Dankbarkeit im November

Wenn wir in den November hineinkommen, wenden sich unsere Gedanken dem Erntedankfest zu und alles, was es symbolisiert. Genießen die Ernte und die Belohnung der Saison, teilen die Zeit mit unsren Lieben, schätzen alles was wir haben und sind dankbar - für die Menschen in unserem Leben, das Glück, das wir erfahren und für den Segen, der jedem von uns geschenkt wurden.

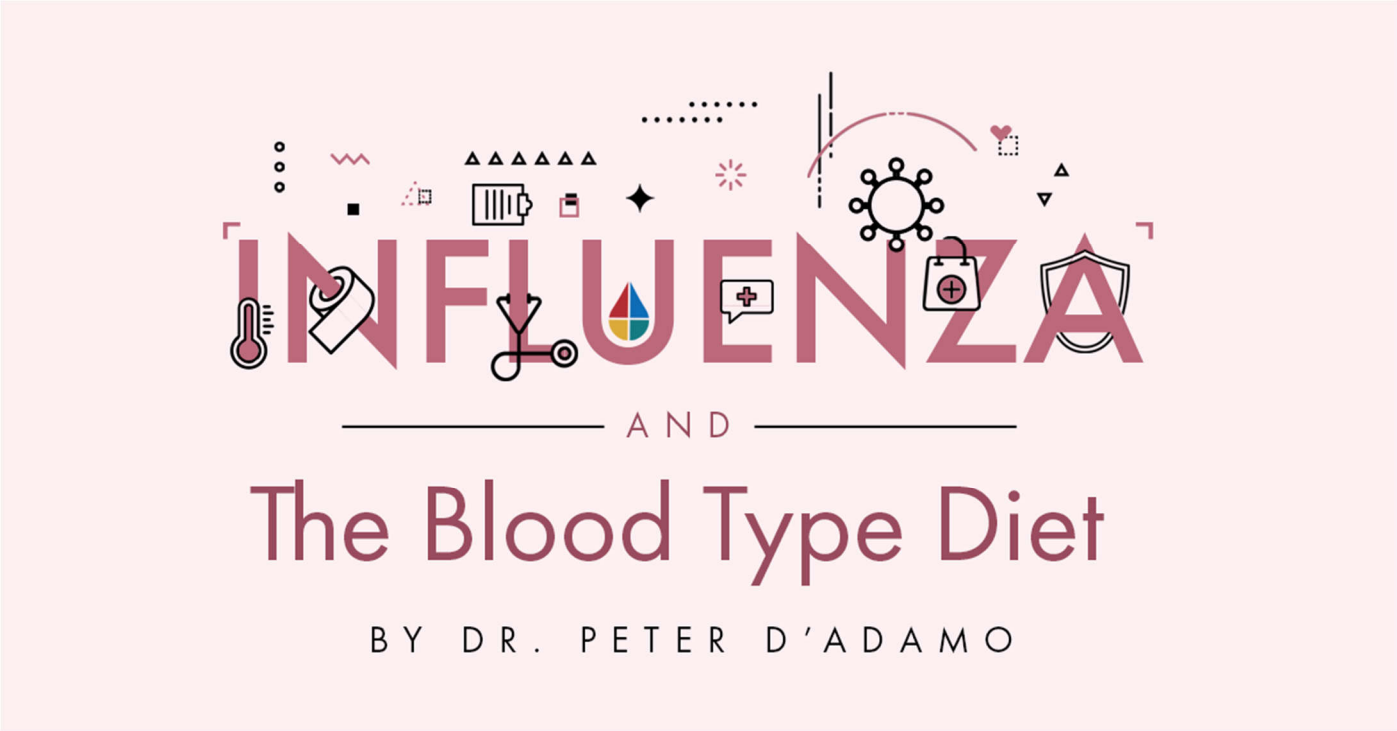
Wir bei DPN sind besonders privilegiert, eine solch engagierte und spezielle Kundengruppe zu haben. Im Laufe der Jahre haben wir die Reise des persönlichen Zusammenlebens geteilt. Durch das Engagement unserer Kunden teilen wir weiterhin die Bedeutung der Bluttypen-Ernährung und die laufende Arbeit von Peter, in der untersucht wird, wie ein auf den Einzelnen zugeschnittener Lebensstil- und Gesundheitsplan weiter personalisiert werden kann.

