



Serotypisierung Mit Fortgeschrittenen Modifikatierungseinflüssen

Programmiert von Peter D'Adamo, ND, MIFHI Copyright © 2007–2016 Datapunk Bioinformatics, LLC.



Individualisiert Für

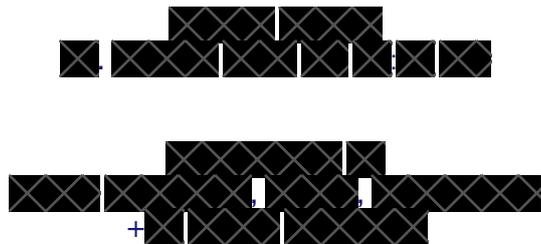


GT4 Explorer (Blutgruppe A Rh Negativ)

(INT Entzündung ON)



TIEFES BLAU
Künstliche Intelligenz





Neu! SWAMI Mobil

Unsere SWAMI Mobile App ermöglicht es Ihnen, Ihre SWAMI-Diät auf jedem Smartphone mitzunehmen, das mit einem Internetbrowser ausgestattet ist.

Zeisen Sie einfach Ihren Browser auf

<http://www.napharmacal.com/m/>

Um sich anzumelden:

Geben Sie im Feld *Benutzername* Folgendes ein:

[REDACTED]

Geben Sie im Feld *Kundennummer* Folgendes ein:

[REDACTED]

Drücken Sie die Schaltfläche "*Senden*". Das ist es!
Lebensmittel sind nach Kategorien geordnet:

- Nützliche Lebensmittel sind grün; Super-Nutzen haben die Diamant-Ikone
- Neutrale Lebensmittel sind gelb
- Vermeiden Sie Lebensmittel sind rot; Lebensmittel, die allmählich wieder eingeführt werden können, haben das schwarze Punktsymbol

Viel Spaß!
SWAMI Genotyp-Unterstützung

 Über SWAMI GenoType

Die *GenoType-Diät* ist in intensiver wissenschaftlicher Studie und Analyse verwurzelt und bringt genetische Forschung und physikalische Daten von Hunderten von Personen zusammen, um sechs verschiedene GenoTypes und begleitende Strategien zu erstellen, um die Stärken jedes Einzelnen zu maximieren und Schwächen zu minimieren.

Zu diesem Zeitpunkt fragen sich diejenigen von Ihnen, die mit der Blutgruppendiät vertraut sind, vielleicht, wie sie sich auf die GenoType-Diät bezieht. Schließlich sind beide Diäten individualisierte Gesundheitspläne, die auf Ihre spezifische Biologie und Ihre individuellen Gesundheitsbedürfnisse ausgerichtet sind. Und beide hängen bis zu einem gewissen Grad von Ihrem genetischen Erbe ab. Im Wesentlichen *passen wir* mit dem Blutgruppen-Diät-System *die Person an ihre Gene an*, und mit dem GenoType-Diät-System *passen wir die Gene an die Person an*.

Obwohl sie sehr große Ähnlichkeiten haben, sind die Bluttyp-Diät-Buchreihe und das neue GenoType-Diät-Buch eigentlich zwei verschiedene Ernährungssysteme, die sich gegenseitig ergänzen, aber durch verschiedene Mechanismen arbeiten. Während es schwierig ist, beide Systeme allein zu mischen, ist es sehr einfach, von jedem Buch aus zu arbeiten (Sie müssen mehr oder weniger ein System auswählen und dabei bleiben), noch spezifischere und personalisierte Diätpläne für jeden Einzelnen zu entwickeln, indem Sie die enorme Datenknirschkraft moderner Computer nutzen. Computerprogramme können schnell Hunderte von verschiedenen Lebensmitteln in Sekundenbruchteilen analysieren und Zehntausende von Entscheidungen treffen, basierend darauf, wie wir sie programmieren.

SWAMI GenoType ist ein ausgeklügeltes Computersoftwaresystem, das von Dr. Peter D'Adamo. Dr. D'Adamo schrieb die *SWAMI GenoType*-Software, um die Leistung von Computern und künstlicher Intelligenz zu nutzen und ihre enorme Präzision und Geschwindigkeit zu nutzen, um einzigartige Ernährungspläne auf Einzelpersonen abzustimmen, basierend auf ihren Blutgruppen, Fingerabdrücken, Krankengeschichte, biometrischen Messungen und über neunzig anderen Variablen.

Was also folgt, ist zweifellos die am besten maßgeschneiderte Ernährung, die Wissenschaft und Technologie derzeit produzieren können. *SWAMI GenoType* ist in der Lage, Ihren GenoType zu bestimmen und Ihnen die entsprechende GenoType-Diät zu verschreiben, aber es kann viel, viel mehr tun. Aus seiner umfangreichen Wissensdatenbank bewertet *SWAMI GenoType* jedes einzelne Lebensmittel auf eine Vielzahl spezifischer Attribute (wie Cholesterinspiegel, Glutengehalt, Vorhandensein von Antioxidantien usw.) und bestimmt dann, ob dieses Lebensmittel entweder ein Superfood oder ein Toxin für Sie ist. Es druckt dann eine bestimmte, einzigartige Diät in einem leicht lesbaren, freundlichen Format aus.

SWAMI GenoType betrachtet ein Lebensmittel als einen von drei Werten: ein "Superfood", "neutral" oder "Toxin vermeiden". Jede Lebensmittelkategorie wird auf der Grundlage dieser Werte aufgeschlüsselt; zum Beispiel können einige Arten von Geflügel für Sie besser sein als andere. Am Ende des Diätabschnitts druckt *SWAMI GenoType* eine Liste von Lebensmitteln aus, die Sie minimieren sollten, und ihre Gründe für ihre Entscheidungen. Einige Vermeidungen werden durch einen schwarzen Punkt (•) vermerkt. Dies sind **vorübergehende Vermeidungen**, was bedeutet, dass Sie diese Lebensmittel für einen Zeitraum von etwa drei Monaten minimieren oder vermeiden sollten, damit sich Ihr Verdauungssystem regenerieren und entgiften kann. Sobald es umgebaut wurde, können Sie diese in kleinen Mengen wieder einführen. Einige Superfoods sind mit einem Diamantcharakter (◊) gekennzeichnet. Dies sind **ganz besondere Superfoods** mit der Fähigkeit, den Gewichtsverlust zu verbessern, die Immunität zu erhöhen und das Altern zu verlangsamen. Diese Lebensmittel sollten häufig konsumiert werden.

