

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>



Inhalt

Danksagungen	9
Was Angehörige der Blutgruppe 0 über die Diät berichten	11
Ein Wort zuvor	15
Einführung: Die Zusammenhänge zwischen Blutgruppe und Ernährung	17
Übersichten zu den Nahrungsmittelgruppen	23
1 Fleisch und Geflügel	25
2 Fisch und Meeresfrüchte	29
3 Milchprodukte und Eier	33
4 Öle und Fette	37
5 Nüsse und Samenkerne	41
6 Bohnen und Hülsenfrüchte	45
7 Getreide, Brot (Gebäck) und Teigwaren	49
8 Gemüse	55
9 Obst	61
10 Säfte und Flüssigkeiten	65
11 Kräuter, Gewürze und Verdickungsmittel	67
12 Würzmittel und Eingemachtes	73
13 Kräutertees	77
14 Diverse Getränke	81

Empfehlungen zur Nährstoffergänzung	85
Aus dem Arzneischatz der Natur	93
Häufige Fragen	97
Anhänge	107
Anhang A: Blutgruppe 0 auf einen Blick	109
Anhang B: Wissenswertes zum Thema Blutgruppen	113
Anhang C: Hilfsmittel und Bezugsquellen	117

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

Was Angehörige der Blutgruppe 0 über die Diät berichten

Lynn N., 32 Jahre alt

»Vor etwa einem Jahr wurde bei mir Typ-II-Diabetes diagnostiziert, und es war - gelinde gesagt - ein ziemlicher Kampf für mich, meine Blutzuckerwerte unter Kontrolle zu halten. Die Typ-0-Diät ist wirklich erstaunlich. In der Vergangenheit habe ich es schon mit vegetarischer Kost versucht, aber bis heute verstehe ich nicht, weshalb meine Gesundheit davon nicht profitiert hat oder ich kaum an Gewicht verloren habe.

Als übergewichtige, diabeteskranke Frau afro-amerikanischer Herkunft, die nicht nur alleinerziehende Mutter und Vollzeitstudentin an einem College, sondern zudem noch als Fremdsprachentutorin und in einer Hausverwaltung tätig ist, muß ich unbedingt auf meine Gesundheit achten. Jetzt habe ich zu meiner Freude festgestellt, daß sich nach nur wenigen Wochen Typ-0-Diät meine Energie gesteigert hat und meine Blutzuckerwerte gesunken sind. Verdauungsprobleme, Sodbrennen und Blähungen sind gleichfalls verschwunden, seitdem ich Weizen- und Maisprodukte meide. Statt dessen esse ich jetzt andere Getreidesorten wie Dinkel, Kamut und Quinoa sowie Buchweizen, Roggen und Naturreis in kleinen Mengen.

Insgesamt betrachtet halte ich mich streng an die Typ-0-Diät. Zum Glück ist es mir nicht allzu schwergefallen, auf typisch afro-amerikanische Lebensmittel wie Schweinshaxe und Maisbrot zu verzichten. Ich freue



Peter J. D'Adamo

4 Blutgruppen - Das
Original-Blutgruppenkonzept -
Blutgruppe 0

Tips für die Blutgruppe 0

128 Seiten, kart.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de