

November 2017 - D'Adamo Newsletter

Volume 14, Number 11

- [Dankbarkeit von Martha D'Adamo](#)
- [Secretor Status: Der Schlüssel Begleiter der Blutgruppendiät](#)
- [Blutgruppendiät in den Nachrichten](#)
- [Festliche Geröstete Blumenkohl - Blutgruppe-Diät Rezept](#)

Dankbarkeit

von Martha D'Adamo



Es ist mir unverständlich, dass es bereits November ist. Ich weiß nicht, ob noch jemand in dieser Art und Weise das Gefühl hat, aber es scheint, dass die Geschwindigkeit des Lebens wirklich eskaliert. Ich habe geglaubt, dass aufgrund einiger dieser Non-Stop-Bombardements von Informationen über die neuesten Nachrichten und Ereignisse, die auf der ganzen Welt geschehen die Ursache ist. Naturkatastrophen, schreckliche Ereignisse und turbulente Politik rattern durch die Mainstream-Medien. Aber versteckt inmitten dieser Tragödien sind verborgene Schätze der Schönheit und Hoffnung, über Handlungen von Mut, Mitgefühl, Güte und Mut zu ernüchternden Momente des Zusammenhaltes.

Unsere Tradition für den November war ein Monat des Dankes und die Dankbarkeit zu haben, lieber diesen auf einen Tag zu limitieren, um mit der Familie und Freunden an einem Tisch zu sitzen. Ist es nicht eine neue und überzeugende Idee den ganzen Monat als eine Übung in Dankbarkeit zu verbringen? Diese Pflege und unser Bewusstsein zu erhöhen, damit wir jeden Tag die Möglichkeit haben, zu danken, mit anderen unsere Wertschätzung mit ihnen zu teilen und die Möglichkeit etwas zu tun, das einen Unterschied in einem anderen Leben macht, egal wie groß oder klein diese Differenz ist.

Begleiten Sie uns in einer einmonatigen Feier die Dankbarkeit zum Ausdruck zu bringen und zu danken. Und im Namen von Peter, mir und das ganze D'Adamo Personalized Nutrition Personal, wir danken Ihnen für Ihr Engagement und das Engagement für das Wohlbefinden. Wir sind ständig dankbar, ein Teil Ihrer Reise zu mehr Gesundheit zu sein.



Als Dr. Peter D'Adamo das Buch [*eat-right- 4 your type*](#) im Jahr 1996 schrieb, war es nur der Anfang seiner Erforschung, wie die Blutgruppe Ihre Gesundheit beeinflussen kann. Die in dem Buch vorgestellten detaillierte Erklärungen, wie Lebensmittel Lektine unterschiedliche Reaktionen bei verschiedenen Menschen haben können und gab Leser alle Informationen, die sie für ein gesünderes Leben durch die personalisierte Ernährung benötigen.

Der nächste Schritt in die Personalisierung

Vier Jahre nach dem großen, durchschlagenden Erfolg mit dem Buch [*eat-right- 4 your type*](#), veröffentlichte Dr. D'Adamo seinen Bestseller [*Live – right for your Typ*](#). Während *eat-right – 4 your type* der Stern von Dr. D'Adamo Buchreihe ist, wegen seiner Verständlichkeit und die Tatsache, dass es die Grundlage für viele seiner anderen Bücher ist, baut *Live – right for your Type* auf eine unglaublich wichtige Ergänzung für die Menschen bei der Optimierung ihrer Reise über die Blutgruppendiät. Es geht mit der Personalisierung des ursprünglichen Buches noch tiefer, durch die Einführung und Erklärung des Sekretor Status. Unser Freund Eric Morrison von der YouTube - Seite [4Course](#) hat das Konzept klar und detailliert in diesem Video zusammengefasst.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=mmhDeasq89M

