Herbst-Licht

Die Tage werden kürzer. Ich komme jetzt in der Nähe der Dämmerung an und die letzten Strahlen der Sonne strecken sich aus, bevor sie am Horizont untergehen. Ich bin resistent dagegen, weil ich die langen, lichtdurchfluteten Sommertage liebe, obwohl ich weiß, dass der Rhythmus der Natur sein ganz eigenes Geheimnis hat. Wenn ich mich dem hingebe, finde ich meine eigene innere Natur im Einklang mit der natürlichen Welt.

In vielerlei Hinsicht symbolisiert dies den Wert und die Vorteile zu wissen, wer ich bin, die Blutgruppe und die Werkzeuge der Personalisierung zu verwenden, da sie mich mit einem tiefen und manchmal unausgesprochenen Selbstgefühl verbinden. So oft habe ich mit Leuten gesprochen, die miteinander teilten, dass sie nicht nur mit dem inneren Kampf abschlossen, wenn sie sich mit ihrer Blutgruppe 0 verbunden haben, sondern sie auch dazu brachte, mehr zu sein, als das was sie waren. Ebenso wenn ich mit Blutgruppe A Typen sprach, fanden diese, dass die empfohlenen Übungen wie z.B. Tai Chi, Qi Gong oder Yoga sie unterstütze, um ihr überaktives Nervensystem zu beruhigen.

Jeder von uns ist einzigartig und wir haben unsere eigenen Fingerabdrücke, Lippenabdrucke, genetische Marker - es gibt kein anderes Wesen auf dem Planeten wie wir. Indem wir unsere Einzigartigkeit annehmen und unser wahres Selbst zum Ausdruck bringen, erhalten wir das Versprechen, wer wir sein sollten, als wir geboren wurden. Sich jeden Tag Zeit zu nehmen, um sich mit uns selbst zu verbinden, stellt sicher, dass wir die innere Berufung, wer wir als Individuen sind, ehren. Es gibt einige großartige Artikel, die sich damit beschäftigen, wie wir mit Stress umgehen, unser Immunsystem stärken und natürlich typgerecht essen.

Wenn wir mit dem wechselnden Licht in den Herbst gehen, die Blätter von den Bäumen fallen und die Frische in der Luft spüren, mögen wir uns all die Zeit nehmen, uns mit uns selbst zu verbinden und unser Leben voll zu genießen, während wir die Wunder der Jahreszeit genießen.

Ich überlasse Ihnen einen schönen Segen von John O'Donohue, dem irischen Dichter, Mystiker und Philosoph:

„Möchte die Nahrung der Erde dir gehören,
Möge die Klarheit des Lichts dir gehören,
Möge die Flüssigkeit des Ozeans dein sein,
Möge der Schutz der Vorfahren dein gehört."

