



EPIGENETICALLY
MAPPED IN GERMANY

Το 90-ήμερο Πρόγραμμα Διατροφής OPTIMIZE IMMUNITY & WELLBEING

12 Βασικοί Δείκτες Βελτιστοποίησης
Δείκτες Υποστήριξης Οργανισμού
Δείκτες Υποστήριξης Καρδιάς
Δείκτες Αντίστασης
Δείκτες Περιβαλλοντικοί
Διατροφικοί Περιορισμοί και Αποφυγή Πρόσθετων (Ε)
Τρόφιμα προς Κατανάλωση

Πρόγραμμα του/της:

ΔΡΑΜΑ, Ελλάδα

10/12/2021

Αυτό το πρόγραμμα δημιουργήθηκε από:

cell-wellbeing.com



Καμία από αυτές τις δηλώσεις δεν έχει αξιολογηθεί από το FDA. Αυτό το προϊόν δεν προορίζεται για διάγνωση, θεραπεία, αποθεραπεία ή πρόληψη οποιασδήποτε ασθένειας ή πάθησης. Σκοπός του είναι να παρέχει διατροφικές πληροφορίες. Η ψηφιακή επεξεργασία δεν έχει επαναληψιμότητα, γιατί αντικατοπτρίζει το μεταβαλλόμενο επιγενετικό περιβάλλον σε κβαντικό βιολογικό επίπεδο. Το πρόγραμμα βελτιστοποίησης της διατροφής ισχύει για 90 ημέρες. Δεν συνιστάται δημιουργία νέου Προγράμματος Διατροφής εντός αυτής της περιόδου.

CELL
WELLBEING

© Copyright Cell Wellbeing 2020

ΑΥΤΗ Η ΕΚΘΕΣΗ ΙΣΧΥΕΙ ΜΟΝΟ ΓΙΑ 90 ΗΜΕΡΕΣ

Ημερομηνία επόμενου Optimize Report:

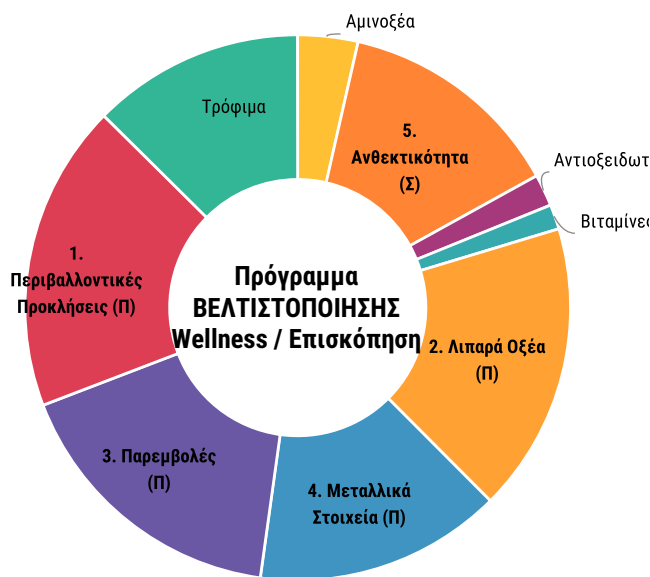
Κλείστε σήμερα το επόμενο σας ραντεβού:

Τηλέφωνο:

Ηλεκτρονική Διεύθυνση:

Οποιαδήποτε αλλαγή που έχει στόχο την ευεξία ή τη βελτίωση των επιδόσεών σας, καλό θα ήταν να υποστηρίζεται από μια σειρά εκθέσεων. Βελτιστοποίηση σημαίνει ευθυγράμμιση με το επιγενετικό σας περιβάλλον και προσαρμογή της πρόσληψης τροφής και θρεπτικών συστατικών έτσι ώστε να καλύπτονται οι μεταβαλλόμενες με την πάροδο του χρόνου ανάγκες σας. Αυτό συνιστάται να γίνεται κάθε 90 ημέρες, καθώς πρόκειται για έναν φυσικό κύκλο που ακολουθεί το σώμα. Μην αμελείτε, κλείστε το ραντεβού για την επόμενη έκθεσή σας τώρα με βάση την παραπάνω ημερομηνία.

ΣΦΑΙΡΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ ΒΕΛΤΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ



Σύνοψη Υποστηρικτικών Συστημάτων

Έντερο & Εντερικό Σύστημα

Γαστρεντερικό σύστημα

Συναισθήματα

Για τους πλήρεις δείκτες βλέπε στη σελίδα 4.

Σύνοψη Διατροφικών Περιορισμών

Ροδάκινο

Γαλοπούλα

Ανανάς

Μακαντάμια

Μανταρίνι

Φιστίκια Αιγίνης

Σέλερυ

Μάνγκο

Χοιρινό Κρέας

Πιπεριές, πράσινες

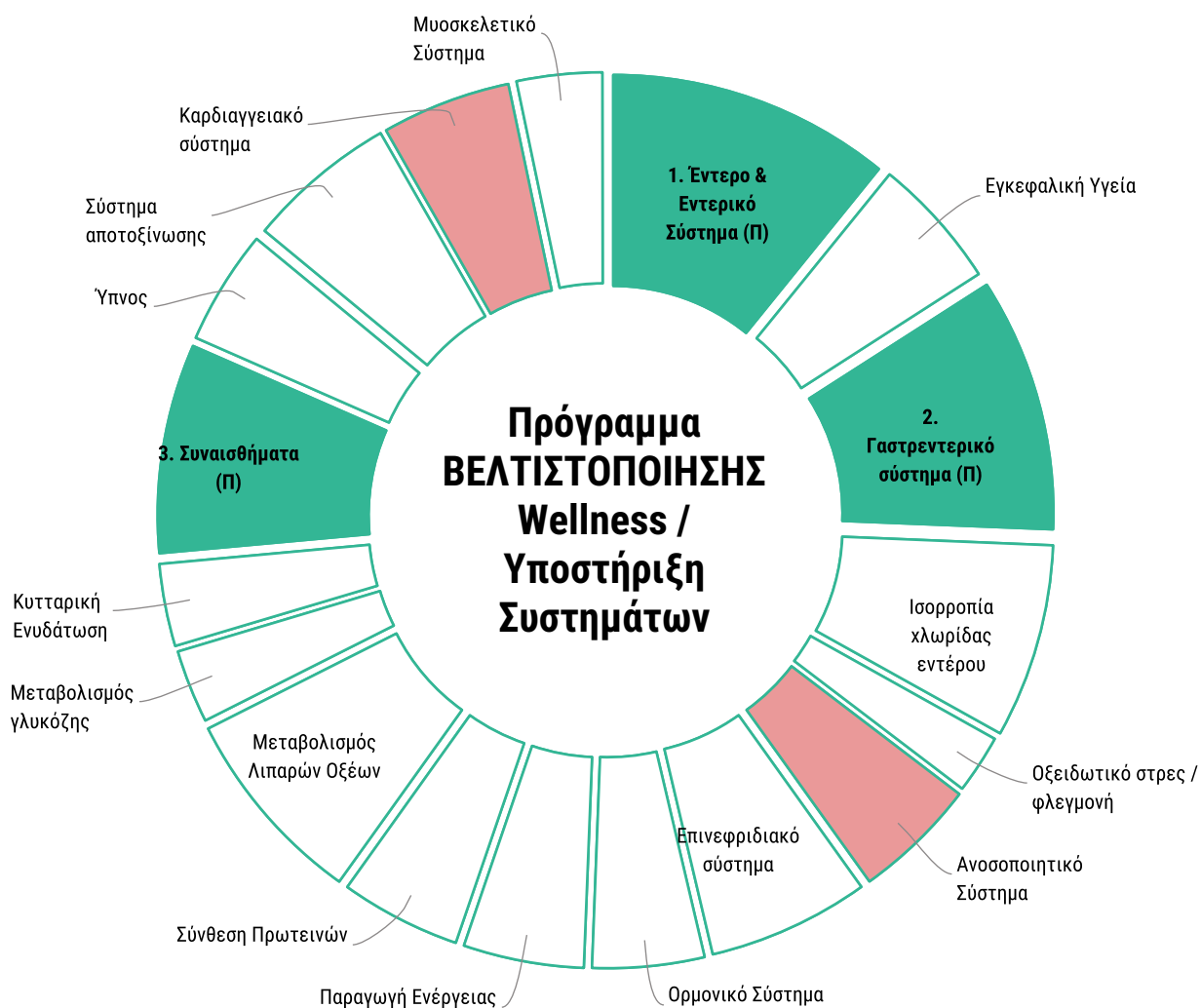
Για τους πλήρεις δείκτες διατροφικών περιορισμών ανατρέξτε στον πίνακα στη σελίδα 26 και για τους δείκτες αποφυγής διατροφικών προσθέτων στη σελίδα 27.

