

Mai 2018 - D'Adamo Newsletter

Volume 14, Number 5

- [Alles Gute zum Geburtstag von Martha D'Adamo](#)
- [Die Blutgruppendiät: Es ist mehr als nur Gewichtsverlust von Dr. Peter J. D'Adamo](#)
- [Heathers MS Erfolgs Story](#)
- [Blutgruppendiät in den Nachrichten](#)
- [Knuspriger Truthahn serviert mit Aprikosen-Dipp - Right 4 Alle Blutgruppen](#)

Einen schönen Geburtstag

von Martha D'Adamo



Dieser Mai ist ein Meilenstein für uns, seit wir vor 20 Jahre mit D'Adamo Personalisierter Ernährung begonnen haben. So viel ist seit den frühen Tagen in unserer Geschichte passiert. Damals war Eat Right 4 Your Type gerade veröffentlicht worden und baute eine starke verwurzelte Anhängerschaft auf. Wir fanden eine Firma, die ein Blutgruppen-Schnelltest-Set für Zuhause herstellte, so dass es für die Leser und unsere Followers bequem, einfach und erschwinglich war, ihre Blutgruppe herauszufinden. Wir arbeiteten mit einem Vertragshersteller zusammen um unsere ersten Produkte, Ara 6, Fucus und Taraxacum, herzustellen, und Peter begann mit der Formulierung unserer Blutgruppenspezifischen Produkte.

Es war so anregend, Teil der Bewegung für personalisierte Ernährung zu sein, trotz des mangelnden Bewusstseins in der Öffentlichkeit über die Vorteile zu dieser Zeit. Unsere Bemühungen waren auf Bildung ausgerichtet, und in den „alten Tagen“ von 1998 war es für einen Buchautor Standard, auf einer Vortragsreise auf die Straße zu gehen. Peter war erstaunlich über all das, packte an einem Mittwoch nach zwei vollen Tagen der klinischen Arbeit zusammen und flog in große und kleine Städte, um Tausende von Menschen zu treffen, deren Leben positiv beeinflusst wurde, indem sie der BlutTypen Ernährung folgten. Nicht nur, dass sie an Gewicht verloren, sie räumten auch bereits bestehende Gesundheitsprobleme auf. Themen wie langjährige Psoriasis, schmerzende Gelenke und Reizdarmsyndrom zogen sich zurück und die Menschen gewannen an Energie sowie ein ganz neues Lebensgefühl der Vitalität durch diesen Prozess. Als der Arzt, der Peter bereits war bevor er zum Autor wurde, war das eine Belohnung zu hören. Im Laufe der Jahre haben wir Hunderte von diesen inspirierenden Erfolgsgeschichten gesammelt, die sich häufen, seit das Bewusstsein für die BlutTypen Ernährung gewachsen ist.

Gleichzeitig wuchs unser kleines Geschäft in Etappen von dem Dachboden, auf dem wir angefangen hatten, zu unseren derzeitigen 10.000 Quadratmetern in South, Norwalk, Connecticut. Dieser große Raum, in dem wir uns seit über 2 Jahren befinden, beherbergt unsere Kundendienst- und Verwaltungsbüros sowie unser Lager. Wir haben ein erstaunliches

Team von Leuten, die fleißig arbeiten, um die Qualität der Dienstleistungen zu gewährleisten, die unsere Kunden verdienen, und jede Person im Unternehmen widmet sich diesem Niveau der Exzellenz in jedem Aspekt unseres Geschäfts.

Wir freuen uns, dass Sie die Reise mit uns teilen und ein fester Bestandteil der D'Adamo Personalized Nutrition Familie sind. Wir freuen uns auf die nächsten gemeinsamen 20 Jahre. Viel Spaß mit diesem Newsletter, mit einem tollen Artikel von Peter über die Vorteile der BTM, ein inspirierendes Zeugnis, leckere Rezepte und mehr.

Bleibt dabei für eine besondere Überraschung am Jahrestag unserem 23. Mai und habt einen wundervollen Monat!

Martha



Viele Menschen kommen zuerst zur Bluttypen Ernährung zum Abnehmen, aber sie bleiben anschließend aus ganz anderen Gründen bei dieser Ernährung. Nicht nur für die Gewichtsabnahme kann die Bluttypen Ernährung Sie unterstützt, sondern für die Gesundheit des Körpers von innen nach außen. Die Grundlage für Ihre Gesundheit ist der Darm. Diesen in Balance zu bringen, hat weitreichende, ganzheitliche Effekte. So viele meiner Patienten berichten, dass Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen, Hautausschläge oder andere hartnäckige Probleme, die sie versuchten, mit Medikamenten zu beheben, verschwanden einfach durch die Regulierung ihrer Ernährung durch die Blutgruppe. Nichts macht mich glücklicher, als diese Geschichten über die natürliche Heilung des Körpers durch die richtige Pflege zu hören; das ist das Zentrum der naturheilkundlichen Visionen.

