

Die älteste, klinische Studie der Weltgeschichte

Das Geheimnis unserer Gesundheit?

Buch Daniel 1,1-20, Die Bibel Einheitsübersetzung:

«Und der König befahl Aspenas, dem Obersten seiner Kämmerer, er solle von den Israeliten, und zwar aus dem königlichen Geschlechte und aus den vornehmsten Familien, junge Leute an den Hof bringen, die ohne jeden Makel und von schöner Gestalt wären, begabt für jegliche Wissenschaft, von gutem Verstand und rascher Auffassung, und somit befähigt, als Pagen im königlichen Palaste zu dienen; diese solle er in der Schrift und Sprache der Chaldäer unterweisen und sie drei Jahre lang erziehen; hernach sollten sie in den Dienst des Königs treten. Und der König liess ihnen den täglichen Unterhalt von der königlichen Tafel und von dem Weine, den er selber trank, zukommen.

Unter ihnen waren auch Judäer: Daniel, Hananja, Misael und Asarja.

Daniel war aber entschlossen, sich **nicht mit der Speise von der königlichen Tafel und mit dem Weine, den der König trank, zu verunreinigen**. Daher bat er den obersten Kämmerer um die Gunst, sich nicht verunreinigen zu müssen.

Und Gott liess Daniel bei dem obersten Kämmerer Huld und Erbarmen finden; doch sprach der oberste Kämmerer zu Daniel: Ich fürchte nur, mein Herr, der König, der euch Speise und Getränk bestimmt hat, könnte finden, **dass ihr schlechter aussehet als die andern Knaben**, eure Altersgenossen, und dann wäre beim König durch eure Schuld mein Kopf verwirkt.

Da sprach Daniel zu Hammelzar, den der oberste Kämmerer über Daniel, Hananja, Misael und Asaria gesetzt hatte:

Versuche es doch zehn Tage lang mit deinen Knechten; **man gebe uns Gemüse zu essen und Wasser zu trinken**, und dann besieh dir unser Aussehen und das der Knaben, die von der königlichen Tafel zu essen bekommen, und je nachdem du es dann findest, magst du mit deinen Knechten verfahren.

Und er willfahrte dieser ihrer Bitte und versuchte es zehn Tage lang mit ihnen.

Nach zehn Tagen aber sahen sie besser und wohlgenährter aus als alle Knaben, die von der königlichen Tafel zu essen bekamen.

Von nun an stellte Hammelzar ihre Speise und den Wein, den sie trinken sollten, immer beiseite und gab ihnen pflanzliche Nahrungsmittel.

Diesen vier Knaben aber gab Gott Wissen und Verständnis für jegliche Schrift und Wissenschaft, und Daniel verstand sich auch auf Gesichter und Träume aller Art.

Als nun die Zeit, nach welcher der König sie bei ihm einzuführen befohlen hatte, verflossen war, führte sie der oberste Kämmerer vor Nebukadnezar, und der König unterhielt sich mit ihnen.

Da erwies sich unter allen nicht einer Daniel, Hananja, Misael und Asarja gewachsen. So traten sie denn in den Dienst des Königs.

Und in allen Fragen, wo es auf Wissen und Einsicht ankam und in denen er ihren Rat einholte, fand sie der König allen Gelehrten und Beschwörern **in seinem ganzen Reiche zehnfach überlegen**.»

Fäc̈ts:

... nicht mit der Speise von der königlichen Tafel und mit dem Weine, den der König trank, zu verunreinigen.

Welche Speisen meinten die vier Jungs wohl? Wie würden die Speisen sie verunreinigen?

- Glutenthaltiger Weizen = Blähungen
- Alkohol vernebelt die Sinne, kein klarer Verstand mehr, getrübler Blick
- Geschwefelter Wein aus Zinnbechern = Körpervergiftung
- Milch- und Milchprodukte = lösen Allergien aus
- Zucker und Süßwaren = Mundgeruch, Verstopfung
- Säuren werden mittels vermehrtem Schwitzen ausgeschieden
- Politik, Stress, Intrigen = Schlaflosigkeit, fehlende Konzentration, Lebensenergieräuber

..., dass ihr schlechter aussehet als die andern Knaben

Welches Aussehen würde sich verschlechtern?

