

Oktober 2017 - D'Adamo Newsletter

Volume 14, Number 10

- [Happy Fall von Martha D'Adamo](#)
- [Was isst dich? von Dr. Peter J. D'Adamo](#)
- [Dr. D'Adamos Lieblings für Cellular Health](#)
- [Teresa S. - Blutgruppendiät Erfolgsgeschichte](#)
- [Blutgruppendiät in den Nachrichten](#)
- [Kürbis-Risotto - Rechts 4 Alle Blutgruppen](#)

Happy Fall

von Martha D'Adamo



Sind wir wirklich schon im 4. Quartal 2017? Wo ist die Zeit geblieben? Es waren voll beschäftigte 9 Monate für uns, und ich bin begeistert von all der neuen Energie, die uns in D'Adamo Welt umgibt! Im vergangenen Jahr haben wir unsere internen Betriebssysteme aktualisiert, das Unternehmen neu strukturiert, und haben einige neue Werkzeuge die uns helfen klüger zu arbeiten und effizienter zu sein und vor allem unsere Kunden einen besseren Service zu bieten!

Diese Veränderung und Übergang ist nicht ohne Blessuren auf den Weg gegangen, und wir wissen die Geduld von allen zu schätzen, als wir das neue Auftragseingabesystem integriert und den Online-Chat und Versanddienste neugestaltet haben. Ich höre immer wieder von Kunden, die ihre Freude haben unser Telefon-Center zu nutzen, oder wie leicht es sich jetzt durch den Webstore navigiert und wie schnell ihre Pakete angekommen.

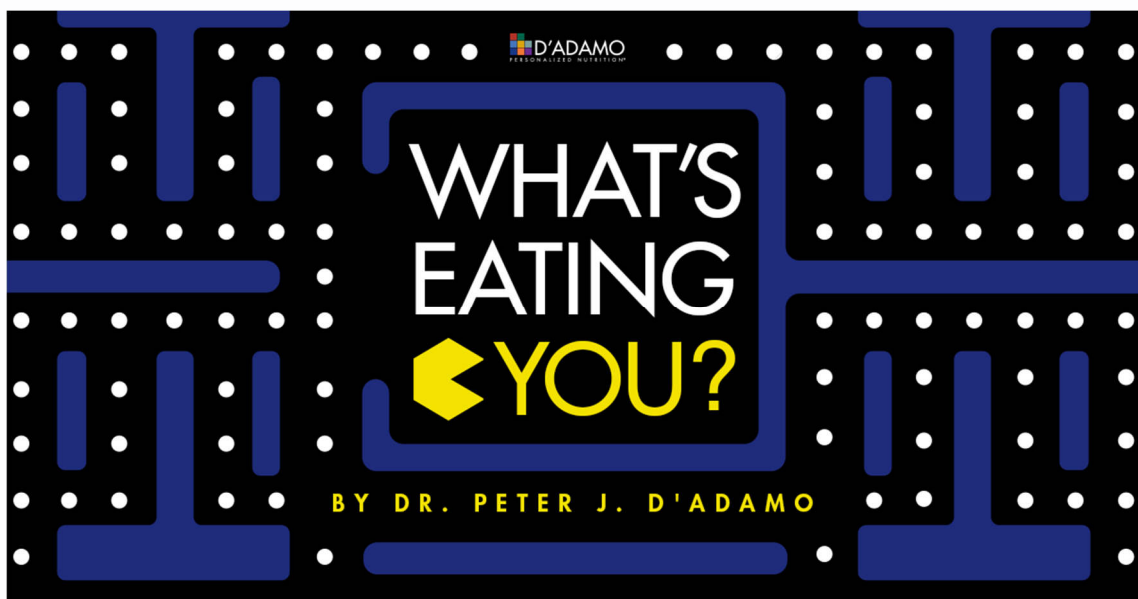
Wir haben ein engagiertes D'Adamo Personalized Nutrition Personal, volles Engagement, um unseren Nutzern zu helfen und die gemeinsamen Erfolge und Vorteile der Blutgruppendiät und personalisierten Ernährung mit den Menschen, die sie täglich sprechen. Wir sind von Dr. Peter D'Adamo, unseren furchtlosen Visionär, der weiterführt, durch die personalisierte Ernährung und Präzision Medizin Revolution ständig inspiriert.



