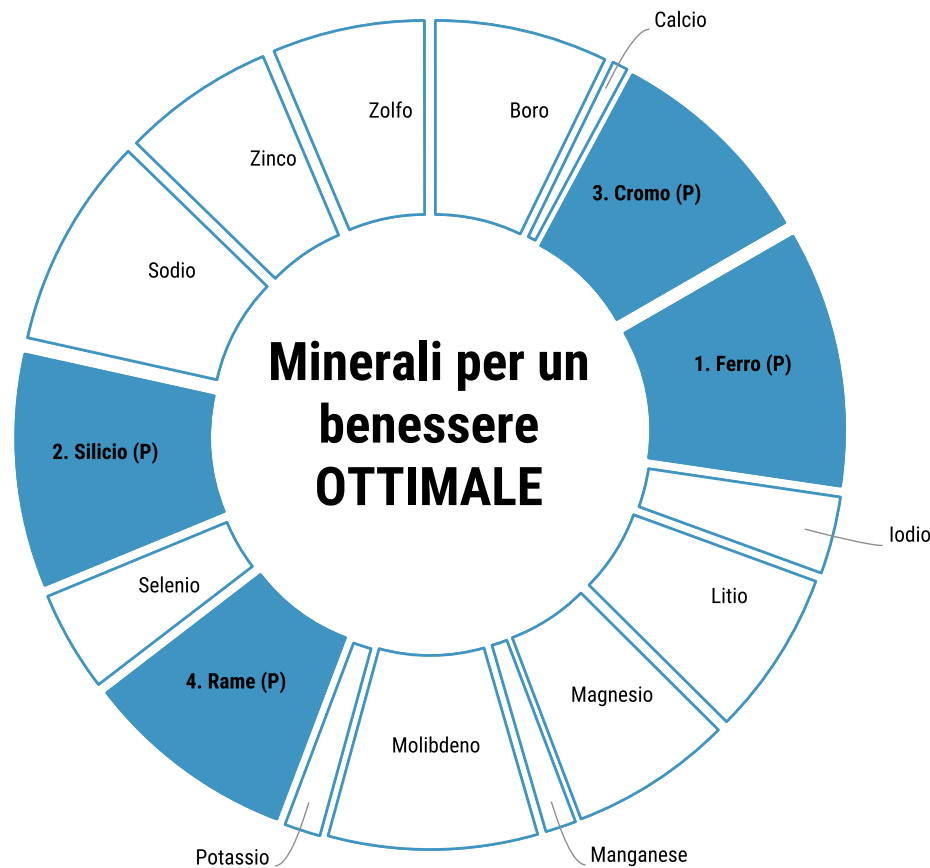
*\*Questi sono alcuni degli esempi più comuni, ma vi sono molti altri tipi di alimenti*

Un'indicazione nel grafico generale su un eventuale problema sottostante e/o la corrispondenza di qualsiasi sintomo riportato su questa pagina non sono da intendersi come diagnosi fisica di carenze o malattie associate. Rivolgersi sempre a un professionista sanitario quando è necessario modificare il regime alimentare e nutrizionale.

# INDICATORI DI MINERALI



*Prioritario - Aumentare l'assunzione*



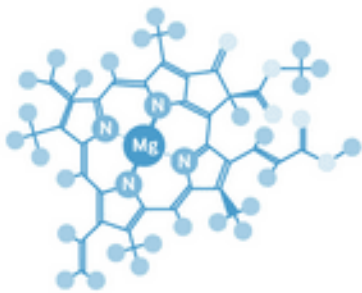
## Grafico degli indicatori di categoria

Il grafico soprastante offre una panoramica sugli indicatori dei minerali, specifici per il tuo corpo. Se questa categoria è contrassegnata con (Prioritario, Consigliato, Da Tenere Presente), si tratta di aspetti da prendere in considerazione e da gestire grazie a un regime alimentare equilibrato.

Un'indicazione nel grafico generale su un eventuale problema sottostante e/o la corrispondenza di qualsiasi sintomo riportato su questa pagina non sono da intendersi come diagnosi fisica di carenze o malattie associate. Rivolgersi sempre a un professionista sanitario quando è necessario modificare il regime alimentare e nutrizionale.

# MINERALI

## MINERALI



Modello molecolare magnesio



Tutte le varietà di noci sono una buona fonte di minerali.

I minerali sono importanti per consentire al corpo di mantenersi sano. Il corpo utilizza i minerali per vari scopi, tra cui la formazione delle ossa, la produzione di ormoni e la regolazione del battito cardiaco.

**Esistono due tipi di minerali: macro-minerali e minerali in traccia.**

I macro-minerali sono quelli di cui il corpo ha maggiormente bisogno. Includono calcio, fosforo, magnesio, sodio, potassio, cloruro, zolfo. Il corpo ha bisogno di quantità minime di minerali in traccia. Essi includono ferromanganese, rame, iodio, zinco, cobalto, selenio. Il modo migliore per ottenere i minerali di cui il tuo corpo ha bisogno è assumere un'ampia varietà di alimenti. Tuttavia, anche quando si segue una dieta variata, spesso non vengono assunti tutti i minerali richiesti e secondo le quantità di cui il corpo ha bisogno. Pertanto, è necessario prendere in considerazione un ampio spettro di integratori di minerali.

## COME I MINERALI FAVORISCONO IL BENESSERE

Molti processi e strutture nel corpo richiedono i minerali, che ne favoriscono un funzionamento ottimale. I minerali sono un componente chiave dei processi enzimatici, che azionano tutti i processi metabolici del corpo. Essi svolgono inoltre un ruolo chiave nella struttura e nell'azione muscolare e nella trasmissione nervosa. È necessaria un'ampia varietà di minerali per aiutare a supportare e mantenere la miriade di meccanismi sottostanti che, a loro volta, favoriranno un benessere ottimale.

## MINERALE SUPPORTA ALIMENTI

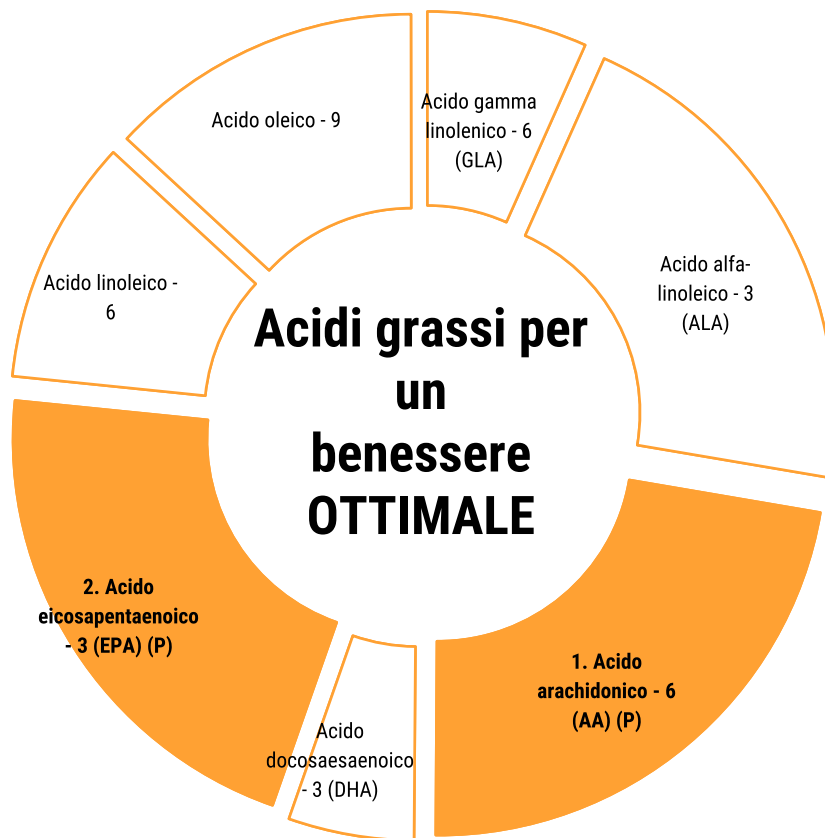
- Verdure a foglia verde
- Noci (tutte le tipologie)
- Cereali integrali
- Pesce
- Crostacei
- Broccoli
- Cavoli
- Cavolo
- Riso integrale
- Uova
- Funghi
- Alghe
- Lenticchie
- Fagioli
- Pomodori

*\*Questi sono alcuni degli esempi più comuni, ma vi sono molti altri tipi di alimenti*

Un'indicazione nel grafico generale su un eventuale problema sottostante e/o la corrispondenza di qualsiasi sintomo riportato su questa pagina non sono da intendersi come diagnosi fisica di carenze o malattie associate. Rivolgersi sempre a un professionista sanitario quando è necessario modificare il regime alimentare e nutrizionale.

