

# OPTIMALT VELVÆRE på 90-dage

## Ernæringsmæssig fødevare plan

### Din plan inkluderer

- 10 hovedområder til optimering
  - Vigtige støtte indikatorer
  - 6-trins optimerings plan
  - Fødevarer justeringer
- Undgå disse tilsætningsstoffer
  - Anbefalede fødevarer

Ingen af disse udsagn er blevet evalueret af myndighederne. Dette produkt er ikke beregnet til at diagnosticere, behandle, helbrede eller forebygge nogen sygdom eller tilstand. Det er hensigten at give ernæringsmæssig fødevarerinformation. Den digitale proces giver ikke reproducerbare indikatorer, da det afspejler det skiftende epigenetisk miljø på kvante biologisk niveau. Fødevareplanen bør kun fornyes hver 90 dage. Det anbefales ikke, at der laves en ny Fødevareplan inden for denne periode.

Plan til:

**charlotte aaby**

skanderborg, Danmark

14-04-2018

Denne plan er lavet af:

Klinik for Fodterapi & Akupunktur

Charlotte Baarup Aaby

cell-wellbeing@fodterapi-akupunktur-aarhus.dk

86 72 55 10

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

# NATURLIG OPTIMERINGS PLAN

## EN INTRODUKTION FRA DE MEDICINSKE FAGFOLK

"Optimeret Velværs Plan" er et enkel, behageligt og gennemprøvet system for at justere miljøet i kroppen og omkring dig, så dine fysiske, mentale og følelsesmæssige evner bliver optimeret.

Miljøet i og omkring dig styrer op til 98% af den måde, som mange af dine gener udtrykker sig på. Det betyder den måde, hvorpå de virker fysisk og styrer stort set alle aspekter af dit liv.

I øjeblikket opererer du, og næsten alle andre på jorden, på et sub-optimalt niveau, på grund af miljø påvirkningerne omkring dig. Forarbejdede fødevarer, lavt indtag af næringsstoffer, toksiner og kemikalier, elektromagnetiske felter og ekstremt lave frekvens påvirkninger, er ansvarlige for et sammenbrud i kroppens normale daglige funktioner.

Disse funktioner er drevet af to grundlæggende processer, som er afgørende for den måde, som din fysiske krop udtrykker sig på. For det første, at kvaliteten af de nye celler der skabes muliggør, at din krop kan reparere sig selv, og for det andet, at optimere de enzym processer, som er ansvarlige for alle kropslige funktioner.

Fordi kropsmiljøet kontrollerer gen ekspansionen er det særdeles afgørende at kunne producere optimerede celler, som igen producerer optimeret væv, der igen producerer optimerede organer og til slut systemer, samt hele organismen - eller kort sagt et "Optimeret dig"!

Dine enzymprocesser er helt afhængige af en konstant tilførsel af vitaminer, mineraler og aminosyrer for at kunne operere. Dit nervesystem er stærkt påvirket af toksiner, tilsætningsstoffer og EMF/ELF frekvenser.

For at optimere dig selv, har du brug for at sikre, at disse to processer arbejder optimalt. Fungerer de under det optimale, føler du nemt effekten heraf, i form af i lav energi, dårlig søvn, svagt immunforsvar, dårlig koncentration, irritabilitet, generel ømhed og smerte, langsom bedring, modtagelighed for skader mm.

Hvis kroppen er i denne lav-optimale tilstand for længe, kan dette i sidste ende føre til kroniske helbredsproblemer. Programmet her er designet til at hjælpe med at identificere mange af de fælles miljømæssige påvirkninger, der kan føre til en reduceret effekt af dine gener og enzymer. Desuden for at give dig en 90-dages plan for at håndtere disse problemer og optimere dig selv gennem kosten og ernæringsmæssige programmer.

Optimeret Velværs Plan er en "wakeup" proces, hvorved du bliver opmærksom på konsekvenserne af miljøet omkring dig, og hvordan du påvirker din krop. Du føler med det samme de positive valg, du foretager, og du bliver ansvarlig for din egen skæbne.



Dr Alfons Meyer



Dr Marcus Stanton

# RAPPORTEN ER KUN GYLDIG FOR DE NÆSTE 90 DAGE

**Book din næste scanning omkring denne dato:** 13-07-2018

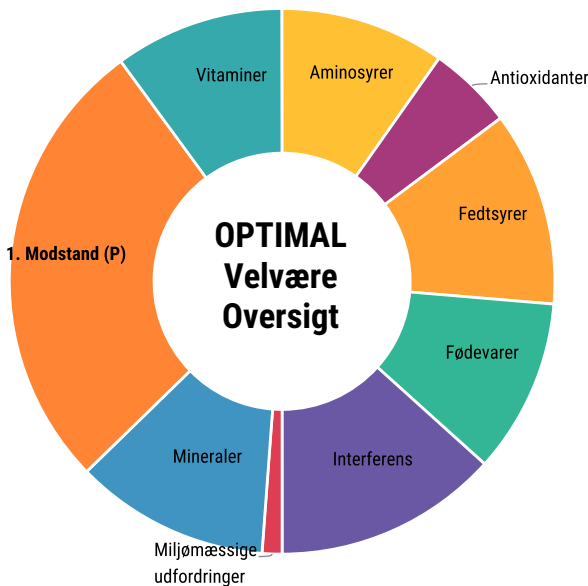
**Bestil tid i dag ved:** Charlotte Baarup Aaby, Klinik for Fodterapi & Akupunktur

**Telefon:** 86 72 55 10

**Email:** cell-wellbeing@fodterapi-akupunktur-aarhus.dk

Ved at følge en rapport kan du opnå den bedste måde at understøtte din krop på, så du opnår optimal velvære og ydeevne. At være optimeret betyder, at du forbliver i overensstemmelse med dit epigenetiske miljø og tilpasser din fødevarer- og kosttilskudsindtag for, at imødekomme din krops skiftende behov over tid. Vi anbefaler, at du hver 90-dag får en ny scanning, da dette er en naturlig cyklus for kroppen at følge. Test, ikke gæt hvad din krop har brug for. Book din scanning ovenfor.

## HOVEDOVERSIGT FOR DIN OPTIMERING



### System support - resumé

Hormonsystem

Komplet liste over system indikatorerne - se side 4.

### Undgå disse fødevarer - resumé

|               |             |
|---------------|-------------|
| Solsikke      | Grapefrugt  |
| Kaffe         | Byg         |
| Linser        | Figner      |
| Honning melon | Lilla druer |
| Laks          | Vilde ris   |

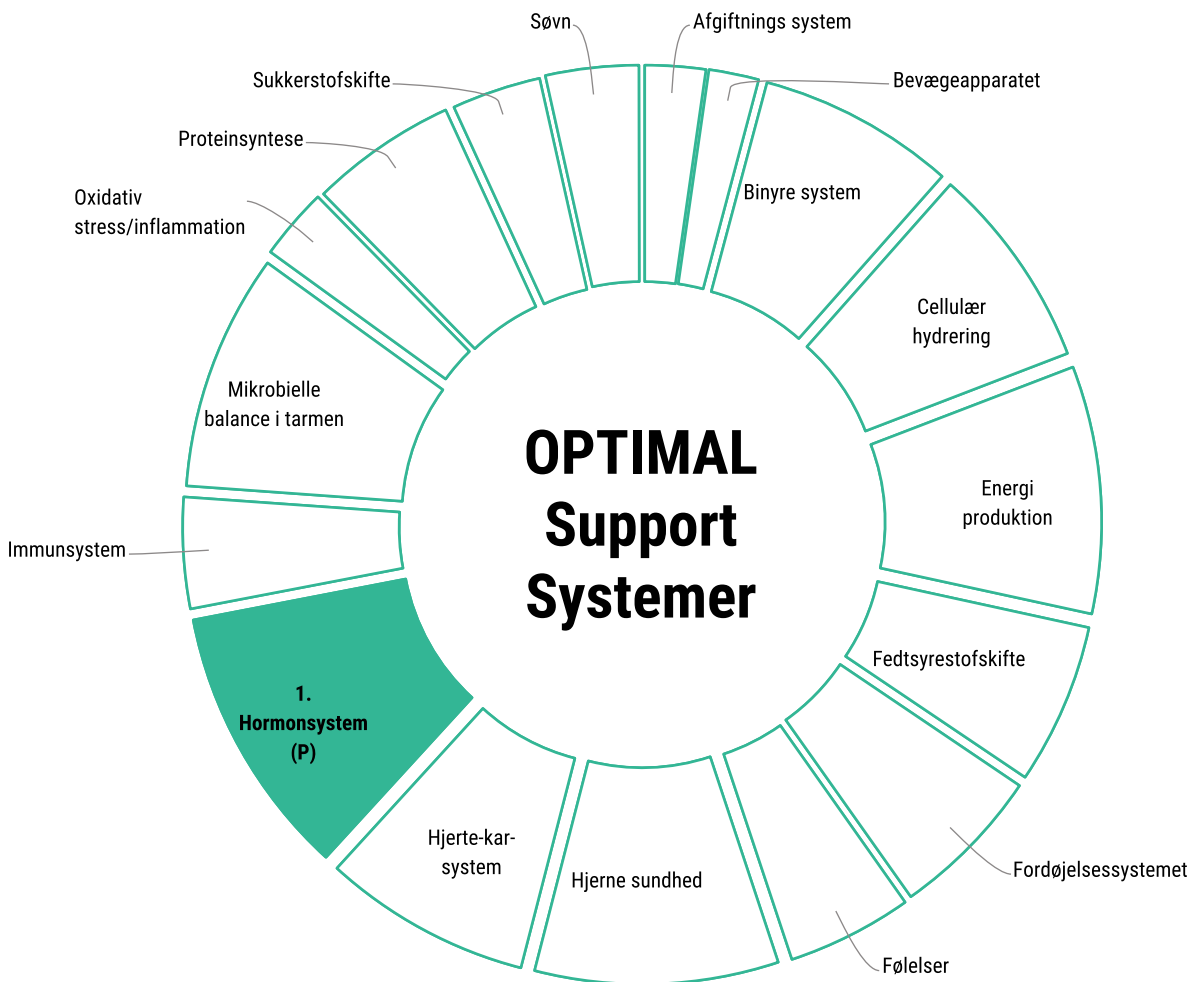
For alle fødevarer restriktioner indikatorer se tabellen på side 22 og tilsætningsstof undgåelse indikatorer kan findes på side 24.

| Kategori                       | Indikator   | Information  |
|--------------------------------|---|--|
| Modstand                       | Virus   | For at se alle resultaterne gå til side 18. Se fødevarerkilder på side 27. |
| Fødevarer                      | Der henvises til fødevarer tabellerne på side 22 og 24.       | For at se alle resultaterne gå til side 22.                                |
| Undgå disse tilsætningsstoffer | Se listen over tilsætningsstoffer og linket på side 24 og 25. | For færdigt resultat se side 24  |

## Oversigt over de vigtigste indikatorer

Jo større markering i diagrammet, jo højere er intensitet af signatur bølge resonansen, hvilket betyder, at området er en **Prioritet (P)** for dig at tage fat på. Mindre område er ment som **Anbefaling (A)** eller **Overveje** og ingen markering betyder lav relevans. Disse er indikatorer for de underliggende udfordringer i kroppen, som du bør overveje at forbedre med de foreslåede kosttilskud og kost programmer.

# SYSTEM SUPPORT INDIKATORER



Ovenstående diagram viser, hvilke områder der kan kræve ernæringsmæssig støtte ved at krydsrefererer de andre diagrammers data og sammenligne det samlede antal relevante støtte faktorer, der er angivet for hvert område. Dette er en indikator for et krav om støtte og ikke en diagnose af et fysisk funktionsfejl i et bestemt område. Hvis du er bekymret for den fysiske funktion af nogle af dit systems processer, bør du søge hjælp fra en faguddannet behandler.

# HJERTE-KAR SUPPORT INDIKATORER



Dårlig cirkulation reducerer kroppens evne til at transportere næring og ilt hen til der hvor der er brug for det.

Du kan støtte din cirkulation med god ernæring og enkle motions og livsstils ændringer skitseret nedenfor.

