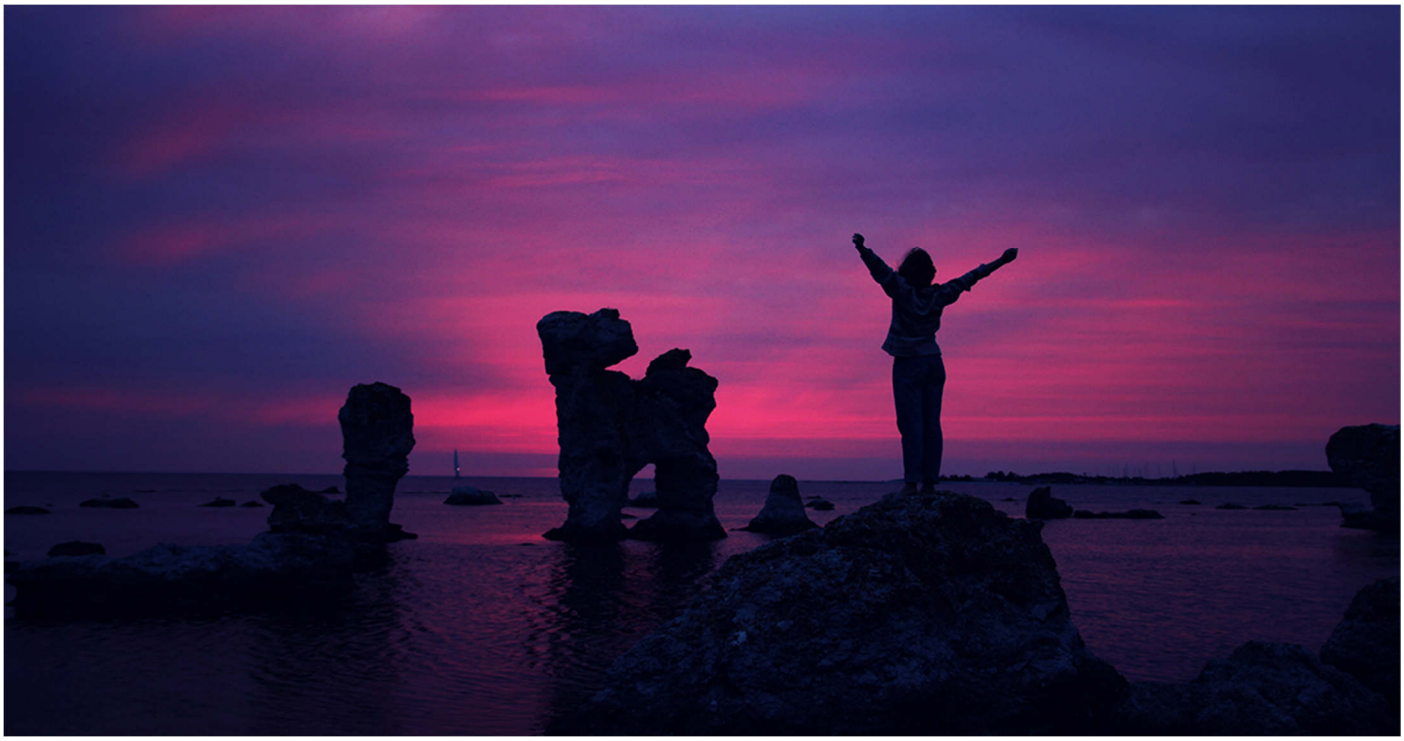
In einer Welt des Goliaths, ist es gut, ein David zu sein



