Zeit finden von Martha D'Adamo

Ist es schon August? Wo ist nur die Zeit geblieben?

Es scheint, als ob der 1. Juni nur wenigen Minuten zurückliegt, aber der August ist mit seinen Wetter Kapriolen, der Feuchtigkeit, den Zikaden, den Glühwürmchen und den bereits spürbar kürzeren Tage gekommen.

Obwohl ich gerne die Uhr anhalten würde und die Dinge etwas verlangsamen würde, finde ich, dass das Leben eine Art des Marschierens hat. Hier kommt die Wahl ins Spiel: Bleibe ich in einem ständigen Kampf mit der Zeit oder „nimm dir Zeit“ und sei in diesem Moment vollständig präsent? Ich arbeite an letzterem und versuche, Anwesend zu sein in allem, was ich tue, dies zu kultivieren, sei es meine persönlichen Beziehungen, meine Arbeit, meine Beziehung zu mir selbst, meine Beziehung zu der größeren Gemeinschaft, in der ich wohne, oder meine Verbindung mit unserer geliebten Erde.

Um das zu tun, muss ich mir die Zeit nehmen (klingt komisch, oder?). Ich stehe zehn Minuten früher auf und nutze diese Momente für stille Meditation / Reflexion. Bewusst zu atmen, mich zu zentrieren und dies zu verkörpern hilft mir, den Tag zu beginnen. Am Vormittag und am Nachmittag nehme ich mir eine zehnminütige Pause, um zu atmen, mich zu beruhigen, alles zu bemerken, was mich im Griff haben könnte, wie ein Problem bei der Arbeit, eine Frustration zu Hause oder die Sorge um einen Freund. Ich erkenne diese Stressoren, bevor ich sie loslasse, so hängen sie mir nicht nach. Ich hoffe, dass ich dadurch besser gerüstet bin, sie durchzuarbeiten.

Kurz bevor ich schlafen gehe, brauche ich weitere 10 Minuten, um über den Tag nachzudenken und all das Gute zu würdigen, das sich ereignet hat. Ich denke auch an Unzulänglichkeiten - Dinge, die ich vielleicht besser hätte machen können und jene, die ich ungeschehen gelassen habe. Ich lasse sie los und weiß, dass morgen ein neuer Tag ist.

Verlangsamung bedeutet nicht, dass wir mit dem Zeitmanagement weniger effektiv werden; Vielmehr erlaubt es uns, jeden einzelnen Moment zu erleben. Dies vermittelt das befriedigende Gefühl, in unserem Leben vollständig präsent zu sein und erhöht unser allgemeines Wohlbefinden und Zufriedenheit.

Begleiten Sie mich in dieser Verlangsamung im August, damit auch Sie Ihr Leben in vollen Zügen genießen können. Und freuen Sie sich auf unseren Newsletter, vor allem den Tee Artikel (https://www.4yourtype.com/blog/individualitea-the-blood-type-specificity-behind-the-worlds-most-popular-beverage/). Eine Tasse Tee zu bereiten (und das süße Kräuteraroma einzuatmen) kann Sie mit uralten Ritualen der Teezeremonie verbinden, die die Anmut und Schönheit des täglichen Lebens durch Achtsamkeit und Frieden bei gleichzeitiger Konzentration auf die „Jetzt“ zelebrierte Teezubereitung.

Haben Sie einen wunderbaren, mit Zeit gefüllten Monat.

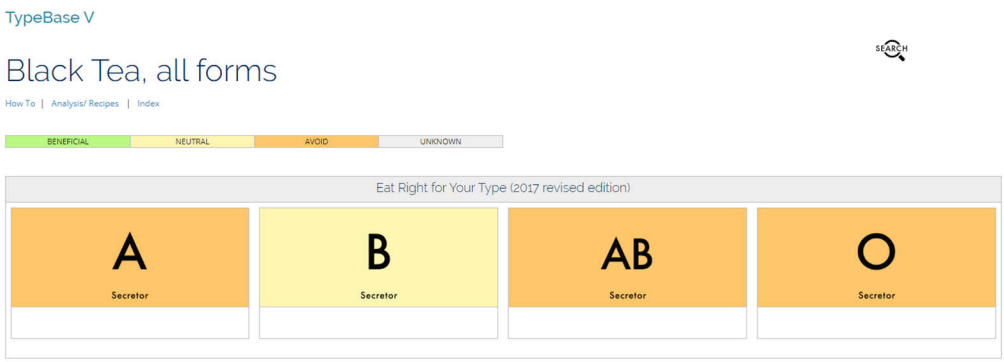
Individueller (Tee): Die Blutgruppenspezifität hinter dem beliebtesten Getränk der Welt

