



Essen Sie was gesund macht!

Der Cytolisa® Test hilft Ihnen dabei.

Cyto Labor- und Vertriebs-GmbH





# Essen Sie, was für Sie gesund ist?

## Der Cytolisa® Test gibt Ihnen die Antwort!

### Essen, was gesund erhält

Die Regale der Lebensmittelmärkte sind üppig gefüllt. Die angebotene Nahrungsvielfalt ermöglicht es uns, unseren Speisezettel abwechslungsreich zu gestalten. Weder Jahreszeiten, noch Landesgrenzen schränken die Fülle ein. Neben der „gut-bürgerlichen Küche“ hat sich längst eine neue, variantenreiche Esskultur entwickelt, die uns auch südeuropäisch, asiatisch, afrikanisch usw. speisen lässt. Selbst vegane und vegetarische Ernährung sind schon lange keine Ausnahmeerscheinungen mehr.

Aber: Essen wir auch gesund? Verträgt unser Körper die Nahrung, die wir ihm anbieten?

Um diese wichtige Frage zu beantworten, gibt es den **Cytolisa®** Test. Mit ihm werden ausgewählte Nahrungsmittel untersucht und auf ihr immunologisches Reaktionspotenzial hin analysiert. Das Testergebnis gibt Ihnen Auskunft darüber, auf welche Lebensmittel das Abwehrsystem Ihres Körpers reagiert. Das versetzt Sie in die Lage, Ihren täglichen Speiseplan aus den für Ihren Körper bekömmlichen Nahrungsmitteln zusammenzustellen.



## Ernährung, die fit macht

Körperliche und geistige Fitness ist notwendig, damit wir uns wohl fühlen. Sportliche Betätigung ohne ein gesundes Maß an Kondition und Ausdauer, macht keinen Spaß und führt nicht zum Erfolg. Die Anforderungen im Arbeitsalltag erfordern Konzentration und können zu einer ungesunden Belastung Ihres Körpers werden, wenn die Kraftreserven frühzeitig ausgeschöpft sind. Eine auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmte, ausgewählte Ernährung kann hier wahre Wunder bewirken: Ihr Körper kann die Energie, die er braucht, wieder ungehindert aus der Nahrung beziehen. Sie fühlen sich wieder leistungsfähig.

Unter Beachtung einiger Grundregeln für eine gesunde Ernährung und mit den Befunden des **Cytolisa®** Tests wird für Sie eine individuelle Ernährungsform zusammengestellt. So können Sie die Nahrungsmittel gezielt vermeiden, die Ihrem Körper unnötig Lebensenergie entziehen.



## Kochen, was Ausgleich bringt

Chronische Krankheiten vermindern die Lebensqualität erheblich. Allergien, Magen-Darm-Erkrankungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden und andere Formen dauerhafter Beschwerden breiten sich aus. Die Ursachen sind vielfältig und die therapeutischen Maßnahmen oft langwierig. Der Verzehr von Nahrungsmitteln, die das Immunsystem belasten, kann die Entstehung chronischer Erkrankungen begünstigen und Heilung erschweren. Sie binden die Energie des Abwehrsystems und lösen biochemische Prozesse im Körper aus, die den Organismus aus dem Gleichgewicht bringen können.

Im **Cytolisa®** Ernährungsprogramm lernen Sie, gemäß Ihrem Testergebnis zu kochen und sich ausgewogen zu ernähren. Das Weglassen immunologisch auffälliger Lebensmittel stärkt das Abwehrsystem und trägt dazu bei, dass sich Ihr Körper erholen und ausbalancieren kann.



## Nahrung, die zu Ihnen passt

Zeitschriften und Fernsehsendungen sind zu unseren Ernährungsberatern geworden. Es vergeht kein Monat, in dem nicht eine neue Diät als Wundermittel zum Abnehmen oder als Jungbrunnen angepriesen wird. Dabei sind die Aussagen oftmals widersprüchlich. Das Thema Gewichtsreduktion ist ein beliebter Werbeträger. Die Industrie lässt es sich einiges kosten, ihre Produkte als gesund und natürlich darzustellen und zu vermarkten. Die Verwirrung ist groß.

