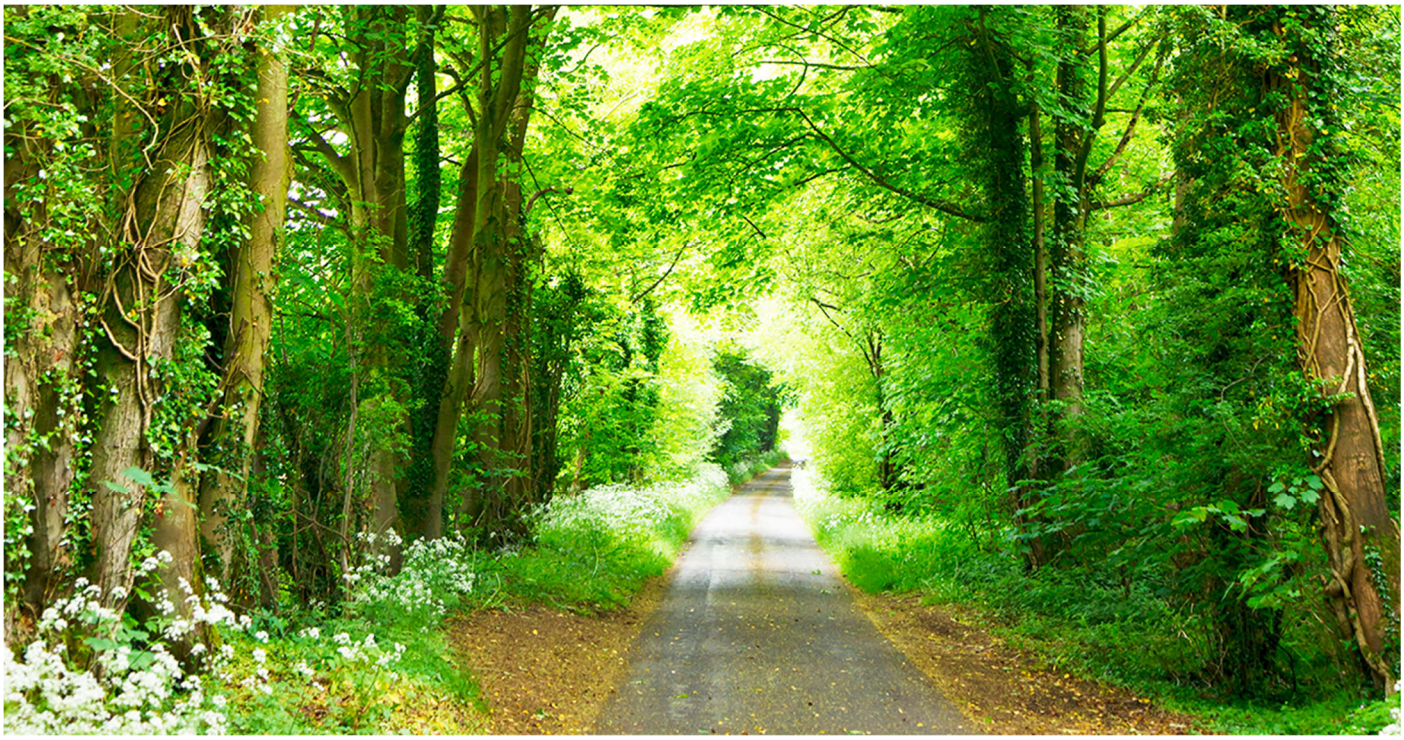
Freunde dich mit der Natur an



Mit dem geschäftigen Leben, das wir führen, gibt es Tage, an denen wir es nicht schaffen in die Natur zu gehen. Wir gehen nach draußen, um zum Auto zu gelangen, oder nehmen die öffentlichen Verkehrsmittel und bleiben dann in unseren Büros. Wir machen keine Pause, atmen nicht tief durch, können den Himmel nicht genießen, erleben keinen Wind auf unseren Gesichtern.