OK, also jetzt nach 12.600.000 individuellen Berechnungen (die auf 225 individuellen Nährstoffwerten in jedem von 800 Lebensmitteln durchgeführt wurden, abgestimmt auf die Ergebnisse der von Ihnen bereitgestellten Messungen, der Geschichte und Testergebnisse) ist Ihre personalisierte *SWAMI GenoType*-Diät jetzt fertig. Lassen Sie uns fortfahren und Ihnen ein wenig über **die Explorer Superfamily**, Ihren GenoType, erzählen.

Das Explorer GenoType-Profil

Das Explorer-Immunsystem-Profil

Entdecker haben oft eine träge Knochenmarkfunktion und kämpfen darum, ihre weißen Blutkörperchen zu halten. Dieser GenoType ist anfällig für viele Arten von Anämie, wie z.B. solche, die auf unzureichende Konzentrationen von Folsäure, B12 und Eisen zurückzuführen sind, und andere Arten von Anämie, die auf Knochenmarksuppression oder niedrige Konzentrationen eines Enzyms namens G6PD zurückzuführen sind. G6PD ist für den Körper von entscheidender Bedeutung, da es die Produktion eines kritischen Antioxidans namens Glutathion ermöglicht. Zusätzlich zu den starken Entgiftungseffekten in der Leber schützt Glutathion die roten Blutkörperchen vor Schäden, die durch bestimmte Medikamente und Lebensmittel verursacht werden. Forscher haben oft Schwierigkeiten, fremde oder künstliche Chemikalien aus ihrem Blut zu räumen. Dieser Clearingprozess wird als Acetylierung bezeichnet. Effiziente Acetylierung hilft Medikamenten, effektiver zu werden und entgiftet krebserregende Substanzen. GT4 Explorers haben Probleme bei der Entgiftung von Medikamenten, Karzinogenen und verschiedenen Verbindungen, die mit künstlichen Mitteln in die Umwelt eingeführt wurden, wie Pestizide, Düngemittel und Kohlenwasserstoffe. Aufgrund dieser Probleme können Explorers ziemlich chemisch empfindlich sein und oft negativ auf die "typischen Dosen" von Medikamenten, Antibiotika und sogar Vitaminen und Mineralien reagieren. Wenn Sie diese Medikamente einnehmen, sollten sie immer mit den niedrigsten Dosen beginnen und sich allmählich nach oben arbeiten.

Diät und Verdauung

Entdecker, die eine entgiftende Ernährung beibehalten, die auch das Blut und das Knochenmark nährt, werden nur wenige gesundheitliche Probleme haben und in der Regel sehr wenig Schwierigkeiten haben, ein gesundes Gewicht zu erreichen.

Wenn Sie ein Entdecker sind, können Sie die Gene modifizieren, die eine schlechte Entgiftung in Ihrem eigenen Leben verursachen - aber noch besser können Sie Schritte unternehmen, um die Prognose für kommende Generationen zu ändern. Mit der richtigen Ernährung und dem richtigen Lebensstil für Ihren GenoType können Sie Betreuer sowohl für Jung als auch für Alt sein. Vielleicht werden Sie überrascht sein, wenn Sie herausfinden, dass Lebensmittelempfindlichkeiten und Toxizität am besten mit den richtigen Lebensmitteln für den Körper behandelt werden, nicht nur die falschen.

Ich fordere Sie auf, jetzt anzufangen. Wenden Sie sich an die Food-Auswahl von Explorer und machen Sie los!



Anpassung

Ihr SWAMI-Kliniker hat zusätzliche Anpassungen zu Ihrer Ernährung vorgenommen. Nach der Berechnung Ihrer grundlegenden GenoType-Diät werden Lebensmittel, die reich an bestimmten Nährstoffen sind, entweder betont oder de-betont, basierend auf speziellen Richtlinien, die von Ihrem Arzt zur Verfügung gestellt werden.

Betonung der Diät:

Ihr SWAMI-Kliniker hat sich entschieden, Ihren Diätplan auf einer Synthese der *GenoType-Diät*- und *Blutgruppen-Diät*-Lebensmittelwerte aufzubauen.

Weitere Anpassung: Deep Blue



Ihr Kliniker hat sich dafür entschieden, die Formeln der *künstlichen Intelligenz DEEP BLUE Inflammation Management* in Ihre Lebensmittelberechnungen aufzunehmen. Diese Computerberechnungen scannen nach Lebensmitteln mit entzündungshemmenden Eigenschaften:

- Gute Fette (Lipide, die entzündungshemmende Omega-3-Öle erhöhen und proinflammatorische Omega-6 verringern)
- Entzündungshemmende Nährstoffe (Pflanzensterole, Steroline und Rutine)
- Entzündungshemmende Aminosäuren (Histidin, Isoleucin, Phenylalanin, Kreatin)

DEEP BLUE schränkt auch Lebensmittel ein, die Inhaltsstoffe enthalten, von denen bekannt ist, dass sie Entzündungen fördern:

- Reaktive Proteine (Lektine und Allergene)
- Pro-inflammatorische Fette und Öle (Lebensmittel, die reich an Omega-6 und anderen entzündungshemmenden Lipiden sind)
- Mineralische Chelatoren, die den Körper von Strukturkomponenten (Oxalsäure, Phytate) berauben

Rotes Fleisch



GT4 'Explorer' (Blutgruppe A)
 Lebensmittelauswahl mit Schwerpunkt auf hybridisierten BTD- und GTD-Werten
 Portionsgröße: *Etwa die Größe Ihrer Handfläche (4-6 Unzen)*
 Häufigkeit: 3 Portionen pro Woche.