Cirkulation kan understøttes af mange næringsstoffer, og det er vigtigt at have denne balance dagligt. Nedenstående figur viser, hvilke næringsstoffer kan være gode til at hjælpe med at optimere cirkulation. Jo flere af disse, der vises i tabellen nedenfor, jo højere støtte er nødvendigt til cirkulationssystemet, med din endelige støtteniveau angivet i kolonnen til højre. Husk: dette er ikke en diagnose af funktionen af dit kredsløbssystem.

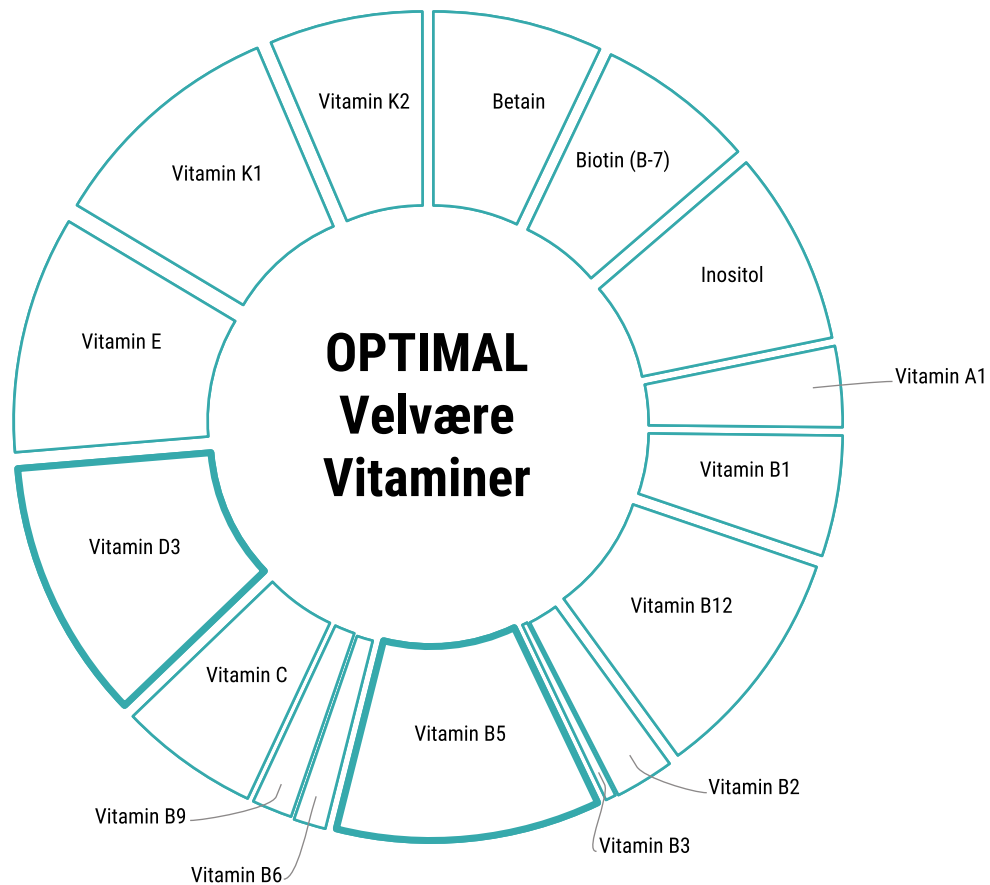
|   |                            |                             |                            |  |
|---|----------------------------|-----------------------------|----------------------------|--|
| <b>Ernærings indikatorer for kredsløbet</b><br><br>En indikation af, at du har brug for ernæringsmæssig støtte for at optimere dit kredsløbssystem er ikke en diagnose af, at du har problemer eller en sygdom. Hvis du er bekymret for sundheden i dit kredsløb bør du konsultere din læge, før du starter en ernærings- eller øvelse program. | Selen                      | Superoxiddismutase          | Jod                        | 7+ indikatorer<br>Høj støtte               |
|   | Vitamin B2                 | Vitamin C                   | Vitamin E                  |  |
|   | Vitamin D3                 | Vitamin K1                  | Vitamin B3                 |  |
|   | Vitamin B6                 | Vitamin B12                 | Vitamin B9                 |  |
|   | Taurin                     | Arginin                     | Citrullin                  | 4-6 indikatorer<br>Moderat støtte          |
|   | Carnosin                   | Alanin                      | Serin                      |  |
|   | Methionin                  | Cystin                      | Lysin                      |  |
|   | Histidin                   | Prolin                      | Coensym Q10                |  |
|   | Kalium                     | Natrium                     | Flavonoider                | 2-3 indikatorer<br>Vedligeholdelses støtte |
|   | Anthocyaniner              | Polyfenoler                 | Magnesium                  |  |
|   | Betain                     | Vitamin K2                  | Alfa-linolensyre - 3 (ALA) |  |
|   | Docosahexaensyre - 3 (DHA) | Eicosapentaensyre - 3 (EPA) | Arachidonsyre - 6 (AA)     |  |
|   | Oliesyre - 9               |                             |                            |  |

Andre faktorer som er vigtige for optimeringen af dit kredsløbssystem eller kan blive påvirket af dårlig kredsløbs funktion.

|                   |  |
|-------------------|--|
| 1. Motion         | Gå mindst 20 minutter om dagen i en frisk tempo. Der er dokumenterede fordele ved daglige gåture for din kredsløbs funktion.   |
| 2. Livsstil       | Skær ned på eller stop forbrug af tobak, alkohol og sukker, disse er godt kendte bidragydere til dysfunktion i kredsløbet.   |
| 3. Andre          | Mindre stress kan medvirke til at reducere højt blodtryk. Højt blodtryk er det største velvære problem i verden.   |
| 4. Sexuel sundhed | Der er en dokumenteret sammenhæng mellem seksuel sundhed og cirkulation; relateret til elasticitet og den overordnede funktion af blodkarrene. At have en god kredsløbsfunktion har været kendt for at hjælpe på dette område. |

# VITAMIN INDIKATORER

Overveje - Øge indtag



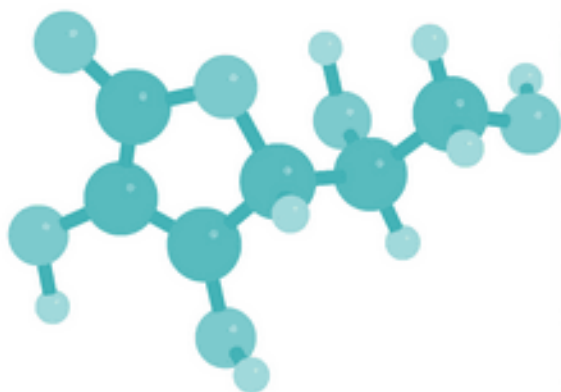
## Kategori Indikator Oversigt

Ovenstående diagram giver dig et overblik over Vitamin indikatorer, som er specifikke for dig. Hvis denne kategori er markeret med en (Prioritet, Anbefaling eller Overveje), bør du sætte fokus på disse vitaminer gennem din kost, eventuelt suppleret med kosttilskud.

En indikation i diagramoversigten af eventuelle underliggende problemer og/eller matching af symptomer på denne side er ikke en fysisk diagnose af mangel eller associeret sygdom. Søg altid professionel sundhedsrådgivning, når du foretager ernæringsmæssige kostændringer.

# VITAMINER

## OM VITAMINER



Vitamin C molekyle model



Vitaminer er organiske forbindelser, som er nødvendige for at opretholde livet. Du får vitaminer fra mad, fordi den menneskelige krop enten ikke producerer nok af dem, eller slet ingen. En organisk forbindelse indeholder kulstof. Når en levende organisme ikke kan producere nok af en organisk kemisk forbindelse, som den har brug for i små mængder, og som den skal få fra maden, kaldes det et vitamin. Vitaminer spiller en afgørende rolle i de enzymatiske processer i din krop og mangel på dem i din kost kan forårsage et væld af sundhedsrelaterede problemer.

### HVORFOR VITAMINER ER AFGØRENDE FOR VORES VELBEFINDENDE

Mange processer i kroppen kræver en række vitaminer for at fungere på deres optimale niveau. Vitaminer er en vigtig del i enzymprocesser, som er drivkræfterne bag alle kroppens metaboliske processer. Du har brug for en bred vifte af vitaminer til at hjælpe med at støtte og vedligeholde det utal af underliggende mekanismer, som til gengæld vil hjælpe med at optimere velværen. Den bedste kilde til vitaminer, du kan få, er fra de fødevarer, du spiser, hvor vitaminerne er til stede med andre næringsstoffer, som arbejder i synergi for at støtte din velvære.

### VITAMINRIGE FØDEVARER

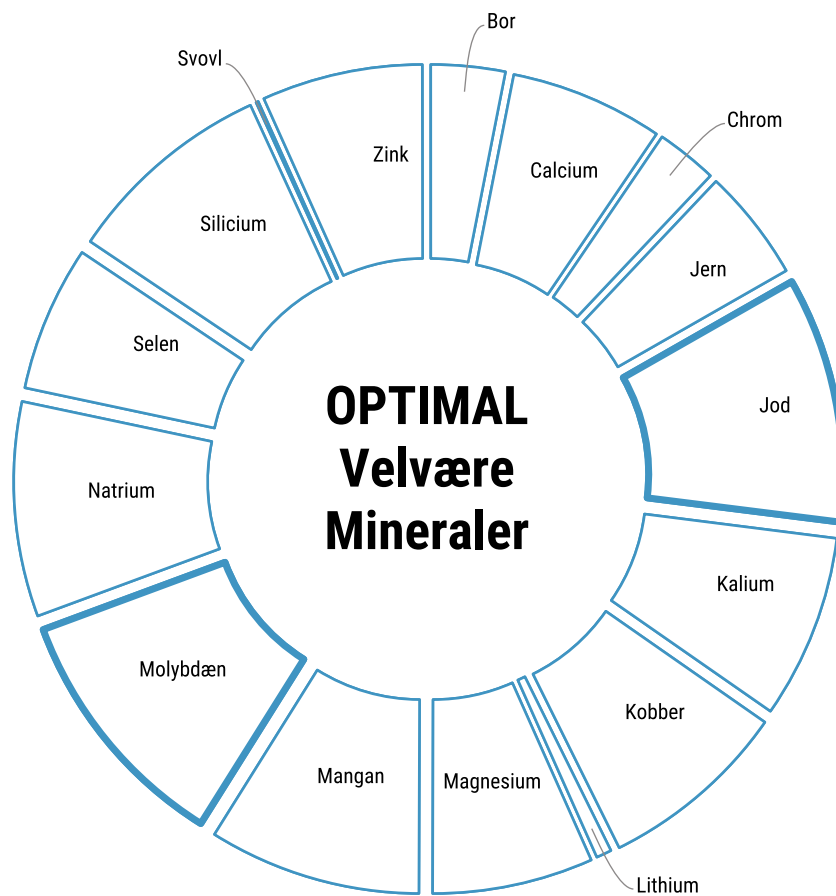
- Mejeri prod.
- Frø og nødder
- Bælgfrugter
- Grønne grøntsager
- Korn
- Rød peber
- Kylling
- Kalkun
- Fisk
- Sojabønner
- Æg
- Abrikoser

*\*Der er mange andre fødevarer, disse er nogle af de mere almindelige.*

En indikation i diagramoversigten af eventuelle underliggende problemer og/eller matching af symptomer på denne side er ikke en fysisk diagnose af mangel eller associeret sygdom. Søg altid professionel sundhedsrådgivning, når du foretager ernæringsmæssige kostændringer.

# MINERAL INDIKATORER

Overveje - Øge indtag



## Kategori Indikator Oversigt

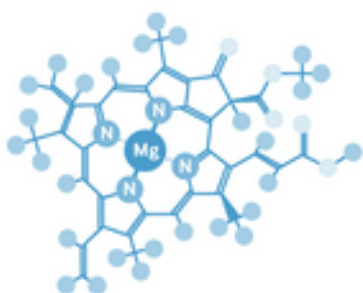
Ovenstående diagram giver dig et overblik over hvilke mineral indikatorer, som er specifikke for dig. Hvis kategorien er markeret med en (Prioritet, Anbefaling eller Overveje), bør du sætte fokus på disse mineraler gennem din kost, eventuelt suppleret med kosttilskud.