---

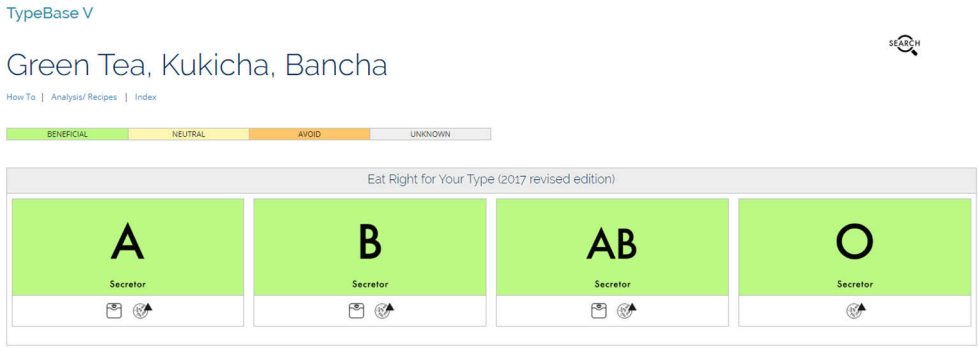
Viele traditionelle koffeinhaltige Tees stammen aus der Pflanze Camellia sinensis, einem immergrünen Busch, der sowohl in China als auch in Indien heimisch ist. Die Art und Weise, wie Blätter nach ihrer Ernte behandelt werden, verändert jedoch die Auswirkung auf die Gesundheit. Im 8. Jahrhundert sprach Lu Yu, bekannt als "Der Weise des Tees", in seinem Buch „The Classic of Tea“, dem ältesten erhaltenen Teeführer des traditionellen China, von der Ungleichheit der gesundheitlichen Vorteile von Tee.

> „... Tee trinken mit Blättern, die zur falschen Zeit gepflückt wurden, nicht in Harmonie mit der Natur, Blätter, die nicht gut verarbeitet wurden, oder Tee, der mit anderen Pflanzen oder Kräutern verfälscht wurde, kann zu Krankheit führen.“ -Lu Yu (grob übersetzt von „Der Weise des Tees“)

Ein perfektes Beispiel für die Manifestation dieser Theorie in der heutigen Zeit ist der Unterschied zwischen schwarzem und grünen Tee. Der Unterschied zwischen diesen Tees wird deutlich , wenn Sie nachschlagen Bluttypen -Ernährung - Werte (http://www.dadamo.com/typebase4/typebase5/T5.pl) .



Wie Sie sehen können, ist schwarzer Tee nur eine praktikable Option für Typ Bs. Es ist für niemanden vorteilhaft und sollte aktiv von 75 % der BTD-Praktizierenden vermieden werden. Grüner Tee dagegen ist ein Nährstoff-Superstar. Es ist vorteilhaft für alle Bluttypen, erhöht die Mikrobiomvielfalt und fördert den Gewichtsverlust.



Sie fragen sich vielleicht: Wie kann das gleiche Blatt aus der gleichen Pflanze ernährungsphysiologisch so unterschiedlich sein?

Die Antwort liegt im Oxidationsprozess. Die Oxidation ist im einfachsten Fall ein chemischer Prozess, der auftritt, wenn ein Inhaltstoff mit Sauerstoff interagiert. In Tee und Nahrung im Allgemeinen führt diese Reaktion zur physikalischen Bräunung der Substanz und zur Erzeugung und Freisetzung neuer Verbindungen auf molekularer Ebene. Es ist der Prozess, der gelbe Bananen im Laufe der Zeit braun werden lässt. Grüner Tee wird nach dem Pflücken kaum oxidiert und bleibt dadurch näher an seiner natürlichen Form. Schwarzer Tee dagegen ist einer intensiven Oxidation ausgesetzt, die normalerweise durch Wärmebehandlungen herbeigeführt wird, wodurch er viel dunkler und chemisch anders zusammengesetzt ist. Aus diesem Grund ist es wichtig, immer die Bluttypen-Ernährungs-Empfehlungen für Lebensmittel zu überprüfen, auch wenn Sie glauben, dass Sie es wissen. Die Verarbeitung natürlicher Produkte vor dem Verzehr kann die gesundheitlichen Vorteile verändern. Deshalb haben Oliven und Olivenöl unterschiedliche Werte, obwohl sie aus derselben Quelle stammen. Ein reiner und natürlicher Ausgangspunkt, wie ein Teeblatt, sorgt nicht für ein gesundes Endprodukt.

