

## Der Hintergrund

Nahrungs-Sensibilitäten sind ein häufig vorkommender Faktor bei gesundheitlichen Problemen. Nahrungs-Unverträglichkeiten können völlig unterschiedliche Beschwerden hervorrufen. Da die Symptomatik auf Nahrungsmittel oft mit einer zeitlichen Verzögerung auftritt, wird eine **Diagnose** erschwert und oft erst nach Jahren gestellt – das muss nicht sein!

## Nahrungs-Unverträglichkeit und ihre Symptome

- Magen-Darm-Beschwerden: Völlegefühl, Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfallneigung, Verstopfung, entzündliche Darm-erkrankungen
- Übergewicht (IgG-Stoffwechselblockaden)
- Hautsymptome: Ekzeme, periorale Haut-rötungen, generalisierter Juckreiz, Nesselsucht (Urtikaria), Neurodermitis
- Atemwegsbeschwerden: Asthma bronchiale, chronischer Schnupfen oder Nebenhöhlen-entzündungen
- chronische Müdigkeit
- ADS-Syndrom (Hyperaktivitätsstörung auch bei Kindern) Konzentrationsstörungen
- Kopfschmerzen (oft migräneartig)
- Depressionen
- Schlafstörungen
- Gelenk- und/oder Gliederschmerzen
- Bluthochdruck
- Stoffwechselblockaden, stoffwechselbedingte Erkrankungen, Diabetes

## Die Jutta-Poschet-ImmunDiät®

Das Ernährungs- und Stoffwechselkonzept für mehr Lebensqualität

Herbig-Verlag

Die Jutta-Poschet-ImmunDiät®

ISBN 978-3-7766-2700-8  
gebundene Ausgabe  
152 Seiten - farbige Rezeptvorschläge



28 Tage Programm zur Stoffwechselaktivierung begleitend zum IgG-Stoffwechsel-Screening!  
(Bezug auch über Jutta Poschet / mineralmed möglich)

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin mit Jutta Poschet!

Ernährungs- und Nährstoffexpertin  
Autorin von Gesundheitsratgebern

- kostenlose telefonische Erstberatung vor Auftragserteilung durch Jutta Poschet persönlich
- inkl. einer persönlichen, telefonischen Beratung zum vorliegenden Testergebnis mit Jutta Poschet!
- persönliche Termine (vor Ort) zur Therapiebegleitung nach telefonischer Terminvereinbarung mit Jutta Poschet zusätzlich buchbar.



JUTTA POSCHET  
mineralmed®

Scheinerstr. 9  
81679 München  
Deutschland

Tel: +49-(0)89-22 33 92  
Fax: +49-(0)89-228 56 34

Web: [www.mineralmed.de](http://www.mineralmed.de)  
E-Mail: [jutta.poschet@mineralmed.com](mailto:jutta.poschet@mineralmed.com)



JUTTA POSCHET  
mineralmed®

Stoffwechsel-Screening  
zur original

Jutta-Poschet-  
ImmunDiät®

Technisch optimierter Test  
inkl. Spezifitätskontrolle

IgG-Nahrungs-Antikörpertest (Bluttest)

- Einzelbestimmung von IgG 1-4-vermittelten Unverträglichkeitsreaktionen (Stoffwechselblockaden) auf 87 Nahrungsmittel
- Die individuelle Testinterpretation erfolgt inklusive Ernährungsrichtlinien nach der original Jutta-Poschet-ImmunDiät®
- inkl. einer persönlichen telefonischen Beratung durch Jutta Poschet nach dem Testergebnis



## Das Problem

Adipositas, Stoffwechsel- und deren Folgeerkrankungen nehmen dramatisch zu. Die **Hauptursachen** sind übermäßige und falsche, **einseitige Ernährung, zu wenig Bewegung** und **Stress**. Bis zu 50% der Bevölkerung in den Industrieländern ist mit ihrem Gewicht unzufrieden und will etwas dagegen tun!

## Das Ziel

Mit dem **original Wirkungsprinzip** der 4-Tage-Rotation, einer intelligenten Nahrungsmittelauswahl und einem ganzheitlichen, langfristigen Ernährungsprogramm zum Wunschgewicht und mehr Wohlbefinden.

