Frühjahrsputz Eigenpflege

Trotz der Tatsache, dass wir immer noch mit einigen wirklich seltsamen Wettermustern zu tun haben, ist der Frühling da. Die Ankunft des Frühlings bringt für mich das Gefühl, meine Schränke putzen zu müssen, die Fenster und Böden zu schrubben, den Übergang für meine Betten zu schaffen und die Vorhänge zu öffnen, um so viel Licht wie möglich hereinzulassen, mit sich.

Ich belebe auch meine Gesundheits- und Lebensroutine wieder: schätze meine Vitamine und Nahrungsergänzungen neu ein, passe sie saisonbedingten Problemen an und ändere meinen Ernährungsplan von Suppen, Eintöpfen und „wärmenden Lebensmittel“ auf leichtere Kost. In Newsletter dieses Monats geht es darum, dies mit einer Übergangs-Entgiftung (https://www.4yourtype.com/blog/detoxing-from-detox/) anzugehen, dies kann durch Modifikationen des Lebensstils ergänzt werden, die eine insgesamt gesunde Entgiftung unterstützen.

Während ich diese Anpassungen vornehmen, versuche ich, einige Verhaltensänderungen vorzunehmen um den saisonalen Übergang optimal zu nutzen. Hier sind einige Änderungen, die ich im Monat Mai vornehme, die für jeden hilfreich sein können.

1. **Verlangsamen.** Der Körper leistet große Arbeit, während einer Entgiftung oder Umstellung der Tagesgewohnheiten. Überplanungen sollten vermieden werden, dafür sollte alles gut für sich geplant sein, ebenso wie eine freie Stunde in der man tun kann was immer man mag.
2. **Meditieren.** Sich jeden Morgen fünf oder zehn Minuten Zeit nehmen, um den Tag einzustellen. Ich finde es immer hilfreich, einen Schwerpunkt oder ein Thema zu setzen. Für den Mai werde ich Dankbarkeit als übergeordnetes Thema verwenden: Dankbarkeit dafür, wie mein Körper mich unterstützt, für die Lektionen im Leben, für die Liebe zur Familie und zu Freunden und Dankbarkeit auf der grundlegendsten Ebene für das Leben.
3. **Feuchtigkeitsspendend.** Wasser trinken! Luxuriös duschen ein Bad nehmen, die Füße einweichen, eine heiße Kompresse auf den Nacken legen und dann mehr Wasser trinken. Täglich wiederholen.
4. **Ruhe.** Allzu oft halten wir uns in Bewegung und nehmen uns keine Zeit, um einen gesunden und unterstützenden Schlafzyklus zu schaffen. Den Mai mal verwenden um den eigenen Schlaf zu verfolgen und sicherzustellen, dass es genügend Erholungszeit gibt. Dies kann ziemlich einfach durch das Einrichten einiger einfacher Rituale zur Schlafhygiene geschehen: Vorbereiten des Bettes,

Sicherstellen, dass kein Licht im Zimmer an ist und das Lesen einiger bewegenden Passagen aus einem Lieblingsbuch. Wer nachts nicht schlafen kann, sollte mal versuchen ein Nickerchen zu machen oder sich tagsüber ausruhen. Wir unterschätzen die erholsamen Kräfte der Ruhe vollkommen und dies ist der perfekte Zeitpunkt, um die harte Areit des Körpers mit dem heilenden Schlaf zu unterstützen.