En indikation i diagramoversigten af eventuelle underliggende problemer og/eller matching af symptomer på denne side er ikke en fysisk diagnose af mangel eller associeret sygdom. Søg altid professionelle sundhedsrådgivning, når du foretager ernæringsmæssige kostændringer.



# MINERALER

## OM MINERALER



Magnesium molekyle model



Alle grønne varianter er en god kilde til mineraler.

Mineraler er vigtige for at få din krop til at holde sig sund. Din krop bruger mineraler til mange forskellige opgaver, bl.a. opbygningen af knogler, dannelse af hormoner og regulering af din hjerterytme.

### Der er to slags mineraler: Makro- og spormineraler.

Makro-mineralerne har din krop brug for i større mængder. De omfatter calcium, fosfor, magnesium, natrium, kalium, klorid og svovl. Din krop har kun brug for små mængder af spormineralerne. Disse omfatter jern, mangan, kobber, jod, zink, kobolt og selen. Den bedste måde at få de mineraler din krop har brug for, er ved at spise en lang række forskellige fødevarer. Men selv når du spiser en varieret kost, får du ofte ikke nok af de nødvendige mineraler og i de mængder, kroppen har brug for. Et bredt spektrum af mineral tilskud bør derfor overvejes.

## Hvorfor mineraler er afgørende for vores velbefindende

Mange processer og strukturer i kroppen kræver mineraler for at fungere på deres optimale niveau. Mineraler er en vigtig del i enzym processer, som er drivkræfterne bag alle kroppens metaboliske processer. De spiller også en rolle i struktur, muskel aktivitet og nerve transmission. Du har brug for en bred vifte af mineraler til at hjælpe støtte og vedligeholde det utal af underliggende mekanismer, som til gengæld vil støtte et optimeret velvære.

## MINERALRIGE FØDEVARER

- Grønbladet grøntsager
- Nødder (alle)
- Fuldkorn
- Fisk
- Skaldyr
- Broccoli
- Kål
- Grønkål
- Brune Ris
- Æg
- Svampe
- Tang
- Linser
- Bønner
- Tomater

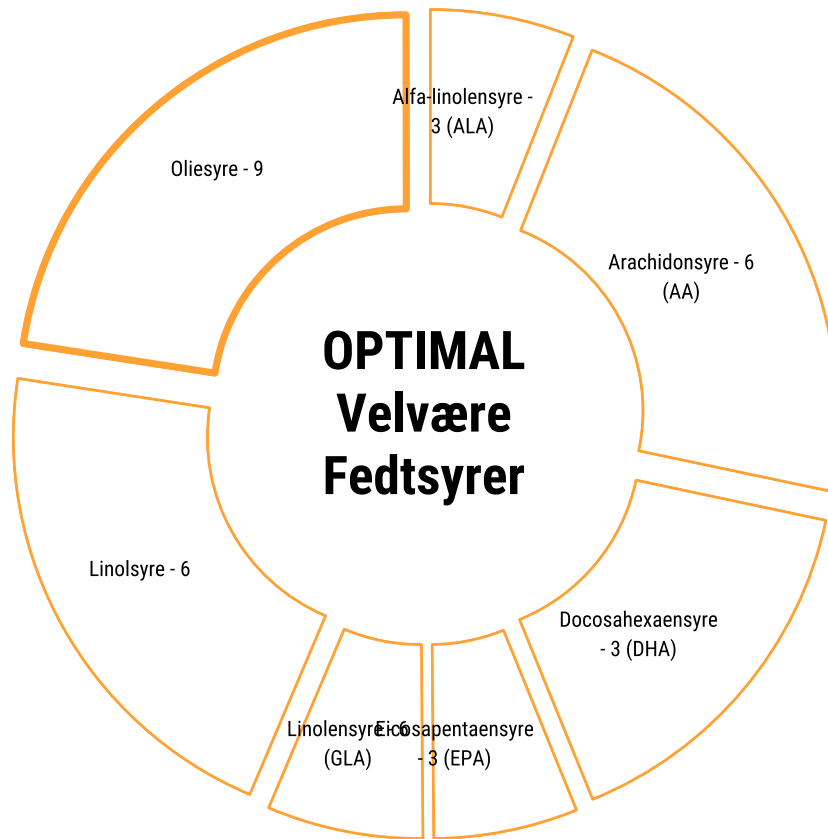
\*Der er mange andre fødevarer, disse er nogle af de mere almindelige.

En indikation i diagramoversigten af eventuelle underliggende problemer og/eller matching af symptomer på denne side er ikke en fysisk diagnose af mangel eller associeret sygdom. Søg altid professionel sundhedsrådgivning, når du foretager ernæringsmæssige kostændringer.

# FEDTSYRER INDIKATORER



Overveje - Øge indtag



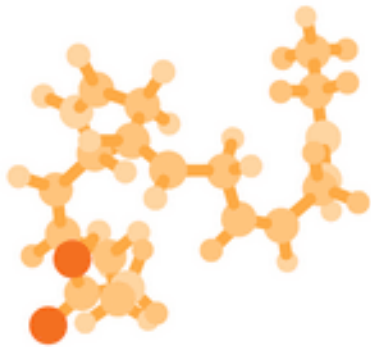
## Kategori Indikator Oversigt

Ovenstående diagram giver dig et overblik over de fedtsyrer indikatorer, som er specifikke for dig. Hvis kategorien er markeret med en (Prioritet, Anbefaling eller Overveje), bør du sætte fokus på den eller disse fedtsyrer gennem din kost, eventuelt suppleret med kosttilskud.

En indikation i diagramoversigten af eventuelle underliggende problemer og/eller matching af symptomer på denne side er ikke en fysisk diagnose af mangel eller associeret sygdom. Søg altid professionel sundhedsrådgivning, når du foretager ernæringsmæssige kostændringer.

# FEDTSYRER

## OM FEDTSYRER



Omega 3 molekyle model



Mange fisketyper, inkl. laks, er gode kilder til fedtsyrer

Fedtsyrer, er fedtstoffer der er nødvendige for at kroppen kan fungere optimalt. Selv om du sikkert har hørt ordet "fedtstoffer" er forbundet med dårlig sundhed, er der nogle vigtige fedtsyrer, der er nødvendige for din overlevelse.

Uden dem kan du forårsage alvorlige skader på forskellige systemer i kroppen. Essentielle fedtsyrer (EF) produceres normalt ikke naturligt i kroppen. Det betyder, at du nødt til at få essentielle fedtsyrer gennem din kost.

## HVORDAN FEDTSYRER GIVER VELVÆRE

Mange processer i kroppen kræver essentielle fedtsyrer (EF) for at fungere på deres optimale niveau. EF'er er en vigtig del i at støtte cellemembraner, hjerne og nervesystem i kroppen. Andre regulatoriske processer kræver EF'er og de har beskyttende egenskaber. Du har brug for en bred daglig indtagelse af fedtsyrer for at hjælpe, støtte og vedligeholde det utal af underliggende mekanismer, som igen vil støtte et optimeret Velvære.

## FEDTSYRER RIGE FØDEVARER

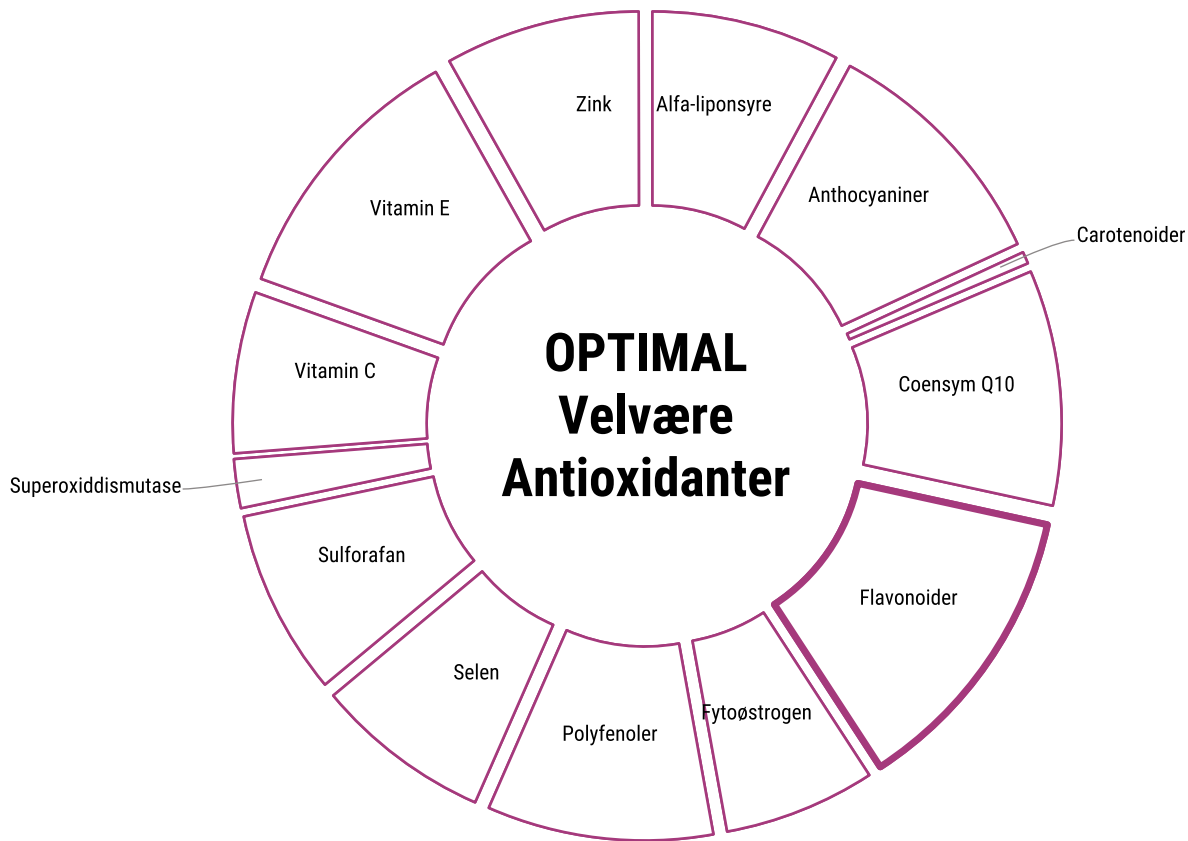
- | Ikke-vegetabilsk | Vegetabilsk  |
|------------------|--------------|
| • Sardiner       | • Hørfrø     |
| • Laks           | • Valnødder  |
| • Rejer          | • Sojabønner |
| • Makrel         | • Tofu       |
| • Sild           | • Hamp Frø   |
| • Ørred          |              |

\*Der er mange andre fødevarer, disse er nogle af de mere almindelige.

En indikation i diagramoversigten af eventuelle underliggende problemer og/eller matching af symptomer på denne side er ikke en fysisk diagnose af mangel eller associeret sygdom. Søg altid professionel sundhedsrådgivning, når du foretager ernæringsmæssige kostændringer.

# ANTIOXIDANT INDIKATORER

Overveje - Øge indtag



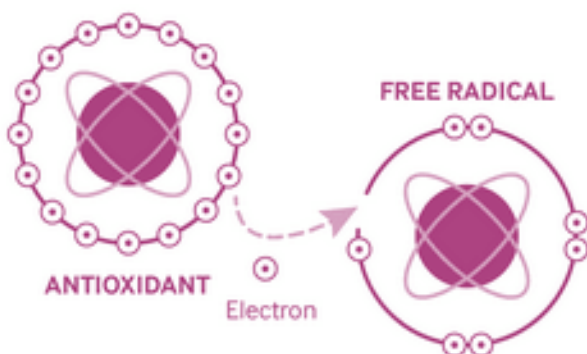
## Kategori Indikator Oversigt

Ovenstående diagram giver dig et overblik over Antioxidant indikatorer, som er specifikke for dig. Hvis denne kategori er markeret med en (Prioritet, Anbefaling eller Overveje), bør du fokusere på den markerede antioxidant igennem din mad, og evt. også med et kosttilskud.