Welche Auswirkungen der Sekretor-Status auf Ihre Ernährung haben kann

Das Wichtigste über den Sekretor Status zur Erinnerung, ist, dass es einen großen Einfluss auf Ihrem Erfolg mit der Blutgruppendiät haben kann, auch wenn man schon ganz danach lebt. Wie Eric im Video erwähnt, Sekretoren und Nicht-Sekretoren können verschiedene Lebensmittel Werte haben; manchmal sogar für die Grundnahrungsmittel. Diese Art von Unterscheidung in den grundlegenden Nahrungsmitteln kann die gesamte Art und Weisen Ihrer Ernährungs Struktur ändern. Jede Blutgruppe ist unterschiedlich beeinflusst durch den Sekretor Status, und es gibt eine Anzahl von Lebensmitteln, die ihre Werte basierend auf sie einstellt. Es könnte sehr gut sein, dass zu vermeidende Lebensmittel, die eigentlich für Sie erlaubt sind zu essen, die ohne dass Sie es

wissen, schädlich für Sie sein können. Ihren Sekretor Status Herauszufinden nimmt das Rätselraten bei dieser Diät-Entscheidung und weiter personalisiert es Ihren bereits individualisiert Plan.

Blood Type Diet in den Nachrichten



Dr. Tara Nayak, ein enger Freund und Protegé von Dr. D'Adamo selbst wurde vor kurzem vorgestellt auf Ladyfox Entertainment „Nichts Off Limits“ Podcast, wo sie die Blutgruppendiät, Epigenetik und generative Medizin diskutiert.

[Weiterlesen](#)

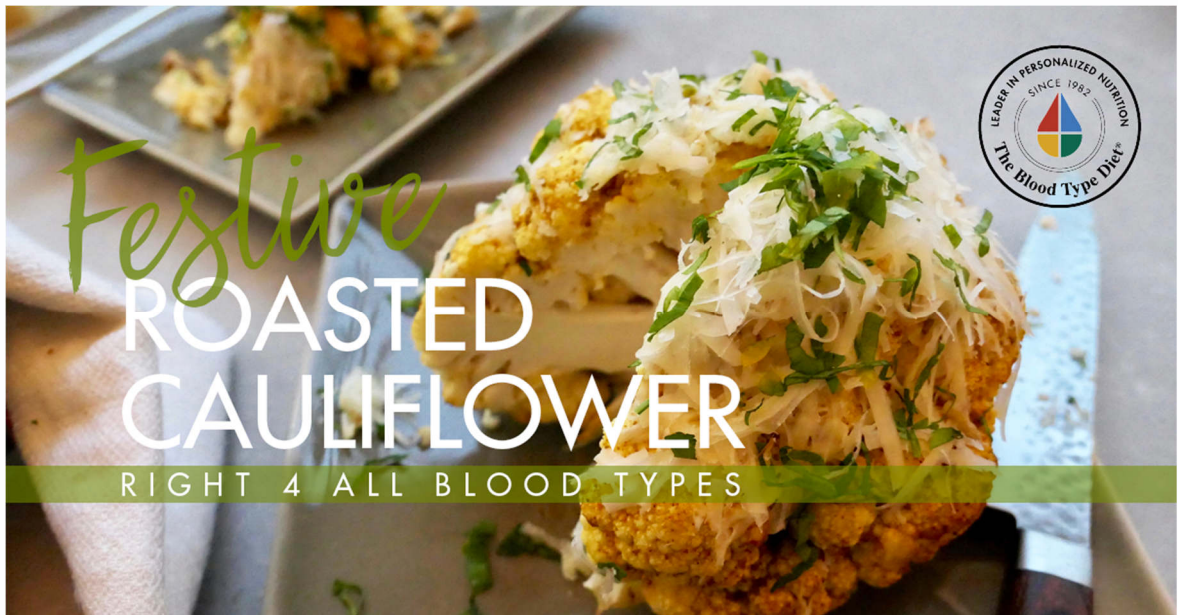


Dr. D'Adamo sprach bei der Hershey Lodge and Convention Center am Freitag 20. Oktober für die [Pennsylvania Association of Naturopathic Arzt](#) neunten jährlichen Fachkonferenz. Das Seminar wurde darauf konzentriert, wie Naturheilverfahren mit herkömmlichen Pflegeverfahren zu integrieren ist.