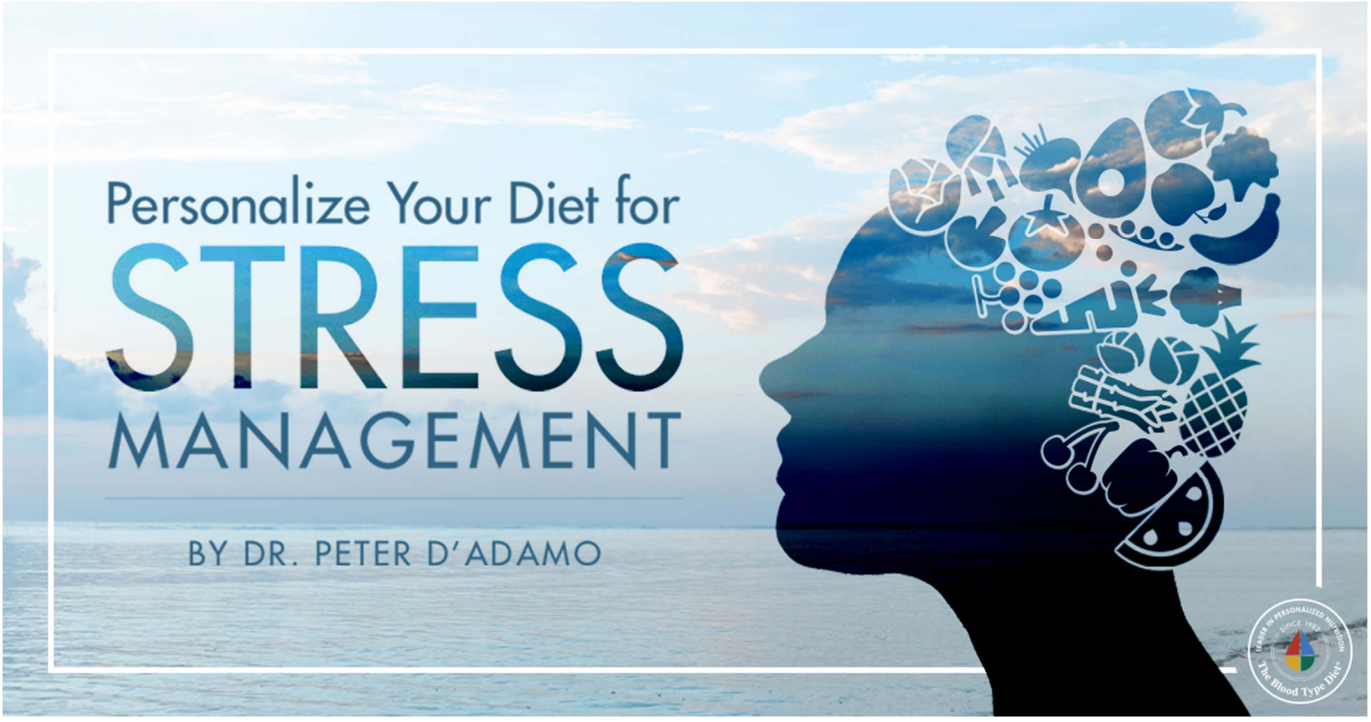
- Den Raum zwischen uns segnen

Glücklicher Herbst!

Martha

Die besten Wege, um die Ernährung für Stress-Management zu personalisieren

---



Ob es sich um ein Argument, einen schlechten Tag bei der Arbeit oder ob man im Stau steht, wir alle wissen, wie sich Stress anfühlt. Obwohl die Erfahrung nur allzu bekannt ist, wissen Sie, was in diesen Momenten des Stresses in Ihrem Körper passiert? Der gesamte Prozess ist einfach von Anfang bis Ende zu durchschauen.

1. Ein stressiger Moment tritt auf.
2. Die Nebennieren produzieren Cortisol als Kampf- oder Fluchtantwort.
3. Cortisol flutet den Körper mit Glukose und versorgt die großen Muskeln mit einer unmittelbaren Energiequelle.
4. Cortisol blockiert die Insulinproduktion, um sicherzustellen, dass die Glukose sofort verwendet und nicht eingelagert wird.

5. Cortisol verengt die Arterien, während Epinephrin (Adrenalin) die Herzfrequenz erhöht. Beides führt dazu, dass das Blut härter und schneller pumpt.
6. Die stressige Situation endet und der Hormonspiegel normalisiert sich wieder.

Während diese Antwort natürlich und gesund ist, passiert sie kaum noch so wie früher. Die Art und Weise, wie wir auf Stress reagieren, kam von unseren Vorfahren, die eine biologische Reaktion entwickelten, um mit lebensbedrohlichen Situationen fertig zu werden. In der heutigen Zeit sind wir selten mit solch akutem, intensivem Stress konfrontiert und müssen eher milde, aber stetige Stressmomente ertragen. Diese drastische Veränderung des Lebensstils hat dazu geführt, dass unser Cortisolspiegel insgesamt höher bleibt. Konsequent erhöhtes Cortisol im Körper kann problematisch sein, es führt zu unkontrolliertem Blutzuckerspiegel, gastrointestinalem Stress und erhöhtem Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und Fettleibigkeit.

Kann Essen stressend wirken?

Wie kann man den Cortisolspiegel senken? Da man nie in der Lage sein wird, die Stressquellen im Leben vollständig zu eliminieren, muss die Fähigkeit des Körpers verbessert werden, um richtig darauf zu reagieren. Der beste Weg dazu ist eine richtige Ernährung.