Das **Cytolisa®** Ernährungsprogramm macht Ihnen einen fundierten Ernährungsvorschlag, dessen Wirksamkeit Sie mit Ihrer eigenen Erfahrung überprüfen und gegebenenfalls anpassen können. **Kompetente Ernährungsberater begleiten Sie bei der Umsetzung Ihres Testergebnisses** und stehen Ihnen bei Fragen und Unsicherheiten zur Seite. So können Sie sich das Essen wieder schmecken lassen.

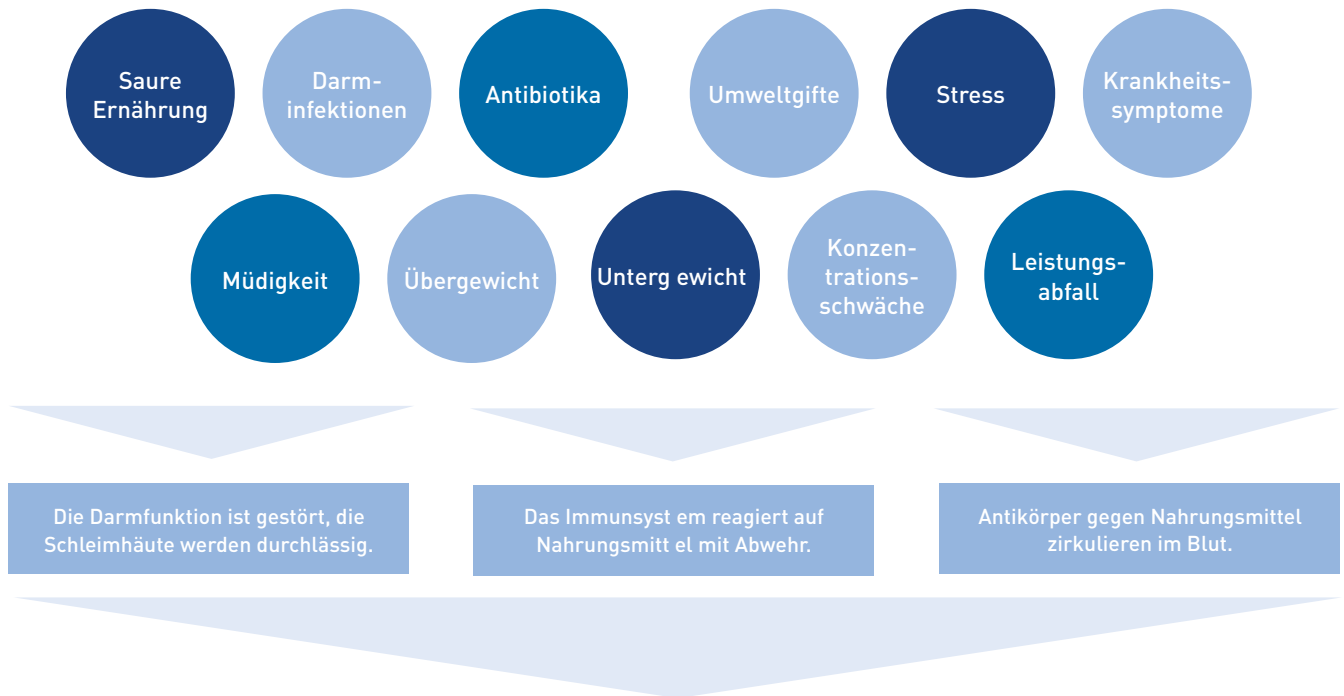
## Das Cytolisa® Ernährungsprogramm gibt Antworten – einfach und direkt!

Auf Ihre Anfrage hin erhalten Sie von uns ein Bluttransport-Kit. Darin senden Sie Ihre Blutprobe, zusammen mit einem ausgefüllten Untersuchungsauftrag per Post an unser Labor. Dort wird Ihr Serum auf Immunreaktionen gegen Nahrungsmittel hin untersucht.

