

Cornelia Boboschewski-Sos

Blutgruppendiät

Welche Lebensmittel passen zu mir?

**Die richtige Ernährung für jede Blutgruppe
nach D`Adamo**

Cornelia Boboschewski-Sos

Blutgruppendiät: Welche Lebensmittel passen zu mir?

Die richtige Ernährung für jede Blutgruppe nach D`Adamo

ISBN: 978-3-8428-1631-2

Herstellung: Diplomica® Verlag GmbH, Hamburg, 2010

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von

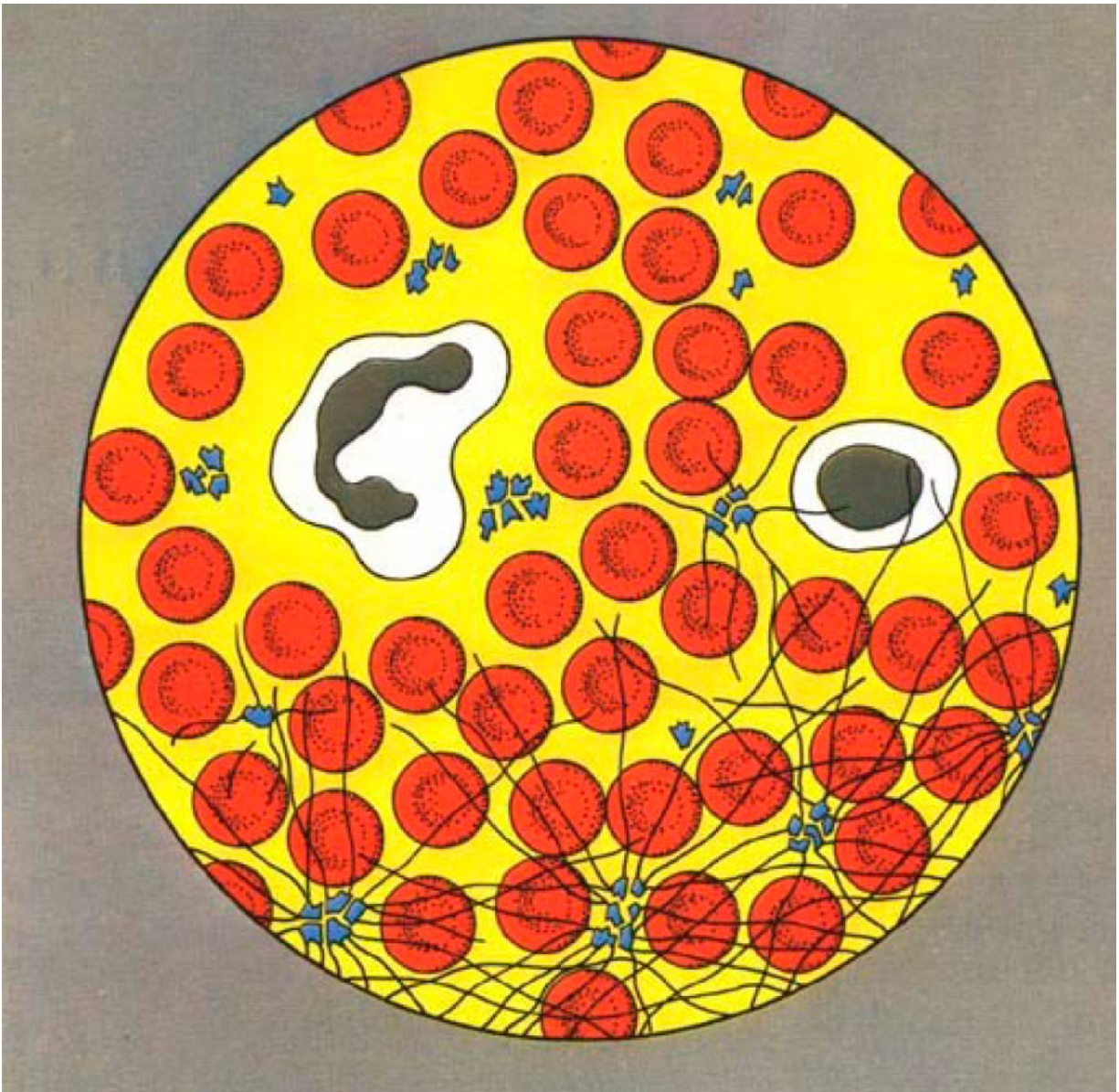
Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtes.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden und der Verlag, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

