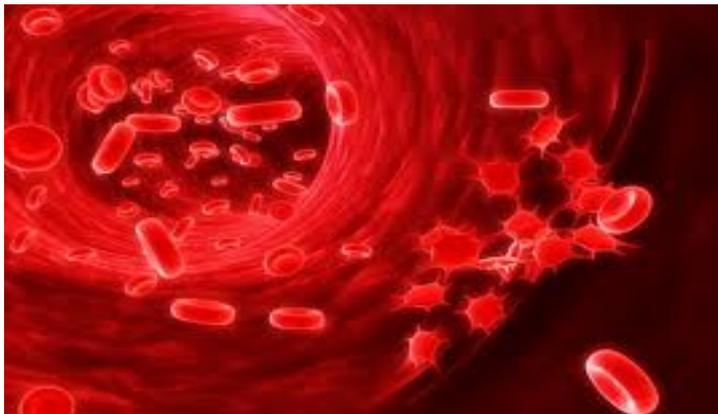


## Blutgruppendiät



### BLUTGRUPPENDIÄT

Falls Sie jemals von der **Blutgruppendiät** gehört haben, wissen Sie auch jetzt, warum sich so viele Menschen damit besser fühlen als zuvor. Ganz einfach: Je nach Blutgruppe soll man entweder Milchprodukte oder Produkte aus Weizen oder solche aus Fleisch oder gar zwei dieser Lebensmittelgruppen meiden.

Wer das macht, erfährt bald eine deutliche Besserung seines Gesundheitszustandes. Das ist ganz logisch, weil er ja plötzlich etwas nicht mehr isst, das gar nicht zur gesunden Ernährung des Menschen gehört hatte und stattdessen viel Obst und Gemüse empfohlen bekam. Würden Sie bei noch mehr Obst und Gemüse künftig alle drei Gruppen, also Milch, Fleisch und Weizen links liegen lassen, dann würden Sie sich – übrigens völlig einerlei, welcher Blutgruppe Sie nun angehören – noch viel besser fühlen.

#### Warum gehört Getreide nicht zur gesunden Ernährung des Menschen?

**Getreide** gehört zwar schon seit etwa 10.000 Jahren zur Ernährung des Menschen, doch wird es allein durch diesen Zeitfaktor nicht automatisch zu einem gesunden Bestandteil der Ernährung. Betrachtet man außerdem jene Zeitspanne in der Geschichte des Menschen, die er ohne Getreide zugebracht hat (etwa 2,5 Millionen Jahre), so ist diese ungleich länger.

Getreide ist eine praktische Angelegenheit, um möglichst viele Menschen **schnell satt** zu machen. Es wird heutzutage in großen Mengen mit Hilfe von Maschinen, **Agrogiften** und **Kunstdüngern** produziert und nach der Ernte zum großen Teil in **stärkereiche Auszugsmehle** verwandelt, womit es zu einer lagerfähigen, aber gleichzeitig völlig wertlosen Konserven geworden ist.

Aus diesen Mehlen werden **Backwaren** und **Fertiggerichte** aller Art hergestellt. Sie machen satt, aber gleichzeitig krank.

Dann und wann ein bisschen Getreide oder Brot wäre nicht weiter tragisch, aber die übliche Ernährung besteht zu einem Großteil aus Getreide und Getreideprodukten, die bei hohen Temperaturen verarbeitet und außerdem mit einer Menge **künstlicher Zusätze** versetzt wurden (z. B. bei Brot: **Backhilfsmittel**, **Antischimmelmittel**, **Phosphate**, **Mehlbehandlungsmittel**, **Farbstoffe**, **Aromen**, etc.). In diesem Zustand und in den heute üblichen Mengen gehört Getreide nicht zu einer gesunden Ernährung.

Ein weiterer Nachteil von Getreideverzehr ist: Je mehr Getreideprodukte gegessen werden, umso eher wird auf Gemüse und Salate verzichtet. Da Getreide aber deutlich **weniger Vitalstoffe** enthält als Gemüse und Salate, sorgt ein üppiger Getreideverzehr dauerhaft zu einer **Mangelernährung**.

Geringe Mengen gekeimten Getreides hingegen und daraus hergestellte Brote, Müslis, Suppen etc. können eine gesunde Ernährung durchaus ergänzen. Dabei wählt man Getreidesorten (aus biologischem Anbau), die nicht derart stark – wie Weizen – überzüchtet wurden (z. B. **Dinkel**, **Emmer**, **Einkorn**, **Wildroggen** oder auch **Gerste**).