Wählen Sie immer grasgefüttertes, antibiotisches, hormon- und pestizidfreies Fleisch. Diese Auswahl ist reich an konjugierter Linolsäure (CLA), einer sehr gesunden Fettsäure - eigentlich das einzige Transfett, das gesund ist! Betonen Sie das Auge von runden, oberen runden, oberen Lendenstücken, Lendenspitzen, Bruststücken und 95% mageren Bodenschnitten. Diese haben weniger von den entzündungsfördernden Fetten. Diese Lebensmittelquelle muss als biologisch, antibiotisch und pestizidfrei zertifiziert sein.

Optimalerweise sollten Sie nach "Freiland"- und "Gras-gefüttert" Fleischstücken suchen. Grasgefüttertes Fleisch ist eine natürliche Quelle von Omega-3-Fettsäuren, während getreidegefüttertes Fleisch praktisch kein Omega-3 enthält. Während die Menge an Omega-6-Fettsäuren bei getreide-im gefütterten Fleisch ungefähr gleich bleibt, ist die Menge an Omega-3 so dramatisch erhöht, dass sich das Omega-3-zu-Omega-6-Verhältnis von einem höchst unerwünschten 1:12 bei getreidegefütetem Fleisch auf 3:1 bei Grasfütterung ändert. Denken Sie daran, dass es nicht nur darum geht, dem Tier Bio-Futterkorn zu geben; ob das Getreide organisch ist oder nicht, hat keinen Einfluss auf die Produktion von Omega-3. Die meisten Haustiere sind Wiederkäuer, und Gräser sind ihre natürliche Energiequelle. Kaufen Sie von der Rückseite des Kühlschranks. Fragen Sie nach Fleischstücken, die auf der Rückseite des Ladens bestellt werden müssen. Schweinefleisch enthält auf natürliche Weise Giftstoffe (biogene Amine) und sollte vermieden werden, sogar Bio-Schweinefleisch.

Die roten Fleischsorten des GT4 Explorer sind so konzipiert, dass sie die Auswahl auf diejenigen mit einer Geschichte breiter Toleranz beschränken. Suchen Sie auf dem Etikett nach "Weide-Fet". Neuseeland und Australien erheben einige der besten Aktien der Welt. Lamm hat mehr gesättigte Fettsäuren und Purine, was es zu einer weniger optimalen Wahl macht. Schmie und Heiss sind mehr Eisen.

Superfoods, die mit einem Diamanten (◊) gekennzeichnet sind, sind großartige Stoffwechselaktivatoren für Blutgruppe A-Forscher und können den Gewichtsverlust und den Muskelaufbau verbessern, wenn sie regelmäßig konsumiert werden. Toxine und vermeiden, die mit einem schwarzen Dot (•) gekennzeichnet sind, sollten für eine mindestens sechszigtägige "Auswaschzeit" vermieden werden. Danach können Sie diese Lebensmittel sorgfältig wieder in Ihre Ernährung einführen.

SUPERFOODS	NEUTRAL	AM BESTEN VERMIEDEN
Witzfigur Lamm ◊ Hutton Hase	Marm-Suppe	Bär Rindfleisch Rindfleisch, Herz Rindfleisch, Leber Rindfleisch, Zunge Knochensuppe (zulässiges Fleisch) • Büffel, Bison Kalb, Leber • Caribou • Schinken Reitsport Känguru Elch • Opossum • Schweinefleisch, Speck Eichhörnchen Süße Brote Kals Hirsch •

Geflügel



GT4 'Explorer' (Blutgruppe A)
 Lebensmittelauswahl mit Schwerpunkt auf hybridisierten BTD- und GTD-Werten
 Portionsgröße: *Etwa die Größe Ihrer Handfläche (4-6 Unzen)*
 Häufigkeit: 3 Portionen pro Woche.

Diese Lebensmittelquelle muss als biologisch, antibiotisch und pestizidfrei zertifiziert sein. Wählen Sie immer Freilanggeflügel. Wählen Sie Geflügelprodukte von der Rückseite des Kühlschranks aus, wo die Temperatur am kältesten ist.

GT4 Explorer ist am besten mit Geflügelauswahlen zu den Arten von Wasservögeln und domestizierten Vögeln, von denen bekannt ist, dass sie frei von immunreaktiven Proteinen, Lektinen und anderen Allergenen sind.

Superfoods, die mit einem Diamanten (◊) gekennzeichnet sind, sind großartige Stoffwechselaktivatoren für Blutgruppe A-Forscher und können den Gewichtsverlust und den Muskelaufbau verbessern, wenn sie regelmäßig konsumiert werden. Toxine und vermeiden, die mit einem schwarzen Dot (•) gekennzeichnet sind, sollten für eine mindestens sechzig-tägige "Auswaschzeit" vermieden werden. Danach können Sie diese Lebensmittel sorgfältig wieder in Ihre Ernährung einführen.



Ihr Kliniker hat eine spezielle Intelligenzfunktion namens **DEEP BLUE** aktiviert. Deep Blue wurde mit der Aufgabe beauftragt, Lebensmittel zu finden, die die entzündungshemmenden Funktionen Ihres Körpers unterstützen oder Sie auf andere Lebensmittel aufmerksam machen, die vermieden werden sollten. Deep Blue hat mehrere Lebensmittel in dieser Kategorie gefunden, die diese Eigenschaften besitzen. Die tiefblaue Auswahl der Lebensmittel wird durch die **blaue Farbe** der Schrift angezeigt.

SUPERFOODS	NEUTRAL	AM BESTEN VERMIEDEN
Cornish Henne Gans Guinea Henne Strauß Rebhuhn Fasan Jungtaube Türkei ◊	Huhn Grouse	Huhn, Leber • Ente • Entenleber Emu • Gänseleber Wachtel

Pflanzliche Proteine



GT4 'Explorer' (Blutgruppe A)

Lebensmittelauswahl mit Schwerpunkt auf hybridisierten BTD- und GTD-Werten

Portionsgröße: Nüsse, Samen: *halbe Tasse*; Nussbutter: 2 Esslöffel

Häufigkeit: 6 Portionen pro Woche.