Κατηγορία	Δείκτης	Πληροφορίες
Περιβαλλοντικές Προκλήσεις	Χημικές ουσίες και υδρογονάνθρακες	Για πλήρη αποτελέσματα δείτε τον πίνακα στη σελίδα 22. Για διατροφικές πηγές ανατρέξτε στη σελίδα 30.
Λιπαρά Οξέα	Εικοσαπεντανοϊκό Οξύ - 3 (EPA). Άλφα-Λινολενικό Οξύ - 3 (ALA)	Για πλήρη αποτελέσματα δείτε τον πίνακα στη σελίδα 16. Για διατροφικές πηγές ανατρέξτε στη σελίδα 30.
Παρεμβολές	Ηλεκτρομαγνητικό εναλλασσόμενο πεδίο. Κινητό τηλέφωνο, GSM (1,8 GHz). Οθόνη υπολογιστή. Σταθερό Μαγνητικό Πεδίο	Για πλήρη αποτελέσματα δείτε τον πίνακα στη σελίδα 10. Για διατροφικές πηγές ανατρέξτε στη σελίδα 30.
Μεταλλικά Στοιχεία	Χαλκός. Μολυβδένιο. Ιώδιο. Λίθιο	Για πλήρη αποτελέσματα δείτε τον πίνακα στη σελίδα 14. Για διατροφικές πηγές ανατρέξτε στη σελίδα 29.
Ανθεκτικότητα	Παράσιτα. Βακτήρια. Ιός	Για πλήρη αποτελέσματα δείτε τον πίνακα στη σελίδα 24. Για διατροφικές πηγές ανατρέξτε στη σελίδα 30.
Τρόφιμα	Παρακαλούμε ανατρέξτε στους πίνακες τροφίμων στις σελίδες 26 και 27 του προγράμματος.	Για πλήρη αποτελέσματα δείτε τον πίνακα στη σελίδα 26.
Πρόσθετα που πρέπει να αποφεύγονται	Παρακαλώ ανατρέξτε στον πίνακα και το σύνδεσμο διατροφικών προσθέτων στη σελίδα 27.	Για πλήρη αποτελέσματα δείτε τον πίνακα στη σελίδα 27.

Το Γράφημα των Βασικών Δεικτών

Όσο μεγαλύτερο είναι το κομμάτι που καταλαμβάνει μέσα στο γράφημα ένα στοιχείο, τόσο υψηλότερος είναι ο δείκτης επιγενετικής συνάφειας, που σημαίνει ότι σ' αυτό το στοιχείο πρέπει να δοθεί Προτεραιότητα. Τα μικρότερης έκτασης στοιχεία σημαίνονται ως Συμβουλή ή Πρόληψη και όταν δεν υπάρχει ένδειξη σημαίνει χαμηλή συνάφεια. Αυτοί είναι δείκτες που αφορούν βασικά θέματα, τα οποία αντιμετωπίζονται με τη χρήση των προτεινόμενων προγραμμάτων διατροφής.

ΔΕΙΚΤΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ



Το παραπάνω γράφημα υποδεικνύει ποιες περιοχές μπορεί να απαιτούν διατροφική υποστήριξη μέσω διασταύρωσης στοιχείων δεδομένων άλλων γραφημάτων και σύγκρισης του συνολικού αριθμού σχετικών παραγόντων υποστήριξης που υποδεικνύονται για κάθε περιοχή. Αυτό αποτελεί μόνο ένδειξη ανάγκης για υποστήριξη και όχι διάγνωση οποιασδήποτε σωματικής δυσλειτουργίας εντός της συγκεκριμένης περιοχής. Εάν ανησυχείτε για τη λειτουργία οποιασδήποτε από τις διεργασίες των συστημάτων σας, θα πρέπει να αναζητήσετε τη βοήθεια ενός εξειδικευμένου επαγγελματία της υγείας.

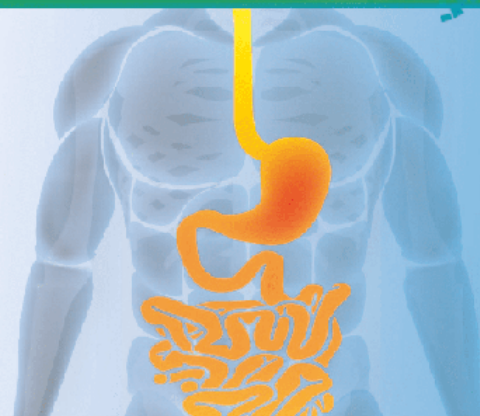
Δείκτες Εξατομικευμένης Υποστήριξης Ανοσοποιητικού Συστήματος

Το ανοσοποιητικό σύστημα κάθε ατόμου ποικίλλει με βάση τη διατροφή, τους περιβαλλοντικούς ρύπους και τους μεταβολικούς παράγοντες άγχους. Οι δείκτες σε αυτή τη σελίδα προορίζονται για να ενισχύσουν το δικό σας ανοσοποιητικό σύστημα. Μια εξατομικευμένη διατροφικά ισορροπημένη διατροφή είναι απαραίτητη για τη διατήρηση ή την ενίσχυση ενός υγιούς και ισχυρού ανοσοποιητικού συστήματος. Ένα υγιές ανοσοποιητικό σύστημα μπορεί να βοηθήσει στην προστασία σας, από τις ιογενείς και άλλες περιβαλλοντικές επιπτώσεις. Η ενίσχυση του ανοσοποιητικού σας συστήματος είναι απαραίτητη για τη δική σας ζωτικότητα και ευεξία. Παρακαλείσθε να σκεφθείτε να βελτιώσετε κάθε μία από τις παρακάτω ενότητες.

Δείκτες Βιταμινών	Βιταμίνη Α1	Βιταμίνη Β1	Βιταμίνη Β2	0	35+ Συνολική Αξία Υψηλής Υποστήριξης
	Βιταμίνη Β5	Βιταμίνη Β6	Βιταμίνη Β9		
	Βιταμίνη Β12	Βιταμίνη C	Βιταμίνη D3		
	Βιταμίνη Ε				
Δείκτες Μετάλλων	Ψευδάργυρος	Χαλκός	Μαγγάνιο	2	20-34 Συνολική Αξία Μέτριας Υποστήριξης
	Σελήνιο	Σίδηρος			
Αντιοξειδωτικοί Δείκτες	Βιταμίνη C	Σελήνιο	Ψευδάργυρος	0	
	Καροτενοειδή	Φλαβονοειδή	Πολυφαινόλες		
	Δισμουτάση υπεροξειδίου	Βιταμίνη Ε	α-λιποϊκό οξύ		
	Συνένζυμο Q10				
Δείκτες Λιπαρών Οξέων	Ωμέγα 3	Ωμέγα 6		3	
Αμινοξέα	Κυστεΐνη	Γλουταμίνη	Γλυκίνη	0	
	Λυσίνη	Τρυπτοφάνη			
Ενίσχυση του Οργανισμού	Έντερο & Εντερικό Σύστημα	Καρδιαγγειακό σύστημα	Οξειδωτικό στρες / φλεγμονή	12	
	Ύπνος	Παραγωγή Ενέργειας	Κυτταρική Ενυδάτωση		
Περιβαλλοντολογικοί Στρεσογόνοι Παράγοντες	Τοξικά μέταλλα	Χημικές ουσίες και υδρογονάνθρακες	Ηλεκτροευαισθησία	14	
Δείκτες Αντίστασης	Μύκητες/Σπόροι	Μύκητας	Παράσιτα	16	
	Ιός				
Σύνοψη Διατροφικών Περιορισμών	Γλουτένη	Αγελαδινό Γάλα	Καλαμπόκι	0	
	Σιτάρι Ή Κριθάρι	Βρώμη	Αυγά		
	Μπύρα	Μπανάνα			
			Συνολική Αξία	47	1-19 Συνολική Αξία Υποστήριξης Συντήρησης

Ο παραπάνω πίνακας συγκρίνει τα σχετικά ανοσοποιητικά στοιχεία από τις άλλες σελίδες. Αποτελείται από δείκτες βελτιστοποίησης της διατροφής σας που δεν προορίζονται για διάγνωση της όποιας φυσικής δυσλειτουργίας σε συγκεκριμένη τομέα. Εάν ανησυχείτε για τη μη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού σας και της ευεξίας σας θα πρέπει να ζητήσετε την βοήθεια ενός, ειδικευμένου επαγγελματία υγείας.

Δείκτες Εντερικής Υποστήριξης



Η πρωτοφανής εξέλιξη της τεχνολογίας που έχει λάβει χώρα τις τελευταίες τρεις δεκαετίες, έχει αυξήσει δραματικά τους περιβαλλοντικούς ρύπους. Αυτοί οι ρύποι επηρεάζουν άμεσα την ζωή μας με διάφορους τρόπους.

Μία από τις μεγαλύτερες επιπτώσεις των ρύπων στο σώμα μας είναι η δημιουργία αυξημένου στρες του γαστρεντερικού και εντερικού σωλήνα, συστημάτων που παίζουν σημαντικό ρόλο στη παροχή ενέργειας στα κύτταρα και στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού μας, επηρεάζοντας διάφορες εγκεφαλικές λειτουργίες, όπως η μνήμη.

