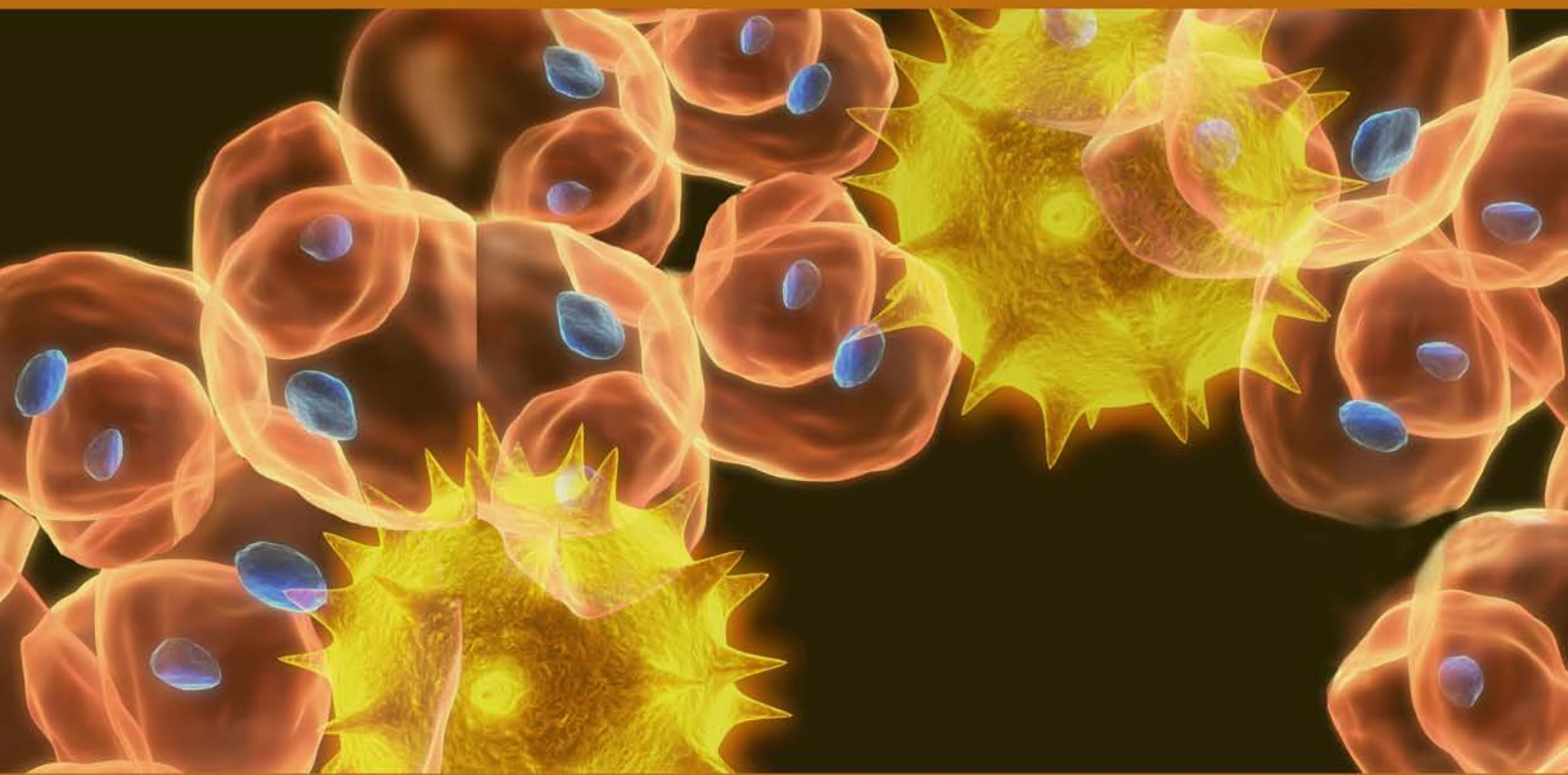


PRO IMMUN M

Lebensmittel IgG-Antikörpertest



PERSÖNLICHER BEFUND VON

Karl Mustermann
Musterstr. 3
12345 Musterstadt

IM AUFTRAG VON PRAXIS

Max Mustertherapeut
Musterweg 4
23456 Musterort

Sehr geehrter Herr Mustermann,

mit einer Ernährungsoptimierung haben Sie die Möglichkeit, an der Verbesserung Ihres Gesundheitszustandes gezielt mitzuwirken. Hierzu erhalten Sie nun Ihren individuellen Befund – das Testergebnis von Pro Immun M - und Ihre auf diesen Befund abgestimmten Ernährungs- und Rezeptvorschläge. Um Ihnen die Ernährungsumstellung zu erleichtern, haben wir Ihnen folgende Unterlagen zusammengestellt:

1. Ihr persönlicher Befund enthält Ihre Testergebnisse. Sie erhalten genaue Angaben, auf welche Lebensmittel Sie reagieren und welche zahlreich vorliegenden Alternativen zur Verfügung stehen.

2. Ihr Patientenleitfaden gibt Ihnen umfassende Informationen, wie Pro Immun M funktioniert, was Sie beachten sollten und enthält viele Tipps für Ihre Ernährungsoptimierung.

3. Ihr Rotationsplan kann Ihnen helfen das Testergebnis im Alltag umzusetzen und ihre Ernährung abwechslungsreich zu gestalten. Er bietet Ihnen für jeden Tag der Woche eine größere Auswahl nicht positiv getesteter Nahrungsmittel.

Beiliegend finden Sie eine Einkaufsliste und Ihr persönliches Rezeptbuch. Dies ist als Optimierungshilfe gedacht. Lassen Sie sich durch neue Rezeptideen inspirieren – Sie werden überrascht sein, wie vielfältig und lecker dieses auf Gesundheit entwickelte Ernährungskonzept ist.

Bevor Sie nun Ihre Testergebnisse studieren, noch ein **wichtiger Hinweis**:

Auch wenn sich bei Pro Immun M ein Nahrungsmittel als nicht belastend herausgestellt hat, Sie also gegen dieses Lebensmittel keine zeitverzögert auftretende Typ – 3 Allergie haben (die 4 bis 72 Stunden nach Nahrungsaufnahme eintritt), kann es zu Akut-Reaktionen (Sofortreaktionen) auf dieses Nahrungsmittel kommen; dies wäre Ausdruck einer Typ I vermittelten Immunglobulin – E – Reaktion. Besprechen Sie aus diesem Grund Ihren Befund mit Ihrem Therapeuten.

Mit Ihren Pro Immun M -Unterlagen haben Sie es in der Hand, aktiv etwas für Ihr Wohlbefinden und die Wiederherstellung Ihrer Gesundheit zu tun.

Wir wünschen Ihnen dabei viel Erfolg!

Inhalt

1. Ihr persönlicher Befund

- 1.1 Überblick
- 1.2 Getestete Nahrungsmittel und Lebensmitteleigenschaften
- 1.3 Nahrungsmittelgruppen

2. Ihr Patientenleitfaden

- 2.1 Allgemeine Empfehlungen
- 2.2 So funktioniert Pro Immun M
- 2.3 Frühstück, Ausgehen, Alkohol
- 2.4 Nahrungsmittel-Allergien und Pro Immun M
- 2.5 Häufig gestellte Fragen
- 2.6 Darm – Dünndarm - Dickdarm
- 2.7 Hormone
- 2.8 Die Geheimsprache der Lebensmitteletiketten

3. Ihr Rotationsplan

Anlagen

- Einkaufsliste
- Rezeptbuch

Legende

HS = Harnsäure	F = Fruktosehaltig	Ei = Eisenhaltig
L = Laktosehaltig	G = Glutenhaltig	A = Aspergillus niger
H = Histaminhaltig	B = Basisch	S = Säurebildend
E = Eiweißlieferant	GI = niedriger glykämischer Index	