En indikation i diagramoversigten af eventuelle underliggende problemer og/eller matchning af symptomer på denne side er ikke en fysisk diagnose af mangel eller associeret sygdom. Søg altid professionel sundhedsrådgivning, når du foretager ernæringsmæssige kostændringer.

# ANTIOXIDANTER

## OM ANTIOXIDANTER



Antioxidant neutraliserer en fri radikal



Mange bærtypen, inkl. blåbær, er en god kilde til antioxidanter

Antioxidanter er stoffer, der kan beskytte kroppens celler imod frie radikaler, der kan komme fra påvirkning af visse kemikalier, rygning, forurening, stråling og som et biprodukt af det normale stofskifte. Fødevarer antioxidanter omfatter selen, vitamin A og beslægtede carotenoider, vitamin C og E, plus forskellige fytokemikalier såsom lycopen, lutein og quercetin.

Du kan finde disse antioxidanter i mange forskellige fødevarer. Der er store mængder af antioxidanter i frugt, grøntsager, nødder og fuldkorn og mindre mængder af antioxidanter i kød, fjerkræ og fisk.

## HVORDAN ANTIOXIDANTER HJÆLPER TIL VELVÆRE

Vores krop producerer en masse frie ilt molekyler og andre biprodukter, som kan føre til oxidativ stress. Anti-oxidanter er en vigtig del i de processer, der understøtter kroppen til at beskæftige sig med disse problemer. Du har brug for en bred vifte af antioxidanter for, at støtte din krop til at klare oxidationen, som er med til at give dig optimeret velvære.

## ANTIOXIDANTRIGE FØDEVARER

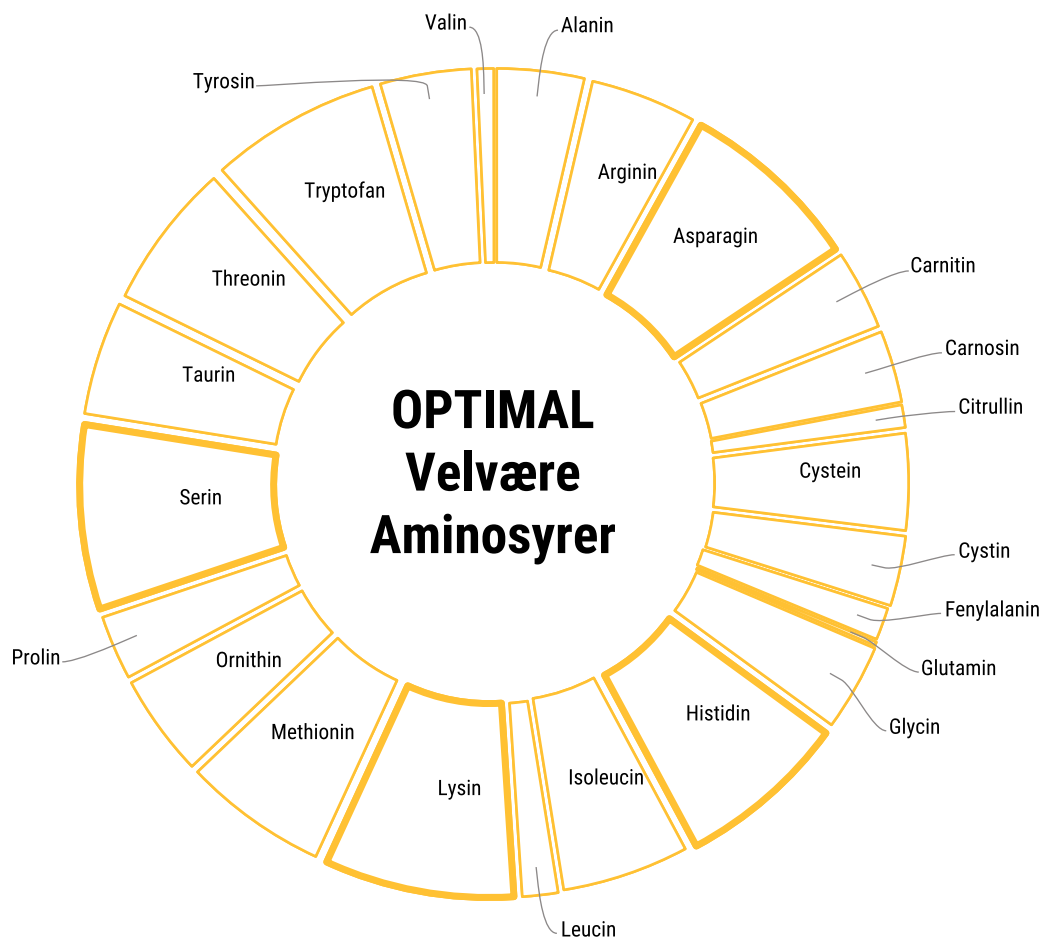
- Peberfrugter
- Blåbær
- Tranebær
- Tomater
- Nødder og frø
- Spinat
- Broccoli
- Kål
- Abrikoser
- Laks
- Sardiner
- Løg
- Hvidløg

\*Der er mange andre fødevarer, disse er nogle af de mere almindelige.

En indikation i diagramoversigten af eventuelle underliggende problemer og/eller matching af symptomer på denne side er ikke en fysisk diagnose af mangel eller associeret sygdom. Søg altid professionel sundhedsrådgivning, når du foretager ernæringsmæssige kostændringer.

# AMINOSYRER INDIKATORER

Overveje - Øge indtag



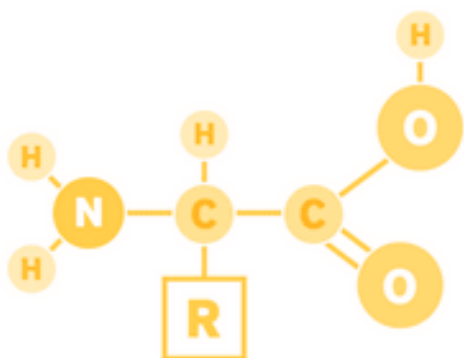
## Kategori Indikator Oversigt

Ovenstående diagram giver dig et overblik over de aminosyrer indikatorer, som er specifikke for dig. Hvis kategorien er markeret med en (Prioritet, Anbefaling eller Overveje), bør du sætte fokus på de markerede aminosyrer igennem din kost evt. suppleret med kosttilskud.

En indikation i diagramoversigten af eventuelle underliggende problemer og/eller matching af symptomer på denne side er ikke en fysisk diagnose af mangel eller associeret sygdom. Søg altid professionel sundhedsrådgivning, når du foretager ernæringsmæssige kostændringer.

# AMINOSYRER

## OM AMINOSYRER



Protein er nødvendig for enhver levende organisme, og efter vand, udgør den det næststørste del af vores kropsvægt, herunder muskler, organer, hår osv. Protein i kroppen er ikke direkte afledt fra protein i kosten, men kommer igennem fordøjelsesprocessen, hvor protein fra fødevarer nedbrydes til aminosyrer, således at kroppen kan danne de nødvendige proteiner ud fra aminosyrerne.

Enzymer og hormoner, der regulerer kroppens funktioner er også proteiner. Aminosyrer anvendes i de fleste af kroppens processer, - lige fra hvordan kroppen arbejder til hvordan hjernen fungerer. De aktiverer og nedbryder også vitaminer og andre næringsstoffer.

## HVORDAN AMINOSYRER HJÆLPER TIL VELVÆRE

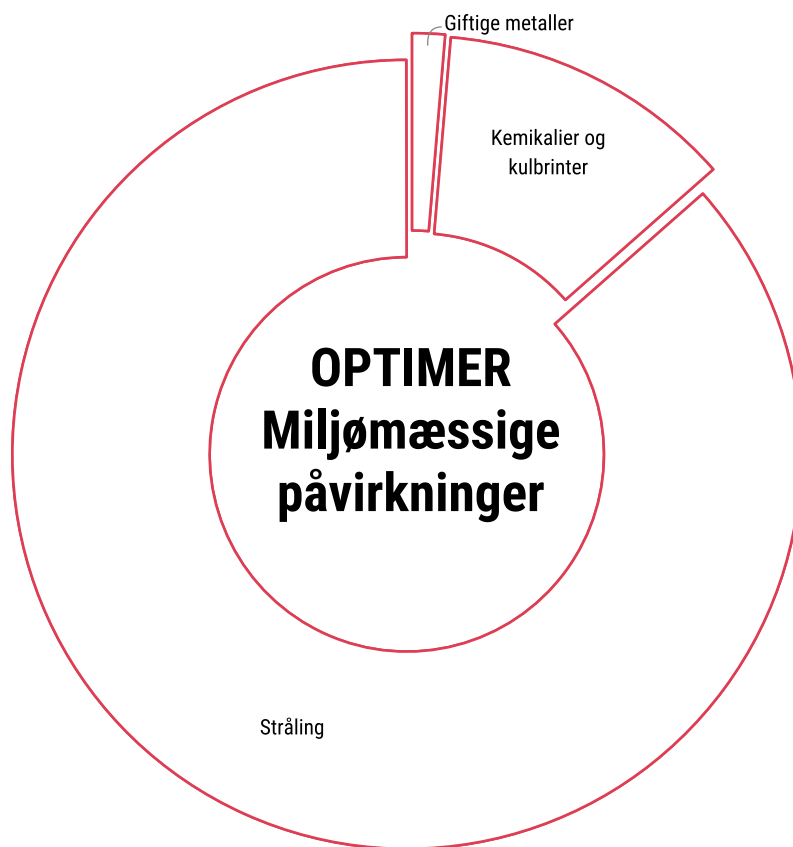
Mange processer i kroppen understøttes af aminosyrer for at fungere optimal. Aminosyrer er en vigtig del i enzym processer og protein bygning, som kroppen har brug til daglig vedligeholdelse. Du har brug for en bred vifte af aminosyrer til at hjælpe støtte og vedligeholde det utal af underliggende mekanismer, som igen støtter til optimeret velvære for dig.

## AMINOSYRER HOLDIG FØDEVARER

- Kød
- Mejerivarer
- Frø
- Linser
- Bælgfrugter
- Grønne grøntsager
- Korn
- Nødder
- Spirulina
- Fjerkræ
- Fisk og skaldyr
- Løg
- Hvidløg
- Peberfrugt

En indikation i diagramoversigten af eventuelle underliggende problemer og/eller matchning af symptomer på denne side er ikke en fysisk diagnose af mangel eller associeret sygdom. Søg altid professionel sundhedsrådgivning, når du foretager ernæringsmæssige kostændringer.

# INDIKATORER PÅ MILJØMÆSSIGE UDFORDRINGER



## Kategori Indikator Oversigt

Ovenstående diagram giver dig et overblik over de giftstofs indikatorer, som er specifikke for dig. Hvis denne kategori er markeret med en (Prioritet, Anbefaling eller Overveje), bør du sætte fokus på det igennem din kost, eventuelt suppleret med kosttilskud.

En indikation i diagramoversigten af eventuelle underliggende problemer og/eller matching af symptomer på denne side er ikke en fysisk diagnose af mangel eller associeret sygdom. Søg altid professionel sundhedsrådgivning, når du foretager ernæringsmæssige kostændringer.



# MILJØMÆSSIGE UDFORDRINGER

## OM FØDEVARER DER UDRENSER

Vores miljø har ændret sig dramatisk siden den industrielle revolution og en af de største ændringer er kommet inden for menneskeskabte elementer. Vi kan akkumulere mange påvirkninger, som ikke tolereres godt af kroppen, og som vi bør slippe af gennem kroppens naturlige udskilningsprocesser. Imidlertid blev disse processer ikke designet til at håndtere mængden og variationen af menneskeskabte elementer, som de skal nu. Det kræver ekstra støtte fra din kost.

For at hjælpe støtte og opretholde en ren og optimeret systemet, kræver vi fødevarer, der understøtter denne proces.



Der er mange fødevarer, som kan støtte din krops daglige rensningsbehov og som kan hjælpe med at vedligeholde systemerne så de beholder deres optimale funktioner. Typiske fødevarer med rensende funktioner er grøntsager, wholefoods (hele fødevarer), nødder, frø og urter. Der er mange, og det er vigtigt at få et godt udvalg af forskellige fødevarer, som har denne funktion, ind i din daglige kost.