## Der Weg

Die original **Jutta-Poschet-ImmunDiät®** (J.P.I.D.), das individuelle Stoffwechselkonzept unter Berücksichtigung der Nahrungsmittelfamilien, reguliert den Blutzuckerspiegel, aktiviert den Stoffwechsel, beugt Nahrungs-Unverträglichkeiten vor, baut sie ab und stärkt Ihre Abwehrkräfte gegen Zivilisationskrankheiten.

- **Besserung und Heilung selbst langjähriger, chronischer Beschwerden**
- **Verhinderung vorzeitigen Alterns**
- **mehr Energie, Fitness und Wohlbefinden**

Unter **Ausschluss der Stoffwechselblockaden** (IgG-Nahrungs-Antikörper) kann das **Ernährungskonzept** noch **effektiver** zur **Therapie** vieler ernährungsbedingter Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Herz- Kreislaufprobleme, Magen-Darmerkrankungen, stoffwechselbedingter Hauterkrankungen sowie zur gesunden Gewichts-

reduzierung und -regulierung, Stärkung des Immunsystems, Abbau der Nahrungs-Unverträglichkeit und mehr Leistungskraft eingesetzt werden.

## Neue Wege aus der Stoffwechselfalle

Die **Basis** für eine erfolgreiche Therapie zum Abbau von Nahrungs-Unverträglichkeiten ist eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährungsumstellung. Dabei hilft auf lange Sicht die **4-Tage-Rotations-Diät**, die den Darm entlastet, das Immunsystem stärkt und mit einem variablen Rezeptprogramm für eine optimale Energieversorgung sorgt.

## Das original Wirkungsprinzip der 4-Tage-Rotation nach Jutta Poschet®



Überzeugen Sie sich von dem **seit Jahrzehnten** sehr **erfolgreich** erprobten Ernährungskonzept der **Jutta-Poschet-ImmunDiät®** zum **Abbau von Nahrungs-Unverträglichkeiten**.

## Das Testergebnis

Die Testergebnisse des IgG-Tests inkl. ausführlicher Interpretation werden 3-8 Tage nach Einsendung Ihrer Blutprobe per Post übersandt, bzw. sind durch Ihren Therapeuten unter [www.mineralmed.de](http://www.mineralmed.de) vom Befundserver abrufbar.

## Auszug aus dem Testergebnis

Das Testergebnis aus 87 Nahrungsmitteln zeigt den Stärkegrad der Unverträglichkeit (+1 bis +4) auf. Die Ernährungsumstellung/Rotationsprogramm unter Ausschluss der erkannten, hohen Antikörper (ab +3) wird für 4 bis 6 Monate strikt durchgeführt. Danach dürfen alle Nahrungsmittel wieder gegessen werden. (= kein Verzicht für immer!).

Getreide						
Nahrungsmittel	Ergebnis	Klasse				
		0	1	2	3	4
Buchweizen	11.8 µg/ml		1			
Dinkel/Grünkern	25.6 µg/ml			2		
Gluten	35.1 µg/ml				3	
Hafer	23.1 µg/ml			2		
Mais	15.3 µg/ml		1			
Reis	8.8 µg/ml		0			
Roggen	19.8 µg/ml			1		
Weizen	34.7 µg/ml			2		

  

Milchprodukte						
Nahrungsmittel	Ergebnis	Klasse				
		0	1	2	3	4
Kasein	68.8 µg/ml				3	
Kuhmilch	67.5 µg/ml				3	
Labkäse	17.3 µg/ml		1			
Sauermilchprodukte	67.0 µg/ml				3	
Schafmilch, -käse	32.8 µg/ml			2		
Ziegenmilch, -käse	22.2 µg/ml			2		

  

Nüsse / Samen						
Nahrungsmittel	Ergebnis	Klasse				
		0	1	2	3	4
Cashew	12.9 µg/ml		1			
Haselnuss	12.3 µg/ml		1			
Kürbiskerne	10.5 µg/ml		1			
Leinsamen	15.3 µg/ml		1			
Mandel	37.5 µg/ml				3	
Mohn	17.5 µg/ml		1			
Sesam	9.5 µg/ml		0			
Sonnenblumenkerne	25.9 µg/ml			2		
Walnuss	5.4 µg/ml		0			