Im Folgenden sind einige der vielen Bedingungen, die positiv beeinflusst werden können, durch die Bluttypen Ernährung.

Diabetes

90 Prozent aller Diabetes Erkrankungen sind vermeidbar, indem man die richtige Ernährung isst und entsprechend trainiert. Diese Statistik macht es zum perfekten Aushängeschild für die Kraft der Bluttypen Ernährung durch verringerte Bedingungen. Einfache Kohlenhydrate werden in Glukose, einem Zucker und nutzbare Energiequelle für Ihre Körperzellen zerlegt. Insulin signalisiert Ihren Zellen, diese Glukose zu absorbieren und sie für Energie zu verwenden. Wenn Sie Ihren Körper mit zu viel Nahrung, vor allem einfache Kohlenhydrate, überladen, bleibt Ihr Insulin konstant hoch und Sie können Glukose nicht effektiv für Energie verstoffwechseln. Dies führt zu überschüssiger Glukose im Blut und schließlich Typ-II-Diabetes. Eine gesunde Ernährung für Ihre Blutgruppe unterstützt den Körper bei der Reduzierung der Haupttäter, die diese schädlichen Reaktionen verursachen. <http://www.4yourtype.com/diabetes-fight-it-with-the-blood-type-diet/>

Arthritis

Arthritis ist ein weit gefasster Begriff, der wörtlich „Gelenkentzündung“ bedeutet und über 100 Zustände in seinem Umfeld umfassen kann, einschließlich Fibromyalgie und Sklerodermie sowie die häufigeren rheumatoide und osteotischen Formen von Arthritis. Im Allgemeinen ist eine Entzündung eine positive systematische Reaktion, die vom Körper aktiviert wird, um unter anderem Infektionen zu bekämpfen und geschädigtes Gewebe zu heilen. Die falsche Ernährung für Ihren Bluttyp kann zu Entzündungsschüben führen, die den direkten Zusammenhang zwischen Ernährung und Gelenkgesundheit zeigen. Knochen und Knorpel, die beiden Hauptbestandteile eines Gelenks, werden ebenfalls stark von der Ernährung beeinflussen und können aufgrund Ihrer Aufnahme wichtiger Vitamine und Mineralstoffe gestärkt oder geschwächt werden. <http://www.4yourtype.com/arthritis-fight-it-with-the-blood-type-diet/>

Allergien

Während die Menschen wissen, dass bestimmte Lebensmittel sofort nach der Einnahme akute allergische Reaktionen auslösen können, gibt es weitaus weniger offensichtliche Zusammenhänge zwischen Ernährung und Allergien. So viele Menschen, die nach der Bluttypen Ernährung leben, berichten, dass ihre saisonalen Allergien nach dem Beginn der Ernährung gebessert werden. Dies liegt daran, dass der Körper weniger Arbeitslast hat, die er sofort bewältigen muss. Steuern Sie Ihren Körper, um die negativen Lektine zu umgehen, um Nahrungsmittel zu vermeiden und dann Allergene zu dieser Mischung hinzuzufügen, das reicht normalerweise aus, um „das Kamel zurück zu brechen“ bzw. „das Rad umzudrehen.“ Wenn Sie BTB - konform sind, hat Ihr Körper mehr als genug Energie, um richtig zu verdauen und trotzdem Allergene abzuwehren. <http://www.4yourtype.com/allergies-fight-them-with-the-blood-type-diet/>

Menopause

Die meisten Frauen betrachten die Menopause als ein Zustand verminderter Gesundheit, meist aus alten Stereotypen, die aus einer Zeit stammen, als die durchschnittliche Lebenserwartung einer Frau bei 52 lag. In der heutigen Zeit können Frauen mehr als 30 Jahre pulsierendes Leben nach den Wechseljahren haben. Aufgrund der Tiefe der hormonellen und metabolischen Systeme, die von den Wechseljahren betroffen sind, kann die Erfahrung für jede Person drastisch unterschiedlich sein. Ihre Erfahrung kann sich von der von Schwestern, Müttern oder Freunden unterscheiden, weil Sie ein Individuum mit einer einzigartigen Umgebung, Erbgut und persönlicher Geschichte sind. Wenn Sie

der Bluttypen Ernährung während des gesamten Zeitraums folgen, wird Ihren Körper unterstützt und ist besser für die Bewältigung der Veränderung geeignet, so werden Symptome wie Hitzewallungen, geschwächte Blasenfunktion und Hautprobleme deutlich gemildert.