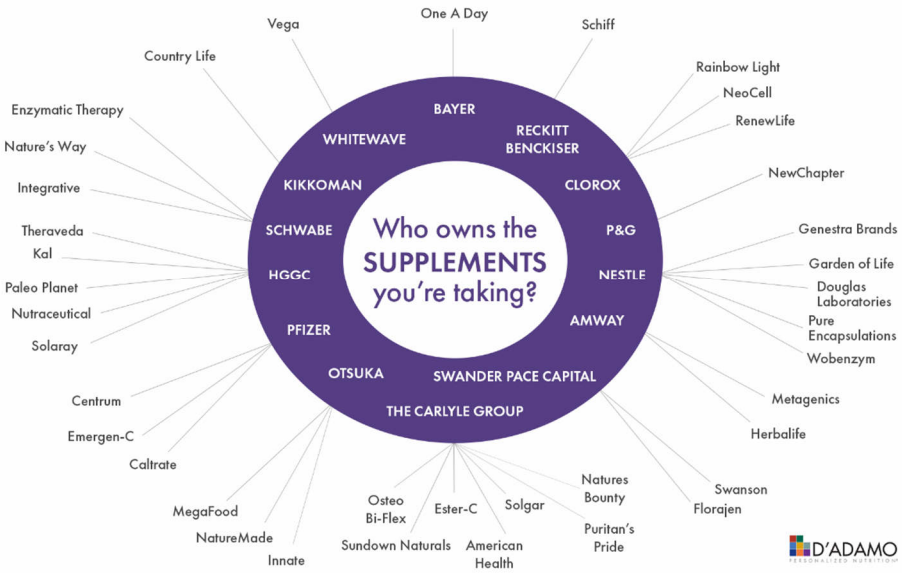
Der Markt für Nahrungsergänzungen hat sich in den letzten 25 Jahren drastisch verändert und nichts veranschaulicht dies deutlicher als eine Infografik, die die 14 Megakonzerne präsentierten, die über die wichtigsten Marken für Nahrungsergänzungen verfügen.

Als wir anfingen, Nahrungsergänzungen herzustellen, war die Branche kleiner und wurde dominiert von unabhängigen Unternehmen (Tante Emma Lädchen), die wegweisend waren. Jeder kannte sich, und es herrschte das wahre Gefühl einer gemeinsamen Vision, die Öffentlichkeit über Naturprodukte zu informieren und das Versprechen, die Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern. Natürlich gab es immer einen kleinen Wettbewerb, aber wir haben uns gegenseitig verwurzelt … Wir waren ein fröhlicher Bund von „Davids“ in einer Welt von „Goliaths“.

25 Jahre später geht es schnell voran und der Markt für Nahrungsergänzungsmittel ist ein großes Geschäft mit enormem finanziellem Potenzial. Dies spiegelt sich in den Geldbeträgen wieder, die von den „Großen“ in diesen Bereich investiert wurde. Viel mehr Goliaths und weniger Davids, hauptsächlich aufgrund der hohen Kosten, produzieren und vermarkten Produkte. Es geht nicht mehr um Regalflächen in den Geschäften, es geht darum, wer über die größeren Budget- und Social Media-Plattformen von Google AdWords verfügt.

Wir haben das Glück, dass wir Peter als Visionär und Führer haben, da alle unsere Produkte einzigartige Zusammensetzungen besitzen die, die Säulen der personalisierten Ernährung darstellen. Wir haben uns der Qualität der Rohstoffbeschaffung verschrieben und halten die höchsten Standards in unserer GMP-Fertigung. Dies wurde kürzliche bei einem Besuch der FDA demonstriert, die Standortbesuche bei Nahrungsergänzungsunternehmen durchführt. Sie nahmen Proben von mehreren Produkten und testeten die Zutaten. Die wichtigsten Bestandteile wurden tatsächlich in Mengen festgestellt, die um 7-10% höher waren

als die auf dem Etikett angegebenen, was den Inspektor beeindruckte. Nicht schlecht für ein kleines Unternehmen! Darüber hinaus bieten wir einen einzigartigen Kundenservice und Support. Alle unsere Bemühungen spiegeln sich in unserer Beziehung zu unseren Kunden wieder, die markentreu und engagiert sind – viele von ihnen sind seit dem Tag unserer Gründung dabei.



