Halbjahresvorsätze mit Martha

Veröffentlicht am: 28. Juni 2018

Einen fröhlichen Juli. Im nu haben wir die Jahresmitte von 2018 erreicht. Es ist unglaublich, dass bereits 6 Monate vergangen sind, seit wir uns vorgenommen haben, was wir in diesem Jahr erreichen wollten, und genauso unglaublich, wenn wir die Liste betrachten und überlegen, was wir tatsächlich erreichen konnten.



Neulich hatte ich eine radikale Idee - zumindest für mich -, als ich einen meiner eigenen persönlichen Vorsätze erfüllte und einen Spaziergang machte. Ich dachte mir: "Was, wenn ich mich dazu verpflichte, jeden Tag einen Monat lang etwas Neues zu lernen?" Ich habe während meines Spaziergangs darüber nachgedacht und beschlossen, warum es nicht versuchen? Ich ging ausgelassen nach Hause und dachte darüber nach, welche Form diese Absicht annehmen könnte. Ich erkannte, dass ich die Aufgabe einfach durchhalten musste, sonst würde ich nicht durchkommen.

In seiner grundlegendsten Form, ist hier die Herausforderung: Lerne jeden Tag eine neue Sache für den Monat Juli. Dies könnte ein neues Wort, ein neues Konzept, eine neue Fähigkeit sein. Ein neues Musikstück anhören, ein Kunstwerk ansehen, ein Gedicht auswendig lernen, lernen mit einem Kind (immer ein Favorit!). Einen neuen Ort ansehen, Wander-/Rad-/Trekkingrouten ändern, an einem Fitnesskurs teilnehmen, neue Lebensmittel probieren und alles darüber lernen. Ob groß oder klein, fordern Sie sich heraus, die Welt mit diesen neuen Dingen zu erweitern. Ende Juli haben Sie 31 neue Dinge gelernt! Und überlegen Sie, wie diese Zahl anwachsen würde, wenn Sie diesen Vorsatz für ein Jahr einhalten.

Schaut bei den Kindern für eine Inspiration. Für sie ist jede Erfahrung neu. Sie sind mit einem Gefühl des Staunens und Freude erfüllt, wenn sie die Welt erkunden. Wenn wir erwachsen werden, verlieren wir diese Ehrfurcht. Wir riskieren den Funken zu verlieren, der unsere kreativen Motoren anheizt, unser Gehirn antreibt und unsere Seelen erheben lässt. Das Leben kann im Laufe der Zeit ziemlich routiniert und vorhersehbar werden, aber es muss so nicht bleiben. Die Wiederentdeckung der Freude, die von neuen Erfahrungen kommt - egal wie groß oder klein - ist belebend, motivierend und befreiend. Diesen Monat fordere ich Sie heraus, sich selbst herauszufordern: Gehen Sie über Ihre Komfortzone hinaus.

Zur Inspiration zitiere ich William Shakespeare:

"Unsere Zweifel sind Verräter und uns das Gute verlieren zu lassen könnte gewinnen, aus Angst es zu versuchen."

Ich denke, er hatte recht, denn wenn wir Angst haben, etwas zu versuchen, versagen wir selbst und verpassen die Gelegenheit, uns selbst zu übertreffen.

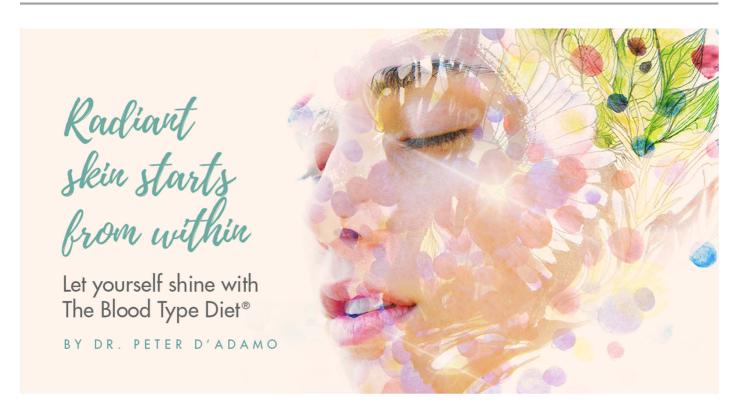
Begleiten Sie mich in diesem Monat! Lassen Sie uns unsere Gehirne trainieren und unseren Geist erweitern so sorgfältig wie wir uns um unseren Körper kümmern.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Monat.

