

Erfahrungen mit dem Cytolisa®-Test

von Inka Petzelt

Ich möchte gerne über meine Erfahrungen mit dem Cytolisa®-Test und der damit verbundenen Ernährungsumstellung berichten. Der Hintergrund der Testdurchführung bei mir war eher „praktischer“ Natur. Ich bin freiberufliche Mitarbeiterin der CYTO Labor- und Vertriebs GmbH. Im Laufe meiner Tätigkeit wurde meine Blutprobe auf 264 verschiedenen Nahrungsmittel getestet. Ich hatte keinerlei Beschwerden und fühlte mich eigentlich gesund. Daher war ich doch sehr erstaunt über das Testergebnis. Auf einige Nahrungsmittel wie z. B. Milchprodukte und Hefe reagierte ich sehr und eine Nahrungsumstellung hätte für mich bedeutet, mich von meinen Essgewohnheiten zu trennen. Das lehnte ich erstmal ab. Warum sollte ich mich einschränken, ich fühlte mich ja nicht krank. Erst nach Wochen wurde ich neugierig. Ich wollte herausfinden, ob sich mein Leben verändern würde, wenn ich „versuchsweise“ meine Ernährung umstellte. Ich entschloss mich, es auszuprobieren, einige Lebensmittel wegzulassen, würde mir nicht schaden.

Ich begann, wie empfohlen, mit einem 14-tägigen Obst- und Gemüsefasten. Danach stellte ich konsequent meine Ernährung um, d. h. ich ließ alle Lebensmittel weg, auf die ich sehr stark, stark und mittel stark reagierte.

Das Ergebnis meines persönlichen Experimentes hat mich überzeugt. Ich stellte fest, wie gut es mir bald nach der Ernährungsumstellung ging. Der Körper veränderte sich und ich wurde leistungsfähiger. Ich hatte ein völlig neues Sättigungsgefühl, d. h. ich hatte nach den Mahlzeiten das Gefühl, mit ausreichend Energie versorgt zu sein, wurde aber nach dem Essen nicht mehr müde und träge, wie ich das aus den Jahren zuvor kannte.

Ebenso änderte sich mein Schlafverhalten. Ich brauche inzwischen nicht mehr so viel Schlaf und ich schlafe durch. Am Morgen wache ich erholt und ausgeruht auf. Dadurch bin ich während des Tages leistungsfähiger.

Ich habe gelernt, wie lecker man mit gesunden Nahrungsmitteln kochen kann. Die ersten Anregungen und Ideen habe ich dem Cytolisa®-Rezeptbuch entnommen. Mit der Zeit wurde ich immer mutiger und probierte Neues mit den für mich „guten“ Nahrungsmitteln aus. Als Fazit kann ich sagen: Ich habe gelernt, für mich und meinen Körper Verantwortung zu übernehmen.

Als Konsequenz meiner Ernährungsumstellung kaufe ich inzwischen so oft es geht im Bioladen ein. Das ist zwar etwas aufwändiger, aber es lohnt sich. Ich habe mir angewöhnt, das Kleingedruckte auf der Rückseite zu lesen, damit ich weiß, was ich zu mir nehme. Die meisten industriell hergestellten Lebensmittel sprechen mich nicht mehr an. Mein Ernährungsbewusstsein hat sich grundlegend verändert. Ich habe verstanden, dass ich für meine Gesundheit und Fitness verantwortlich bin. Mit einer mir angemessenen Ernährung kann ich dazu beitragen, dass ich gesund und leistungsstark bleibe und mich an meinem Leben erfreue. Es ist selbstverständlich, dass ich mein Auto regelmäßig zur Inspektion bringe und es warten lasse. Ich pflege es und achte darauf, dass es lange erhalten bleibt. Wenn mein Auto ausgedient hat, kann ich mir ein Neues kaufen. Einen neuen Körper, Gesundheit oder Fitness bekomme ich in keinem Geschäft. Diese Erkenntnis veränderte mein Essverhalten.

Mein Lebenspartner ließ ebenfalls einen Cytolisa®-Test durchführen. Auch er stellte seine Ernährung komplett um. Zusammen macht die neue Ernährung weitaus mehr Spaß. Zu zweit lässt sich vieles einfacher im Alltag umsetzen. Ernährung war für uns stets ein wichtiges Thema, da wir

beide als Bergsteiger und Kletterer Nahrungsmittel brauchen, die uns genügend Kraft und Ausdauer geben. Gleichzeitig sind wir akademisch tätig und verbringen sehr viel Zeit mit geistigen Tätigkeiten. Dazu ist es wichtig, dass die Nahrung, die wir verzehren, leicht verdaulich ist und nicht unnötig Verdauungsenergie abzieht. Nach dem Test und der Ernährungsumstellung kennen wir die Nahrung, die unsere unterschiedlichen Ernährungsbedürfnisse optimal abdeckt. Egal, ob wir am Schreibtisch sitzen oder viel Zeit draußen verbringen und dabei aktiv sind: wir haben immer unsere „guten Nahrungsmittel“ dabei und genießen das köstliche Essen.

Als Resumé kann ich sagen, dass der Cytolisa®-Test mein Leben sehr bereichert hat. Ich empfehle den Test aus voller Überzeugung jedem, der daran interessiert ist, seine Ernährung zu verändern. Aus diesem Grund werde ich ab dem kommenden Sommer 2008 in Köln selber mit einem Arzt zusammenarbeiten und die Testdurchführung im eigenen Labor selbständig durchführen. Damit werde ich auch eine Ernährungsberatung und Begleitung anbieten und lade jeden, der aus dem Großraum Köln, Bonn, Düsseldorf kommt, ein, zu mir zu kommen und mit mir zusammenzuarbeiten. Es lohnt sich!

Kontakt:

Dipl.-Ing. Inka Petzelt,
Laurentiusstr. 52,
51465 Bergisch Gladbach,
Tel.: 02202 9625014
mobil: 0171 7535799

Inka Petzelt

Dipl.-Ing., Consulting und
Qualitätsmanagement