Peter führt weiterhin neue Softwaretechnologien an, die Natur, Wissenschaft, Daten und Personalisierung zu einzigartigen Angeboten verbinden. Kein anderes Diät-, Lifestyle- oder Gesundheitssoftwareprogramm wird von einem naturheilkundlichen Arzt entworfen und kodiert, der nicht nur die Wissenschaft kennt, sondern auch, was für eine Umgestaltung in der Gesundheitsbranche erforderlich ist.

Wir sind von der Natur inspiriert, angetrieben von den Daten unserer Kunden und Anhänger, die jeden Tag Mut und Engagement zeigen, um ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu verbessern. Und wir werden von Peter, unserem heutigen David, angetrieben, der uns jeden Tag inspiriert.

Martha D'Adamo

Sicherheitsangriff: Ein Bericht aus der Praxis

Während ich dies schreibe, scheint meine unmittelbare Umgebung ausschließlich mit einem Hauch von Niesen, Räuspern, Blasen und Husten wie von Höhlenbewohnern bevölkert zu sein, die ich früher als Freunde, Studenten und Kollegen erkennen konnte.

Ja, so ist es zu dieser Jahreszeit. Nach-Urlaubs Enttäuschung. Die winterliche Heizperiode. Übergangszeit. Schwankungen der Außentemperatur. Alles scheint sich zu verschwören, um unsere Resistenz und Fähigkeit, sich schnell von viralen (und häufig auch bakteriellen) Infektionen zu erholen, blockiert.

Ein US-Vizepräsident sagte einst einen berühmten Satz: "Was dieses Land braucht, ist eine wirklich gute Fünf-Cent-Zigarre", als Antwort auf die erbitterte Rede eines Senators über die Bedürfnisse des Landes. Die Zeiten, in denen wir unsere Bedürfnisse mit einer guten Zigarre erfüllen konnten, sind offensichtlich schon lange vorbei, aber bestimmte Bedürfnisse müssen bestehen bleiben: wie die Notwendigkeit eines guten, erschwinglichen Immunsystems für die Allgemeinheit.

Meine Aufzeichnungen sagen, dass ich diese entwickelt habe Genoma Security (https://www.4yourtype.com/genoma-security/) seit über fünf Jahren ist sie eine Formel und seitdem ist sie zu einer festen Größe in vielen Patientenprotokollen geworden, die wir am University of Bridgeport Center of Excellence entwickeln. In fast allen Fällen weicht die verschriebene Dosis nicht wesentlich von der auf dem Etikett empfohlenen Dosis ab: 1-2 Kapseln zweimal täglich.

Vor kurzem litt ich an einer ziemlich tiefen und langwierigen Infektion der oberen Atemwege. In Zeiten wie diesen bietet jeder um mich herum unweigerlich den weisen Satz „Arzt, heile dich selbst" an, was in der Regel meinen Stress um die ganze Sache erhöht. Manchmal möchten Ärzte, wie jeder andere auch, allein gelassen werden, um Patient zu sein.

Meine Antwort war, was ich normalerweise tue, wenn ich mit einer gesundheitlichen Herausforderung fertig werden will: meine Ernährung verschärfen, so viele Verpflichtungen von meiner Liste nehmen, wie ich kann, Flüssigkeit, Supplements ergänzen und ruhen. Normalerweise funktioniert dieser Kniff. Dieses Mal schienen sich die Dinge jedoch zu keiner Art der Verbesserung zu bewegen. Ich könnte ein Gefühl des Druckes fühlen, wenn ich tief Luft holte – was einen bösen Husten auslöste – und sich eine fiese Notwendigkeit entwickelte, mich ständig zu räuspern um den Hals zu reinigen.