<http://www.4yourtype.com/menopause-manage-its-symptoms-with-the-blood-type-diet/>

Fruchtbarkeit / Schwangerschaft

Ich entdeckte früh in meiner Karriere als Heilpraktiker, dass, wenn eine Frau der Blutgruppenernährung folgte, ihre Fruchtbarkeit drastisch zunahm. Das hatte mit der Tatsache zu tun, dass ihr Körper insgesamt viel gesünder und nicht überfordert war, so dass er ein willkommener Ort für ein Baby sein konnte. Selbst Frauen mit lang andauernden Fruchtbarkeitsproblemen und wiederholten Fehlgeburten konnten oft eine Schwangerschaft beginnen und bis zum Ende durchleben, nachdem sie den Stress einer schlechten Ernährung auf ihren Körper reduziert hatten. <http://www.4yourtype.com/eat-right-for-your-baby-softcover/>

Krebs

Das Blutgruppenantigen ist eine der wichtigsten Möglichkeiten, wie ihr Immunsystem erkennen kann, was hilfreich und was schädlich in Ihrem Körper ist. Wenn Krebs auftritt, kann er Ihr Immunsystem dazu bringen, diese wichtige Unterscheidung nicht zu treffen, was zu interner Anarchie führt. Die Bluttypen Ernährung kann Ihrem Körper gegen diese erschütternde Krankheit in einigen Wegen helfen, einschließlich das Verringern der Menge der Giftstoffe in Ihrem Körper, das Erhöhen der Menge an Bluttyp spezifischen positive Lektine (die nachgewiesen worden sind, um bösartige Krebszellen zu zerstören) und um Ihre allgemeine Immunität und Nährstoff-Gesundheit zu stärken, die hart getroffen wird und Hilfe braucht, die nach einer Chemotherapie Behandlung auftritt.

<http://www.4yourtype.com/cancer-fight-it-with-the-blood-type-diet/>

Kardiovaskuläre Gesundheit

Das gesamte Herz-Kreislauf-System wird vom Herzen angetrieben, das Blut durch den Körper pumpt. Verschiedene Blutgruppen verstoffwechseln Fette und Öle unterschiedlich und können auch unterschiedliche Viskositäten aufweisen, die den Kreislauf beeinflussen. Cholesterin, Stress-Reaktion und Arterienentzündung werden alle auch von den verschiedenen Blutgruppen und den Nahrungsmitteln beeinflusst, die Sie in Bezug auf sie essen. Es ist keine Überraschung, dass das interne Blutssystem so stark von seiner genetischen Zusammensetzung beeinflusst wird.

<http://www.4yourtype.com/cardiovascular-disease-fight-it-with-the-blood-type-diet/>

Altern

Es hat sich gezeigt, dass die Aufrechterhaltung einer richtigen Ernährung während Ihres gesamten Lebens einige der wichtigsten Zeichen des Alterns wie mentalen Verfall, verminderte Energie und Nährstoffmangel beeinflusst. Vieles davon hat mit zellulärer Gesundheit zu tun. Zellen altern auf natürliche Weise und bekommen dünnere Wände und eine insgesamt schwächere Funktionalität, aber die Aufrechterhaltung einer geeigneten Bluttypen Ernährung kann die Zellgesundheit stärken. Da Zellen die Bausteine des Körpers sind, trägt eine starke Stärke dieser Teile dazu bei, den Alterungsprozess zu verlangsamen. <http://www.4yourtype.com/aging-fight-it-with-the-blood-type-diet/>

Ermüden

Müdigkeit ist ein manchmal vager und verwirrend Begriff, denn obwohl wir alle aus Mangel an Schlaf oder Krankheit müde sind, ist Müdigkeit etwas, das bleibt und nicht leicht zurückgeht. Chronische Müdigkeit tritt in der Regel bei zugrunde liegenden Gesundheitsproblemen auf, wie z. B.

Nährstoffmangel und zu hoher Belastung für die inneren Systeme Ihres Körpers. Die Bluttypen Ernährung versichert nicht nur, dass Sie die Vitamine und Nährstoffe erhalten, die Sie brauchen, um sich besser zu fühlen, sondern erleichtert auch den Stress für Ihren Körper, sich mit schädlichen Nahrungsmitteln und Giften zu befassen. Es ist erstaunlich, wie konstant ich von Neuanfängern in der Bluttypen Ernährung höre, dass sich ihr Energieniveau nie höher angefühlt an.