# INDICATORI DI ACIDI GRASSI

*Prioritario - Aumentare l'assunzione*



## Grafico degli indicatori di categoria

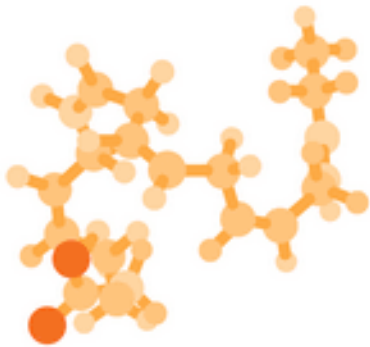
Il grafico soprastante offre una panoramica sugli indicatori degli acidi grassi essenziali, specifici per il tuo corpo. Se questa categoria è contrassegnata con (Prioritario, Consigliato, Da Tenere Presente), si tratta di aspetti da prendere in considerazione e da gestire grazie a un regime alimentare equilibrato.

Un'indicazione nel grafico generale su un eventuale problema sottostante e/o la corrispondenza di qualsiasi sintomo riportato su questa pagina non sono da intendersi come diagnosi fisica di carenze o malattie associate. Rivolgersi sempre a un professionista sanitario quando è necessario modificare il regime alimentare e nutrizionale.



# ACIDI GRASSI

## ACIDI GRASSI



Modello molecolare Omega 3



Molte varietà di pesci, tra cui il salmone, sono una buona fonte di acidi grassi essenziali

Gli acidi grassi, come suggerito dal nome stesso, sono necessari per il corpo umano. Anche se si sente più frequentemente parlare di "grassi" con un'accezione negativa per la salute, alcuni acidi grassi sono imprescindibili per vivere.

Senza di essi, ne possono derivare gravi danni ai diversi sistemi all'interno del corpo. Tuttavia, gli acidi grassi essenziali non sono prodotti naturalmente all'interno del corpo; di conseguenza, è necessario assumerli tramite una dieta appropriata.

### COME GLI ACIDI GRASSI FAVORISCONO IL BENESSERE

Molti processi all'interno del corpo richiedono gli acidi grassi essenziali, che ne favoriscono un funzionamento ottimale. Gli acidi grassi essenziali svolgono un ruolo centrale nel supportare le membrane cellulari, il sistema nervoso e cerebrale del corpo. Vi sono inoltre altri processi regolatori che richiedono gli acidi grassi essenziali e che hanno compiti protettivi. È necessaria un'ampia assunzione quotidiana di acidi grassi essenziali per aiutare a supportare e mantenere la miriade di meccanismi sottostanti che, a loro volta, favoriranno un benessere ottimale.

### ACIDI GRASSI SUPPORTA ALIMENTI

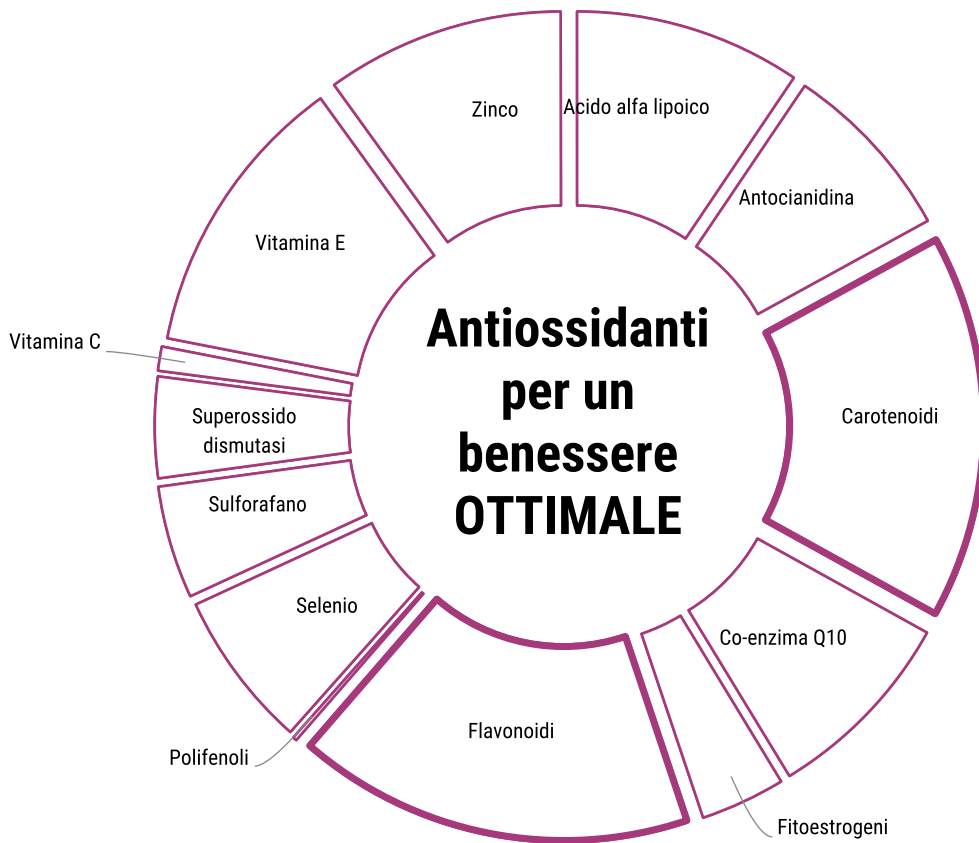
Non vegetariani	Vegetariani
• Sardine	• Semi di lino
• Salmone	• Noci
• Gamberi	• Soia
• Sgombro	• Tofu
• Aringa	• Semi di canapa
• Trota	

*\*Questi sono alcuni degli esempi più comuni, ma vi sono molti altri tipi di alimenti*

Un'indicazione nel grafico generale su un eventuale problema sottostante e/o la corrispondenza di qualsiasi sintomo riportato su questa pagina non sono da intendersi come diagnosi fisica di carenze o malattie associate. Rivolgersi sempre a un professionista sanitario quando è necessario modificare il regime alimentare e nutrizionale.

# INDICATORI DI ANTIOSSIDANTI

*Da Tenere Presente - Aumentare l'assunzione*



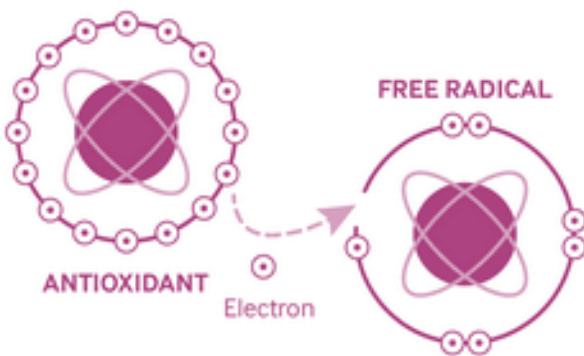
## Grafico degli indicatori di categoria

Il grafico soprastante offre una panoramica sugli indicatori degli antiossidanti, specifici per il tuo corpo. Se questa categoria è contrassegnata con (Prioritario, Consigliato, Da Tenere Presente), si tratta di aspetti da prendere in considerazione e da gestire grazie a un regime alimentare equilibrato.