5. **Dehnen.** Egal, ob man ein Marathonläufer oder ein Sofasurfer ist, man muss sich dehnen! Tiefe langsame Bewegungen, beginnend vom Kopf bis zu den Zehen, es ermöglichen, dass sich jedes Muskelsystem ausdehnen kann. Stretching schmiert die Muskeln, erhöht die Flexibilität, eröffnet Bewegungsbereiche und schafft ein Gefühl von Expansion und Raum im Körper. Sich zu Beginn des Tages ein paar Momente Zeit nehmen, um das Potenzial zu entdecken, was uns erwarten kann.
6. **Technik Aus!** Sich einen Tag frei nehmen um jede Woche digital zu entgiften. Keine E - Mails, keine sozialen Medien, keine SMS. Ein richtiges Buch lesen. Sich von unseren Computern und Telefonen zu entfernen, hat viele Vorteile, einschließlich verbesserter Konzentration, besserer Schlaf und weniger Angstzustände und Depressionen. Und ein zusätzlicher Segen ist mehr Zeit. (Mal ernsthaft verfolgen, wie viel Zeit jeder Tag mit Telefon und Computer vernetzt ist).

Begleiten Sie mich im Mai dieses Jahres, und lassen Sie mich wissen, wie Sie tun.

Martha

Entgiftung vom Entgiften

Viele von uns sind sich des Konzepts eines „Mems“ bewusst, einer Idee, die sich innerhalb einer Kultur von Mensch zu Mensch als eine Art Phänomen verbreitet. Memes sind klebrig, wie dieses Lied, das nicht mehr aus dem Kopf geht, egal wie sehr man es versucht.

‚Entgiftung‘ ist ein solches Mem; als Konzept hat es für fast jeden eine Bedeutung, aber diese Bedeutung kann von Person zu Person sehr unterschiedlich sein. Entgiftung bedeutet im Grunde genommen die Entfernung von „Toxinen“, und dieses Wort kann für verschiedene Menschen verschiedene Bedeutungen haben. Zum Beispiel könnte man Giftstoffe als Dinge betrachten, die durch falschen Metabolismus oder innere mikrobielle Überaktivität entsteht. Diese werden normalerweise als ‚Autotoxine‘ in dem Sinne betrachtet, dass sie aus der inneren Umgebung erzeugt werden. Andere konzentrieren sich möglicherweise auf die ständig steigenden Mengen externer Toxine, die das Ergebnis der chemischen Industrialisierung sind. Diese werden normalerweise als ‚Umweltgifte‘ oder ‚Xenobiotika‘ bezeichnet. Dabei handelt es sich um chemische Verbindungen wie Arzneimittel, Pestizide oder Karzinogene, die normalerweise in lebenden Organismen nicht vorkommen. Es gibt wenig Zweifel über ihr Eindringen in die menschliche Physiologie. Beispielsweise wurde in der Muttermilch von Frauen in 18 Staaten eine toxische Komponente von Raketentreibstoff gefunden. Die Chemikalie Perchlorat dringt aus verschiedenen militärischen Einrichtungen in das Grundwasser ein.

Wenn Sie denken, dass dies alles nur ein Fluch des modernen Lebens ist, werden Sie überrascht sein, dass ein Großteil der genetischen Variation unserer Fähigkeit, Substanzen wie Kohlenwasserstoffe effektiv zu entgiften, das Ergebnis unseres Versuchs ist, mit den Verbrennungsnebenprodukten umzugehen die aus einer langen Geschichte des Lebens um ein rauchiges Lagerfeuer resultiert.

Wissenschaft oder Kommerz?

Um das Thema Entgiftung hat sich ein großes Geschäft entwickelt. Es gibt keinen Mangel an Produkten und Patentrezepten, die behaupten ‚Giftstoffe aufspüren zu können.‘ Meistens sind dies harmlose Methoden, um Geld zu verschwenden, es sei denn, sie verzögern die ordnungsgemäße Analyse und Behandlung einer schwerwiegenderen Erkrankung. Noch heimtückischer bleibt die Vorstellung, dass der Körper eine hilflose

Ansammlung aller böswilligen Dinge ist und er dringend unsere Hilfe benötigt, um das zu tun, wozu er selbst nicht in der Lage ist.

Nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein. Die Entgiftung ist ein wohlbekannter biochemischer Prozess und es gibt keinen Mangel an Wissenschaft dahinter. Schauen wir uns an, wie es funktioniert und man intelligent tun kann, um es zu unterstützen. Ich verspreche, die Dinge einfach zu halten.

