

# März 2018 - D'Adamo Newsletter

## Volume 14, Number 3

- [Nachtrag mit Geduld von Martha D'Adamo](#)
- [Blutgruppendiät und saisonale Allergien von Dr. Peter D'Adamo](#)
- [Amy A. - Blood Type Diet Success Story](#)
- [Nährwerte AKTUALISIERT Jetzt in einer günstigen Taschen Größe](#)
- [Blutgruppendiät in den Nachrichten](#)
- [Gesalzene Karamell & Ananas-gedrehter Kuchen - Right 4 Alle Blutgruppen](#)

## Nachtrag mit Geduld

von Martha D'Adamo



Glücklicher März, am Anfang stürmisch wie ein Löwe und hoffentlich wie ein Lamm ausgehend. Egal was ich sage, alle sind sich einig, dass es ein teuflischer Winter war. Es gab dramatische Wetteränderungen, mit steigenden und fallenden Temperaturen von 30 Grad innerhalb eines Tages. Es hat in Gebieten geschneit, wo es vorher noch nie welchen gab, es war mächtig, mit heftigem Regen und böigem Wind. Mutter Natur zog alle Register und alles, was wir tun konnten ist, mit ihm zu gehen, vorbereitet zu sein und zu akzeptieren, dass sich die Dinge immer ändern. Anstatt sich aufzuregen, genervt oder belästigt zu fühlen, sollten wir geduldig sein.

Ich wurde vor kurzem an die Kraft der Geduld erinnert. Es war die zweite Februarwoche, und unsere Familie war beim Abendessen. Ich dachte, es würde eine gute Idee sein, die Weihnachtsdekoration im Außenbereich für dieses Jahr wegzuräumen. Ich zog meine Arbeitshandschuhe an und begann das Grünzeug herauszuziehen. Nichts rührte sich. Ich nahm eine festere Haltung ein, packte mit beiden Händen und zog wieder. Nichts. Ich legte meinen rechten Fuß auf den Topf um einen gewissen Einfluss zu geben, und zerrte wieder. Immer noch nichts. Ich hatte die „leuchtende“ Idee, dass das Grün in dem Schmutz eingefroren sein konnte, so nahm ich etwas kochendes Wasser und goss es in die Töpfe, süffisant dachte ich den Schmutz ausgetrickst zu haben. Ich griff mit beiden Händen, um nichts anderes als etwas Schlamm von dem jetzt nassen Dreck auf meinen Händen zu bekommen, konnte ich immer noch keinen Fortschritt machen, außer dass die Pflanzen jetzt ein wenig verprügelt aussahen.

Wie es in den Kampfkünsten heißt, habe ich „aufgegeben“, um zu erkennen, dass dies nicht passieren würde und ich ließ es sein. In der folgenden Woche hatte ich den Gedanken es noch einmal zu versuchen und ich stürzte mich auf einen weiteren Kampf. Zwei Hände, starke Haltung, zog ich und das Grün wurde sanft vom Topf freigegeben, glücklicherweise kippte ich nicht um dabei. Ich war über den Unterschied erstaunt den eine Woche ausmachen konnte und ich dachte

darüber nach welcher eine größere Lektion im Leben als nur einige Pflanzen in einem Topf.

Wenn das Leben nicht in meiner Art und Weise geht, arbeite ich härter, als ob mein schierer Wille und die Absicht es erzwingen könnten, sich meinem Willen zu beugen. Ab und zu tut es das auch, aber in Wirklichkeit ist es, wenn ich gebe, geduldig zu sein und meine Zeit abwarten, dass es funktioniert; oft viel besser, als ich erwartet oder geplant hätte. Dies ist eine so wichtige Lektion fürs Leben, und es hat Anwendungen in allen Bereichen unseres Lebens - auch bei unserer Gesundheit und Wohlbefinden. So oft setzen wir uns neue Ziele, nur um leicht besiegt zu werden, weil wir nicht die Ergebnisse bekommen, die wir wollten, basierend auf unserer vorgefassten Zeitplanung. Manchmal braucht unser Körper länger, um sich an neue Regelungen anzupassen.

"Was? Ich aß Nützliches für das Mittagessen heute und ich habe keine 20 Pfund abgenommen!" Oder: 'Ich habe die Ergänzungen gestern genommen, warum fühle ich mich nicht besser?'