Un'indicazione nel grafico generale su un eventuale problema sottostante e/o la corrispondenza di qualsiasi sintomo riportato su questa pagina non sono da intendersi come diagnosi fisica di carenze o malattie associate. Rivolgersi sempre a un professionista sanitario quando è necessario modificare il regime alimentare e nutrizionale.

# ANTIOSSIDANTI

## ANTIOSSIDANTI



Antiossidanti che neutralizzano i radicali liberi



Molte varietà di bacche, tra cui i mirtilli, sono una buona fonte di antiossidanti

Gli antiossidanti sono sostanze in grado di proteggere le cellule del corpo dai danni dei radicali liberi, che possono verificarsi per l'esposizione a certi agenti chimici, a fumo, inquinamento, radiazioni e come prodotto secondario nel normale metabolismo. Gli antiossidanti alimentari sono selenio, vitamina A e relativi carotenoidi, vitamine C e E, varie sostanze fitochimiche, tra cui licopene, luteina, quercetina.

Questi antiossidanti si trovano in vari tipi di alimenti. Vi sono ampie quantità di antiossidanti in frutta, verdura, noci, cereali integrali, mentre carni rosse, pollame e pesce ne contengono in quantità più ridotte.

## COME GLI ANTIOSSIDANTI FAVORISCONO IL BENESSERE

Il nostro corpo produce un'enorme quantità di molecole di ossigeno libere e altri prodotti secondari, che possono portare a uno stress ossidativo. Gli antiossidanti svolgono un ruolo centrale nei processi che supportano il corpo nella gestione di tali problemi. Sono necessari diversi tipi di antiossidanti per aiutare a supportare il corpo nella gestione dell'ossidazione e per favorire un benessere ottimale.

## ANTIOSSIDANTI SUPPORTA ALIMENTI

- Peperoni
- Mirtilli
- Mirtillo rosso
- Pomodori
- Noci e semi
- Spinaci
- Broccoli
- Cavoli
- Albicocca
- Salmone
- Sardine
- Cipolle
- Aglio

*\*Questi sono alcuni degli esempi più comuni, ma vi sono molti altri tipi di alimenti.*

Un'indicazione nel grafico generale su un eventuale problema sottostante e/o la corrispondenza di qualsiasi sintomo riportato su questa pagina non sono da intendersi come diagnosi fisica di carenze o malattie associate. Rivolgersi sempre a un professionista sanitario quando è necessario modificare il regime alimentare e nutrizionale.

# INDICATORI DI AMMINOACIDI

Da Tenere Presente - Aumentare l'assunzione



## Grafico degli indicatori di categoria

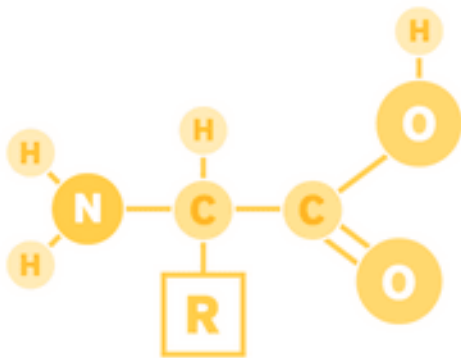
Il grafico soprastante offre una panoramica sugli indicatori degli amminoacidi, specifici per il tuo corpo. Se questa categoria è contrassegnata con (Prioritario, Consigliato, Da Tenere Presente), si tratta di aspetti da prendere in considerazione e da gestire grazie a un regime alimentare equilibrato.

Un'indicazione nel grafico generale su un eventuale problema sottostante e/o la corrispondenza di qualsiasi sintomo riportato su questa pagina non sono da intendersi come diagnosi fisica di carenze o malattie associate. Rivolgersi sempre a un professionista sanitario quando è necessario modificare il regime alimentare e nutrizionale.



# AMMINOACIDI

## AMMINOACIDI



Le proteine sono necessarie per ogni organismo vivente e, accanto all'acqua, costituiscono la porzione più grande del nostro peso corporeo, essendo contenute nei muscoli, organi, capelli ecc... Le proteine utilizzate per la costituzione del corpo non derivano direttamente dalla dieta, ma quelle di origine alimentare vengono scomposte in amminoacidi; il corpo ricostituisce quindi tali amminoacidi nelle proteine specifiche di cui ha bisogno.

Anche gli enzimi e gli ormoni che regolano le funzioni corporee sono proteine. Gli amminoacidi vengono usati in molti processi, dalla regolazione delle funzioni corporee alle modalità di lavoro del cervello, attivando e utilizzando vitamine e altre sostanze nutritive.

### COME GLI AMMINOACIDI FAVORISCONO IL BENESSERE

Molti processi all'interno del corpo sono supportati dagli amminoacidi, che ne favoriscono un funzionamento ottimale. Gli amminoacidi sono un elemento essenziale dei processi enzimatici e della sintesi delle proteine necessarie per mantenere il corpo in funzione giorno dopo giorno. Sono necessari diversi tipi di amminoacidi per aiutare a supportare e mantenere la miriade di meccanismi sottostanti che, a loro volta, favoriranno un benessere ottimale.

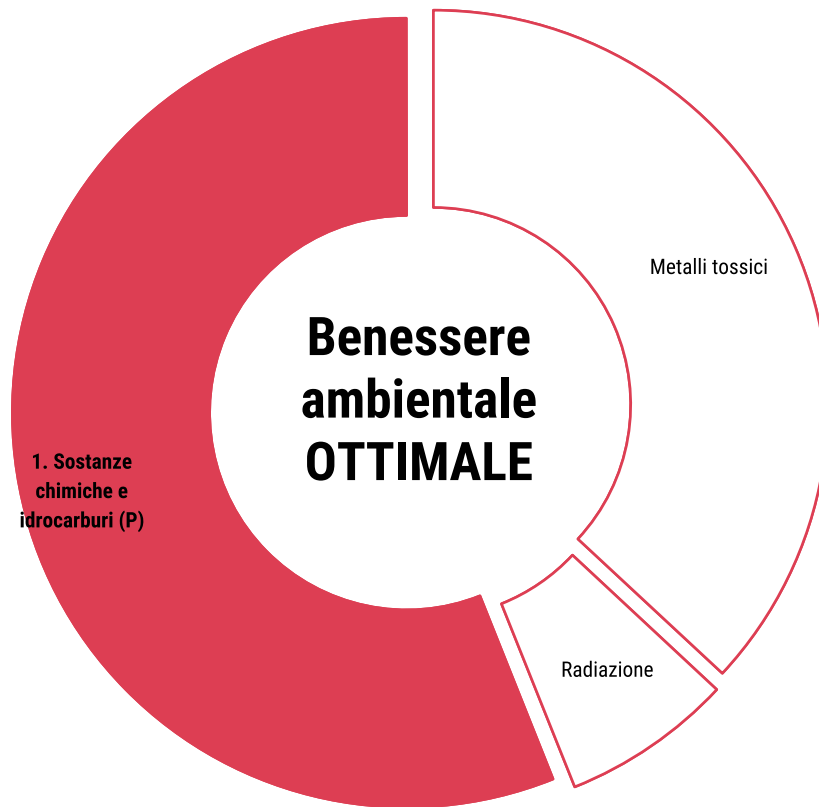
### AMMINOACIDO SUPPORTA ALIMENTI

- Carne
- Latticini
- Semi
- Lenticchie
- Ceci
- Verdure verdi
- Cereali
- Noci
- Spirulina
- Pollame
- Frutti di mare
- Cipolla
- Aglio
- Peperoni

Un'indicazione nel grafico generale su un eventuale problema sottostante e/o la corrispondenza di qualsiasi sintomo riportato su questa pagina non sono da intendersi come diagnosi fisica di carenze o malattie associate. Rivolgersi sempre a un professionista sanitario quando è necessario modificare il regime alimentare e nutrizionale.