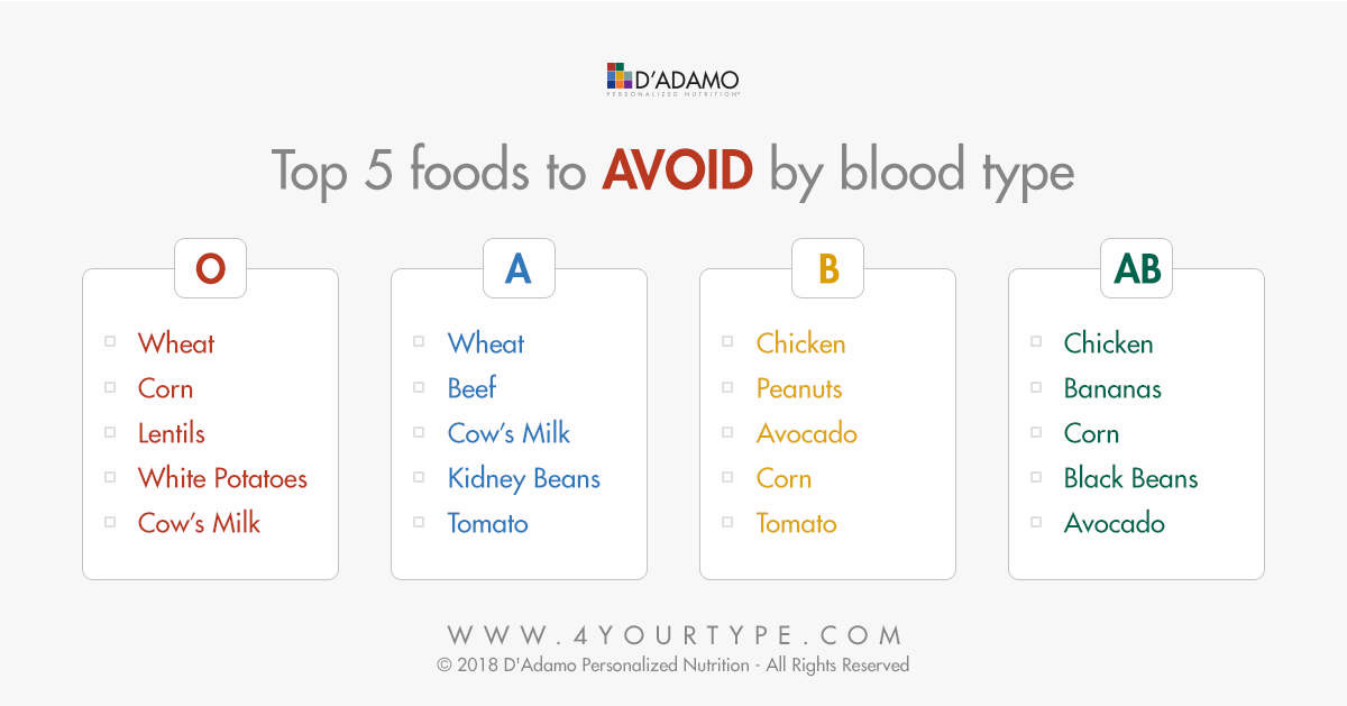
Ungesunde Essgewohnheiten können den Körper aus dem Gleichgewicht bringen. Die meisten Menschen erkennen den Schaden nur, den die falschen Nahrungsmittel verursachen können, wenn sie sich als Bauchschmerzen bemerkbar machen, aber der Körper kann auf verschiedene, weniger offensichtliche Arten negativ beeinflusst werden. Die Bluttypen Ernährung reduziert die allgemeine Belastung für den Körper und lässt ihn sich auf natürliche Weise effizienter regulieren.

Die besten und schlechtesten Lebensmittel für das Stressmanagement

Während der allgemeinen Einhaltung der Ernährung und dem passenden Training für die jeweiligen Bluttypen (https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/blog-1/blog1/sport/) kann der Körper ausbalancieren und die meisten Probleme mit erhöhtem Cortisol selbst lösen. Es gibt einige bestimmte Lebensmittel und Nährstoffe, die gemieden werden sollten, wenn die Stressreaktionen verbessert werden soll.