Nachdem ich einige Zeit gehofft hatte, dass die Dinge sich Richtung Genesung bewegen würden und ich aber immer noch nicht das Gefühl hatte, dass ich Fortschritte machte, entschied ich mich schließlich zum ultimativen Gegenschlag. Ich nahm zwei Flaschen Genoma Security aus der Apotheke und fuhr nach Hause. An diesem Punkt zog ich die Schutzkappe ab und nahm gleich fünf Kapseln auf einmal. Dann, alle drei Stunden, bis zum zu Bett gehen und den ganzen nächsten Tag setzte ich dies fort und nahm noch zwei weitere Flaschen. An den folgenden Tagen senkte ich nach und nach die tägliche Dosis.

Am Ende des zweiten Tages war der Husten und Brustdruck verschwunden. Am vierten Tag reduzierte sich das unangenehme Räuspern auf nur zwei oder dreimal am Tag. Zusätzlich fühlte ich mich einfach besser; eher wie mein altes Ich. Ich könnte zur Kodierungssoftware mit meiner üblichen Intensität zurückkehren; eine Fähigkeit, die während meiner Krankheit nachgelassen hatte.

Ich lernte etwas sehr interessantes während meiner ‚Arzt, heile dich selbst' Krise. Manchmal muss man nur das Traditionelle über Bord werfen und ins kalte Wasser tauchen. Empfehlungen auf Etiketten sind genau das: Empfehlungen. Ich bin nicht sicher, dass ich diese dramatische Reaktion gespürt hätte, wenn ich Genoma Security bei der empfohlenen niedrigeren und weniger häufigen Dosis genommen hätte. Vielleicht wäre es passiert ist, hätte aber länger gedauert. Sollte dies jedoch erneut vorkommen, weiß ich, was ich das nächste Mal zu tun habe. Ich habe dieses „Security Blitz-Protokoll" übrigens mehreren Freunden empfohlen und alle haben die gleiche Wirkung gespürt. Und wenn wir uns einen Moment Zeit nehmen, um uns die Wissenschaft anzuschauen, gibt es sehr unbewusste Gründe für all dies.

Genoma Security **zielt auf drei wichtige Funktionen gleichzeitig:**

- **Optimal Immunität:** Der Kern der Formel *Kalmegh* (*Andrographis paniculate)*, eine renommierte Pflanze mit einer langen Geschichte der Verwendung in der ayurvedischen und traditionellen chinesischen Medizin. Dieser Inhaltsstoff verbessert die Immunantwort durch Aktivierung von Schlüsselenzymen und Signalmolekülen im Körper. *Andrographis* wirkt besonders aktiv auf das Atmungssystem.
- **Nebennierenreaktion:** In Zeiten erhöhter Belastung ist es wichtig, dieses System zu unterstützen. Ein überforderter Nebennierenpfad überfordert die Aufmerksamkeit des Körpers und behindert seine angeborene Fähigkeit, unerwünschte Eindringline zu bekämpfen. *Schisandra chinensis*, ein weiteres bekanntes Kraut, verbessert die Fitness der Nebennieren und hilft, eine übermäßige Stressreaktion abzuwehren. *Grossköpfige Speichelkrautwurzel (Bai Zhu*, *Atractylodis Macrocephalae* hilft beim Wiederaufbau der Stoffwechselfunktion, indem es das Wohlbefinden verbessert, die Energie erhöht und den Flüssigkeitshaushalt reguliert. *Sibirischer Ginseng* (*Eleutherococcus senticosus*) stimuliert das Immunsystem und unterstützt eine gesunde Reaktion der Nebennieren.
- **Entzündungshemmend:** *Baikal-Helmkraut (Huang Qin*, *Scutellaria baicalensis*) hat eine starke entzündungshemmende Wirkung. Dieses Kraut hilft Entzündung zu minimieren, indem die Anzahl der im Körper produzierte entzündlichen Zytokine reduziert.