<http://www.4yourtype.com/fatigue-fight-it-with-the-blood-type-diet/>

Anmerkung: alle Bücher, die hier verlinkt sind, sind nur in englischer Sprache erhältlich und soweit mir bekannt nicht über den deutschen Buchhandel erhältlich. Die Bücher können z. B. bei Amazon über britische oder amerikanische Buchhandlungen bezogen werden.

Bluttypen jenseits der häufigsten Erkrankungen

Während dies einige der am häufigsten gestellten Erkrankungen sind und somit ganze Bücher wert sind, die sich auf sie konzentrieren, kratzen sie nur an der Oberfläche, dessen, was die Bluttypen Ernährung für Sie tun kann.

Ein größeres Bild der Bluttypen Ernährung

Denken Sie daran, eine Diät, die nur auf Gewichtsverlust als primäres Ziel gelagert ist, denkt nicht weit genug. Ich habe die Bluttypen Ernährung nicht für ihre oberflächlichen Auswirkungen schaffen, sondern für die Art und Weise, wie sie Menschen helfen kann, Bedingungen zu bekämpfen, von denen sie geplagt wurden, von den kleinen, quälenden Kopfschmerzen bis zur überwältigenden Ungeheuerlichkeit von Krebs oder chronischen Krankheiten. So bald, Menschen, die nicht einmal unter irgendwelchen Erkrankungen leiden, beginnen sich besser zu fühlen und in diesem Moment erkennen, dass was sie für „normal“ hielten, noch weit weg war von gesund.

Die Bluttypen Ernährung ist keineswegs eine Heilung für Krankheit, es ist eine Verstärkung für den Körper, damit er so gesund und unbelastet wie möglich ist. Der Körper ist stark und intelligent, er kann so viel mehr abwehren als wir denken, wenn wir ihn nur mit dem Respekt behandeln, den er verdient.

Heathers MS Erfolgsgeschichte

Eine Bluttypen Ernährung Erfolgsgeschichte

Der Bericht dieses Monats ist eine besondere Geschichte von Heather, einer Frau, die an MS leidet und große Erfolge bei der Linderung der Krankheitssymptome erzielt hat, indem sie der Bluttypen Ernährung folgte.

Ich bin kein Arzt – ich habe keinerlei medizinische Ausbildung. Aber ich bin eine 37-jährige Frau, die ihre MS seit einem Dutzend Jahren unter Kontrolle hat.

Eines Tages war ich bei Walgreens an der Kasse und da saß eine Frau in einem Rollstuhl am vorderen Ende der Schlang und bezahlte ihre Waren.

Sie stand vorsichtig auf, damit sie ihre Zahlungsinformationen auf dem kleinen Padscreen bestätigen konnte, dann setzte sie sich wieder hin.

Hmm, dachte ich. Ihre Beine arbeiten gerade so gut, dass sie aufstehen kann, so dass ihr Zustand nicht durch vollständige Lähmung verursacht wird. Ich fragte mich, ob sie MS hatte.

Als sie die Plastiktüten mit ihren Waren einsammelte, um sich fertigzumachen, um die Tür zu öffnen, fragte der junge Mann hinter ihr (und vor mir) sie, ob sie Hilfe brauche. Nachdem sie abgelehnt hatte, fragte der den Kassierer nach einer Packung Zigaretten.

„Oh, ich habe die Milch vergessen!“, Rief die Frau im Rollstuhl. Sie drehte ihren Kopf zu dem jungen Mann hinter ihr und sagte: „Ich brauche meine Milch genauso wie Sie Ihre Zigaretten brauchen.“

Das festigte es - ich war 90 Prozent sicher, dass sie MS hatte.

„Also, Sie sind ein großer Milchtrinker?“, Fragte ich sie.

„Ja“, sagte sie.

„Haben Sie die Blutgruppe B?“

"Was?"

„Haben Sie die Blutgruppe B?“, Wiederholte ich, und fügte hinzu, „B positiv oder negativ B?“

"Nein. [Pause.] Warten - yeah! Ich habe“, sagte sie ungläubig, dass ich es richtig erraten hatte.

„Das habe ich auch. Deshalb habe ich auch Multiple Sklerose.“

„Ich auch!“, Rief sie aus. In diesem Moment musste ich meine Aufregung über die Möglichkeit verbergen, dass ich vielleicht in der Lage sein würde, dieser Fremden zu helfen, ihren Zustand zu kontrollieren, oder zumindest ihr zu helfen, es besser zu verstehen.