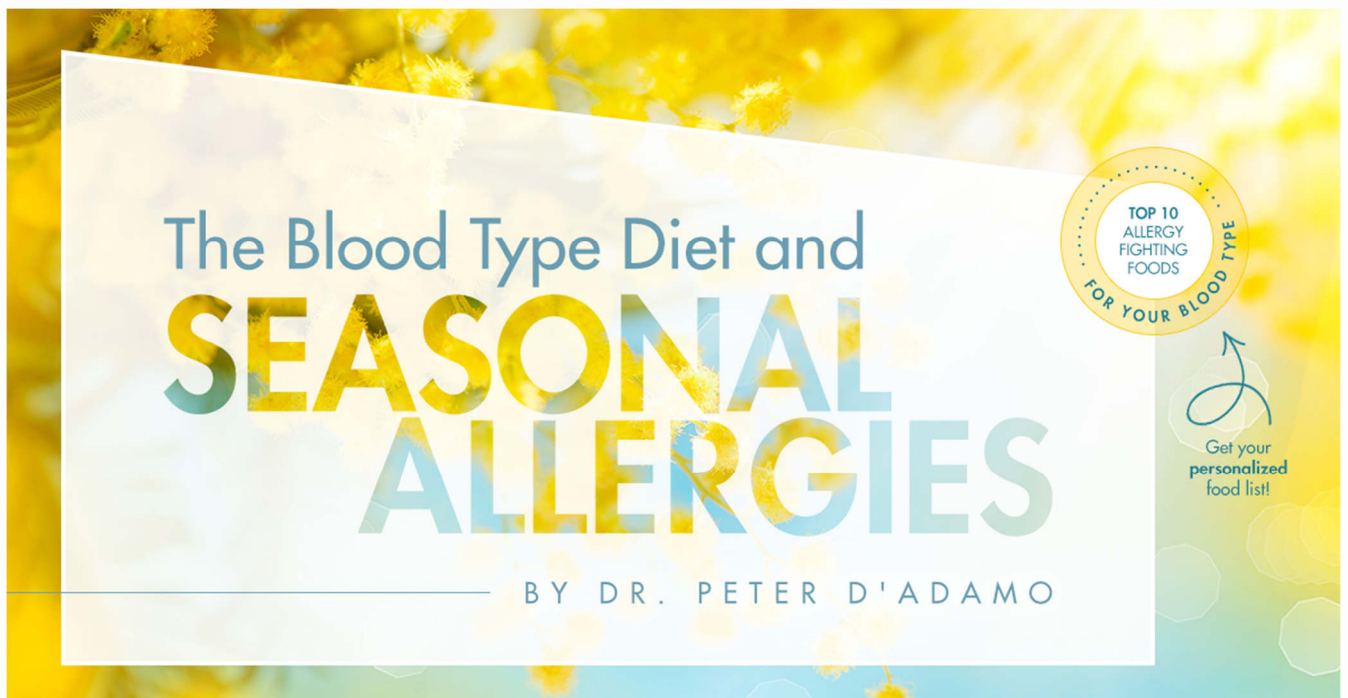
Wenn wir geduldig sind und jeden Tag als Baustein für mehr Gesundheit und Wohlbefinden akzeptieren können, werden wir unsere Ziele erreichen. Und dabei haben wir gelernt, wie wir unseren Körper umarmen und lieben können.

In diesem Sinne begrüße ich den dritten Monat des Jahres mit Geduld und Akzeptanz meines Körpers, meiner Lebensumstände und ja, auch

meiner Pflanztöpfe.



Glücklichen März.



Am Marmelade Tag im vergangenen Monat sah Punxsutawney Phil seinen Schatten und damit war vorhergesagt, dass wir weitere sechs Wochen Winter erleben würden. Diese dumme Tradition ist nicht immer korrekt, hat sich aber bisher als wahr erwiesen, die Dinge kalt und ruhend zu halten. Aber egal, wie lange die Winterstürme blasen, früher oder später wird die wärmende Sonne des Frühlings erscheinen. Mit dem März schon, ist es nur eine Frage der Zeit, bis die wenigen warmen Tage zur Norm werden.

Der Übergang zum Frühling bringt viele Veränderungen in der Natur, das bemerkenswerteste ist natürlich immer das Wachsen des neuen Lebens, von den sprießenden Knospen an den Bäumen und das Aufblühen der Blumen bis zum hellgrünen Gras, das sich seinen Weg aus dem Boden nach oben bahnt. Während die Schönheit dieser Jahreszeit und die Wärme, die sie mit sich bringt, immer willkommen sind, ist nicht jeder Teil des Frühlings so gut.