In dieser Ausgabe haben wir einen kurzen [Videoclip](#) von Peter, er spricht darüber wie die Blutgruppe heute so aktuell ist wie vor 20 Jahren waren , als [Eat Right 4 Your Type](#) zum ersten Mal veröffentlicht wurde. Egal, ob Sie eine lange Zeit der Ernährung

gefolgt sind, oder neu in der Ernährung sind, oder irgendwo dazwischenliegen. Ich glaube, Sie werden es genießen, ihn über den Wert und die Bedeutung von personalisierten Ernährung sprechen zu hören.

Genießen Sie den Newsletter und glücklich Herbst von uns allen bei DPN.



Autophagie, ist die einfachste Nutzung, als Weg den Körper auf zellulärer Ebene von innen aufzuräumen. Wörtlich „Selbst Essen“ Autophagie ist, wenn Ihre Membranen Zellen erzeugen, die herumreisen, auf der Suche nach weniger optimalen Zellen und essen sie. Sobald sie diese alten Zellen aufräumen, verwenden sie diese Materialien um frische, neue zu machen. Denken Sie an eine weggeworfene Plastikflasche. Wenn sie ihren Weg zu einer Recycling-Anlage macht, zerknittert und verbraucht, wird die Flasche aufgeschlüsselt in ihre Kernkomponenten, so dass ihre Materialien wiederverwendet werden können und in eine frische, perfekt neue Version verarbeitet. Die Schönheit des menschlichen Körpers ist, dass er den gesamten Vorgang von selbst tun kann!

Warum werden Zellen zu Kannibalen

Was würde dazu führen, eine Zellen Autophagie zu initiieren? Wie alles andere, verschleißten Zellen im Laufe der Zeit. Ältere Zellen haben nicht die gleiche Vitalität, wie sie es taten, als sie jung waren. Ihre Verwendung werden einfach weniger effizient, oder in einigen Fällen könnten sie sogar in sichtbaren Weise erkrankt oder gebrochen werden. Zwar gibt es ein Verfahren, dass die Zellen im Wesentlichen Selbstmord begehen können, aber warum etwas völlig zerstören, wenn es wertvolle Materialien im Spiel gibt? Stellen Sie sich vor, Sie wären in einer Schule für Holzarbeiten, wo die Schüler versuchten, Vogelhäuser zu bauen und stattdessen machen sie leichte, kaum stabile Strukturen. Ein intelligenter Lehrer würde nicht neues Holz kaufen, wenn es möglich wäre, die schlecht gemacht Strukturen zu brechen und die unbeschädigten Materialien wiederzuverwenden. Ihr Körper ist intelligent genug, um diese gleiche Entscheidung zu treffen. Wenn er den Aufbau dieser Subparzellen spürt, beginnt die Autophagie,

Kampf gegen Aging mit Autophagie

Da Autophagie ständig durch das System läuft, werden alte, müde Zellen weggefegt und immer wieder neue gemacht mit den Restmaterialien, es ist ein wichtiger Bestandteil für Vitalität, während Sie altern. Wenn Autophagie mit voller Effizienz funktioniert, wird Ihr Körper in sich selbst, wenn er alte Zellen aufschlüsselt und erfrischt, wird er alten Zellen keine Chance zum Verweilen lassen. Es ist auch eine große Aufgabe Stoffe zu Entgiften und kranke Zellen zu reinigen, die von allen Arten von Beschwerden entstehen können. An der Spitze dieser zellulären Veränderungen, steht eine gut funktionierende Autophagie. Sie wird auch in Verbindung gebracht mit einigen der unbequemsten Aspekte des Alterns, um Entzündungen und ein geschwächtes Immunsystem zu entlasten.