## BALANCERING AF MILJØEKSPONERINGER

Kroppen har systemer, der er designet til at hjælpe med at rense sig selv for akkumuleret affaldsstoffer. Visse fødevarer kan støtte de systemer, der udfører denne funktion, og sikre, at de ikke bliver overbelastet. Du har organer og systemer, der kan udrense, med din hjælp. Du har brug for en bred vifte af fødevarer til at hjælpe med at støtte og vedligeholde det utal af underliggende udrensings mekanismer, som igen vil optimere dit velvære.

## RENSENDE FØDEVARER

- Roer
- Søde kartofler
- Citron
- Bladgrøntsager
- Æble
- Hvidløg
- Løg
- Nødder og frø
- Probiotika

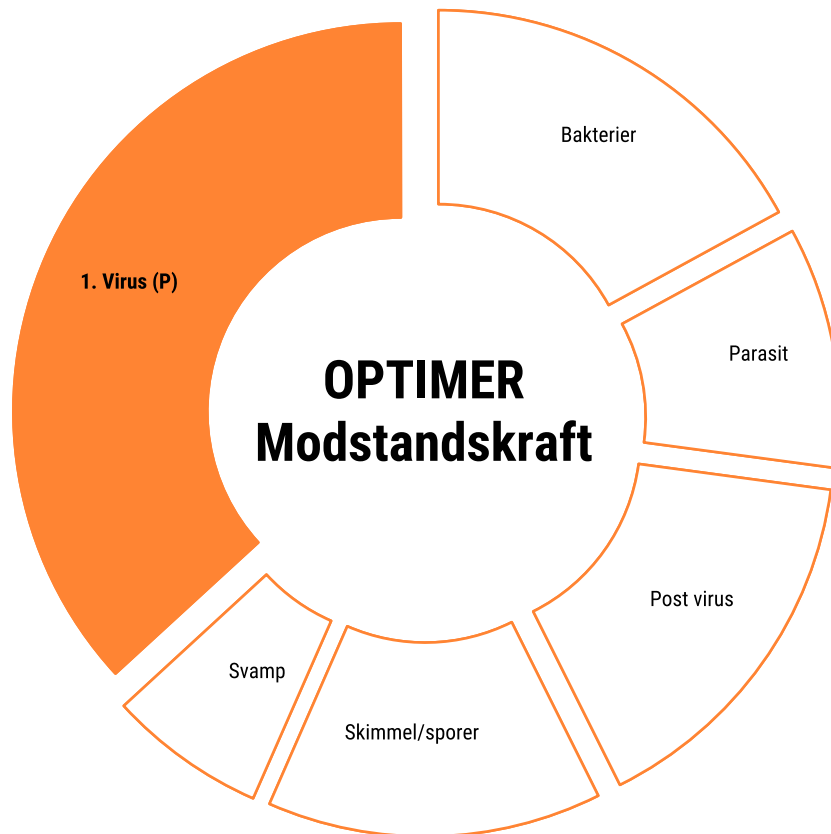
*Hvis der er fødevarer anbefalet til dig, se tabellerne på side 26.*

En indikation i diagramoversigten af eventuelle underliggende problemer og/eller matching af symptomer på denne side er ikke en fysisk diagnose af mangel eller associeret sygdom. Søg altid professionel sundhedsrådgivning, når du foretager ernæringsmæssige kostændringer.

# MODSTANDSKRAFT INDIKATORER



*Prioritet - Reducer belastning*



## Kategori Indikator Oversigt

Ovenstående diagram giver dig et overblik over de mikrobiologiske indikatorer, som er specifikke for dig. Hvis kategorien er markeret med en (P) (Prioritet, Anbefaling eller Overvej), bør du sætte fokus på disse mikrober gennem din kost, eventuelt suppleret med kosttilskud.

En indikation i diagramoversigten af eventuelle underliggende problemer og/eller matching af symptomer på denne side er ikke en fysisk diagnose af mangel eller associeret sygdom. Søg altid professionel sundhedsrådgivning, når du foretager ernæringsmæssige kostændringer.

# MODSTANDSKRAFT FØDEVARER

## OM MODSTANDSKRAFT FØDEVARER

På daglig basis er vores krop under angreb af mikroorganismer, der kan svække vores evne til at forsvare os.

Vi har naturlige processer, der er designet til at gøre os i stand til at modstå disse angreb, og der er mange fødevarer, der kan støtte vores naturlige evne til at forsvare os mod disse angreb.



Ved at spise visse fødevarer, kan du holde din naturlige modstandskraft i god form, og gøre det muligt for din krop at forsvare sig selv. Typiske fødevarer grupper, der kan understøtte denne naturlige proces er urter, frugt, grøntsager, præbiotika og probiotika. En samlet god sund kost, med moderat motion vil opretholde god modstand og støtte den normale funktion af dine forsvarssystemer.

## HOLDE VORES MODSTANDSKRAFT STÆRK

Din krop har et helt system dedikeret til naturligt at modstå angreb, og give god beskyttelse til dine celler og organer.

Dette system kræver et godt samlet og afbalanceret ernæringsmæssigt indtag til at støtte det, og hjælpe med at opretholde alle aspekter af forsvaret. Der er andre fødevarer, som aktivt kan sætte skub i systemet og hjælper kroppen producere flere elementer, som kan modstå angriberne.

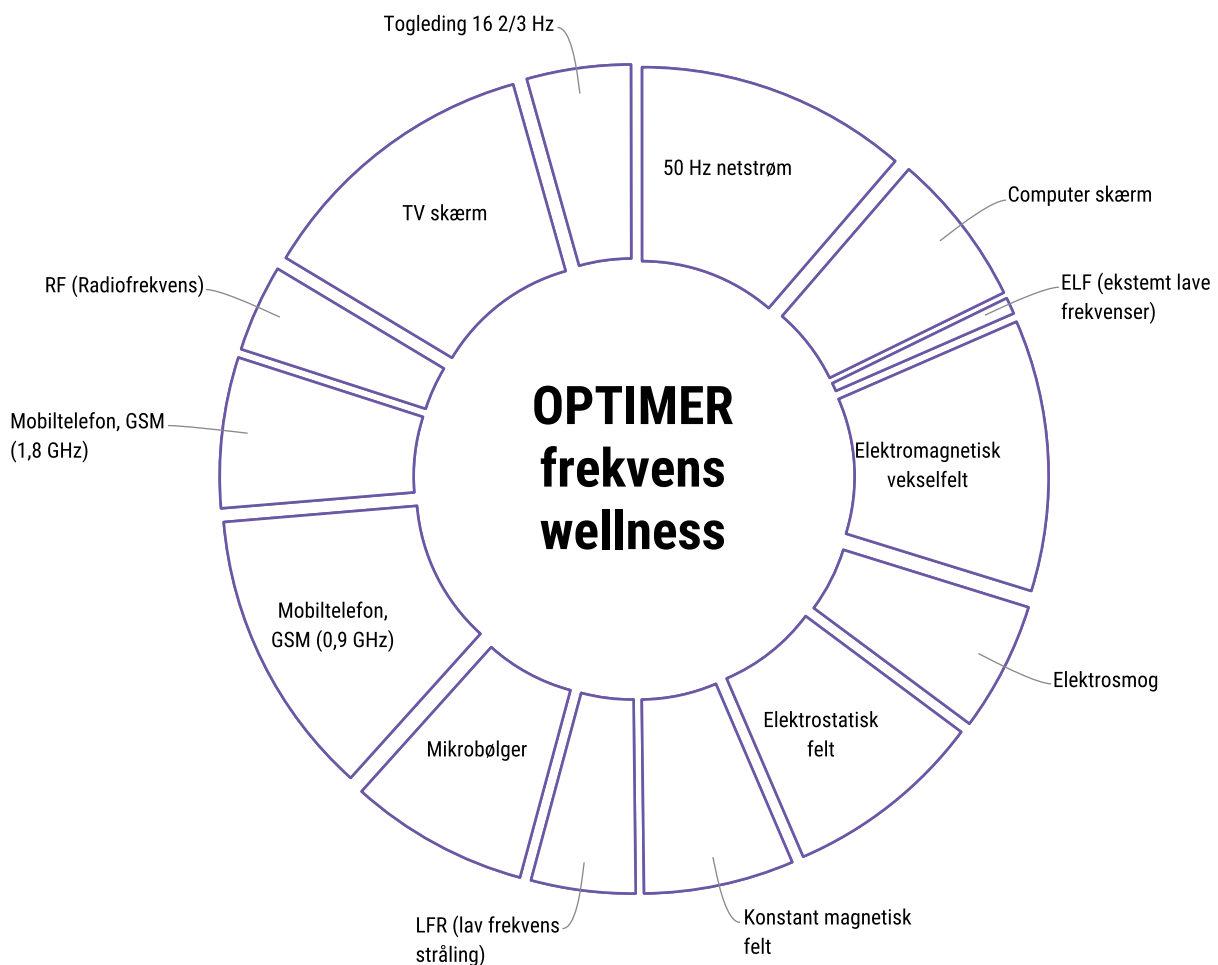
## MODSTANDSKRAFT FØDEVARER

- Hvidløg
- Ingefær
- Ananas
- Hyldebær
- Løg
- Kokosolie
- Græskarfrø
- Broccoli

*For at se specifikke madvarer der anbefales til dig, se side 26.*

En indikation i diagramoversigten af eventuelle underliggende problemer og/eller matching af symptomer på denne side er ikke en fysisk diagnose af mangel eller associeret sygdom. Søg altid professionel sundhedsrådgivning, når du foretager ernæringsmæssige kostændringer.

# FREKVENNS INTERFERENS INDIKATORER



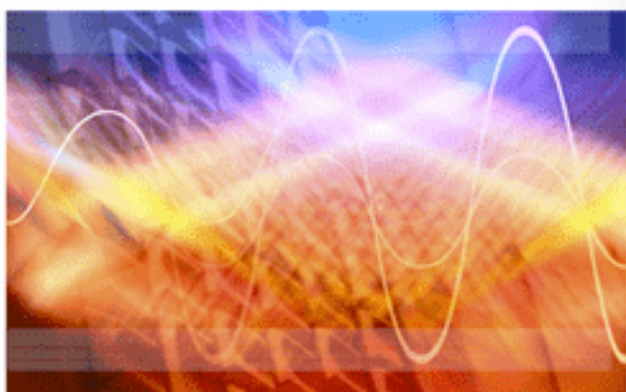
## Oversigt over kategori indikatorer

Ovenstående diagram giver dig et overblik over de frekvens interferens indikatorer, som er specifikke for dig. Hvis denne kategori er markeret med en (Prioritet, Anbefaling eller Overveje), bør du sætte fokus på disse produkter/områder igennem din livsstil og kost, eventuelt suppleret med kosttilskud og evt. med harmoniserings-disk, -kort, -plaster eller -smykke.

En indikation i diagramoversigten af eventuelle underliggende problemer og/eller matchning af symptomer på denne side er ikke en fysisk diagnose af mangel eller associeret sygdom. Søg altid professionel sundhedsrådgivning, når du foretager ernæringsmæssige kostændringer.

# FREKVENNS INTERFERENS

## OM INTERFERENS MADVARER



Moderne strømforsyning og teknologi er i høj grad drevet af eller anvender frekvenser i det meget lave spektrum. Disse anses for ikke-ioniserende former for EM stråling i 50Hz til 1 GHz sortiment. Der er mange former for naturlige frekvenser som synligt lys eller ultraviolet, selv kroppen og dens celler har en meget svag frekvens. Moderne former for frekvens synes ikke at være meget kompatibel med kroppens egne felt, og det er begyndt at skabe "knock on" effekter for velværen. Disse faktorer kan forstyrre hverdagens kommunikation i din krop, og du burde spise en lang række fødevarer, som kan støtte og opretholde normal funktion.

### REDUCER EKSPONERING AF FREKVENNS INTERFERENS

Indtil videre, har vi ikke fuldt ud forstået de virkninger, som vores moderne elektriske miljøer har på vores velvære processer. Men det er klart, at der er en vis virkning, og at det ville være klogt at begynde at indføre fødevarer, der kan bidrage til at støtte kroppen og vedligeholde systemer, som kan komme under pres fra de elektriske apparater, som vi bruger på daglig basis både i hjemmet og på arbejdet. Struktureret (Vitaliseret) vand kan understøtte cellulær kommunikation og hjælpe med at bevare energien i systemet.

