Grundlagen

Über das Wochenende arbeitete ich draußen auf dem Hof und bemerkte, dass ein Teil der Schieferplatten auf der Terrasse eingestürzt war. Bei einer weiteren Untersuchung wurde mir klar, dass die Terrasse durch den Verlust eines großen Baumes beeinträchtigt wurde, dieser war dem Hurrikan Sandy zum Opfer gefallen (vor dem Kauf des Hauses). Es ist schwer vorstellbar, aber die tiefen Wurzeln des Baumes zersetzten sich weiter und führten zur Erosion unter der Terrasse.

Ich habe darüber nachgedacht, wie dies für unsere Gesundheit symbolisch ist und wie wir auf uns selbst aufpassen sollten. Was wir getan haben und wie wir vor fünf oder zehn Jahren lebten, wirkt sich immer noch auf uns aus. Mehr noch, wie wir aufgewachsen sind und wie unsere Eltern und Großeltern gelebt haben, hat einen epigenetischen Eindruck auf uns und beeinflusst unseren gegenwärtigen Gesundheitszustand und unser Wohlbefinden. Unser Bluttyp ist das erste Stück des genetischen Puzzles; zu wissen, dass dies ein großer Einblick in unsere Stärken, Schwächen und Prädispositionen ist, sodass wir eine gesunde Grundlage schaffen können, um uns zu unterstützen, während wir uns nicht nur in jeder Lebensphase, sondern auch bei saisonalen Probleme, die auftreten können, bewegen.

Sobald wir unseren Plan in Gang gesetzt haben, ist es von Zeit zu Zeit wichtig, zu bewerten und eine Bestandsaufnahme zu machen. Ich neige dazu, diese Überprüfung jährlich an meinem Geburtstag oder zu Beginn einer neuen Saison durchzuführen. Mit dem Beginn des Frühlings ist es eine gute Zeit, eine Stunde Zeit zu nehmen, um ruhig zu sitzen und eine persönliche Beurteilung durchzuführen, einschließlich:

Körperliche Gesundheit: Wie fühle ich mich? Beschwerden und Schmerzen? Vitalität? Energie? Ernähre ich mich auf eine Art und Weise, die mein Leben unterstützt? Bewege ich mich genug?

Emotionale Gesundheit: Wie geht es meinem allgemeinen Wohlbefinden? Glücksfaktor? Stresslevel? Erlebe ich Freude? Kommuniziere ich ehrlich und effektiv mit den Menschen in meinem Leben?

Schlafgesundheit: Schlafe ich durch, ohne aufzuwachen? Bekomme ich genug Schlaf? Fühle ich mich am Morgen ausgeruht? Was hält mich in der Nacht wach?

Lebenszweck: Fühle ich mich von meiner Arbeit erfüllt? Meine Haltung? Meine Freundschaften? Mein Engagement für die Gemeinschaft? Fühle ich, dass mein Leben einen Sinn und Zweck hat?

Die Beantwortung jeder dieser Fragen ermöglicht uns eine Selbsteinschätzung und ein klares Selbstverständnis. Es kann sein, dass alles in Ordnung ist und wenn ja, gut für Sie! Für mich treten im Laufe der Zeit, ein paar kleine Schummeleien oder Abstriche auf und die äußere Spannung steigt; Diese Übung bietet mir die Möglichkeit, mich bewusst meinem Gesundheits- und Wohlfühlprogramm zu widmen. Was ich auch gesehen habe, ist, dass wir uns, wenn wir ein gesundheitliches Problem oder ein dringendes Lebensereignis haben, ganz auf dieses Thema konzentrieren und vergessen, uns ganzheitlich zu betrachten. Dieser Prozess der Selbsteinschätzung kann unser gesamtes Selbst wieder in den Fokus rücken – nicht nur die schmerzende Hüfte oder die saisonale Allergie – und gibt uns die Gelegenheit, zu überprüfen, was wir grundlegend tun, um uns selbst zu unterstützen.

