DOĞAL SAĞLIK DERNEĞİ

0 Kan Grubuna Göre Beslenme

FAYDALI OLAN YİYECEKLER

Et Ürünleri: Dana, sığır, koyun eti ve yabani hayvan eti (biraz yağlı olabilir); balık; taze köy yumurtası.
Yağlar: Zeytinyağı, keten yağı, ceviz yağı, hayvani yağlar (iç yağı/kuyruk yağı)
Sebzeler: Enginar, karalâhana, brokoli, hindiba, marul, ıspanak, roka, maydanoz, pazı, her yeşil yapraklı sebze, turp(bilhassa karaturp), kırmızı pancar, soğan, sarımsak, kabak, balkabağı,
Meyveler: İncir, üzüm (bilhassa kara üzüm), erik, mürdüm eriği, kiraz, vişne, greyfurt ve suyu, karadut, karpuz, mango.
Baharatlar: Ceviz, kavrulmamış kabak çekirdeği, kırmızı pul biber, zencefil, safran, keçiboynuzu, zerdeçal, kimyon, kişniş, keten tohumu.
Çaylar: Kuşburnu, mercanköşk, ıhlamur, yeşil çay, kekik, tarhun, biberiye, alıç, zeytin yaprağı, ayrıkotu
Diğerleri: Hakiki bal ve doğal maden suyu

YENİLEBİLECEK OLANLAR

Et ürünleri: Tavuk, hindi ve yabani kuş eti
Süt Ürünleri: Doğal üretim tereyağı, ara sıra kaymak, ev yoğurdu, ev yapımı kefir, doğal üretim çökelek, koyun ve keçi peyniri, eski kaşar, tulum peyniri - bunlar haftada 1-3 defa yenilebilir; koyun, keçi, deve sütü (inek sütü yalnızca sütlü tatlılarda tarçın ve zencefil ile tüketilebilir.)
Sebze ve Meyveler: Her çeşit çiğ lahana (bağırsaklarda gaz yapan hariç); yer elması, börülce, barbunya, yeşil fasulye, nohut; patlıcan, kereviz, mandalina ve zararlılar kategorisine girmeyen her meyve, sebze ve yiyecek.
Tahıllar: Pirinç ve ürünleri, karabuğday ve çeşitleri, çavdar ve çeşitleri, nişasta buğdayı (eski Türk buğdayı) çeşitleri; yerli mısır ve mısır ürünleri
Kuruyemişler: Susam ve ürünleri (tahinin ayçiçeği yağı ile karıştırılmamış olmasına dikkat ediniz), ceviz, kavrulmamış veya yeni kavrulmuş çam fıstığı, fındık, badem ve badem yağı, kestane.

ZARARLI OLAN YİYECEKLER

Süt ve süt ürünleri (''Yenilebilecek olanlar'' hariç), buğday ve buğday ürünleri, yer fıstığı, karnabahar, portakal, aloe vera, domates salçası, kahve, siyah çay, mide ve bağırsaklarda gaz oluşturan her yiyecek ve içecek.
NOT: Sağlıklı insanlar zararlılara giren yiyecek ve içecekleri, doğal ve genetiği değiştirilmemiş ise ara sıra - iyileşme süresince değil - ölçülü olarak tüketebilirler.

HERKES İÇİN ZARARLI OLAN YİYECEKLER

Hazır dondurma, genetiği değiştirilmiş buğday ve ürünleri (bilhassa tip 405-550), genetiği değiştirilmiş mısır ve ürünleri, genetiği değiştirilmiş Amerikan soyası, rafine ve hidrojenize edilmiş sıvı yağlar, margarinler, kavrulmuş ve bekletilmiş kuruyemiş, ketçap, kimyasal sirkeler (beyaz sirke ruhu ürünleri), bayat yiyecekler, önceden pişirilip ısıtılmış yiyecekler, dondurma, sakız, hazır katkılı yiyecek ve içecekler, tatlandırıcılar, genetiği değiştirilmiş buğday ve mısır nişastası, glikoz, früktoz, katkılı piyasa zeytinleri, katkılı hazır turşular. Her türlü fabrika işlemi görmüş ambalajlı ürün (çaylar, salçalar, zeytinler)