Martha

Hautgesundheit und die Bluttypen Ernährung

Veröffentlicht am: 02 Juli 2018



Die Haut ist ein Organ, genau wie das Herz, die Leber oder das Gehirn, aber es ist das größte Organ von allen. Der durchschnittliche Erwachsene hat mehr als 20 Quadratfuß Haut, die ungefähr 15% des gesamten Körpergewichts eines Menschen ausmacht. Auf dieser riesigen Oberfläche befinden sich über 300 Millionen Zellen und eine Schar unglaublicher neuronaler Rezeptoren, die für Temperatur, Schmerz, Berührung und vieles mehr verantwortlich sind. Obwohl die Haut ein wichtiger Teil unseres Körpers und buchstäblich das oberflächlichste Zeichen unserer Gesundheit ist, bekommt sie selten die Aufmerksamkeit, die sie verdient.

Mehr als Hauttiefe

Wie man sich vorstellen kann, ist die Gesundheit der Haut viel komplexer als das, was man auf der Oberfläche sehen kann. Die Nahrung, die der Körper bekommt, hat einen großen Einfluss auf die äußere Erscheinung und die allgemeine Gesundheit. Sauberes und gesundes Essen mit der Bluttypen -Ernährung (https://www.4yourtype.com/getting-started-blood-type-diet/) ist die Grundlage für strahlende, schöne Haut, da es eine Mehrheit der schädigenden Lebensmittel eliminiert, die unerwünschten Reaktionen hervorrufen können. Entzündung, eine der häufigsten negativen Reaktionen beim Verzehr von Lebensmitteln, die für Ihre Blutgruppe nicht geeignet sind, belasten das Gewebe unter der Haut, was zu unschönen Einsenkungen und zur Faltenbildung führt. Akne auf der Haut ist oft auch mit der Ernährung verbunden. Eine Ernährung die nicht zum Typ passt (https://cdn6.bigcommerce.com/s-0cordqo/product_images/uploaded_images/lectinavoid-chart-4.png) kann dazu führen, dass die Haut übermäßig ölig und anfällig für Flecken wird. Aber es gibt eine Zutat, die ganz besonders, vermieden werden sollte, um die Haut gesund zu halten.

Die Zucker- / Haut-Verbindung

Es ist allgemein anerkannt, dass die Reduzierung der Zuckeraufnahme eine positive Veränderung bringt. Jede von Dr. Peter D'Adamos Bluttypen-spezifischen Ernährungen schlägt vor, den Zucker zu reduzieren, den Sie essen, besonders die stark verarbeiteten und veredelten Versionen wie Maissirup mit hohem

Fructose Gehalt. Ersetzt man mit <u>Zuckerersatzstoffe</u> (https://www.4yourtype.com/april-2015-dadamo-newsletter/#3) wie Honig, kann dies ein guter Anfang sein.

Aber obwohl viele wissen, dass <u>Zucker (https://www.4yourtype.com/april-2015-dadamo-newsletter/#1)</u> im Inneren verheerenden Schaden anrichten und zu drastischen Gesundheitsproblemen wie Diabetes führen kann, erkennen die Menschen nicht, dass das, was es mit der Haut anrichtet, genauso ungeheuerlich ist. Dies liegt an einem Prozess, der als Glykation bekannt ist.

Der Körper zerlegt Lebensmittel, die gegessen werden, in einfache Zucker wie Glukose und Fruktose. Dieser Prozess ist völlig gesund und natürlich, aber wie die meisten Körperfunktionen kann er mit zunehmendem Alter weniger effizient werden. Wegen dieser reduzierten Fähigkeit, Nahrung im Laufe der Zeit abzubauen, oder einfach wegen einer unausgewogenen Ernährung, ist der Körper gezwungen, mit überschüssigem Zucker auf nicht optimaler Weise umzugehen. Eine der Folgen dieser überschüssigen Zuckermoleküle, die im Körpersystem grassieren, ist die Glykation, bei der die Zuckermoleküle an Fetten und Proteinen im Körper kleben. Zwei der wichtigsten Proteine, die diese Zucker lieben; sind Kollagen und Elastin, beide sind wichtige Bausteine der Haut.