- **Transfette** – Transfette werden von der Ernährungswelt seit Jahren fast überall verteufelt und das aus gutem Grund. Transfette erhöhen den Cholesterinspiegel, was sich negativ auf den arteriellen Fluss und damit auf die Fähigkeit, mit Cortisol umzugehen, auswirkt. Trotzdem sind sie immer noch geschickt auf Etiketten mit Namen wie „hydriertes Öl“ versteckt. Wenn Zutaten wie diese auf einem Produkt steht, lassen Sie es stehen.
- **Raffinierter Zucker** – “Zuckerrausch” resultiert aus den schnellen Schwankungen des Cortisolspiegels, die durch die Aufnahme von Zucker entstehen (besonders die raffinierte Version). Überkonsum von Zucker ist eine der direktesten Möglichkeiten, um den Cortisolspiegel zu stören und die langfristige Erhöhung führt zu Insulinresistenz und im Laufe der Zeit sogar zu Diabetes.
- **Koffein** – Eine weitere Zutat, die Menschen einen Ansturm gibt, ist Koffein das direkt mit Cortisol korreliert. Während gelegentliches Koffein trinken gesund sein kann, kann eine übermäßige Aufnahme oder der Konsum in Verbindung mit zuckerhaltigen Getränken zu negativen Auswirkungen führen.
- **Alkohol** - Alkohol belastet die Leber stark und zwingt den Körper, Energie für die Entgiftung aufzuwenden. Die meisten Menschen erkennen, dass übermäßiger Alkoholkonsum Probleme verursachen kann, aber selbst kontrolliertes Trinken kann den Körper unnötig belasten.
- **Entzündung verursachende Nahrungsmittel** - Eine Entzündung ist in erster Linie ein Symptom für falsches Essen, und die Menge an Stress, die es auf den Körper verursachen kann, ist unglaublich. Das Reduzieren der Aufnahme von entzündungsfördernden Lebensmittel stellt sich, das die Cortisol Reaktion verbessert wird.

Hier sind die größten Übeltäter für jede Blutgruppe:

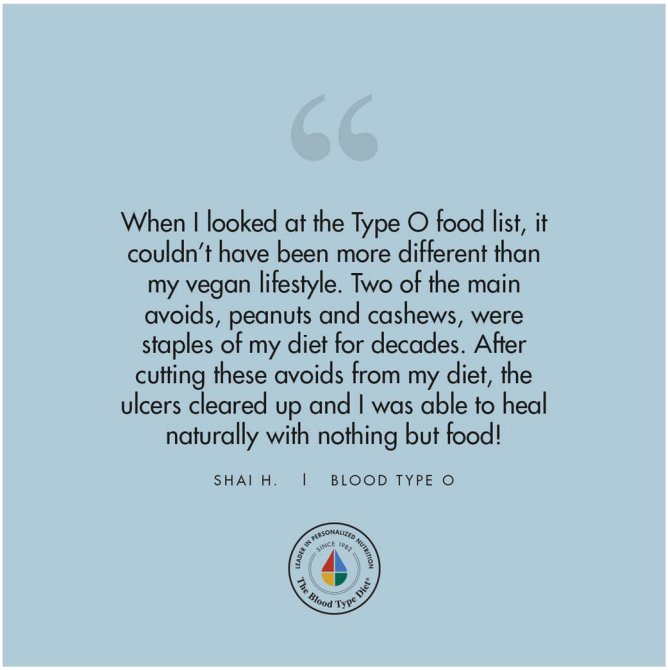


Auf der anderen Seite gibt es bestimmte universell gesunde Lebensmittel, die helfen sollen, den Cortisolspiegel zu senken.

- **Ballaststoffreiche Lebensmittel** - Obwohl Ballaststoffe zu den Kohlenhydraten gehören, werden diese im Körper nicht abgebaut und somit nicht in Zucker umgewandelt. Dies hilft, nicht nur zu einem gesunden Cortisolspiegel, sondern auch die erwünschten Blutzuckerwerte beizubehalten. Einige der besten Quellen für Ballaststoffe sind frisches Obst und Gemüse sowie Nüsse, wie z. B. die universell nutzbare Walnuss. Sich immer auf die TypBasis (http://www.dadamo.com/typebase4/typebase5/T5.pl) beziehen um die Verträglichkeit eines Lebensmittels zu überprüfen.
- **Probiotische Lebensmittel** – Es wird zunehmend bekannter, dass der Darm der Mittelpunkt der Gesundheit ist. Um die Darmgesundheit zu erhalten, müssen verschiedene Bakterien in Harmonie zusammenarbeiten. Nahrungsmittel, die Probiotika enthalten, wie z. B. Joghurt und Kefir, reduzieren Stress auf den Darm, was wiederum einen großen Einfluss auf die gesamte Stressreduktion hat. Für Typ O Non-Sekretoren und andere, die nicht genügend Probiotika aus der Nahrung erhalten, sind die bluttypspezifischen Polyflora (https://www.4yourtype.com/polyflora-blood-type-pre-probiotic/) Kapseln eine gute Wahl.
- **Antioxidantien reiche Nahrungsmittel** - Antioxidantien wirken als Reinigungscrew für die Zellen, indem sie Verunreinigungen (in Form von freien Radikalen) entfernen und die Zellfunktion optimieren. Einige große Quellen von allgemein nützlichen Antioxidantien sind grüner Tee (https://www.4yourtype.com/Mr-Itarus-Green-tea) , Heidelbeeren und Ananas. Nahrungsergänzungen wie Proberry, erhältlich in Flüssigkeit (https://www.4yourtype.com/proberry-3-liquid/) und Kapseln (https://www.4yourtype.com/proberry-caps/) , verfügen eine Sammlung von dunklen Beeren, die ein gesundes Immunsystem und somit eine bessere allgemeine Gesundheit unterstützen können.

