

Das Geschenk der Zeit



Wenn wir in den Dezember kommen, drehen sich unsere Gedanken um Geschenke zum Feiertag. Der Handel geht in Overdrive-Modus und bombardiert uns mit Anzeigen über die fantastischste Bekleidung, Düfte, Schmuck und Autos – alles was benannt werden kann, könnte ein Weihnachtsgeschenk sein.

Mit dem Älterwerden wächst das Bewusstsein für den enormen Druck, das perfekte Geschenk zu finden, und das Gefühl der Leere, das dies in mir erzeugt. Wenn ich tief darüber nachdenke, sind die Erfahrungen und die Zeit mit denen, die ich liebe, das Besondere: ein gemeinsames Essen, gemeinsam zu einer Gruppe zu gehen, einen Nachmittag damit verbringen, ein neues Gebiet zu erkunden, ein Geschenk des Herzens und das Geschenk der Zeit, das für uns alle ein kostbares Gut ist.

In dieser Ferienzeit werde ich viel Wert darauflegen, Zeit mit denen zu verbringen, die ich liebe, was bedeutet, dass man sich die Zeit nimmt um mit Ihnen zusammen zu sein – kein Gedränge „Entschuldigung, ich kann jetzt nicht, da ich so beschäftigt bin“. Es bedeutet, die übermäßigen Verpflichtungen zu stoppen und gleichzeitig das Unsichtbare und Wesentliche zu bewerten.

Jeden Tag im Monat werde ich etwas mit oder für die Menschen tun, die ich in meinem Leben liebe. Es kann so einfach sein wie ein Anruf, um einem Freund, mit dem ich seit einiger Zeit nicht mehr gesprochen habe, Hallo zu sagen, eine handgeschriebene Wertschätzung zu senden (keine E-Mail!), Zeit für einen Spaziergang, einen Besuch oder eine Backstunde, anstatt nur durch den Monat zu hasten, um den „perfekten“ Urlaub zu gestalten. Es bedeutet auch, sich Zeit für mich selbst zu nehmen. Bewusstes Atmen, einige Stretching Übungen, ein heißes Bad und eine ruhige Tasse Tee sind alles Wege, auf die ich mich während eines ereignisreichen Monats konzentrieren kann.

Ich wünsche Ihnen und allen Ihren Lieben, einen Monat gemeinsamer Momente, viel Zeit miteinander (oder sich selbst) und verlangsamt genug, um die tiefe Erfahrung der Balance und der Verbindung zu haben, während sich die Welt um uns dreht.

Festliche und warme Urlaubswünsche,

Martha D'Adamo

Ferien Gesundheit: 8 Tipps für das Überleben in dieser Jahreszeit mit der Blutgruppendiät



Ihr habt Euch typgerecht ernährt und arbeitet aktiv an den jeweiligen Gesundheitszielen. An Gewicht verloren, mehr Energie gewonnen und die Haut hat sich verbessert. Und jetzt kommen die Feiertage. Obwohl es eine aufregende Zeit ist, um mit Familie und Freunden zu feiern, erleben wir unweigerlich saisonalen Stress. Selbst glücklicher Stress ist immer noch Stress. Aus diesem Grund ist es wichtiger als je zuvor, an der Bluttypen Ernährung und dem persönlichen Lebensstil festzuhalten. Durch die bewusste Beibehaltung gesunder Essgewohnheiten und einer regelmäßigen Bewegungsroutine kann die Gewichtszunahme im Urlaub und die negativen Auswirkungen von Stress vermieden werden. Nachfolgend einige narrensichere Tipps, um die Feierlichkeiten dieser Jahreszeit fit und gesund zu überstehen.

„Stress ist im einfachsten Sinne das, was Sie fühlen, wenn die Anforderungen an Ihr Leben Ihre Fähigkeit übersteigen, diese Anforderungen zu erfüllen.“ - Dr. Peter D'Adamo

Stress

Die Blutgruppe ist ein entscheidender Faktor bei der Bestimmung der Fähigkeit, die Anforderungen des Lebens zu erfüllen. Es können jedoch auch Maßnahmen ergriffen werden, um die Reaktion auf Stress und die Fähigkeit, diesen zu bewältigen, zu verbessern.