Es begann alles mit einem einzigen Tropfen Blut, ein Buch mit dem Titel 4Blutgruppen – 4 Strategien für ein gesundes Leben (https://amzn.to/2s60QTx) und eine Basis der Unterstützung von Lesern und Anhängern, die sich im Laufe der Jahre zu Unterstützern, Kunden und Freunden entwickelt haben. Wir alle sind von dieser Arbeit zutiefst beeinflusst worden und im Namen von Peter, mir und den Mitarbeitern von DPN wünschen wir einen schönen Monat, ein erfülltes Erntedankfest und ein Leben lang Gesundheit, Glück und Selbstausdruck.

Mit Dankbarkeit und Liebe,

Martha

Influenza und die Blutgruppendiät



„Die Grippe“ ist ein Virus, das oft falsch verstanden und falsch diagnostiziert wird. Menschen bezeichnen fälschlicherweise Influenza, eine variable Infektion, für alles von einer Magenverstimmung bis zu Erkältungskrankheiten. Die häufigsten Formen der Influenza sind die Arten A (beide Stämme H1N1 und H3N2) und B. Diese Stämme verursachen Symptome wie Fieber (in der Regel 100 bis 103 ° F bei Erwachsenen), Atemnot (z. B Husten, Halsschmerzen, laufende oder verstopfte Nase), Kopfschmerzen, Muskelschmerzen und extreme Müdigkeit. Sie sind auch die einzigen Formen des Virus, die zur Epidemie neigen.

Influenza, in all seinen Formen, betrifft mehr Menschen als man es sich vorstellen kann. Jährliche Statistiken des Center for Disease Control (JAP) zeigen 12.000 bis 47.000 Influenza Todesfällte und über 700.000 Krankenhauseinweisungen jährlich. Die ältere Bevölkerung, die mit geschwächten Immunsystem und Menschen mit Vorerkrankungen wie Asthma, Diabetes oder Herzkrankheiten haben das höchste Risiko für die Entwicklung schwerwiegender Komplikationen durch den Influenza Virus.

Grippe Reaktion nach Bluttypen

Alter, geschwächtes Immunsystems und bestimmte Gesundheitszustände sind einige der häufigsten Bedingungen der Influenza Regeneration, jedoch bei weitem nicht die einzigen wichtigen Faktoren. Die Forschung hat gezeigt, dass die Blutgruppe auch unsere Immunantwort antreibt. Nach Kontakt mit dem Influenza-Virus sollte ein Immunprozess namens „Serokonversion“ auftreten (bedeutet: wenn das Immunsystem beginnt Antikörper zu produzieren). Forscher haben herausgefunden, dass nach Verbreitung von Influenza A und Influenza-B-Viren je nach Blutgruppe unterscheidet. Nachfolgend sind typische Antikörperreaktionen auf die häufigsten Stämme des Influenzavirus nach Blutgruppe aufgeführt.

Blutgruppe O

Blutgruppe O Individuen können eine ziemlich starke Antikörperantwort auf beide Influenza A Stämme erzeugen. Ihre Reaktion gegen Influenza B ist weniger dramatisch.

Blutgruppe A

A Typen können eine schnelle und umfassende Antikörperreaktion gegen den Influenza A-Subtyp H1N1 und noch mehr für den Influenza A-Subtyp H3N2 erzeugen. Wie Typ 0 haben sie keine besonders wirksame Reaktion gegen Influenza B.