awakening
from alzheimer's

[Erwachen aus Alzheimer](#) schickte eine E - Mail - Explosion zu ihren Anhängern als Teil ihrer neuen „Gehirn - Gesundheit Durchbrüche“ -Serie , die darüber gesprochen hat, wie Blut Auswirkungen der psychischen Gesundheit unter Berufung auf Forschung von der University of Vermont Professor Dr. Mary Cushman und Associate Professor Dr. Lu Qi aus die Harvard School of Public Health.

[Weiterlesen](#)



„Blumenkohl ist nichts anderes als Kohl mit einer College - Ausbildung.“ Mark Twain

Der Name Blumenkohl stammt aus dem Lateinischen Caulis (Stiel) und Floris (Blume). Es ist ein Kreuzblütler Gemüse, das in drei verschiedenen Farben, weiß, violett und grün wächst. Es ist reich an Vitamin C und eine gute Quelle für Eisen.

Gegessen wird er auf der ganzen Welt, Blumenkohl hat einen sehr feinen Geschmack, das ist toll mit Fisch, mit Fleisch zu kombinieren oder einzeln zu genießen. In den letzten Jahren hat, Blumenkohl ein Comeback und hat sich zu einer der vielseitigsten Zutaten in der Küche entwickelt. Es ist jetzt in so viele einzigartige Möglichkeiten, einschließlich geraspelt als gesunde Kohlehydrat Alternative, als Pizzakruste oder als Bestandteil einer gesunden Pommes Frites. Dieser geröstete Blumenkohl ist eine einfache und schmackhafte Zubereitung, die so einfach herzustellen ist, wie es festlich und herzhaft für die Herbst-Saison passt.



Festlich gebratener Blumenkohl

[Bedient 4-8]

Zutaten

- 1 großer Blumenkohl-Kopf (Typ O-Ersatz mit Brokkoli)

- 2-3 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 1-2 Esslöffel Garam Masala oder Currypulver
- Paprika (optional)
- Salz nach Geschmack
- Samen / Nüsse passend für Ihre Art: Kürbiskerne, Walnüsse, etc. (optional)
- Geschnittene Kräuter passend für Ihre Art: Petersilie, Koriander, Salbei, usw. (optional)
-



Anweisung

1. Heizen Sie Ihren Ofen F. bis 350°
2. Waschen Sie den Blumenkohl, die Blätter abschneiden und den Strunk entfernen.
3. In einer Schüssel das Olivenöl mit den Gewürzen vermischen. Streichen Sie die Marinade über den Blumenkohl.
4. Legen Sie den gewürzten Blumenkohl in eine Auflaufform, mit Salz bestreuen und abdecken.
5. 30 Minuten backen. Testen Sie den Blumenkohl mit einem Zahnstocher; er muss sehr zart und gekocht werden.
6. Das Topping mit dem gewünschten Belag wählen. Wenn Käse verwendet wird, den geriebenen Käse großzügig über den Blumenkohl streuen und für ein paar Minuten überbacken, bis er geschmolzen und golden ist.

Empfohlen Typ A Toppings

Miso, Petersilie, Kurkuma, zerkleinerte Erdnüsse, Walnüsse, Pecorino, Knoblauch, Ingwer

Empfohlen Typ B Toppings

Feta - Käse, Pecorino - Käse, Mozzarella - Käse, Currypulver, Petersilie, Walnüsse

Empfohlene Type O Toppings

Currypulver, Petersilie, Kurkuma, Kürbiskerne, Walnüsse, Ingwer

Empfohlen Typ AB Toppings

Feta - Käse, Pecorino - Käse, Mozzarella, Oregano, Petersilie, Miso, Currypulver, Knoblauch, zerdrückt Erdnüsse, Walnüsse