Ein Autor schrieb einmal, dass, wenn wir jedes einzelne Lebensmittel, das Menschen seit Beginn unserer Spezies gegessen haben, stapeln würden, der Eichelhaufen wahrscheinlich immer noch der höchste wäre. In historischen Zeiten der Knappheit oft auf pflanzliche Proteine zurückgegriffen, typischerweise in Form von Bohnen, Nüssen und Samen, sind eine gute Proteinquelle für alle GenoTypen, wenn sie richtig gewählt werden. Die meisten Pflanzen enthalten keinen vollständigen Satz von Aminosäuren, und daher müssen verschiedene Proteinquellen und -kombinationen verwendet werden. Die meisten Samen und Körner enthalten jedoch "vollständige Proteine".

GT4 Explorer pflanzliche Proteine zeichnen sich typischerweise durch eine geringe generalisierte Reaktivität aus. Dies sind im Allgemeinen wenig Lektin, wenig komplexer Zucker, der Bohnen, Nüsse und Samen enthält. Lebensmittel, die eine bestimmte Reaktivität enthalten können, wie Baumnussallergene, werden nur als zulässig eingestuft. Hanfsamen und Quinoa sind in dieser Gruppe ziemlich einzigartig, da sie die einzige vollständige Proteinquelle sind. Schwarze Bohnen und Fava-Bohnen sind reich an Flavon-Antioxidantien. Leinsamen und Sesamsamen sind reich an Lignan-Antioxidantien.

Superfoods, die mit einem Diamanten (◊) gekennzeichnet sind, sind großartige Stoffwechselaktivatoren für Blutgruppe A-Forscher und können den Gewichtsverlust und den Muskelaufbau verbessern, wenn sie regelmäßig konsumiert werden. Toxine und vermeiden, die mit einem schwarzen Dot (•) gekennzeichnet sind, sollten für eine mindestens sechztägige "Auswaschzeit" vermieden werden. Danach können Sie diese Lebensmittel sorgfältig wieder in Ihre Ernährung einführen.



Ihr Kliniker hat eine spezielle Intelligenzfunktion namens **DEEP BLUE** aktiviert. Deep Blue wurde mit der Aufgabe beauftragt, Lebensmittel zu finden, die die entzündungshemmenden Funktionen Ihres Körpers unterstützen oder Sie auf andere Lebensmittel aufmerksam machen, die vermieden werden sollten. Deep Blue hat mehrere Lebensmittel in dieser Kategorie gefunden, die diese Eigenschaften besitzen. Die tiefblaue Auswahl der Lebensmittel wird durch die **blaue Farbe** der Schrift angezeigt.

Dies ist eine große Kategorie von Lebensmitteln, also haben wir den Essentisch auf seine eigene Seite gestellt... (über)

Pflanzliche Proteine

SUPERFOODS	NEUTRAL	AM BESTEN VERMIEDEN
<ul style="list-style-type: none"> Adzuki-Bohnen Schwarze Bohnen Bohnen, Fava Butterbohnen Cannellini Bohnen Johannisbrot Chiasamen, Pinole Leinsamen Große nördliche Bohnen ◊ Bohnen ◊ Hanfsamen ◊ Hickory-Nüsse Linsen, gekeimt ◊ Linsen, alle Arten ◊ Litschi-Nüsse Macadamia-Nüsse Natto Erdnussbutter Erdnussmehl Erdnüsse Erbsen Pekannüsse Pinienkerne, Pignola Pinto-Bohnen ◊ Pinto-Bohnen, gesprüht ◊ Kürbiskerne Sesambutter, Tahini Snap, String, Bohnen Sojabohnenbohnen Sojabohnengranulat, Lecithin Sojabohnen-Mahlzeit Sojabohnen-Pasta Sojabohnen, "Käse" Sojabohnen, gekeimt Sojabohnen, Tempeh Sojabohnen, Tofu Walnüsse 	<ul style="list-style-type: none"> Mandelbutter Mandelkäse Mandeln Schwarzäugige Erbsen Kastanien, Chinesisch Kastanien, europäisch Kupferbohnen Lotussamen Lotuswurzel Mottenbohnen Mohnsamen Sapodilla Sesamsamen Snap, String, Bohnen Geflügelte Bohnen Yardlange Bohnen 	<ul style="list-style-type: none"> Beechnuts • Paranüsse Butternüsse • Cashew-Butter Cashewnüsse Filberts, Haselnüsse • Garbanzo-Bohnen, Kichererbsen Kidneybohnen • Lima Bohnenmehl Lima-Bohnen Lupinensamen Mungbohnen • Marinebohnen Pistazien Saflorsamen Sesammehl • Sonnenblumenkerne Tamarindenbohne Wassermelonensamen • Weißer Bohnen •

Lebende Lebensmittel



GT4 'Explorer' (Blutgruppe A)

Lebensmittelauswahl mit Schwerpunkt auf hybridisierten BTD- und GTD-Werten

Portionsgröße: 1 Tasse

Häufigkeit: 6 Portionen täglich.

Wie es im Talmud heißt: "Wehe dem Körper, der kein Gemüse sieht". Lebende Lebensmittel maximieren die Insulineffizienz (ihre komplexeren Zucker brauchen länger, um sie zu verstoffwechseln) und liefern essentielle Ballaststoffe (roughage), damit die natürlichen Reinigungsmechanismen des Körpers ihre Arbeit bei der Entfernung von Abfällen und Zellmüll erledigen können. Lebende Lebensmittel sind Ihre größte Versicherungspolice gegen die Entwicklung praktisch aller gängigen Krebsarten und die Verlangsamung oder Umkehrung des Alterungsprozesses.