Wie machen wir das Autophagie passieren kann?

Es ist klar, Autophagie ist ein großer Prozess den wir mit Volldampf laufen lassen sollten, wenn wir uns jung fühlen wollen. Wie können wir unser Altern sicherstellen, das in uns geschieht? Da es auf der untersten Ebene, eine Antwort auf Stress gibt, können Sie Autophagie durch die Betonung Ihres Körpers auf regelmäßig Bewegung fördern. Wenn Sie nicht intensiv üben können oder wollen einfach nur Ihren Körper des Autophagie Funktion noch weiter steigern, gibt es eine weitere vielversprechende Option. Trehalose kann in vielen Organismen gefunden werden, von Bakterien bis zu Insekten und sogar in Pflanzen. Eines der wichtigsten Dinge das Trehalose tut, ist eine Integrität der Zelle sich aufrecht zu halten, durch die Verhinderung zelluläre Dehydratation, etwas, das immer passiert, wenn wir älter werden. Wenn Zellen dehydrieren, verlieren sie die strukturelle Integrität in einer Weise, die es unmöglich macht sie zu reparieren. Trehalose wirkt wie ein zelluläres Gerüst, um die Zelle in der richtigen Form zu halten, so dass, wenn sie in der Lage ist, rehydratisiert wird, dann wird sie stabil sein. Das Interessanteste an Trehalose ist nicht nur die Fähigkeit, Zellen am Austrocknung zu hindern, sondern die Auswirkungen auf der Autophagie selbst.

Auch ohne die Hilfe der normalen zellulären Komponenten, die mit Autophagie geschehen, Trehalose kann den Prozess fördern!

Das Mitnehmen von all diesen mikroskopischen Wechselwirkungen die innerhalb Ihres Körpers geschieht, ist, dass die „Selbst Essen“ Prozess der Autophagie ein wichtiger Teil Ihrer zellulären Gesundheit ist und etwas, das wichtig ist, zu unterstützen. Tun, was eine gesunde Autophagie fördert, wie eine gesunde Ernährung, Bewegung zu erhalten und mit weniger abrupt und intensiven Auswirkungen von Alterung führt entsprechend zu einem langen Leben. Gesunde Zellfunktion wird sich positiv auf alle Aspekte Ihres Körpers auswirken, wie Zellen die buchstäblich die Bausteine sind, die uns zu machen!

Wenn Sie eine tiefergehende, wissenschaftliche Erklärung für das Innenleben der Autophagie suchen, besuchen Sie bitte mein alte N = 1 Blog [hier](#), wo sich das Thema im Detail befindet.

Blutgruppendiät in den Nachrichten



Blood Type Diet Success Story - Jeff & Andrea

Der sehr talentierte Eric Morrison, der Schöpfer des [4Course Youtube Channel](#) setzte sich vor kurzem mit Jeff und Andrea, zwei lange Blutgruppendiät Anhänger zusammen und fragte sie, wie der Lebensstil ihnen geholfen hat so glücklich und gesund zu sein. Sie können das vollständige Interview [hier](#)! finden



Wählen Sie eine Diät auf der Grundlage Ihrer Blutgruppe um Müdigkeit zu kämpfen

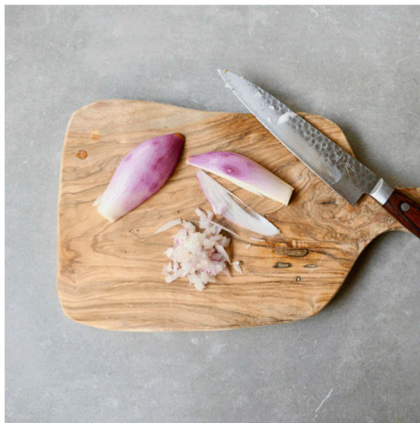
„Wir alle beschäftigen uns mit Müdigkeit unterschiedlich, und viele unserer Körper Antworten basieren auf unseren einzigartigen, individuellen Biochemie. Die Blutgruppendiät einen individuellen