Kollagen ist der Hauptbestandteil des Bindegewebes im Körper und macht 80 % der Dermis der Haut aus: die Schicht unter der äußersten Haut oder Epidermis. Diese ist verantwortlich für die Stabilität und Regeneration der Haut. Elastin, wie der Name schon sagt, ist verantwortlich für die Elastizität und Geschmeidigkeit der Haut, die sie dehnt und zurückprallen lässt. Wenn überschüssiger Zucker seinen Weg zu diesen lebenswichtigen Elementen der Haut findet und sich an sie bindet, entsteht Advanced Glycation End- Products (Fortgeschrittene Glykation End-Produkte) oder "AGE" Moleküle, die die Kollagen- und Elastin Fasern versteifen und verformen. Diese passenderweise AGE-Moleküle genannt, verursachen eine schnellere Alterung, indem sie die natürliche Fähigkeit der Haut, sich selbst zu reparieren, verringern, was zu aggressiveren Falten und Dehnungen führt. Die von AGE-Molekülen betroffene Haut sieht nicht nur älter aus, sie wird auch anfälliger für die Schädigung von UV-Strahlen und oxidativem Stress und verschlimmert damit zukünftige Hautprobleme.

Gegen AGE ankämpfen

Wenn Sie Falten, Altersflecken und schlaffe Haut sehen, sind Sie höchstwahrscheinlich bereits ein Opfer von AGE-Molekülaufbau. Im Gegensatz zu den meisten anderen komplexen Zuckern können AGE-Moleküle nicht leicht aus dem Körper entfernt werden, was zu Entzündungen, Schäden und Alterung führt, solange sie bestehen bleiben. Dies macht die Beseitigung existierender AGE-Moleküle ebenso zu einer Priorität, wie eine bessere Ernährung, um ihre zukünftige Entwicklung zu verhindern. Obwohl AGE Moleküle hartnäckig sein können, gibt es natürliche Optionen, die dem Körper helfen, sie abzubauen und der Haut eine Chance geben, sich zu erholen.

"Jahrelang litt ich unter Hautproblemen und habe die zugrunde liegenden Faktoren nie verstanden. Ich aß immer gesunde Bio-Lebensmittel (einschließlich Obst und Gemüse), blieb weit weg von Fast-Food und Soda und arbeitete regelmäßig. Es machte keinen Sinn für mich, bis ich die Bluttypen Ernährung begann. Aus der Forschung, die ich durchgeführt habe, kann Akne ein Ergebnis von Lektin-Aktivität im Körper sein und kann Entzündungen verursachen, die einen Weg zur Haut bilden. Laut der Bluttypen Ernährung hat das Essen der falschen Nahrung einen negativen Effekt, die den Prozess der Lektinagglutination beginnt und somit folglich Verwüstungen im Körper und im System verursacht. Seit ich mit der bluttypischen Ernährung angefangen habe, ist meine Haut vollständig gereinigt, aufgehellt und wie magisch verheilt. Ich bin so dankbar und gesegnet, dieses System gefunden zu haben! Ich bin so erstaunt über die Verwandlung meines gesamten Systems. Ich teile das mit Hunderten von Menschen und sie alle wollen mein Geheimnis kennenlernen. Ich liebe es meine Geschichte zu teilen!"- Jennifer S.