1. Jeden Tag 10 Minuten Zeit nehmen, um sich zu zentrieren. Es ist verständlich; Das Leben ist voll zwischen Arbeit, Besorgungen, Familie und Freunden. Wenn man sich jedoch nur wenige Minuten pro Tag zurücklehnt, kann man sich dadurch erfrischt und entspannter fühlen. Die externen Stimmen ausschalten, die Augen schließen und der inneren Stimme zu hören. Es verschwinden lassen und dem eigenen Atem folgen. Tief einatmen und tief ausatmen.
2. Eine moderate körperliche Aktivität auf einer konstanten Basis verringert tendenziell, die allgemeine Stressreaktion. Es kann jedoch anstrengend sein, zu dieser Jahreszeit an Bewegung zu denken (und das kalte Wetter ist bestimmt nicht hilfreich!). Nach einem großen Essen mit Familie und Freunden einen Spaziergang zu machen und nach draußen zu gehen hilft nicht nur der Verdauung, sondern fördert auch zusätzliche Zeit mit den Lieben.

3. Versuchen und sich zum Ziel setzen weitere [die richtige sportliche Aktivität für meine Blutgruppe](#) pro Woche einzufügen, oder den aktuellen Trainingsplan um weitere 15 Minuten erweitern. Dies kann helfen, Ihre Gesundheit Fortschritte im gesamten Urlaub und in das neue Jahr aufrechtzuerhalten.
4. Stress wird am besten von einem gesunden Körper bewältigt. [Catechol](#) (für die Typen A und AB) und [Cortiguard](#) (für die Typen A und B) helfen, eine gesunde Stress - Reaktion zu fördern. Eine regelmäßige Einnahme während der Ferienzeit kann dabei helfen, einen ausgeglichenen Hormonspiegel aufrechtzuerhalten und zumindest einen Teil der saisonalen Belastung zu mindern.

Wenn Sie mehr über Stress und Bewegung erfahren möchten, lesen Sie [diesen Artikel](#) von Dr. Peter D'Adamo.

Diät

Traditionell bringen die Feiertage gutes Essen und Leckereien, die an die Kindheit erinnern. Während das Essen dieser Nahrungsmittel in Maßen in Ordnung sein kann, treten Probleme auf, wenn wir zu viel davon essen. Leider kann ein solches Übermaß zu einer gefürchteten Gewichtszunahme im Urlaub und zu mehr Stress führen. Lassen Sie sich dieses Jahr nicht von der Weihnachtszeit verführen und folgen diesen Tipps, um bei der persönlichen Wellnessreise auf Kurs zu bleiben.

5. Wenn eine Einladung ansteht, kann man dem Gastgeber helfen, indem Vorspeisen und Beilagen mitgebracht werden, die für den jeweiligen Typ geeignet sind (oder besser noch für alle Typen). So ist man sicher, dass die Mahlzeit ohne Sorge gegessen werden kann und der Gastgeber wird die Hilfe zu schätzen wissen. Im „4Blutgruppen – Das große Kochbuch“ finden sich einige tolle Rezepte. Weitere Rezepte gibt es auch im [Newsletter](#) Bereich oder im [Rezept Zentrum](#), sowie hier im [Rezeptblog](#) für Rezepte in Deutsch für mehr Bluttypen Ernährung konforme Gerichte.
6. Hunger vermeiden in der Vorbereitung auf „eine große Mahlzeit“. Ein Frühstück wie gewohnt essen, damit man bei der Ankunft keinen Heißhunger hat.
7. Wenn es Zeit zum Essen ist, sollte man sich für nahrhafte Beilagen entscheiden und die ungesunden Desserts meiden. Die Wahl sollte auf gedünstetes Gemüse und andere einfach zubereiteten Beilagen fallen, statt auf mit Käse überbackene Aufläufe oder cremige und sahnige Beilagen wie z. B. Rahmspinat. Wenn man die traditionellen Desserts der Weihnachtszeit genießen möchte, sollte man sich für eine gesündere Variante entscheiden um [Blut-Typen Ernährungs freundlich zu handeln](#).
8. Wenn bekannt ist, dass das Menü Lebensmittel enthält die man meiden sollte, dann empfiehlt es sich [Deflect Kapseln](#) vor und nach den Mahlzeiten zu nehmen. Deflect hilft dabei, Lektinschäden durch „zu meidende“ Lebensmittel zu vermeiden.

