Peter J. D'Adamo
4 Blutgruppen - Das Original-Blutgruppenkonzept - Blutgruppe 0

Leseprobe

4 Blutgruppen - Das Original-Blutgruppenkonzept - Blutgruppe 0
von Peter J. D'Adamo
Herausgeber: Piper Verlag

http://www.narayana-verlag.de/b17305

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

Blutgruppe 0

Nahrungsmittel	Einzelportion	pro Tag
Gegart	100 g	3–5
Roh	100 g	3–5

Für Menschen der Blutgruppe 0 gibt es eine ungeheure Vielfalt verträglicher Gemüsesorten, und diese stellen einen wesentlichen Bestandteil ihrer Ernährung dar. Mehrere Gemüsesorten machen dem O-Typ allerdings zu schaffen, wie beispielsweise Blumenkohl und Senfkohlblätter, zwei Angehörige der Brassica-Familie, die die bei dieser Blutgruppe ohnehin etwas eingeschränkte Schilddrüsenfunktion noch stärker beeinträchtigen können. An Vitamin K reiche grüne Blattgemüse wie Grünkohl und Rübengrün sind Menschen der Blutgruppe 0 sehr zuträglich. Vitamin K dient einem einzigen Zweck - es begünstigt die Blutgerinnung. Und nachdem es dem Typ 0 an mehreren Blutgerinnungsfaktoren fehlt, bedarf er der Unterstützung durch Vitamin K.

In Alfaifasprossen finden sich Substanzen, die den Verdauungsapparat reizen und damit Überempfindlichkeitsprobleme des O-Typs verstärken können. Und die Schimmelstoffe in Champignons, Shiitakepilzen und fermentierten Oliven lösen bei dieser Blutgruppe mitunter allergische Reaktionen aus. All diese Nahrungsmittel

Leseprobe von P. J. D'Adamo, „4 Blutgruppen - Das Original-Blutgruppenkonzept - Blutgruppe 0“
Herausgeber: Piper Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

sind dem Organismus von Typ 0 fremd, und er ist nicht dafür eingerichtet, damit fertig zu werden.

Die Lektine von Nachtschattengewächsen wie Auberginen und Kartoffeln lagern sich in gelenknahem Gewebe ein und rufen bei Menschen der Blutgruppe 0 entzündliche Gelenkprobleme hervor. Und nicht selten sind Diabetes und Fettleibigkeit beim Typ 0 auf eine durch Maislektine verursachte Beeinträchtigung der Insulinproduktion zurückzuführen. Als O-Typ sollten Sie Mais meiden, insbesondere bei Gewichtsproblemen oder bei Diabetes in der Familienanamnese.

Tomaten sind ein besonderer Fall. Sie weisen einen hohen Gehalt an sogenannten *Panhämagglutininen* auf (Lektine, die das Blut sämtlicher Gruppen verklumpen) und machen dem Verdauungstrakt von Typ A und Typ B zu schaffen. Als Angehöriger der Blutgruppe 0 hingegen können Sie Tomaten essen, weil diese von Ihrem Organismus neutralisiert werden.

sehr bekömmlich	
Artischocken	Okra (Gumbofrucht)
Brokkoli	Paprikaschoten (rote)
Chicorée	Pastinaken
Eskarol (Winterendivie)	Romanasalat
Gartenkürbis	Rübengrün
Grünkohl	Rübenstiele
Kohlrabi	Spinat
Löwenzahn	Süßkartoffeln (Bataten)
Mangold	Weiße Rüben
Meerrettich	Zwiebeln

Leseprobe von P. J. D'Adamo, „4 Blutgruppen - Das Original-Blutgruppenkonzept - Blutgruppe 0“
Herausgeber: Piper Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

neutral	
Abalonepilze	Maitakepilze
Auberginen	Melonenkürbis
Austernpilze	Möhren
Bambussprossen	Oliven (grüne)
Brunnenkresse	Pak-Choi
Champignons	Paprikaschoten (gelbe/grüne)
Chilis	Radicchio
Chilischoten	Rettichsprossen
Daikon (japan. Rettich)	Rosenkohl
Endivie	Rote Rüben
Enokipilze	Rucola
Fenchel	Sauerkraut
Frühlingszwiebeln	Schalotten
Knoblauch	Spargel
Knollensellerie	Staudensellerie
Kohl (Rot-/Weiß-/China-)	Tomaten
Kohlrüben (gelbe)	Wasserkastanien
Kopfsalat	Yamswurzel
	Zucchini

Leseprobe von P. J. D'Adamo, „4 Blutgruppen - Das Original-Blutgruppenkonzept - Blutgruppe 0“
Herausgeber: Piper Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

zu vermeiden	
Akazie (Gummi arabicum)	Kartoffeln
Alfalfasprossen	Mais
Aloe	Oliven (schwarze)
Avokados	Porree (Lauch)
Blumenkohl	Senfkohlblätter
Gurken	Shiitakepilze

Leseprobe von P. J. D'Adamo, „4 Blutgruppen - Das Original-Blutgruppenkonzept - Blutgruppe 0“
Herausgeber: Piper Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Peter J. D'Adamo

[4 Blutgruppen - Das Original-Blutgruppenkonzept - Blutgruppe 0]

Tips für die Blutgruppe 0

128 Seiten, kart.
erschienen 2015

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de