

Blutgruppen Dit - Blutgruppe A - Medical Card

Von Hawelka, Uwe

audiobook | *ebooks | Download PDF | ePub | DOC

Blutgruppen Diät

ISBN 978-3-8380-0107-7

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, Nachtschattengewächse 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: Kiebereiweiß (Getreideproteine)
Lektine: v.a. aus Pflanzen isolierte Proteine
Proteine: Eiweiße

DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #216488 in BcherVerffentlicht am: 2005-01-01Abmessungen: 8.35 x .4b x 4.96l, Einband: Broschiert2 Seiten | File size: 20.Mb

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

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolle

bersicht! Von Kunde Diese Card ist ein toller Begleiter besonders in der Anfangsphase der Umstellung. Ich nehme sie mit zum einkaufen, was wirklich hilfreich ist. 3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ich bin sehr zufrieden Von heje49 Hilft mir bei der Umsetzung des Kochens nach der Blutgruppen-Dit Kann ich nur jedem empfehlen, den diese Dit interessiert Ist durch die Verpackung praktisch in der Kche 7 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr interessant! Von R. Gutschmann Leider bin ich sehr geschockt! Ich wollte mich nach Blutgruppe ernhren, aber das wird wohl nichts werden. Da mte ich auf alles verzichten und nur noch vegertarisch mich ernhren. Aber mit dieser Tabelle lebe ich etwas bewuster. Wirklich sehr interessant, kann ich nur empfehlen einen Blick darauf zuwerfen.

Produktbeschreibung Alle relevanten Daten auf einer DIN A5 Karte verstndlich, kurz prgnant zu den jeweiligen Fachgebiete

Kurzbeschreibung Blutgruppen-Dit Karte " Blutgruppe A " Inhalt Blutgruppen-Dit A: - Detaillierte Einleitung u. Beschreibung mit Erkenntnissen der Blutgruppentit - Nahrungs-Tabelle gegliedert nach empfehlenswert - neutral - vermeiden - sehr bersichtliche Darstellungen Gliederungen - leicht verstndlich - Gre DIN A5 - laminiert abwaschbar - 4-farb Druck Vorteile: - kein mhsames nachschlagen in Fachbchern - sofortiges Auffinden der gesuchten med. Daten - Zusammenfassung aller wichtigsten Fachinformationen - abwaschbar + abriebsfest durch Laminathlle - mehrfarbig gestaltet