Vergessen sollte man nicht, dass die Feiertage eine Zeit des Genusses und Feierns sein sollten. Deshalb sollte man sich das eine Plätzchen oder das eine Stück Kuchen verzeihen. Jeder Tag ist eine Chance, neu zu starten, seid freundlich zu Euch selbst. Wir hoffen, dass diese Tipps den zusätzlichen Schub geben, den man benötigt, um sich nach den Ferien erfüllt und motiviert zu fühlen, um die Gesundheitsreise im neuen Jahr fortzusetzen.

Anisia M. - Blutgruppendiät Erfolgsgeschichte

Mein Name ist Anisia, und ich bin eine 58-jährige Rechtsanwältin mit Sitz in Kenia. Ich wuchs in einem ländlichen Teil des Landes, in einer sehr großen Familie von gesunden Kindern auf. Meine Mutter brachte alle 15 von uns (11 eigenen und 4 Stiefkinder) in einem liebevollen Haus mit täglich köstlichem hausgemachten Abend Essen. In dieser liebevollen Umgebung entdeckte ich meine Faszination für das Essen. Einige der Grundnahrungsmittel, an die ich mich aus diesen frühen Jahren erinnere, waren Mais und Bohnen sowie andere Zutaten aus der Region, wie grünes Gemüse, Kartoffeln, Bananen und Hirse. Bis zu meinen frühen dreißiger Jahren blieb ich aktiv und schlank, bis zu dem Punkt, an dem ich es müde wurde, klein genannt zu werden!

Nach meiner Schulzeit zog ich in eine Gemeinschaft, die sich an eine europäische Ernährung mit vielen Fleisch, Backwaren und Desserts orientierte. Diese radikal andere Küche führte schließlich zu einer Gewichtszunahme. Ich wusste, dass ich etwas tun musste, um meine Gesundheit wiederzugewinnen, also suchte ich nach Diätplänen, die mir helfen würden. Aber die Welt der universellen Ernährung hat für mich nicht funktioniert. Zuerst probierte ich eiweißreiche, kohlenhydratarme Diäten, gepaart mit intensiver Bewegung. Nachdem ich dies eine Weile durchgeführt hatte und zu meinem Arzt zurückgekehrt war, war sie verwirrt über die fehlenden Resultate. Also wandten wir uns an eine andere Option namens „Fit for Life“, einer Diät, die von Natur aus eher vegetarisch war. Während ich bei diesem Programm abgenommen habe, fühlte es sich aber immer noch sehr unausgewogen an. Ich habe auch gesehen, dass es für andere Leute, die ich kannte, nicht so gut funktionierte, was es für mich in Frage stellte, ob eine universelle Diät auf breiter Front funktionieren könnte.

“

People are unique,
and their diets need to be, too.

Since starting the diet, the difference has been astounding. I have been able to get my weight back to normal, but more importantly, resolve long-standing issues I had no idea were tied to my diet such as having a hard time sleeping or waking up congested and stuffy.

ANISIA M. | BLOOD TYPE AB

Das nächste Mal, als ich meinen Arzt sah, erzählte sie begeistert von einem neuen Buch, das sie las [4Blutgruppen – 4 Strategien für ein gesundes Leben](#) von Dr. Peter J. D’Adamo. Sie sagte mir, dass es um, [die Bluttypen - Ernährung](#) ging, ein Programm, das darauf basiert, das man essen soll, was man im inneren ist. Da sie wusste, wie ich mit minimalem Erfolg von Diät zu Diät sprang, schlug sie vor, das Buch zu lesen und es für mich auszuprobieren. Als ich das Buch gelesen hatte, wusste ich, dass es die Antwort war, nach der ich gesucht hatte. Es war, als ob Dr. D’Adamo alle Fragen in meinem Kopf kannte und sie einzeln ansprach. Ich spürte ein ungeheures Gefühl der Erleichterung, dass das Buch die Vermutungen der Diät abnahm und erklärte, warum die vielen Diäten, die es gibt, so schlimm sind und nicht funktionieren. Die Menschen sind einzigartig, und ihre Ernährung sollte das auch sein.

Seit dem Beginn der Diät hat der Unterschied erstaunlich. Ich konnte mein Gewicht wieder normalisieren, aber was noch wichtiger war: langjährige Probleme lösten sich, von denen ich keine Ahnung hatte, dass sie mit meiner Ernährung verbunden waren, zum Beispiel, dass ich Schlafprobleme hatte oder verstopft und steif aufwachte. Obwohl das Interesse der meisten Menschen an Diäten auf den Wunsch zurückzuführen ist, Gewicht zu verlieren, schätze ich, dass es bei diesem Plan um Gesundheit geht und dass die Gewichtskontrolle nur eine gute und willkommene natürliche Folge ist.