In meiner Selbsteinschätzung wurde mir klar, dass ich mich so sehr auf ein Problem der Hüfte / des unteren Rückens konzentriert habe, dass ich mein ganzes Ich aus dem Blick verloren habe. Meine „grundlegenden" Verbesserungen wurden Sichtbar, als ich mich auf meinen Rücken und meine Hüfte konzentrierte. Dies ist für mich nicht einzigartig, da ich mit vielen Leuten gesprochen habe, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

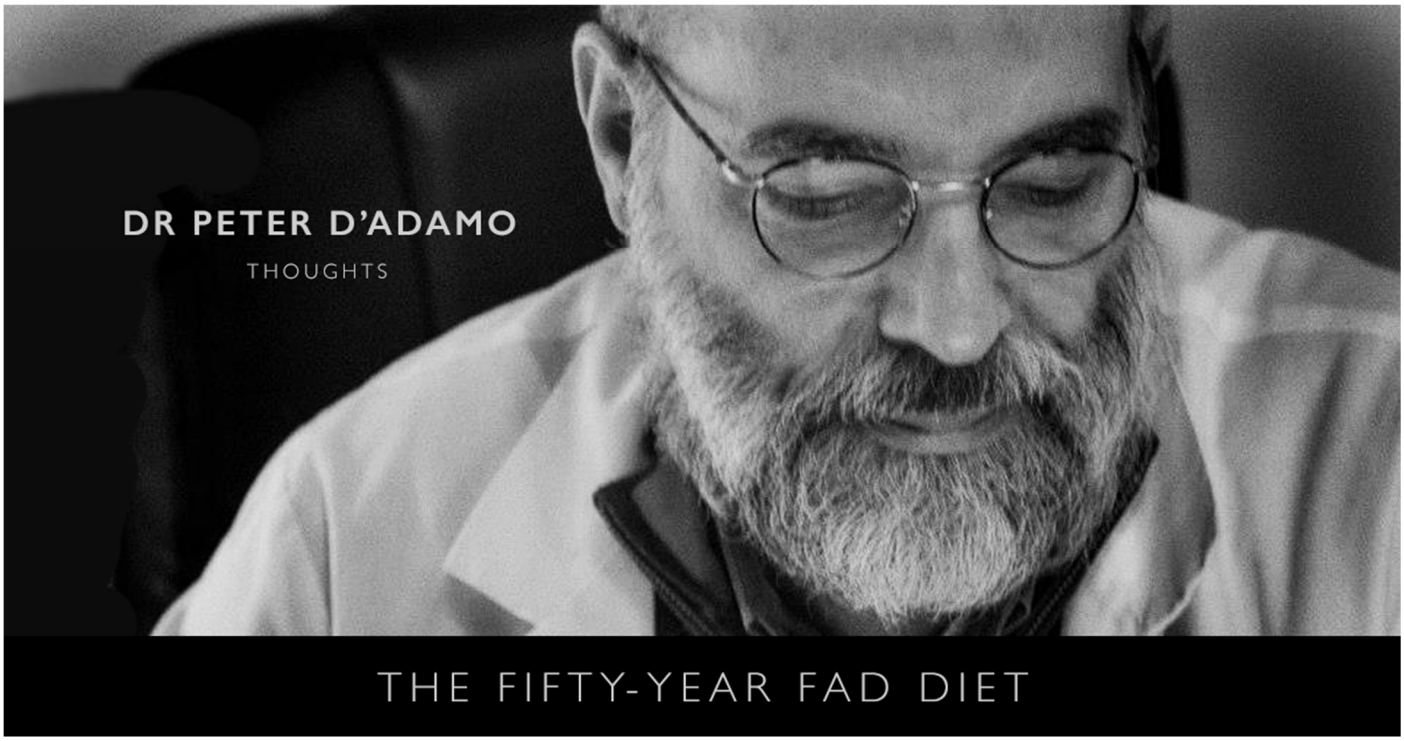
Also, ich habe meine Ernährung so angepasst, dass sie nützliche Nahrungsmittel stärkt, täglich mehr Meditationszeit eingeführt und mein Nahrungsergänzungsprotokoll mit einigen meiner Lieblings Grundlagenprodukte überarbeitet - Polyvite und Phytocal -sowie Knochen- und Gelenkunterstützung und Ergänzungen für saisonale Veränderungen. Durch regelmäßige Selbsteinschätzung und Anpassungen auf diese Weise bleiben wir mit unserer allgemeinen Gesundheit in Verbindung und kehren zu den Grundlagen zurück, wodurch wir stärker und besser für saisonale oder zeitweise auftretende Gesundheitsprobleme gerüstet sind.