# INDICATORI DI DANNO AMBIENTALE

*Prioritario - Ridurre il carico*



## Grafico degli indicatori di categoria

Il grafico soprastante offre una panoramica sugli indicatori delle tossine, specifici per il tuo corpo. Se questa categoria è contrassegnata con (Prioritario, Consigliato, Da Tenere Presente), si tratta di aspetti da prendere in considerazione e da gestire grazie a un regime alimentare equilibrato.

Un'indicazione nel grafico generale su un eventuale problema sottostante e/o la corrispondenza di qualsiasi sintomo riportato su questa pagina non sono da intendersi come diagnosi fisica di carenze o malattie associate. Rivolgersi sempre a un professionista sanitario quando è necessario modificare il regime alimentare e nutrizionale.

# SFIDE AMBIENTALI

## ALIMENTI DEPURATIVI

L'ambiente è drasticamente cambiato a partire dalla rivoluzione industriale; una delle trasformazioni maggiori è avvenuta nel settore degli elementi prodotti dall'uomo. Possono accumularsi molte sostanze non ben tollerate dal corpo e di cui dovremmo liberarci attraverso processi di eliminazione naturale dal corpo. Tuttavia, questi processi depurativi non erano finalizzati a far fronte alla grande quantità e varietà di elementi prodotti dall'uomo, che ora si trovano davanti. Ci viene quindi chiesto uno sforzo aggiuntivo, adottando una dieta ad hoc.

Per favorire il mantenimento di un sistema ottimizzato, abbiamo bisogno di alimenti in grado di supportare questi processi.

Sono molti gli alimenti in grado di supportare le necessità quotidiane di depurazione del corpo e che aiutano a mantenere i suoi sistemi a un livello ottimale di funzionamento. Gli alimenti depurativi più comuni sono cibi biologici, prodotti integrali, noci, semi e erbe. Ve ne sono comunque moltissimi ed è importante selezionare un'ampia varietà di alimenti di diverso tipo, in grado di assicurare il corretto apporto nutritivo.



## RIEQUILIBRARE LE ESPOSIZIONI AMBIENTALI

Il corpo è dotato di sistemi di depurazione automatica delle scorie accumulate. Certi alimenti possono supportare i sistemi preposti a questa funzione e garantire che essi non vengano sovraccaricati. Grazie al tuo aiuto, alcuni organi e sistemi possono funzionare al meglio. È necessaria un'ampia varietà di alimenti per aiutare a supportare e mantenere la miriade di meccanismi sottostanti di depurazione che, a loro volta, favoriranno un benessere ottimale.

## ALIMENTI DEPURATIVI

- Barbabietole
- Patate dolci
- Limone
- Verdure a foglia verde
- Mela
- Aglio
- Cipolle
- Noci e semi
- Probiotici

*Se ci sono alimenti raccomandati, vedi le tabelle a pagina 30.*

Un'indicazione nel grafico generale su un eventuale problema sottostante e/o la corrispondenza di qualsiasi sintomo riportato su questa pagina non sono da intendersi come diagnosi fisica di carenze o malattie associate. Rivolgersi sempre a un professionista sanitario quando è necessario modificare il regime alimentare e nutrizionale.

# INDICATORI DI RESISTENZA



*Da Tenere Presente - Ridurre il carico*



## Grafico degli indicatori di categoria

Il grafico soprastante offre una panoramica sugli indicatori microbiologici, specifici per il tuo corpo. Se questa categoria è contrassegnata con (Prioritario, Consigliato, Da Tenere Presente), si tratta di aspetti da prendere in considerazione e da gestire grazie a un regime alimentare equilibrato.

Un'indicazione nel grafico generale su un eventuale problema sottostante e/o la corrispondenza di qualsiasi sintomo riportato su questa pagina non sono da intendersi come diagnosi fisica di carenze o malattie associate. Rivolgersi sempre a un professionista sanitario quando è necessario modificare il regime alimentare e nutrizionale.



# ALIMENTI CONSIGLIATI PER UNA MIGLIORE DIFESA

Ogni giorno, il corpo viene attaccato da micro-organismi che possono indebolire le nostre capacità di auto-difesa.

Disponiamo di processi naturali che permettono di resistere agli attacchi e vi sono molti alimenti in grado di supportare la nostra capacità naturale di difesa contro tali elementi estranei.



Seguendo una dieta ricca di certi alimenti, puoi mantenere la tua resistenza naturale e consentire al corpo di difendersi autonomamente e in modo naturale. I gruppi alimentari tipici che possono supportare questo processo naturale sono: erba, frutta, verdura, prebiotici e probiotici. Una sana dieta complessiva e un moderato esercizio fisico manterranno una buona resistenza e supporteranno il funzionamento normale dei sistemi difensivi.

## PER UNA RESISTENZA OTTIMALE

Il corpo ha un intero sistema specifico per resistere in modo naturale agli agenti estranei e per garantire una buona protezione a cellule e organi.

Questo sistema richiede un'assunzione di nutrienti equilibrata e completa al fine di ottenere il supporto necessario e per aiutare a mantenere alte tutte le difese. Vi sono altri alimenti in grado di potenziare attivamente il sistema e aiutare il corpo a produrre più elementi che resistano agli agenti estranei.

## ALIMENTI CONSIGLIATI PER UNA MIGLIORE DIFESA

- Aglio
- Zenzero
- Ananas
- Bacca di sambuco
- Cipolle
- Olio di cocco
- Semi di zucca
- Broccoli

*Per alimenti specifici che possono essere raccomandati, vedi pagina 30.*

Un'indicazione nel grafico generale su un eventuale problema sottostante e/o la corrispondenza di qualsiasi sintomo riportato su questa pagina non sono da intendersi come diagnosi fisica di carenze o malattie associate. Rivolgersi sempre a un professionista sanitario quando è necessario modificare il regime alimentare e nutrizionale.

# LIMITAZIONI ALIMENTARI

**AVVERTIMENTO – QUESTO NON È UN TEST SULLE ALLERGIE ALIMENTARI.**  
 Gli alimenti elencati qui devono essere limitati solo per i prossimi 90 giorni.  
**TUTTE LE ALLERGIE NOTE** devono essere costantemente evitate.

## LIMITAZIONI ALIMENTARI

Gli alimenti possono avere ripercussioni sulle persone a livelli molto diversi, da quelli più lievi fino a quelli più gravi, ma tutti hanno la capacità di influire sui processi del benessere.

Vi sono alimenti che potresti mangiare e che NON mostrano sintomi o problemi specifici, ma che non supportano le necessità del corpo, il quale è obbligato a spendere una maggiore energia nella digestione rispetto a quella che ottiene in cambio. Questo mette sotto pressione l'intero sistema e tali alimenti devono essere limitati nel breve termine e fino a 90 giorni.

## FLUSSO ENERGETICO

Quando ci troviamo a dover combattere contro gli alimenti che ingeriamo, il corpo finisce per utilizzare l'energia da un'altra sua fonte per poter digerire e liberare i nutrienti chiave. Questo porta a un processo di compensazione che impedirà a un'altra funzione di terminare in modo corretto, non supportando il funzionamento generale del corpo. Pertanto, è importante non solo mangiare alimenti in grado di supportare lo stato complessivo del corpo, ma anche adeguare l'assunzione di ciò che potrebbe non supportare al meglio il mantenimento delle funzioni normali nel breve/medio termine.



Riepilogo delle limitazioni alimentari	
Datteri	Carciofo
Cocomero	Trota
Sesamo	Pera
Carota	Mais
Gelso	Peperone, verde

L'elenco degli indicatori alimentari è ottenuto dagli indicatori di rilevanza epigenetica e NON di allergia o intolleranza fisica. Continua ad evitare gli alimenti che possono avere ripercussioni fisiche. Limita gli alimenti in ROSSO per un periodo di 90 giorni.

Qualsiasi indicazione contenuta nel presente report sulle limitazioni alimentari non è correlata ad allergie fisiche a certi alimenti. Per le allergie rivolgersi a un medico. **Se sai di essere ALLERGICO a certi alimenti, devi sempre e comunque evitarli.** Consulta la pagina Limitazioni alimentari.