- Gepökelte Wurst, Käse, Süßigkeiten = Pickels, Mitesser, fettige Haare
- Fleisch, Tabak, Kaffee = übersäuert das Bindegewebe, lässt die Haltung erschlaffen
- Säurebildner lösen Haarmineralien zwecks Neutralisation aus = Haarausfall, Glatze
- Körpergifte werden mit Wasser verdünnt und eingelagert = Wasser in den Gliedmassen = aufgedunsenes Gesicht, dicke Körperpartien
- Tabak = braune Zähne, rote Augen

... man gebe uns Gemüse zu essen und Wasser zu trinken

- Starke Basenbildner entgiften, entsäuern, entschlacken
- Halten Haut, Körper, Geist und Herz gesund
- Nähren alle Organe für eine einwandfreie Funktion
- Leichtes, stilles Wasser (Gesamtmineralisation unter 100 mg/l) hat Kapazitäten, viele Giftstoffe zu binden und abzutransportieren

... Versuche es doch zehn Tage lang

- Eine 10-Tage-Kur bringt bereits Erfolge!

... Nach zehn Tagen aber sahen sie besser und wohlgenährter aus als alle Knaben

- Sag ich doch: Basenbildner machen sexy!

... in seinem ganzen Reiche zehnfach überlegen.

- Weisheit gibt's gratis dazu!

**«Wissenschaft,
das ist Irrtum
auf dem neuesten Stand!»**

Albert Einstein (1879-1955),
Physiker

Ab in die Typen-Küche! Jetzt haben wir den Salat!

Schlendert ihr am liebsten durch den lebhaften Samstagsmarkt? Lasst ihr euch von saisonalen Zutaten und den munteren Empfehlungen - «Heute Kraut und Rüben, Lachs ganz frisch!»- inspirieren?

Oder schwelgt ihr in Seligkeit vor einem bunten Salatteller?

Ihr freut euch auf geselliges Beisammensein mit Freunden?

Ohalätz, den Jäger dürfen wir nicht vergessen.

Den ganzen Tag Jagd-Stress im Job. Ständig im Angriff oder auf der Flucht. Zu Hause wartet der Grill! Im Kühlschrank das saftige Stück Fleisch, gleich neben dem süffigen Bierchen!

Auch nicht ohne: Die kundige Kräuterhexe/ »der kundige Hexerich«! Hunderte von Kräutern fluten mit Optik, Duft und Geschmack Garten und Balkon.

Mein Ferien-Favorit: Bagno Nr. 5! Am Mittag ein Prosecco, Prosciutto auf kleinem gemischtem Salat. Am Abend folgt Pizza Verdure, 1 Glas

Barolo inklusive romantischem Blick aufs Meer! Der Geniesser von Welt: Das stilsichere Glas Cognac mit zelebrierter Manufaktur-Zigarre. Absolute Ruhe erinnert an Reminiszenzen klassischer Männerdomänen.

Seit Beginn der Industrialisierung dürfen wir uns an vielen verschiedenen, kreativen Ernährungslehren satt hungern oder gesund schlemmen. Neue Ideologien schießen wie Pilze aus dem Boden, werden ausgebuddelt und neu aufgelegt.

Die «Ernährungswissenschaft» ist sich kleinlaut in einem Thema einig: Das Menu komplett mit Suppe, Salat, Fleisch, Kohlenhydraten, Gemüse, Dessert inkl. abschliessendem, komaauspeitschendem Espresso, dürfte eine evolutionäre Fehlkurve sein.



Meine Familie und ich sind in die Kitchen-Clubs abgetaucht und haben die bekanntesten Ernährungslehren jeweils ein halbes Jahr getestet. Vor- und Nachteile sind aufgelistet nach: Was lässt sich im Alltag einfach umsetzen? Sind die Zutaten leicht zu organisieren? Rezepte, die der ganzen Familie schmecken und nicht ungesund das Budget belasten. Als unverschämte Rosinenpicker schnabulieren wir uns durch Millionen Jahre «food» durch.

