

Hallo & Willkommen zu unserem

Januar Newsletter

Wir starten ins neue Jahr mit einer Reise zu dem, was uns trägt: **unsere Zellen**.

Alles, was wir fühlen, denken und erleben, beginnt auf zellulärer Ebene. Jede Zelle ist ein kleines Universum – ein Kraftwerk, ein Kommunikationszentrum, ein Speicher unserer Erfahrungen.

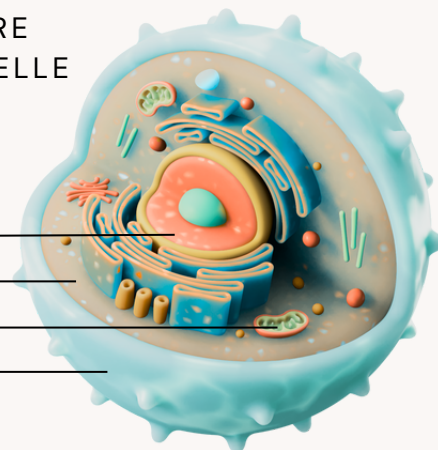
Du bestehst aus Billionen von Zellen

Zellen sind winzige Bausteine, die gemeinsam alles ermöglichen, was uns ausmacht. Jede einzelne Zelle erfüllt eine **spezielle Aufgabe**:

Sie liefert Energie, überträgt Signale, erneuert Gewebe oder schützt uns vor Krankheiten. In ihrem Zusammenspiel entsteht ein hochsensibles, sich ständig erneuerndes System. Zellgesundheit ist dabei die **Grundlage unseres körperlichen und seelischen Wohlbefindens**. Unser Körper ist damit weniger eine feste Struktur als vielmehr **eine lebendige Interaktion auf mikroskopischer Ebene**.

BLICK INS INNERE EINER KÖRPERZELLE

ZELLKERN
ZYTOPLASMA
MITOCHONDRIEN
ZELLMEMBRAN



Mitochondrien sind winzige Zellorganellen, welche Nahrung und Sauerstoff in nutzbare Energie (ATP) umwandeln und deshalb auch als "Kraftwerke der Zelle" bezeichnet werden. Sind die Mitochondrien erschöpft, kommt es zu Energiemangel – ein Schlüsselproblem bei vielen Krankheitsbildern.



Franzisca Zoelly | ein Leben in Balance
Polarity Therapeutin • Frequenz Energetik
Gesundheits- & Vitalcoachin • YOGA
www.einlebeninbalance.ch



Zerrin Kaya | The Body Connection
Körperbasierte Begleitung für Frauen & Paare
Nervensystemcoachin NESC • Lomi Lomi
www.zerrinkaya.ch

“wenn die Zelle im Gleichgewicht ist, profitiert der ganze Körper.”



Die Basis – deine Zellgesundheit

Zellgesundheit bildet die **tiefste Ebene unserer Gesundheit** und ist die Basis aller körperlichen Funktionen.

Anatomisch bedeutet Zellgesundheit, dass jede einzelne Zelle ausreichend mit **Sauerstoff und Nährstoffen** versorgt wird, ihre Energie in den Mitochondrien effizient produzieren kann, Schadstoffe abbaut und sich regelmässig erneuert.

Nur **gesunde Zellen können** sich zu funktionierenden Geweben und Organen zusammenschliessen und **ein stabiles inneres Gleichgewicht aufrechterhalten**.

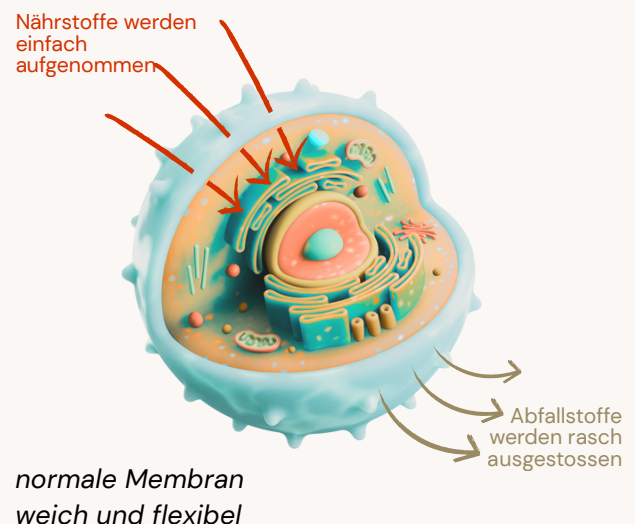
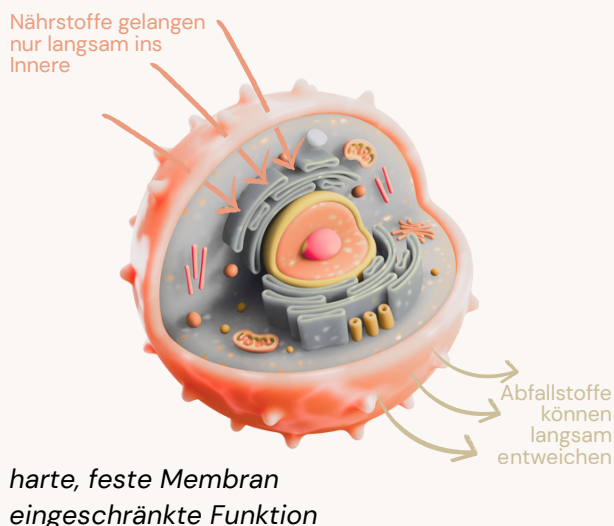
Im täglichen Leben beeinflusst die Zellgesundheit, wie leistungsfähig, widerstandsfähig und ausgeglichen wir uns fühlen – **körperlich wie mental**.

