

September 2017 - D'Adamo Newsletter

Band 14, Nummer 9

- [September Wünsche von Martha D'Adamo](#)
- [Die Blutgruppen-Diät-KINDER!](#)
- [Dr. D'Adamos Liebling für Kinder](#)
- [Blutgruppen-Diät in den Nachrichten](#)
- [Kids School Lunch - Eine 3-teilige Rezept-Serie](#)

September Wünsche

von Martha D'Adamo



September ist ein Übergangs Monat. Der Sommer klingt aus, die freie Zeit wird von der Schule verbraucht, die Tage werden kürzer und die Nächte werden länger. Auch wenn Sie nicht einer der Glücklichen waren, die wegen einem neuen Lebensabschnitts mit Start in eine Ausbildung Sommer hatten, das Sommerleben ist immer weniger stressig. Jetzt mit den neuen, anspruchsvollen Stundenplänen, die die Schul- und Sportverpflichtungen Ihrer Kinder beinhalten, müssen Sie zu einem kompetenten Jongleur werden.

In diesem Monat haben wir unseren Newsletter auf Kinder konzentriert, da Sie sich natürlich mehr als je zuvor in dieser turbulenten Zeit auf sie konzentrieren müssen. Während die Hektik zu viel scheinen kann, ist es einfacher, als Sie denken, sie gesund zu halten und ihnen beizubringen, wie man gute Entscheidungen treffen kann, besonders wenn es um die Ernährung geht. Schulmahlzeiten sind immer wichtige Themen zu dieser Zeit des Jahres, alle Eltern tun ihr Bestes, für ein gesundes Mittagessen, das den ganzen Tag hält und tatsächlich Ihre Kinder begeistert das Essen auszupacken. In diesem Monat sind wir mit einigen großartigen Lunch-Box Ideen, die Ihre Kinder lieben werden, aber es hat auch genug Qualität und vielfältige Aromen, um Erwachsene zu begeistern! Ob es in einem Lunchpaket, in einer Cafeteria oder aus dem Kühlschrank für Ihre Mittagspause kommt, sind die Rezepte diesen Monat in der Lage, die Köpfe zu verdrehen und ein Lächeln zu zaubern.

Normalerweise würde es mich nicht auf die Idee bringen, die Naturkatastrophe in Houston, Texas, zu behandeln. Meine Schwester Rita lebt in Houston mit ihrer Familie und obwohl sie keine direkten Überschwemmungen in ihrem Haus hatten, erleben

sie schreckliche Bedingungen, da die Wasserstände weiter steigen. Ihr Haus ist ein Paradies für Freunde, die schon alles im Sturm verloren haben. Wenn der Regen endlich aufhört, wird die wahre Verwüstung sichtbar, mit denen die Familien umgehen müssen, die der Sturm bewirkt hat. Es wird ein hohes Maß an Unterstützung auf einer persönlichen, gemeinschaftlichen und landesweiten Ebene erforderlich sein, und diese Bemühungen werden für die kommenden Jahre benötigt werden.

