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

Leseprobe

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

http://www.narayana-verlag.de/b17304

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

8 Gemüse

Gemüse ist ein wesentlicher Bestandteil der Typ-A-Diät und versorgt die Angehörigen dieser Blutgruppe mit Mineralstoffen, Enzymen und Antioxidantien. Essen Sie Ihr

Blutgruppe A

Nahrungsmittel	Einzelportion	pro Tag
Gegart	100 g	nach Belieben
Roh	100 g	nach Belieben

Gemüse in möglichst naturbelassenem Zustand (nach Belieben roh oder gedünstet), damit keine Nährstoffe verlorengehen.

Von einigen Ausnahmen abgesehen sind die meisten Gemüsesorten für den A-Typ gut verträglich. Paprikaschoten und die Schimmelstoffe fermentierter Oliven jedoch reizen seinen sensiblen Magen. Überdies reagieren Vertreter der Blutgruppe A sehr empfindlich auf die Lektine in heimischen Kartoffeln, Süßkartoffeln, Yamswurzeln und Weißkohl. Meiden Sie auch Tomaten, deren Lektine einen negativen Einfluß auf Ihren Verdauungstrakt ausüben.

Sehr empfehlenswert aufgrund seiner antioxidativen Eigenschaften ist Brokkoli. Antioxidantien stärken das Immunsystem und beugen einer anomalen Zellteilung vor.

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

Zu den anderen, dem A-Typ sehr zuträglichen Gemüsesorten zählen Mohren, Rübenstiele, Grünkohl, Gartenkürbis und Spinat. Und auch Zwiebeln wirken sich günstig auf die Stärkung des Immunsystem aus, da sie die antioxidative Substanz Quercetin enthalten.

Maitakepilze stehen als hochwirksames Stärkungsmittel für das Immunsystem in Japan hoch im Kurs. Neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge besitzen sie antikarzinogene (der Krebsbildung entgegenwirkende) Eigenschaften.

sehr bekömmlich	
Alfalfasprossen	Mangold
Aloe	Meerrettich
Artischocken	Möhren
Brokkoli	Okra (Gumbofrucht)
Chicorée	Pastinaken
Eskarol	Porree (Lauch)
(Winterendivie)	Romanasalat
Fenchel	Rübengrün
Gartenkürbis	Rübenstiele
Grünkohl	Spinat
Knoblauch	Staudensellerie
Kohlrabi	Weiße Rüben
Löwenzahn	Zwiebeln
Maitakepilze	

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

neutral	
Abalonepilze	Mais
Algen	Mungbohnensprossen
Austernpilze	Oliven (grüne)
Avokados	Pak-Choi
Bambussprossen	Poi (Brei aus vergorener Tarowurzel)
Blumenkohl	Radicchio
Brunnenkresse	Radieschen
Champignons	Rettich/-sprossen
Daikon (japan. Rettich)	Rosenkohl
Eisbergsalat	Rote Rüben
Endivie	Rucola
Enokipilze	Schalotten
Frühlingszwiebeln	Schwarzwurzeln
Gurken	Senfkohlblätter
Knollensellerie	Spargel
Kohlrüben (gelbe)	Taro (Wasserbrotwurzel)
Kombualgen	Wasserkastanien
Kopfsalat	Zucchini
Kürbis (alle Sorten außer Gartenkürbis)	

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

zu vermeiden	
Auberginen	Süßkartoffeln (Bataten)
Kartoffeln	Tomaten
Oliven (schwarze)	Weißkohl
Paprikaschoten	Yamswurzel
Sauerkraut	Yucca (Palmlilie)
Shiitakepilze	

Leseprobe von P. J. D'Adamo, „4 Blutgruppen - Das Original-Blutgruppenkonzept - Blutgruppe A“
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 A]

Tips für die Blutgruppe A

128 Seiten, kart.
erschienen 2015

bestellen

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