## Die dunklere Seite des Frühlings

Mit all der Lebendigkeit des neuen Lebens kommt die saisonale Belastung von Allergien auf den Körper. Nach dem [Asthma und Allergie Foundation of America](#) (AAFA), Allergien Auswirkungen rund 30% der Erwachsenen und 40% der Kinder, die Zahlen von Jahr zu Jahr steigen. Die Betroffenen geben etwa 18 Milliarden Dollar pro Jahr aus um diese Allergien zu bekämpfen, sei es durch Medizin, Heilmittel oder Arzt- und Krankenhausbesuche. Diese Zahlen sind erschütternd und zeigen den wahren Umfang des Problems.

## Was sind Allergien?

**Alle · gy**

*Substantiv: Allergie; Plural: Allergien*

eine schädliche Immunantwort des Körpers auf eine Substanz

**Einfach ausgedrückt, Allergien sind die natürlichen Reaktionen des Körpers etwas zu bekämpfen das er nicht verstehen oder nicht mag.** Diese Substanzen können drastisch variieren. Einige Allergien sind Lebensmittel basiert, weshalb bestimmte Menschen keine Erdnüsse essen können, während es andere können. Saisonallergien, wie oben erwähnt, stammen in der Regel von Pollen, die Bäume, Gräser und andere Pflanzen im Frühjahr produzieren, wenn sie nach der Winterruhe zum Leben zurückkehren. Es gibt unzählige andere Allergien, die existieren, einschließlich Empfindlichkeit auf Tierhaare, Schimmel, Latex oder Insektenstichen. **Trotz verschiedener Bereiche von Allergien, gibt es eine Sache, die sie alle vereint: die Fähigkeit, sich gegen sie mit der Blutgruppenernährung zu schützen.**

## Gegen Allergien kämpfen

Allergien können Stress für Ihren Körper sein, so dass es, Überstunden zu arbeiten hat, um die empfundene Bedrohung zu behandeln. **Die Reduzierung des Gesamt Stress auf Ihren Körper durch die Blutgruppen-Diät ist ein großer erster Schritt. Ihr Körper muss hart arbeiten, um mit Essenslektinen fertig zu werden, die für Ihren Typ nicht geeignet sind, was ihn unter Druck setzt.** Saisonale Krankheiten abzuwehren ist eine andere Sache. Oft kann der Körper die Wirkung von Nahrungs Lektinen oder Umweltallergene einzeln behandeln, aber wenn er versucht mit beiden gleichzeitig umzugehen kann dies Symptome verursachen. Eine Ernährung mit schädlichen Lektinen kann auch zu Leaky Gut Syndrom (löchrige Darmwand) und allgemeinen Entzündungen führen, zwei Dinge, die Ihren Körper weiter belasten und noch mehr unerwünschte Reaktionen verursachen können. Diese Reaktionen können einschließen, sind aber nicht beschränkt darauf:

Hauterkrankungen, Verdauungsprobleme, Atemprobleme, Augenreizung, Sinusitis oder Mittelohrentzündungen.

## Die Blutgruppenspezifität von Allergien

Wie bei fast jedem Symptom das am Körper auftritt, können Allergien aufgrund der natürlichen Neigungen des betreffenden Typs für Menschen mit verschiedenen Blutgruppen leicht unterschiedliche Auswirkungen haben. Hier sind einige grundlegende Trends für jeden Typ in Bezug auf Allergien.

- **Type O** : Nahrungs Lektine reagieren mit Immunsystem (IgE) Moleküle, was zu aggressiveren Allergien und allgemeiner Entzündung führt.
- **Typ A** : produziert mehr Schleim im Durchschnitt und mehr von einer Substanz die als Selektin bekannt ist, die zu Entzündungen führt.
- **Typ B** : erhöhte Anfälligkeit für Formen der Lungenentzündung, wie Asthma und Virusinfektionen.
- **Typ AB** : niedrigere Gesamtimmunität, aber einige der besten Resistenzen gegen Allergien der Atemwege.