Die alles entscheidende Frage «Seit wann brennt ein Feuer in der Menschheits-Küche?» oder «Sind wir nun Fleischfresser oder nicht?» bleibt unbeant-



wortet. Bei allen Forschungen überlassen wir dem Bauch das Protokoll: «Ok, das tut mir gut». «Pfui, schmeckt ja widerlich». «Jeep, mehr davon!» Der Magen spricht! Wir hören gerne hin.

Tipp: Kranke Menschen oder Rekonvaleszente sollten eine neue Ernährung langsam und vorsichtig angehen.

1. Blutgruppenernährung - Vom Jäger zum Landwirt

Ideologie

«Das Blut an den Häusern, in denen ihr wohnt, soll ein Zeichen zu eurem Schutz sein. Wenn ich das Blut sehe, werde ich an euch vorübergehen und das

vernichtende Unheil wird euch nicht treffen, wenn ich in Ägypten dreinschlage.» (Bibel, EXODUS, 12,13) Ohne Blut kein Leben.

«Das Blut Jesu Christi» in der Eucharistie. «Blut ist dicker als Wasser» in fürsorglicher Verwandtschaft. «Vampire»: Blutsauger, die einem die Lebenskraft aussaugen. «Blaublüter»: Volksschicht, die es nicht nötig hatte, an der Sonne auf dem Feld zu arbeiten, deshalb schimmerte unter deren bleichen Haut das Blut von Venen und Arterien blau.

Bis heute hat dieser Saft nichts von seiner Mystik verloren. Wissenschaft, Religion, Wunder, Glaube, Aberglaube vermag er in sich zu vereinen.

Weisses oder schwarzes Blut?

Im Melpastamm im zentralen Hochland von Papua Neuguinea leben dunkelhäutige Menschen. Meist nackt oder nur mit Palmblättern bekleidet, trotzen sie Hitze, Kälte und Regen. Ihre Ernährung ist überwiegend vegetarisch mit Süsskartoffeln, Jams, Kochbanane, Maniok, Zuckerrohr. Für Obst ist es im Hochland zu kühl. Das Schwein – der ganze Stolz des Stammes – wird ausschliesslich für Feste geschlachtet.

Gleichzeitig in Oslo, der Hauptstadt von Norwegen: Hellhäutige Menschen leben in modernen Wohnungen. Im Winter mit Bodenheizung angenehm warm, im Sommer sorgt die Klimaanlage für Frische. Im Supermarkt sind Lebensmittel aus aller Welt erhältlich. Die medizinische Versorgung rühmt sich auf modernstem Stand.

Frage:

Kann der Papua-Indianer dem Norweger Blut/Organe spenden?

Ich schäme mich für meinen ersten Gedanken! Schwarzes Urwaldbewohner-Blut in weissen, zivilisierten Menschen? Die «Blutapartheid-Befürworter» haben in unseren Köpfen weltweit ganze Arbeit geleistet.

Gott sei Dank! Blitzartig setzt mein Verstand wieder ein. Wenn beide die gleiche Blutgruppe haben: Kein Problem!

«Gelehrte» teilen Menschen aufgrund ihrer Hautfarbe, ihrer Ernährung, Kultur, Lebensweise, Geographie, ihres Klimas in Rassen ein. Was für eine Anmassung! Keine dieser Kriterien ist berechtigt, Völker voneinander zu unterscheiden. Und doch

lesen wir in Geschichtsbüchern vom Abschlichten der Indianer in Amerika, von Sklavenhaltung in Afrika, von weltweiten Genoziden, aufgrund einer Eliten-Willkür, die Menschen als minderwertig deklariert.

«Denn bei Gott ist kein Ansehen der Person»

Die Bibel, Römer, 2,11

Vor Gott sind alle gleich und mit Würde versehen. Einzig der Schöpfer weiss im Verborgenen, woher wir kommen, was für uns bestimmt ist, wohin wir gehen und wer im Blute zusammenpasst. Wir sind eine Menschheitsfamilie, die vorbehaltloser untereinander verbunden ist, als uns Glauben gemacht wird.

Nebenbei: «Gott schuf den Menschen nach seinem Bilde». Dieses Antlitz mit einer billigen Maske zu verhüllen, gewährt Einblick in die Psychologie der Corona-Massnahmen.