Blutgruppe B

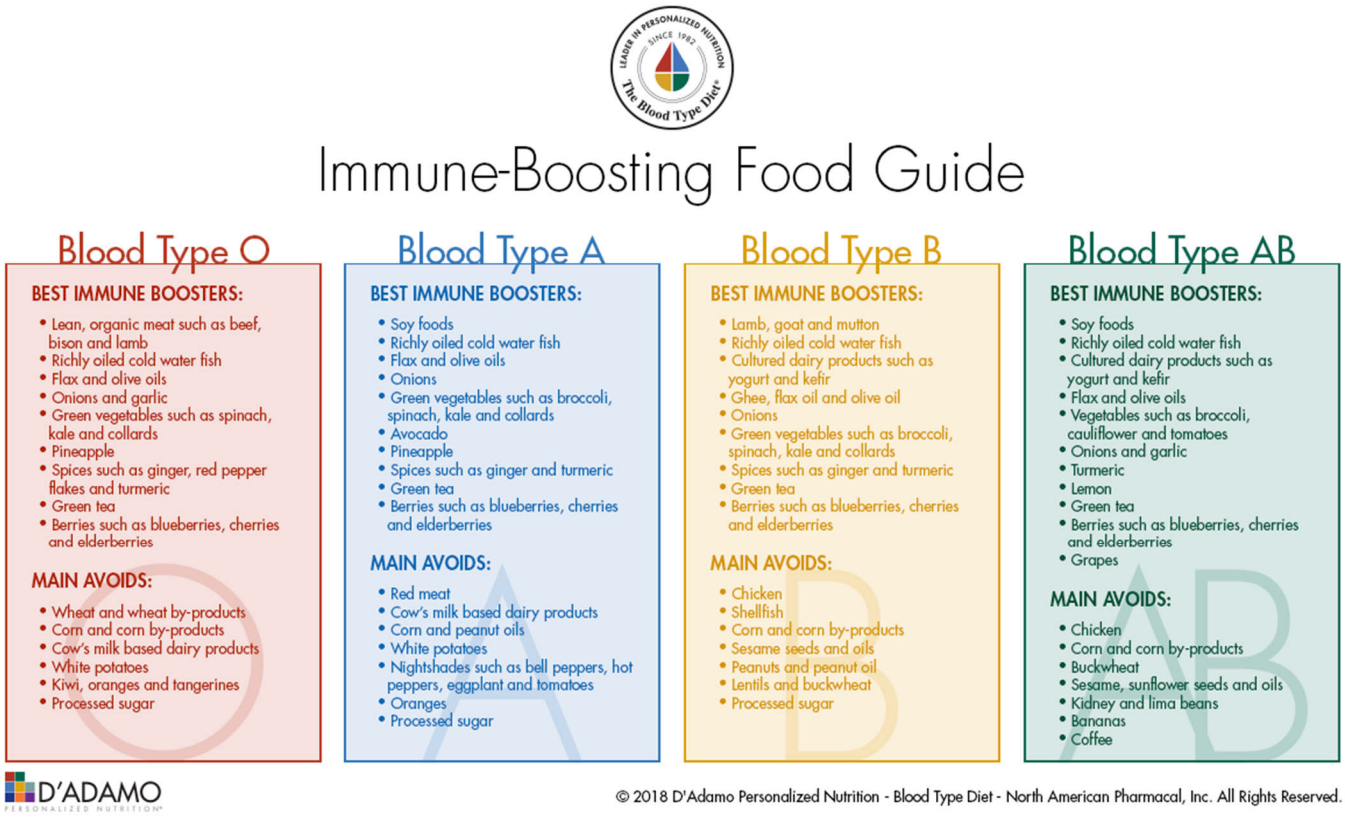
Im Gegensatz zu den Typen 0 und A, hat Typ B eine sehr starke Reaktion gegen Influenza B. Die Immunantwort geschieht schnell und dauert viel länger als bei anderen Blutgruppen. Allerdings entwickelt Blutgruppe B eine schwächere Reaktion gegen den A Grippe Typ, vor allem H3N2-Virus-Subtyp. Dieser Stamm kann bei Personen mit Typ B zwischen 3 und 5 Monaten benötigen, um eine geeignete Antikörperreaktion zu erzeugen.

Blutgruppe AB

Insgesamt ist die Influenza wahrscheinlich am problematischste für den AB Typ. Im Allgemeinen sind sie empfindlicher gegenüber einer Infektion, sowohl bei Influenza A und B als die anderen Blutgruppen. Sie werden von diesen Viren früher und stärker betroffen als die anderen Blutgruppen.

Gegen die Grippe kämpfen

Die Grippe ist bekanntermaßen wegen ihrer Anpassungsfähigkeit schwierig zu bekämpfen, aber es gibt Schritte, die das Immunsystem unterstützen, um eine bessere Verteidigung zu erreichen. Während diese Verfahren für den sehr anfälligen AB Typ von größter Bedeutung ist, kann jeder Typ von der Verbesserung des Immunsystems profitieren. Eine starke Immunantwort bekämpft nicht nur effektiv die Grippe, sondern auch andere Angreifer, die versuchen, die Gesundheit zu gefährden während der kälteren Jahreszeit. Der erste Schritt ist, wie sich jeder denken kann, das individuelle Essen für jeden Typ. Nachfolgend ist eine Liste der Lebensmittel, die aufgrund des jeweiligen Bluttyps die meisten positiven und negativen Auswirkungen auf das Immunsystem haben.