Die meisten lebenden Lebensmittel sind reiche Quellen von genschützenden Antioxidantien, und einige sind hervorragend bei der Verbesserung der Entgiftung und Gewebereinigung. Die Auswahl von GT4 Explorer ist reich an Ballaststoffen, Lignanen, Isoflavonen, Antioxidantien (Lycopin, Phytofluen, Quercetin-Flavonoide), Vitamin C, Folat, Entgiftungsmitteln (Glucosinolate und Isothiocyanate) und pflanzlichen Phytochemika (Organoschwefelverbindungen, Saponine, Phytosterole und Monterpene). Das Keimen der Samen einer dieser Arten bietet zusätzliche Vorteile.

Superfoods, die mit einem Diamanten (◊) gekennzeichnet sind, sind großartige Stoffwechselaktivatoren für Blutgruppe A-Forscher und können den Gewichtsverlust und den Muskelaufbau verbessern, wenn sie regelmäßig konsumiert werden. Toxine und vermeiden, die mit einem schwarzen Dot (•) gekennzeichnet sind, sollten für eine mindestens sechzig tägige "Auswaschzeit" vermieden werden. Danach können Sie diese Lebensmittel sorgfältig wieder in Ihre Ernährung einführen.



Ihr Kliniker hat eine spezielle Intelligenzfunktion namens **DEEP BLUE** aktiviert. Deep Blue wurde mit der Aufgabe beauftragt, Lebensmittel zu finden, die die entzündungshemmenden Funktionen Ihres Körpers unterstützen oder Sie auf andere Lebensmittel aufmerksam machen, die vermieden werden sollten. Deep Blue hat mehrere Lebensmittel in dieser Kategorie gefunden, die diese Eigenschaften besitzen. Die tiefblaue Auswahl der Lebensmittel wird durch die **blaue Farbe** der Schrift angezeigt.

Dies ist eine große Kategorie von Lebensmitteln, also haben wir den Essentisch auf seine eigene Seite gestellt... (über)

Lebende Lebensmittel

SUPERFOODS	NEUTRAL	AM BESTEN VERMIEDEN
Artischocke ◊ Rucola Spargel Spargel Erbsen Bambussprossen Roten-Grüns ◊ Rüben Bok Choy, Pak Choi ◊ Broccoflower Brokkoli ◊ Brokkoliblätter Brokkoli Raab, Rapini Brokkoli, Chinesisch Canistel Karotten Maniok Sellerie Sellerie ◊ Chicorée ◊ Chinesischer Grünkohl, Kai-lan ◊ Collard Greens ◊ Daikon Rettich Löwenzahngrün ◊ Escarole ◊ Fenchel Geigenfarn Knoblauch Herzen der Palme Meerrettichwurzel Jerusalem Artischocke ◊ Grünkohl ◊ Kohlrabi ◊ Salat, grünes Blatt, Eisberg ◊ Salat, Romaine Mamey Sapote, Mammy Apple Pilze, Maitake ◊ Senfgrün ◊ Okra ◊ Zwiebel, alle Arten ◊ Austernpflanze, Salzsify Pastinaken ◊ Kürbis ◊ Rettichsprossen Radieschen Rutabaga ◊ Frühlingszwiebel Meeresgemüse, irisches Moos Meeresgemüse, Seetang, Kombu, Nori, Bladderwrack ◊ Meeresgemüse, Spirulina ◊ Meeresgemüse, Wakame ◊ Schalotten Spinat Süßkartoffel Schweizer Mangold ◊ Rübengrün ◊ Rüben ◊ Brunnenkresse ◊	Avocado Balsam Birne, Bitterer Kürbis Borage Celtuce Chayote, Pipinella, Gemüsebirne Gurke Endive Bockshornklee Das Ohr des Juden, Pepeao Jicama Jute, Potherb Lauch Berg Yam Pilze, Braun, Crimini Pilze, Enoki Pimento Kürbisblumen Purslane Radicchio Rowal Seegurke Squash Sumpfkohl, Stinktirkohl Taro Blätter, Triebe Tomatillo Wachskürbis (chinesische konservierende Melone) Zucchini	Alfalfa Sprossen ● Aloe Vera ● Rosenkohl ● Kohl Kaper Blumenkohl ● Chicorée-Wurzel ● Mais, Popcorn Aubergine ● Traubenblätter ● Kanpyo, getrocknete Kürbisstreifen ● Pilze, Schwarze Trompete ● Pilze, Auster ● Pilze, Portobella ● Pilze, Shiitake ● Pilze, Stroh ● Pilze, Weiß, Silberdollar ● Oliven, Schwarz Oliven, Grün Paprika, Glocke Paprika, Chili, Jalapeno Pickle, Sole Essig, Essig Kartoffel, weiß mit Haut Quorn Rhabarber Sauerkraut Süßkartoffelblätter ● Die Tomate Wasserkastanie, Matai ● Yam



Der Entdecker Im Detail

In der Genetik ist es fast ein religiöser Glaube, dass Informationen in eine Abwärtsrichtung fließen: F von der DNA zur RNA, die die Aminosäuresequenz bestimmt; dann zu den Ribosomen für die Montage der Aminosäuren zu Proteinen; schließlich Höhepunkt mit den Proteinen, die eine 3-D-Origami-Form annehmen und sich in eine Vielzahl verschiedener Enzyme verwandeln, die das Leben selbst katalysieren.

Etwas anderes anzunehmen, wäre das Äquivalent dazu, auf der entgegenkommenden Spur einer Autobahn zu fahren und zu erwarten, irgendwohin zu kommen. Das zentrale Dogma war elegant, es war logisch und es funktionierte. Manchmal läuft Karma jedoch über Dogma. Eines der Probleme mit The Central Dogma war, dass es schrecklich langsam und unflexibel erscheint, angesichts dessen, was wir über die veränderliche Fähigkeit der Umwelt wissen. Wenn die einzige Möglichkeit, wie Organismen reagieren und sich an eine veränderliche Umgebung anpassen können, durch zufällige Mutationen und das Überleben des Stärksten ist, fragen Sie viel, um davon auszugehen, dass die Umgebung nur auf ihren Händen sitzen wird, während wir warten, bis eine zufällige Mutation auftritt. Es muss einen anderen Mechanismus geben, der eine viel zeitnähere Anpassung an die Umwelt ermöglicht.