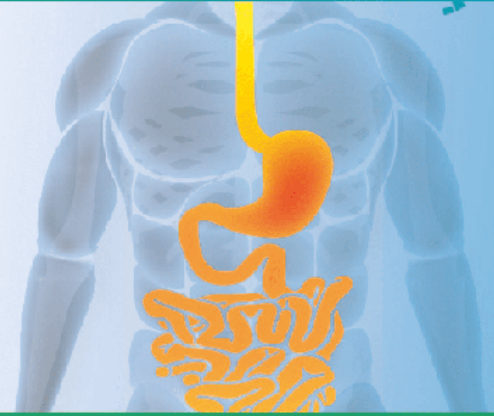
Όταν οι τοξικοί ρύποι εισέρχονται στο γαστρεντερικό μας σύστημα, επηρεάζουν αυτές τις φυσιολογικές του λειτουργίες. Ωστόσο, αυτή η επισήμανση δεν αποτελεί ιατρική διάγνωση και δεν θα έπρεπε να αντιμετωπίζεται κατ'αυτόν τον τρόπο. Ο παρακάτω Πίνακας περιέχει λίστα θρεπτικών συστατικών που συμβάλλουν στην ενίσχυση της υγείας του εντέρου. Όσο μεγαλύτερος ο αριθμός των επισημάνσεων στον παρακάτω πίνακα, τόσο μεγαλύτερη η ανάγκη για υποστήριξη του εντέρου.

Περιβαλλοντικοί Στρεσογόνοι Παράγοντες	Ηλεκτροευσαισθησία	Χημικές ουσίες και υδρογονάνθρακες	Ακτινοβολία	16	20+ Συνολική Αξία Υψηλής Υποστήριξης
	Τοξικά μέταλλα	Βακτήρια	Μύκητας		
	Παράσιτα	Ιός			
Διατροφικοί Δείκτες	Ιστιδίνη	Τρυπτοφάνη	Ψευδάργυρος	2	11-19 Συνολική Αξία Κανονικής Υποστήριξης
	Κυστεΐνη	Βεταΐνη	Δισμουτάση υπεροξειδίου		
	Μολυβδένιο	Βιταμίνη D3	α-λιποϊκό οξύ		
	Σουλφοραφάνη	Ωμέγα 3	Σελήνιο		
	Βιταμίνη B12	Σίδηρος	Βιταμίνη C		
	Γλουταμίνη				
Ενεργητικοί Δείκτες Υποστήριξης Συστήματος	Γαστρεντερικό σύστημα	Ισορροπία χλωρίδας εντέρου	Οξειδωτικό στρες / φλεγμονή	3	1-10 Συνολική Αξία Υποστήριξης Συντήρησης
	Σύστημα αποτοξίνωσης	Συναισθήματα	Παραγωγή Ενέργειας		
	Ανοσοποιητικό Σύστημα	Εγκεφαλική Υγεία			
Τροφικές Δυσανεξίες	Σιτάρι	Κριθάρι	Σίκαλη	0	
	Alcohol	Καλαμπόκι	Σόγια		
Για τα τρόφιμα ενίσχυσης του εντέρου, ανατρέξτε στη σελίδα 8				Συνολική Αξία	21

Η επισήμανση ότι πιθανώς χρειάζεστε διατροφική υποστήριξη για την βελτίωση του εντερικού στρες, δεν αποτελεί απαραίτητα διάγνωση κάποιας σοβαρής ασθένειας ή πάθησης.

Σε περίπτωση που ανησυχείτε για την υγεία του εντέρου σας, επικοινωνήστε με τον ιατρό σας πριν την έναρξη διατροφικής παρέμβασης.

Υποστήριξη του Εντέρου



Το Έντερο και το Ανοσοποιητικό Σύστημα

Θα μπορούσαμε να θεωρήσουμε ότι το εντερικό μας σύστημα είναι ένας κήπος στον οποίο ζουν πολυάριθμοι οργανισμοί. Ο κήπος αυτός είναι γεμάτος τόσο με "καλή" όσο και με "κακή" βλάστηση. Οι επιδόσεις μας βασίζονται στην βελτίωση και εξισορρόπηση της "καλής" χλωρίδας και στον έλεγχο της "κακής". Η "καλή" χλωρίδα αποτελείται από τρισεκατομμύρια βακτήρια τα οποία υποστηρίζουν την πέψη και τον μεταβολισμό της τροφής που καταναλώνουμε.

Η υπεράυξηση αποτελείται από εκατομμύρια παθογόνα βακτήρια, τα οποία οδηγούν σε μείωση της βιοποικιλότητας των μικροβίων στο έντερο. Αυτό συχνά οφείλεται σε τοξίνες, στρεσογόνους παράγοντες τροφών και ρύπων, όπως τα βαρέα μέταλλα.

Το Έντερο και το Ανοσοποιητικό Σύστημα

Άλλοι παράγοντες που είναι εξίσου σημαντικοί στην προστασία του εντερικού συστήματος, ή που μπορεί να αποτελούν δείκτες κακής εντερικής λειτουργίας, μπορεί να οφείλονται στον τρόπο ζωής ή στα τρόφιμα που καταναλώνουμε, αλλά και στον συνδυασμό διαφόρων περιβαλλοντικών παραγόντων που επηρεάζουν το έντερο και, συνεπώς, το ανοσοποιητικό και νευρικό μας σύστημα.

Υποστήριξη του Εντέρου	Προτεινόμενες Πηγές Τροφών/Διατροφικών Πρόσθετων
Υποστήριξη του εντέρου (Μέρα Προβιοτικών 1-90)	Κρεμμύδια, Σπαράγγια, Σκόρδο, Πράσα, Τεύτλα, Λάχανα, Ντομάτες, Μούρα, Μπανάνες, Μήλα, Προϊόντα Ολικής Αλέσεως, Σπόροι Τσία, Λιναρόσποροι.
Υποστήριξη του Εντέρου (Μέρα Προβιοτικών 1-90)	Σκόρδο, Σέλερι, Γιαούρτι, Φυτικές Ίνες Λαχανικών, Πράσινα Μήλα, Παπάγια, Μπανάνες, Τζίντζερ και Προϊόντα Ολικής Αλέσεως.
Υποστήριξη του Εντέρου (Μέρα Βελτίωσης 1-90)	Αλόη, Βουτυρικό οξύ, Κολлагόνο, Τζίντζερ, L-γλουταμίνη, Ρίζα Γλυκόριζας, α-λινολενικό οξύ (ALA), Εικοσιπεντανοϊκό οξύ (EPA), Δοκοσαεξανοϊκό οξύ (DHA), Κερκετίνη, Κουρκουμάς.
Υποστήριξη του Εντέρου (Μέρα Αποφυγής 1-90)	Γλουτένη, Ζάχαρη, Υψηλά Επεξεργασμένα Τρόφιμα και Αλκοόλ, E 171 Διοξειδίο του Τιτανίου

Η σωστή λειτουργία του εντέρου μπορεί να επιτευχθεί με:

- Μείωση του Εντερικού Στρες
- Ενίσχυση του ύπνου
- Αποφυγή υποθαλαπτόντων τροφικών δυσανεγιών, οι οποίες μπορούν να διαταράξουν την εντερική μας μικροχλωρίδα
- Αύξηση κατανάλωσης τόσο πρε- όσο και προ-βιοτικών
- Βελτίωση της κατανάλωσης νερού
- Μείωση της καθημερινής κατανάλωσης επεξεργασμένων τροφών
- Αποφυγή χημικών φυτοφαρμάκων και τοξινών που απορροφάμε από τα μη καλά πλυμένα λαχανικά
- Μείωση των χημικών ενώσεων που περιέχονται σε ορισμένα τρόφιμα
- Μείωση περιβαλλοντικών παραγόντων, όπως οι ρύποι του νερού και του αέρα που αναπνέουμε
- Μείωση των ηλεκτρομαγνητικών συχνοτήτων και των γεωπαθητικών στρεσογόνων παραγόντων

ΔΕΙΚΤΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ



Η κακή κυκλοφορία μειώνει την ικανότητα του σώματος να μεταφέρει θρεπτικά συστατικά και οξυγόνο όπου χρειάζεται.

Μπορείτε να υποστηρίξετε το κυκλοφορικό σας σύστημα με καλή διατροφή και μερικές απλές επιλογές που αφορούν στην άσκηση και τον τρόπο ζωής που περιγράφονται παρακάτω.

Το κυκλοφορικό μπορεί να υποστηριχθεί από πολλά θρεπτικά συστατικά και είναι σημαντικό να επιτευχθεί αυτή η ισορροπία σε καθημερινή βάση. Το παρακάτω γράφημα υποδεικνύει ποια θρεπτικά συστατικά μπορεί να είναι σημαντικά για τη βελτιστοποίηση του κυκλοφορικού. Όσο περισσότερα από αυτά εμφανίζονται στον παρακάτω πίνακα, τόσο υψηλότερο επίπεδο υποστήριξης ενδέχεται να χρειάζεται το κυκλοφορικό σας σύστημα, με το τελικό επίπεδο υποστήριξης να υποδεικνύεται στη στήλη που βρίσκεται στα δεξιά. Να υπενθυμίσουμε και πάλι ότι αυτό δεν αποτελεί διάγνωση της λειτουργίας του κυκλοφορικού σας συστήματος.