### INTERFERENS MADVARER

- Spirulina
- Vitamin D3
- Gurkemeje
- Fedtsyrer
- Calcium
- Melatonin
- B-vitaminer
- Svovl

Gå til side 27 for at se de specifikke madvarer

En indikation i diagramoversigten af eventuelle underliggende problemer og/eller matchning af symptomer på denne side er ikke en fysisk diagnose af mangel eller associeret sygdom. Søg altid professionel sundhedsrådgivning, når du foretager ernæringsmæssige kostændringer.

# UNDGÅ DISSE FØDEVARER I 90 DAGE

Overvej - Undgåelse anbefalet

**ADVARSEL - DETTE ER IKKE EN FØDEVAREALLERGI TEST.**  
De fødevarer, der er anført her, bør undgås i de næste 90-dage. ALLE KENDTE ALLERGIER skal du fortsat undgå på alle tidspunkter.

|           |                  |                 |                |            |
|-----------|------------------|-----------------|----------------|------------|
| MEJERI    | Banan            | Granatæble      | Pistacienødder | Porre      |
| Ost       | Brombær          | Hindbær         | Birkes         | Salat      |
| Komælk    | Blåbær           | Rabarber        | Safflor        | Champignon |
| Æg        | Cantaloupe melon | Jordbær         | Sesam          | Oliven     |
| Gedemælk  | Røde kirsebær    | Mandarin        | Soja           | Løg        |
| Fåremælk  | Ribs             | Vandmelon       | Solsikke       | Pastinak   |
| DRIKKE    | Dadler           | KORN SORTER     | Valnødder      | Ærter      |
| Øl        | Hyldebær         | Byg             | GRØNTSAGER     | Grøn peber |
| Chokolade | Figner           | Boghvede        | Lucerne        | Kartofler  |
| Kaffe     | Stikkelsbær      | Hirse           | Artiskok       | Græskar    |
| Spiritus  | Grapefrugt       | Havre           | Asparges       | Rød peber  |
| Te        | Grønne druer     | Quinoa          | Avocado        | Soyabønner |
| Vin       | Lilla druer      | Ris             | Rødbeder       | Spinat     |
| FISK      | Honning melon    | Rug             | Broccoli       | Spirer     |
| Muslinger | Kiwi             | Spelt           | Rosenkål       | Tomater    |
| Torsk     | Citron           | Hvede           | Kål            | Yamsrødder |
| Krabbe    | Lime             | Vilde ris       | Gulerod        | Squash     |
| Sild      | Loganbær         | NØDDER/KERNER   | Blomkål        | KØD        |
| Rødspætte | Mango            | Mandler         | Selleri        | Oksekød    |
| Laks      | Morbær           | Paranødder      | Chili peber    | Kylling    |
| Rejer     | Appelsin         | Cashewnødder    | Majs           | And        |
| Tunge     | Papaya           | Kokosnød        | Agurk          | Gås        |
| Ørred     | Fersken          | Hasselødder     | Auberginer     | Lam        |
| Tun       | Pære             | Linser          | Kikærter       | Svinekød   |
| FRUGT     | Ananas           | Macadamianødder | Hvidløg        | Kalkun     |
| Æble      | Gule blommer     | Jordnødder      | Grønne bønner  | Vildt kød  |
| Abrikos   | Lilla blommer    | Pekannødder     | Kidney bønner  |            |

Fødevarelisten er indikatorer fra bio-felt intensitets målingen og ikke en fysisk intolerance eller allergi. Undgå stadigvæk fødevarer, som du ved, fysisk påvirker dig. Undgå de fødevarer der er markeret i de næste 90 dage.

Enhver indikation i denne rapport på en underliggende fødevarer følsomhed relaterer ikke til en fysisk fødevarerallergi. Søg en professionel behandler/læge for allergi rådgivning. Hvis du ved, du er allergisk over for fødevarer, skal du altid undgå dem.

# RESTRIKTIONER PÅ FØDEVARER

**ADVARSEL - DETTE ER IKKE EN FØDEVAREALLERGI TEST.**  
De fødevarer, der er anført her, bør undgås i de næste 90-dage. **ALLE KENDTE ALLERGIER** skal du fortsat undgå på alle tidspunkter.

## OM FØDEVARE RESTRIKTIONER

Der er mange forskellige niveauer, hvor fødevarer kan påvirke en person fra svær til det meget milde niveau, men alle har evnen til at påvirke velvære processer.

Der er fødevarer, du kunne spise, som ingen fysiske tegn og symptomer viser på at være et problem, men som ikke støtter kroppens behov, da de optager mere energi når de fordøjes end kroppen får til gengæld. Det lægger pres på hele systemet, og disse fødevarer er bedst begrænset på kort sigt og op til 90 dage.

## ENERGI FLOW

Når vi kæmper imod de fødevarer, vi indtager, vil kroppen ende med at bruge energi fra en anden kilde i kroppen til at fordøje og befrie vigtige næringsstoffer. Denne proces fører til en kompensation proces, som vil efterlade en anden funktion der ikke fuldføres ordentligt, og dermed ikke understøtter den overordnede funktion. Så er det vigtigt ikke kun at spise fødevarer, der kan understøtte den generelle status for kroppen. Men også til at justere for de fødevarer, som måske ikke bedst muligt støtter og opretholder de normale funktioner på kort til mellemlang sigt.

## HVORDAN FØDEVARER RESTRIKTIONER UNDERSTØTTER VELVÆRE

Ved at fjerne fødevarer på kort- til mellemlang sigt, som kan bidrage til en kompensering i energiflowet i kroppen, hjælper vi det til at fungere mere effektivt. Hver en madvare, du regulerer for (regulering er forskellig fra undgåelse) vil kunne støtte kroppen bedre, og du vil bemærke denne forskel både fordøjelsesmæssigt og i den samlede energistatus for kroppen.

Fødevarer regulering betyder at erstatte nogle fødevarer med andre, som er bedre egnet til at understøtte kroppens velvære processer. Du kan finde en liste over fødevarer til at regulere for og fødevarer til at spise mere af på side 22, 26 og 27 i denne rapport.

*BEMÆRK: Enhver indikation i denne rapport af underliggende fødevarer restriktioner vedrører ikke fysiske fødevarerallergi. For allergi rådgivning bør der søges en læge. Hvis du ved du er allergisk overfor bestemte fødevarer, skal du altid undgå disse.*

En indikation i diagramoversigten af eventuelle underliggende problemer og/eller matching af symptomer på denne side er ikke en fysisk diagnose af mangel eller associeret sygdom. Søg altid professionel sundhedsrådgivning, når du foretager ernæringsmæssige kostændringer.



# UNDGÅ DISSE TILSÆTNINGSSTOFFER

## Overvej - Undgåelse anbefalet

| Tilsætningsstof indikatorer                      |  |
|--|--|
| E 101 Riboflavin (Vit B2.), Riboflavin-5-phosfat | E 210 Benzoesyre   |
| E 470 b Magnesiumsalte af spiselige fedtsyrer    | E 966 Lactitol   |
| E 312 Dodecylgallat (Gallate)                    | E 434 Polyoxyethylen(20)sorbitanmonopalmitat (Polysorbat 40) |
| E 630 inosinsyre                                 | E 624 Monoammoniumglutamat                                   |
| E 914 Oxideret polyethylenvoks                   | E 226 Calciumsulfid  |

### OM TILSÆTNINGSSTOFFER

De bedste valg vil altid føre til optimeret velvære og naturligt, uforarbejdet hjemmelavet mad vil altid være bedst.

Derfor er den korrekte forståelse af, hvordan tilsætningsstoffer påvirker velværen afgørende for at nå dine mål. Her er nogle af de vigtige undgåelser af fødevaretilsætningsstoffer, som vi anbefaler. Du skal vide, at ud over at læse etiketter på produkter, skal du forstå og være i stand til at vælge de bedste fødevarer for et optimalt velvære.

Her er nogle af fødevaretilsætningsstofferne, vi anbefaler at undgå:

1. High Fructose Corn Syrup (HFCS) - Højfruktose majssirup: Det har været impliceret i at påvirke dårlig hjerte-kar-reaktion, dårlig forvaltning af blodsukker og øge kropsfedt. Desværre findes den i mange populære fødevarer, energidrikke og energibarer.
2. Aspartam: Et usikkert, dog meget populært tilsætningsstof, anses for at være en 'excitotoksin', regelmæssig brug af dette stof kan fordreje hjernens cellulære funktion og påvirke neurotransmittere. På et minimalt niveau kan dette stof føre til dårlig fokus, dårlig kognitiv funktion og hjerne træthed, der vil forstyrre optimalt velvære.
3. Hydrolyseret protein: Dette er en høj allergent protein ressource, der kan forårsage drastiske stigninger i blodsukkeret. Det kan øge din lyst til at spise mere eller eventuelt overspiseri, det kan bidrage til en højere kalorieindtag ved at øge eller tilsætte blodsukker og din sult respons reagerer umiddelbart efter indtagelse af en hvilken som helst produkt, der indeholder hydrolyseret protein.
4. Mononatriumglutamat: Dette er et hydrolyseret protein, det findes i mange energi barer og protein kosttilskud, såsom valleprotein eller tekstureret proteiner og pre-forberedt fødevarer. Dette udnyttes til at narre tungen til at tro, disse fødevarer og shakes har en bedre smag, end de egentlig har.
5. Kunstige farver: De kan forårsage falsk ufrivillige fysiske reaktioner og hyperaktivitet. Disse kunstige farvestoffer findes i mange sports-, energi- og proteindrikke og dagligdags færdigfødevarer. Samt ernærings- og energibarer og mange sport og fitness kosttilskud.

Som konklusion er den bedste måde at opnå optimeret velvære på at undgå disse usunde ingredienser, samt alle de tilsætningsstof indikatorer, der vises i din personlige plan ovenfor. Det er kun toppen af isbjerget, og designet til at henlede din opmærksomhed på spørgsmålet om forarbejdede fødevarer. Bemærk venligst: Læs altid mad etiketterne og som en nyttig retningslinje: forsøg at følge 'Positivlisten'. Denne anses generelt for sikker. Dette er en dansk/EU betegnelse, at en kemisk og/eller et stof, der tilsættes til en fødevarer er anerkendt som sikker. Denne information er givet, så du kan forstå og være i stand til at navigere i tilsætningsstoffer, så du kan opnå optimeret velvære.

Ovenstående liste giver dig et overblik over de fødevaretilsætningsstoffer, du bør undgå i de næste 90 dage.



# 90-DAGS OPTIMERINGSPLAN

## RAPPORTEN ER KUN GYLDIG FOR DE NÆSTE 90 DAGE

Book din næste scanning omkring denne dato: 13-07-2018

Bestil tid i dag ved: Charlotte Baarup Aaby, Klinik for Fodterapi & Akupunktur

Telefon: 86 72 55 10

Email: cell-wellbeing@fodterapi-akupunktur-aarhus.dk

Ved at følge en rapport kan du opnå den bedste måde at understøtte din krop på, så du opnår optimal velvære og ydeevne. At være optimeret betyder, at du forbliver i overensstemmelse med dit epigenetiske miljø og tilpasser din fødevarer- og kosttilskudsindtag for, at imødekomme din krops skiftende behov over tid. Vi anbefaler, at du hver 90-dag får en ny scanning, da dette er en naturlig cyklus for kroppen at følge. Test, ikke gæt hvad din krop har brug for. Book din scanning ovenfor.