Aufgrund dieser Arten von spezifischen Reaktionen auf saisonale Allergien gibt es auch bestimmte Lebensmittel, die jede Blutgruppe unterstützen ihr Immunsystem Allergien bekämpfen zu helfen. Wählen Sie unten Ihre Blutgruppen spezifische Liste:

The infographic consists of four colored cards, each representing a blood type and listing the top 10 allergy-fighting superfoods. Each card includes the website URL WWW.4YOURTYPE.COM at the bottom.

Blood Type	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
O	Lean, organic, grass fed meat	Richly oiled cold water fish (halibut, cod)	Flax (linseed) oil	Olive oil	Seaweeds	Onion	Garlic	Pineapple	Turmeric	Green tea
A	Soy based foods	Richly oiled cold water fish (salmon, sardines)	Flax (linseed) oil	Olive oil	Broccoli	Onion	Berries (blueberry, cranberry, cherry, elderberry)	Lemon	Garlic	Green tea
B	Lean, organic, grass fed red meat (lamb, mutton)	Richly oiled cold water fish (halibut, sardines)	Cultured dairy (yogurt, kefir)	Flax (linseed) oil	Olive oil	Broccoli	Onion	Berries (cranberry, elderberry)	Turmeric	Green tea
AB	Soy beans and soy based products	Richly oiled cold water fish (salmon, sardines)	Cultured dairy (kefir, yogurt)	Flax (linseed) oil	Olive oil	Broccoli	Onion	Lemon	Turmeric	Green tea

Wenn Sie daran interessiert sind, mehr über die Beziehung zwischen der Blutgruppenspezifität Ihres Körpers und Allergien zu erfahren, habe ich ein Buch geschrieben über das Thema: [Allergies: Fight It](#)

[\*with the Blood Type Diet\*](#). Dieses Buch nimmt das Wissen der Blutgruppendiät im Sinne der Grundlagen aus [\*4Blutgruppen – 4 Strategien für ein gesundes Leben\*](#) und schneidert es speziell auf Allergien zu. Es hat die volle Lebensmittel-Listen für jeden Typ, einschließlich einer neuen „Super-Bekömmlichen“ Kategorie, die Lebensmittel mit besonderen Vorteilen in Bezug auf Allergien zeigt. Es hat auch eine Fülle von Informationen über die besten Praktiken um Ihren Weg zu einer besseren Immunantwort zu unterstützen. Wenn Sie oder jemand den Sie kennen, ständig niesen und schniefen muss, sobald der Frühling kommt, könnte dieses Buch die Antworten enthalten, nach denen Sie gesucht haben. (Das Buch ist nur in englischer Sprache erhältlich)

## Amy A.

### Blutgruppendiät Erfolgsgeschichte

“ Die meisten Menschen, die jede Art von Diät beginnen tun es für die Gewichtsabnahme. Für mich, fand ich die Blutgruppendiät attraktiv, weil mein Hauptziel war immer die allgemeine Gesundheit, nicht nur Gewicht zu verlieren. Also, mit diesem Gedanken begann ich meine Blutgruppe B Diät vor 18 Jahren und habe es nie bereut.

Das erste, was ich über die Änderung meine Ernährung auffiel, war ein ziemlich deutlicher Anstieg in meiner Energie. Ich erinnere mich, bald nachdem ich angefangen hatte, besuchte ich Washington DC mit ein paar Freunden. Trotz herumlaufen zwischen allen touristischen Gegenden, fand ich mich nie zu ermüden, während meine Freunde nicht mithalten können.

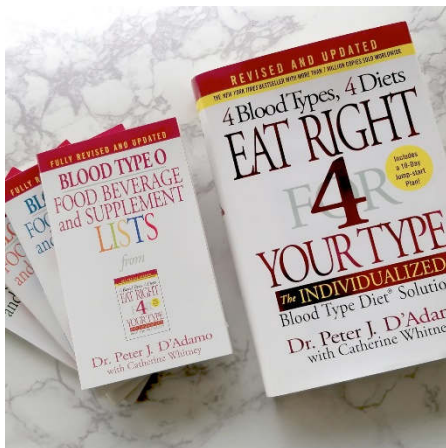
Vor ein paar Wochen in, hatte nicht nur meine Energieniveaus weiter gestiegen, aber die saisonalen Allergien, die in der Regel mir diese Zeit des Jahres geplagt wurden nirgends zu finden. Die Pollen und natürliche Elemente, die mich normalerweise schnäuzen und niesen lassen, taten nichts. Mein Immunsystem fühlte sich im Allgemeinen gestärkt an, als ich um mich herum sah, wie Menschen mit der Grippe erkrankten und anderen Krankheiten, während ich gesund blieb. Im Laufe vieler Jahre fiel ich nur ein paar Mal der Grippe und der Erkältung zum Opfer. Ein Freund von mir pflegte zu scherzen, dass meine Schachtel mit Papiertaschentüchern so lange halten würde, dass sie einstauben.