Plan sieht Gesundheit und Wellness für die Optimierung. Ich habe für den Einzelnen vier spezifische Protokolle wie gezielte Unterstützung zugeschnittene die Erfahrung tief Müdigkeit als primäres oder sekundäres Gesundheitsproblem.“

[Weiterlesen](#)



Z. Zt. ist eine majestätische Saison zu bewundern, in einem Mantel von Rot, Orange und Gelb. Es zeigt neue Kulturen und wärmere Aromen. Übergang in den Winter, ist nun die Kürbiszeit in voller Blüte. Kürbisse sind Mitglieder der Familie der Kürbisgewächse, die Muskmelone, Wassermelone und Kürbis enthält. Sein oranges Fruchtfleisch hat einen milden, süßen Geschmack und die Samen, die auch als Pepitas bekannt sind, sind zart nussig, wenn sie geschälte und geröstet werden. Einige Kürbis-Sorten können mehr als 100 Pfund wiegen und im Allgemeinen, ist das Fleisch von kleineren Sorten zarter und saftiger als von den Großen. Wählen Sie Kürbisse, die frei von Flecken und das richtige Gewicht für Ihre Sorte haben. Sie können Kürbisse bei Raumtemperatur bis zu einem Monat und im Kühlschrank bis zu 3 Monaten aufbewahren.



[Für 2]

Zutaten

- 1-1 ½ Tasse (en) Risotto Reis
- 4 Tassen Gemüsebrühe (es ist immer besser ein wenig mehr zu haben, als neue zu machen)
- 1 Tasse reines Kürbispüree oder 1 Pfund frischen Kürbis, für selbst gemachtes Kürbispüree *
- 2 EL Ghee
- 1 Schalotte
- ½ Tasse Pecorino, fein gerieben
- 3-4 Salbeiblätter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

* Kürbis ist ein *zu vermeiden* für Blutgruppe B Secretor. Ersetzen sie Kürbis mit Butternut-Kürbis.

Anweisung

1. Erhitzen Sie die Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze in einem Topf.
2. Schalotten schälen und fein hacken.
3. In einem mittelgroßen Topf 1 Esslöffel Ghee bei mittlerer Hitze schmelzen. Die Schalotten in einer Pfanne glasig dünsten. Mit ein wenig Salz würzen. Den Reis hinzufügen und mischen bis er gut mit Ghee und Schalotten vermischt ist.
4. Nach und nach die warme Gemüsebrühe dazu gießen und gut mischen. Brühe jedes Mal dazugeben, wenn es absorbiert wurde und ständig rühren. Dieser Prozess sollte etwa 20 Minuten dauern.
5. Wenn Sie selbst gemachtes Kürbispüree machen, Kürbis hacken, mit Haut die Stücke in Dampf geben bis sie durch und zart gekocht sind. Die Haut wird leicht abgehen (entfällt bei Hokkaido Kürbis). Den Kürbis pürieren, bis er fein und cremig ist. Dieser Prozess soll nicht mehr als 5-10 Minuten dauern, wenn der Kürbis in kleinen oder mittelgroßen Stücken geschnitten wurde. Wenn Sie reines Dosenkürbispüree verwenden, messen Sie es einfach aus.

6. Wenn der Reis fast fertig ist, das Kürbispüree dazugeben und rühren bis alles gut vermischt ist. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Von der Kochstelle nehmen.
7. In einer kleinen Pfanne, 1 EL Ghee über mittlere Hitze für etwa eine Minute erhitzen. Wenn es heiß ist, die Salbeiblätter braten, bis sie knusprig sind.
8. Zum Servieren das Kürbis-Risotto auf eine Platte geben, streuen Sie etwas Pecorino darüber und die heißen Salbeiblätter mit dem geschmolzenen Ghee darüber gießen. Heiß genießen!