# ADDITIVI ALIMENTARI DA EVITARE

*Da Tenere Presente - Si raccomanda di evitare*

Indicatori di additivi alimentari	
E 326 Lattato di potassio (sali di acido lattico)	E 284 Acido boricco
E 160 d Licopene	E 356 Adipato di sodio
E 173 Alluminio	E 129 Rosso allura AC
E 433 Poliossietilene sorbitano mono-oleato (Polisorbato 80)	E 150 d Caramello Solfito Ammoniacale
E 554 Silicato di alluminio e sodio	E 530 Ossido di magnesio

## ADDITIVI ALIMENTARI

Una scelta ottimale porterà sempre a un benessere ottimale; a tale proposito, i cibi naturali, non lavorati e cucinati in casa saranno sempre la miglior opzione.

Di conseguenza, una corretta conoscenza del modo in cui gli additivi alimentari hanno ripercussioni sul benessere è fondamentale per poter raggiungere il tuo obiettivo di benessere generale. Di seguito, indichiamo alcuni additivi alimentari che raccomandiamo di evitare. Devi sapere che, oltre a leggere le etichette sui prodotti, è necessario capire ed essere in grado di scegliere le fonti migliori per un benessere ottimale.

Ecco alcuni additivi alimentari che raccomandiamo di evitare:

1. Sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio (HFCS). Ha implicazioni riguardanti una scarsa risposta cardiovascolare, una scarsa gestione del glucosio e l'acquisizione di grasso corporeo. Purtroppo, è presente in molti alimenti comuni, nonché in bevande e barrette energetiche.
2. Aspartame. Un additivo alimentare non sicuro, ma molto diffuso, considerato "eccitotossico"; l'uso regolare di questa sostanza può alterare le funzioni cellulari cerebrali e avere ripercussioni sui neurotrasmettitori. Questa sostanza può causare come minimo una riduzione e un annebbiamento delle funzioni cognitive; uno stato di confusione mentale può avere implicazioni negative sul picco di benessere.
3. Proteine idrolizzate. Si tratta di una risorsa proteica ad alto contenuto di allergeni che può causare un considerevole aumento di glucosio ematico. Può aumentare il tuo desiderio di mangiare di più, anche a dismisura. Può contribuire a una maggiore assunzione calorica, con l'aumento del glucosio ematico e della tua risposta alla fame immediatamente dopo aver assunto un qualsiasi prodotto contenente proteine idrolizzate.
4. Glutammato monosodico. Si tratta di una proteina idrolizzata; si trova in molte barrette energetiche e integratori proteici, ad es. le proteine isolate del siero o le proteine testurizzate e gli alimenti precotti. Viene utilizzato per ingannare la lingua, affinché queste barrette o bevande risultino più saporite di quanto non lo siano effettivamente.
5. Coloranti artificiali. Possono causare iperattività e risposte fisiche involontarie. Questi coloranti artificiali si trovano in molte bevande energetiche, proteiche, prodotti per sportivi e negli alimenti quotidiani, nonché nelle barrette energetiche e nutritive e in molti integratori per il fitness e lo sport.

In conclusione, il modo migliore per raggiungere un benessere ottimale è evitare questi ingredienti non sani, nonché gli indicatori di additivi che compaiono nel tuo programma personalizzato e come sopra indicato. Questa è solo la punta dell'iceberg ed è finalizzata ad attirare la tua attenzione sul problema degli alimenti lavorati. Nota: devi sempre leggere le etichette sugli alimenti e, come utile punto di partenza, prova a seguire l'elenco degli alimenti GRAS elaborato dall'FDA per gli Stati Uniti. L'acronimo GRAS significa "generalmente riconosciuti come sicuri". Si tratta di una designazione USA / FDA per componenti o sostanze chimiche aggiunte agli alimenti e riconosciute come sicure. Queste informazioni vengono fornite per consentirti di comprendere ed essere in grado di orientarti nel mondo degli additivi alimentari, così da ottenere un benessere ottimale e rimanere in salute.

L'elenco sopra riportato offre una panoramica sugli indicatori di additivi alimentari da evitare per l'utente destinatario del presente report. Si raccomanda di evitare gli additivi alimentari in elenco per un periodo programmato di minimo 90 giorni.

# PROGRAMMA DI BENESSERE OTTIMALE PER 90 GIORNI

## QUESTO REPORT È VALIDO SOLO PER I PROSSIMI 90 GIORNI

La data del prossimo report è:

Prenota oggi l'appuntamento con il tuo fornitore di fiducia a:

Telefono:

E-mail:

In occasione di qualsiasi modifica alla tua dieta a supporto del benessere o delle tue prestazioni, sarà sempre opportuno sottoporsi a un ciclo di report. Per benessere ottimale si intende mantenersi in linea con il tuo ambiente epigenetico e adeguare l'assunzione di alimenti e sostanze nutritive per affrontare bisogni sempre diversi nel corso del tempo. Raccomandiamo di effettuare tale programma ogni 90 giorni, corrispondenti al ciclo naturale seguito dall'organismo. Non perdere il tuo prossimo appuntamento, e prenotalo subito in base alla data sopra riportata.

### Fase 1

La prima fase - la più semplice - per l'ottimizzazione è la limitazione di alimenti che possono causare stress al sistema immunitario e digerente del corpo. Alcuni alimenti possono prosciugare le risorse energetiche del corpo e bloccare l'assorbimento dei nutrienti fondamentali per le funzioni metaboliche ed enzimatiche. Vedi la tabella seguente per gli alimenti da limitare per un minimo di 90 giorni.

INIZIO Giorno 1

Datteri	Cocomero	Sesamo	Carota	Gelso
Carciofo	Trota	Pera	Mais	Peperone, verde

### Fase 2

La seconda fase dell'ottimizzazione consiste nell'evitare le sfide ambientali, gli indicatori di interferenze e gli additivi alimentari, che possono compromettere le funzioni enzimatiche attraverso l'esaurimento di nutrienti chiave e contribuendo a una scarsa espressione cellulare. Usa i link seguenti per scaricare i documenti che indicheranno le fonti più comuni di tali elementi, così da poterli facilmente evitare.

INIZIO Giorno 1

[Fai CLIC qui per ulteriori informazioni sui campi magnetici/frequenz](#) [CLICK Here for more Gut Support Guidance](#)

[Fai CLIC qui per ulteriori informazioni sulle tossine](#)

[Fai CLIC qui per ulteriori informazioni sugli additivi alimentari](#)

### Fase 3

La terza fase del processo di ottimizzazione consiste nell'assorbire i nutrienti sufficienti dagli alimenti che mangi, in modo da poter pienamente supportare tutti i processi enzimatici nel corpo. Una buona qualità degli enzimi sistemici può supportare la scomposizione degli alimenti nello stomaco, con l'immediato rilascio dei nutrienti da utilizzare nei processi corporei. Un probiotico multi-ceppo naturale aiuterà ulteriormente nella scomposizione e nell'assorbimento dei nutrienti dagli alimenti assunti e garantirà il supporto delle necessità quotidiane nutritive del corpo.

INIZIO Giorno 1

### Fase 4

Il passaggio successivo per l'ottimizzazione consiste nel garantire la qualità dell'acqua che bevi, affinché supporti le necessità di idratazione del corpo, l'eliminazione delle scorie e la comunicazione cellulare. L'acqua contenente alti livelli di tossine (in genere, l'acqua corrente del rubinetto) non può essere immediatamente usata dal corpo per le sue funzioni chiave. Assicurati di avere a disposizione una fonte regolare di acqua potabile di buona qualità e di bere 1 - 2 litri al giorno.

INIZIO Giorno 1

### Fase 5

La fase seguente di ottimizzazione consiste nell'aumentare l'assunzione di alimenti che aiutino a gestire le indicazioni nutritive prioritarie e consigliate evidenziate nel tuo report. Questo aiuterà a soddisfare le necessità nutritive del corpo e tutte le funzioni metaboliche ed enzimatiche, supportando quindi il tuo benessere. Vedi tabella Fase 5 a pagina 29 per gli alimenti raccomandati.