Für einige allgemeine Tipps zur Gesunderhaltung der Haut, vor allem während der Sommermonate, lesen Sie diese <u>5 Tipps für eine gesunde Haut (https://www.4yourtype.com/blog/get-glowing-five-tips-for-healthy-skin/)</u>. Oder versuchen Sie diese Rezepte für <u>Blutzucker - Balancing Grüne Smoothies.</u> (https://www.4yourtype.com/april-2015-dadamo-newsletter/#recipe)

Zenna S. – Bluttypen Ernährung Erfolgsgeschichte

Veröffentlicht am: 27. Juni 2018



Das Zeugnis dieses Monats kam direkt von der neuen Version der D'Adamo Foren, der <u>Eat Right 4 Your Type - Facebook - Gruppe (https://www.facebook.com/groups/eatright4yourtype)</u>, in der Menschen Geschichten austauschen und einander auf ihrem Weg zu besserer Gesundheit unterstützen. Wenn Sie noch kein Mitglied sind, sollten Sie sich für all das Wissen und die Inspiration, die Sie finden werden, anschließen, wie diese Geschichte von Zenna S.!

Ich hatte heute eine sehr nette BTD -bezogene Erfahrung, die ich mit Ihnen teilen möchte.

Es begann vor etwa 10 oder 11 Jahren. Zu dieser Zeit wurde bei mir das chronische myofasziale Schmerzsyndrom diagnostiziert, ein Zustand, der schwere Muskelverwachsungen verursacht, die dazu führen, dass Ihre Muskeln aneinanderkleben, anstatt glatt aneinander zu gleiten.

Es ist sehr schmerzhaft und es macht das tägliche Leben schwierig. Es ist sehr ermüdend und trug unter anderem auch zu meinem CFS und Migräne bei. Anfang 2009 hatte ich Schwierigkeiten, täglich zu arbeiten.

Ich sah einige Verbesserung durch regelmäßige Massage (1-2 mal pro Woche), regelmäßige Chiropraktik, eine Eliminationsdiät und einigen Medikamenten, es war aber noch ein weiter Weg von dem entfernt, was ich gesund nennen würde.

Anfang 2011, nach Jahren des Liebäugelns mit der Idee, entschied ich mich, mich nun vollständig auf die Bluttypen Ernährung einzulassen. Als <u>Blutgruppe B</u> war das erste, auf was ich verzichtete Huhn. Innerhalb weniger Wochen waren die Veränderungen meines Körpers und meines Wohlbefindens spürbar. Aufgrund einiger Reisen, war ich fast 3 Wochen lang nicht bei meiner Masseurin gewesen und bei meinem ersten Besuch bei ihr, seit ich mich für die BTD entschieden hatte, hielt sie nach ein paar Minuten inne und fragte mich, was ich geändert hätte. Der Grund dafür war, dass sie in den letzten 4-5 Jahren, in denen sie mich behandelte, meine Muskeln immer hart waren, voller Verwachsungen und stark entzündet. An diesem Tag waren meine Muskeln wie ein normales, gesundes Muskelgewebe. Ich war schockiert. Das einzige, was ich geändert hatte, war, Hühner und Hühnerbrühe aus meiner Ernährung zu entfernen. Dieser Moment ermutigte mich, bei dieser Ernährung zu bleiben. In den folgenden Monaten lernte ich meinen <u>Secretor Status</u> (Ich bin ein Nicht-Secretor) und meinen <u>Genotyp</u> (Explorer) und wechselte zu <u>SWAMI</u>.

Dies führt uns zu heute.

Durch die Einwanderung in ein anderes Land und die damit verbundenen Veränderungen im Alltag, habe ich über 4 ½ Jahre keine Massage mehr gehabt. Ja, Sie haben richtig gelesen. Die Tatsache, dass ich mich in dieser Zeit so gut geschlagen habe, ist ein Beweis dafür, wie gut ich dank BTD heute lebe, aber das Coole ist, was heute passiert ist. Die letzten 2 Monate gab es für mich wahnsinnig viel zu tun. Ich habe gearbeitet, verrückt viele Stunden ohne freie Tage und habe häufig nur 5 Stunden Schlaf bekommen. Es war schwierig und stressig. Vor ca. 2 Wochen habe ich meinen Chiropraktiker um eine Überweisung zu einem lokalen