Es gibt einen echten Synergismus in dieser Formel, obwohl es meiner Meinung nach frustrierend war, sie zu entdecken. Für einen allgemeinen proaktiven Schutz, nimmt man die empfohlene Dosierung ein. Genau wie es der Name schon sagt, liefern die Formeln ein gewisses Maß an ‚Sicherheit'. Wenn Sie jedoch in einem aktiven Kampf gegen die Kräfte der mikrobiellen Welt befinden, sollten Sie den „Sicherheitsangriff" in Betracht ziehen.

Kris D. – Bluttypen Ernährung Erfolgsgeschichte

Kris D litt jahrelang an schweren Allergien, die ihn drinnen und von Aktivitäten fernhielten, die er mochte. Nach Jahren der Suche nach Antworten, entdeckte Kris die Bluttypen Ernährung und folgte dem Programm für seinen 0 Typ und erlebte eine lebensverändernde Verbesserung.

Welche Ansätze haben Sie gewählt, um von Ihrer schweren Allergie befreit zu werden?

Ich habe fast alles versucht: Medikamente, Nasenspülungen, Spritzen, Dampfbäder, Test mit Ärzten und Chiropraktikern. Bei Medikamenten fühlte ich mich benommen, als wäre ich ein Zombie. Es war ein elendes Dasein, aber ich hatte das Gefühl, alles versucht zu haben und jetzt aufzugeben zu müssen.

Wie haben Sie von der Bluttypen Ernährung erfahren?

Dies ist der interessante Teil. Ein College-Professor von mir hatte uns eine zusätzliche Gutschrift für den Besuch eines Großhandelsgeschäfts für Kräuter und homöopathische Arzneimittel in der Nähe von Minneapolis angeboten, also ging ich dorthin. Ich sah einige Bücher in einem Regal an und das erste, das mir ins Auge fiel, war das Taschenbuch: 4 Blutgruppen – Das Original-Blutgruppenkonzept (https://www.4yourtype.com/blood-type-diet-pocket-books/) für O. Ich wusste von meinem Roten Kreuz Ausweis, dass ich ein 0+ bin, also begann ich, danach zu suchen. Plötzlich kam eine Gruppe von Leuten – ich glaube nicht, dass sie Angestellte waren, ich hatte sie bisher nicht gesehen – auf mich zu und erzählten

mir alles über die Grundlagen. Ich kaufte das Buch, nahm es mit nach Hause und auf den Rat der Leute, die ich getroffen hatte, forderte ich mich selbst auf, einen Artikel aus meiner Ernährung zu streichen - Milch.

Haben Sie sofort Veränderungen bemerkt?

Ich bemerkte später mehr, als ich schließlich zur Milch zurückkehrte – und die starken Auswirkungen der Molkereiprodukte erkannte. Mein Hals verschleimte und war geschwollen. Ich schnappte mir das Buch und las noch mehr, ließ die Milch wieder aus meiner Ernährung heraus und gab schließlich auch Mais und Weizen auf. Als ich merkte, dass meine Allergien verschwunden waren, war ich wie ausgewechselt. Die Schmerzen, Entzündungen durch den Sinusdruck und Infektionen standen nicht mehr im Vordergrund meiner Gedanken. Mir wurde klar, dass es nicht die äußeren Umweltfaktoren waren, die mich so sehr beeinflussten, sondern ein angeschlagenes Immunsystem, dass mich anfälliger für diese Faktoren machte.

Haben Sie im Laufe der Jahre wieder Symptome beobachtet?