Während die Blutgruppen-Ernährung die Grundlage für ein starkes Immunsystem darstellt, hat Dr. D'Adamo Ergänzungen entwickelt, die diese Bemühungen unterstützen können. Der absolute Favorit für Kinder und Erwachsene gleichermaßen ist Proberry 3 Liquid oder das Rezept zum Selbstmischen für Powerbeerenmix (https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/rezepte/getr%C3%A4nke/powerbeerenmix/). Dr. D'Adamo hat diese konzentrierte Mischung aus Heidelbeeren, Holunderbeeren, Kirschen und roten Himbeeren erstellt - vollgepackt mit Vitamin C und an Antioxidantien reichen Beeren, die das Immunsystem unterstützen, besonders wichtig in der Grippesaison. Um mehr darüber zu erfahren , wie Holunder wirkt, um die Grippe zu bekämpfen, im unten aufgeführten Artikel oder auf im Web Holunder & Immununterstützung (https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/blog/blog2/holunderbeere/) - Blog.

Am Ende des Tages ist die Grippe wie jede andere Krankheit etwas, auf das man sich vorbereiten kann, indem Abwehrmaßnahmen aufgebaut werden. Mit dem Typgerechten Wissen und einer richtigen immununterstützenden Ernährung kann man sich vor dem auftreten des Virus auf natürliche Weise vor der Grippe schützen, wodurch das Risiko einer schwächenden Infektion erheblich verringert wird.

Holunder & Immununterstützung

Die Holunderbeere gilt seit langem als Nahrungsmittel mit unglaublichen Immunfunktionen. Aber kann diese einfache Beere wirklich verbessern, wie der Körper auf Krankheit reagiert? Wenn über das Influenza-Virus gesprochen wird, eine Quelle jährlicher Epidemien, ist die Antwort ein klares „Ja“.

Eine Placebo kontrollierte Doppelblindstudie (die wissenschaftlichen Goldstandard) zeigt, dass Influenza-B-infizierten Personen, denen Holunder-Extrakt verabreicht wurde, sich viel schneller erholten als Patienten, die ein Placebo erhielten. In nur 3 Tagen hatten über 90 % der Menschen, die Holunder-Extrakt einnahmen, die Infektion vollständig beseitigt. Im Gegensatz dazu brauchte die Placebo-Gruppe 6 Tage, um sich besser zu fühlen. *

Die Studie fand heraus, dass Menschen, die Holunder-Extrakt einnahmen, eine stärkere, schnellere Immunreaktion hatten, die durch erhöhte Anti-Hämagglutination-Titer gegen Influenza B sichtbar wurde. Dies bedeutet, dass sie das Grippevirus nicht nur effizienter abwehren, sondern auch besser auf eine zukünftige Infektion vorbereitet sind. Darüber hinaus hemmt Holunder die Neuraminidase, ein Enzym, das Sialinsäuregruppen von Glykoproteinen abspaltet und für die Replikation des Influenzavirus erforderlich ist. **

Eine der besten Möglichkeiten, um Holunder zu erhalten, ist durch Proberry 3 Liquid oder Proberry Caps (*Anmerkung*: hier geht’s zum Rezept: Powerbeerenmix (https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/rezepte/getr%C3%A4nke/powerbeerenmix/), zwei D'Adamo Personalisierte Nahrungsergänzungen die Dr. Peter D’Adamo entwickelt hat. Beide sind reich an natürlichen Quellen von Antioxidantien und Vitamin C, darunter nicht nur Holunder, sondern auch Blaubeeren und Kirschen. Diese dunkel gefärbten Früchte wirken zusammen, um die Stärke des Immunsystems zu unterstützen, insbesondere wenn es durch saisonale Belastungen wie die Grippe unter Beschuss steht.