INIZIO Giorno 30

### Fase 6

La fase finale del programma di benessere ottimale consiste nel supportare il corpo nella gestione degli indicatori riguardanti sfide ambientali, resistenza, interferenze, che possono contribuire a scarse espressioni cellulari e funzioni metaboliche. Vedi tabella a pagina 30 per gli alimenti specifici e le raccomandazioni che ti vengono proposte.

INIZIO Giorno 60

# PROGRAMMA ALIMENTARE DI 90 GIORNI PER IL TUO BENESSERE OTTIMALE

Indicatori ottimali (Fase 5 - Nutrizione)	Fonti alimentari consigliate Giorni 30-90 (introduci il massimo degli alimenti possibili, almeno 2 per ciascun indicatore)
Ferro	Spirulina, Alga Kelp, Semi di Zucca, Semi di Sesamo, Cacao, Noce Brasiliana, Anacardo, Mandorle, Carne, Pesce, Pollame, Lenticchie, Fagioli, Cereali
Biotina	Lievito di Birra, Tuorlo d'Uovo, Ceci, Lenticchie, Noci, Arachidi, Noce Pecan, Mandorle, Cavolfiori
Vitamina B12	Sardine, Sgombro, Salmone, Trota, Tonno, Agnello, Latte, Uova, Pollame, Alga Marina
Acido arachidonico - 6 (AA)	Pollo, Tacchino, Uova, Manzo, Rombo, Salmone
Silicio	Spinaci, Cereali Integrali, Avena, Orzo, Mele, Arance, Ciliegie, Sedano
Acido eicosapentaenoico - 3 (EPA)	Sgombro, Salmone, Sardine, Tonno, Semi di Lino, Olio di Girasole, Olio di Colza
Vitamina B2	Formaggio, Verdure a Foglia Verde, Mandorle, Fagiolini di Soia Maturi, Asparagi, Gombo, Bietola, Focchi di Formaggio, Yogurt, Uova, Sgombro, Sardine, Funghi, Ceci, Pollo
Vitamina B3	Barbabietola, Lievito di Birra, Tacchino, Pollo, Salmone, Pesce Spada, Tonno, Semi di Girasole, Arachidi, Riso Integrale, Mandorle
Cromo	Lievito di Birra, Riso Integrale, Formaggio, Cereali Integrali, Fagioli Secchi, Melassa Nera, Manzo, Pollo, Mais, Uova, Funghi, Patate, Pastinaca, Peperone, Melassa
Rame	Cereali Integrali, Mandorle, Verdure a Foglia Verde, Ostriche, Granchio, Semi di Girasole, Pinoli, Olive, Nocciole
Flavonoidi	Mele, Albicocche, Mirtilli, Pere, Lamponi, Fragole, Fagioli Neri, Cavolo, Cipolla, Prezzemolo
Tirosina	Spirulina, Avocado, Banane, Prodotti Latticini, Fagioli di Lima, Senape Indiana, Spinaci, Semi di Zucca, Semi di Sesamo, Tacchino, Agnello
Carotenoidi	Patate Dolci, Carote, Succo di Pomodoro, Melone di Cantalupo, Albicocche, Spinaci, Broccoli, Prezzemolo, Limone, Cavolo
Alanina	Spirulina, Manzo, Agnello, Mandorle, Cetrioli, Spinaci, Capsico, Carota

Se hai difficoltà ad aggiungere gli alimenti suggeriti alla tua dieta, puoi decidere di ricorrere agli integratori nutritivi. Gli integratori non sostituiscono una dieta sana ed equilibrata, ma possono essere un modo per aiutare ad aumentare l'assunzione di nutrienti specifici o di gruppi di nutrienti. Quando vengono assunti gli integratori per supportare gli indicatori di resistenza e sfide ambientali, devi rivolgerti a un professionista sanitario qualificato che sarà in grado di fornirti informazioni riguardanti i prodotti e i processi coinvolti.



# PROGRAMMA ALIMENTARE DI 90 GIORNI PER IL TUO BENESSERE OTTIMALE

Indicatori ottimali (FASE 6 - Depurazione e resistenza)	Indicatore	Fonti alimentari suggerite 60-90 giorni (introduci tutti gli alimenti che puoi, almeno 2 per ciascun indicatore)
Alimenti per una Maggiore Resistenza	Funghi	Aglione, Olio di Cocco, Zenzero, Cipolla, Alga, Olio d'Oliva, Semi di Zucca, Pepe di Cayenna
Alimenti Naturali	Sostanze chimiche e idrocarburi	Alimenti con Pectina (Mele, Banane, Uva, Carote, Cavoli - tutti Biologici), Coriandolo, Erba di Grano, Erba di Orzo, Clorella, Avocado, Asparagi, Frutta/Verdura Fresca (Biologica), Ortaggi, Barbabietole, Alimenti Integrali Probiotici

Indicatori ottimali (FASE 6 - Interferenza di frequenze)	Fonti di integratori/alimenti suggeriti
Interferenze (Calcio Giorno 1-90)	Salmone, sardine, verdure a foglie verdi scure, mandorle, asparagi, melassa nera, lievito di birra, broccoli, cavolo, carruba, cavolo riccio, senape indiana, fichi, soia, tofu, crescione, centonchio, cicoria, semi di lino, alga kelp, prezzemolo, sesamo, semi di papavero
Interferenze (Acqua Giorno 1-90)	Acqua potabile di buona qualità per l'ottimizzazione cellulare (evitare acqua del rubinetto, acqua in bottiglie di plastica o acqua di sorgenti sconosciute)
Interferenze (Acidi grassi essenziali Giorno 1-90)	Salmone, sgombro, sardine, aringa, trota, semi di lino, noci, semi di zucca, semi di canapa, soia

Se hai difficoltà ad aggiungere gli alimenti suggeriti alla tua dieta, puoi decidere di ricorrere agli integratori nutritivi. Gli integratori non sostituiscono una dieta sana ed equilibrata, ma possono essere un modo per aiutare ad aumentare l'assunzione di nutrienti specifici o di gruppi di nutrienti. Quando vengono assunti gli integratori per supportare gli indicatori di resistenza e sfide ambientali, devi rivolgerti a un professionista sanitario qualificato che sarà in grado di fornirti informazioni riguardanti i prodotti e i processi coinvolti.

# AUTO-VERIFICA SULLO STATO DI AVANZAMENTO

Il processo per raggiungere il benessere ottimale varia da persona a persona ed è importante tenere traccia dei cambiamenti nel corso del tempo. Quando l'ottimizzazione diventa la norma, può essere difficile ricordare come erano le cose in precedenza. Tenere un registro di questo percorso può aiutare a quantificare i cambiamenti e infondere una motivazione per perseverare. **Fai un programma delle 4 date per compilare i questionari all'inizio di ciascuna fase e dedica il tempo necessario per completare il tutto in maniera esaustiva.**

GIORNO 1		DATA										PUNTEGGIO	
REAZIONE	SCALA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
STANCO	Estremamente											Mai	
TEMPERAMENTO	Spigliato											Calmo	
UN PO' IRRITABILE	Temperamento molto difficile											Tranquillo	
UN PO' EMOTIVO	Altamente											Equilibrato	
PROBLEMI DI DIGESTIONE	Malessere											Nessun problema	
MEMORIA A BREVE TERMINE	Mi scordo facilmente le cose											Ottima memoria	
HO BISOGNO DI ZUCCHERI TRA UN PASTO E L'ALTRO	Amo i dolci											Non ho bisogno di zucchero	
LIBIDO	Molto bassa											Alta	
MANI O PIEDI FREDDI	Molto freddi											Normali	
SENSAZIONE DI DISPERAZIONE	Depressione											La mia vita è bella	
EMICRANIA	Estrema											Assenza di cefalee	
CANDIDA	Frequentemente											Mai	
MOVIMENTI INTESTINALI	Irregolari											Frequenti/Normali	
COSTIPAZIONE	A distanza di 10 giorni											Ogni giorno	
APPETITO	Spizzico sempre qualcosa											Non ho mai fame	
ACNE	Estremo											Assente	
VOCE	Molto profonda											Delicata	
MOLTO FORTE	Acuta											Calma	
SINDROME INTESTINO IRRITABILE	Male											No	
RITMI DEL SONNO	Scarso											Molto buono	
NUMERO DI ORE DI SONNO	10 o più											5-8	
GAMBE SENZA RIPOSO	Spesso											Mai	
DOLORE LOMBARE	Estremo											Mai	
FLATULENZA/GONFIORE	Spesso											Mai	
<b>TOTALE</b>													

