

Bloedgroep advies

Deze krachtige genetische vingerafdruk hangt samen met je: vitaliteit, afweersysteem, gevoeligheid voor bepaalde ziekten, psychische gesteldheid, voeding en lichamelijke activiteit.

Zie [hier](#) een ideale voedingsrichtlijn (sorry nog niet geredigeerd, wel gecontroleerd)

Bloedgroep- type O: . Vanuit de oudste bloedgroep **O**, de jagers, zijn de anderen ontstaan. Latere levende mensen, de agrariërs, bloedgroep **A**, hadden andere omstandigheden. Iedere bloedgroep maakt antistoffen tegen "lichaamsvreemde stoffen " m.u.v. bloedgroep **AB**

Koolhydraten/ tarwe zijn fout en rauwe kool eten ook. Eiwitten & Jodiumhoudende producten zijn top, ze verhogen de stofwisseling via de schildklier!
Water is de beste drank.

Bloedgroep A : de landbouwer / vegetariër.

heeft een gevoelige spijsvertering en tolerant immuunsysteem. Rustige sporten zijn goed, gebruik beperkt zuivel en ook worden tarwe en nachtschade planten afgeraden. Groente en fruit wordt ruim aanbevolen. Koffie , thee en wijn schijnt geen last te kunnen, de **A** is hier van aanpassen

Bloedgroep B: de nomade

Heeft sterk immuun- en spijsverteringssysteem. Hieruit bestaan mijn cursisten die een creatieve cursus volgen tegen Stress. Balans is cruciaal! Tarwe doet minder slecht vermits niet met kip, varkensvlees, maïs, linzen, pinda's en sesamzaad samen genomen wordt. Volle Zuivel doet goed!
Afggeraden wordt: eieren, wild, lever en teveel groene groenten + noten. Groene thee is een goede drank voor **B**

Bloedgroep AB: mysterie van nog geen 1000 jaar oud.

Fusie van A en B. Mensen hebben een gevoelige spijsvertering en reageren kameleonachtig op veranderde milieuomstandigheden en voedingscondities. Immuunsysteem is overmatig verdraagzaam en stress kwijt je met creativiteit en fysieke geestdrift. Afggeraden wordt: rood vlees, kidney/ nierbonen, zaden, maïs en boekweit. Heilzaam zijn: Tofu/ Tahoe, vis, zuivelproducten, groene groenten, kelp en ananas. Tot zover de Bloedgroepen voor meer zie: Peter D' Adamo.

Belangrijk: laat 80% van je voeding bestaan uit proteïnen + essentiële vetten en houdt de koolhydraten binnen de 20%. Probeer als ontbijt, nadat je een groot glas water met citroensap hebt gehad, voldoende eiwitten binnen te krijgen ook om de koolhydraten (2 stuks fruit) beter op te nemen. En eet zoveel mogelijk rauw...

Door 100 x te kauwen (is regel bij herstel van ernstige onbalans/ kanker) haal je de meeste voedingstoffen uit wat je eet en ben je preventief bezig tegen diverse degeneratieve toestanden zoals Alzheimer e..a. aftakeling van vitaliteit. Omdat je fysieke gesteldheid verandert met de jaren is aanpassing een intelligente actie.



Stress of slechte gedachten maken meer kapot dan een parasietaanval!

We bestaan uit veel water dat continu reageert op onze omgeving en worden fysiek beïnvloed waar we aandacht aan schenken. Stress is oorzakelijk betrokken bij onbalans. Water reageert op trillingen dus die kunnen beter harmonieus van aard zijn, zie: Masaru Emoto, onderzoeker van waterkristallen.

Vanaf mijn jeugd weet ik dat voedsel mede bepalend is voor welzijn en daarom ben ik altijd op zoek geweest naar de hoogst mogelijke Kwaliteit, Plantaardig, Biologische Voeding van Organische oorsprong Zuiver, Koosjer en vooral (h)eerlijk van smaak. Veilig, Gentech (GMO)-vrije soja bv, Dierproefvrij. Gebruiksvriendelijk en Excellent geformuleerd dat kan Sunrider onderschrijven, rekening gehouden met onderstaande waarden van veiligheid:



NON-GMO



DAIRY FREE



SOY FREE



GLUTEN FREE



VEGAN



KOSHER

Onafhankelijk Sunrider Distributeur Zoufy E. Mienes