### Step 1

START Dag 1

Det første og nemmeste skridt til optimering er at undgå fødevarer, der kan virke stressende på kroppens fordøjelses- eller immunsystem. Er kroppen følsom overfor visse fødevarer kan det dræne kroppens energiressourcer og stoppe optagelsen af næringsstoffer, der er afgørende for at enzym og stofskifte funktion fungerer optimalt. Se nedenstående tabel for fødevarer, som du bør undgå i mindst 90 dage.

|            |       |        |               |           |
|------------|-------|--------|---------------|-----------|
| Solsikke   | Kaffe | Linser | Honning melon | Laks      |
| Grapefrugt | Byg   | Figner | Lilla druer   | Vilde ris |

### Step 2

START Dag 1

Det andet trin til optimering er at undgå toksiner, elektromagnetiske felter EMF/ELF og tilsætningsstoffer i fødevarer, som kan forstyrre din enzym-funktion. Brug linkene nedenfor for at downloade dokumenter, med oversigter over almindelige kilder til disse, så du nemt kan undgå dem.

[KLIK HER for mere information om EMF/ELF](#)

[KLIK HER for mere information om giftstoffer](#)

[KLIK HER for mere information om tilsætningsstoffer](#)

### Step 3

START Dag 1

Trin 3 i optimeringsplanen er at sikre, at du optager tilstrækkeligt af næringsstoffer fra de fødevarer du spiser, til at kunne understøtte alle enzym processer i kroppen. En god kvalitet af fordøjelsesenzym understøtter optimalt nedbrydningen af fødevarer i maven, så næringsstofferne let kan frigøres og kroppen nemt kan optage dem. En naturlig multi-stamme af probiotiske enzymer vil yderligere hjælpe med nedbrydningen, samt optagelse af næringsstoffer fra den mad du spiser, og sørge for, at kroppens daglige ernæringsmæssige behov understøttes.

### Step 4

START Dag 1

Det næste skridt for optimering er at sikre, at kvaliteten af dit drikkevand vil understøtte din krops behov for hydrering, udskillelse af affaldsstoffer fra kroppen og cellulær kommunikation. Postevandet i Danmark er normalt af god kvalitet. Vil du optimere yderlige kan dette med fordel opnås med vitaliseret vand. Tjek vandkvaliteten og drik mellem 1 - 2 liter dagligt.

### Step 5

START Dag 30

Næste skridt for optimering er at øge dit indtag, via kosten, af de næringsstoffer som er prioriteret eller anbefalet i rapporten. Dette vil hjælpe dig til at opfylde kroppens ernæringsmæssige behov og optimere enzym- og stofskifte funktionen. Se tabel Step 5 på side 26 for fødevarer der anbefales til dig. Tjek selv om der er krydshenvisninger mellem disse fødevarer og til dem du skal undgå på side 22. Fortsæt med at undgå enhver fødevarer, som du i forvejen ved, eller har mistanke om, at du er allergisk overfor.

### Step 6

START Dag 60

Det sidste trin i Optimal Velvære er at hjælpe din krop til at slippe af med de giftige og mikrobiologiske affaldsstoffer og nedsætte EMF/ELF faktorer, som bidrager til dårlig cellulær og stofskifte funktion. Se tabellen på side 27 for specifikke fødevarer og anbefalinger foreslået til dig.

# 90-DAGES FØDEVAREPLAN FOR NATURLIG OPTIMERING

| Optimerings Indikator (STEP 5 - Ernæring) | Forslag til fødevarer kilder Dag 30-90 (indtag flest muligt af disse fødevarer, - mindst 2 for hver indikator)  |
|---|---|
| Lysin                                     | Rødt kød, fisk og mejeriprodukter (mælk, æg og ost), bønner, ærter, linser, hvedekim, bananer, hvidløg, kartofler, Chlorella  |
| Molybdæn                                  | Bønner, korn, mørkegrønne bladgrøntsager, bælgfrugter, linser, Gule ærterærter, grønne ærter, blomkål, spinat, brune ris, havre   |
| Vitamin B5                                | Ølgær, æg, friske grøntsager, bælgfrugter, svampe, nødder, gelée royale, saltvandsfisk, hele rugmel, blå ost, laks, hummer, solsikkefrø, fuldkornshvede                                 |
| Serin                                     | Kød, mejeriprodukter, Spirulina, linser, kidneybønner, mung bønner, tun, kylling, oksekød, ost, hvedegluten, jordnødder, soja   |
| Vitamin D3                                | Schweizisk ost, østers, sardiner, levertran, makrel, sild, laks, Maitake og portabella svampe, æg, sollys   |
| Asparagin                                 | Ananas, appelsin, grapefrugt, ingefær, tomat, solbær, Mejeriprodukter, fjerkræ, kød, æg, asparges, bælgfrugter, nødder, frø, fuldkorn   |
| Flavonoider                               | Æbler, abrikoser, blåbær, pærer, hindbær, jordbær, sorte bønner, kål, løg, persille   |
| Jod                                       | Hav fisk, skaldyr, tang, alger, æg, salat, spinat, korn, kerner, blæretang  |
| Histidin                                  | Jordnødder, oksekød, kalkun, kylling, bananer, broccoli, blomkål, majs  |
| Oliesyre - 9                              | Olivenerolie, rapsolie, jordnødderolie, kokosnødderolie, svinefedt, oksefedt, sesamololie, avocadololie, kakaosmør, mandelolie, majsolie, solsikkeolie, vindrukerneolie, smør, sojaolie |

Hvis du finder de foreslåede fødevarer vanskelige at tilføje til din kost, så kan du vælge at supplere din kost med kosttilskud.

Tilskud er ikke en erstatning for at spise en afbalanceret og sund kost, men kan være en måde til at hjælpe med at øge dit indtag af specifikke næringsstoffer. Når du tager kosttilskud for detox og mikrobiologisk støtte, bør du søge råd hos en autoriseret behandler, der kan rådgive dig om de produkter og processer, der er involveret.

# 90-DAGES FØDEVAREPLAN FOR NATURLIG OPTIMERING

| Optimerings Indikator (STEP 6 - Udrensning og Modstandskraft) | Indikator | Forslag til fødevarer Dag 60-90 (indtag flest muligt af disse fødevarer, - mindst 2 for hver indikator)   |
|---|-----------|---|
| Modstandskrafts fødevarer                                     | Virus     | Hyldebær, grøn te, hvidløg, gærede fødevarer, grønne bladgrøntsager, ingefær, broccoli, aloe vera, ananas |

Hvis du finder de foreslåede fødevarer vanskelige at tilføje til din kost, så kan du vælge at supplere din kost med kosttilskud. Tilskud er ikke en erstatning for at spise en afbalanceret og sund kost, men kan være en måde til at hjælpe med at øge dit indtag af specifikke næringsstoffer. Når du tager kosttilskud for detox og mikrobiologisk støtte, bør du søge råd hos en autoriseret behandler, der kan rådgive dig om de produkter og processer, der er involveret.

# TJEK-SKEMA FOR FREMSKRIDT

Processen med at optimere kroppen varierer for alle, og det er vigtigt at holde styr på de ændringer, der sker for dig over tid. Når først din krop bliver mere optimeret bliver det "den nye norm" for dig, og det er nogle gange svært at huske, hvordan tingene plejede at være. Lav derfor en registrering på de 4 sider i rapporten. Det hjælper dig med at kvantificere ændringerne og motiverer dig til at holde dem. **Start med at udfylde det første skema med det samme og noter de andre datoer i din kalender.**

## DAG 1

DATO

| REAKTION                 | SKALA                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | SCORE               |  |
|--------------------------|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---------------------|--|
| TRÆT                     | Ekstremt             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Aldrig              |  |
| TEMPERAMENT              | Rasende              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Rolig               |  |
| LETTERE IRRITERET        | Meget dårligt humør  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Fredsommelig        |  |
| LETTERE FØLELSER         | Høj grad             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Balanceret          |  |
| FORDØJELSE AF MADEN      | Ubehagelig           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Ingen problem       |  |
| KORTTIDSHUKOMMELSE       | Glemmer let          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | God hukommelse      |  |
| SUKKER TRANG             | Elsker slik          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Behøver ikke sukker |  |
| SEXLYST                  | Meget lav            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Høj                 |  |
| KOLDE HÆNDER OG FØDDER   | Meget kolde          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Normalt             |  |
| FØLELSE AF HÅBLØSHED     | Deprimeret           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Livet er godt       |  |
| MIGRÆNE                  | Ekstremt             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Ingen hovedpine     |  |
| SVAMPEINFEKTION          | Ofte                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Aldrig              |  |
| AFFØRING                 | Uregelmæssig         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Jævnlig/Normal      |  |
| FORSTOPPELSE             | Ofte                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Aldrig              |  |
| APPETIT                  | Altid mellemmåltider |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Aldrig sulten       |  |
| AKNE                     | Ekstremt             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Ingen               |  |
| STEMMEN                  | Meget dyb            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Blød                |  |
| OVERGEARET               | Flygtig              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Rolig               |  |
| IRRITABEL TARM           | Dårlig               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Ingen               |  |
| SØVNMØNSTER              | Dårligt              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Meget godt          |  |
| TIMERS SØVN              | 10 eller mere        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | 5-8                 |  |
| URO I BENENE             | Ofte                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Aldrig              |  |
| LÆNDESMERTER             | Ekstremt             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Aldrig              |  |
| LUFT I MAVEN/OPPUSTETHED | Ofte                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Aldrig              |  |

TOTAL

# TJEK-SKEMA FOR FREMSKRIDT

Processen med at optimere kroppen varierer for alle, og det er vigtigt at holde styr på de ændringer, der sker for dig over tid. Når først din krop bliver mere optimeret bliver det "den nye norm" for dig, og det er nogle gange svært at huske, hvordan tingene plejede at være. Lav derfor en registrering på de 4 sider i rapporten. Det hjælper dig med at kvantificere ændringerne og motiverer dig til at holde dem. **Start med at udfylde det første skema med det samme og noter de andre datoer i din kalender.**

## DAG 30

DATO

| REAKTION                 | SKALA                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | SCORE               |  |
|--------------------------|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---------------------|--|
| TRÆT                     | Ekstremt             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Aldrig              |  |
| TEMPERAMENT              | Rasende              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Rolig               |  |
| LETTERE IRRITERET        | Meget dårligt humør  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Fredsommelig        |  |
| LETTERE FØLELSER         | Høj grad             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Balanceret          |  |
| FORDØJELSE AF MADEN      | Ubehagelig           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Ingen problem       |  |
| KORTTIDSHUKOMMELSE       | Glemmer let          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | God hukommelse      |  |
| SUKKER TRANG             | Elsker slik          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Behøver ikke sukker |  |
| SEXLYST                  | Meget lav            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Høj                 |  |
| KOLDE HÆNDER OG FØDDER   | Meget kolde          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Normalt             |  |
| FØLELSE AF HÅBLØSHED     | Deprimeret           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Livet er godt       |  |
| MIGRÆNE                  | Ekstremt             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Ingen hovedpine     |  |
| SVAMPEINFEKTION          | Ofte                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Aldrig              |  |
| AFFØRING                 | Uregelmæssig         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Jævnlig/Normal      |  |
| FORSTOPPELSE             | Ofte                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Aldrig              |  |
| APPETIT                  | Altid mellemmåltider |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Aldrig sulten       |  |
| AKNE                     | Ekstremt             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Ingen               |  |
| STEMMEN                  | Meget dyb            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Blød                |  |
| OVERGEARET               | Flygtig              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Rolig               |  |
| IRRITABEL TARM           | Dårlig               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Ingen               |  |
| SØVNMØNSTER              | Dårligt              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Meget godt          |  |
| TIMERS SØVN              | 10 eller mere        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | 5-8                 |  |
| URO I BENENE             | Ofte                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Aldrig              |  |
| LÆNDESMERTER             | Ekstremt             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Aldrig              |  |
| LUFT I MAVEN/OPPUSTETHED | Ofte                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Aldrig              |  |

**TOTAL**

# TJEK-SKEMA FOR FREMSKRIDT

Processen med at optimere kroppen varierer for alle, og det er vigtigt at holde styr på de ændringer, der sker for dig over tid. Når først din krop bliver mere optimeret bliver det "den nye norm" for dig, og det er nogle gange svært at huske, hvordan tingene plejede at være. Lav derfor en registrering på de 4 sider i rapporten. Det hjælper dig med at kvantificere ændringerne og motiverer dig til at holde dem. **Nu er det tid til at bestille tid til en re-scanning, som skal være så tæt som muligt på slutningen af de 90 dage, og efter du har udfyldt den sidste selvtest skema.**