Zusammenfassend, fühle ich mich sehr glücklich auf das ER4YT Programm gekommen zu sein. Mir wurde bewusst, was ich esse, dass ich aß und wie das mein Leben beeinflusste. Einige Leute nennen mich immer noch die „Eat Right 4 Your Type“ Lady und nach all den Jahren bin ich froh, dass sie es in ihr Leben integriert haben und sie haben auch einen Unterschied bemerkt.

# Nährwerte AKTUALISIERT

## Jetzt in einer bequemen Größe zum Mitnehmen

Aktualisiert, um die 20th Jubiläumsausgabe zu reflektieren [4Blutgruppen – 4 Strategien für ein gesundes Leben.](#)



Im Jahr 2017 veröffentlichten Dr. Peter D'Adamo die 20th Jubiläumsausgabe *4 Blutgruppen – 4 Strategien für ein gesundes Leben*, sein New York Times Bestseller, das die Grundlage für die im Anschluss folgende Blutgruppendiät legte. Nach Jahren der Forschung und Verfeinerung, hat er die Nahrungsmittelwerte aktualisiert, moderneren Entwicklungen und anderen Lebensmitteln zu reflektieren, die in den letzten zwei Jahrzehnten immer häufiger geworden sind.

Jetzt können Sie diese neuen Informationen immer bei sich tragen, während Sie unterwegs sind, mit unserem broschiert [Blutgruppendiät Taschenbuch: Blutgruppe Lebensmittel, Getränke und Nahrungsergänzungen](#) - ein Buch für jede Blutgruppe.

Anmerkung: Die aktualisierte Neuauflage von *4Blutgruppen – 4 Strategien für ein gesundes Leben* ist am 1. Dezember 2017 beim Piper Verlag erschienen.

## Blutgruppendiät in den Nachrichten

**Men'sHealth**

### Warum Männer mit dieser Blutgruppe eher einen Herzinfarkt haben

Dr. Peter D'Adamo teilte diesen Artikel, veröffentlicht von *Männergesundheit*, über die unterschiedlichen Angaben von Herzinfarkten zwischen Menschen verschiedener Blutgruppen.

[Weiterlesen](#)



### **Blutgruppen-Diät Kochkurs**

Unser Freund Louisa Wah bietet über die Seite [Eat Right mit Louisa](#) einen Kochkurs über das Kochen für die Blutgruppen Ernährung am Park Slope Food - Coop in Brooklyn, NY an. Details sind unten:

**Wann:** 1. März 07.30.

**Adresse:** 782 Union Street, Brooklyn, New York 11215 (2. Etage Gemeinschaftsraum)

**Materialien Fee:** \$ 5.00

[Melden Sie sich hier](#)



### **In den Genen: Von einem Herzinfarkt zu erektiler Dysfunktion - wie Sie Ihr Blut Ihre Gesundheit beeinflussen kann**

*The Sun*, eine populäre Nachrichten - Website in Großbritannien, sprach über den weitreichenden Auswirkungen die die Blutgruppe auf Ihrer Gesundheit haben kann, von Unfruchtbarkeit und entzündeten Hals zu Magengeschwüren und Norovirus - Anfälligkeit.

[Weiterlesen](#)



### **Blutgruppen-Diät-Checkliste für ein gesundes Herz**

CureJoy teilte vor kurzem erneut einen Artikel von Dr. Peter D'Adamo über die Gesundheit des Herzens und der Blutgruppendiät, das gleiche Thema, das wir für American Heart Monat im Februar abgedeckt haben.

[Weiterlesen](#)



### **Wie Ihre Blutgruppe Ihre Gesundheit und Fitness beeinflussen kann**

The Daily Telegraph AU diskutiert die Vorteile Ihrer Ernährung und Bewegung Pläne um Blutgruppe Planung und ein großes Zitat von einem unserer Freunde in der Welt der Fitness, Mark Mond enthalten.