Massagetherapeuten gebeten. Heute war mein erster Termin. Meine neue Masseurin war, als sie sah, dass es mehr als 4½ Jahre seit meiner letzten Massage vergangen war, überzeugt, dass ich voller Verwachsungen und Triggerpunkte wäre. Ich konnte die Bestürzung auf ihrem Gesicht sehen, als sie meine Gesundheit Geschichte las. Nach etwa 10 Minuten Arbeit an mir sagte sie zu mir:

"Ihre Muskeln sind völlig anders als bei jeder anderen Person, die ich je getroffen habe. Sie haben keine einzige Verwachsung, keinen einzigen Triggerpunkt. Ja, es gibt eine Menge Verspannungen aufgrund von Stress und eine kleine Entzündung im Arm und Schulter aufgrund Ihrer Arbeit, aber insgesamt haben Sie das glatteste und gesündeste Muskelgewebe, das ich je gesehen habe."

Von da an begannen wir darüber zu reden, wie ich esse, und warum. Sie war erstaunt, dass ich all diese signifikanten gesundheitlichen Probleme hatte und dass sie alle aus bestimmten Lebensmitteln stammten, insbesondere aus Lebensmittel, die die meisten Menschen für gesund halten würden. Auch nach der Massage, schwärmt sie noch davon. Es war so ein bestätigender Moment für mich. Zu wissen, dass, obwohl ich in meiner Selbstsorge nachlässig gewesen war, mein Körper immer noch so gut funktioniert, dank meiner Ernährung, das ist so tröstlich und beruhigend.

Vielen Dank, Dr. D!

In den Nachrichten



Könnte Ihre Blutgruppe bestimmen, wie gut Ihre Haut altert?

Die Verbindung zwischen Hautgesundheit und Blutgruppe ist nicht nur das Thema unseres Hauptarktiels in diesem Monat, sondern auch eines, das in den Nachrichten auftaucht! Wellandgood.com schrieb gerade einen Artikel über eine aktuelle Dermatologie-Studie, in der die Unterschiede in der Hautelastizität und Faltenfiefe basierend auf die Bluttypen untersucht wurde. Die Ergebnisse können Sie überraschen.

Weiterlesen (https://www.wellandgood.com/good-looks/blood-type-and-genetics-affect-wrinkles/)



Live Cell wurde als bestes VMS-Produkt in der Februar/März Ausgabe des britischen True Health Magazins ausgezeichnet

Live Cell, Dr. D'Adamos Bluttypen spezifisches, gekeimtes Nahrungsergänzungsmittel, nahm den besten VMS Produktpreis in Empfang True Health Magazine's (http://www.truehealthmagazine.co.uk/) 2017 jährlicher Produktpreis



SWAMI wurde bei den IHCAN Awards in Großbritannien als bestes alternatives Produkt und Service ausgezeichnet



SWAMI XP wurde kürzlich für 2017 als "Bestes alternatives Produkt/Service" ausgezeichnet Integrative Healthcare & Applied Nutrition (IHCAN) (https://www.ihcan-mag.com/) Awards sowie in der Nutrition I-Mag (https://cdn6.bigcommerce.com/s-0cordqo/product_images/uploaded_images/swami-nutrition-i-mag-award.png), beide mit Sitz in Großbritannien.

Vier Früchte und Kräuter angereichertes Wasser Combos

Veröffentlicht am: 28. Juni 2018



Trinkwasser ist immer wichtig, aber die heißen Sommertage machen diese gesunde Gewohnheit noch notwendiger. Während einige Leute kein Problem haben, ihre täglichen empfohlenen Portionen zu trinken, finden andere es schwierig.

Um die Flüssigkeitsaufnahme so einfach und interessant wie möglich zu machen, haben wir für jede der vier Bluttypen infundiertes Wasser mit den besten Früchten aromatisiert. Mit diesen Rezepten in Ihrem Repertoire, wird Ihre Trinkverhalten einfacher - und interessanter - als je zuvor.

Kühlen Sie das Wasser einige Zeit bevor es benutzt wird und nehmen Sie eine chemikalienfreie Flasche, damit diese gesunden, belebenden Aromen immer in Reichweite sind.