Wer jemals bei Peter oder einem anderen naturheilkundlichen Arzt war, weiß, dass man in der Natur ist—in der Erde graben, die Elemente erleben, sich in der Sonne oder im Mondlicht baden oder sich einfach die Zeit nehmen, nach draußen zu gehen und zu atmen—das verbessert unsere Lebensqualität, indem wir unseren Stress abbauen, ein Gefühl der Gelassenheit für uns selbst schaffen und unser allgemeines Wohlbefinden fördern. Wie bei allen naturheilkundlichen Dingen sehe ich jetzt in der medizinischen Mainstream-Gemeinschaft, wie wichtig es ist, eine Beziehung zur Natur zu pflegen.

Laut Forschern der Universität von Essex kann ein Spaziergang und ein Aufenthalt in der Natur das Selbstwertgefühl und die Stimmung verändern (1). Das Hören von Naturgeräuschen und das Betrachten von Landschaftsbildern haben nachweislich Auswirkungen auf die Verringerung des Stressniveaus gezeigt (2). Andere Studien zeigen, dass in der Natur zu sein die Kognition verbessert (3). Eine große Belohnung ergibt sich daraus, wenn man einfach nach draußen geht, einen Spaziergang macht und in der Natur präsent ist.

Natürlich ist mir klar, dass die Natur nicht die einzige Antwort ist. Sich um uns selbst zu kümmern, indem wir in Gesundheits- und Lifestyle-Programm personalisieren, das auf unsere einzigartige biochemische Individualität zugeschnitten ist, ist der Grundstein für eine gute Gesundheit. Unsere Arbeit bei D'Adamo Personalized Nutrition konzentriert sich darauf, den Menschen zu helfen, das Richtige für sich zu finden und ergänzende und unterstützende Softwaretools bereitzustellen, um das Erlebnis jedes Einzelnen zu vertiefen und zu verbessern. Dies überträgt sich auch auf die Wahl des Lebensstils, z. B. auf das passende richtige Naturerlebnis. Einer mag das kalte Wetter, ein anderer fühlt sich am Strand wohl. Der Schlüssel liegt darin, herauszufinden, was einem selbst liegt, es reichen 10 Minuten pro Tag, um nach draußen zu gehen—und dabei die Telefone/Computer beiseite zu legen und sich einfach zu erlauben zu sein. Ich selbst liebe es, meine Füße in das Gras des Hinterhofs oder in den Sand am Strand zu legen. Das hat etwas Grundlegendes und es ist mir wichtig, dass ich mir die Zeit nehme, um mich wieder mit mir selbst zu verbinden und die Natur zu erleben. Es ist eine großartige Möglichkeit zum Zurücksetzen. Ich empfehle es einmal diesen Monat zu versuchen.

- Martha

Quellen:

1.http://news.bbc.co.uk/local/essex/hi/people_and_places/nature/newsid_9155000/9155028.stm (http://news.bbc.co.uk/local/essex/hi/people_and_places/nature/newsid_9155000/9155028.stm)

2.https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20617017 (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20617017)

3.https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0169204615000286 (https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0169204615000286)

4 Schritte zu einer besseren Gesundheit des Gehirns

Neben dem Training des Körpers ist die Pflege der Gesundheit und Fitness des Gehirns der Schlüssel für ein langes, lohnendes Leben. Der Alterungsprozess kann zu einem gewissen kognitiven Rückgang führen. Untersuchungen haben jedoch gezeigt, dass man durch die Erhaltung der „Fitness“ des Gehirns dazu beitragen kann, das Risiko für Alzheimer oder andere Formen von Demenz zu senken.

Noch besser? Es gibt Änderungen, die man sofort vornehmen kann, um die kurz- und langfristige Gehirngesundheit zu verbessern.

Einer gesunden Ernährung folgen

Unabhängig davon, ob man sich für die Bluttypen-, der GenoTyp- oder der SWAMI-Ernährung entscheidet, kann viel grünes Blattgemüse, antioxidative Früchte sowie gesunde Fette und Öle zum Schutz der Gehirnzellen beitragen. Schaut Euch diese Tabelle an, um die richtigen Superfoods für den eigenen Typ zu finden. Als zusätzlichen Bonus kann eine gesunde Ernährung auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen, die laut Forschungen in gewissem Zusammenhang mit Alzheimer stehen.