Die besten Tee-Optionen für Sie

Wie die Bluttypen-Ernährungs-Werte zeigen, ist grüner Tee bei weitem die gesündeste Option. Nach langer Suche fand ich Green Tea Mr. Itaru (https://www.4yourtype.com/mr-itarus-green-tea) ,eine erstklassige Mischung, die gerösteten Reis, Matcha und die hochwertigsten grünen Teeblättern enthält. Matcha, ein fein pulverisierter grüner Tee, ist in den letzten Jahren immer beliebter geworden. Die Aufnahme dieser Zutat in die Mischung schafft nicht nur einen lebhaft schönen grünen Tee, wenn dieser aufgegossen wird, sondern auch eine höhere Konzentration von Nährstoffen und einen glatteren, buttrigeren Geschmack. Es ist ein Getränk, das jedem Bluttyp sehr zugute kommt so dass ich es nicht genug empfehlen kann.

Für Leute, die Kräuter- und fruchtige Aromen genießen möchten, gibt es viele Mischungen mit kreativen Geschmacksrichtungen, die die beste Harmonie der Bestandteile enthält. Leider können diese, wie die

meisten vorgefertigten Produkte, eine Abweichung zur Bluttypen Ernährung enthalten. Einige der häufigsten Fallstricke sind vorgesüßte Mischungen oder entkoffeinierte Versionen, die die Blätter vom Koffein mit Chemikalien anstelle der sanften und natürlichen Prozesse reinigen. In diesem Sinne habe ich vier Bluttypen-spezifische Teemischungen entwickelt, um Ernährungsbewusste eine gesunde, geschmackvolle und vor allem reine Tee Option anbieten zu können. Jede der Mischungen kombiniert organische grüne Teeblätter mit konformen Zutaten für einen köstlichen Tee, der garantiert für Sie geeignet ist. Nachfolgend sind einige der wichtigsten Kräuter und Aromen für jede Mischung, zusammen mit einigen grundlegenden gesundheitlichen Vorteile, die sie bieten:

Diese Sip Right 4 Your Type Tea's (https://www.4yourtype.com/blood-type-specific-teas/) sind großartige Optionen für bestimmte Bluttypen und bieten einen wunderbaren Geschmack neben den gesundheitlichen Vorteilen der Enthaltenen Kräuter und Pflanzen. Sie runden Ihre Tee Routine einfach ab.

Ein weiterer guter Weg, um Tee als einen häufigen Bestandteil Ihrer Ernährung zu machen, ist die Herstellung von Eistee, so dass Sie die gesundheitlichen Vorteile des Getränks durch die heißesten Tage des Sommers genießen können. Die meisten Leute assoziieren Eistee mit den künstlichen Süßstoffen, die sehr häufig in abgefüllten Sorten zu finden sind, aber es ist einfach, einen gesunden und reinen Eistee selbst zu machen. Schauen Sie sich unsere an blood type specific iced tea recipes (https://www.4yourtype.com/blog/refreshing-iced-teas-right-4-all-blood-types/) so können Sie Ihre eigene köstliche Mischung zu Hause herstellen.

Die Mitnahme Botschaft ist, dass Tee im Allgemeinen eine wundervolle Ergänzung in Ihrer Ernährung ist, aber wie alles andere, muss dieser personifiziert werden, um wirklich eine positive Wirkung zu erreichen. Seien Sie vorsichtig beim Kauf von Teemischungen, da diese Früchte, Kräuter, Süßstoffe oder Chemikalien enthalten können, die für Ihre Blutgruppe nicht geeignet sind. Bleiben Sie bei reinen, natürlichen Teeblättern und Mischungen. Sobald Sie in die Welt des Tees eintauchen, werden Sie sehen, wie viele einzigartige, geschmackvolle Optionen Sie für gesunde und köstliche Getränke haben, die Sie das ganze Jahr über genießen können.

(Anmerkung: auf meiner Webseite www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de unter dem Rezeptteil werden bald passende Vorschläge für Teemischungen folgen)

Janet E. – Bluttypen Ernährung Erfolgsgeschichte

Ich bin eine 56-jährige Frau, die seit über 25 Jahren mit Schmerzen kämpfte, weil ich drei schwere Autounfälle hatte, die nicht von mir verschuldet waren. Diese Vorfälle erforderten zwei Wirbelsäulenoperationen: eine Fusion in meinem Nacken und eine in meiner Lendenwirbelsäule. Insgesamt hatte ich 3 Titanscheiben, eine Platte und mehrere Schrauben in meinem Körper, damit alle Schäden repariert werden konnten. Ich habe mir NSAIDS besorgt, sowohl frei im Handel als auch auf Rezept, seit ich die Verletzungen erlitten hatte. Ich brauchte das Medikament so dringend, dass mein Körper, wenn ich für längere Zeit nichts nehmen konnte, Schmerzen und Entzündungen aufwies und ich nicht mal meine eigenen Schuhe anziehen konnte.