Einer der ersten Genetiker, der das zentrale Dogma aktiv in Frage stellte, war der britische Biologe Conrad Hal Waddington, der den GenoType als einen Spaziergang durch eine "epigenetische Landschaft" dachte. Um diese Landschaft zu visualisieren, denken Sie an Ihre Gene auf dem Weg, Ihren physischen Körper zu schaffen, als Glasmurmeln, die einen Berghang hinunterrollen. Am Anfang hat der Marmor viele verschiedene Optionen; wenn er jedoch die Seite des Berges hinuntergeht, können bestimmte Entscheidungen nicht rückgängig gemacht werden. Der Berg hat niedrigere Hügel, Täler und Becken, und mit jeder Wahl kommt der Marmor einem letzten Ruheplatz näher, hat aber immer weniger Möglichkeiten. Schließlich kommt der Marmor an einem niedrigen Punkt zur Ruhe, und die Reise endet. Er beschrieb, dass die Gene als "kanalisiert" wurden, als sie den Berg hinunterzogen. Wenn wir an die Kanäle von Venedig denken, funktioniert die Analogie noch besser; unsere Gondel schwebt von einem Kanal in einen anderen und dann von einem anderen. Jede Wahl lässt weniger Optionen als zuvor, besonders wenn die Kanäle schmal sind und Sie das Boot nicht umdrehen können. Und da Gondeln Wasser brauchen, können wir es nicht einfach aufheben und in einen anderen Kanal stecken.

Ich denke gerne an Explorer als GenoType, der viel Zeit damit verbrachte, die Seiten dieses Berges in der epigenetischen Landschaft hinunterzulaufen. Im Gegensatz zu der Murmel, die nur nach unten rollen konnte, verbrachte Explorer viel Zeit damit, zu kreisen, während er versuchte herauszufinden, was der nächste Schritt sein sollte. Nicht, dass er ein Prokrastinator wäre. Er hatte einfach viel im Kopf.

Obwohl es wie ein Klischee klingen mag, gilt der Ausdruck "denken Sie über den Tellerrand hinaus" wirklich für diese Leute. Vielleicht liegt es daran, dass Entdecker moderne Nachkommen von "glazialen Flüchtlingen" sind, die überlebt haben, indem sie ihren Weg durch die sich schnell bewegenden Eisströme des letzten Gletschermaximums vor 12.000 Jahren gefunden haben. Oder vielleicht ist es nur die Art und Weise, wie sie aus dem Mutterleib verdrahtet sind.

Explorer ist ein überwiegend mesolithischer GenoTyp und erreichte seine aktuelle Weltanschauung an einem Punkt kurz vor dem letzten Gletschermaximum vor etwa 15.000 Jahren, nach dem er sich an verschiedene Zufluchtsorte zerstreute. Sie sind fast immer in Kaukasien zu finden, hauptsächlich in Westeuropa, Nordafrika und den Caucasus Mountains. Immer der Visionär hatte Explorer wahrscheinlich eine kritische Vordrolle bei der Anpassung an die neuen neolithischen Technologien, als sie durch die eurasischen Steppen und nach Europa eindringen.

Die frühe Einführung der Viehzucht vom Hirrentyp, vielleicht eine der einfachsten dieser Technologien, insbesondere in den Baumwäldern und grünen Ausläufern der Zwischeneiszeit, war ein wichtiger terraforming Einfluss auf den Explorer GenoType. Das genetische Gedächtnis davon bleibt in der Denkweise des heutigen Entdeckers in Form einer fast spirituellen, verwundenen Beziehung zu Tieren aller Art bestehen. Explorer ist eine dieser besonderen Arten von Menschen, die einen Falken auf einer Schulter haben können, während sie eine Feldmaus im gegenüberliegenden Arm wiegen, und beide ihre natürliche Raubtier-Beute-Beziehung beiseite gelegt haben; zumindest für den Moment. Wenn Sie von jemandem hören, der seiner englischen Bulldogge das Skateboard beigebracht hat, ist es fast immer ein Explorer GenoType.

Viele der heute verfügbaren nutrigenomischen Profile testen auf Polymorphismen (die SNPs oder "Snips") in bestimmten Genen, die mit Störungen der Körperfunktion in Verbindung gebracht wurden, und sie können für Ernährungs- und Lebensstiländerungen zugänglich sein. Drei der gemeinsamen SNPs, die für Explorer GenoType von Interesse sind, sind Variationen in den Genen für Glutathion S-Transferase M1 (GSTM1), Glutathion S-Transferase theta 1 (GSTT1) und Glutathion S-

Eine Art menschliche Fugue, wenn Sie möchten, einzigartig in der Lage, Klangtexturen so zu weben, dass die gleiche Notenstruktur eine andere Melodie annimmt, je nachdem, wann und wo Sie anfangen, sie zu hören.

Metabolisches Profil

Entdecker sind sehr oft medizinische Rätsel. Sie können schwierig zu diagnostizieren sein, da sich nichts Offensichtliches oder Offensichtliches als Problem darstellt. Körperlich scheinen sie bei guter Gesundheit zu sein, werden sich aber über einen plötzlichen Energieverlust oder eine plötzliche Unfähigkeit beschweren, ein bestimmtes Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel oder Medikament zu tolerieren. Entdeckerinnen leiden oft an chronischen Hefeinfektionen oder schweren Perioden. Bluttests zeigen oft Anämie oder andere Bluterkrankungen.

Entdecker haben oft Probleme mit der Leber oder Gallenblase. Dies kann sich manchmal als Unverträglichkeit gegenüber Fetten oder plötzlichen Ausbrüchen auf der Haut manifestieren. Migräne ist bei Explorers nicht ungewöhnlich.