Die Aufrechterhaltung eines niedrigen Cortisolspiegels ist entscheidend für die Gesundheit. Durch die Anpassung der Ernährung, verbessert sich wie der Körper mit Stress fertig wird und hilft so auf einen Weg zu einem gesünderen Selbst.

Shai H. - Blutgruppendiät Erfolgsgeschichte



Ich arbeite in einer sehr stressigen Umgebung und habe Magengeschwüre entwickelt, die enorme Beschwerden verursachten. Ich war zu dieser Zeit ein praktizierender Veganer, der sich seit über zwanzig Jahren auf diese Weise ernährt hat. Ich versuchte alle Arten von natürlichen pflanzlichen Heilmitteln, um das Problem zu lösen, aber ich konnte nicht herausfinden, was sie verursachten. Nachdem ich alles versucht hatte, was mir einfiel, ging ich zu einem naturheilkundlichen Arzt, der sofort nach meiner Blutgruppe fragte. Ich hatte keine Ahnung, also testete er mich und stellte fest, dass ich ein Typ O war.

Als ich mir die Lebensmittel-Liste für Typ 0 ansah, hätte es nicht anders sein können als mein veganer Lebensstil. Zwei der wichtigsten zu meidenden, Erdnüsse und Cashewnüsse, waren die Hauptnahrungsquelle meiner Ernährung seit Jahrzehnten. Nachdem diese zu vermeidenten aus meiner Ernährung entfernt waren, verschwanden die Geschwüre und ich war in der Lage mich auf natürliche Weise mit der richtigen Nahrung zu heilen!

Ich habe mein Leben darauf verwendet, anderen zu helfen, dies zu lernen, indem ich Gesundheitsberaterin wurde, was ich immer noch mache! Ich liebe die Blutgruppendiät App (https://www.4yourtype.com/blood-type-diet-app/) und empfehle es allen meinen Kunden, so dass sie immer ihre Essenswerte zur Hand haben können. Ich danke Dr. D'Adamo so sehr für sein tolles Buch und alle Informationen.

Die Nase voll haben vom Kranksein? 5 Wege zur Stärkung des Immunsystems, bevor man krank wird.

Wenn Sie das Kitzel im Hals spüren, könnte es schon zu spät sein.

Sobald Sie Erkältungssymptome zu spüren sind, kommt die Krankheit (leider), trotzdem schlürfen wir hastig noch einen Orangensaft. So viel wir es auch wollen, kann Vitamin C allein keine Wunder bewirken.

Also wie soll man gesund bleiben? Seien Sie proaktiv bei Ihrem Schutz. Bauen Sie Ihr Immunsystem auf, wenn es gesund ist, so dass man bereit ist, die Grippesaison zu überstehen, bevor es einem trifft. Die folgenden Tipps sind für alle Blutgruppen geeignet.

1. **Guter Schlaf.** Die CDC empfiehlt 9-12 Stunden pro Nacht für Kinder, 8-10 für Jugendliche und mindestens 7 für Erwachsene. Abgesehen von der Wiederherstellung der Energie, hilft ausreichender Schlaf bei der Versorgung von T-Zellen, wichtige Immun-Verteidiger, die Krankheitserreger erkennen und angreifen, um den Körper stark zu erhalten.
2. **Nicht vergessen zu entspannen.** Langfristig erhöhte Cortisolwerte, das „Stress-Hormon“, kann die richtige Funktion des Immunsystems unterdrücken. Wie Dr. D'Adamo in 4 Blutgruppen – 4 Strategien für ein gesundes Leben (https://www.piper.de/buecher/4-blutgruppen-4-strategien-fuer-ein-gesundes-leben-isbn-978-3-492-31121-2) berichtet, kann chronischer Stress auch zu Herzkrankheiten und Krebs beitragen. 10 Minuten pro Tag für tiefes Atmen oder Meditation aufsparen, kann den Geist beruhigen und den Körper zu stärken. Bewusste Entspannung ist besonders wichtig für Blutgruppe As.
3. **Probiotika nutzen.** Die Zugabe von nützlichen Bakterien in Ihre Ernährung kann das Risiko von Infektionen der Atemwege und des Magen-Darm-Trakts reduzieren. Ein weiterer Pluspunkt ist, dass Probiotika die Verdauung und die Aufnahme von Nährstoffen unterstützen und so die optimale Gesundheit auf molekularer Ebene fördern. Zuckerarmer Joghurt und andere fermentierte Lebensmittel (https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/blog-1/blog1/fermentierte-lebensmittel/) sind gute Quellen für aktive Kulturen.
4. **Mit Antioxidantien ergänzen.** Die potente freie Radikale Kämpfer, die Vitamine C und E helfen, Antikörper und andere zelluläre Verteidigung aufzubauen, um das Immunsystem stabil zu halten. Sie können Vitamin C in den meisten Früchten und Gemüse und Vitamin E in den meisten Nüssen und Samen finden.