Δείκτες Διατροφικής Υποστήριξης του κυκλοφορικού συστήματος Μια ένδειξη ότι μπορεί να χρειάζεστε διατροφική υποστήριξη για να βελτιστοποιήσετε το κυκλοφορικό σας σύστημα δεν είναι διάγνωση κάποιας ασθένειας ή πάθησης. Αν σας ανησυχεί η κατάσταση του κυκλοφορικού σας συστήματος, πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα διατροφής ή άσκησης.	Σελήνιο	Δισμουτάση υπεροξειδίου	Ιώδιο	7+ δείκτες Υψηλή Υποστήριξη
	Βιταμίνη B2	Βιταμίνη C	Βιταμίνη E	
	Βιταμίνη D3	Βιταμίνη K1	Βιταμίνη B3	
	Βιταμίνη B6	Βιταμίνη B12	Βιταμίνη B9	
	Ταυρίνη	Αργινίνη	Κιτρουλίνη	4-6 δείκτες Μέτρια υποστήριξη
	Καρνοσίνη	Αλανίνη	Σερίνη	
	Μεθειονίνη	Κυστίνη	Λυσίνη	
	Ιστιδίνη	Προλίνη	Συνένζυμο Q10	
	Κάλιο	Νάτριο	Φλαβονοειδή	2-3 δείκτες Υποστήριξη συντήρησης
	Ανθοκυανιδίνες	Πολυφαινόλες	Μαγνήσιο	
	Βεταΐνη	Βιταμίνη K2	Αλφα-Λινολενικό Οξύ - 3 (ALA)	
	Δοκοσαεξανόϊκό Οξύ - 3 (DHA)	Εικοσαπεντανοϊκό Οξύ - 3 (EPA)	Αραχιδονικό Οξύ - 6 (AA)	
	Ελαϊκό Οξύ - 9			

Άλλοι παράγοντες που είναι σημαντικοί για τη βελτιστοποίηση των κυκλοφορικών συστημάτων σας ή που μπορεί να επηρεαστούν από την κακή κυκλοφορική λειτουργία.

1. Άσκηση	Περπατήστε τουλάχιστον 20 λεπτά την ημέρα με γρήγορο ρυθμό. Υπάρχουν αποδεδειγμένα οφέλη μεταξύ του καθημερινού βαδίσματος και της κυκλοφορικής λειτουργίας σας.
2. Τρόπος Ζωής	Περιορίστε ή διακόψτε το κάπνισμα, το αλκοόλ και τα σάκχαρα. Είναι παράγοντες που συμβάλλουν στη δυσλειτουργία του κυκλοφορικού.
3. Άλλο	Η μείωση του άγχους μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της υψηλής αρτηριακής πίεσης. Η υψηλή αρτηριακή πίεση είναι το # 1 ζήτημα ευεξίας στον κόσμο.
4. Σεξουαλική υγεία	Υπάρχει αποδεδειγμένη σχέση μεταξύ της σεξουαλικής υγείας και του κυκλοφορικού που σχετίζεται με την ελαστικότητα και τη συνολική λειτουργία των αιμοφόρων αγγείων. Η καλή λειτουργία του κυκλοφορικού συστήματος είναι γνωστό ότι βοηθάει και σε αυτόν τον τομέα.

ΔΕΙΚΤΕΣ ΗΛΕΚΤΡΟΜΑΓΝΗΤΙΚΩΝ ΠΑΡΕΜΒΟΛΩΝ

Προτεραιότητα - Μειώστε την έκθεση



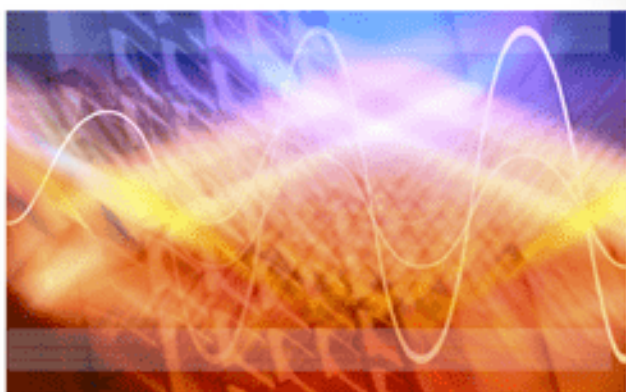
Γράφημα Κατηγορίας Δεικτών

Το παραπάνω γράφημα δίνει μια σφαιρική εικόνα των ατομικών σας δεικτών Ηλεκτρομαγνητικών Παρεμβολών. Εάν η κατηγορία αυτή έχει σημειωθεί με Προτεραιότητα (Π), Σύσταση-Συμβουλή (Σ) ή Πρόληψη (ΠΡ), τότε αυτές είναι οι ελλείψεις που χρειάζεται να αντιμετωπίσετε μέσω του διατροφικού σας προγράμματος.

Μια ένδειξη στο γράφημα επισκόπησης κάποιων προβλημάτων ή/και η αντιστοίχιση τυχόν συμπτωμάτων σε αυτή τη σελίδα δεν αποτελούν διάγνωση ανεπάρκειας ή σχετικής ασθένειας. Να ζητάτε πάντοτε τη συμβουλή των επαγγελματιών υγείας όταν κάνετε διατροφικές και διατηρητικές αλλαγές.

ΗΛΕΚΤΡΟΜΑΓΝΗΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΟΛΕΣ

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΘΩΡΑΚΙΖΟΥΝ ΕΝΑΝΤΙΑ ΣΤΙΣ ΗΛΕΚΤΡΟΜΑΓΝΗΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΟΛΕΣ



Στις μέρες μας η αυξανόμενη ζήτηση για ηλεκτρική ενέργεια και οι εξελισσόμενες νέες τεχνολογίες τροφοδοτούνται σε μεγάλο βαθμό ή χρησιμοποιούν συχνότητες στις πολύ χαμηλές περιοχές του ηλεκτρομαγνητικού φάσματος. Αυτές θεωρούνται μη ιονίζουσες μορφές ΗΜ ακτινοβολίας στην περιοχή του φάσματος από 50Hz έως 1GHz. Γενικότερα, υπάρχουν πολλές πηγές φυσικής συχνότητας όπως το ορατό φως ή το υπεριώδες, ακόμη και το σώμα και τα κύτταρά του δημιουργούν ένα πεδίο πολύ χαμηλής συχνότητας. Ωστόσο, οι σύγχρονες μορφές συχνότητας δεν φαίνεται να είναι πολύ συμβατές με τα πεδία του σώματος και αυτό αρχίζει να δημιουργεί προβληματισμούς για τις επιδράσεις τους στην ευεξία του ανθρώπινου οργανισμού. Αυτοί οι παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν την καθημερινή λειτουργία του σώματός σας, έτσι λοιπόν θα πρέπει να καταναλώνετε μια μεγάλη ποικιλία τροφών που μπορούν να υποστηρίξουν και να διατηρήσουν την φυσιολογική του λειτουργία.

ΜΕΙΩΣΤΕ ΤΗΝ ΕΚΘΕΣΗ ΣΕ ΗΛΕΚΤΡΟΜΑΓΝΗΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΟΛΕΣ

Μέχρι σήμερα, δεν έχουμε κατανοήσει πλήρως τις επιπτώσεις που έχει το επιβαρυνμένο με ηλεκτρομαγνητικές ακτινοβολίες σύγχρονο περιβάλλον στις διαδικασίες ευεξίας μας. Ωστόσο, είναι σαφές ότι υπάρχουν κάποιες επιδράσεις και ότι θα ήταν καλό να αρχίσουμε να βάζουμε στη διατροφή μας τρόφιμα που μπορούν να υποστηρίξουν το σώμα μας και να στηρίξουν τα συστήματα εκείνα που μπορεί να υφίστανται πιέσεις από τις ηλεκτρικές συσκευές που χρησιμοποιούμε καθημερινά τόσο στο σπίτι όσο και στο χώρο εργασίας. Το δομημένο (καθαρό-αλκαλικό) νερό μπορεί να παρέχει στήριξη στην κυτταρική επικοινωνία και να βοηθήσει στη διατήρηση της ενέργειας στο σύστημα.

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΝ ΑΠΟ ΤΙΣ ΗΛΕΚΤΡΟΜΑΓΝΗΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΟΛΕΣ

- Σπιρουλίνα
- Βιταμίνη D3
- Κουρκουμίνη
- Απαραίτητα Λιπαρά Οξέα (EFAs)
- Ασβέστιο
- Μελατονίνη
- Βιταμίνες Συμπλέγματος Β
- Θείο

Ανατρέξτε στη σελίδα 30 για συγκεκριμένες τροφές

Μια ένδειξη στο γράφημα επισκόπησης κάποιων προβλημάτων ή/και η αντιστοίχιση τυχόν συμπτωμάτων σε αυτή τη σελίδα δεν αποτελούν διάγνωση ανεπάρκειας ή σχετικής ασθένειας. Να ζητάτε πάντοτε τη συμβουλή των επαγγελματιών υγείας όταν κάνετε διατροφικές και διαιτητικές αλλαγές.

ΔΕΙΚΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ

Πρόληψη - Αυξήστε την πρόσληψη



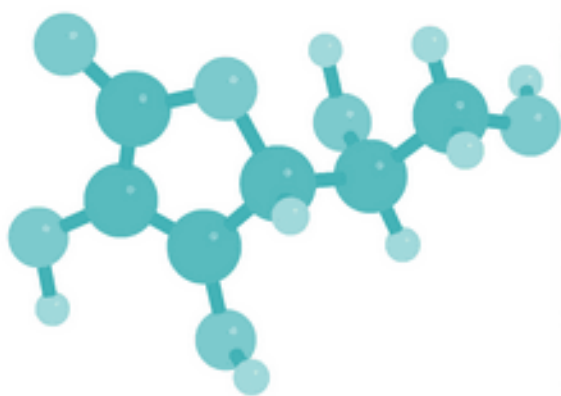
Γράφημα Κατηγορίας Δεικτών

Το παραπάνω γράφημα δίνει μια σφαιρική εικόνα των ατομικών σας δεικτών βιταμινών. Εάν η κατηγορία αυτή έχει σημειωθεί με Προτεραιότητα (Π), Σύσταση-Συμβουλή (Σ) ή Πρόληψη (ΠΡ), τότε αυτές είναι οι ελλείψεις που χρειάζεται να αντιμετωπίσετε μέσω του διατροφικού σας προγράμματος.

Μια ένδειξη στο γράφημα επισκόπησης κάποιων προβλημάτων ή/και η αντιστοίχιση τυχόν συμπτωμάτων σε αυτή τη σελίδα δεν αποτελούν διάγνωση ανεπάρκειας ή σχετικής ασθένειας. Να ζητάτε πάντοτε τη συμβουλή των επαγγελματιών υγείας όταν κάνετε διατροφικές και διαιτητικές αλλαγές.

BITAMINES

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ BITAMINES



Μοριακή Δομή της Βιταμίνης C



Οι βιταμίνες είναι οργανικές ενώσεις απαραίτητες για τη διατήρηση της ζωής. Τις βιταμίνες τις προσλαμβάνουμε από τα τρόφιμα, επειδή το ανθρώπινο σώμα δεν παράγει αρκετές από αυτές ή δεν παράγει καθόλου. Οι οργανικές ενώσεις περιέχουν άνθρακα. Όταν ένας ζωντανός οργανισμός δεν μπορεί να παράξει μία χημική οργανική ένωση (βιταμίνη) που του χρειάζεται σε μικρές ποσότητες, πρέπει να την πάρει από τα τρόφιμα. Οι βιταμίνες παίζουν ζωτικό ρόλο στις ενζυμικές διαδικασίες του σώματός σας και η έλλειψή τους στη διατροφή σας μπορεί να προκαλέσει πλήθος προβλημάτων που σχετίζονται με την ευεξία.

ΠΩΣ ΟΙ BITAMINES ΒΕΛΤΙΩΝΟΥΝ ΤΗΝ ΕΥΕΞΙΑ

Πολλές διεργασίες στο σώμα απαιτούν μια ποικιλία βιταμινών για να λειτουργούν στο βέλτιστο επίπεδο τους. Οι βιταμίνες αποτελούν βασικό μέρος των ενζυμικών αντιδράσεων, οι οποίες κατευθύνουν όλες τις μεταβολικές διεργασίες του οργανισμού. Χρειάζεστε μια μεγάλη ποικιλία βιταμινών για να υποστηρίξετε και να συντηρήσετε τους αμέτρητους βασικούς μηχανισμούς, οι οποίοι με τη σειρά τους θα υποστηρίξουν τα υψηλά επίπεδα ευεξίας. Η καλύτερη πηγή βιταμινών προέρχεται από τα τρόφιμα που καταναλώνετε, όπου οι βιταμίνες συνυπάρχουν μαζί με άλλα θρεπτικά συστατικά και συνεργάζονται για να βελτιώσουν την ευεξία σας.

BITAMINES ΤΡΟΦΙΜΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

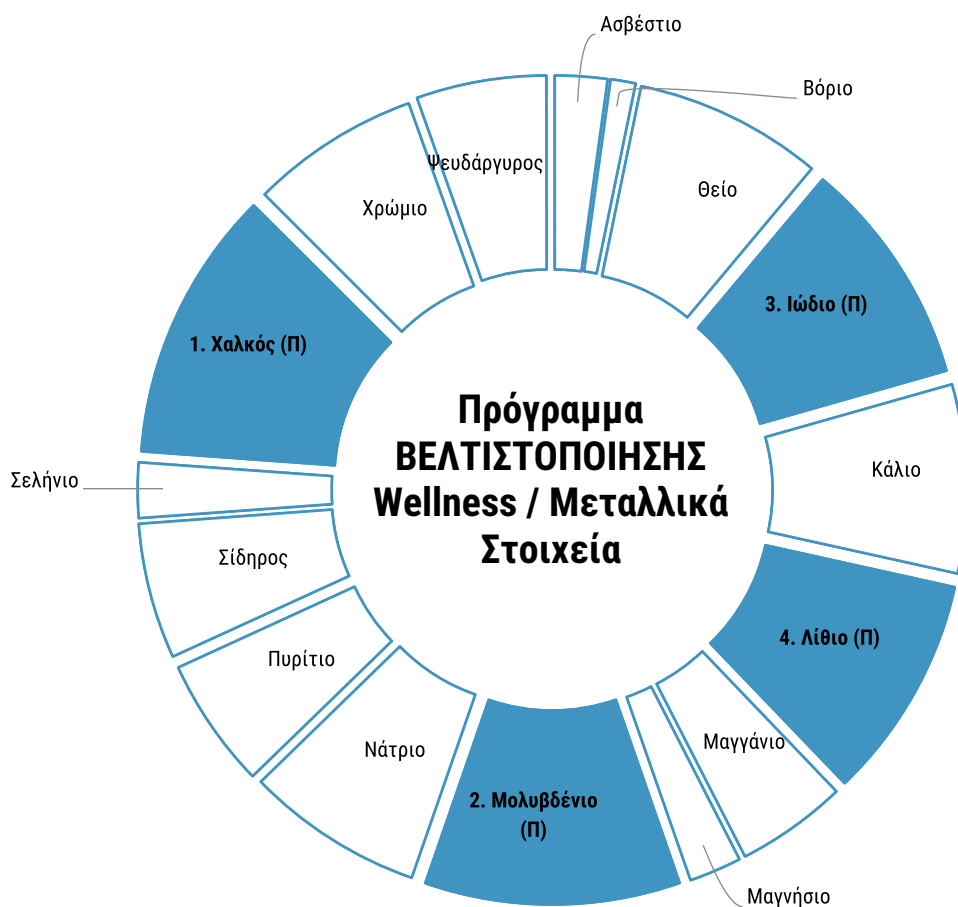
- Γαλακτοκομικά προϊόντα
- Σπόροι και ξηροί καρποί
- Φακές
- Ρεβίθια
- Πράσινα λαχανικά
- Δημητριακά
- Κόκκινες Πιπεριές
- Κοτόπουλο
- Γαλοπούλα
- Ψάρια
- Αυγά
- Βερίκοκα

*Υπάρχουν και πολλά άλλα τρόφιμα, αλλά αυτά είναι μερικά συνηθισμένα παραδείγματα.

Μια ένδειξη στο γράφημα επισκόπησης κάποιων προβλημάτων ή/και η αντιστοίχιση τυχόν συμπτωμάτων σε αυτή τη σελίδα δεν αποτελούν διάγνωση ανεπάρκειας ή σχετικής ασθένειας. Να ζητάτε πάντοτε τη συμβουλή των επαγγελματιών υγείας όταν κάνετε διατροφικές και διαιτητικές αλλαγές.

ΔΕΙΚΤΕΣ ΜΕΤΑΛΛΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

Προτεραιότητα - Αυξήστε την πρόσληψη



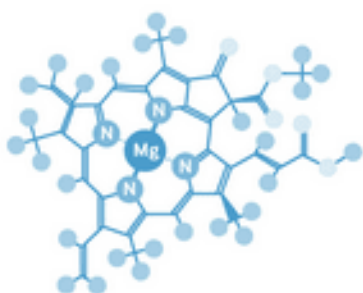
Γράφημα Κατηγορίας Δεικτών

Το παραπάνω γράφημα δίνει μια σφαιρική εικόνα των ατομικών σας δεικτών των μεταλλικών στοιχείων. Εάν η κατηγορία αυτή έχει σημειωθεί με Προτεραιότητα (Π), Σύσταση-Συμβουλή (Σ) ή Πρόληψη (ΠΡ), τότε αυτές είναι οι ελλείψεις που χρειάζεται να αντιμετωπίσετε μέσω του διατροφικού σας προγράμματος.