### **Milch ist artspezifische Babynahrung**

Artspezifisch bedeutet: Katzenmilch ist dazu da, Katzenbabys so lange zu ernähren, bis sie selbständig Mäuse fressen und verdauen können. Menschenmilch ist dazu da, Menschenbabys so lange zu ernähren, bis sie selbständig Früchte und Gemüse essen und verdauen können. Und Kuhmilch ist dazu da, Kälber so lange zu ernähren, bis sie selbständig Gras und Kräuter fressen und verdauen können.

Es ist immer wieder erstaunlich, wie hartnäckig viele erwachsene Menschen darauf bestehen, sich zeitlebens (und dann auch noch von einer Kuh) stillen zu lassen. Als in alten Zeiten noch die rohe Milch der eigenen freundlich behandelten und natürlich ernährten Kuh (oder Ziege) frisch oder gesäuert getrunken wurde, mag das u. U. nicht so tragisch gewesen sein.

Heutzutage jedoch gibt es Rohmilch natürlich gehaltener Kühe so gut wie überhaupt nicht mehr. In manchen Ländern ist Handel mit unbehandelter Rohmilch sogar verboten. Jene Milch (und alle daraus hergestellten Milchprodukte), die Sie heute in den Supermärkten kaufen können, ist kein LEBENSmittel, sondern ein echtes (aber glücklicherweise vermeidbares) Gesundheitsrisiko.

### **Fleisch ist Notnahrung**

Der Mensch wurde erst zum **Jäger**, als er in unwirtliche Regionen abwanderte. Kälte und Hunger ließen ihn erfinderisch werden. Er entwickelte Jagdspeere und Fallen und entdeckte die Wärme des Feuers. Fleisch (insbesondere das von größeren Tieren) war für den Menschen also eine Notnahrung, die ihm half, in Eis und Schnee zu überleben.

Wenn Fleisch, dann selten und in bester Qualität

**Seltene Fleischmahlzeiten** – so wie der Schimpanse das handhabt – sind sicher kein Beinbruch. Allerdings sollte es sich um **Fleisch bester Qualität** handeln, welches Sie – wenn Sie nicht selbst unter optimalen Bedingungen Tiere halten – nur noch schwer finden werden. Kaufen Sie Fleisch immer **direkt vom Erzeuger**. Nur so können Sie sicher sein, dass die Tiere wirklich artgerecht gehalten, gefüttert und – wenn es dann soweit ist - schnellstmöglich (ohne größere Irrfahrten durch halb Europa) getötet werden.

Erkundigen Sie sich nach Höfen, die noch (oder wieder) alte Landrassen halten. Tiere alter Landrassen sind besonders robust, widerstandsfähig und an die Haltung im Freiland hervorragend angepasst. Sie suchen sich ihr Futter oft selbst und benötigen **kaum Kraftfutter**. Zwar wachsen sie daher langsamer als ihre hochgezüchteten Kollegen, doch ist ihr Fleisch aus diesem Grunde auch weit geschmackvoller und gesünder (bzw. weniger schädlich) als das der modernen Hybridrassen. Dennoch sollte Fleisch nur ein sehr kleiner Teil Ihres Speisezettels ausmachen, da seine Nachteile deutlich überwiegen.

Alle anderen Tierarten verzehren ihre Nahrung **frisch und roh**. Niemals würde man einem Löwen im Zoo gebratene Steaks servieren. Niemals bekäme ein Zebra gedünstetes Gras. Und bei den Menschenaffen? Sie sind uns so ähnlich, warum erhalten sie nicht Suppe, Braten, gekochtes Gemüse und Apfelstrudel mit Vanillesoße so wie wir? Warum erhalten sie Früchte, Blätter und rohes Gemüse?

Nun, weil übergewichtige, zahnlose und vor **rheumatischen Schmerzen** stöhnende Tiere mit schuppigem, lichten Fell und Fruchtbarkeitsstörungen nicht gerade ein Publikumsmagnet sind. Die Besucher möchten athletische Tiere mit glänzendem Fell, kräftigem Gebiss und mühelos fließenden Bewegungen sehen. Das aber ist nur möglich, wenn die Tiere frische Rohkost erhalten. Andernfalls werden sie unansehnlich, krank und altern schnell. So wie die Menschen.

### **Rohkost aus Sicht der Wissenschaft**

Eigentlich ist es absurd, Argumente FÜR eine natürliche gesunde Ernährung liefern zu müssen. Leider fällt es vielen Menschen schwer, sich für eine Sache zu entscheiden – ganz egal, wie logisch sie zu sein scheint – wenn es keine wissenschaftlichen Anhaltspunkte dafür gibt.