Mit dem arbeitsreichen Leben, das wir alle führen, ist es leicht, von uns getrennt zu werden oder sich zu trennen. Ich möchte alle ermutigen, sich die Zeit zu nehmen und sich für die Selbsteinschätzung einzustimmen. Die Antworten können möglicherweise überraschend sein.

Einen glücklichen Frühling.

Martha D'Adamo

Fünfzig Jahre Mode Diät



Überlegungen von Dr. D'Adamo über fünf Jahrzehnte formgebender Ernährungsrichtlinien

Der Dunning-Kruger-Effekt ist eine Art kognitiver Verzerrung, bei der die Menschen sich für klüger und leistungsfähiger halten, als sie wirklich sind. Kurz gesagt, besitzen unwissende Menschen nicht die Fähigkeit, ihre eigene Inkompetenz zu erkennen.

Fast jeder, der meine Arbeit verfolgt, hat mindestens einmal in seinem Leben gehört, dass „diese Blutgruppen-Diät nur eine Modeerscheinung ist", meine Ernährungsberater haben es mir so berichtet. 'Aber wie viele dieser Behörden haben sich jemals die Zeit genommen, ihren eigenen Informationsmangel zu beheben, bevor sie zu ihren Schlussfolgerungen gelangen?

Bevor ich versuche, diese Frage zu beantworten, möchte ich zugestehen, dass ich tatsächlich der Ansicht bin, dass einzelne Ernährungswissenschaftler positive Werte und ehrliche wissenschaftliche Einstellungen haben. Leider erben sie eine dogmatische Ausbildung und eine starre kulturelle Treue, die die Innovation behindert.

Doch diese hat eine katastrophale Bilanz. Selbst wenn wir die in den ersten Jahrzenten von Ernährungsberatern bereitgestellten Ernährungsempfehlungen überspringen, gekennzeichnet durch unzählige Krankenhausmahlzeiten, bestehend aus aufgetauten Erbsen und Karotten, brutal behandeltes Fleisch und Desserts, bestehend aus Gelatine mit Schlagsahne, die keine Milchprodukte sind, deren Annahme jeder vorübergehenden Modeerscheinung, oft von landwirtschaftlichen Interessen und dem eigenen Bedarf an Unternehmensspenden, sorgt für ein alarmierendes Lesen. Ein gutes Beispiel ist die bewegte Geschichte der American Dietetic Association (ADA), ihre Fett-Phobie Haltung und die Behauptung, dass Zucker ‚Teil einer gesunden, ausgewogenen Ernährung sein kann.'

Wie von der *New York Times* und anderen Verkaufsstellen berichtet, ist es bekannt geworden, dass eine Handelsgruppe namens Sugar Research Foundation, die heute als Sugar Association bekannt ist, drei Harvard-Wissenschaftlern das Äquivalent von etwa 50.000 USD in heutigen Dollar für die Veröffentlichung eines Berichts von 1967 zahlte, für die Forschung zu Zucker, Fett und Herzkrankheiten. Die

Untersuchungen im Rahmen der durchgeführten Studien wurden von der Zuckergruppe von Hand ausgewählt und der im renommierten *New England Journal of Medicine* veröffentlichte Artikel minimierte die Verbindung zwischen Zucker und Herzgesundheit und betonte die Rolle von gesättigtem Fett.

Einer der Wissenschaftler, der von der Zuckerindustrie bezahlt wurde, war Dr. Mark Hegsted, der später Leiter der Abteilung Ernährung des US-Landwirtschaftsministeriums wurde. 1977 half er mit, den Vorläufer der Ernährungsrichtlinien der Bundesregierung zu entwerfen.