Chronischer Stress, Bewegungsmangel, nährstoffarme Ernährung und Umweltbelastungen **wirken sich direkt auf zelluläre Prozesse** aus und können langfristig Erschöpfung, Entzündungen oder Erkrankungen begünstigen.

Ein **entscheidender Faktor** für die Zellgesundheit ist die Zusammensetzung der Zellmembran (Zellhülle). Omega-3 Fettsäuren sind essenzielle Bausteine der Zellwand und tragen massgeblich zu deren Flexibilität bei.

Da der Körper Omega-3 Fettsäuren nicht selbst herstellen kann, ist **eine regelmässige Zufuhr** über die Ernährung besonders wichtig.

Fettreiche Seefische wie Wildlachs, Makrele oder Hering sowie pflanzliche



Quellen wie Leinsamen, Chiasamen oder Walnüsse liefern wertvolle Omega-3 Fettsäuren. Da die Zufuhr über die Ernährung oft nicht reicht, **sollte abgeklärt werden wie es um die Blutwerte steht**, so kann individuell angepasst und supplementiert werden.

Eine ausreichende Versorgung mit **Omega-3 Fettsäuren** unterstützt somit nicht nur die Zellstruktur und die Zellfunktion, sondern **fördert Entzündungsregulation, Regeneration** und langfristig die **gesamte Vitalität auf zellulärer Ebene**.

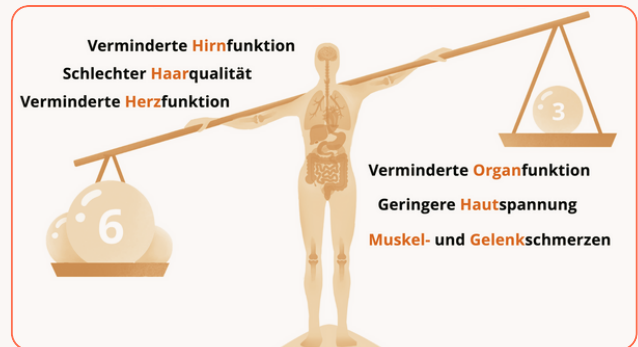


Für eine gesunde Zellmembran benötigt unser Körper eine Omega 6:3 Balance von 3:1

Warum ist diese Balance so wichtig?

Omega-6 kann Entzündungsprozesse fördern, dies ist wichtig für die Immunreaktion.

Omega-3 wirkt entzündungshemmend und unterstützt die Zellmembranen, sowie die Herz-, Gehirn- und Gefässgesundheit.



Ein **Verhältnis von 3:1** gilt als optimal, weil es Entzündungen in Balance hält und die Zellfunktion so optimal unterstützt wird.

Der BalanceTest – Schluss mit Raten.

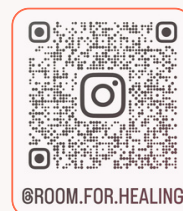
Mit dem **Trockenbluttest** lassen sich die **11 wichtigsten Fettsäuren** einfach und zuverlässig messen.

Die Probeentnahme ist unkompliziert durchführbar. Ein paar wenige Blutropfen genügen, um einen wertvollen Einblick in deinen Fettsäurestatus zu erhalten.

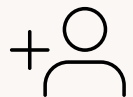
Die Auswertung zeigt nicht nur die Omega-6 zu Omega-3 Balance, sondern **liefert auch Hinweise auf Entzündungs- und Immunreaktionen**,

die **mentale Stärke** sowie die **Fluidität der Zellmembranen**.

Damit ermöglicht dir der Test ein ganzheitliches Verständnis über die Zellgesundheit und bildet eine fundierte Basis für eine gezielte Ernährungs- und Lebensstilanpassung.



für mehr
folge uns
auf Insta



Du bist an dem **BalanceTest** interessiert oder wünschst Informationen zum Thema?

unser Angebot – BalanceTest für nur CHF 99

Du erhältst:

- ein kostenloses Erstgespräch von 30 Minuten
- Durchführung des BalanceTests in unserer Praxis, inkl. schriftlicher Auswertung.
- kostenloses Auswertungsgespräch von 30 Minuten

Melde dich bei uns: INFO@ROOMFORHEALING.CH

Healing – Raum für dich.

Hauptstrasse 47 | 5330 Bad Zurzach
www.roomforhealing.ch