Alphabetische Liste der getesteten Nahrungsmittel

Nahrungsmittel	Reaktion	1	2	3	4	Nahrungsmittel	Reaktion	1	2	3	4
Aal	E,S,Gi					Blumenkohl	B,Gi				
Agar-Agar	S					Bohne (dick)	E,S,Gi				
Agavendicksaft	S					Bohne (grün/gelb)	E,S,Gi,Hs				
Ahornsirup	S					Bohnenkraut	E,S,Gi				
Alfalfa	E,S,Gi					Brennnessel	B,Gi,H				
Aloe Vera	B,Gi					Brokkoli	B,Gi				
Amaranth	E,S,Ei					Brombeere	B,Gi				
Ananas	B					Buchweizen	S,Gi				
Anis	S					Carob	S				
Apfel	B,Gi,F					Carrageen					
Aprikose	B,F					Cashewkern	E,A,S,Gi				
Artischocke	B,Gi					Champignon	E,S,Gi,H				
<i>Aspergillus niger</i>	A					Chicorée	B,Gi				
Aubergine	B,Gi,H					Chili Cayenne	A,S,Gi				
Auster	E,S,Gi,Hs					Chili habanero	B,Gi				
Austernpilz	E,S,Gi					Chili jalapeno	B,Gi				
Avocado	B,Gi,H					Chinakohl	B,Gi				
Bambussprossen	E,B,Gi					Citronat	Gi				
Banane	B,Gi,F					Cranberry	B,Gi				
Basilikum	S,Gi					Dattel	B,F				
<i>Bäcker-/Bierhefe</i>	S,Gi,H					Dill	S,Gi				
Bärlauch	B,Gi					<i>Dinkel</i>	E,A,S,G				
<i>Benzoessäure</i>						Dorade	E,S,Gi				
Birne	B,Gi,F					<i>Eigelb</i>	E,S,Gi				
Blaubeere	B,Gi					<i>Eiklar</i>	E,S,Gi				
Bleichsellerie	B,Gi					Eisbergsalat	B,Gi				

Gegen die mit * und roter Farbe markierten Nahrungsmittel liegen zwar keine IgG-Antikörper vor, sie sollten aber auf Grund der Weisung Ihres Therapeuten vermieden oder zumindest stark reduziert konsumiert werden.

Nahrungsmittel	Reaktion	1	2	3	4	Nahrungsmittel	Reaktion	1	2	3	4
Endivie	B,Gi					Hummer	E,S,Gi,Hs,H				
Ente	E,S,Gi,Hs,Ei					Ingwer	S,Gi				
Erbse	E,S,Gi,Hs					Jakobsmuschel	E,S,Gi				
Erdbeere	B,Gi,F,H					Johannisbeere	B,Gi,F				
Erdnuss	A,S,Gi,H					Kabeljau	E,S,Gi				
Esskastanie	B,Gi					Kaffee	A,S,Gi,Hs				
Feige	B					Kakaobohne	S,H				
Feldsalat	B,Gi					Kaktusfeige	B				
Fenchel	B,Gi					Kalbfleisch	E,S,Gi,Hs				
Foniohirse						Kamelmilch	E,S,Gi				
Forelle	E,S,Gi					Kamille	B,Gi				
Gans	E,S,Gi,Hs					Kamut	G,Ei				
Garnele	E,S,Gi,Hs,H					Kaninchen	E,S,Gi,Hs				
Gartenkresse	B,Gi					Kapern	B,Gi				
Gänse-Ei	E,S,Gi					Kardamom	B				
Gerste	E,A,S,G					Karotte	B				
Gluten	E,B,S,G					Karpfen	E,S,Gi				
Granatapfel	B,Gi					Kartoffel	B				
Grapefruit	B,F,H					Kefir	E,S,Gi				
Grünkohl	B,Gi					Kerbel	B,Gi				
Guarkernmehl	E,S					Kichererbse	E,S,Gi,Hs				
Guave	B					Kirsche	B,Gi,F				
Gurke	B,Gi					Kiwi	B,F,H				
Hafer	E,A,S,G					Knoblauch	B,Gi				
Hagebutte	S,Gi					Kohlrabi	B,Gi				
Hai	E,S,Gi					Kokosnuss	S,Gi,F				
Halloumi	E,S,Gi					Kopfsalat	B,Gi				
Hase	E,S,Gi					Koriander	Gi				
Haselnuss	A,S,Gi,H					Krebs	E,S,Gi				
Heilbutt	E,S,Gi					Kreuzkümmel	B,Gi				
Hering	E,S,Gi					Kuhmilch	E,S,Gi,L				
Himbeere	B,Gi,F					Kurkumin	B,Gi				
Hirsch	E,S,Gi,Hs,Ei					Kümmel	S,Gi				
Hirse	E,S					Kürbis	B				
Honig	S					Kürbiskerne	B,Gi				
Honigmelone	B					Labkäse	E,S,Gi,L,H				
Huhn	E,S,Gi,Hs,Ei					Lachs	E,S,Gi				