Dr. Hegsted nutzte seine Forschungen, um die Ernährungsempfehlungen der Regierung zu beeinflussen, in denen gesättigtes Fett als Treiber für Herzkrankheiten hervorgehoben wurde, während Zucker im Wesentlichen als leere Kalorien in Verbindung mit Karies charakterisiert wurde. Die gesättigten Fettwarnungen sind nach wie vor ein Eckpfeiler der Ernährungsrichtlinien der Regierung, obwohl in den letzten Jahren auch die American Heart Association, die Weltgesundheitsorganisation und andere Gesundheitsbehörden warnen, dass zu viel Zucker die kardiovaskulären Erkrankungen erhöhen könnten. Dies deutet darauf hin, dass die Forschung der Rolle von Ernährung und Herzkrankheiten, einschließlich vieler heutiger Ernährungsempfehlungen, seit fünf Jahrzehnten möglicherweise stark von der Zuckerindustrie beeinflusst wurde.

Im Jahr 1953 führte der Forscher Ancel Keys eine Datenanalyse für 22 Länder durch und fand keinen Zusammenhang zwischen Fett in der Nahrung und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Er wurde verspottet, weil ihm keine ausreichenden Beweise für Annahme und Berichte vorlagen. Also hat er die Daten gefälscht. Er verwendete nur Daten aus den Ländern, die seine Theorie stützten, ein Prozess, der als Kirschpflücken (sich die Rosinen rauspicken) bekannt ist. Er behielt nur sieben Länder, in denen ein Zusammenhang zwischen Fettkonsum und Herzkrankheit bestand. Darüber hinaus bestand keine Korrelation zwischen allen Formen von Fett, sondern ausschließlich zwischen Herzkrankheiten und Margarineverbrauch.

Er ließ absichtlich aus:

- Länder, in denen Menschen viel Fett zu sich nehmen, aber nur eine wenig Herzkrankheiten haben, wie Holland und Norwegen.
- Länder, in denen der Fettkonsum gering ist, die Herzkrankheiten jedoch hoch sind, wie Chile.

Nachdem Keys am 13. Januar 1961 auf dem Cover des Time Magazine zu sehen war, wurde die amerikanische Öffentlichkeit mit der Idee vertraut gemacht, dass gesättigte Fette die Arterien verstopfen und diese Idee führte letztendlich zu einer Veränderung der Lebensmittel, die wir essen. Verarbeitete Nahrungsmittel würden zunehmend echte Nahrungsmittel ersetzen und die Ära der Fettleibigkeit und der chronischen Krankheiten würde beginnen.

Wenn ein ADA-Ernährungsberater, der in der Landwirtschaft tätig ist, über „Modediäten“ spricht, möchten Sie ihn vielleicht daran erinnern, dass er mindestens fünf Jahrzehnte hinter der größten Mode Diät aller Zeiten stand.

Was die Behauptung angeht, dass die Blutgruppenernährung „nur eine Modeerscheinung ist“, dann ende ich mit einer kurzen Anekdote.

Vor zwei Jahren hatte ich die Gelegenheit , den ursprünglichen Text meines ersten Buches zu überarbeiten, *4Blutgruppen, 4Stratgeien für ein gesundes Leben* (https://www.piper.de/buecher/4-blutgruppen-4-strategien-fuer-ein-gesundes-leben-isbn-978-3-492-31121-2) , jetzt mehr als zwanzig Jahre in gedruckter Form. Bei der Durchsicht waren nur sehr wenige Änderungen an dem technischen Material erforderlich und eine überraschend große Zahl von Theorien und Behauptungen, die zu dieser Zeit als Theorien und Behauptungen bezeichnet wurden, wurde durch gründliche Untersuchungen mittlerweile bestätigt. Für die Erstellung der überarbeiteten Ausgabe waren lediglich neue Informationen erforderlich, die seit dem ersten Schreiben des Originals entdeckt wurden.

Also, was genau ist eine Mode Diät?

Steve D. – Bluttypen Ernährung Erfolgsgeschichte

Im Jahr 2003 zog ich von Santa Barbara nach Washington, DC, weil meine Mutter aufgrund ihrer Arthritis Hilfe brauchte.