Jede Form von Proberry ist eine gute Möglichkeit, während der Einnahme für alle Typen gesund zu bleiben, empfehle ich sie besonders für die Typen B und AB wegen ihrer allgemeinen Anfälligkeit für das Virus. Um mehr über die verschiedenen Schwachstellen jedes Typs in Bezug auf das Grippevirus zu erfahren, lest den Blog unter Influenza und die Blutgruppendiät (https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/blog/blog2/influenza-und-die-bluttypen-ern%C3%A4hrung/). Und denkt daran, wenn die

Grippesaison ihre hässliche Seite zeigt, ist die freundliche Holunderbeere an unserer Seite, um das Immunsystem zu unterstützen.

* Die Statistiken stammen aus der folgenden Studie: Zakay-Jones Z, Varsano N, Zlotnik M, et al. Hemmung mehrerer Influenzavirusstämme in vitro und Verringerung der Symptome durch einen Holunderextrakt (Sambucus nigra L.) während eines Ausbruchs der Influenza B Panama. J Alertn Complement Med 1995; 1:361-369.

** Anmerkung des Herausgebers: Zanamivir ist ein Influenza-Medikament, das die Neuraminidase-Blockade-Fähigkeit von Holunder in gewissem Maße dupliziert, aber anscheinend keinen zusätzlichen positiven Einfluss wie Holunder auf das Immunsystem hat.

Leticia M. - Blutgruppendiät Erfolgsgeschichte

Blutgruppe O

Ich litt an chronischen Nasennebenhöhlenentzündungen, die 8-10 Mal im Jahr aufgetreten sind. Nach der Geburt meines ersten Sohns, wurden diese Infektionen noch akuter. Meine Nebenhöhlen waren so voll, dass ich das Gefühl hatte, mein ganzer Kopf könnte durch den Druck explodieren. Meine Nase zu putzen konnte nie mit der Sekret Neubildung mithalten und die verschiedenen Antibiotika, ob Pillen oder Nasensprays, waren nur vorübergehende Linderung.

Neben diesen lähmenden Infektionen begann ich bald mit der Entwicklung anderer gesundheitlichen Probleme, wie niedrigem Blutdruck, einem hohen Blutzuckerspiegel und sogar einem Geschwulst in meiner Nase, das eine Operation erforderte. Als ich in die Operation ging, fragte ich mich, ob die Wucherung von dem ständigen Gebrauch von Nasensprays entstanden war, die ich zur Bekämpfung der Nasennebenhöhlenentzündungen verwendete. Nachdem das Geschwulst entfernt worden war, trotz der Hoffnung das es sich bessern würden, blieben die Infektionen der Nasennebenhöhlen unbeirrt.

Als ich mit meinem zweiten Kind schwanger wurde, wusste ich, dass dieser Zustand meines Lebens nicht mehr tragbar war. Mein Mann versuchte bei den Problemen die ich hatte zu helfen, um Schwangerschaftsdiabetes entgegenzuwirken, indem er das Buch *4Blutgruppen – 4Strategien für ein gesundes Leben* mit nach Hause brachte, damit ich es mir ansehen konnte. Bei all den gesundheitlichen Problemen, mit denen ich konfrontiert war, dachte ich, dass es zumindest einen Versuch wert war, besonders für mein Baby. Die einzige sofortige Änderung, die ich vorgenommen hatte, als ich herausfand, dass ich ein

Typ 0 bin, bestand darin, Orangensaft für den Rest meiner Schwangerschaft zu meiden, was letztendlich meinen gefährlichen Blutzuckerspiegel drastisch senkte.

Nachdem das zweite Kind geboren war und ich mich ganz auf die Ernährung einließ, begannen die wahren Veränderungen. Mein Immunsystem, das so lange beeinträchtigt war, entwickelte sich durch die bessere Ernährung und die Abwehr von Dingen, die mich plagten. Mein einziges Ziel war es damals, die Infektionen der Nasennebenhöhlen zu beseitigen, damit ich ein normales Leben führen konnte. Aber die Bluttypen Ernährung hat weit mehr getan, als ich mir je hätte vorstellen können. Nicht nur die Infektionen der Nasennebenhöhlen wurde eliminiert, sondern ich habe die Verletzungen minimiert, die Müdigkeit verringert, die Gesundheit von Haut und Nägeln verbessert und, um das Ganze abzurunden, dreißig Pfund abgenommen!