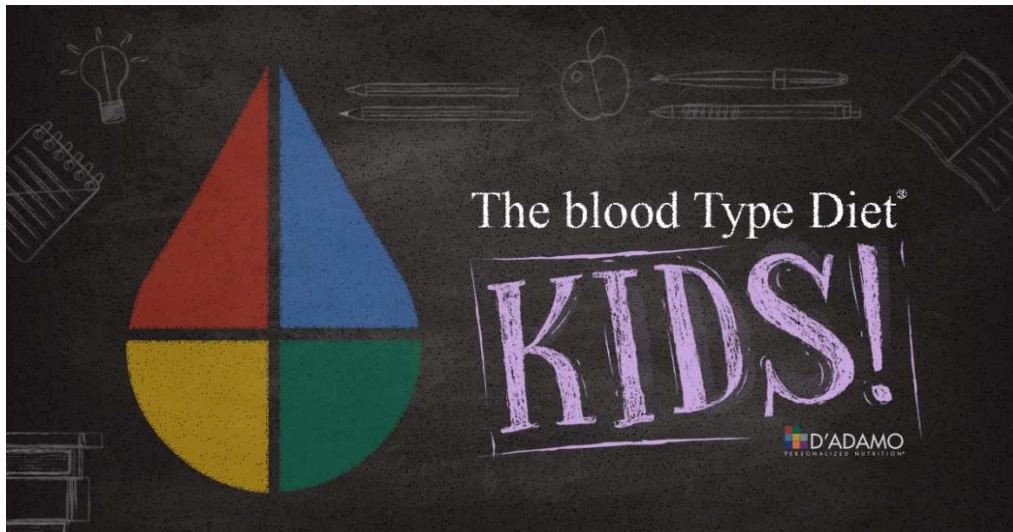
Wenn Sie gerne helfen möchten, hier sind drei lokale Adressen, um den Menschen zu helfen, deren Leben unwiderruflich von Hurrikan Harvey betroffen waren.

- Bürgermeister Turner hat einen [Hurrikan Harvey Relief Fund gegründet](#), der Spenden für Opfer akzeptiert, die von den jüngsten Überschwemmungen betroffen sind. Der Fonds wird in der Greater Houston Community Foundation untergebracht, eine 501 (c) (3) öffentliche Wohltätigkeitsorganisation.
- [Das Rote Kreuz von Greater Houston](#) nimmt Spenden zu einem speziellen Hurrikan Harvey Entlastungsfonds an.
- Es stehen Wochen und Monaten der Erholung vor sich, viele, die so viel verloren haben, werden sich auch ohne Nahrung finden. Sie können an [die Houston Food Bank](#) spenden, die 800.000 Menschen jedes Jahr in der größeren Metropolregion mit Essen versorgt.

Es ist in Zeiten der Not, dass wir die Güte der Menschheit und die Kraft des menschlichen Geistes zeigen. Egal wie die Spaltung der Kultur manchmal erscheinen mag, am Ende des Tages sind wir alle Mitglieder der menschlichen Rasse und müssen dort sein, um solche Zeiten zu überstehen. Wir senden heilende Gedanken nach Houston, die Staaten von Texas und Louisiana und alle, die in Not sind.

September Wünsche an alle,

Martha



Viele Leute entscheiden sich nicht, in irgendeiner Weise zu sterben, bis ihr Körper ihnen negative Zeichen gibt. Ob es Müdigkeit, Trägheit oder der offensichtlichste Faktor ist, Gewichtszunahme, es dauert in der Regel die Materialisierung der Symptome, um den Wandel einzuleiten. Die Menschen, die die gesündesten und erfolgreichsten Diätetiker sind, sind mit ihren Bemühungen aktiv und nicht reaktiv. **Es ist nie zu früh, um mit der Blutgruppen-Diät zu starten, weshalb wir uns in diesem Monat darauf konzentrieren, wie positiv die BTd auf die Kinder wirken kann!**

Wenn Sie in eine moderne Schulcafeteria gehen, werden die Arten von Lebensmitteln, die ausgeteilt werden Sie schockieren. Während ein paar wenige Kinder nahrhaftes Essen zu sich nehmen, wird die Mehrheit eine Menge an zuckerhaltigen, salzigen Speisen erhalten, die den Körper schon in einem frühen Alter schädigen. Während Schulen sich in Richtung gesündere Menüs bewegen, gibt es keine Möglichkeit, dafür zu sorgen, dass die Kinder die gesundheitsbewusste Option wählen können. Dies hat auch keinen Einfluss auf Lunchpakete, die viele schlechten Lebensmitteln enthalten können. [Unsere Rezept-Funktion in](#) diesem Monat ist etwas, was Sie für Ihre Kinder machen können, um mit ihnen für die Schule das traditionelle, ungesunde Lunchpaket neu zu definieren.