Bei der Suche nach Ernährungslösungen zur Linderung der Symptome meiner Mutter fand ich Informationen zum Entfernen von Gewürzen, Weizen, Mais und anderen Nahrungsmittel – und zum Hinzufügen von solchen wie weißer Fisch und Gemüse. Ich erzählte meiner Mutter, dass es sehr nach meiner Diät klang, als 1955 mit zwei Jahren bei mir Nahrungsmittelallergien diagnostiziert wurden.

Ich war ein gesundes Baby gewesen, aber mit zwei Jahren ging alles seitwärts. Ich habe mich übergeben, Essen ging durch mich hindurch ... ich verlor Gewicht so sehr, dass meine Eltern und meine Schwester Angst hatten, ich würde sterben. Schließlich fanden wir einen Arzt, der feststellte, dass ich extrem allergisch gegen Weizen, Mais und Milchprodukte war. Meine Ernährung wurde extrem eingeschränkt. Ich aß Dinge wie Wild, Bananen, fettfreie Trockenmilch und getrockneten Hüttenkäse.

Als ich die Korrelation zwischen meiner Kindheitskost und den Empfehlungen meiner Mutter sah, recherchierte ich nach „Nahrungsmittelallergien und Ernährung.“ Was dabei auftauchte, war „Eat Right for Your Type“, bei dem Dr. Peter D’Adamo Essen und Gesundheit mit der Blutgruppe einer Person in Verbindung gebracht hatte. Meine Mutter und ich sind beide Typ O, also habe ich angefangen, Essen für unseren Typ vorzubereiten. In nur wenigen Wochen waren ihre Arthritis Schmerzen gelindert. Sie konnte sogar ihre Stricknadeln wieder benutzen!

Ich persönlich habe mich wirklich für die Änderungen des Lebensstils der Ernährung für Typ 0 interessiert. Ich lachte, als ich das las, um Stress abzubauen: „Ihr Typ liebt körperliche Anstrengung.“ Nachdem ich die Typ-0-Ernährung befolgt hatte, bemerkte ich, dass ich jetzt im Alter von 50 wieder trainieren wollte. Ich hatte mehr und mehr Kraft während des Trainings und ein allgemeines Gefühl des Wohlbefindens - die proteinreiche Ernährung brachte mich in Schwung.

Meine Mutter ist 2017 mit 95 verstorben. Aber seit 15 Jahren haben sie und ich gemeinsame Mahlzeiten zubereitet und wenn wir in ein Restaurant gingen, hielten wir uns von Dingen fern, von denen wir wussten, dass sie unser Gleichgewicht stören würden. Wann immer sie Gelenkschmerzen verspürte, aß sie die Nahrungsmittel, die für ihr Alter und ihre Blutgruppe von Vorteil waren. Sie war sogar klug genug, sich von Lebensmitteln fernzuhalten, die ihr Blut verdünnten, und Lebensmittel zu essen, die für stärkere Knochen empfohlen wurden. Sie war schmerzfrei bis zum Tag ihres Todes.

Der Hauptvorteil von der Bluttypen Ernährung ist, dass ich weiß, warum ich Schmerzen in meinen Gelenken verspüre oder morgens anfange, Schwellungen um meine Augen zu bemerken; Ich weiß, dass wenn ich eine Käsepizza essen und in die Bar gehen, diese Nahrungsmittel in meinem Körper reagieren. Ich mache mir also keine Sorgen, zum Arzt zu gehen oder eine Pille gegen die Schmerzen zu nehmen. Ich muss nur essen, was für mich wie Medizin ist, und die Schmerzen verschwinden, zusammen mit dem allgemeinen Gefühl der Müdigkeit. Ich beschuldige andere auch nicht mit negativen Gefühlen oder Gedanken. Ich verbinde all das mit meinen Gewohnheiten.

Seit der Einnahme von Genoma-Präparaten fühle ich mit jünger und viel stärker. Das nächste, was ich versuchen möchte, ist der Hunter/Gatherer und Swami Niveau. Mittlerweile ist es Regenzeit in den westlichen Bergen von Carolina und ich warte auf gutes Wetter. Dann kann ich wieder auf mein Fahrrad

steigen und für eine 100-Meilen-Fahrt im Mai trainieren. Ich kann mich mit 65 Meilen zufrieden geben. Ich verstehe jetzt, dass ich kein merkwürdiges Kind war, das nicht wie normale Leute essen konnte – ich hatte nur eine andere Blutgruppe. Vielen Dank, Dr. D‘Adamo!