© Diplomica Verlag GmbH

<http://www.diplomica-verlag.de>, Hamburg 2010



Cornelia Boboschewski-Sos

Titelbild:

Zusammensetzung der festen Blutbestandteile, rote Blutkörperchen, weiße Blutkörperchen(mit Zellkern) und Blutplättchen mit Fibrinfasern

Inhaltsverzeichnis

Seite 03 Einleitung

Seite 05 *Der 0-Typ - Der Jäger*

Seite 08 Nahrungsmittel Empfehlungen für 0

Seite 18 Rezepte für Blutgruppe 0

Seite 21..... Steckbrief der Blutgruppe 0

Seite 22 *Der A-Typ - Der Landwirt*

Seite 24.....Nahrungsmittel Empfehlungen für A

Seite 35 Rezepte für Blutgruppe A

Seite 38..... Steckbrief der Blutgruppe A

Seite 39 *Der B-Typ - Der Nomade*

Seite 41 Nahrungsmittel Empfehlungen für B

Seite 52 Rezepte für Blutgruppe B

Seite 56 *Der AB-Typ - Der Rätselhafte*

Seite 58 Nahrungsmittel Empfehlungen für AB

Seite 69Rezepte für Blutgruppe AB

Seite 70 Aus der Praxis

Seite 71 Literaturverzeichnis

Einleitung

Wie wir wissen, waren die meisten, wenn nicht alle Frühmenschen Jäger und Sammler mit der Blutgruppe 0, die sich von Tieren, Insekten, Beeren, Wurzeln und Blättern ernährten.

Das Ernährungsspektrum erweiterte sich, als diese Menschen lernten, Tiere zum eigenen Nutzen zu züchten und Getreide anzubauen.

Doch der Übergang von einer auf Fleisch basierender Ernährung auf eine pflanzliche Ernährungsweise war nicht ohne Probleme.

Es konnte eine Veränderung im Schädelbau festgestellt werden sowie das erstmalige Erscheinen von Karies.

Dennoch lieferte die traditionelle agrarische Kost den Menschen während eines langen historischen Zeitraums reichlich Nährstoffe, so dass sich Mangel- und Unterernährungserscheinungen vermeiden ließen und große Bevölkerungsgruppen überleben konnten.

Doch mit dem Fortschritt der Technik kamen auch immer größere Probleme auf uns zu. Die Naturprodukte wurden immer mehr verändert, um größere Erträge zu erzielen. So löste beispielsweise im 20. Jahrhundert in Asien das Schälen und Polieren von Reis mittels neuer Mahlverfahren die Beriberi-Krankheit aus, eine Thiamin-Mangel-Krankheit, die zu Millionen von Todesfällen führte.

Heutzutage ist man sich weitgehend darüber einig, dass die Nahrung die man zu sich nimmt direkte Auswirkung auf

unseren Gesundheitszustand hat.

Doch verwirrende und häufig widersprüchliche Informationen über die richtige Ernährungsweise haben den gesundheitsbewussten Konsumenten stark verunsichert. Diese Unsicherheit stammt meiner Meinung nach aus der Grundannahme, dass es die " Ideal Diät " gibt. Es gibt immer wieder Diäten die bei dem einen oder anderen sehr erfolgreich sind aber um eine dauerhafte Wirkung für die Gesundheit zu erzielen sollte man eine generelle Essens- und manchmal auch Lebensumstellung anstreben.

"Man ist, was man isst"