Meine Fähigkeit zu trainieren ist sehr begrenzt, also habe ich viele Diäten ausprobiert, die mir helfen sollten Gewicht zu verlieren, in der Hoffnung, dass es eine Lücke in den täglichen Schmerz machen würde, der mich plagte. Sie haben nicht nur nicht funktioniert, sie haben auch einige Aspekte meiner Gesundheit aktiv verschlechtert. Nachdem ich ein paar gängige Diäten ausprobiert und meinen Hausarzt aufgesucht hatte, sagte er mir, ich solle sofort aufhören, da ich an Gewicht zunehmen und auch meinen Zucker- und Cholesterinspiegel erhöhen würde. All diese Misserfolge Trotz meiner strikten Einhaltung an jeden einzelnen Diätplan, den ich probierte, ließen mich fühlen, dass sich meine Lebensqualität nie verbessern würde.

Ich entschied mich schließlich, die Bluttypen-Ernährung zu versuchen, nachdem ich meinen Sohn, einen Typ 0 wie ich selbst, gesehen hatte. Ich halte die Ernährung jetzt seit fast 2 Monate und die Änderungen sind bereits viel ausgeprägter als irgendwelche, die ich mit einem anderen Programm gesehen habe. Während ich auf der Waage noch keinen großen Unterschied sehe, habe ich so viele Zentimeter verloren, dass ich kleiner Kleider besorgen musste. Mein Arzt sagte, dass das Verlieren dieser Zentimeter ohne Pfund bedeutete, dass ich Fett verlor und Muskel aufbaute, was zu einem viel gesünderen Körperfettanteil führte. Ich habe mein Cholesterin noch nicht überprüfen lassen, aber mein Blutzuckerspiegel ist ebenfalls um 20 Punkte gesunken. Diese Art von gesundheitlichen Veränderungen sind es, was jemand von einer richtigen Ernährung erwarten könnte, aber sicher nicht so schnell. Zusätzlich zu diesen Veränderungen hatte ich auch so wunderbare unerwartete Vorteile.

Ich hatte immer Probleme durchzuschlafen und hätte nie gedacht, dass es etwas mit dem zu tun hatte, was ich aß. Seit ich die Bluttypen Ernährung begonnen habe, schlaft ich jetzt die ganze Nacht ohne Angstgefühle oder Unruhegefühle. Aber die positivste und monumentalste Veränderung seit Beginn der Diät wurde mit meiner Entzündung und meinem Schmerz in Verbindung gebracht. Ich startete mit, Scienca (https://www.4yourtype.com/scienca/), nach der Empfehlung in dem Supplement Advisor (https://www.4yourtype.com/supplement-advisor/), da es für die Verbesserung der Muskel- und Gelenkgesundheit gedacht ist. Seit Beginn dieser Nahrungsergänzungs-Therapie fühle ich nicht nur Freude in einem Leben ohne quälende Schmerzen, sondern fühle mich wohl, weil ich weiß, dass ich einen so natürlichen Ansatz zur Verbesserung meiner Gesundheit habe.

Das allgemeine Gefühl von Energie und Gesundheit in Verbindung mit dem zusätzlichen Vorteil, nicht so abhängig von Verschreibungen zu sein, ist überwältigend. Ich begann die Diät mit der gesunden Skepsis, die ich aus der Welt der gängigen Ernährungstrends aufgebaut hatte und in nur zwei Monaten waren alle meine Erwartungen weggeblasen. In meinen wildesten Träumen hätte ich mir nie vorgestellt, dass ich mich durch diesen Plan so energisch und gesund fühlen würde und ich hätte nie geglaubt, dass meine Schmerzen so vollständig verschwinden würden. Der beste Teil ist, dass diese Ernährungsweise so einfach ist. Ich fühle mich nie benachteiligt. Ich nenne das nicht wirklich eine Diät, ich nenne es eine Veränderung des Lebensstils. Mit diesem guten Gefühl, schaue ich nie zurück.

Vielen Dank Dr. D'Adamo!

In den Nachrichten

Hier ist eine Zusammenfassung von Artikeln über die Blutgruppe, die in den letzten Nachrichten erschienen sind. Diese verstärken den Wert der personalisierten Ernährung und der BTD in Gesundheit und Wellness sowie auch bei der Entwicklung von Gesundheitsstrategien für bestimmt Krankheiten!

