

Blutgruppen Dit - Blutgruppe B - Medical Card

Von Hawelka, Uwe

audiobook | *ebooks | Download PDF | ePub | DOC

H Verlag Medical Card

Blutgruppen

Diät - Blutgruppe B

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 Nahrungsmittel. Mit dieser Kombination können Sie in Kürze Ihr Körpergewicht senken!

Speziell für Blutgruppe B (Allesesser)

Ihr Verdauungssystem ist robust und verträgt Fleisch (kein Hühnerfleisch), Milchprodukte, Tiefseefische, Reis, grünes Blattgemüse, Möhren, Äpfel, Ananas und Trauben. Zudem ist Ihr Immunsystem sehr stark und anpassungsfähig. Empfehlenswert für Sie ist eine ausgewogene Mischkost mit Fleisch, Gemüse, Getreide und Obst.

Wichtig: Wenn Sie abnehmen möchten, meiden sie Weizenprodukte, Mais, Buchweizen, Linsen und Erdnüsse, weil die darin enthaltenen Lektine die Insulinproduktion verringern (Insulin = Hormon der Bauchspeicheldrüse) die für die Zuckerverwertung der Zellen im Körper verantwortlich ist. Eine mögliche Folge könnte die „Müdigkeit nach dem Essen sein“. Eine weitere Stoffwechselfremse können auch die Gluten-Lektine sein, die Vollkornprodukte und Weizenkeime beinhalten. Der Körper kann diese Nahrungsmittel nur auf „Sparflamme“ verbrennen, so dass alles, was nicht in Energie umgewandelt werden kann, in Fettzellen deponiert wird und sich z.B. im Po, Bauch oder in den Hüften ablagert. Vorsicht auch bei Tomaten: Diese enthalten bestimmte Lektine, die Ihr Blut zum Verklumpen bringen.

Ihre Schlankmacher sind: Magermilchprodukte, Eier, grünes Gemüse und Fleisch.

Ihre Dickmacher sind: Weizen, Sesam, Mais, Linsen und Buchweizen.

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

[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation - Verkaufsrang: #525586 in BcherVerffentlicht am: 2005-01-01Abmessungen: 8.50 x .16b x 4.96l, Einband: Broschiert2 Seiten | File size: 16.Mb

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

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.

Blutgruppen Von Lieschen Sehr gut für die Handtasche geeignet. Es kann nichts verknallen oder kaputtgehen. So muss man nicht das Buch zum einkaufen mitschleppen und man sieht auf einen Blick seine Essentabelle. Lg. H.K.

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

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