

## Einführung in die Genotypen Ernährungs-Kategorien

OK, werfen wir jetzt einen Blick auf jede Nahrungsmittel-Kategorie, bewerten die Pro und Contras für jeden Genotypen und wie Sie ein besserer Einkäufer und Verbraucher werden können. Bitte beachten Sie, dass es sich nachstehend um **allgemeine Richtlinien** handelt; Ihre spezifische Genotyp-Ernährung kann vielfach variieren. *Bitte Befolgen Sie die Nahrungsmittel-Bewertungen, die in Ihrem Dossier für Ihre Ernährung aufgeführt sind. Diese sind immer speziell auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt.*

**Rotes Fleisch:** Trotz der Quellen, die fortfahren, zu behaupten, dass alle Menschen erfolgreiche Vegetarier sein können, zeigen anthropologische Aufzeichnungen, dass dies einfach nicht zutreffend ist. Auch wenn Rotes Fleisch für den Lehrer- und Krieger-Genotyp nicht gut ist, trägt es wesentlich zum Erfolg beim Jäger- und Sammler-Genotyp, und zu einem geringeren Grade auch beim Nomaden und Explorer bei. Achten Sie auf biologisches Fleisch. Fette, Steroid- und Antibiotika-gefütterte Tiere wachsen unter unmenschlichen Bedingungen auf und neigen dazu die Konzentration der entzündlichen Fette und Giftstoffe im Körper zu erhöhen. Sammler- und Explorer-Genotypen greifen am besten zu magerem Fleisch mit wenig Fettgehalt, während Jäger- und Nomade-Genotypen sich nicht wirklich um den Fettgehalt zu sorgen brauchen. „Freilaufend“ und „Biologisch“ sind Bezeichnungen auf die man achten sollte. „Mit Gras/Heu gefüttert“ ist das Beste bei der Fütterung der Tiere, wobei auch mit Mais oder Sojabohnen gefütterte Tiere angeboten werden, obwohl dies nicht der traditionellen Ernährung von Wiederkäuern entspricht.

**Geflügel:** einige Genotypen, wie der Sammler und der Nomade, sollten einige Formen des Geflügels, wie z.B. Huhn, eher meiden. Für andere, wie den Lehrer, ist es im allgemeinen sinnvoll wenig Geflügel zu essen. Jäger und Explorer können gut Geflügel essen, besonders die „fliegenden Vögel“ stellen eine bessere Wahl dar, als die terrestrische Vielzahl. Diese fliegenden Vögel haben ein hohes Niveau an dunklem Fleisch, was mehr Myoglobin bedeutet, ein Muskelprotein, das ein erstklassiger Rohstoff für ihren Stoffwechsel ist. Wie auch bei Rotem Fleisch – achten Sie auf eine reine Erzeugerquelle: Freilandhaltung, Hormon- und Antibiotikafrei ist ein absolutes Muss.

**Eier:** Bis zu einem gewissen Grad können alle Genotypen handelsübliche Eier als komplette Protein-Quelle nutzen. Viele Bauernhöfe arbeiten, um den Inhalt an Omega-3 ihrer Eier zu erhöhen, indem sie ihre Hennen mit 10-20 Prozent Flachs ernähren, was als Ergebnis hat, dass sie mehr Omega-3-Fettsäuren enthalten als herkömmliche Eier. Versuchen Sie, Eier zu finden, bei denen „Hoch an DHA“ draufsteht – eine der wichtigen Omega-3-Fettsäuren, die wesentlich ist für die Gesundheit eines optimalen Nerven- und Immunsystems.

**Fisch und essbare Meerestiere:** Jäger und Explorer (Genotypen mit einer reagierenden Weltanschauung) und Krieger (ein Genotyp mit ziemlich starkem, zähflüssigem Blut) tun gut mit den öligen Arten der Ozeanfische, die reichhaltig an Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren sind. Diese helfen entzündliche Eigenschaften zu beheben und können erstaunlicherweise auch beim Ausbalancieren von HPA (Hypothalamus-Hypophyse-Achse) unterstützen, können das Gemüt erhöhen und die Fähigkeit wie auf Stress reagiert wird, verbessern. Ölige Fische haben Öle im Filetstück und im Bauchraum um den Darm, mehr als in der Leber von weißen Fischen. Nomade- und Lehrer-Genotypen tun gut mit weißen Fischen, welche Proteine haben, die helfen die Darmschleimhaut auszubalancieren und zu heilen und übermäßiges bakterielles Wachstum herabsetzen. Stellen Sie sich, dass ihr gekaufter Lachs nicht „gezüchtet“ ist sondern „wild-gefangen“. Alle Genotypen, aber am meisten der Explorer, sollten auf alle möglichen Meldungen über Fischverschmutzungen achten; dies ändert sich ständig, und so wäre es das Beste, mit Ihrem regionalen Fischhändler bezüglich der aktuellsten Informationen in Verbindung zu treten.