Sie sah mich von oben bis unten an, offensichtlich erstaunt darüber, wie gesund ich aussehe, und fragte mich, wie lange meine Diagnose her war. Es stellte sich heraus, dass sie nur ein Jahr vor mir die Diagnose erhalten hatte – acht Jahr für mich (mit einer Warnung, dass ich es „bereits vier Jahr habe könnte“) und neun für sie.

Ich erzählte ihr, dass ich seit über 10 Jahren der Bluttypen Ernährung folge und wie die Menschen erstaunliche Ergebnisse erzielt haben, wenn sie der Ernährung gefolgt sind – und dass Milch ein sehr gutes Nahrungsmittel für „Type Bs wie uns“ ist.

Um mehr von Heather Geschichte über den Kampf gegen ihre MS mit der Bluttypen Ernährung, lesen Sie ihren [vollen Blog - Artikel](#)

<https://www.newsmax.com/Health/Health-Wire/multiple-sclerosis-ms-secrets/2013/10/16/id/531334/> auf der Newsmax Website.

Bluttypen Ernährung in den Nachrichten

POPSUGAR.

Ihre Blutgruppe enthält eine Vielzahl von Informationen - wie, was Sie essen sollten

Popsugar Fitness beleuchtet die Grundlagen der Blutgruppendiät, darunter einige der besten Diät-Optionen für jede Blutgruppe.

<https://www.popsugar.com/fitness/What-Blood-Type-Diet-44720064>

newsmax  health

MS besiegen: Was ich in 12 Jahren gelernt habe von und mit der Krankheit

<https://www.newsmax.com/Health/Health-Wire/multiple-sclerosis-ms-secrets/2013/10/16/id/531334/>



Blutgruppendiät Online-Kochkurs

Unsere Freundin Louisa die „Eat Right Chef“ ist, hat einen Online-Kochkurs, der auch die Blutgruppen Speziellen Rezepte und grundlegende Techniken lehrt.

<https://existreal.com/cooking-love-course>

Crispy Turkey Tenders

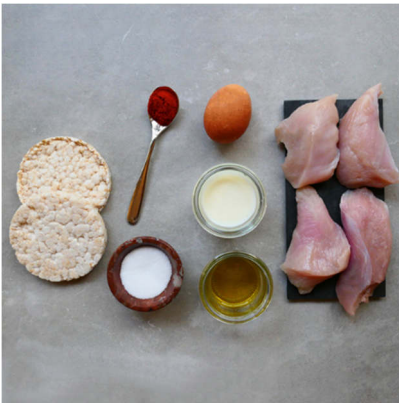
with Apricot Dipping Sauce

RIGHT 4 ALL BLOOD TYPES



Der Truthahn ist ein mageres Fleisch, das für alle Arten passt und eine als eine große Proteinquelle geeignet ist. Diese knusprigen Truthahn Filets sind innovativ und geben Ihnen den befriedigenden Knusper von gebratenem Huhn ohne das schlechte Gewissen, das normalerweise damit einhergeht.

Zutaten für 4 Personen



Zutaten

- 2 Reiswaffeln
- 1 Teelöffel Paprika
- ½ Teelöffel Meersalz
- 1 großes Ei
- 2 Teelöffel Milch *
- 4 Truthahn Steaks
- 1 EL Olivenöl
- Antihaf-Kochspray oder Ghee zum einfetten



Dipp

- 2 Teelöffel Senfpulver
- 2 EL Aprikosenaufstrich ohne Zuckerzusatz
- 1 Teelöffel Zitronensaft

* Arten B & AB verwenden 2% Kuhmilch, Typ O & A verwendet Mandelmilch

Anleitung

1. Ofen vorheizen auf 375 Grad Fahrenheit (Gas Stufe 5, 190° Ober-/Unterhitze). Fetten Sie ein Backblech mit Antihaft-Spray oder Ghee ein und stellen es beiseite.
2. Den Reiskuchen in einer Küchenmaschine zermahlen, bis sich kleine Krümel bilden. In eine flache Schüssel geben, Paprika und Salz dazugeben, dann vermengen.
3. Eier und Milch in einer separaten Schüssel verquirlen. Die Filets zuerst in Ei-Mischung dippen und dann in die Reiswaffelmischung, Drehen zu um alles zu überziehen.
4. Öl in einer großen, ofenfesten Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten pro Seite anbraten bis die Filets braun sind.
5. Auf das vorbereitete Backblech legen und ca. 8 Minuten durchbacken oder bis die Innentemperatur von 165 Grad erreicht ist.
6. Während die Truthahn kocht, den Senf, Aprikosenaufstrich und Zitronensaft verrühren, um die Dip-Sauce zu bereiten.
7. Die Filets warm servieren, mit der Soße an der Seite zum Dippen.