Die Koffeinempfindlichkeit ist ein Markenzeichen von Explorers, weil sie fast immer das sind, was Genetiker "Slow Acetylators" nennen - eine ausgefallene Art zu sagen, dass Drogen lange Zeit in ihrer Leber verbringen, rund und herumlaufen, wenn sie einfach verarbeitet und eliminiert werden sollten. Wie ein Mann, der seine Faust am Fahrrad auf der Straße schüttelt, die es gerade verpasst hat, ihn zu treffen, und den Bus auf dem Weg zu ihm völlig ignoriert, wird die Leber des Explorer GenoType oft auf kleine Mengen von Giftstoffen überreagieren, bis zu dem Punkt, dass sie größere Mengen an Giftstoffen passieren lässt, ohne etwas dagegen zu tun.

Explorer kann Probleme mit bestimmten Antioxidantien haben, die für die Entgiftung notwendig sind. Ihnen fehlen oft ausreichende Konzentrationen des Enzyms G6PD (Glukose-6-Phosphat-Dehydrogenase), das auf roten Blutkörperchen gefunden wird und entscheidend für die Aufrechterhaltung der richtigen Konzentrationen des antioxidativen Glutathions in seiner aktiven Form ist. Glutathion wirkt als Asäuber für gefährliche oxidative Metaboliten in der Zelle. Viele Medikamente und ein paar Lebensmittel können diese Schäden an den roten Blutkörperchen verursachen, die oft schwer genug sind, um Anämie zu verursachen. Fava-Bohnen enthalten vicine und convicine, die bei Menschen mit dem G6PD-Mangel eine schwere zerstörerische Anämie hervorrufen können. Dieser Zustand, der in bestimmten ethnischen Gruppen durchaus üblich ist, wird Favismus genannt.

Viele Explorer GenoTypes sind auch langsame Acetyler. Langsame Acetylatores reagieren schlecht auf einige Medikamente und neigen dazu, mehr Nebenwirkungen zu zeigen, da die unverarbeitete Chemikalie auf hohem Niveau im Blut verbleibt. Dies liegt daran, dass es zwei Versionen eines Gens namens N-Acetyltransferase (NAT) gibt, das Medikamenten ein kleines Molekül, eine sogenannte Acetylgruppe, hinzufügt, wenn sie durch die Leber oder den Darm gehen. Dieses kleine Molekül macht ein paar nette Dinge; es hilft einigen Medikamenten, wirksam zu werden, entgiftet einige krebserregende Substanzen, wie sie in Tabakrauch oder sogar einige der krebserregenden Amine, die sich aus dem Grillen von Fleisch ergeben. Es gibt mehrere alternative Versionen der NAT-Gene, Polymorphismen, die typischerweise als "schnelle", "mittlere" oder "langsame" Acetylatores bezeichnet werden. Die höchste Häufigkeit von Explorer-Slow-Acetylatores findet sich im Nahen Osten, einer der ersten Regionen, in denen die Landwirtschaft vor 10.000 Jahren entstand, und diese Häufigkeiten nehmen in Richtung Westeuropa, Nordafrika und Indien ab, drei Regionen, in denen die Landwirtschaft später aus dem fruchtbaren Halbmond verbreitet wurde.

Explorer kann auch Schwierigkeiten haben, fremde oder künstliche Chemikalien aus dem Körper zu beseitigen, oft als Folge einer geringeren Aktivität des p450-Enzymsystems. Die P450-Familien CYP1, CYP2, CYP3 und CYP4 schienen sich als Mittel zur Entgiftung fremder Chemikalien (Xenobiotika) entwickelt zu haben, die in der Umwelt und Ernährung anzutreffen sind. Ein Xenobiotikum ist eine Chemikalie, die im Körper gefunden wird, die aber normalerweise nicht produziert wird oder nicht erwartet wird. Zum Beispiel sind praktisch alle künstlichen Chemikalien xenobiotisch. Zu den wichtigsten Xenobiotika gehören Medikamente, Karzinogene und verschiedene Verbindungen, die mit künstlichen Mitteln in die Umwelt eingeführt wurden, wie Pestizide, Düngemittel und Kohlenwasserstoffe.

Alterungsprofil

Ein häufiger Aphorismus beim Militär ist: "Lernen Sie am Anfang, tun Sie es für immer richtig. Lernen Sie es am Anfang falsch, verbringen Sie den Rest Ihres Lebens damit, es richtig zu machen. Ein Entdecker mit der richtigen epigenetischen Programmierung wird sehr gut funktionieren und ein langes und lohnendes Leben führen. Ein epigenetisch kompromittierter Explorer GenoType wird den Rest seines Lebens damit verbringen, eine Art Gleichgewicht zwischen sich ständig verschiebenden gegnerischen Kräften zu finden. Im Fall von Blut könnte es sich als chronische Anämie manifestieren, die plötzlich durch ein Lymphom ersetzt wurde, oder eine Eisenspeicherkrankheit, die plötzlich durch einen schnellen Rückgang der Blutplättchen kompliziert wird. Vor langer Zeit, als das einzige Ziel darin bestand, lange genug zu leben, um die eigenen Gene an ihre Nachkommen weiterzugeben, hatten diese Arten von Drehungen möglicherweise einen Fitnessvorteil, vielleicht in Bezug darauf, durch Blut übertragene Parasiten in Schach zu halten; sie haben heute jedoch wenig Geld. Im Falle der Leber und des Stoffwechsels könnte es ihr Immunsystem so sehr anbringen, dass es sich auf kleine Mengen eines bestimmten Toxins fixiert, dass es größere Mengen anderer Toxine ignoriert und diese unbeschädigt passieren lässt.