Gegen die mit * und roter Farbe markierten Nahrungsmittel liegen zwar keine IgG-Antikörper vor, sie sollten aber auf Grund der Weisung Ihres Therapeuten vermieden oder zumindest stark reduziert konsumiert werden.

Nahrungsmittel	Reaktion	1	2	3	4	Nahrungsmittel	Reaktion	1	2	3	4
Lamm	E,S,Gi,Hs,Ei					Oregano	S,Gi				
Lauch	B,Gi					Pangasius	E,S,Gi				
Lavendel	B,Gi					Papaya	B,F				
Leinsamen	E,S,Gi					Paprikagewürz	B,Gi				
Liebstockel	B,Gi					Paprikaschote	B,Gi				
Limette	B					Paranuss	E,S,Gi				
Linse	E,S,Gi					Pastinake	B				
Litschi	B					Pektin					
Lollo rosso	B,Gi					Petersilie	B,Gi				
Lorbeerblatt	B,Gi					Pfeffer (schwarz)	A,Gi				
Löwenzahn	B,Gi					Pfeffer (weiß)	B,Gi				
Lupine	E,S,Gi					Pfefferminz	B,Gi				
Macadamianuss	E,S,Gi					Pfeilwurz	B,Gi				
Mais	S					Pfifferling	E,S,Gi,H				
Majoran	B,Gi					Pfirsich	B,F				
Makrele	E,S,Gi					Pflaume	B,F				
Mandarine	B,F					Piment	B				
Mandel	E,A,S,Gi					Pinienkerne	E,S,Gi				
Mango	B,F					Pistazie	E,A,S,Gi,H				
Mangold	B,Gi					Preiselbeere	B,Gi				
Maniok (Wurzel)	Gi					Pute/Truthahn	E,S,Gi,Hs,Ei				
Marone	S,Gi					Quinoa	E,S				
Meerrettich	B,Gi					Quitte	B				
Miesmuschel	E,S,Gi,Hs,H					Radicchio	B,Gi				
Milch (gekocht)	E,S,Gi,L					Radieschen/ Rettich	B,Gi				
Mirabelle	B					Red Snapper	E,S,Gi				
Mohn	Gi					Reh	E,S,Gi,Hs,Ei				
Mungobohne	E,S,Gi,Hs					Reis	E,S,Gi				
Muskatnuss	B,Gi					Rhabarber	B,Gi				
Muskraut	B,Gi					Ricotta	E,S,Gi				
Nektarine	B,Gi					Rind	E,S,Gi,Hs,Ei				
Nelke	B,Gi					Roggen	E,A,S,G,Gi				
Nori-Rotalge	E,S,Gi					Rohrzucker	S				
Okra	B,Gi					Rosenkohl	B,Gi				
Oktopus	E,S,Gi					Rosmarin	B,Gi				
Olive	B,Gi					Rotbarsch	E,S,Gi				
Orange	B,F,H					Rotbuschtee	B,Gi				

Gegen die mit * und roter Farbe markierten Nahrungsmittel liegen zwar keine IgG-Antikörper vor, sie sollten aber auf Grund der Weisung Ihres Therapeuten vermieden oder zumindest stark reduziert konsumiert werden.