5. **Einhalten der Bluttypen-Ernährung.** Das richtige Essen und Training für den jeweiligen Bluttyp können helfen, die allgemeine Gesundheit zu optimieren. Vermeiden von schädlichen Lektinen, agglutinierende Nahrungsproteine, um die Kraft zu maximieren und Energiereserven aufzubauen.

Auf der Suche nach speziell auf Kinder zugeschnittenen Tipps zur Unterstützung des Immunsystems? Schauen Sie sich unseren Artikel an Immunität Steigerung der für Kinder (https://www.4yourtype.com/september-2016-dadamo-newsletter/#1).

In den Nachrichten

Diäten hinter den besten Körpern der Welt

Die Blutgruppendiät und einer ihrer berühmtesten Vertreter, Topmodel Miranda Kerr, haben kürzlich die Liste der „Diäten hinter den besten Körpern der Welt“ von MAG veröffentlicht.

Weiterlesen (http://www.magtheweekly.com/detail/4142-diets-behind-worlds-best-bodies)

Die Victoria Secret Workout Routine jedes VS Modells

Victoria Secret Model Shanina Shaik lobt die Blutgruppendiät als den Plan, der ihre Gesundheit und Aussehen auf Kurs hält. „Ich bleibe bei der Blutgruppenernährung, was für mich viel Eiweiß bedeutet, ich trinke viel Wasser und auch viele kaltgepresste grüne Säfte, da diese voller Nährstoffe sind.“

Weiterlesen (https://www.harpersbazaar.com.au/health-fitness/victoria-secret-workout-routine-12011)

Tomatensoße Ersatz – Passend für Alle Blutgruppen

Tomatensoße ist eine Hauptzutat in der Küche; Tomaten enthalten leider Lektine, die für die Typen A und B schädlich sind. Bevor Sie sich die köstlichen Aromen einer klassischen roten Sauce entgehen lassen, passen sie sie doch an Ihre Blutgruppe an? Dieses „NOMATO“ Rezept vermischt Rüben und Karotten mit der üblichen Mischung aus Kräutern und Gewürzen, um Ihnen eine Sauce zu geben, die von der Tomatensoße Ihrer Kindheit fast nicht zu unterscheiden ist. Halten Sie das Rezept griffbereit für Pizza, Pasta und Proteine.

„Nomato“ Soße Rezept

Ergibt 2 ½ - 3 Tassen Soße

Zutaten

- 1 große weiße Zwiebel, geschält und gehackt
- 2 Knoblauchzehen, geschält und gehackt
- 3 bis 4 mittlere Karotten, geschält und gehackt
- 4 Rüben, geschält und gehackt
- 1 EL Olivenöl (und ein wenig extra, um das fertige Gericht noch zu verfeinern)
- 1 Zweig frischer Thymian, ganze
- 1 Teelöffel Salz sparsam

Anleitung

1. In einem großen Topf das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Fügen Sie den Thymian, Knoblauch und Zwiebel dazu und kochen, bis sie weich sind. Fügen Sie die Karotten und Salz unter ständigem Rühren hinzu.
3. Wenn die Karotten fast durch gekocht sind, fügen Sie die Rüben und ein wenig Wasser (nicht mehr als ¼ Tasse) dazu, wenn nötig.
4. Wenn die Zutaten ganz weich sind, für 10 Minuten abkühlen lassen und die Mischung in eine Küchenmaschine geben. Pürieren, bis sich eine glatte Soße bildet.

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, Oktober 2018.