# AUTO-VERIFICA SULLO STATO DI AVANZAMENTO

Il processo per raggiungere il benessere ottimale varia da persona a persona ed è importante tenere traccia dei cambiamenti nel corso del tempo. Quando l'ottimizzazione diventa la norma, a volte è difficile ricordare come erano le cose in precedenza. Tenere un registro di questo percorso può aiutare a quantificare i cambiamenti e infondere una motivazione per perseverare. **Fai un programma delle 4 date per compilare i questionari all'inizio di ciascuna fase e dedica il tempo necessario per completare il tutto in maniera esaustiva.**

## GIORNO 30

DATA

REAZIONE	SCALA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	PUNTEGGIO	
STANCO	Estremamente											Mai	
TEMPERAMENTO	Spigliato											Calmo	
UN PO' IRRITABILE	Temperamento molto difficile											Tranquillo	
UN PO' EMOTIVO	Altamente											Equilibrato	
PROBLEMI DI DIGESTIONE	Malessere											Nessun problema	
MEMORIA A BREVE TERMINE	Mi scordo facilmente le cose											Ottima memoria	
HO BISOGNO DI ZUCCHERI TRA UN PASTO E L'ALTRO	Amo i dolci											Non ho bisogno di zucchero	
LIBIDO	Molto bassa											Alta	
MANI O PIEDI FREDDI	Molto freddi											Normali	
SENSAZIONE DI DISPERAZIONE	Depressione											La mia vita è bella	
EMICRANIA	Estrema											Assenza di cefalee	
CANDIDA	Frequentemente											Mai	
MOVIMENTI INTESTINALI	Irregolari											Frequenti/Normali	
COSTIPAZIONE	A distanza di 10 giorni											Ogni giorno	
APPETITO	Spizzico sempre qualcosa											Non ho mai fame	
ACNE	Estremo											Assente	
VOCE	Molto profonda											Delicata	
MOLTO FORTE	Acuta											Calma	
SINDROME INTESTINO IRRITABILE	Male											No	
RITMI DEL SONNO	Scarso											Molto buono	
NUMERO DI ORE DI SONNO	10 o più											5-8	
GAMBE SENZA RIPOSO	Spesso											Mai	
DOLORE LOMBARE	Estremo											Mai	
FLATULENZA/GONFIORE	Spesso											Mai	

**TOTALE**

# AUTO-VERIFICA SULLO STATO DI AVANZAMENTO

Il processo per raggiungere il benessere ottimale varia da persona a persona ed è importante tenere traccia dei cambiamenti nel corso del tempo. Quando l'ottimizzazione diventa la norma, a volte è difficile ricordare come erano le cose in precedenza. Tenere un registro di questo percorso può aiutare a quantificare i cambiamenti e infondere una motivazione per perseverare. **Ora è il momento di programmare una nuova analisi, che deve essere il più possibile vicina al termine dei 90 giorni e dopo aver ultimato l'auto-controllo.**

## GIORNO 60

### DATA

REAZIONE	SCALA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	PUNTEGGIO
STANCO	Estremamente											Mai
TEMPERAMENTO	Spigliato											Calmo
UN PO' IRRITABILE	Temperamento molto difficile											Tranquillo
UN PO' EMOTIVO	Altamente											Equilibrato
PROBLEMI DI DIGESTIONE	Malessere											Nessun problema
MEMORIA A BREVE TERMINE	Mi scordo facilmente le cose											Ottima memoria
HO BISOGNO DI ZUCCHERI TRA UN PASTO E L'ALTRO	Amo i dolci											Non ho bisogno di zucchero
LIBIDO	Molto bassa											Alta
MANI O PIEDI FREDDI	Molto freddi											Normali
SENSAZIONE DI DISPERAZIONE	Depressione											La mia vita è bella
EMICRANIA	Estrema											Assenza di cefalee
CANDIDA	Frequentemente											Mai
MOVIMENTI INTESTINALI	Irregolari											Frequenti/Normali
COSTIPAZIONE	A distanza di 10 giorni											Ogni giorno
APPETITO	Spizzico sempre qualcosa											Non ho mai fame
ACNE	Estremo											Assente
VOCE	Molto profonda											Delicata
MOLTO FORTE	Acuta											Calma
SINDROME INTESTINO IRRITABILE	Male											No
RITMI DEL SONNO	Scarso											Molto buono
NUMERO DI ORE DI SONNO	10 o più											5-8
GAMBE SENZA RIPOSO	Spesso											Mai
DOLORE LOMBARE	Estremo											Mai
FLATULENZA/GONFIORE	Spesso											Mai

## TOTALE

# AUTO-VERIFICA SULLO STATO DI AVANZAMENTO

Confronta i questionari di auto-controllo dal giorno 1 al giorno 90 per renderti conto dei cambiamenti tangibili che il processo di ottimizzazione ha già comportato. I cambiamenti possono variare ma in genere sono un trend al rialzo. In tal caso, puoi notare da solo che il processo di ottimizzazione potenzia il funzionamento enzimatico, aiuta i geni a produrre cellule migliori, favorisce un sistema nervoso più adattabile e un miglioramento generale delle tue funzioni metaboliche. **Osserva ora la nuova analisi e persevera con un buon livello di impegno per continuare a ottimizzare.**

## GIORNO 90

DATA

REAZIONE	SCALA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	PUNTEGGIO
STANCO	Estremamente											Mai
TEMPERAMENTO	Spigliato											Calmo
UN PO' IRRITABILE	Temperamento molto difficile											Tranquillo
UN PO' EMOTIVO	Altamente											Equilibrato
PROBLEMI DI DIGESTIONE	Malessere											Nessun problema
MEMORIA A BREVE TERMINE	Mi scordo facilmente le cose											Ottima memoria
HO BISOGNO DI ZUCCHERI TRA UN PASTO E L'ALTRO	Amo i dolci											Non ho bisogno di zucchero
LIBIDO	Molto bassa											Alta
MANI O PIEDI FREDDI	Molto freddi											Normali
SENSAZIONE DI DISPERAZIONE	Depressione											La mia vita è bella
EMICRANIA	Estrema											Assenza di cefalee
CANDIDA	Frequentemente											Mai
MOVIMENTI INTESTINALI	Irregolari											Frequenti/Normali
COSTIPAZIONE	A distanza di 10 giorni											Ogni giorno
APPETITO	Spizzico sempre qualcosa											Non ho mai fame
ACNE	Estremo											Assente
VOCE	Molto profonda											Delicata
MOLTO FORTE	Acuta											Calma
SINDROME INTESTINO IRRITABILE	Male											No
RITMI DEL SONNO	Scarso											Molto buono
NUMERO DI ORE DI SONNO	10 o più											5-8
GAMBE SENZA RIPOSO	Spesso											Mai
DOLORE LOMBARE	Estremo											Mai
FLATULENZA/GONFIORE	Spesso											Mai

TOTALE



# LA NUTRIZIONE OTTIMALE È FONDAMENTALE PER IL BENESSERE

## LA NUTRIZIONE FAVORISCE E MANTIENE

- ➔ Molti processi corporei
- ➔ Migliore resistenza
- ➔ Ritmi del sonno
- ➔ Depurazione
- ➔ Peso-forma ottimale
- ➔ Prestazioni
- ➔ Produzione di energia



## COSA POTREBBE IMPEDIRE UNA NUTRIZIONE OTTIMALE?

### Assunzione di sostanze nutritive

Molti terreni sono ormai impoveriti delle loro sostanze nutritive chiave e quelle presenti sono in quantità ben inferiore rispetto a una generazione fa. Anche una dieta sana non è in grado di fornire le sostanze nutritive in quantità sufficiente.