**Milchprodukte:** Als ein verhältnismäßig neuer Zusatz zur menschlichen Ernährung, sind Milchprodukte sehr Genotyp-Spezifisch. Viele Milchprodukte, die ein Problem bei dem einen Genotyp sein können, sind manchmal eine Lösung bei einem anderen. Z.B. weil sie bei den Mykotoxinen überreagieren können, sollte der Explorer Genotyp die „blaue“ Kategorie der Käse vermeiden: Gorgonzola, Limburger, Stilton, Roquefort, welche gebildet werden, indem man lose gepresste Klumpen mit Penicillium Roqueforti oder Penicillium Glaucum (Schimmelpilze) formt. Andererseits sind manche dieser Käse „low-overgrowth“ Käse und können wirklich beim Neuaufbau des Verdauungstraktes helfen. Weichkäse, wie Ricotta und Mozzarella, werden oft gut toleriert vom Krieger- und Nomaden-Genotyp, während der Jäger damit nicht so gut zurecht kommt, wie wohl mit allen Käsesorten.

**Pflanzliche Proteine:** Ein Autor schrieb einmal: Wenn wir alle Nahrung, die Menschen seit Beginn unserer Spezies gegessen haben, zu einem Stapel aufschichten würden, wäre der Abschnitt mit den Eichen

vermutlich der höchste. Häufig wurde in historischen Zeiten aufgrund von Knappheit auf pflanzliche Proteine zurückgegriffen, meist in Form von Bohnen, Nüssen und Samen. Sie sind auch eine gute Proteinquelle - wenn sie gut gewählt werden. Viele der Nüsse und Samen in der menschlichen Ernährung sind Genotyp-spezifisch, besonders jene, die Allergene und Lectine enthalten. Versuchen Sie, Verkäufer mit einem hohen Umsatz zu finden, so können Sie relativ sicher sein, dass Ihre Samen, Nüsse und Hülsenfrüchte in einem frischen Zustand sind. Anders als tierische Proteine sind viele pflanzliche Proteine keine „kompletten Proteine“, weil sie nicht alle essenziellen Aminosäuren enthalten. Ein Protein, dem eine oder mehrere essenzielle Aminosäuren fehlen, ist ein „unvollständiges“ Protein. Die meisten unvollständigen Proteine können kombiniert werden, um ein komplettes Spektrum von allen essenziellen Aminosäuren zu bilden.

**Fette und Öle:** Die Wahl der Öle ist häufig Genotyp-spezifisch, vielleicht mit Ausnahme des Olivenöls. Die richtige Wahl der Öle und Fette ist sehr wichtig, z.B. um den sparsamen Stoffwechsel des Kriegers und des Sammlers wieder in Form zu bringen. Versuchen Sie immer, qualitativ hochwertige Öle zu kaufen, vorzugsweise kaltgepresst, wenn es geht. Öle können schlecht werden (ranzig), also kaufen Sie nie mehr, als Sie innerhalb von zwei Monaten verwenden können.