Nutritious Lunchpakete sind eine großartige Möglichkeit, um Ihre Kinder gesund zu erhalten, aber es gibt keinen Grund, dass Sie mit der Blutgruppen-Diät so früh als Möglich beginnen können. Wie Dr. Peter D'Adamo Details in seinem [Eat Right 4 Your Baby](#) Buch, die Vorteile des Essens erklärt, so früh wie möglich, selbst während der Schwangerschaft. Eine richtige Diät für die Mutter wird das Baby gesünder machen von Tag eins an. Nach der Geburt in diese Welt, ist es einfach Ihr Baby an die Blutgruppe Diät zu gewöhnen. Die meisten Speisen werden schon früh püriert oder verflüssigt. Wenn Sie einen Mixer oder Küchenmaschine haben, können Sie Ihre eigene Babynahrung frei von Konservierungsstoffen und mit nützlichen Inhaltsstoffen herstellen. Wenn Sie eine detaillierte Beschreibung möchten, wie man diese ersten paar Jahre gestaltet, holen Sie sich das Buch!

Wenn Ihr Kind aufwächst, können Sie auf dieser Grundlage der Gesundheit, die Sie bereits etabliert haben, aufbauen. Ihre Körper werden schon an gesunde Lebensmittel gewöhnt, also auch wenn sie Junk-Food möchten, wie es bei vielen jungen Kindern passiert, wird der Körper revoltieren, wenn die falschen Entscheidungen getroffen wird. Ein Körper, der auf Gesundheit aufgebaut wird, spürt die Reaktion von zu meidenden Nahrungsmittel in ausgeprägterer Weise, die falsche Entscheidungen

wirken entmutigend. **Selbstgemachte Rezepte, die gesunde Zutaten enthalten, tarnen Sie am besten z. B. in einer veggie Lasagne oder Puten Hackbraten.**

Die Diät kann mehr für Kinder tun, als nur ihr Gewicht und ihre Energieniveaus in Schach halten. Schulen sind bekannte Orte für Keime, die eine konstante Krankheit verursachen können. Eines der häufigsten Probleme sind Ohr-Infektionen, die Dr. D'Adamo speziell in [Eat Right 4 Your Type](#) anspricht.

" Etwa zwei Drittel der Kinder unter sechs Jahren haben chronische Ohr-Infektionen. Mit chronischen, meine ich 5, 10, 15 oder sogar 20 Infektionen jede Wintersaison, eine nach der anderen. Die meisten dieser Kinder haben Allergien, sowohl Umwelt-und Lebensmittel basierte. Die beste Lösung ist die Blutgruppen -Diät. "(pg.288)

Wie die Blutgruppen -Diät die Lösung für diese Fragen sein kann ist einfach. Die zugrundeliegende Ursache der meisten Infektionen, einschließlich Ohr-Infektionen, basiert auf der Ernährung des Kindes. Zum Beispiel sind sowohl Typ A als auch AB Kinder anfälliger für die Infektionen, weil ihr Körper mehr Schleim in Reaktion auf die Einnahme bestimmter Lebensmittel erzeugt. Für Typ A Kinder, hilft die Vermeidung von Milchprodukten, dieses Problem zu begrenzen. Für AB ist gewöhnlich Mais der Schuldige. Der Punkt ist, dass, wenn bestimmte Lebensmittel einen Einfluss auf diese Bedingung haben können, wie Ohr-Infektionen, basierend auf den Blut-Typ, sollten Sie sicherstellen, dass Ihre Kinder mit der Blutgruppen-Diät-unterstützend konform gehen, so vermeiden sie alle Krankheiten da draußen?