Steve D.

66-jähriger Typ O (und liebt es)

Die „Mode-Diät“, die nur Ihr Leben retten könnte

Der folgende Artikel wurde von Dr. Erin Kinney von KinnCare, einem ganzheitlichen Gesundheitszentrum in Arnold, Maryland, verfasst. In unserem Februar 2014 – Newsletter wurde darüber berichtet. Es wird mit Erlaubnis von Dr. Kinney erneut veröffentlicht.

Es kann eine „Mode Diät“ geben, die sich tatsächlich behaupten kann.

Als ich an der University of Bridgeport mein Doktorat für Naturheilverfahren absolvierte, war Diät und Ernährung ein großer Teil unseres Lehrplans.

Wir untersuchten die Biochemie vieler verschiedener Lebensmittel und Diäten und untersuchten deren Wirksamkeit für eine optimale Gesundheit, Prävention von Krankheiten und Gewichtsabnahme. Während meiner klinischen Umstellung habe ich viele dieser Diäten in die Behandlungspläne der Patienten aufgenommen, aber es gab eine Diät, bei der ich konsequent das Leben der Menschen verändert habe: Die Bluttypen Ernährung.

Ich erinnere mich an das erste Mal, dass ich darüber gelesen habe: eine Ernährung, die auf der Art von Blut basiert, das durch meine Venen fließt? Was könnte das mit irgendwas zu tun haben? Nun, in Wirklichkeit kann die Art von Blut, das Ihr Herz Ihr ganzes Leben lang gepumpt hat, vorschreiben, welche Lebensmittel Ihr Risiko für Herzerkrankungen senken. Ihr Bluttyp und seine Beziehung zu Ihrem Körper könnten sogar für die zusätzlichen Pfunde verantwortlich sein, die Sie scheinbar nicht verlieren können.

Einige kritisieren die Bluttypen Ernährung und nennen es eine „Modeerscheinung“ mit wenig Grundlagen in der Ernährungsgeschichte. Tatsächlich haben die Forscher beeindruckende wissenschaftliche Beweise für die Bluttypen-Ernährung von Dr. Peter D’Adamo vorgelegt.

Beginnen wir mit den Grundlagen des AB0-Blutgruppensystems. Dieses System unterteilt das Blut in vier verschiedene Kategorien, basierend auf spezifischen chemischen Strukturen auf der Oberfläche jedes unserer roten Blutkörperchen. Diese Strukturen werden Antigene genannt, Marker, die sich auf den Körperzellen befinden und eine große Rolle für die Funktionalität des Immunsystems spielen. So hat Blutgruppe A ein „A“-Antigen, Blutgruppe B ein „B“-Antigen, Blutgruppe AB hat sowohl „A“-als auch „B“-Antigene und Blutgruppe 0 hat keine Antigene.

Wie Blutgruppe und Immunreaktion Hand in Hand gehen

Aufgrund der Fähigkeit der einzelnen Blutgruppen, einen anderen Satz spezifischer Antikörper zu modulieren - die Y-förmigen Proteine, die im Körper fremde Bakterien und Viren erkennen – jemand, der Blutgruppe A ist, wird mit der Fähigkeit geboren zu erkennen, dass dieses Typ A-Antigen ein

„zugelassener“ Teil seines Systems ist. Ebenso ist diese Person mit der Fähigkeit geboren zu erkennen, dass ein Typ B-Antigen nicht Teil seines Systems ist; daher wird der Körper ein Antigen vom Typ B als potenzielle Bedrohung ansehen, die gefährlich sein könnte.

Sobald das Fremde bekannt ist, verbinden sich die Antikörper mit den Antigenen und es tritt eine als Agglutination bezeichnete Reaktion auf. Agglutination ist ein Phantasiebegriff für das Zusammenklumpen von Zellen und im Falle einer Bluttransfusion mit dem falschen Bluttyp kann Agglutination tödlich sein!