**Kohlenhydrate:** Keine Nahrungsmittelkategorie hat so viele Änderung im allgemeinen Bewusstsein erfahren wie die Kohlenhydrate. Von den fettarmen, „high-carb“ Achtzigerjahre zu den „no-carb“ Neunzigerjahren, haben wir diese Kategorie von Lebensmitteln an den Extremen eines jeden Diätspektrums gesehen. Natürlich ist es Realität, dass bestimmte Kohlenhydrate für bestimmte Menschen gut sind. Wenn Sie bei Ihren Fingerabdrücken weiße Linien entdeckt haben, und Sie diesen Kohlenhydratempfehlungen folgen, verbessert sich Ihre Darmschleimhaut innerhalb weniger Monate. Jedoch kann es ungefähr ein Jahr dauern, bis die weißen Linien des Fingerabdruckes verschwinden. Viele Arten von Gelenk- und Muskelproblemen, wie Arthritis und Fibromyalgie, sind entzündliche Situationen, die durch Weizen in der Ernährung verschlechtert werden. Ein erstes Zeichen, dass Sie die richtigen Kohlenhydrate gemäß Ihrem Genotyp gewählt haben, ist das willkommene Verschwinden der morgendlichen Schmerzen und Beschwerden, die durch Steifheit verursacht werden.

**Lebendige Nahrung:** Lebendige Nahrungsmittel sind enzymreiche, pflanzliche Nahrungsmittel wie Gemüse, Kelp und Pilze. Für jeden Genotyp wurden die besten Pflanzennahrungsmittel bestimmt, die niedrig sind an Lektinen, Allergenen, Chitinase (Enzym), Pestiziden, bekannten genetisch veränderten Sorten und Schimmelpilzen. Die besten Wahlen für jeden Genotyp sind hoch an Ballaststoffen, Lignane (Phytamine – ballaststoffähnlich), Isoflavonen und Antioxidantien und allen Arten anderer „Bonbons“ (Wirkstoffen), die für den Metabolismus und die Gesundheitsprobleme dieses Genotyps spezifisch sind. Wählen Sie organisches/biologisches, pestizidfreies, unbestrahltes, genetisch unverändertes Gemüse und waschen Sie, waschen Sie, waschen Sie!

**Früchte:** Die besten Früchte für jeden Genotyp sind reichhaltig an Antioxidantien, Vitaminen und Ballaststoffen. Insbesondere Beeren und Kirschen sind super antioxidative Lebensmittel. Viele dieser pflanzlichen Antioxidantien sind für bestimmte Körpergewebe spezifisch, womit sie wichtige Nährstoffe darstellen für jeden Genotyp mit gesundheitlichen Problemen in diesem Bereich. Viele der blau-pigmentierten Früchte haben Antioxidantien, die Knochengewebe heilen können, während die Antioxidantien der gelb-pigmentierten Früchte einen Schutz darstellen für das empfindliche Gewebe der Augen und Eierstöcke. Was besonders gut ist an der vielfältigen Auswahl von Früchten, ist, dass sie heftiges Verlangen nach Kohlenhydraten ersetzen können, das aus einer strengen Getreide-Einschränkung im Anfangsstadium des Genotyp Programms resultieren kann. Alle Früchte sollten gut gewaschen werden.

**Gewürze:** Gewürze haben eine historische Verbindung zu den Menschen und spielten früher eine führende Rolle bei der ärztlichen Behandlung. Der Genotyp Jäger tut gut mit Gewürzen, die sein Immunsystem unterstützen indem sie Entzündungen verringern und Stress reduzieren. Krieger und Sammler können ihren Metabolismus erhöhen, indem sie ihren Gebrauch an wärmenden Gewürzen erhöhen. Lehrer können von den antibiotischen Fähigkeiten vieler Gewürze profitieren und Explorer können sie für die Entgiftung nutzen.

**Getränke:** Alle Genotypen können von den Gen-schützenden Polyphenolen profitieren, die in grünem Tee gefunden werden. Wie Früchte und pflanzliche Nahrungsmittel sind auch viele Säfte Genotyp-spezifisch. Alle Genotypen sollten die Getränke, die mit fruchtzuckerreichem Stärkesirup gesüßt werden und Getränke mit Phosphorsäure, wie Colas und Diät-Colas vermeiden. Kaffee kann für Lehrer und Krieger vorteilhaft sein, sollte aber nur mäßig von den Nomaden und Sammlern verwendet werden und von Jägern und Explorern vermieden werden.

**Würzmittel:** Süßstoffe und andere Würzmittel sind normalerweise Genotyp spezifisch. Viele Handelswürzen enthalten Zusätze und Konservierungsmittel, die von allen Genotypen vermieden werden sollten. Alternative Versionen zu den Handelswürzen, die für Ihren Genotypus annehmbar sind, können von den zulässigen Bestandteilen häufig zu Hause hergestellt werden.