Das Blutgruppenhaus

(vereinfacht, ohne Rhesusfaktoren)

Spätestens seit den Bluttransfusionen ist das wahllose, unreine Hantieren mit Blutgruppen und dessen Todesfolgen bekannt.

1901: Der Entdecker und Arzt Karl Landsteiner teilt die Blutgruppen in vier Kategorien ein. (ABO-System): A – B – o – AB.

Dr. Peter J. D'Adamo, geboren 1956 in New York, ist einer der bekanntesten Naturheilmediziner der USA. Über viele Jahre hinweg hat er die Zusammenhänge zwischen Blutgruppe, Lebensweise, Ernährung, Gesundheit und Krankheit erforscht.

Zitat:

- «1. Der Aufstieg des Menschen an die Spitze der Nahrungskette (Entwicklung und Modifizierung des o-Typs).
2. Der Wechsel vom Leben als Jäger und Sammler zu einer stärker häuslichen, agrarischen Lebensweise (Erscheinen des A-Typs).
3. Die Verschmelzung und die Wanderung der Rassen aus ihrer afrikanischen Heimat nach Europa, Asien und Nord-, Mittel und Südamerika (Entwicklung des B-Typs).

4. Die einsetzende Vermischung von ungleichartigen Gruppen (Entwicklung des AB-Typs).» Zitatende

(Dr. Peter J. D'Adamo, «4 Blutgruppen, 4 Strategien für ein gesundes Leben», Seite 23, Piper-Verlag, Januar 2015)

Sie ist die älteste Familie. Ihr gehört das Blutgruppenhaus. Seit Tausenden von Jahren bewohnen die «0-ler» die Parterre-Wohnung. Zu Beginn gab's noch keine Stockwerke, kein Lift mit Treppenhaus. Auch keine Balkone.

Die Mitglieder der Familie 0 jagen im Rudel. Sie sind schnell, ausdauernd, mit der nötigen Kampfbereitschaft. Damit sie beim Umherspurten nicht transpirieren, tragen sie für optimale Kühlung keine Kleidung.

Im Laufe der Zeit veränderte sich das Leben der Jäger durchgreifend. Gejagt wird heute im Supermarkt. Die Bewegungsfreude mit Siegeswillen ist auf den Schnäppchen-Wühltisch oder auf die Joggingstrecke verlegt. Die Extrovertiertheit kommt nicht immer gut an. Um kein öffentliches Ärgernis abzugeben, trägt die Blutgruppe 0 im Haus ein weisses «Friedens-Unterhemd».

Sie sind Einzelgänger geblieben. Sie wünschen keinen Besuch von anderen Blutgruppen mit abweichenden, persönlichen Antigen-ID-Codes. Schon gar nicht von auswärtigen Viren, Bakterien, Pilzen mit heimtückisch «getarnten Identitäten». Im ganzen Haus sind sie jedoch an Partys gern gesehene Gäste. Um zunehmendem Stress, Hektik, Lärm oder Bedrohungen durch Viren, Bakterien, Gifte Herr zu werden, bewachen starke Polizisten (Antikörper) rund um die Uhr die Haustüre.

Blutgruppe A

Aus Klimaveränderungen sowie enormem Völkewachstum resultierte Nahrungsmangel. Es setzten Wanderschaften ein mit Eroberungen von neuen Lebensräumen. Aus der Blutgruppe 0 entwickelte sich die Blutgruppe A. Die Landwirtschaftsfamilie «Agraris» baute Getreide an und betrieb Viehzucht. Sie durften sich eine Wohnung über der Parterrewohnung im Blutgruppenhaus bauen. So im 1. Stock lebte es sich recht stressfrei. Gute Sozialkontakte, weder vom Jagdglück abhängig noch extremen Wetterverhältnissen ausgesetzt zu sein, Sicherheit und viele Nachkommen bereicherten ihr Leben.

Die «Familie Agraris» setzt ebenso auf rigorose Sicherheit. Vor ihrer Wohnungstür stehen Antikörper-Polizisten. Viren, Bakterien, Gifte: «No chance»! Gegenüber den zwei neuen Nachbarn, die nach Tausenden von Jahren im 2. Stock und Penthouse eingezogen sind, ist man reserviert. Die möchten sie nicht im Haus haben.