Wissenschaftlich gesehen scheint es, dass diese Faktoren über die Blutgruppe und ihre Beziehung zur Immunität keinen Bezug zu Ernährungsempfehlungen haben. Aber als die Wissenschaftler begannen, die verschiedenen chemischen Strukturen in unserer Nahrung zu untersuchen, entdeckten sie Lektine, zuckerbindende Proteinmoleküle mit ähnlichen Strukturen wie einige Antikörper.

Ein Lektin ist eine Art von Molekül, das in verschiedenen Arten von Pflanzen und Tieren vorkommt. Im Wesentlichen sind Lektine in den meisten der Lebensmittel, die wir konsumieren, enthalten. Da Lektine in ihrer Form bestimmten Antikörpern ähnlich sind, können sie sich ähnlich verhalten und potenziell gefährliche Reaktionen mit unseren Blutgruppenantigenen hervorrufen - abhängig von der Blutgruppe.

Erinnern Sie sich an die Agglutinationsreaktion? Wenn Sie ein Lebensmittel essen, das Lektine enthält, die nicht mit Ihrer Blutgruppe kompatibel sind, tritt diese gleiche Agglutinationsreaktion in einem viel kleineren Umfang auf. Nun, das bedeutet nicht, dass das Essen der falschen Nahrung eine sofortige tödliche Reaktion verursachen könnte, aber das Essen von Lebensmitteln mit den falschen Lektinen über ein Leben lang kann Ihr Risiko für verschiedene Krankheiten erhöhen, vorzeitiges Altern verursachen und Sie sich einfach schlecht fühlen lassen. Auf der anderen Seite kann das Essen der richtigen Lebensmittel für Ihre Blutgruppe tatsächlich Ihr Risiko für Krankheiten senken, den Alterungsprozess verlangsamen und Ihnen das Gefühl geben, eine Million Dollar gewonnen zu haben!

Über Dr. Kinney

Dr. Erin Kinney ist eine naturheilkundliche Ärztin, die sich mit Ernährung, psychischer Gesundheit und Frauengesundheit befasst. Sie studierte Psychologie und Betriebswirtschaft an der Vanderbilt University und promovierte anschließend an der University of Bridgeport College of Naturopathic Medicine über Naturheilverfahren. Sie ist ausgebildet in personalisierter Ernährung, Pflanzenheilkunde, Homöopathie und Craniosacral Therapie. Ihre Praxis konzentriert sich auf die Heilung des ganzen Menschen durch individualisierte Behandlungen und die Vermittlung der Prinzipien des gesunden Lebens und der Präventivmedizin. Dr. Kinney und ihr Mann, Dr. John Koloski, besitzen KinnCare, ein ganzheitliches Gesundheitszentrum in Arnold, Maryland, das professionelle Chiropraktik, Naturheilverfahren und Physiotherapie für Patienten anbietet.

Energiereicher Aufstrich - Für Blutgruppe O

Um diesen köstlichen Brotaufstrich herzustellen, beginnen Sie mit Hanfsamenbutter aus Ihrem Lieblingslebensmittelladen. Es gibt viele im Handel erhältliche Qualitätssorten; nur sicherstellen, dass keine eventuell zu meidendem Lebensmittel auf der Zutatenliste stehen. Zum selbst Herstellen der Hanfsamenbutter nimmt man zwei Tassen geschälte Hanfsamen und fügt bei Bedarf Leinöl oder Olivenöl dazu, um eine glatte Konsistenz zu erreichen.

Ergibt 3-4 Portionen

Zutaten:

- 3 Esslöffel Hanfsamenbutter
- 1 Banane, geschält und in Scheiben geschnitten- ein paar Scheiben für das Topping aufheben
- 1 Esslöffel Hanfsamen, geschält
- 1 Esslöffel Chiasamen

Anleitung:

1. Die Banane zerdrücken bis auf die gewünschte Konsistenz und in eine Schüssel geben.
2. Mit den restlichen Zutaten mischen.
3. Den Aufstrich auf eine Reiswaffel oder Brot passend für Ihren Typ.
4. Mit den Bananenscheiben und einer Prise Hanf und Chiasamen garnieren.