Die Blutgruppen-Diät ist nicht etwas, das Sie erwarten können, dass ein Kind diese in vollem Umfang begreifen und in einem jungen Alter ausführen kann, es liegt an den Eltern diese zu integrieren, so dass sie dieser Anleitung folgen können. Kinder sind in der Regel genügsam, so dass sie unter einer solchen Struktur gedeihen werden, wenn man sie für sie nutzt. Der Körper wird den Erfolg zeigen und ihnen einen gesunden Darm und ein gesundes Immunsystem geben, das sie brauchen, um die Keim-belastete, Junk-Food-beladene Welt der Grundschule und darüber hinaus zu bestehen. Obwohl es scheinbar erschreckend ist auf den ersten Blick, die Blutgruppen-Diät war noch nie einfacher, erfolgreich in Ihrem Leben oder das Leben Ihrer Familienmitglieder zu integrieren. Zwischen unseren [Kochbüchern](#) und [Rezept-Blog](#) , die Ihnen Mahlzeit Pläne und die [Blutgruppen-Diät-App](#) , damit Sie Lebensmittelwerte überprüfen und Einkaufslisten erstellen können, auch zwischendurch, die Mittel, die Sie brauchen, sind nie weit weg!

Blut-Diät in den Nachrichten

The New York Times

Wenn das Rezept ein Rezept ist

Die NY Times schrieb darüber, wie viele Ärzte setzen mehr von einem Fokus auf ihre Patienten Ernährung, indem sie Unterrichten, wie man gesund kochen kann! Wie die Blutgruppen-Diät seit Jahren gesagt hat, ist die Grundlage der Gesundheit bei der Auswahl der richtigen Lebensmittel für Ihren Typ.

	<p>Weiterlesen</p>
	<p>5 Gesundheitsprobleme Ihr Blut-Typ könnte über Sie aufdecken</p> <p>Curejoy schrieb einen Artikel über die verschiedenen Warnzeichen der Krankheit, die von Ihrem Blut-Typ gesehen werden kann. Schauen Sie auf Dr. D'Adamos bedingungsspezifische Bücher, um viele dieser Fragen zu bekämpfen.</p> <p>Weiterlesen</p>
<p>The Oxford Times</p>	<p>Einer von Oxfords ältesten Bewohnern Edna Clifford tanzte immer noch durch Summertown um 102</p> <p>Die Oxford Times UK sprach mit Edna Clifford, einer Frau, die gerade ihren 102. Geburtstag gefeiert hat und ihre Gesundheit und Langlebigkeit mit der Blut-Diät verabschiedet hat!</p> <p>Weiterlesen</p>
	<p>Essen Sie nach Ihrer Blutgruppe, um Gewicht zu verlieren und bleiben Sie fit: Überprüfen Sie es jetzt!</p> <p>Doktor NDTV zeigte einige vielversprechende Neuigkeiten, dass viele Menschen in der medizinischen und diätetischen Gemeinschaft beginnen zu kommen und umarmen die Forschung, die Dr. D'Adamo geschrieben hat, reden und lehren über seit über 30 Jahren!</p> <p>Weiterlesen</p>



September ist ein Monat der Veränderung. Nicht nur verlagert sich das Wetter auf kühlere Temperaturen, die meisten Stundenpläne werden in irgendeiner Weise von Schulen wiederaufgenommen. Egal, ob Sie ein Lehrer sind, der zur Arbeit zurückkehrt oder ein Elternteil, der versucht, eine gesunde Weise zu finden, Ihre Kinder mit einem ordentlichen Mittagessen zur Schule zu schicken, diese vorgestellten Rezepte passen für jeden und garantieren Ihnen oder Ihre Kinder neidische Blicke von jedermann im Pausenhof oder Aufenthaltsraum.

[Quinoa Lachs Salat](#)



[Holen Sie sich das Rezept](#)

[Putenbruststreifen mit Cannellini-Bohnen-Dip](#)



[Holen Sie sich das Rezept](#)

[Trail-Mix für jeden Blut-Typ](#)



[Holen Sie sich das Rezept](#)