Körperlich aktiv bleiben

Sport treibt das Herz-Kreislauf-System an und pumpt nährstoffreiches Blut und Sauerstoff in das Gehirn. Tatsächlich pumpt jeder Herzschlag etwa 20 bis 25 Prozent des Blutes in den Kopf, wo Gehirnzellen die Nährstoffe und den Sauerstoff nutzen, die es enthält. Wenn man aktiv bleibt, läuft dieses System reibungslos.

Neugierig, welche Art von Übung am besten für den eigenen Typ ist? Dann geht es hier zu meinem Blogartikel Die richtige sportliche Aktivität für meine Blutgruppe!."

Sozial und intellektuell aktiv bleiben

Untersuchungen haben ergeben, dass Menschen, die sich in sinnvollen Beziehungen engagieren und weiterhin an Lernbemühungen teilnehmen, ein gesünderes Gehirn haben. Es wird angenommen, dass positive Verbindungen zwischen Menschen das Stressniveau senken und Serotonin und andere Chemikalien im Gehirn freisetzen können, die ein Gefühl des Glücks auslösen. Die intellektuelle Anregung durch kontinuierliches Lernen hilft dabei, neue Verbindungen im Gehirn aufzubauen und kann sogar neue Nervenzellen erzeugen. Mit all dem Vorteil, warum nicht einen Kurs belegen oder ein neues Hobby beginnen?

Clevere Nahrungsergänzungen

Die meisten Vitamine und Nährstoffe, die für eine gesunde Gehirnfunktion benötigt werden, sind in den Lebensmitteln enthalten, die man isst. Wenn man jedoch das Bedürfnis nach einem Schub verspüren sollte, sind die natürlichen personalisierten Nahrungsergänzungen von D'Adamo Personalized Nutrition genau das Richtige: Attentia (https://www.4yourtype.com/attentia/), Trehalose Complex (https://www.4yourtype.com/trehalose-complex/).

Aber natürlich geht das auch mit Einzelmittel die hier in Europa besser erhältlich sind. Ergänzungen für eine gute Gehirnfunktion sind z. B.:

- Ginkgo Blätter Extrakt (Ginkgo kann die mentale Schärfe verbessern, das Gedächtnis unterstützen und die Durchblutung von Armen, Beinen und Gehirn verbessern)
- Traubenkernextrakt (Traubenkerne enthalten ein starkes Antioxidans, das dazu beitragen kann, die Blut-Hirn-Schranke zu stärken und das Nervengewebe zu schützen)
- Ashwagandha (Untersuchungen haben ergeben, dass Ashwagandha hilfreich ist für eine bessere Konzentration und Stress lindern kann)
- Fischöl (unterstützt Herz-, Kreislaufgesundheit, verbessert die normale Gehirnfunktion, gesunde Gelenke, visuelle Gesundheit, gesunde Haare und Haut)
- Leinsamenöl und Lebertran (beide Öle sind reich an Omega-Ölen und gelten als „Gehirnnahrung")
- Schwarzkümmel- und Walnussöl (beide fördern den Entgiftungsprozess im Nervensystem)

Tun Sie Ihrem Gehirn einen Gefallen und probiert diese Woche diese Tipps aus. Sich gesund zu ernähren, aktiv zu bleiben, sich mit Freunden zu treffen und die richtigen Nahrungsergänzungen für sich zu wählen, kann dabei helfen, die Gehirn-Fitness anzukurbeln.

Ein Therapeut für Bluttypen Ernährung hilft gerne weiter, wenn man sich nicht sicher ist, welche Ergänzungen aktuell die richtigen für den eigenen Typ wären.