Μια ένδειξη στο γράφημα επισκόπησης κάποιων προβλημάτων ή/και η αντιστοίχιση τυχόν συμπτωμάτων σε αυτή τη σελίδα δεν αποτελούν διάγνωση ανεπάρκειας ή σχετικής ασθένειας. Να ζητάτε πάντοτε τη συμβουλή των επαγγελματιών υγείας όταν κάνετε διατροφικές και διαιτητικές αλλαγές.

ΜΕΤΑΛΛΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΜΕΤΑΛΛΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ



Μοριακή δομή του μαγνησίου



Όλες οι ποικιλίες των φρούτων και λαχανικών είναι καλή πηγή μεταλλικών στοιχείων

Τα μεταλλικά στοιχεία είναι σημαντικά για να παραμείνει το σώμα σας υγιές. Το σώμα χρησιμοποιεί τα μεταλλικά στοιχεία για πολλές διαφορετικές διεργασίες, όπως η ανάπτυξη και καλή διατήρηση των οστών, η παραγωγή ορμονών και η ρύθμιση της καρδιακής λειτουργίας.

Υπάρχουν δύο είδη μεταλλικών στοιχείων: τα κύρια μεταλλικά στοιχεία και τα ιχνοστοιχεία.

Τα κύρια μεταλλικά στοιχεία είναι αυτά που το σώμα σας χρειάζεται σε μεγαλύτερες ποσότητες. Περιλαμβάνουν το ασβέστιο, φώσφορο, μαγνήσιο, νάτριο, κάλιο, χλώριο και θείο. Το σώμα σας χρειάζεται μικρές μόνο ποσότητες ιχνοστοιχείων. Αυτά περιλαμβάνουν μαγνήσιο, σίδηρο, χαλκό, ιώδιο, ψευδάργυρο, κοβάλτιο και σελήνιο. Ο καλύτερος τρόπος πρόσληψης των μεταλλικών στοιχείων που χρειάζεται το σώμα σας είναι η κατανάλωση μεγάλης ποικιλίας τροφών. Ωστόσο, ακόμα και όταν έχετε μεγάλη ποικιλία στη διατροφή σας, συχνά δεν λαμβάνετε όλα τα απαιτούμενα μεταλλικά στοιχεία στις ποσότητες που χρειάζεται το σώμα. Καλό θα ήταν να λαμβάνετε ένα συμπλήρωμα μεταλλικών στοιχείων ευρέος φάσματος.

ΠΩΣ ΤΑ ΜΕΤΑΛΛΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΒΕΛΤΙΩΝΟΥΝ ΤΗΝ ΕΥΕΞΙΑ

Πολλές σωματικές διεργασίες και δομές χρειάζονται μεταλλικά στοιχεία για να λειτουργούν στο βέλτιστο επίπεδο τους. Τα μεταλλικά στοιχεία κατέχουν ένα ρόλο-κλειδί στις ενζυμικές αντιδράσεις που κατευθύνουν όλες τις μεταβολικές διεργασίες του σώματος. Παίζουν επίσης ρόλο στη δομή του σώματος, τη συστολή των μυών και στη νευροδιαβίβαση. Χρειάζεστε μια μεγάλη ποικιλία μεταλλικών στοιχείων για τη στήριξη και συντήρηση των αμέτρητων βασικών μηχανισμών που με τη σειρά τους βελτιώνουν τα επίπεδα της ευεξίας.

ΜΕΤΑΛΛΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

- Πράσινα φυλλώδη λαχανικά
- Ξηροί καρποί (όλοι)
- Δημητριακά ολικής αλέσεως
- Ψάρι
- Οστρακοειδή
- Μπρόκολο
- Λάχανο
- Λαχανίδα
- Καστανό ρύζι
- Αυγά
- Μανιτάρια
- Φύκια
- Φακές
- Φασόλια
- Ντομάτες

*Υπάρχουν και πολλά άλλα τρόφιμα, αλλά αυτά είναι μερικά συνηθισμένα παραδείγματα.

Μια ένδειξη στο γράφημα επισκόπησης κάποιων προβλημάτων ή/και η αντιστοίχιση τυχόν συμπτωμάτων σε αυτή τη σελίδα δεν αποτελούν διάγνωση ανεπάρκειας ή σχετικής ασθένειας. Να ζητάτε πάντοτε τη συμβουλή των επαγγελματιών υγείας όταν κάνετε διατροφικές και διαιτητικές αλλαγές.

ΔΕΙΚΤΕΣ ΛΙΠΑΡΩΝ ΟΞΕΩΝ

Προτεραιότητα - Αυξήστε την πρόσληψη



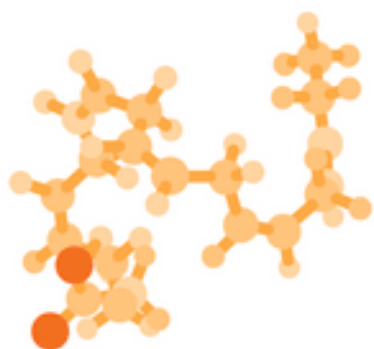
Γράφημα Κατηγορίας Δεικτών

Το παραπάνω γράφημα δίνει μια σφαιρική εικόνα των ατομικών σας δεικτών λιπαρών οξέων. Εάν η κατηγορία αυτή έχει σημανθεί με Προτεραιότητα (Π), Σύσταση-Συμβουλή (Σ) ή Πρόληψη (ΠΡ), τότε αυτές είναι οι ελλείψεις που χρειάζεται να αντιμετωπίσετε μέσω του διατροφικού σας προγράμματος.

Μια ένδειξη στο γράφημα επισκόπησης κάποιων προβλημάτων ή/και η αντιστοίχιση τυχόν συμπτωμάτων σε αυτή τη σελίδα δεν αποτελούν διάγνωση ανεπάρκειας ή σχετικής ασθένειας. Να ζητάτε πάντοτε τη συμβουλή των επαγγελματιών υγείας όταν κάνετε διατροφικές και διαιτητικές αλλαγές.

ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ



Μοριακή Δομή των Ωμέγα-3 Λιπαρών Οξέων



Πολλές ποικιλίες ψαριών, συμπεριλαμβανομένου του σολομού, αποτελούν καλή πηγή απαραίτητων λιπαρών οξέων (EFAs)

Τα λιπαρά οξέα, όπως λέει και η λέξη, είναι λίπη απαραίτητα για τη λειτουργία του ανθρώπινου σώματος. Αν και πιθανότατα έχετε ακούσει συχνά τη λέξη «λίπη» να συνδέεται με κακή υγεία, υπάρχουν ορισμένα απαραίτητα λιπαρά οξέα που είναι ζωτικής σημασίας για την επιβίωσή σας.

Χωρίς αυτά, θα μπορούσε να προκληθεί σοβαρή βλάβη σε διάφορα συστήματα του σώματος. Ωστόσο, τα απαραίτητα λιπαρά οξέα συνήθως δεν παράγονται ενδογενώς στον οργανισμό. Αυτό σημαίνει ότι είναι απαραίτητη η πρόσληψή τους με τη διατροφή.

ΠΩΣ ΤΑ ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ ΒΕΛΤΙΩΝΟΥΝ ΤΗΝ ΕΥΕΞΙΑ

Πολλές διεργασίες μέσα στο σώμα χρειάζονται τα Απαραίτητα Λιπαρά Οξέα (EFAs) για να λειτουργήσουν στο βέλτιστο επίπεδο τους. Τα EFAs αποτελούν στοιχείο ζωτικής σημασίας για την υποστήριξη των κυτταρικών μεμβρανών και προστασία του εγκεφάλου και ολόκληρου του νευρικού συστήματος, καθώς και για άλλες ρυθμιστικές λειτουργίες του σώματος. Χρειάζεστε μια μεγάλη καθημερινή πρόσληψη EFAs για τη στήριξη και συντήρηση των αμέτρητων βασικών μηχανισμών που με τη σειρά τους βελτιώνουν τα επίπεδα της ευεξίας.

ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

Για μη-Χορτοφάγους	Για Χορτοφάγους
• Σαρδέλες	• Λιναρόσπορος
• Σολομός	• Καρύδια
• Γαρίδες	• Σόγια
• Σκουμπρί	• Τόφου
• Ρέγκα	• Σπόρος
• Πέστροφα	• Κάνναβης

*Υπάρχουν και πολλά άλλα τρόφιμα, αλλά αυτά είναι μερικά συνηθισμένα παραδείγματα.

Μια ένδειξη στο γράφημα επισκόπησης κάποιων προβλημάτων ή/και η αντιστοίχιση τυχόν συμπτωμάτων σε αυτή τη σελίδα δεν αποτελούν διάγνωση ανεπάρκειας ή σχετικής ασθένειας. Να ζητάτε πάντοτε τη συμβουλή των επαγγελματιών υγείας όταν κάνετε διατροφικές και διαιτητικές αλλαγές.