Leute, die mich kennen, haben die Veränderung gesehen und fragen mich immer wieder, ob ich gerade wegen dieser Leidenschaft eine Karriere in der Ernährung begonnen habe. Die Bluttypen Ernährung ist wirklich zu meiner Lebensweise geworden. Ich möchte Dr. D’Adamo aufrichtig und tief danken und ihn wissen lassen, dass seine Arbeit eine Menge Leute von nah und fern beeinflusst hat – und verändert das Leben positiv und dauerhaft! Ich schätze die enorme Arbeit, die in die Herstellung und die Folgearbeit eines solchen revolutionären Meiserwerks investiert wurde und freue mich darauf, in den kommenden Jahren an Gesundheit und Glück zu wachsen.

In den Nachrichten



Globale Forscherteams sind zu dem Schluss gekommen, dass die Blutgruppe mit dem Risikograd für verschiedenen Gesundheitsprobleme wie Herzkrankheiten und Magenkrebs zusammenhängen. Diese Forschung unterstreicht die Bedeutung der Blutgruppe in allen Bereichen des Wohlbefindens.

[Weiterlesen](#)

Süßigkeiten für die Feiertage nach Bluttypen Ernährung



Zwischen Weihnachten, Hanukkah, Kwanzaa und Neujahr, gibt es keinen Mangel an Winterferien und Gründe zu feiern. Keine Feier wäre komplett ohne leckere Desserts und süße Köstlichkeiten zum Probieren. Alle sind glutenfrei weizenfrei, zuckerfrei, frei von Lektinen und für jeden Typ. Ideal für Familie und Freunde.



Gesunde und Knusprige Leckereien aus Reis

Eine gesündere Version zum Ersetzen.

Zutaten:

- 1 ½ Tasse Puffreis
- ⅓ Tasse Kakaopulver
- 6 EL Ahornsirup
- 5 EL Ghee
- 2 EL Mandelmus
- Kleine Papiermuffinförmchen

Zubereitung:

In einem Topf bei mittlerer Hitze Ghee, Kakaopulver, Ahornsirup und Mandelbutter vermischen. Zum Schmelzen bringen bis die Mischung glatt ist. Puffreis in eine Rührschüssel geben und die geschmolzenen Zutaten einfüllen. Mischen, bis der gesamte Puffreis mit Schokolade überzogen ist. In die Muffinförmchen füllen und für 20 Minuten einfrieren, oder über Nacht in den Kühlschrank stellen und Genießen!



Mandel Gewürz Cookies

Ein zarter, würziger Feiertagsfavorit.

Zutaten:

- 2 Eier
- 1 Tasse Reismehl
- 1 ½ Tasse Mandeln grob gemahlen
- ½ Tasse Agavensirup
- ½ TL Salz
- ¼ TL gem. Nelken (optional)
- ½ TL gem. Ingwer (optional)

Zubereitung:

Ofen auf 150°C vorheizen. Bereiten Sie das Backblech vor, indem es eingefettet oder mit Backpapier ausgelegt wird. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen. Mit dem Esslöffel den Teig portionieren und aufs Backblech setzen. 10 Minuten backen. Abkühlen lassen. In einem luftdichten Behälter aufbewahren.



Schokolade Haferflocken Plätzchen (Typ O & A)

Ihr mögt keine Haferplätzchen? Wartet bis ihr diese probiert habt!

Zutaten:

- 1 ½ Tassen Hafer
- 2 Tassen schwarze Bohnen (gespült entwässert) *
- ½ Tasse Ahornsirup
- 2 gehäufte Esslöffel Kakaopulver
- 2 Esslöffel Ghee

* Schwarze Bohnen sind ein „zu meiden“ für Typ O Non Sekretoren

Anleitung:

Ofen auf 180 ° C vorheizen. Bohnen, Sirup, Kakaopulver und Ghee in einer Küchenmaschine glattrühren. Backblech mit Ghee einfetten. Mit dem Esslöffel den Teig portionieren und auf das Backblech geben, um dünne Kreise zu formen. 20 Minuten backen und vor dem servieren abkühlen lassen.

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. Rechtswidrige 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, Dezember 2018.