

Mut, Vision und ein Plan

Epigenetik bringt die Evolutionsdiskussion auf die nächste Ebene. Anstatt sich darum zu kümmern, ob Sie von einer Amöbe oder irgendeinem kleinen Säugetier abstammen das eine falsche Entwicklung gemacht hat, sollten wir uns über viel relevantere Dinge Gedanken machen wie beispielsweise Schwachstellen oder eine Krankheit die Sie von ihren Großeltern und Eltern geerbt haben und ob Sie damit leben möchten.

Noch wichtiger ist: Sie können mehr tun als sich Sorgen darum zu machen - Sie können etwas dagegen tun. Indem Sie die Genotyp-Ernährung einsetzen, wählen Sie nicht nur die Möglichkeiten aus, die Ihr genetisches Schicksal verändern, sondern, mit den richtigen Voraussetzungen werden Sie auch das Schicksal Ihrer Nachkommen verändern.

Es gibt eine bekannte Geschichte über einen Rabbi und einem kleinem Kind. Der Rabbi pflanzte einen Pflaumenbaumschössling. Wie die meisten Kinder, war auch dieses sehr direkt und brachte es auf den Punkt. „Ist es nicht ziemlich dumm, einen kleinen Schössling zu pflanzen, wenn es aufgrund Ihres Alters keine Möglichkeit gibt, dass Sie lange genug leben um jene Pflaumen auch zu essen?“ fragte das Kind. Der Rabbi dachte einen Augenblick nach und beantwortete die Frage des Kindes in seiner eigenen Art.

„Magst Du Pflaumen?“

Hoffentlich verstehen Sie den Sinn. Es gibt eine Zukunft, irgendwo dort draußen. Wenn wir verantwortungsbewusst sind, können wir in der Gegenwart leben und wissen, dass die Zukunft sich um sich selbst kümmern kann. Für diejenigen von uns, mit der Ambition und der Bereitschaft, diese Arbeit zu erledigen, ist Epigenetik das Versprechen einer verbesserungsfähigen Zukunft der Gesundheit für uns UND für die, die nach uns kommen.

Was wäre, wenn ich Ihnen erzählen könnte, dass innerhalb von vier Generationen Sie und Ihre unmittelbaren Nachkommen die epigenetischen Muster der Genetik in Ihrer Familie verändern und Krankheiten wie Diabetes, Herzkrankheiten und verschiedene Arten von Krebs eliminieren können? Wir alle kennen Familien in denen die Menschen lange leben oder auch Familien in denen niemand an Krebs erkrankt, aber alle sich darum sorgen Alzheimer zu bekommen, da es scheint, dass die Hälfte dieser Familie dies hat.

Dies sind epigenetische Merkmale innerhalb jener Familien. Übertragen von Generation zu Generation, prägte sich dies im Epigenom der Familie ein. Medikamente, Giftstoffe und eine schlechte Ernährung öffnen den Weg und prägen sich im Epigenom der Familien ein. Dies ist der Grund, warum wir soviel Aufmerksamkeitsstörungen (ADHS), Korpulenz, Bluthochdruck, Krebs und Diabetes in unserer modernen Bevölkerung sehen.

Denken Sie darüber nach. Wenn wir schlechtes Material durch mangelnde Beachtung oder Ignoranz aufprägen können, können wir dann nicht auch, mit dem entsprechenden Wissen, genauso einfache gute Dinge prägen? Ihre Enkelkinder können die ersten Eltern dieser neuen Generation von epigenetisch gesunden Kinder sein.

Alles was es dazu braucht, ist Mut, eine Vision und einen Plan.

Jeder von uns hat ein riesiges Repertoire möglicher Reaktionen in unserem genetischen Erbe verschlüsselt. Wie Sie vielleicht vermutet haben, besteht die beste Strategie aus Ernährung und Bewegung. Wenn man sich richtig ernährt und bewegt fördert man damit, dass die richtigen Gene „reden“ und die falschen den Mund halten. Aber, da Sie ein einzigartiges genetisches Erbe erhalten haben – ein einzigartiges Set von Charakteren – benötigen Sie Ernährungs- und Bewegungspläne die speziell für Sie richtig sind.

Die Strategien die für Ihren Partner, den Freund oder sogar für Ihre Eltern ideal sind, können für Sie schädlich sein, ebenso wie die Auswahl der Nahrungsmittel die Sie abnehmen lassen und Ihre Gesundheit fördern, bei Ihren Lieben Pfunde aufbauen und Vitalität verringern. Eine Mode die „für-alle-geeignet“ ist, ist selten schmeichelhaft für jeden und das gleiche gilt für eine Ernährung die „für-alle-geeignet“ ist. Für eine optimale Funktionsweise für das Zusammenspiel Ihrer Gene, sollten Sie sich nach Ihrem Genotyp ernähren.

Das ist es, was eine Lebensweise nach dem SWAMI GenoTyp ist.