Seit 2012, als ich mit der Bluttypen Ernährung angefangen habe, habe ich bemerkt, dass meine Allergien wieder auftreten, wenn ich in frühere Essgewohnheiten – vor allem in der Weihnachtszeit - zurückfalle. Also achte ich auf das was ich esse. Wenn die Leute mich fragen, ob die Diät mich einschränkt, sage ich „Hören Sie, ich bin kein Profisportler - meine Einhaltung liegt etwa bei 75 Prozent. Ich kenne die Dinge, zu denen ich mich hingezogen fühle, ich weiß, wovon ich mich fernhalten sollte und der Rest ist Versuch und Irrtum. Die Bluttypen Ernährung war in diesem Prozess ein guter Leitfaden.“

Sie haben gesagt, dass die Bluttypen Ernährung Ihr Leben verändert hat. Wieso das?

Ich esse gesünder; Ich fühle mich besser, ich bin aktiver und bin muskulöser geworden. Ich bin zu einem Befürworter der Bluttypen Ernährung geworden, da ich mehr als fünfzig Personen überzeugt und an einigen ihrer beeindruckenden persönlichen Veränderungen teilgenommen habe. Ich glaube auch wirklich und verstehen, dass Essen Medizin ist. Mit dieser Einstellung habe ich herausgefunden, dass das, was in der Ernährung zu vermeiden ist, genauso wichtig ist wie das, was wir konsumieren.

In den Nachrichten

ellen

Zum Auftakt ihrer ersten Show 2019, konzentrierte Ellen ihren Eröffnungsmonolog auf Abnehm Programme, erwähnte die Bluttypen Ernährung (natürlich) und ein paar Lacher auf dem Weg.

Januar 2019

Weiterlesen (https://wina.com/news/030030-watch-ellen-shares-the-results-of-her-blood-type-diet/)

ion

Zu einer Zeit des Jahres, wenn die neuesten Diäten Schlagzeilen machen, hebt Optimum Nutrition die Vorteile der personalisierten Ernährung im Vergleich zum „eine Diät für alle“ – als Ansatz zur Gewichtsabnahme hervor.

Januar 2019

Weiterlesen (https://www.4yourtype.com/content/PDF/One-Size-Diets.pdf) PDF Datei

Pilzsuppe – Für alle Bluttypen

Die reichhaltige, erdige Pilzsuppe ist eine warme und willkommene Ergänzung zu einem kühlen Winterabend. Es ist nicht nur lecker, sondern auch einfach zuzubereiten, gut für alle Bluttypen und das gesamte Rezept dauert weniger als eine halbe Stunde vom Herd auf den Tisch.

Zutaten:

- 2 EL Ghee
- 2 EL Olivenöl
- 1 Mittelgroße Zwiebel, gewürfelt (etwa 1½ Tassen)
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Pfund passend für den eigenen Typ, frische Pilze, sauber geputzt und in dünne Scheiben geschnitten (ca. 5 Tassen)
- 2 Esslöffel und 1 Teelöffel frische Thymianblätter
- Salz
- 4 Tassen passend für den eigenen Typ - Brühe (Huhn, Rind oder Gemüse)
- 3 EL trockener Sherry, falls gewünscht
- ¼ Tasse passend für den eigenen Typ Milch (Soja, Mandeln oder Reis)

Anleitung:

1. Ghee und Olivenöl bei mittlerer Hitze in einen Suppentopf geben. Die Zwiebel hinzufügen und braten, bis es anfängt zu bräunen (ungefähr 4 Minuten).
2. Knoblauch einrühren und 1 Minute mitbraten. Die Pilze hinzufügen, 2 EL Thymian und ½ TL Salz.
3. Die Brühe hinzufügen und mit dem Holzlöffel die gebräunte Schicht im Topf ablösen. Zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und köcheln lassen. Solange kochen bis die Pilze zart sind (ca. 7 bis 10 Min.)
4. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Hälfte der Suppe pürieren. Die pürierte Mischung wieder zurück in den Topf geben und Milch und Sherry unterrühren.

5. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken und erneut erwärmen. Jede Portion mit einer Prise des restlichen Thymians garnieren.
6. Mit einem knusprigen, zum eigenen Typ passenden Brot und einem Salat mit saisonalem Gemüse servieren

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, Februar 2019.