VOGUE

Essen wie ein Supermodel! 5 gesunde Ernährungspläne hinter den besten Körpern der Welt

Vogue hat kürzlich einige der erfolgreichsten Diätpläne von Supermodels diskutiert. Eines der Models auf der Liste war Miranda Kerr, die die Bluttypen Ernährung verwendet und BMI, Taillenumfang, Blutdruck, Cholesterin und Insulinspiegel gesenkt hat.

Weiterlesen (https://www.vogue.com/article/supermodel-diets-gisele-bundchen-lily-aldridge-miranda-kerr)

Juli 2018

mybody+soul

Daily Mail .com

„Ich aß einen Monat lang nach meiner Blutgruppe und änderte mein Leben“

Die Gesundheits - und Wellnessseite body + soul Australien zeigte kürzlich einen Artikel (https://www.bodyandsoul.com.au/diet/diets/i-ate-according-to-my-blood-type-for-a-month-and-changed-my-life/news-story/81ff053a258662a1f3e72e35262ab0a6) von der Journalistin Anna Lavdaras, die die Blutgruppen Ernährung für einen Monat probierte und „war das Bild der Gesundheit.“ Annas Geschichte wurde auch in Australien veröffentlicht Daily http://www.dailymail.co.uk/femail/article-5911647/Can-following-blood-type-diet-change-life.html) .

Juli 2018

MARS

5 Neue populäre Diäten, denen Sie sich bewusst sein müssen

Während die Blutgruppendiät bei weitem nicht neu ist, wurde diese Liste auf den Blog MARSPlus erstellt, wo sie darüber diskutieren,

Juli 2018

wie die Personalisierung der Diät so oft Ergebnisse für Menschen bietet, die es mit „Eines für alle“ Ansätzen versucht haben und gescheitert sind. Es ist eine große Erinnerung daran, dass die Blutgruppendiät jeden Tag ein neues Publikum erreicht!

[Weiterlesen (https://blog.marspls.com/2018/06/10/the-5-new-popular-diets-you-need-to-be-aware-of/)](https://blog.marspls.com/2018/06/10/the-5-new-popular-diets-you-need-to-be-aware-of/)

Erfrischende Eistees – Passend für 4 alle Blutgruppen

Grüner Tee ist ein Antioxidans verpacktes gesundes Getränk, das Sie das ganze Jahr trinken können. Sie tun sich einen schlechten Dienst, wenn Sie sich nur auf heißen Tee beschränken, der an heißen Tagen schwer zu trinken sein kann. Eine erfrischendere Alternative sind Eisteemischungen, die einfach herzustellen und erfrischend zu genießen sind. Nachstehend finden Sie eine einfache Anleitung zum Zubereiten von Eistee sowie einige leckere Geschmackskombinationen, die wir mit unseren Sip Right 4 Your Type Tees und passenden Früchten kreiert haben.

Zutaten

- 8 Unzen (230 ml) Wasser
- 2 gehäufte Teelöffel Sip Right 4 Your Type Tee (O , A , B , AB) (Alternativ grüner Tee plus je ein TL für BG 0: getrocknete Kirschen, BG: A getrocknete Ananas, BG B: getrocknete Aprikosen, kleingeschnitten, BG AB: Saft von ¼ Zitrone)
- Teesieb oder Filter
- 2 Tassen Eis
- Frische Zitronenscheibe (Optional)

Anleitung

1. Kochen Sie 8 Unzen Wasser auf eine Temperatur von etwa 180 °F (80°C)
2. Nehmen Sie zwei gerundete Teelöffel * von Sip Right 4 Your Type Tee oder grüner Tee (spezifisch für Ihre Blutgruppe) in einem Teesieb oder Filter und lassen sie für zwei Minuten ziehen.
3. Entfernen Sie die Teeblätter aus dem heißen Wasser und lassen Sie den Tee auf Raumtemperatur abkühlen
4. Füllen Sie eine Tasse mit Eis und gießen Sie den Tee ein
5. Kalt mit einer Zitronenscheibe serviert

Anmerkung: Der Newsletter enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte ich keinen Einfluss habe. Deshalb kann ich für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr und Sicherheit übernehmen. Für die Inhalte und Sicherheit der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung von mir auf ein Sicherheitszertifikat und Rechtsverstöße überprüft. Rechtwidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente Kontrolle ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechts- und Sicherheitsverletzung nicht zumutbar. Links die kein Sicherheitszertifikat enthalten werden von mir gekennzeichnet, der Link wird in Rot dargestellt. Isabella Groß-Dietzel, August 2018.