## DAG 60

DATO

| REAKTION                 | SKALA                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | SCORE               |  |
|--------------------------|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---------------------|--|
| TRÆT                     | Ekstremt             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Aldrig              |  |
| TEMPERAMENT              | Rasende              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Rolig               |  |
| LETTERE IRRITERET        | Meget dårligt humør  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Fredsommelig        |  |
| LETTERE FØLELSER         | Høj grad             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Balanceret          |  |
| FORDØJELSE AF MADEN      | Ubehagelig           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Ingen problem       |  |
| KORTTIDSHUKOMMELSE       | Glemmer let          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | God hukommelse      |  |
| SUKKER TRANG             | Elsker slik          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Behøver ikke sukker |  |
| SEXLYST                  | Meget lav            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Høj                 |  |
| KOLDE HÆNDER OG FØDDER   | Meget kolde          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Normalt             |  |
| FØLELSE AF HÅBLØSHED     | Deprimeret           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Livet er godt       |  |
| MIGRÆNE                  | Ekstremt             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Ingen hovedpine     |  |
| SVAMPEINFEKTION          | Ofte                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Aldrig              |  |
| AFFØRING                 | Uregelmæssig         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Jævnlig/Normal      |  |
| FORSTOPPELSE             | Ofte                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Aldrig              |  |
| APPETIT                  | Altid mellemmåltider |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Aldrig sulten       |  |
| AKNE                     | Ekstremt             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Ingen               |  |
| STEMMEN                  | Meget dyb            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Blød                |  |
| OVERGEARET               | Flygtig              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Rolig               |  |
| IRRITABEL TARM           | Dårlig               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Ingen               |  |
| SØVNMØNSTER              | Dårligt              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Meget godt          |  |
| TIMERS SØVN              | 10 eller mere        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | 5-8                 |  |
| URO I BENENE             | Ofte                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Aldrig              |  |
| LÆNDESMERTER             | Ekstremt             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Aldrig              |  |
| LUFT I MAVEN/OPPUSTETHED | Ofte                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Aldrig              |  |

**TOTAL**

# TJEK-SKEMA FOR FREMSKRIDT

Sammenlign dine tjek-skemaer fra dag 1 til 90, og få en fornemmelse af nogle af de bemærkelsesværdige forandringer, optimeringen allerede har medført. Ændringer kan variere, men der bør generelt være en opadgående tendens. Hvis der er det, så virker optimeringsprocessen. Det forbedrer din enzym funktion, hjælper dine gener til at producere bedre celler, fremmer en omstillingsparat nervesystem, samt generelt forbedrer dit stofskifte funktion.  
**Nu er det tid for en ny scanning, så du kan forsætte den opadgående optimeringsproces.**

## DAG 90

DATO

| REAKTION                 | SKALA                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | SCORE               |  |
|--------------------------|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---------------------|--|
| TRÆT                     | Ekstremt             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Aldrig              |  |
| TEMPERAMENT              | Rasende              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Rolig               |  |
| LETTERE IRRITERET        | Meget dårligt humør  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Fredsommelig        |  |
| LETTERE FØLELSER         | Høj grad             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Balanceret          |  |
| FORDØJELSE AF MADEN      | Ubehagelig           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Ingen problem       |  |
| KORTTIDSHUKOMMELSE       | Glemmer let          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | God hukommelse      |  |
| SUKKER TRANG             | Elsker slik          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Behøver ikke sukker |  |
| SEXLYST                  | Meget lav            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Høj                 |  |
| KOLDE HÆNDER OG FØDDER   | Meget kolde          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Normalt             |  |
| FØLELSE AF HÅBLØSHED     | Deprimeret           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Livet er godt       |  |
| MIGRÆNE                  | Ekstremt             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Ingen hovedpine     |  |
| SVAMPEINFEKTION          | Ofte                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Aldrig              |  |
| AFFØRING                 | Uregelmæssig         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Jævnlig/Normal      |  |
| FORSTOPPELSE             | Ofte                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Aldrig              |  |
| APPETIT                  | Altid mellemmåltider |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Aldrig sulten       |  |
| AKNE                     | Ekstremt             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Ingen               |  |
| STEMMEN                  | Meget dyb            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Blød                |  |
| OVERGEARET               | Flygtig              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Rolig               |  |
| IRRITABEL TARM           | Dårlig               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Ingen               |  |
| SØVNMØNSTER              | Dårligt              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Meget godt          |  |
| TIMERS SØVN              | 10 eller mere        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | 5-8                 |  |
| URO I BENENE             | Ofte                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Aldrig              |  |
| LÆNDESMERTER             | Ekstremt             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Aldrig              |  |
| LUFT I MAVEN/OPPUSTETHED | Ofte                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Aldrig              |  |

TOTAL

# OPTIMERET ERNÆRING ER NØGLEN TIL VELVÆRE

## ERNÆRINGS STØTTE & VEDLIGEHOOLD

- Mange kropsprocesser
- Bedre modstandskraft
- Bedre søvnmønstre
- Udrensning
- Optimal vægt og form
- Ydeevne
- Energi produktion



## HVAD KUNNE STOPPE DIG FRA AT OPTIMERE DIN ERNÆRING?

### Næringsstoffer

Landbrugsjorden presses i dag mange steder alt for hårdt, og kan dermed ikke tilføre tilstrækkeligt med næringsstoffer til os. Det kan betyde, at selv en sund kost ikke altid er nok for, at kunne give dig de rigtige næringsstoffer.

### Færdigretter

Disse fødevarer har en meget lav næringsværdi - kendt som tomme kalorier/kulhydrater. De gør dig mæt, men de skaber faktisk et underskud af vigtige næringsstoffer til kroppen.

### Bekvemmelighed

Vi kan godt lide, at det er nemt og hurtigt med færdig lavet mad, men det er desværre på stor bekostning af manglende næringsværdi.

### Livsstil

En stresset livsstil tærer hurtigere på kroppens næringsstoffer, hvilket efterlader mange med et underskud af de vigtige mikro-næringsstoffer.



# FAQS

## Q. Er denne rapport en behandlingsplan for min sygdom?

A. Nej, rapporten er ikke beregnet til behandling eller helbredelse af en tilstand eller sygdom.

## Q. Hvad er epigenetiske faktorer?

A. Epigenetik er studiet af de daglige påvirkninger i din kost, miljø og livsstil, der påvirker, hvordan dine gener udtrykker sig. I nogle tilfælde er op til 98% af genekspression (den måde kroppen er fysisk, mentalt og følelsesmæssigt) kontrolleret af det miljø, hvor du bor eller arbejder.

## Q. Betyder det, at jeg kan styre mine gener?

A. Ja i høj grad, gener har evnen til at udtrykke sig på en række måder, sommetider tusindvis af måder for det samme gen. Ved at ændre miljøet, kan du finde den bedste genekspression til at understøtte din velvære.

## Q. Er de listet næringsstoffer mangler?

A. Nej, ikke nødvendigvis eftersom vi ikke fysisk måler mængden af næringsstof til at sammenligne med. Du kunne være inden for normale niveauer ved en traditionel måling, men stadig kræver mere af en bestemt næringsstof på grund af en livsstil faktor, ligesom motion for eksempel.

## Q. Hvad måler i?

A. Systemet er ikke en måling, da den ikke bruger en base-line, hvorved data kan sammenlignes. Gennem processen med resonans, fastlægger vi relevansen af et emne ved systemets evne til at opdage resonans inden for den digitale prøve og afspejler dette i størrelsen af diagrammets segment.

## Q. Hvad er resonans?

A. Når to systemer har frekvenser, der er sammenlignelige kommer de i resonans. Når operasanger rammer en tone, der resonere med glasset, er den i stand til at absorbere energien herfra, indtil så meget er lagret, at glasset splintres.

## Q. Er det største segment er det vigtigste?

A. Kun inden for rammerne af diagrammet, at det er i. En kategori, fx. Mineraler kan ikke sammenlignes med Essentielle fedtsyrer, idet den repræsenterer 100% indenfor den kategori.

## Q. Hvad betyder en 'fed-stregs' segment?

A. Segmenter med fed-streg betegnes som 'overveje' elementer, som stadig har moderat relevans, men som ikke er prioriterede problemer.

## Q. Er jeg allergisk over for de nævnte fødevarer?

A. Nej, vi laver ikke en fysisk vurdering af immunrespons til fødevarerne, og de er ikke i allergi spektrummet. Hvis der er fødevarer, som du kender eller har mistanke om du er allergisk overfor, så skal du undgå disse, selvom de ikke er på din begrænsningsliste.

## Q. Hvorfor skal jeg begrænse visse fødevarer?

A. Der er nogle fødevarer, som vi har begrænset genetisk erfaring med, vi har ofte naturlige ulyst til disse. Der er andre, som vi spiser for meget af, fordi vi er skabninger af vane og fra tid til anden er visse fødevarer bare ikke kompatibel med vores livsstil. Det er bedst at begrænse disse fødevarer i en periode på 90 dage.

## Q. Forgifter giftstofferne i "Miljømæssige udfordringer" mig?

A. Systemet kan ikke fysisk måle giftstoffer i kroppen og kan derfor ikke bruges til at bekræfte deres tilstedeværelse. Resonansen kan være af epigenetisk karakter hvilket betyder, at giftstofferne kan forårsage dårlige genekspression hvis den forekommer.

## Q. Min rapport siger, at jeg har parasitter; kan du bevise det?

A. Rapporten bekræfter ikke forekomst af parasitter (selvom vi alle bære dem), men resonansen indikerer, at der kunne være et anlæg for parasitter og ved at spise de rigtige fødevarer kan du afhjælpe dette.

## Q. Hvorfor er planen for 90 dage?

A. Når du ændrer din kost, miljø og livsstil, tager det tid for kroppen at reagere fysisk. Efter 90 dage har din krop været igennem en rimelig cyklus og kan scannes igen.

## Q. Hvorfor har jeg brug for en opfølgende rapport, vil den ikke vise det samme?

A. På et rent epigenetisk niveau er kroppen homeodynamisk, hvilket betyder konstant tilpasning til miljøet i en ikke-lineær måde. Som vi ældes, skifter job, spiser anderledes, bliver gift, får børn, læser en anden avis, begynde at udøve eller stopper motion og hundreder og atter hundreder af forskellige daglige/ugentlige/månedlige ændringer, behøver vores krop støtte på mange forskellige måder.

## Q. Hvornår vil jeg bemærke forandringen?

A. Det er umuligt at sige, da der er så mange variabler og hver person og hvert sæt omstændigheder er unikke. Du bør bemærke forandringer inden for de første 30 dage, men det kan tage op til 90 dage, og i nogle særlige tilfælde endnu længere.

# DET ER TID TIL AT STOPPE MED AT OVERLEVE... OG STARTE MED AT OPTIMERE!



**Tak fordi at du investerede din tid og ressourcer i at få din 'Optimeret Velværs Plan' med en 90-dags ernæringsmæssige mad plan.**

**Styrk dig selv og tag et kvantespring i retning af optimal ernæringsmæssig støtte i dag!**

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

**Ansvarsfraskrivelse:**

Udsagnene i denne rapport er ikke blevet evalueret af myndighederne. Dette produkt er ikke beregnet til at diagnosticere, behandle, helbrede eller forebygge nogen sygdom. Rådgivning og anbefalingerne i denne rapport eller i personlig konsultation via telefon, e-mail, in-person, online coaching, eller på anden måde, er på læserens eget ansvar og risiko. Du bør søge en kvalificeret professionel behandler, før du starter nogen form for ernæringsmæssig- eller kostændrings program. Information, der gives i denne rapport skal ikke på nogen måde tolkes som forsøg på at ordinere eller praktisere medicin/behandling. Disse erklæringer og oplysninger er ikke blevet evalueret af myndighederne. Intet produkt forslag fremsat i denne rapport har til formål at behandle, diagnosticere, helbrede eller forebygge nogen form for sygdom. Du bør altid rådføre dig med en kompetent, fuldt informeret læge eller professionel behandler, når der skal foretages beslutninger, der har at gøre med dit helbred. Du tilrådes derfor at undersøge og selv søge viden om enhver sundhedsrelateret handling og valg, du foretager omkring dig selv.