



Von der Qualität der Nahrungsmittel bis zur Individualität der Verdauung

Nahrungsmittel ist nicht gleich Nahrungsmittel. Die industriemäßige Herstellung unserer Kost, die vorzugsweise in Supermärkten vertrieben wird, hat immer weniger mit echten Nahrungsmitteln zu tun. Vielfältige Zugaben von chemischen Mitteln oder die nicht artgerechte Tierhaltung sowie der Einsatz von Insektiziden und Herbiziden in der Pflanzenproduktion verändern die resultierenden Nahrungsmittel nachhaltig. Die Folge sind Mineral-, Vitamin- und Ballaststoffmangel. Kaufen Sie vorzugsweise Lebensmittel und lernen Sie wieder, den Unterschied zu spüren.

Nach Optimierung des Verdauungstraktes sollte die Ernährung nach für Sie individuellen Prinzipien umgestellt werden. Nicht jeder verträgt vegetarische Kost oder Milchprodukte oder tierisches Eiweiß. Wie bei jedem Bereich des menschlichen Lebens, sollte man auch bei der Ernährungsempfehlung individuell und logisch vorgehen. Dazu kann für jeden Einzelnen die Nährstoffaufnahme nach seinem Stoffwechsellyp, der Blutgruppe, und der körperlichen Betätigung eingeschätzt werden.

Die Wertigkeit verschiedener „Nahrungsmittel“ ...



Lebensmittel - natürlicher Gehalt an Nährstoffen, viel Energie (hoher Gehalt an Biophotonen = Energiequanten)

Industriekost - unnatürliche Zusammensetzung, chemische Zusätze, geringer Nährwert, Energiemangel

Genussgifte - fehlender Nährwert, auf Dauer schädigend, energieraubend

Ernährung nach Stoffwechsellyp

Schnell-Verwerter

- hohe Stoffwechselaktivität
- "verbrennt" Nahrung schnell
- braucht hohen Anteil an Eiweiß und pflanzlichem Fett
- sollte Kohlenhydrate mit BZ-Index über 50 meiden

Langsam-Verwerter

- niedrige Stoffwechselaktivität
- "verbrennt" Nahrung relativ langsam
- sollte besonders viel hochwertige Kohlenhydrate und wenig tierisches Eiweiß und Fett essen

Nahrungsmittel	BZ-Index	Nahrungsmittel	BZ-Index
Banane.....	65	Apfel.....	30
Brot.....	110	Apfelsaft (natur).....	40
Butterkekse.....	55	Aprikose (getrocknet).....	35
Ceralen (gezuckert).....	70	Birne.....	35
Chips.....	80	Bohnen (weiß/grün).....	30
Cola-Getränke.....	70	Erbisen (frisch).....	40
Comflakes.....	85	Erdnüsse.....	20
Cracker.....	80	Feigen.....	35
Gries.....	65	Gemüse, roh (Salat, Tomaten, Paprika, Kohl, Beetrock, usw.).....	10
Honig.....	90	Grapefruit.....	22
Kartoffeln (gekocht).....	85	Joghurt (mager).....	35
Kartoffeln (gebacken).....	95	Joghurt (Vollmilch).....	35
Kartoffelpüree.....	90	Kartoffeln (roh).....	35
Keikse (Weißmehl).....	55	Kichererbsen (gekocht).....	30
Kürbis.....	75	Kirschen.....	22
Milch.....	70	Kivi.....	50
Marmelade.....	65	Knoblauch.....	10
Mehl (Typ 405), Weißbrot.....	85	Linsen (braun).....	30
Mehl (Typ 505), Baguette.....	75	Linsen (grün).....	22
Mehl (Typ 605), Mischbrot.....	70	Milch (Steril).....	30
Mehl (Typ 805), Graubrot.....	65	Nüsse.....	15
Melone.....	65	Orange.....	35
Orangensaft.....	65	Orangensaft (frisch).....	40
Pellkartoffeln.....	65	Pflaumen.....	22
Pommes Frites.....	95	Roggenvollkornbrot.....	40
Popcorn (ohne Zucker).....	85	Schokolade (70% Kakao).....	22
Pudding.....	85	Schwarzbrot.....	40
Puffreis.....	95	Sojasprossen (gekocht).....	20
Reis (kochfertig).....	70	Süßkartoffel.....	50
Reis (Langkorn).....	60	Trockenerbsen (gekocht).....	35
Rosinen.....	65	Weintrauben.....	40
Rüben (weiß).....	70	Vollkornfeigwaren.....	40
Salzkartoffeln.....	70	Vollreis.....	50
Schokoladenriegel.....	70	Zwiebeln.....	10
Teigwaren (Nudeln).....	70		
Wassermelone.....	75		
Zucker (Saccharose).....	70		

Zu vermeidende Nahrungsmittel der 4 Blutgruppen

O Schwein, Gans, Tintenfisch, Salzhering, Kuhmilch, viele Käsesorten, Weizen, Mais, Blumenkohl, Rotkohl, Weißkohl, Champignons, Brombeeren, Erdbeeren, Orangen, Erdnüsse

A Schwein, Gans, Aal, Muscheln, Kuhmilch, Butter, viele Käsesorten, Weizen, Mais, Tomaten, Rotkohl, Weißkohl, Champignons, Paprika, Bananen, Organen, Honigmelone, Pistazien

B Schwein, Gans, Aal, Schnecken, Räucherlachs, Schmelzkäse, Mais, Weizen, Roggen, Gerste, Kürbis, Tomaten, Spinat, Linsen, Spargel, Rettich, Rabarber, Haselnüsse, Erdnüsse, Pistazien

AB Schwein, Gans, Aal, Tintenfisch, Butter, Vollmilch, Brie, Mais, Paprika, Oliven, Rettich, Avokado, Bananen, Mango, Orangen, Rabarber, Haselnüsse, Kürbiskerne, Sesam