### Alimenti elaborati

Questi alimenti hanno un valore nutrizionale molto basso, noto come "zero calorie/carboidrati", e possono creare una carenza di sostanze nutritive fondamentali per il corpo.

### Cibi pronti

I cibi pronti sono indubbiamente una comodità ma il prezzo da pagare è alto, in quanto il loro valore nutritivo è molto basso.

### Stile di vita

Uno stile di vita caratterizzato da alti livelli di stress impoverisce il corpo di molte sostanze nutritive e, quando abbinato ad altri fattori, produce una vera e propria mancanza di micro-nutrienti.

# Domande frequenti

**D. Questo report è un programma di trattamento della mia malattia?**

R. No, il report non è da intendersi come trattamento o cura per malattie o altre condizioni specifiche.

**D. Quali sono i fattori epigenetici?**

R. L'epigenetica è lo studio delle influenze quotidiane sulla dieta, sull'ambiente e sullo stile di vita che hanno ripercussioni sull'espressione dei geni. In alcuni casi, l'ambiente in cui viviamo controlla fino al 98% dell'espressione dei geni (caratteristiche a livello fisico, mentale, emotivo).

**D. Questo significa che posso controllare i miei geni?**

R. In gran parte, sì; i geni sono in grado di esprimersi in numerosi modi, talvolta in migliaia di modi diversi per uno stesso gene. Cambiando ambiente, è possibile trovare l'espressione ottimale dei geni per supportare il benessere.

**D. I nutrienti elencati sono carenti?**

R. No, non necessariamente, perché non viene fisicamente misurata la quantità di nutrienti da confrontare con le tabelle sulle carenze. Si può rientrare nei livelli normali tramite le misurazioni convenzionali, ma può anche essere necessaria una maggiore quantità di un determinato nutriente a causa dello stile di vita condotto, ad es. quando si effettua esercizio fisico.

**D. Cosa viene misurato?**

R. Il sistema non è da intendersi come una misurazione, poiché non è dotato di una scala rispetto a cui confrontare i dati. Attraverso il processo di risonanza, viene determinata la rilevanza di un elemento in base alla capacità del sistema di identificare la risonanza all'interno del campione digitale e di mostrarla con porzioni di grandezza diversa nel grafico.

**D. Cosa è la risonanza?**

R. Quando due sistemi hanno frequenze che sono raffrontabili, entrano in risonanza. Quando un cantante d'opera emette un suono che entra in risonanza con il vetro, quest'ultimo è in grado di assorbire l'energia proveniente dall'emissione di tale suono, fino alla quantità massima immagazzinabile; dopo di che, il vetro si frantuma.

**D. Il segmento più grande è quello più importante?**

R. Solo relativamente al grafico in cui si trova. Poiché un grafico può unicamente rappresentare fino al 100% della categoria in oggetto, non è possibile confrontare ad es. un grafico a 3 categorie con un grafico a 17 categorie.

**D. Che significato ha la porzione evidenziata?**

R. Le porzioni evidenziate indicano un elemento "da tenere presente", che ha una rilevanza moderata e non costituisce un aspetto prioritario.

**D. Gli alimenti elencati causano allergie?**

R. No, non viene effettuata una valutazione fisica della risposta immunitaria rispetto agli alimenti e se essi rientrano o meno nello spettro delle allergie. Se vi sono alimenti a cui sei o sospetti di essere allergico, devi evitarli anche se non sono inclusi nell'elenco di alimenti da evitare.

**D. Perché devo limitare l'assunzione di certi alimenti?**

R. Vi sono alcuni alimenti rispetto ai quali abbiamo un'esperienza genetica limitata; spesso abbiamo un'avversione naturale verso di essi. Ve ne sono altri che assumiamo in quantità eccessive a causa delle nostre abitudini; di tanto in tanto, certi alimenti non sono neppure compatibili con il nostro stile di vita. L'assunzione di tali alimenti viene opportunamente limitata per un periodo di 90 giorni.

**D. Le tossine segnalate nel grafico "Sfide ambientali" sono nocive?**

R. Il sistema non misura fisicamente le tossine nel corpo e non può pertanto essere utilizzato per confermarne la presenza. La risonanza può essere epigenetica in natura, indicando che le tossine possono causare una scarsa espressione cellulare, in caso di esposizione a esse.

**D. Nel report si afferma che ho i parassiti. Siete in grado di dimostrarlo?**

R. Il report non conferma la presenza di parassiti (nonostante tutti noi ne abbiamo); l'indicazione della risonanza può tuttavia evidenziare una predisposizione ai parassiti; mangiare alimenti sani può essere d'aiuto.

**D. Perché questo programma dura 90 giorni?**

R. Quando si apportano modifiche alla dieta, allo stile di vita o quando cambia l'ambiente circostante, il corpo ha bisogno di tempo per reagire. Dopo 90 giorni, il corpo ha superato un ciclo di supporto idoneo e può essere nuovamente sottoposto a controlli efficaci.

**D. Perché è necessario un report di follow-up? Non sarà sicuramente uguale al primo?**

R. A livello puramente epigenetico, il corpo è omeodinamico, ossia si adatta costantemente all'ambiente in maniera non lineare. Con il passare degli anni, un cambio di lavoro, una diversa alimentazione, un matrimonio, l'arrivo di figli, la lettura di un giornale diverso, l'inizio di un'attività fisica, la fine di un'attività fisica, centinaia e centinaia di cambiamenti giornalieri/settimanali/mensili, il corpo ha bisogno di supporto in vario modo.

**D. Quando sarà visibile il cambiamento?**

R. È impossibile affermarlo perché, per ogni persona, vi sono innumerevoli variabili e circostanze di volta in volta diverse. Il cambiamento potrebbe essere visibile entro i primi 30 giorni, ma possono esserne necessari anche 90 e oltre in alcuni casi.

# È ORA DI PRENDERSI CURA DELLA PROPRIA SALUTE PER MIGLIORARE LA QUALITÀ DELLA VITA



**Grazie per aver investito tempo e risorse per ricevere il programma alimentare nutrizionale "Benessere ottimale".**

[cell-wellbeing.com](http://cell-wellbeing.com)

#### **ESENZIONE DI RESPONSABILITÀ:**

Le affermazioni contenute nel presente report non sono state sottoposte a valutazione della FDA. Questo prodotto non è da intendersi finalizzato alla diagnosi, al trattamento, alla cura o alla prevenzione di qualsivoglia tipo di malattia. I consigli e le raccomandazioni fornite nel presente report o contestualmente a consultazioni personali via telefono, e-mail, di persona, tramite coaching online o in altro modo, sono da seguire a discrezione e rischio esclusivo dell'utente. Si rende pertanto necessario rivolgersi a un medico autorizzato e qualificato prima di iniziare qualsiasi dieta o altro programma nutrizionale. Le informazioni contenute nel presente report non devono essere interpretate in qualsivoglia modo come tentativo di prescrizione o pratica medica. Le presenti affermazioni e informazioni non sono state sottoposte a valutazione della Food and Drug Administration. I prodotti offerti in relazione al presente report non sono da intendersi finalizzati alla diagnosi, al trattamento, alla cura o alla prevenzione di qualsiasi tipo di malattia. Si rende pertanto necessario rivolgersi a un professionista sanitario o a un medico competente e aggiornato al momento di prendere decisioni riguardanti la propria salute. Si consiglia di indagare e di informarsi in modo approfondito in relazione a qualsiasi azione riguardante la propria salute e alle scelte da compiere.