Anmerkung in eigener Sache:

Empfehlungen zu meinen Partnerfirmen für Nahrungsergänzungen im europäischen Raum:

Viabiona

Tel. 00800 300 300 01 (gebührenfrei)

Internet: www.viabiona.com

Meine Praxis-ID: **P-95724**

Fairvital

Tel. 00800 11 77 99 11 (gebührenfrei)

Internet: www.fairvital.com

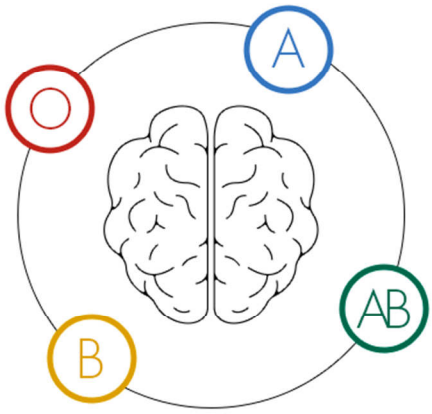
Meine Praxis-ID: **800549**

Mit der Angabe meiner Praxis ID bei den jeweiligen Firmen, unterstützen Sie meine Arbeit für den Rezeptblog und die Blogartikel auf meiner Webseite, sowie den D'Adamo Newsletter in deutscher Übersetzung.

Vielen Dank!

Isabella Groß-Dietzel

Personalisierte Ernährung: Gehirn Nahrung



Wenn wir älter werden, ist es natürlich, dass Veränderungen in unserem Körper und Geist stattfinden. Aber genau wie man sich körperlich gesund halten kann, indem die richtigen Lebensmittel konsumiert werden, kann die Gesundheit des Gehirns auch bis ins hohe Alter aufrecht erhalten werden, indem man mehrmals pro Woche die für den eigenen Typ geeigneten „intelligenten" Obst – und Gemüsesorten hinzufügt.

Diese Tabelle enthält einige Super Bekömmliche-Hirnnahrungsmittel, die für die jeweiligen Typen geeignet sind:

Type O	Rüben Grün, Kohl Blätter, Meerespflanzen, Pflaume, Blaubeere
Type A	Brokkoli, Grünkohl, Escarole, Brombeere, Kirsche
Type B	Rosenkohl, Blumenkohl, Zwiebel, Moosbeere, Wassermelone
Type AB	Pastinake, Ananas, Brokkoli, Kirsche, Ingwer

Weitere Superfoods finden sich im Buch von Dr. Peter D'Adamo, *Aging: Fight It With The Blood Type Diet* (https://www.4yourtype.com/aging-fight-it-with-the-blood-type-diet/). (Das Buch ist nur in englischer Sprache erhältlich)

Dori B. – Erfolgsgeschichte der Bluttypenernährung

Während sie auf ihre Zertifizierung als Massagetherapeutin hinarbeitete, nahm Dori B. (Blutgruppe A) so viele Wellnessinformationen auf, wie sie konnte. Als ihr jemand von der Bluttypen Ernährung erzählte, war sie nicht nur als Wellnessstudentin fasziniert, sondern auch als jemand, für den es schon immer eine Herausforderung gewesen war, gesund zu bleiben.

Warum haben Sie sich für die Bluttypen Ernährung entschieden?

Ich hatte schon immer gesundheitliche Probleme wie schlechte Verdauung und häufige Bauchschmerzen oder Beschwerden. Müdigkeit war ein weiteres Problem und ich schien ein geschwächtes Immunsystem zu haben, da ich im Winter häufig erkältet und anfällig für Viren war. Ich würde sofort von einer Krankheit im Herbst und Winter zu einer Allergie im Frühling übergehen. Meine Lebensqualität und mein Engagement wurden oft in Frage gestellt.

Also kaufte und las ich das ursprüngliche Bluttypen Ernährungsbuch und las es noch einmal, *Eat Right 4 Your Type*, von Dr. D'Adamo. Ich habe es sehr geschätzt, über die wissenschaftliche Forschung zu lesen, die er und sein Vater jahrzehntelang studiert haben! Die Informationen über die Entwicklung der Blutgruppen im Laufe der Jahrhunderte waren interessant und die Art und Weise, wie Lektine in Lebensmitteln mit verschiedenen Blutgruppen interagieren, ist von unschätzbarem Wert, was die Theorie bestätigt.

Wie haben Sie die Bluttypen Ernährung eingeführt? Welche Veränderungen haben Sie bemerkt?

