

## 4 Blutgruppen Ernährung und Diät

Nach Dr. Peter D'Adamo and Bloodtype Diets.

## Genotypisierung nach Dr. Peter D'Adamo, N.D.

### Verändern Sie Ihr genetisches Schicksal - für ein langes, erfülltes und gesundes Leben!

Ein individueller Ansatz gibt dem Therapeuten die Möglichkeit zur Behandlung des Patienten und nicht nur der Krankheit. Gleichzeitig erschliesst er viele verborgene Heilkräfte des Körpers. Dieser Grundsatz für Heilung ist keine Erkenntnis der Neuzeit, sondern stammt vom großen Arzt Hippokrates. Ob Sie Interesse an der Verbesserung Ihrer Gesundheit haben oder Linderung für eine chronische Krankheit suchen, ein eigens für Sie erstellter Plan für die Optimierung Ihrer Ernährungs- und Lebensweise wird Sie dabei unterstützen. Durch eins der modernsten Diagnose- und selbst entwickelten Softwareprogramme, geschrieben von Dr. Peter D'Adamo, ist es uns möglich für jeden einzelnen Menschen einen maßgeschneiderten Ernährungsplan zu erstellen, der auf seiner Genetik basiert.

**Auf der Grundlage Ihrer Familiengeschichte, Ihrer Blutgruppe und mit Hilfe von einfachen biometrischen Messungen wie z.B. der Analyse Ihrer Fingerabdrucke, der Beinlänge und den Charakteristika Ihrer Zähne erstellen wir Ihnen diesen Plan.**

**Dabei werden 700 Nahrungsmittel mit bis zu 200 einzelnen Merkmalen (z.B. Cholesterin, Gluten, Antioxidantien, etc.) und maximal 225 Nährwerten berücksichtigt. Daraus erkennen Sie leicht welche Nahrungsmittel für Ihre optimale Gesundheit günstig bzw. ungünstig sind.**

Unsere Gene sind Erinnerungen an die Umwelt der Vergangenheit. Mit Hilfe der neusten Forschungen der Epigenetik und Nutrigenomic, der Interaktion Ihrer Gene mit Ihrer Umwelt und ihr Zusammenspiel mit Nährstoffen können Sie Ihre Gene dazu anregen Ihre Zukunft umzuschreiben, indem Sie die ursprüngliche biochemische Ordnung Ihres Körpers wieder herstellen. Wenn wir durch einem Mangel an Beachtung oder Ignoranz schlechte Dinge prägen können, können wir auch, mit dem entsprechenden Wissen, genauso einfach gute Dinge prägen.

## Was bedeutet Genotypisierung und wie ist der Ablauf?

**Wir bestimmen Ihren Genotyp auf der Basis von Biometrischen Messungen und erstellen mit Hilfe von SWAMI ein individuelles Ernährungs- und Bewegungsprogramm nur für SIE.**

**Sie erhalten von uns Ihren persönlichen SWAMI-Report:**

eine Liste mit Nahrungsmitteln, die in 3 Kategorien eingeteilt sind: **zu meiden** | **neutral** | **superfood**. Nahrungsmittel, die mit einem **schwarzen Punkt** kenntlich gemacht sind, sollten Sie minimieren. Diese Nahrungsmittel sollten Sie für einen Zeitraum von etwa drei Monaten einschränken oder gänzlich vermeiden, damit Ihr Verdauungssystem sich regenerieren und entgiften kann. Sobald es sich wieder erholt hat, können Sie diese wieder in kleinen Mengen zuführen. Einige superfoods sind mit einem **Diamanten** (◇) gekennzeichnet. Das sind ganz besondere Super- Lebensmittel mit der Fähigkeit die Gewichtsabnahme zu verbessern, die Abwehrkraft zu erhöhen und das Altern zu verlangsamen. Diese Lebensmittel sollten häufig verzehrt werden  
Beschreibung Ihres GenoTyps, Ihres GenoTyp-Profiles; die epigenetische Weltanschauung Ihres GenoTypseine Liste mit sportlichen Betätigungen die Ihnen am besten entsprechen Empfehlungen zu Nahrungsergänzungen

## Was ist SWAMI GenoType?

SWAMI steht als Abkürzung für *Serotyping With Advanced Modifying Inventories*.