Nach 3–5 Werktagen erhalten Sie von uns Ihr Testergebnis, samt mit für Sie zusammengestellten Rezepten – per Post oder Email. Zusätzlich senden wir Ihnen eine ausführliche Ernährungsbroschüre mit wichtigen Hinweisen und einer Anleitung für die Umsetzung des Testergebnisses in Ihren Alltag. Dann rufen wir Sie an, um einen Termin für Ihre erste telefonische Ernährungsberatung zu vereinbaren.



## Auslöser für Immunreaktionen gegen Nahrungsmittel



**1.** Der Cytolisa® Test weist Antikörper im Blut nach und macht die Immunreaktion auf Lebensmittel sichtbar.

**2.** Im Beratungsgespräch wird ein individueller Ernährungsplan entwickelt. Die veränderte Ernährung bewirkt körperliches und seelisches Wohlbefinden.



## Wenn der Körper Nein sagt

Lebensmittel nennen wir die Nahrung, die uns ein gesundes Leben ermöglichen soll. Vieles von dem, was Menschen verzehren, verdient diesen Namen nicht. Zu viele krank machende Zusatzstoffe, Spritz- und Düngemittel belasten den Körper. Durch manche Zubereitungsmethoden verlieren Nahrungsmittel ihren Nährwert. So viel ist bekannt.

Aber es können auch Lebensmittel, die zu Recht so genannt werden, eine krankmachende Wirkung auf den Körper haben. Sie können **Immunreaktionen** auslösen, die ernste Folgen für die Gesundheit haben. Es gibt **Nahrungsmittel-Allergien**, bei denen der Körper innerhalb von Minuten oder sogar Sekunden nach dem Verzehr auf einen Stoff reagiert. Die Symptome können von leichtem Kratzen im Hals bis zu lebensbedrohlicher Atemnot reichen. Menschen, die diese Erfahrung gemacht haben, werden das entsprechende Nahrungsmittel meiden.



Weniger bekannt ist eine häufiger anzutreffende Form der **Immunreaktion** auf Nahrung. Diese wird ausgelöst, weil bei den meisten Menschen die **Dünndarmschleimhaut durchlässig** geworden ist. Verschiedene Faktoren, wie zu saure Ernährung oder die Einnahme von Antibiotika, begünstigen drastische Veränderungen im Darmmilieu, so dass es zu feinsten Öffnungen in der Schleimhaut kommt. Die wichtige Abgrenzung zwischen Darminhalt und Körpergewebe wird löcherig. Mikroskopisch kleine Partikel der unverdauten Nahrung können mit Körpergewebe in Kontakt kommen. In diesem warten Zellen des Immunsystems darauf, fremde Eindringlinge abzuwehren. So kann ein wertvolles Lebensmittel zum Fremdkörper werden, dem der Körper mit Abwehr begegnet.

## Kann Essen gesund machen?

Seit Jahrhunderten versuchen Menschen Grundsätze darüber aufzustellen, welche Nahrung gesund ist und wie man die Mahlzeiten gesünder zubereiten kann. Letztlich ist aber keine dieser Schulen allgemeingültig. Eine Ernährungsform, die für alle Menschen gilt, gibt es nicht. Daher arbeiten wir mit einem ebenso einfachen wie erfolgreichen Grundsatz: Ernährung ist so individuell wie ein Fingerabdruck. Was wir essen, welche Zubereitungsform wir wählen, wie viel wir zu uns nehmen und welche Nährstoffe wir brauchen, hängt überwiegend von unserer Konstitution ab.

Essen kann also zur Gesundheit beitragen, wenn der Körper das bekommt, was er braucht und verdauen kann.

Im **Cytolisa®** Ernährungsprogramm steht die individuelle Ernährung im Mittelpunkt. Das Weglassen von Nahrungsmitteln, auf die im Test eine **IgG-Reaktion** nachgewiesen wurde, entlastet das Immunsystem und setzt Energie frei, die der Körper zum Erhalt lebenswichtiger Funktionen nutzen kann. Die Ernährungsberatung bezieht Ihre persönlichen Erfahrungen ein und beantwortet Ihre Fragen, die bei der Nahrungsumstellung auftauchen. Wenn Sie wissen, welche Nahrungsmittel Sie belasten, können Sie unseren Ernährungsempfehlungen – **die Sie persönlich mit unseren Beratern am Telefon oder unter vier Augen besprechen** – folgen.