Nahrungsmittel	Reaktion	1	2	3	4	Nahrungsmittel	Reaktion	1	2	3	4
Rote Beete	B					Stutenmilch	E,S,Gi				
Rotkohl	B,Gi					Süßkartoffel	B				
Römischer Salat	B,Gi					Tannin	Gi				
Rucola	B,Gi					Tapioka					
Safran	B,Gi					Tee (grün)	B,Gi				
Salbei	B,Gi					Tee (schwarz)	B,Gi				
Sanddorn	B,Gi					Teff	E,Ei				
Sardellen	E,S,Gi					Thunfisch	S,Gi				
Sardine	E,S,Gi					Thymian	S,Gi				
Sauermilchprodukte	E,S,Gi,L					Tintenfisch	S,Gi				
Schafsmilch/ -käse	E,S,Gi,L					Tomate	B,Gi,H				
Schellfisch	E,S,Gi					Topinambur	B,Gi				
Schnittlauch	B,Gi					Traganth					
Scholle	E,S,Gi					Traube/Rosine	B,F				
Schwein	S,Gi,H,Ei					Vanille	S				
Schwertfisch	E,S,Gi					Vollei	E,S,Gi				
See-/Wolfsbarsch	E,S,Gi					Wacholder	B				
Seehecht	E,S,Gi					Wachtel	E,S,Gi,Hs				
Seelachs	E,S,Gi					Wachtel-Ei	Gi				
Seeteufel	E,S,Gi					Walnuss	E,A,S,Gi				
Seezunge	E,S,Gi					Wassermelone	B,F				
Sellerieknolle	B,Gi					Weinblätter	B				
Senfkorn	B,Gi					Weißkohl	B,Gi				
Sesam	E,A,S,Gi,H					Weizen	E,A,S,G				
Shiitake	E,S,Gi					Wildschwein	E,S,Gi,Hs,Ei				
Soja-Bohne	E,A,S,Gi,Hs					Wirsing	B,Gi				
Sonnenblumenkerne	E,S,Gi					Xanthan					
Sorbinsäure						Zander	E,S,Gi				
Spargel	B,Gi,Hs					Ziegenfleisch	E,S,Gi,Hs,Ei				
Spinat	B,Gi					Ziegenmilch/-käse	E,S,Gi,L				
Spirulina-Blaualge	E,S,Gi					Zimt	S,Gi				
Stachelbeere	B					Zitrone	B,Gi,F,H				
Steckrübe	B,Gi					Zitronenmelisse	B				
Steinpilz	E,S,Gi,H					Zucchini	B,Gi				
Strauss	E,S,Gi,Hs,Ei					Zwiebel	B,Gi				

Candida albicans: negativ

Rotationsplan

Der Rotationsernährungsplan beinhaltet ausschließlich Lebensmittel, die laut Testergebnis für Sie geeignet sind - positiv getestete Lebensmittel wurden entfernt. Der Rotationsplan soll Ihnen helfen, gleiche Nahrungsmittel nur jeden 4 Tag zu konsumieren, um so die Gefahr der erneuten Ausbildung allergischer Reaktionen zu minimieren. Natürlich können Sie die Nahrungsmittel der einzelnen Tage auch austauschen.

1. Tag

Fleisch

Ente

Gemüse

Artischocke
Aubergine
Bambussprossen
Bleichsellerie
Blumenkohl

Pilze

Austernpilz

Gewürz/ Kräuter

Alfalfa
Anis
Basilikum
Bärlauch
Bohnenkraut

Salate

Chicorée

Hülsenfrüchte

Bohne (dick)

Fisch, Meerestiere

Aal
Auster
Dorade
Forelle

Obst & Früchte

Ananas
Apfel
Aprikose
Avocado
Banane

Samen & Nüsse

Cashewkern
Erdnuss

Tee & Kaffee

Brennessel

Milchprodukte

2. Tag

Fleisch

Gans

Gemüse

Brokkoli
Chili Cayenne
Chili habanero
Chili jalapeno
Chinakohl

Pilze

Champignon

Gewürz/ Kräuter

Dill
Gartenkresse
Ingwer
Kapern
Kardamom

Salate

Eisbergsalat

Hülsenfrüchte

Bohne (grün/gelb)