*„Ich sehe eine große Veränderung in den Kunden Körper, wenn ich sie auf einem Plan setzen, die zu ihrer Blutgruppe passt.“*

[Weiterlesen](#)

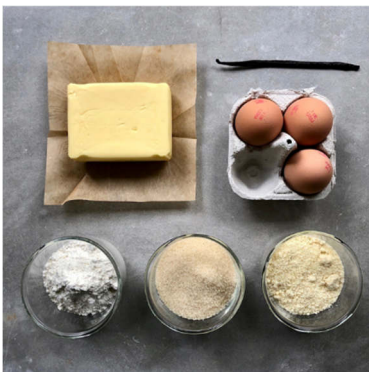


## Salted Caramel & Pineapple UPSIDE DOWN CAKE

RIGHT 4 ALL BLOOD TYPES

Der Frühling kämpft sich nach einem langen und kalten Winter in den Vordergrund, welchen besseren Weg gibt es, um die Wärme zu begrüßen, als einen Leckerbissen mit tropischem Geschmack zu machen? Dieser kopfüber Ananas Kuchen enthält Ananas, natürlich, die ein natürliches, abschwellendes Mittel gegen Frühjahrsallergien ist, aber es ist auch ein süßer Kuchen der mit einem hausgemachten gesalzenen Karamell verbessert wird. Diese Symphonie von kräftigen Aromen ist der perfekte Übergang von üppigen Winter-Leckereien zu leichteren Frühlings-Snacks.

[Portionen 10]



### Kuchen-Bestandteile

- 6 Unzen Ghee oder mildes Olivenöl
- 6 Unzen organischer Zucker \*
- 3 große Eier
- 1 Vanilleschote, Mark aus der Schote extrahiert \*\*
- 1 Tasse Reismehl
- ¾ Tasse gemahlene Mandeln
- 1 Teelöffel Backpulver



### Caramel Zutaten

- 3 Unzen Ghee (plus ein wenig extra zum Einfetten)
- ¾ Tasse Bio-Zucker \*
- ½ TL Salz
- ½ Vanilleschote, Mark von der Schote extrahiert \*\*
- 2 EL Joghurt \*\*\*
- 1 Pfund frische Ananas, geschnitten in 1" dicke Streifen



\* Zucker ist ein *zu vermeiden* für alle Nicht-Sekretoren.

Ersatz mit Agavendicksaft.

\*\* Vanille ist ein *zu vermeiden* für Typ O Nicht-Sekretoren.

Bitte verzichten.

\*\*\* Joghurt ist ein *zu vermeiden* für Typ O. Ersatz mit Reis oder Mandel - Joghurt.

## **Zubereitung**

1. Heizen Sie Ihren Ofen auf 350°F.
2. 9" runde Kuchenform mit Pergamentpapier auslegen.
3. Um den Karamell zu machen, beginnen Sie das Ghee in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze mit dem Zucker (oder Agave für Nicht-Sekretoren) zu Schmelzen, Salz und Joghurt dazugeben, verrühren für etwa 10 bis 15 Minuten um alles zu vermischen. Wenn der Zucker geschmolzen ist und der Karamell sich festigt, fügen Sie das Vanille-Mark dazu und einmal verrühren. Übertragen Sie das Karamell in die Kuchenform, um die gesamte Unterseite der Backform zu beschichten.
4. Ordnen Sie die Ananas-Streifen in einer einzigen Schicht auf dem Karamell, sicherstellen, dass sie gut zusammen verpackt werden.
5. Um den Teig des Kuchens zu machen, rühren Sie den Zucker mit dem Olivenöl / Ghee auf mittlerer bis hoher Geschwindigkeit in einer Schüssel mit einem elektrischen Mixer cremig. Wenn der Zucker aufgelöst ist und die Mischung leicht und hell, fügen Sie das Vanillemark, gefolgt von dem Mehl, gemahlene Mandeln und Backpulver, bis der Teig fest wird und alle Bestandteile gut vermischt sind.
6. Verbreiten Sie den Teig gleichmäßig in einer dicken Schicht auf der Ananas, sicherstellen, dass die Streifen an ihrem Platz bleiben.
7. In den Ofen und etwa für eine Stunde backen, oder bis ein Zahnstocher sauber herauskommt.
8. Lassen Sie den Kuchen ein paar Minuten ruhen, dann legen Sie eine Servierplatte über die Form und vorsichtig umdrehen. Entfernen Sie die Unterseite und warm servieren.