Da die Hauptsponsoren für wissenschaftliche Arbeiten (Mitglieder der Pharma- und Lebensmittelindustrie) keinerlei Interesse daran haben, dass irgendjemand mit Hilfe von wirklich gesunder Ernährung gesund und munter wird, spart man sich die Forschungen auf diesem Gebiet. Eine interessante Untersuchung zum Thema Rohkost führte Dr. Robert Young durch:

### ***Die Schwingungsfrequenz lebendiger Lebensmittel***

Lebensmittel, die gekocht, gebacken oder anderweitig **über 40 bis 50 Grad** erhitzt wurden, verlieren größtenteils ihre **Lebenskraft**. Viele Vitamine werden **zerstört**, Eiweiße und gesunde Fette werden **denaturiert** und Enzyme **vernichtet**.

Im Laufe seiner Forschungen maß der Mikrobiologe Dr. Robert Young die **Schwingung** von bestimmten Lebensmitteln (in Megahertz) und verglich diesen Wert mit demjenigen gesunder Organe in einem gesunden Menschen. Dabei stellte er fest, dass die Schwingungsfrequenz gesunder Organe bei 70 Megahertz, die von Krebsgewebe bei 40 Megahertz lag.

Dr. Young entdeckte, dass eine **Zelle** langsam zu sterben begann, sobald ihr Wert unter 40 Megahertz rutschte. Hühnerfleisch und Hamburger hatten einen Wert von 3 bis 5 Megahertz. Bei frischem **grünen Gemüse** wie **Brokkoli, Sprossen** und **Blattgemüse** maß Dr. Young mindestens **70 Megahertz**, so dass diese lebendigen LEBENSmittel einen gesunden Organismus weitaus besser gesund erhalten oder heilen können als Hühnerfleisch und Hamburger. Denn: Was keine Lebenskraft besitzt, kann auch keine Lebenskraft an Sie weitergeben.

Also gilt, je mehr **frische** und **naturbelassene Früchte, Salate** und **Gemüse** Sie in Ihre Ernährung einbauen, umso mehr Kraft und Energie kann in jede einzelne Ihrer Zellen fließen und umso lebendiger werden Sie sich schließlich fühlen.

### ***Grünes Blattgemüse ist die perfekte Nahrung***

Wenn Sie an die gesunde Ernährung der Schimpansen zurückdenken und diese jetzt mit der üblichen Ernährungsweise des modernen Menschen vergleichen, was fällt da noch auf? Was fressen Schimpansen in großen Mengen? Grüne Blätter und Grünpflanzen. Was essen moderne Menschen bestenfalls in winzigen Mengen? Grüne Blätter und grünes Blattgemüse. Wer hüpfte gesund von Baum zu Baum? Die Schimpansen. Wer leidet an einem ganzen Lexikon voller chronischer und akuter und die Lebensqualität deutlich beeinträchtigender Krankheiten? Der moderne Mensch.

**Grüne Pflanzen** enthalten grünen Pflanzensaft: Chlorophyll. **Chlorophyll ist das Blut der Pflanzen**. Chlorophyll unterscheidet sich von unserem roten Menschenblut lediglich durch ein Element. Während das Chlorophyll-Molekül Magnesium in seiner Mitte trägt, sitzt im Zentrum des Menschenblut-Moleküls Eisen. Mit frischen grünen Pflanzen können Sie innerhalb weniger Wochen ihr Blut in Blut von Spitzenqualität verwandeln. Warum ist das so wichtig?

Stellen Sie Ihrem Körper Qualität zur Verfügung

**Blut ist unser wichtigstes Organ**. Laut Dr. Young werden aus Blutzellen alle anderen Körperzellen aufgebaut: **Hautzellen, Knochenzellen, Leberzellen, Darmzellen** etc. Leider – so sagt er – habe nur jeder 100.000ste Mensch gesundes Blut. Doch nur wer gesundes Blut hat, kann auch einen gesunden Körper aufbauen.

Und so hängt nicht nur die Qualität Ihres Blutes, sondern die Ihres gesamten Körpers von der Menge und Qualität der von Ihnen verzehrten grünen Pflanzen ab. Praktischerweise ist **Pflanzenblut** nicht nur der König aller **Blutbaustoffe**, sondern gleichzeitig eines der basischsten und energiereichsten Lebensmittel überhaupt. Grüne Pflanzen enthalten alles, was wir benötigen und nichts, was überflüssig oder schädlich wäre.

Grüne Pflanzen können Sie in Form von **Blattsalaten** oder grünem **Blattgemüse** wie **Spinat, Mangold, Grünkohl, Petersilie** oder dem **Blattgrün von Kohlrabi** oder von **Rettichen** zu sich nehmen. Letzteres ist weitaus vitalstoffreicher als die Knolle bzw. Wurzel selbst.