Selbstverständlich ist der Vermieter, die Familie O, jederzeit willkommen. Die «A-ler» tragen über dem weissen «Ur-Unterhemd» ihre gemütlichen, sonnen gelben Pullis.

Blutgruppe B

Nach abermals Tausenden von Jahren Wanderungen und «galaktischem Tourismus» zieht die Familie «Balance» in den 2. Stock ein. Die Blutgruppe B passt sich der Vermischung der Völkergruppen mit ihrer unaufhaltsamen Reiselust oder barbarischen Eroberungen an. Die Familie «Balance» ist pragmatisch, flexibel. Auch bei ihnen steht der Antikörper-Polizist für auswärtige Fremde vor der Tür. Ausser dem Vermieter O sind keine Nachbarn des Hauses willkommen. Die Blutgruppe B symbolisiert als «Weltenreisende» mit ihren Pullis das Blau von Himmel und Wasser. Die harmonische Unabhängigkeit lässt stets Spontanes entstehen.

Die Blutgruppe AB

Die jüngste und auch kleinste Familie ist erst kürzlich in das schmucke kleine Penthouse eingezogen. Die Blutgruppe AB ist selten, dafür sehr modern. Sie vereint die Vorzüge der Familie A und B. Ihre Tür steht für alle Hausbewohner offen. Auf ihrer Dachterrasse finden regelmässig gesellige Feste statt. Alle sind willkommen. Ausser natürlich die ungebetenen Gäste von auswärts. Die werden sehr energisch von einem besonders standhaften «Antikörper-Polizisten» kontrolliert.

Die Familie AB ist gefühlvoll und spirituell. Um ihre empfindsame Natur zu schützen, tragen sie über dem weissen «Ur-Hemd» gleich beide Pullis ihrer Vorfahren: Blau und gelb schimmert in grün.

Sekretoren und Non-Sekretoren

Ist das ganze Haus mit den 4 Wohnungen aufgeräumt, gepflegt und sauber, kommt an dem «General-Antikörper-Polizisten» vor der Tür des Haupteingangs kein «Fremder» vorbei. Auswärtiges Gesindel hat keine Chance, sich «reinzuschleichen». Herrscht jedoch Chaos, oder Abfälle vermodern unentsorgt, dann kann es passieren, dass Parasiten sich mit einer gefälschten ID-Einladung an den Polizisten

vorbeimogeln. Sobald ein Schaden entsteht, bricht im Haus das Feinde-Vernichtungsfeuer (Fieber) aus. Die Feuerwehr trifft ein. Wasser marsch! Es wird geschwitzt, gekotzt, geschissen. Der Terrorist wird dabei rabiat aus dem Haus geschmissen.

Im Laufe der Anpassungen der Blutgruppen an die veränderten Lebensbedingungen sind Umweltbelastungen, Schad- und Reizstoffe dramatisch angestiegen. Die Lebensqualität sinkt. Gesundheit und Lebensfreude geraten immer mehr in Gefahr. Die Natur reagiert. Sie schafft eine zusätzliche Schutz-Barriere ausserhalb der Wohnungen - in ausfliessenden Körpersekreten, indem sie bei ca. 80% der Blutgruppenmitglieder in Speichel, Schleim, Sperma «Super-Abwehr-IDs» installiert. Werden diese Identitätscodes in Körperflüssigkeiten nachgewiesen, kann mit Hilfe des «Lewis-Systems» die Blutgruppe anhand des Ausschluss-Verfahrens bestimmt werden.

20% der Blutgruppenmitglieder sind sog. «Non-Sekretoren». Ihr Schutz bleibt auf die Wohnung (Blutkreislauf) beschränkt. Dafür halten die Non-Sekretoren mit ihrem «Special-Leimfallen-Netz» die Wohnung lumpenpackfrei.

Die Wissenschaft impft und testet

Betrachten wir das Blutgruppenhaus, wird ersichtlich, mit welchem Scharfblick die Schöpfung daraus ein einziges Bollwerk gegen Eindringlinge schafft. Die Frage muss erlaubt sein: «Braucht die Natur Schutz aus dem Chemiekasten?»