SWAMI GenoType ist ein Computer-Software-Programm geschrieben von Peter D'Adamo ND, und nutzt Informationen über Ihre Genetik, Biometrie und Gesundheits-Geschichte um einen individuellen Ernährungsplan zu erstellen der auf IHRE Bedürfnisse zugeschnitten ist, um Ihnen das anbieten zu können was das Beste ist für IHREN Körper. Ernährung bzw. Nährstoffe in ihrer einfachsten Form ist die Verwendung von Nahrung als Medizin. Jedes Molekül

in Ihrem Körper wird buchstäblich aus dem hergestellt was Sie essen! Ernährung ist wahrlich die Grundlage von Gesundheit und ein Eckpfeiler der naturheilkundlichen Medizin. Die Verwendung kann von einer geringfügigen diätetischen Verbesserung -abgestimmt auf die individuellen physiologischen Bedürfnisse- bis hin zu Prävention und Behandlung von Krankheiten reichen.

**Mit SWAMI wird die Leistungsfähigkeit von Computern und künstlicher Intelligenz genutzt, und deren enorme Präzision und Geschwindigkeit um einen maßgeschneiderten, einzigartigen Ernährungsplan zu erstellen, basierend auf Ihrer Blutgruppe, Fingerabdrucken, Krankengeschichte, biometrischen Messungen und 90 anderen Variablen.**

**Aufgrund des umfangreichen Grundlagenwissens kann SWAMI GenoType aus über 700 Lebensmitteln mit 200 einzelnen Attributen (wie z.B. Cholesterin, Gluten, das Vorhandensein von Antioxidantien, etc.) feststellen und bewerten wie dieses Nahrungsmittel bei IHNEN wirkt - "Super-Food" oder toxisch.**

Das Software-Programm SWAMI GenoType ist nur einem bestimmten Personenkreis zugänglich. Für die Bestimmung des Genotyps und die Auswertung durch SWAMI bedarf es Fachwissens; eine vollständige Auswertung hat einen Zeitaufwand von ca. 5 Stunden. Ein bestimmter Prozentsatz der Einnahmen durch SWAMI geht an das IfHI-Institut (Institute for Human Individuality) und wird für weitere Forschungen auf dem Gebiet der Nutrigenomic verwendet.

Bei D'Adamos Individueller Ernährung, widmen wir unsere Arbeit Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden und dem, was Sie als Individuum einzigartig macht. Es gibt keinen für-alle-geeigneten Plan der für Ihre physikalische Individualität geeignet ist. Die Konzepte der Blutgruppen- und Genotyp-Ernährung bieten einen Entwurf („Bauplan“), der Sie nicht nur zu dem macht, was Sie sind, sondern sie bieten auch einen Fahrplan an, wohin Sie gehen können.

## Mein Angebot:

**Ich bestimme Ihren GenoTyp und erstelle Ihnen Ihren persönlichen Ernährungsplan.**

Die Aufnahme aller Daten findet in Einzelterminen statt – Uhrzeit nach Vereinbarung  
Bitte nehmen Sie sich 1 1/2 Stunden dafür Zeit. Sollten Sie Ihre Blutgruppe kennen, bitten wir darum diese, sofern es Ihnen möglich ist, durch ein entsprechendes Dokument nachzuweisen (Mutterpass, Blutspendeausweis, etc.) und dies zum Termin mitzubringen.  
Die Messungen werden in Kleidung durchgeführt.

**GenoTyp Profil incl. Swami Auswertung und Beratung 420,- €**  
(1 Std Biometrische Messungen, Anamnese, 3,5 Std Auswertung, Übersetzung englisch/deutsch, Nachberatung.)

**Blutgruppenernährungsberatung (Kurzversion) 60 Min 80,- €**

**Medical Beauty**

**Rena Kuban, FfHI\* Blutgruppen-Genotyp Therapeutin  
Lappenbergsallee 10,  
20257 Hamburg, Tel. 040 406553**

Vorträge geplant, bitte bei Interesse melden.