Entdecker, die eine entgiftende Ernährung beibehalten, die auch das Blut und das Knochenmark nährt, werden nur wenige gesundheitliche Probleme haben und in der Regel sehr wenig Schwierigkeiten haben, ein gesundes Gewicht zu erreichen. Wenn Sie ein Entdecker sind, können Sie die Gene modifizieren, die eine schlechte Entgiftung in Ihrem eigenen Leben verursachen - aber noch besser, Sie können Schritte unternehmen, um die Prognose für die kommenden Generationen zu ändern. Mit der



Glossar der SWAMI GenoType-Begriffe

Acetylator: Ein genetischer Polymorphismus (siehe unten), der bestimmt, wie schnell ein Individuum viele Substanzen, einschließlich Koffein, entgiften kann. Langsame Acetylaturen, wie der Explorer GenoType, sind oft drogenempfindlich, während schnelle Acetylaturen (wie der Warrior GenoType) oft Probleme haben, bestimmte Karzinogene zu entfernen.

Advanced Glycation End-Product: Advanced Glycation End-Products (AGEs) sind Moleküle, die aus Kohlenhydraten hergestellt werden, die an ein Protein (Glykoprotein) gebunden sind. Im Gegensatz zu den meisten vom Körper hergestellten Glykoproteinen, die ein Ergebnis der Enzymaktivität sind, sind AGEs ein Ergebnis von metabolischem Unglück, einer Art "Browning-Reaktion", die im Wesentlichen nicht reversibel ist. Viele der Manifestationen des Alterns sind das Ergebnis der Ablagerung von AGEs in Organen und Geweben.

Allele: Die "alternative" Reihe (oder das Paar) von Genen, die sowohl vom Vater als auch von der Mutter empfangen werden. Unter den meisten Umständen ist ein Allel für ein bestimmtes Merkmal dominant oder rezessiv zu einem anderen.

Andric: Männlich oder männlich geformt aufgrund des Vorhandenseins von mehr androgener (männlicher) Hormonstimulation in der Gebärmutter, unabhängig davon, ob das Individuum männlich oder weiblich ist. Die Form ist länger, schlanker und muskulöser. Ein Merkmal des andrischen Körpertyps ist eine breite Öffnung des Raums zwischen den Beinen über den Knien.

Archetyp: Ein generisches, idealisiertes Modell einer Person, aus dem ähnliche Instanzen abgeleitet, kopiert, gemustert oder emuliert werden. Das Konzept eines GenoType (siehe unten), wie in diesem Buch definiert, ist ein Portmanteau des "Genetischen Archetyps".

Biometrie: Biometrie ist buchstäblich "das Maß für Lebewesen". Es ist eine Möglichkeit, Ihre Knochenlängen und andere Schlüsselemente Ihres physischen Selbst zu messen. Die Fingerabdruckanalyse, auch Dermatoglyphen genannt, ist auch eine Teilmenge der Biometrie.

Epigenetisch: Die Wechselwirkung zwischen Ihren Genen und der Umwelt, die zu einer Veränderung der Expression des genetischen Materials führt, obwohl die DNA nicht verändert wurde. Epigenetik wird manchmal als "post-genomische Vererbung" bezeichnet. Es ist die Untersuchung, wie unsere Gene auf die Umwelt reagieren und Unterschiede schaffen, die wir an unsere Kinder weitergeben können.

Gene: Ein Gen ist ein diskreter Teil der DNA, der alle Informationen enthält, die erforderlich sind, um ein bestimmtes Merkmal zu vermitteln. Es gibt ungefähr 25-30.000 Gene in einem Menschen.

GenoType: In der konventionellen Genetik ist der Genotyp die genetischen Grundlagen eines Merkmals, im Vergleich zum Phänotyp, das das physische Erscheinungsbild ist, das das Genotyp-Merkmal erzeugt. In diesem Buch ist der Begriff GenoType ein Portmanteau von "Genetic Archetype", einer Reihe von Stärken und Schwächen, die sich aus dem Zusammenspiel der genetischen, epigenetischen und ökologischen Einflüsse auf eine Person ergeben, insbesondere während ihrer pränatalen und frühen Kindheitsperiode, und wie sie sich im Laufe des Lebens des Individuums in erkennbare biochemische Profile organisieren.

Glykation: Glykation tritt auf, wenn ein Zuckermolekül, wie Fructose, aus Obst oder Glukose oder aus raffinierten Körnern, an ein Protein bindet und es schädigt. Das beschädigte Protein stört die Organfunktion, die Blutfülle, die Hormonrezeptivität und die Nierenfunktion und könnte Katarakte und Neuronenschäden verursachen. Siehe auch Advanced Glycation End-Product.

Gynäkologisch: Weiblich oder weiblich geformt aufgrund des Vorhandenseins von mehr weiblichen Hormonen in der Gebärmutter, obwohl das Individuum entweder männlich oder weiblich sein kann. Die Form ist abgerundeter und weicher. Ein Merkmal des gynäkischen Körpertyps ist eine schmale Öffnung des Raums zwischen den Beinen über den Knien.

Histon: Spulenartige Moleküle, die dazu führen, dass sich DNA zu dichten Spulen wickelt. Das Aufwickeln der DNA bringt Gene zum Schweigen. Das Aufschwingen von Histonen bewirkt, dass die DNA zum Lesen verfügbar wird und aktiviert dadurch die Gene.

Lektine: Lektine sind Proteine, die in Lebensmitteln enthalten sind und mit vielen der Zucker interagieren, die an der Außenseite der Zellen unseres Körpers gefunden werden. Viele Lektine sind spezifisch für eine bestimmte Blutgruppe; wenn Sie ein Lebensmittel essen, das inkompatible Lektine enthält, kann es die Verdauung, den Stoffwechsel und die richtige Funktion des Immunsystems beeinträchtigen.

Methylierung: Einer der Hauptmechanismen der epigenetischen Genregulation, Methylierung, bezieht sich auf die Bindung einer Methylgruppe an das DNA-Molekül in einer Weise, die verhindert, dass das Gen "gelesen" wird. Solche Gene gelten als "stillen".

Polymorphismus: Polymorphismen bedeuten wörtlich "viele Formen", sind mehrere Allele eines Gens innerhalb einer