Die Bluttypen Ernährung hat mir geholfen, das Leben wieder in vollen Zügen zu genießen. Mit meinem Immunsystem und meiner Energie besser als je zuvor, war ich in der Lage, einen zweiten Grad zu absolvieren, an Triathlons teilzunehmen, eine erfolgreiche Karriere zu führen, bei Gesundheitsveranstaltungen zu sprechen und vor allem meinen Kindern eine großartige Mutter zu sein. Das Leben vor und nach der Diät ist ein Unterschied zwischen Tag und Nacht.

In den Nachrichten

Ein Leitfaden für die Eroberung des Sommers, mit freundlicher Genehmigung von ELLE Cover Girl Hailey Baldwin

das Cover-Girl von ELLE Australia im November ist Hailey Baldwin, ein dynamisches junges Model, das die Bluttypen Ernährung als einen der besten Tipps für das Fitnesstraining nennt.

Weiterlesen (https://www.elle.com.au/fashion/hailey-baldwin-elle-australia-november-2018-18830)

Goldene Milch Latte - Passend für Alle Bluttypen

Indien ist die Heimat von Kurkuma und die Kultur hat sowohl den Geschmack des Gewürzes als auch seine angesehene medizinische Eigenschaft längst angenommen. Heute wird Kurkuma in subtropischen Regionen auf der ganzen Welt angebaut und wird aufgrund seiner entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften häufig als Ergänzung verwendet. Curcumin, als Wirkstoff in der Kurkumawurzel liefert diese positiven Eigenschaften.

Wenn wir in den Herbst kommen, ist es die perfekte Zeit, um eine wärmende Milch herzustellen, der diese unglaublich vorteilhafte Zutat verwendet. Dieser Kurkuma-Latte, der wegen seines schönen sonnigen Farbtons oft als „Goldene Milch“ bezeichnet wird, ist einfach herzustellen und bietet viele gesundheitliche Vorteile. Für ein gutes Ergebnis, eignet sich ein elektrischer Aufschäumer oder die Dampfdüse der Kaffeemaschine, um einen schönen festen Schaum zu erhalten, der einen perfekten Latte definiert.

Kurkuma „Goldene Milch“ Latte

[1 Portion]

Zutaten

- ½ TL gemahlener Kurkuma
- ½ TL Ghee
- ½ TL gemahlener Ingwer
- ¼ Teelöffel Vanilleschote / Extrakt * (optional)
- Inhalt von 1 Scienca Kapsel (optional)
- ½ TL gemahlene Nelken
- ¼ TL gemahlener Zimt ** (optional)
- 1,5 Tassen konforme Milch, Raumtemperatur
- 1 TL Agavensirup

* Vanilla ist ein zu meiden für Typ O Nicht-Sekretoren
** Zimt ist ein zu meiden für Typ O Nicht-Sekretoren & Type B

Anleitung

1. In einem Topf bei mittlerer Hitze das Ghee mit dem Kurkuma schmelzen.
2. Öffnen Sie die Scienca Tablette und fügen Sie seinen Inhalt zusammen mit gemahlenem Ingwer, Vanille, Nelken und Zimt (optional). Gut mischen.
3. Die Milch und den Agavensirup hinzugeben und gut mischen, bis alles erwärmt ist. Die Kochplatte ausschalten.
4. Mit einem elektrischen Aufschäumer die Lattemischung so lange aufschlagen, bis sich eine schöne Schaumkrone bildet. In einen Becher oder Glas gießen und warm genießen!

Tipp: Wenn Sie einen Eiskaffee bevorzugen, folgen Sie den vorherigen vier Schritte, und dann das Getränk in eine Tasse gießen und mit Eis verrühren

Anmerkung: Ich habe ein eigenes Rezept für die „Goldene Milch (https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/rezepte/getr%C3%A4nke/goldene-milch/)“, dafür wird eine Paste hergestellt, die im Kühlschrank aufbewahrt und immer ein TL für ein Glas abgenommen wird. Statt der Scienca Kapsel verwende ich die Hildegard Gewürze Quendel, Galgant und Bertram. Das Rezept plus das Rezept für eine „Goldene Butter“ werde ich zeitnah auf meiner Webseite einstellen.

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, November 2018.