Fisch, Meerestiere

Hai
Heilbutt
Hering
Hummer

Obst & Früchte

Birne
Blaubeere
Brombeere
Cranberry
Dattel

Samen & Nüsse

Haselnuss
Kakaobohne

Tee & Kaffee

Hagebutte

Milchprodukte

3. Tag

Fleisch

Hase

Gemüse

Fenchel
Grünkohl
Gurke
Karotte
Kartoffel

Pilze

Marone

Gewürz/ Kräuter

Kerbel
Knoblauch
Koriander
Kreuzkümmel
Kurkumin

Salate

Endivie

Hülsenfrüchte

Erbse

Fisch, Meerestiere

Jakobsmuschel
Kabeljau
Karpfen
Krebs

Obst & Früchte

Erdbeere
Feige
Granatapfel
Grapefruit
Guave

Samen & Nüsse

Kokosnuss
Kürbiskerne

Tee & Kaffee

Kaffee

Milchprodukte

4. Tag

Fleisch

Hirsch

Gemüse

Kohlrabi
Kürbis
Lauch
Mangold
Muskraut

Pilze

Pfifferling

Gewürz/ Kräuter

Kümmel
Lavendel
Liebstöckel
Lorbeerblatt
Majoran

Salate

Feldsalat

Hülsenfrüchte

Kichererbse

Fisch, Meerestiere

Makrele
Miesmuschel
Oktopus
Pangasius

Obst & Früchte

Himbeere
Honigmelone
Johannisbeere
Kaktusfeige
Kirsche
Kiwi

Samen & Nüsse

Leinsamen
Macadamianuss

Tee & Kaffee

Kamille

Milchprodukte

5. Tag

Fleisch

Kalbfleisch
Pute/Truthahn

Gemüse

Olive
Paprikaschote
Pastinake
Radieschen/ Rettich
Rosenkohl

Pilze

Shiitake

Gewürz/ Kräuter

Meerrettich
Nelke
Oregano
Paprikagewürz
Petersilie

Salate

Kopfsalat
Lollo rosso

Hülsenfrüchte

Linse

Fisch, Meerestiere

Red Snapper
Rotbarsch
Sardellen
Sardine

Obst & Früchte

Limette
Litschi
Mandarine
Mango
Mirabelle
Nektarine

Samen & Nüsse

Mandel
Mohn

Tee & Kaffee

Pfefferminz

Milchprodukte

6. Tag

Fleisch

Reh
Strauss

Gemüse

Rote Beete
Rotkohl
Sellerieknolle
Spargel
Spinat

Pilze

Steinpilz

Gewürz/ Kräuter

Pfeffer (schwarz)
Pfeffer (weiß)
Piment
Rosmarin
Safran
Salbei

Salate

Löwenzahn
Radicchio

Hülsenfrüchte

Mungbohne

Fisch, Meerestiere

Schellfisch
Scholle
Schwertfisch
See-/Wolfsbarsch
Seehecht

Obst & Früchte

Orange
Papaya
Pfirsich
Pflaume
Preiselbeere
Quitte

Samen & Nüsse

Paranuss
Pinienkerne
Pistazie

Tee & Kaffee

Rotbuschtee
Tannin

Milchprodukte

Stutenmilch

7. Tag

Fleisch

Wachtel
Ziegenfleisch

Gemüse

Steckrübe
Tomate
Weißkohl
Wirsing
Zucchini
Zwiebel

Pilze

Austernpilz

Gewürz/ Kräuter

Schnittlauch
Thymian
Vanille
Wacholder
Zimt
Zitronenmelisse

Salate

Römischer Salat
Rucola

Hülsenfrüchte

Soja-Bohne

Fisch, Meerestiere

Seelachs
Seeteufel
Seezunge
Tintenfisch
Zander

Obst & Früchte

Rhabarber
Sanddorn
Stachelbeere
Traube/Rosine
Wassermelone
Zitrone

Samen & Nüsse

Sesam
Sonnenblumenkerne
Walnuss

Tee & Kaffee

Tee (grün)
Tee (schwarz)

Milchprodukte

Stutenmilch

Einkaufsliste

Bitte vermeiden Sie die folgenden Lebensmittel:

Aspergillus niger	Gerste	Kamut	Muskatnuss	Senfkorn
Bäcker-/Bierhefe	Gluten	Kaninchen	Okra	Sorbinsäure
Benzoessäure	Guarkernmehl	Kefir	Ricotta	Thunfisch
Dinkel	Hafer	Kuhmilch	Rind	Vollei
Eigelb	Halloumi	Labkäse	Roggen	Wachtel-Ei
Eiklar	Honig	Lachs	Sauermilchprodukte	Weizen
Garnele	Huhn	Lamm	Schafsmilch/ -käse	Wildschwein
Gänse-Ei	Kamelmilch	Milch (gekocht)	Schwein	Ziegenmilch/-käse