TIP: Reine Hanfsamenbutter ist die beste Option. Viele Hanfsamenbutter im Handel enthalten eine Basis von Kakaobutter (oder anderen Fetten), was ebenfalls in Ordnung ist, solange sie mit einer typgerechten Nussbutter kombiniert wird, um den Fettgehalt zu reduzieren.

Kürbiskuchen Aufstrich - Für Blutgruppe A

Um diesen köstlichen Brotaufstrich zuzubereiten, beginnen Sie mit Kürbiskernbutter aus Ihrem Lieblingslebensmittelladen. Es gibt viele im Handel erhältliche hochwertige Sorten; nur sicherstellen, dass keine eventuell zu meidendem Lebensmittel auf der Zutatenliste stehen. Wenn Sie lieber Ihre eigene Butter herstellen, zwei Tassen Kürbiskerne mahlen und nach Bedarf Leinöl oder Olivenöl hinzufügen, um eine glatte Konsistenz zu erreichn.

Ergibt 3 Portionen

Zutaten:

- 1½ Esslöffel Kürbiskernbutter
- 1½ Esslöffel Erdnuss- oder Mandelbutter
- ½ Vanilleschote, entkernt
- 2 Esslöffel Ahornsirup + 1 Esslöffel tröpfeln
- 1 Teelöffel Zimt
- ¼ Teelöffel gemahlene Nelken

Anleitung:

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Den Aufstrich auf eine Reiswaffel oder Brot passend für Ihren Typ.
3. Ein paar Spritzer Ahornsirup on Top verteilen.

Exotischer Aufstrich - Für Blutgruppe B

Um diesen köstlichen Brotaufstrich zuzubereiten, beginnen Sie mit Walnussbutter aus Ihrem Lieblingslebensmittelladen. Es gibt viele im Handel erhältliche hochwertige Sorten; nur sicherstellen, dass keine eventuell zu meidendem Lebensmittel auf der Zutatenliste stehen. Wenn Sie lieber Ihre eigene Butter herstellen, zwei Tassen Walnüsse mahlen und nach Bedarf Olivenöl hinzufügen, um eine glatte Konsistenz zu erreichen.

Ergibt 3 Portionen

Zutaten:

- 3 Esslöffel Walnussbutter
- ¼ Teelöffel Vanilleextrakt
- Einige Himbeeren
- Einige Walnüsse

Anleitung:

1. Mischen Sie alle Zutaten für den Aufstrich in einer Schüssel.
2. Den Aufstrich auf eine Reiswaffel oder Brot passend für Ihren Typ.
3. Frische Himbeeren und / oder Walnüsse on Top.

TIP: Walnuss Butter kann flüssig sein, abhängig von der Art, die Sie verwenden. Um es zu verdicken, etwas Mandelbutter untermischen oder ein paar Walnüsse hinzufügen, um einen festeren Aufstrich zu erhalten.

Brownie Aufstrich - Für Blutgruppe AB

Um diesen köstlichen Brotaufstrich zuzubereiten, beginnen Sie mit Erdnussbutter aus Ihrem Lieblingslebensmittelladen. Es gibt viele im Handel erhältliche hochwertige Sorten; nur sicherstellen, dass keine eventuell zu meidendem Lebensmittel auf der Zutatenliste stehen. Wenn Sie lieber Ihre eigene Butter herstellen, zwei Tassen Erdnüsse mahlen und Olivenöl hinzufügen, nach Bedarf um eine glatte Konsistenz zu erreichen.

Ergibt 3 Portionen

Zutaten:

- 3 Esslöffel Erdnussbutter
- 2 Teelöffel Kakaopulver, gesiebt
- 1 Esslöffel Honig und ein wenig mehr fürs Topping

Anleitung:

1. Mischen Sie alle der Aufstrich Zutaten in einer Schüssel.
2. Den Aufstrich auf eine Reiswaffel oder Brot passend für Ihren Typ.
3. Etwas Kakaopulver und Honig on Top.

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, April 2019.