ΔΕΙΚΤΕΣ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΩΝ

Πρόληψη - Αυξήστε την πρόσληψη



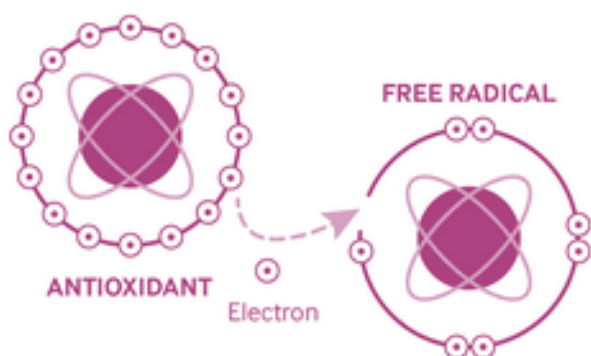
Γράφημα Κατηγορίας Δεικτών

Το παραπάνω γράφημα δίνει μια σφαιρική εικόνα των ατομικών σας αντιοξειδωτικών δεικτών. Εάν η κατηγορία αυτή έχει σημειωθεί με Προτεραιότητα (Π), Σύσταση-Συμβουλή (Σ) ή Πρόληψη (ΠΡ), τότε αυτές είναι οι ελλείψεις που χρειάζεται να αντιμετωπίσετε μέσω του διατροφικού σας προγράμματος.

Μια ένδειξη στο γράφημα επισκόπησης κάποιων προβλημάτων ή/και η αντιστοίχιση τυχόν συμπτωμάτων σε αυτή τη σελίδα δεν αποτελούν διάγνωση ανεπάρκειας ή σχετικής ασθένειας. Να ζητάτε πάντοτε τη συμβουλή των επαγγελματιών υγείας όταν κάνετε διατροφικές και διαιτητικές αλλαγές.

ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ



Αντιοξειδωτικό που εξουδετερώνει μια ελεύθερη ρίζα



Πολλές ποικιλίες μούρων, συμπεριλαμβανομένων των μπλε βατόμουρων, αποτελούν καλή πηγή αντιοξειδωτικών

Τα αντιοξειδωτικά είναι ουσίες που προστατεύουν τα κύτταρα του σώματός σας από βλάβες που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες, οι οποίες μπορεί να προκύψουν από την έκθεση σε συγκεκριμένες χημικές ουσίες, το κάπνισμα, τη ρύπανση, την ακτινοβολία, και ως παραπροϊόντα του φυσιολογικού μεταβολισμού. Τα διατροφικά αντιοξειδωτικά περιλαμβάνουν σελήνιο, βιταμίνη Α και καροτενοειδή, βιταμίνες C και E, καθώς και διάφορα φυτοχημικά όπως λυκοπένιο, λουτεΐνη και κερσετίνη.

Μπορείτε να βρείτε αυτά τα αντιοξειδωτικά σε πολλές κατηγορίες τροφίμων. Μεγάλες ποσότητες αντιοξειδωτικών υπάρχουν στα φρούτα, τα λαχανικά, τους ξηρούς καρπούς και τα δημητριακά ολικής αλέσεως και μικρότερες στα κρέατα, πουλερικά και ψάρια.

ΠΩΣ ΤΑ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ ΒΕΛΤΙΩΝΟΥΝ ΤΗΝ ΕΥΕΞΙΑ

Το σώμα μας παράγει πολλές ελεύθερες ρίζες οξυγόνου και άλλα παραπροϊόντα που μπορούν να προκαλέσουν οξειδωτικό στρες. Τα αντιοξειδωτικά παίζουν σημαντικό ρόλο στις διεργασίες εκείνες που θωρακίζουν το σώμα απέναντι σε αυτά τα προβλήματα. Χρειάζεστε μια μεγάλη ποικιλία αντιοξειδωτικών για να ενισχύσετε τον οργανισμό σας ενάντια στην οξείδωση για να μπορέσετε στη συνέχεια να επιτύχετε υψηλά επίπεδα ευεξίας.

ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

- | | |
|---------------------------|------------|
| • Πιπεριές | • Μπρόκολο |
| • Μπλε βατόμουρα | • Λάχανο |
| • Κόκκινα βατόμουρα | • Βερίκοκα |
| • Ντομάτες | • Σολομός |
| • Ξηροί Καρποί και σπόροι | • Σαρδέλες |
| • Σπανάκι | • Κρεμμύδι |
| | • Σκόρδο |

*Υπάρχουν και πολλά άλλα τρόφιμα, αλλά αυτά είναι μερικά συνηθισμένα παραδείγματα.

Μια ένδειξη στο γράφημα επισκόπησης κάποιων προβλημάτων ή/και η αντιστοίχιση τυχόν συμπτωμάτων σε αυτή τη σελίδα δεν αποτελούν διάγνωση ανεπάρκειας ή σχετικής ασθένειας. Να ζητάτε πάντοτε τη συμβουλή των επαγγελματιών υγείας όταν κάνετε διατροφικές και διαιτητικές αλλαγές.

ΔΕΙΚΤΕΣ ΑΜΙΝΟΞΕΩΝ

Πρόληψη - Αυξήστε την πρόσληψη



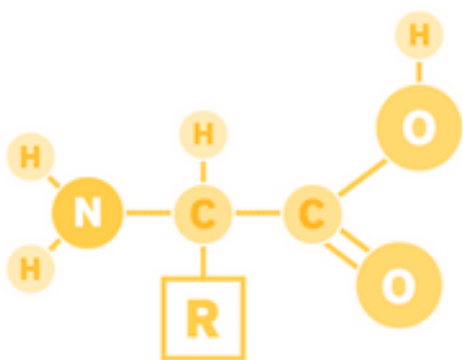
Γράφημα Κατηγορίας Δεικτών

Το παραπάνω γράφημα δίνει μια σφαιρική εικόνα των ατομικών σας δεικτών αμινοξέων. Εάν η κατηγορία αυτή έχει σημειωθεί με Προτεραιότητα (Π), Σύσταση-Συμβουλή (Σ) ή Πρόληψη (ΠΡ), τότε αυτές είναι οι ελλείψεις που χρειάζεται να αντιμετωπίσετε μέσω του διατροφικού σας προγράμματος.

Μια ένδειξη στο γράφημα επισκόπησης κάποιων προβλημάτων ή/και η αντιστοίχιση τυχόν συμπτωμάτων σε αυτή τη σελίδα δεν αποτελούν διάγνωση ανεπάρκειας ή σχετικής ασθένειας. Να ζητάτε πάντοτε τη συμβουλή των επαγγελματιών υγείας όταν κάνετε διατροφικές και διαιτητικές αλλαγές.

AMINOΞΕΑ

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ AMINOΞΕΑ



Η πρωτεΐνη είναι απαραίτητη για κάθε ζωντανό οργανισμό και, μαζί με το νερό, αποτελεί το μεγαλύτερο μέρος του σωματικού μας βάρους, καθώς περιέχεται στους μύες, τα όργανα, τα μαλλιά κλπ. Η πρωτεΐνη που χρησιμοποιείται για τη δόμηση του σώματος δεν προέρχεται άμεσα από τη διατροφή. Πιο συγκεκριμένα, η διατροφική πρωτεΐνη διασπάται σε αμινοξέα, και το σώμα στη συνέχεια χρησιμοποιεί αυτά τα αμινοξέα για να συνθέσει τις συγκεκριμένες πρωτεΐνες που χρειάζεται.

Τα ένζυμα και οι ορμόνες που ρυθμίζουν τις λειτουργίες του σώματος είναι επίσης πρωτεΐνες. Τα αμινοξέα χρησιμοποιούνται στις περισσότερες διεργασίες του σώματος, από τη ρύθμιση του τρόπου με τον οποίο λειτουργεί το σώμα έως το πώς λειτουργεί ο εγκέφαλος - ενεργοποιούν και χρησιμοποιούν βιταμίνες και άλλα θρεπτικά συστατικά.

ΠΩΣ ΤΑ AMINOΞΕΑ ΒΕΛΤΙΩΝΟΥΝ ΤΗΝ ΕΥΕΞΙΑ

Πολλές διεργασίες στο σώμα ρυθμίζονται από τα αμινοξέα έτσι ώστε να λειτουργούν στο βέλτιστο επίπεδο τους. Τα αμινοξέα παίζουν σημαντικό ρόλο στις ενζυμικές διεργασίες και αποτελούν βασικό δομικό συστατικό των πρωτεϊνών που χρειάζεται το σώμα για καθημερινή συντήρηση. Χρειάζεστε μια μεγάλη ποικιλία αμινοξέων για να στηρίξετε και να διατηρήσετε τους αμέτρητους βασικούς μηχανισμούς, οι οποίοι με τη σειρά τους βοηθούν στη βελτίωση των επιπέδων της ευεξίας.