## Was nun?

Wir empfehlen:

1. Nur die Nahrungsmittel zu essen, die Sie vertragen. Der **Cytolisa®** Test sagt Ihnen, welche das sind.
2. Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen der Aufnahme von Protein (Eiweiß) und Kohlenhydrate zu finden.
3. Ihre persönlichen Erfahrungen mit der Ernährungsumstellung ernst zu nehmen und in die Gestaltung Ihrer persönlichen Ernährungsform einzubeziehen.
4. Unsere geschulten Ernährungsberater zu konsultieren.

Details entnehmen Sie bitte dem Ernährungsbegleiter, der Ihnen zusammen mit Ihrem Testergebnis per Post oder Email zugeschickt wird.

**Der Cytolisa® Test wird in drei Formaten angeboten:**

### Cytolisa® Kompakt

mit 94 Nahrungsmitteln und 4 Ernährungsberatungen

### Cytolisa® Standard

mit 176 Nahrungsmitteln und 8 Ernährungsberatungen

### Cytolisa® Premium

mit 264 Nahrungsmitteln und 12 Ernährungsberatungen

## Bei Cytolisa® Kompakt

wird auf folgende 94 Nahrungsmittel getestet:

Amaranth, Ananas, Apfel, Aprikose, Aspergillus niger, Aubergine, Avocado, Backhefe, Banane, Bierhefe, Birne, Blumenkohl, Buchweizen, Dicke Bohne, Dinkel, Erdbeere, Erdnuss, Feige, Forelle, Garnele, Gerste, Grapefruit, Grüne Bohne, Grüne Erbse, Gurke, Hafer, Haselnuss, Hering, Hirse, Hokkaido Kürbis, Honigmelone, Huhn, Hühnereigelb, Hühnereiklar, Ingwer, Joghurt, Kabeljau, Kakaobohne, Kaninchen, Karotte, Kartoffel, Käsemischung, Kichererbse, Kirsche, Kiwi, Knoblauch, Kokosnuss, Kopfsalat, Kuhmilch, Lachs, Lamm, Lauch, Linse, Lupineneiweiß, Mais, Makrele, Mandarine, Mandel, Orange, Oregano, Paprika, Petersilie, Pfeffer schwarz, Pfirsich, Pflaume, Pistazie, Pute, Reis, Rind, Roggen, Rotbarsch, Rote Bete, Sardine, Schafskäse, Schweinefleisch, Sellerie, Sesam, Sojabohne, Sonnenblumenkerne, Speisepilze, Spinat, Thunfisch, Tintenfisch, Tomate, Walnuss, Wassermelone, Traube hell, Weißkohl, Weizen, Ziegenkäse, Ziegenmilch, Zitrone, Zucchini, Zwiebel.

## Bei Cytolisa® Standard

wird auf folgende 176 Nahrungsmittel getestet:

Amaranth, Ananas, Anis, Apfel, Appenzeller, Aprikose, Artischocke, Aspergillus niger, Aubergine, Avocado, Backhefe, Banane, Bärlauch, Basilikum, Bierhefe, Birne, Blumenkohl, Brokkoli, Buchweizen, Buttermilch, Camembert, Carob, Carubin, Cashewkern, Chicorée, Chinakohl, Dattel, Dicke Bohne, Dill, Dinkel, Distelöl, Einkorn, Eisbergsalat, Emmentaler, Endivie, Ente, Erdbeere, Erdnuss, Feldsalat, Fenchel, Forelle, Garnele, Gerste, Gouda, Grapefruit, Greyerzer, Grüne Bohne, Grüne Erbse, Grünkern, Grünkohl, Gurke, Hafer, Haselnuss, Hering, Himbeere, Hirse, Hokkaido Kürbis, Honig, Huhn, Hühnereigelb, Hühnereiklar, Hüttenkäse, Ingwer, Joghurt, Johannisbeere, Kabeljau, Kaffee, Kakaobohne, Kamuth, Karotte, Kartoffel, Kichererbse, Kidneybohne, Kirsche, Kiwi, Knoblauch, Kohlrabi, Kohlrübe, Kokosnuss, Kopfsalat, Korian-der (frisch), Kresse, Kuhmilch, Kümmel, Kürbiskerne,