**Das Nonplusultra in Sachen Mineralien- und Vitalstoffreichtum sind Wildpflanzen.**

Keine Kulturpflanze kann es mit der Kraft und Lebensenergie einer **Wildpflanze** aufnehmen. Denken Sie an bekannte, fast unausrottbare Unkräuter wie **Löwenzahn, Giersch, Brennnessel** oder **Weißer Gänsefuß**. Wenn Sie diese Pflanzen in Ihren **Speiseplan** einbauen, strömt deren unendliche Kraft und unermüdete Lebensenergie in Sie, bis Sie selbst unausrottbar wie diese Pflanzen geworden sind...

Wenn Sie an manchen Tagen keine Zeit für die Zubereitung frischer grüner Gemüse haben, dann können Sie sich ersatzweise einen Drink aus **Bio-Weizen gras-Pulver** gemixt mit einem **frisch gepressten Fruchtsaft** Ihrer Wahl zubereiten. Auf diese Weise braucht Ihr Körper nie auf Chlorophyll verzichten - den wichtigsten Blutnährstoff und Träger des Sonnenlichts.

**Meiden Sie folgende Nahrungsmittel:**

- Ungekeimtes Getreide, erhitztes Getreide und Produkte daraus
- Milch und Milchprodukte
- Zucker, Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe
- Lebensmittelzusatzstoffe (v. a. in Fertiggerichten)
- Knabberware wie z. B. Chips, Kekse etc.
- Fleisch, Fisch und Produkte daraus
- Minderwertige Öle und Fette
- Obst und Gemüse aus konventioneller Landwirtschaft
- Kochsalz
- Alkohol und
- Koffein

**Was gehört zu gesunder Ernährung**

- Biologisch angebaute Früchte und Gemüse
- Wildfrüchte
- Wildpflanzen, Kräuter und Grünes Blattgemüse
- Algen (Braunalgen wie z. B. Hijiki oder Arame)
- Nüsse, Ölsaaten und gekeimte Samen
- Hochwertige pflanzliche Öle in geringen Mengen
- Reines Wasser und Kräutertees
- Meer-, Kristall- oder Steinsalz (Ursalz)

**Grundregeln auf dem Weg zu gesunder Ernährung**

- Früchte sollten immer für sich allein und immer auf **leeren Magen** gegessen werden. Grüne Blattgemüse wie junger Spinat, Löwenzahn, Feldsalat etc. können als einzige Lebensmittelgruppe mit Früchten zusammen gegessen werden.
- Früchte benötigen ca. **30 bis 45 Minuten** bis sie **verdaut** sind. Erst dann sollte etwas anderes gegessen werden.
- Mischen Sie niemals – solange Sie noch Getreide, Milch und Fleisch essen – zwei oder mehr konzentrierte Eiweiße in einer Mahlzeit wie z. B. Milch mit Getreide (Müsli) oder Käse mit Wurst/Fleisch (Pizza) oder Getreide mit Fleisch (Spaghetti Bolognese, Nudeln mit Braten) oder Getreide mit Käse (Käsebrot). **Essen Sie Getreide oder Käse oder Fleisch immer nur zu Salat oder Gemüse.**
- Essen Sie immer erst dann die nächste Mahlzeit, wenn die vorige Mahlzeit **verdaut** ist: Richtig kombinierte rein **pflanzliche Mahlzeiten** sind nach etwa **4 Stunden** verdaut.
- Mahlzeiten mit **tierischen Produkten** benötigen **10 Stunden** oder länger bis sie verdaut sind. Essen Sie daher nach einer solchen Mahlzeit an diesem Tag nichts mehr.
- Nach einer gekochten Mahlzeit sollte man an diesem Tag keine Rohkost mehr essen.

- Essen Sie **keine Desserts**, auch nicht in Form von Früchten. Sie stören die gesunde Verdauung und führen zu **Gärprozessen** und **Pilzbildung** im Darm.
- Wenn Sie bislang Frischkornmüsli gegessen haben, lassen Sie das Getreide erst keimen und quetschen es dann zu Flocken. Probieren Sie Müsli aus **Hirse, Amaranth, Erdmandeln** oder anderen **glutenfreien „Getreidesorten“**. Als Früchte nehmen Sie säurearme Sorten. Milchprodukte lassen Sie weg.
- Wenn Sie Eier essen, dann nur aus optimaler Hühnerhaltung und essen Sie die Eier möglichst roh (z. B. sehr weich gekocht oder als ganz kurz gebratenes Spiegelei).
- Bevorzugen Sie beim Einkauf immer heimisches Obst und Gemüse. Wählen Sie alte Obst- und Gemüsesorten. Moderne Sorten (besonders bei Äpfeln, Apfelsinen, Ananas, aber auch bei Karotten und Rote Bete zu beobachten) wurden auf einen hohen Zuckergehalt gezüchtet, was dazu führt, dass diese Früchte zwar viel Zucker enthalten und den Menschen daher wunderbar munden, dafür sind sie deutlich ärmer an Mineralstoffen als ursprüngliche sog. Landsorten.