Zu bevorzugende Lebensmittel:

Aal	Endivie	Kiwi	Pangasius	See-/Wolfsbarsch
Agar-Agar	Ente	Knoblauch	Papaya	Seehecht
Agavendicksaft	Erbse	Kohlrabi	Paprikagewürz	Seelachs
Ahornsirup	Erdbeere	Kokosnuss	Paprikaschote	Seeteufel
Alfalfa	Erdnuss	Kopfsalat	Paranuss	Seezunge
Aloe Vera	Esskastanie	Koriander	Pastinake	Sellerieknolle
Amaranth	Feige	Krebs	Pektin	Sesam
Ananas	Feldsalat	Kreuzkümmel	Petersilie	Shiitake
Anis	Fenchel	Kurkumin	Pfeffer (schwarz)	Soja-Bohne
Apfel	Foniohirse	Kümmel	Pfeffer (weiß)	Sonnenblumenkerne
Aprikose	Forelle	Kürbis	Pfefferminz	Spargel
Artischocke	Gans	Kürbiskerne	Pfeilwurz	Spinat
Aubergine	Gartenkresse	Lauch	Pfifferling	Spirulina-Blaualge
Auster	Granatapfel	Lavendel	Pfirsich	Stachelbeere
Austernpilz	Grapefruit	Leinsamen	Pflaume	Steckrübe
Avocado	Grünkohl	Liebstöckel	Piment	Steinpilz
Bambussprossen	Guave	Limette	Pinienkerne	Strauss
Banane	Gurke	Linse	Pistazie	Stutenmilch
Basilikum	Hagebutte	Litschi	Preiselbeere	Süßkartoffel
Bärlauch	Hai	Lollo rosso	Pute/Truthahn	Tannin
Birne	Hase	Lorbeerblatt	Quinoa	Tapioka
Blaubeere	Haselnuss	Löwenzahn	Quitte	Tee (grün)
Bleichsellerie	Heilbutt	Lupine	Radicchio	Tee (schwarz)
Blumenkohl	Hering	Macadamianuss	Radieschen/ Rettich	Teff
Bohne (dick)	Himbeere	Mac	Red Snapper	Thymian
Bohne (grün/gelb)	Hirsch	Majoran	Reh	Tintenfisch
Bohnenkraut	Hirse	Makrele	Reis	Tomate
Brennessel	Honigmelone	Mandarine	Rhabarber	Topinambur
Brokkoli	Hummer	Mandel	Rohrzucker	Tragant
Brombeere	Ingwer	Mango	Rosenkohl	Traube/Rosine
Buchweizen	Jakobsmuschel	Mangold	Rosmarin	Vanille
Carob	Johannisbeere	Maniok (Wurzel)	Rotbarsch	Wacholder
Carrageen	Kabeljau	Marone	Rotbuschtee	Wachtel
Cashewkern	Kaffee	Meerrettich	Rote Beete	Walnuss
Champignon	Kakaobohne	Miesmuschel	Rotkohl	Wassermelone
Chicorée	Kaktusfeige	Mirabelle	Römischer Salat	Weinblätter
Chili Cayenne	Kalbfleisch	Mohn	Rucola	Weißkohl
Chili habanero	Kamille	Mungobohne	Safran	Wirsing
Chili jalapeno	Kapern	Muskraut	Salbei	Xanthan
Chinakohl	Kardamom	Nektarine	Sanddorn	Zander
Citronat	Karotte	Nelke	Sardellen	Ziegenfleisch
Cranberry	Karpfen	Nori-Rotalge	Sardine	Zimt
Dattel	Kartoffel	Oktopus	Schellfisch	Zitrone
Dill	Kerbel	Olive	Schnittlauch	Zitronenmelisse
Dorade	Kichererbse	Orange	Scholle	Zucchini
Eisbergsalat	Kirsche	Oregano	Schwertfisch	Zwiebel