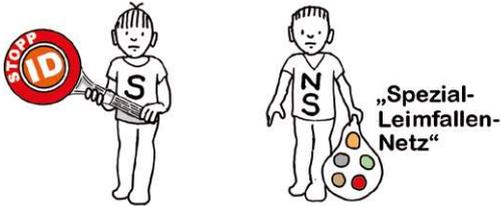
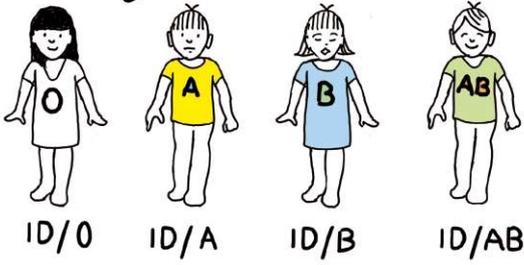
Die Lectine - Sekundenkleber

Jedes Lebensmittel tritt mit den sogenannten Lectinen (Eiweissverbindungen mit unterschiedlicher Zusammensetzung) in Kontakt mit unserem Blut. Dr. Peter D'Adamo beweist, dass unser Blut nach so langer Zeit immer noch diejenigen Lectine bzw. Lebensmittel am besten verwerten kann, mit denen sich schon unsere Vorfahren mit derselben Blutgruppe ernährten.

Dank modernster Technik kann weit in die Vergangenheit hinein die Blutgruppe bestimmt werden. Diese gibt Auskunft darüber, wie sich die ersten «menschlichen Wesen» an klimatische, geographische und ernährungsbedingte Herausforderungen angepasst haben. Solange die Voraussetzungen zur Erhaltung des Lebens optimal sind, sieht die Natur keinen Handlungsbedarf, etwas zu verändern oder anzupassen.

Legende zum Blutgruppenhaus

Antigene = ID-Blutgruppe

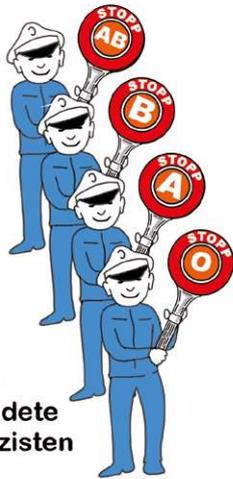


Sekretor: Im **Non Sekretor:**

Speichel / Schleim
Sperma = ID
⇒ Abwehr von
Feinden bereits
ausserhalb!

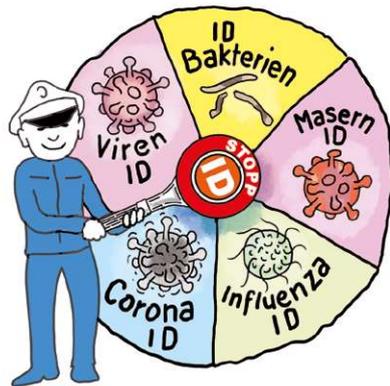
Erst im Blut Abwehr
von Feinden!

Antikörper = Polizisten
wehren ID+Feinde ab!

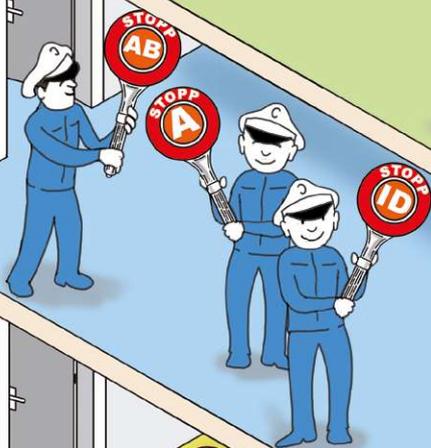


Antikörper =
im Blut gebildete
Abwehr-Polizisten

Antigene = ID+Feinde

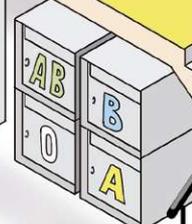


BLUTGRUPPENHAUS



Willkommen im Blutgruppenhaus

- 3. OG Blutgruppe AB
- 2. OG Blutgruppe B
- 1. OG Blutgruppe A
- EG Blutgruppe 0



BLUTGRUPPENHAUS

Die ersten Menschen lebten nach Dr. D'Adamo in Afrika. Sie ernährten sich von Wildpflanzen, Wurzeln, Pilzen, Fleisch, Maden, Raupen, Eiern, von allem, was Raubtiere zurückliessen und die Heimat hergab. Sie vermehrten sich, stellten immer bessere Waffen her und wurden gefürchtete Jäger. Reichlich Magensäure wandelte das tierische Eiweiss effizient in Muskelkraft um. Das machte sie schnell und ausdauernd. Bis heute typische Merkmale der Blutgruppe O.