Lachs, Lamm, Lauch, Leinsamen, Linse, Lupineneiweiß, Macadamia-Nuss, Mais, Makrele, Mandarine, Mandel, Mango, Mangold, Marone, Meerrettich, Mohn, Mozzarella, Mungbohne, Muschel, Olive, Orange, Oregano, Papaya, Paprika, Parmesan, Pastinake, Petersilie, Petersilienwurzel, Pfeffer Cayenne, Pfeffer schwarz, Pfirsich, Pflaume, Pistazie, Pute, Quark, Quinoa, Radicchio, Radieschen, Raps, Reh, Reis, Rind, Roggen, Romanesco, Rosenkohl, Rosmarin, Rote Bete, Rotkohl, Rucola, Salbei, Sardine, Schafskäse, Schmelzkäse, Schnittlauch, Schwarzwurzel, Schweinefleisch, Seezunge, Sellerie, Sesam, Sojabohne, Sonnenblumenkerne, Spargel, Speisepilze, Spinat, Stangensellerie, Strauß, Stutenmilch, Süßkartoffel, Thunfisch, Thymian, Tilsiter, Tintenfisch, Tomate, Topinambur, Traube hell, Vanille, Walnuss, Wassermelone, Weißkohl, Weizen, Wildreis, Wildschwein, Wirsing, Ziegenkäse, Ziegenmilch, Zimt, Zitrone, Zucchini, Zuckermelone, Zuckerschote, Zwiebel.

## Bei Cytolisa® Premium

wird, zusätzlich zu Cytolisa Standard, auf 88 weitere Nahrungsmittel getestet:

Aal, Agar-Agar, Anchovis, Arame (Alge), Auster, Austernpilz, Backpulver, Bambussprosse, Blaubeere, Bohnenkraut, Brennessel, Brombeere, Champignon, Chlorella (Alge), Dorade, Eichblattsalat, Estragon, Feige, Flunder, Flusskrebs, Frühlingszwiebel, Gans, Gewürznelke, Granatapfel, Guarkernmehl, Hagebutte, Hecht, Heilbutt, Hibiskusblüte, Hirsch, Honigmelone, Hopfen, Hummer, Kaki, Kamille, Kaninchen, Kardamon, Kerbel, Kombu-Alge, Krannbeere, Kreuzkümmel, Lavendelblüte, Liebstöckel, Limone, Lindenblüte, Litschi, Lollo Rosso, Lorbeerblatt, Löwenzahn, Maracuja, Matetee, Muskat, Nektarine, Nori-Alge, Okra, Paprika, Perlhuhn, Pfeffer grün, Pfefferminz, Pferd, Pfifferling, Pinienkerne, Red Snapper, Rettich, Rhabarber, Römersalat, Rotbarsch, Rotbuschtee, Safran, Schalotte, Schwarzkümmel, Schwertfisch, Seeteufel, Seewolf, Senfkorn, Shiitake-Pilz, Spirulina (Alge), Stachelbeere, Steinbutt, Steinpilz, Sternfrucht, Süßholz, Tee grün, Tee schwarz, Wachtel, Wakame (Alge), Zander, Zitronenmelisse.



**Fordern Sie Blutabnahmematerial für Ihren individuellen Cytolisa® Immuntest an:**

Website [www.cytolabor.de](http://www.cytolabor.de)

Fax: +49 6404-90458

E-Mail: [info@cytolabor.de](mailto:info@cytolabor.de)

**Detailliertere Informationen finden Sie unter**

**[www.cytolabor.de](http://www.cytolabor.de)**

Cyto Labor- und Vertriebs-GmbH

Ortsstraße 22

D-35423 Lich/Ober-Bessingen

Telefon +49 6404-90437

Fax: +49 6404-90458

E-Mail: [info@cytolabor.de](mailto:info@cytolabor.de)