Durch das sofortige Meiden von schädlichen Lebensmitteln und die tägliche Einbeziehung von mehr nützlichen Lebensmitteln bemerkte ich eine sofortige Verbesserung.
Als ich zum Beispiel anfing, rotes Fleisch, Schweinefleisch und Gemüse wie Mais wegzulassen, die nicht mit meiner Blutgruppe A übereinstimmen, verbesserte sich die Verdauung zusammen mit der Darmmotilität – und die Trägheit und Müdigkeit verringerten sich.

Was haben Sie sonst noch vom Lesen von "Eat Right 4 Your Type" mitgenommen?

Bei der Ernährung geht es nicht nur um die Lebensmittel, sondern auch um die besten Übungen und naturheilkundlichen Ergänzungsmittel für Ihre Blutgruppe und andere Aspekte Ihres Lebensstils.
Für meine Blutgruppe wird ein Training mit geringem Aufwand empfohlen, da starke Beanspruchung zu Müdigkeit führt. Das erklärte, warum ich mich zum Beispiel nach einem harten Spinning Kurs schlechter fühlte, als nach einem Tanz mit geringeren Anforderungen, Dehnübungen und ähnliche Übungen. Jetzt halte ich an dem fest, worauf mein Körper positive reagiert, ohne mein System zu überfordern.
Zusätzlich werden bestimmte Ergänzungen und Vitamine pro Blutgruppe empfohlen. Zum Beispiel wird Weißdorn für die Herzgesundheit bei Bluttyp A angegeben. Als ich anfing, den vorgeschlagenen Weißdorn und auch Omega-3-Fischöl zu nehmen, hatte ich keinen wahrnehmbaren Herzdruck oder Herzrasen mehr oder das Gefühl, dass etwas einfach nicht stimmt. Wenn ich die Supplements beende, kehren die negative Symptome zurück.

Irgendeine Empfehlung für diejenigen, die überlegen, die Bluttypen Ernährung zu versuchen?

Es gibt bestimmte Änderungen im Lebensstil, die Sie sofort vornehmen können, um sich früher als später besser zu fühlen. Ich habe diese Diät mit allen geteilt, die zuhören wollen. Ich schätze auch die Lebensmittelkategorien Bekömmlich, Neutral und zu meiden sowie die Rezepte, die der Arzt im Buch bereitgestellt hat! Mein Mann und ich haben nicht die gleiche Blutgruppe und es gibt Rezepte, die zu uns beide passen.

Grünkohl und Quinoa Taboulé – Passend für alle Blut Typen

Ein Superfood-Salat kann nicht besser sein als dieser Grünkohl-Quinoa-Taboulé. Einfach zuzubereiten, frisch und sommerlich. Zu empfehlen, als Teil eines Tapas-Abendessens oder als Beilage zu Brathähnchen, gegrilltem Fisch oder gebratenem Gemüse.

Für 2 Portionen

Zutaten:

- 4 Tassen Grünkohl, fein gehackt
- 2 Tassen Petersilie, fein gehackt
- 1 Tasse Minze, fein gehackt
- 1 Tasse Quinoa
- Saft und Abrieb von 2 Zitronen
- 1 kleine weiße Zwiebel, fein gehackt
- ⅓ Tasse Olivenöl
- Salz nach Geschmack
- 1 EL Paprika, optional
-

Zubereitung:

- Die Zwiebel, eine Prise Salz und Zitronensaft in eine Schüssel geben und mindestens 10 Minuten ruhen lassen.
- In einer beschichteten Pfanne Quinoa 3 bis 4 Minuten bei mittlerer Hitze trocken rösten und abkühlen lassen.
- Grünkohl, Petersilie, Minze und Quinoa mit Zitronenschale, Zwiebel und Zitronensaft (und Paprika, falls verwendet) in einer großen Schüssel mischen, bis alles gut durchgemischt ist.
- Das Olivenöl kurz vor dem Servieren untermischen.

TIPP: Chiasamen für zusätzliche Knusprigkeit und Textur hinzufügen!

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, Juni 2019.