Als gute Jagdgebiete rar wurden, zwang sie das «Überleben», die Heimat zu verlassen und auf Wanderschaft zu gehen. Der o-Typ eroberte die Welt. Doch nach und nach waren es einige der «Weltenbummler» leid, immer umherzuziehen. Sich damit ständig in einer unsicheren Existenz zu wähen. Immer «aus dem Koffer» leben zu müssen, Wind und Wetter ausgesetzt zu sein. Sich stets in einer neuen Umgebung zurechtzufinden, spärliche Sozialkontakte, fehlende Geborgenheit mit zunehmender schlechter Laune forderte eine Veränderung.

Die Not brachte eine neue Lebensform auf den Plan.

Man gründete stabile, sesshafte Gemeinschaften. Pfl egte nachbarschaftliche Beziehungen und war aufeinander angewiesen. Dieser radikalen, neuen Lebensweise, mit gravierenden Umstellungen in Ernährung und Immunsystem, mit gemütlichem Beisammensein, stressfreier Küche musste sich der Mensch anpassen. Die Natur managte dies gewohnt locker. Runter mit der scharfen, kriegerischen Magensäure, dafür rauf mit den Grünzeugsäften, mit deren Hilfe der Organismus Getreide (Kohlenhydrate) und andere landwirtschaftliche Erzeugnisse besser verdauen bzw. resorbieren konnte.

Der Blutgruppen A-Typ ist entstanden.

Die Blutgruppe B ging als Mischwerk aus den zwei Extremen O und A hervor. Die Blutgruppe AB, mit 5% Bevölkerungsanteil, ist die jüngste wie auch die seltenste der vier Blutgruppen. Sie ist erst ca. 1000 Jahre alt und vereint auf verblüffende Weise die guten Eigenschaften von A und B.

Blutgruppen-untypische Ernährung lässt mit schädlichen Lektinen das Blut verklumpen. Unser Körper gerät dermassen in einen Abwehr-Dauer-

stress, dass sämtliche Körperfunktionen aus dem Gleichgewicht geraten und übersäuern!

Die Blutgruppen-Lebensmittel teilt Peter D'Adamo in drei Kategorien ein:

- Sehr bekömmlich = Arznei
- Neutral = etwas zu essen
- Zu vermeiden = giftig

Tipp: Möchtet ihr in diese Ernährungsform hineinschnuppern? Ersetzt die «Giftigen» mehrheitlich durch «Neutrale». Die «Bekömmlichen» nach und nach erhöhen.

Vorteile

- Die Blutgruppenernährung fordert ausnahmslos frische Lebensmittel.
- Ohne Zusatzstoffe, aus kontrollierter, biologischer Herstellung (anständiger Jäger/respektvoller Landwirt!).
- Satt essen ohne Völlegefühl.
- Fit sein ohne Kraftanstrengung.
- Hervorragende Heilerfolge für bestehende Krankheiten.
- Bemerkenswerte Gewichtsreduktion.
- Mit kleinen Umstellungen stellen sich rasche Erfolge ein.
- Wir staunen! Die Gelüste auf «heilende» oder Unbehagen auf «zu meidende» Lebensmittel lenken seit Kindesbeinen unsere Gesundheit.

Nachteile

- Die Heilung einer Krankheit erfordert Disziplin beim Einkaufen.
- Die Liste der «zu vermeidenden» Lebensmittel ist umfangreich.
- Einkaufen und Menus planen ist anstrengend.
- Das gemeinsame Essen am Familientisch mit mehreren Blutgruppen gestaltet sich aufwändig, bisweilen sehr schwierig.
- Winter ohne Raclette, Rösti oder wärmenden Kartoffelstock? Ach, nöö!
- Lieber Kartoffelgerichte einbauen, anstatt mit Zuckerbomben Feuer in der Hütte entfachen!