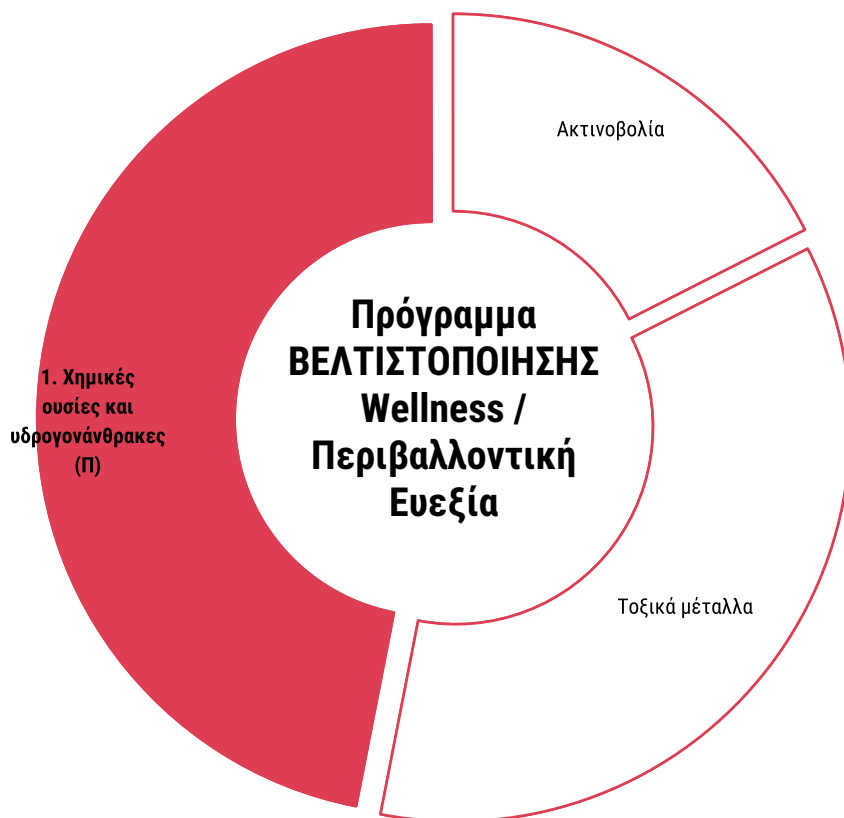
AMINOΞΕΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

- Κρέας
- Γαλακτοκομικά προϊόντα
- Σπόροι
- Φακές
- Ρεβίθια
- Πράσινα Λαχανικά
- Σπόροι
- Ξηροί Καρποί
- Σπιρουλίνα
- Πουλερικά
- Θαλασσινά
- Κρεμμύδι
- Σκόρδο
- Πιπεριές

Μια ένδειξη στο γράφημα επισκόπησης κάποιων προβλημάτων ή/και η αντιστοίχιση τυχόν συμπτωμάτων σε αυτή τη σελίδα δεν αποτελούν διάγνωση ανεπάρκειας ή σχετικής ασθένειας. Να ζητάτε πάντοτε τη συμβουλή των επαγγελματιών υγείας όταν κάνετε διατροφικές και διαιτητικές αλλαγές.

ΔΕΙΚΤΕΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΩΝ ΠΡΟΚΛΗΣΕΩΝ

Προτεραιότητα - Μειώστε την επιβάρυνση



Γράφημα Κατηγορίας Δεικτών

Το παραπάνω γράφημα δίνει μια σφαιρική εικόνα των ατομικών σας δεικτών τοξινών. Εάν η κατηγορία αυτή έχει σημειωθεί με Προτεραιότητα (Π), Σύσταση-Συμβουλή (Σ) ή Πρόληψη (ΠΡ), τότε αυτές είναι οι ελλείψεις που χρειάζεται να αντιμετωπίσετε μέσω του διατροφικού σας προγράμματος.

Μια ένδειξη στο γράφημα επισκόπησης κάποιων προβλημάτων ή/και η αντιστοίχιση τυχόν συμπτωμάτων σε αυτή τη σελίδα δεν αποτελούν διάγνωση ανεπάρκειας ή σχετικής ασθένειας. Να ζητάτε πάντοτε τη συμβουλή των επαγγελματιών υγείας όταν κάνετε διατροφικές και διαιτητικές αλλαγές.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ

Το περιβάλλον μετά τη βιομηχανική επανάσταση έχει αλλάξει δραματικά, με τις μεγαλύτερες αλλαγές να οφείλονται στην ανθρώπινη παρέμβαση. Έχουν συσσωρευτεί πολλοί επιβλαβείς παράγοντες που δεν είναι καλά ανεκτοί από τον ανθρώπινο οργανισμό, ο οποίος γι' αυτό προσπαθεί να απαλλαγεί από αυτούς μέσω φυσικών διαδικασιών αντιμετώπισης. Ωστόσο, αυτές οι διαδικασίες φαίνονται ανεπαρκείς να αντιρροπήσουν τη μεγάλη και ευρεία ποικιλία των βλαπτικών επιδράσεων στον οργανισμό που ο ίδιος ο άνθρωπος προκάλεσε. Απαιτείται λοιπόν επιπλέον υποστήριξη μέσω της διατροφής.

Για να υποστηρίξουμε και να συντηρήσουμε ένα καθαρό και βελτιστοποιημένο σύστημα, χρειαζόμαστε τρόφιμα που στηρίζουν αυτή τη διαδικασία.

Υπάρχουν πολλά τρόφιμα που μπορούν να υποστηρίξουν τις καθημερινές ανάγκες αποτοξίνωσης του οργανισμού σας και να σας βοηθήσουν να διατηρήσετε τα συστήματά του στη βέλτιστη λειτουργία τους. Τυπικά τρόφιμα που βοηθούν στην αποτοξίνωση είναι τα πράσινα τρόφιμα, οι τροφές ολικής αλέσεως, οι ξηροί καρποί, οι σπόροι και τα βότανα. Υπάρχουν όμως πολλά και είναι σημαντικό η καθημερινή πρόσληψη τροφής να περιλαμβάνει μια καλή ποικιλία από διαφορετικά τρόφιμα που διαθέτουν δυνατότητες αποτοξίνωσης.



ΙΣΟΡΡΟΠΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΚΘΕΣΗ

Ο οργανισμός διαθέτει συστήματα που είναι σχεδιασμένα έτσι, ώστε να τον βοηθούν να αποτοξινωθεί. Ορισμένα τρόφιμα μπορούν να υποστηρίξουν τα συστήματα που εκτελούν αυτήν τη λειτουργία βοηθώντας τα έτσι να αποφύγουν τη μεγάλη επιβάρυνση. Υπάρχουν όργανα και συστήματα που συμβάλλουν σ' αυτήν τη διαδικασία της αποτοξίνωσης με τη συμμετοχή σας. Ωστόσο, χρειάζεστε και μια μεγάλη ποικιλία τροφών για την υποστήριξη και τη συντήρηση των αμέτρητων αποτοξινωτικών μηχανισμών οι οποίοι στη συνέχεια θα συμβάλλουν στα υψηλά επίπεδα ευεξίας.

ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ

- Τεύτλα
- Γλυκοπατάτες
- Λεμόνι
- Πράσινα φυλλώδη λαχανικά
- Μήλο
- Σκόρδο
- Κρεμμύδια
- Ξηροί καρποί και σπόροι
- Προβιοτικά

Εάν υπάρχουν τρόφιμα που συνιστώνται για εσάς, δείτε τους πίνακες στη σελίδα 30.

Μια ένδειξη στο γράφημα επισκόπησης κάποιων προβλημάτων ή/και η αντιστοίχιση τυχόν συμπτωμάτων σε αυτή τη σελίδα δεν αποτελούν διάγνωση ανεπάρκειας ή σχετικής ασθένειας. Να ζητάτε πάντοτε τη συμβουλή των επαγγελματιών υγείας όταν κάνετε διατροφικές και διαιτητικές αλλαγές.

ΔΕΙΚΤΕΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΜΙΚΡΟΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥΣ

Σύσταση - Μειώστε την επιβάρυνση



AN INDICATOR OF VIRUS OR POST VIRUS DOES NOT SUGGEST THE PRESENCE OF A COVID CONNECTED VIRUS. If the report recipient may have been exposed to an individual who has contracted a COVID infection, or is expressing symptoms of a COVID linked infection. It is recommended that they consider obtaining a separate COVID screening test.



Γράφημα Κατηγορίας Δεικτών

Το παραπάνω γράφημα δίνει μια σφαιρική εικόνα των ατομικών σας μικροβιολογικών δεικτών. Εάν η κατηγορία αυτή έχει σημανθεί με Προτεραιότητα (Π), Σύσταση-Συμβουλή (Σ) ή Πρόληψη (ΠΡ), τότε αυτές είναι οι ελλείψεις που χρειάζεται να αντιμετωπίσετε μέσω του διατροφικού σας προγράμματος.

Μια ένδειξη στο γράφημα επισκόπησης κάποιων προβλημάτων ή/και η αντιστοίχιση τυχόν συμπτωμάτων σε αυτή τη σελίδα δεν αποτελούν διάγνωση ανεπάρκειας ή σχετικής ασθένειας. Να ζητάτε πάντοτε τη συμβουλή των επαγγελματιών υγείας όταν κάνετε διατροφικές και διαιτητικές αλλαγές.