Infused Mango Blueberry Water

INGREDIENTS

4 ounces fresh mango, cut into large

1 large handful of fresh blueberries 4-6 fresh mint leaves

INSTRUCTIONS

- ingredients to infuse for about
- Keep in a chilled environment or refresh ice cubes often. Serve cold.



Infused Grapefruit Pineapple Water

INGREDIENTS

½ grapefruit, peeled and cut into wedges
4 fresh basil leaves, whole

INSTRUCTIONS

- herbs and ice cubes.

 2. Add 1 quart of water and allow the ingredients to infuse for about



Infused Watermelon Cranberry Water



Infused Cherry Lemon Water

INGREDIENTS

or barely slit

2 sprigs fresh rosemary

INSTRUCTIONS

- 1. In a large jug combine the fruits, herbs and ice cubes.
- 2. Add 1 quart of water and allow the ingredients to infuse for about
- 3. Keep in a chilled environment or refresh ice cubes often. Serve cold.



Erfrischend und belebend: Ein gesunder Detox Sommer

Veröffentlicht am: 27. Juni 2018



Wenn Sie sich von der <u>der Bluttypen Ernährung</u> entfernt haben, oder es nur um eine innere Reinigung handelt, versuchen Sie unsere gesunde, einwöchige Entgiftung. Mit einer leicht zu folgenden Diät und Nahrungsergänzungsmittel, für Ihren Typ geeignet, werden Sie sich schnell erfrischt und erneuert fühlen. Befolgen Sie diese allgemeinen Tipps. Bluttypspezifische Beratung finden Sie unten.

- Die Vorteile der Günstigen. Wählen Sie nur Lebensmittel, die für Ihren Typ "vorteilhaft" oder "sehr vorteilhaft" sind. Wenn Sie eine Führung benötigen, wenden Sie sich an die Bücher <u>4Blutgruppen, 4</u>
 Strategien für ein gesundes Leben, <u>4Blutgruppen Kochbuch</u> oder <u>Verändere Dein genetische Schicksal</u>.
 Oder finden Sie Mahlzeiten im <u>Rezeptteil unseres Blogs</u> (Buchempfehlungen in deutscher Sprache finden Sie hier: https://www.4blutgruppen.de/buecher/)
- 2. **Natürlich, Bio, Frische.** Kaufen Sie wenn möglich Bio und halten Sie sich beim Kauf bei natürlichen anstatt verarbeiteten Lebensmittel.
- 3. **Wenn das Leben dir Zitronen gibt ...** Versuchen Sie den Tag mit einem großen Glas Wasser und einem Spritzer frischem Zitronensaft zu beginnen.
- 4. **Bleiben Sie hydratisiert**. Versorgen Sie sich den ganzen Tag über mit Wasser. Wasser hilft bei der Zellregeneration und reinigt den Körper. Ziel ist pro Tag acht bis zehn Gläser Wasser zu trinken.
- 5. **Setzen Sie auf Natürlichkeit**. Vermeiden Sie aggressive Chemikalien und vermeiden Sie chemische Reinigungsmittel probieren Sie stattdessen Essig, Zitronensaft und Backpulver. Natürliche Optionen sind nicht nur besser für die Gesundheit, sie sind auch gut für die Umwelt.
- 6. **Frisch ist am besten.** Etwas frische Luft bekommen! Wenn Sie das nächste Mal eine halbe Stunde Zeit haben, gehen Sie spazieren oder probieren Sie eine dieser bluttypspezifischen Übungen aus <u>Übung Routinen</u> (https://www.4yourtype.com/july-2016-dadamo-newsletter/#1). Eine lebhafte Bewegung und Sie fühlen sich wieder revitalisiert.
- 7. **Versuchen Sie Nahrungsergänzungen.** Als Teil Ihres Detox Plans, versuchen Sie die folgenden typspezifische Kräuterergänzungen. Sie sollten jedes Protokoll für 7 aufeinanderfolgende Tage einhalten.





Für eine Detox-freundliche süße Leckerei, versuchen Sie <u>Blutzucker - Balancing Grüne Smoothies</u> (https://www.4yourtype.com/april-2015-dadamo-newsletter/#recipe).