Tipps

Jede Lebensmittel-Kategorie eurer Blutgruppe und die der Familien-Mitglieder durcharbeiten. Aus allen «Bekömmlichen» und «Neutralen» diejenigen rausschreiben, die ihr wirklich gerne esst. Eine Liste erstellen und an den Kühlschrank kleben. Daraus nun wöchentlich einen 7-Tage-Speiseplan erstellen inkl. Einkaufsliste. Nach ein paar Wochen sitzt die ganze Liste im Kopf. Die gewichtigen «Bösen» sind durch akzeptable Alternativen ersetzt oder können ganz weggelassen werden, ihr seid davon entwöhnt. Erste Erfolge stellen sich ein. Diese wiederum liefern viel Motivation zum Weitermachen.

Viele Nahrungsmittel waren auf den Ur-Speiseplänen ohnehin nicht verfügbar.

Folgende sind für alle 4 Blutgruppen «unbekömmlich oder zu stärkereich»:

- Weizen/Weizenprodukte
- Schwein, Schweineprodukte
- Kartoffeln/Produkte daraus
- Industrie-Zucker/Produkte daraus
- Blauschimmelkäse
- Maiskeimöl
- Orangen
- Rindfleisch = bekömmlich für 0, unbekömmlich für A

Tip: Essener Brot: Echtes ungebackenes Rohkostbrot! Für alle 4 Blutgruppen sehr bekömmlich!
www.rohkostbrot.de

Fakten-Checker: Pipi

Wenn das Entgiftungssystem recht gut in Balance ist und viele Gifte entsorgt sind, finden wir den Urin-pH-Test immer wieder äusserst spannend. Z.B. das Blutgruppe-o-Jäger-Menü am Abend: Gemischter Salat, Brokkoli-Gemüse mit 100 g Bio-Steak in viel Kräuterbutter schwimmend. Zeigt der Urin-pH am Morgen einen grösseren Wert als 6,5 hat der Jäger seine Beute sehr basisch verwertet. Das Pasta-Menü: Ein Teller Dinkel-Tomaten-Spaghetti mit Parmesan. Urin-pH am Morgen unter 6,0 = gärende, säurebildende Verwertung. Das Landwirte-Menü lag schwer verdaulich im Magen.

Schlechte Nachricht: Zu viele Getreide-Lectine verkleben die Verdauungsorgane. Säurebildende Gärungsprozesse beschäftigen Nieren, Leber und Lunge die ganze Nacht.

Gute Nachricht: Nieren und Blase sind in Funktion, sie werfen am Morgen den Ballast messbar aus dem Ballon.

«Jede Blutgruppe enthält die genetische Botschaft der Ernährungs- und Verhaltensweisen unserer Vorfahren, und obwohl wir von der Frühgeschichte weit entfernt sind, beeinflussen uns viele ihrer Merkmale bis heute. Die Kenntnis dieser Veranlagung hilft, die Logik zu verstehen, die der Ernährung nach einer bestimmten Blutgruppe zugrunde liegt.»

Dr. Peter J. D'Adamo (1956)
Arzt

Wo ist das Suppenhuhn geblieben?

Klimaaktivisten, Insektenfresser, Laborratten, Moralapostel empören sich: «Zu viel CO₂, wir haben zu wenig Tiere für diesen fleischfressenden Unsinn!» Barbaren, wer seine Freunde «Miss Piggy», «Hoppe» oder «Flipper» aufspießt!

Wagen wir den Sprung! In das Zeitalter der «Menschen»



Fotos:

Chains, Public Domain, pixabay
Mumbai Slums, AMH, pixabay
Greenhouse, Jatuphon Buraphon, pixabay
Wine, Wolfgang Heubeck, pixabay
Käfighühner, Terang Bulan Gallery, Adobe Stock
Hanf auf Felder, Jack Herer, Mathias Bröckers, Buch
Hanfplakat, Jack Herer, Mathias Bröckers, Buch
«Die Wiederentdeckung der Nutzpflanze Hanf»
Wildrebe, Holger Schué, pixabay
Keimling, eko pramono, pixabay

jetzt!

