

# Blutgruppen Dit - Blutgruppe 0 - Medical Card

Von Hawelka, Uwe

ePub | \*DOC | audiobook | ebooks | Download PDF

**h** Blutgruppen Diät  
Hawelka Verlag  
Blutgruppe 0  
Medical Card

**Einleitung:** 1980 veröffentlichte Dr. Peter D'Adamo seine Ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse zur Blutgruppen-Diät. Er stellte fest, dass zwischen der Blutgruppenzugehörigkeit und der Ernährung ein wesentlicher Zusammenhang besteht ( der Körper verarbeitet die Nahrungsmittel je nach Blutgruppenzugehörigkeit unterschiedlich ). Somit kann die Ernährung Krankheiten, Allergien, das Immunsystem sowie das allgemeine Wohlbefinden beeinflussen. Der Rhesusfaktor ist hierfür nicht entscheidend. Die Blutgruppen-Diät ist in drei Kategorien aufgeteilt:

empfehlenswert	neutral	vermeiden
Nahrungsmittel wirken wie ein "Heilmittel" für den Organismus	allgemeine Ernährung	in hoher Dosierung wirkt die Nahrung wie "Gift" auf den Organismus

Bei der Blutgruppen-Diät kombinieren Sie nach Belieben die empfohlenen Nahrungsmittel mit den neutralen Nahrungsmitteln. Mit dieser Kombination können Sie in Kürze Ihr Körpergewicht senken!

**Speziell für Blutgruppe 0 ( Fleischesser )**

Sie besitzen ein ziemlich robustes Verdauungssystem, welches reichlich Magensäure produziert ( wichtig für die Fleischverdauung ). Getreideprodukte ( Brot und Weizenkeime ) sowie Milchzeugnisse vertragen Sie hingegen nur schlecht. Ihr Immunsystem ist sehr aktiv und reagiert sofort und sehr empfindlich auf alle Einflüsse und Umstellungen. Empfehlenswert sind Wild-, Kalb und Rindfleisch, Geflügel, Meeresfische ( Kabeljau, Lachs, Sardinen, Hering ), Walnüsse und Blatt- / Zwiebelgemüse. Ungünstig sind Räucherfische, die meisten Milchprodukte, Schweinefleisch, Weizenmehl, Nachtschattengewürze wie z.B. Tomaten oder Kartoffeln.

**Wichtig:** Wenn Sie abnehmen möchten, sollten Sie Brot, Getreide, Hülsenfrüchte und Bohnen nur ab und zu essen. Speziell Weizenvollkornprodukte und Weizenkeime beinhalten zuviel Gluten-Lektine, die den Insulinstoffwechsel behindern. Der Körper kann diese Lektine nur auf „Spartflamme“ verbrennen, so dass nicht genügend Energie freigesetzt wird. Wer Probleme mit der schlanken Linie hat, zu Wassereinlagerungen neigt, schnell erschöpft ist, unter Muskelkrämpfen leidet und sich schwer konzentrieren kann, hat eventuell ( ohne es zu wissen ) Probleme mit der Schilddrüse ( es werden zu wenig Hormone produziert ). Eine Schilddrüsenunterfunktion wurde von Blutgruppenforschern besonders häufig bei der Blutgruppe 0 festgestellt.

**Ihre Schlankmacher sind:** Fisch & Meeresfrüchte, rotes Fleisch ( Rind, Lamm, Wild; Innereien: Leber ), Algen, grünes Blattgemüse, Brokkoli u. Spinat.

**Ihre Dickmacher sind:** Weizen, Weißkohl, Rosenkohl, Rotkohl, weiße Bohnen, Mais, Linsen, Kidneybohnen und Blumenkohl.

**Gluten:** Klebereiweiß ( Getreideproteine )  
**Lektine:** v.a. aus Pflanzen isolierte Proteine  
**Proteine:** Eiweiße

DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #214948 in BcherVerffentlicht am: 2005-01-01Abmessungen: 8.39 x .20b x 5.00l, Einband: Broschiert2 Seiten | File size: 76.Mb

Von Hawelka, Uwe : Blutgruppen Dit - Blutgruppe 0 - Medical Card before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Blutgruppen Dit - Blutgruppe 0 - Medical Card:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen13 von 13 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.

stimmt nicht mit der Original Blutgruppenlehre überein. Von Birgit Lipp Die Auflistung der Lebensmittel ist ungenügend und stimmt nicht mit der Original-Blutgruppenlehre überein. Bewertet. 3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Blutgruppen - Die Von Lieschen Habe es mir gekauft um beim einkaufen immer einen Spickzettel zu haben. Ist nicht schlecht, habe mir aber sowas selber für meine Handtasche gebastelt, da die Auswahl der Lebensmittel viel zu wenige angegeben sind. L.G.H.K. 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Blutgruppen-Die Von erwin delbrueck Sehr aufschlussreich. Bin mal gespannt, ob das Abnehmen leichter fällt. Es können natürlich nicht alle Lebensmittel auf der Karte stehen, aber es ist ein Anfang.

Produktbeschreibung Alle relevanten Daten auf einer DIN A5 Karte verständlich, kurz prägnant zu den jeweiligen Fachgebieten

Kurzbeschreibung Blutgruppen-Die Karte " Blutgruppe 0 " Inhalt Blutgruppen-Die 0: - Detaillierte Einleitung u. Beschreibung mit Erkenntnissen der Blutgruppen die - Nahrungs-Tabelle gegliedert nach empfehlenswert - neutral - vermeiden - sehr übersichtliche Darstellungen Gliederungen - leicht verständlich - Größe DIN A5 - laminiert abwaschbar - 4-farb Druck Vorteile: - kein mühsames Nachschlagen in Fachbüchern - sofortiges Auffinden der gesuchten med. Daten - Zusammenfassung aller wichtigsten Fachinformationen - abwaschbar + abriebsfest durch Laminat - mehrfarbig gestaltet