Die meiste chemische Entgiftung findet in der Leber statt, dem chemischen Grundkraftwerk des Körpers. Toxinen können über die Atmung, den Verdauungstrakt oder auf andere Weise eingedrungen sein, aber wenn sie ins Blut gelangen, werden sie zur Leber transportiert. Dort lösen sie eine Reihe von Reaktionen aus, die in zwei „Phasen“ unterteilt werden.

Um den Entgiftungsprozess besser zu verstehen, werde ich Phase I und Phase II getrennt behandeln, aber tatsächlich treten beide gleichzeitig auf; wie eine automatische Autowäsche, bei der ein Auto möglicherweise an der Luft getrocknet wird, während ein anderes gerade mit Seife gewaschen wird; zu jedem Zeitpunkt befinden sich verschiedene Toxine in jeder Phase der Entgiftung, obwohl alle letztendlich beide Phasen durchlaufen.

Phase I - Metabolismus und Aufteilung de Toxine

Phase-I-Entgiftungsenzyme sind eng mit dem Stoffwechsel und dem Abbau von Medikamenten verbunden. Deshalb muss man sich bewusst sein, dass Lebensmittel, Kräuter und Nahrungsergänzungsmittel die Cytochrom-Aktivität beeinflussen können. Wenn Sie diese Enzyme verwenden und verschreibungspflichtige Medikamente einnehmen, sollten sie von einem Arzt begleitet werden, der die Kombination kennt. Wenn ich der Meinung bin, dass eine allgemeine Steigerung der Phase-I-Entgiftung angebracht ist, empfehle ich diese Naturprodukte häufig in verschiedenen Kombinationen:

D'ADAMO	AIDS IN CLEARANCE OF				
	General Drug Clearance	Nicotine	Hydro-carbons, Caffeine, Estrogens	Alcohol	Fatty Acids
Sprouted Vegetables			X		
Garlic	X				
Turmeric/ Curcumin	X		X		
Green Tea		X	X	X	X
Chicory		X			
Quercetin	X	X	X		
Fish Oil	X	X		X	
Rosemary		X			
Kale	X				
Watercress		X			
Dandelion		X			
Soybean	X		X		
Walnut		X		X	X
Most Berries				X	X

WWW.4YOURTYPE.COM

© 2019 D'Adamo Personalized Nutrition - All Rights Reserved

Die Phase-I-Entgiftung ist oft nicht sehr sanft. Bei der Umwandlung dieser Verbindungen wird viel freier Sauerstoff und Wasserstoff freigesetzt und sie können in ihren energiereichen Zuständen sehr reaktiv sein und reizen. Die Endprodukte der Phase-I-Entgiftung können manchmal noch problematischer sein, als das Molekül, mit dem sie begonnen haben. Die einzige ‚Verbesserung' ist, dass, sie zumindest jetzt auf dem Weg nach draußen sind.

Phase II – Vorbereitung der Metaboliten für die Ausscheidung

Nachdem die Toxin-Phase I beendet ist, geht es in die zweite Stufe der Verarbeitung über, die Phase II - Entgiftung. Phase II umfasst das Aufnehmen des Toxins von der Stelle, an der es von Phase I zurückgelassen wurde und das Drehen des Toxins, damit es sicher aus dem Körper ausgeschieden werden kann. Da die Produkte von Phase I sehr reaktiv sein können, ist es sehr wichtig, unseren Phase-II-Entgiftungsmechanismus synchron zu halten.

Stellen wir uns das so vor: Ein Toxin ähnelt einem Staffellaufstock. Phase I und Phase II sind die Läufer des Rennens. Phase I nimmt eine Runde um die Strecke, erledigt seine Arbeit mit dem Toxin und übergibt den Stab dann an Phase II, damit er seine Arbeit mit dem Toxin erledigen kann. Phase II muss jedoch sehr schnell feststellen können, ob Phase I einen echten Stab oder einen brennenden Dynamitstab übergeben hat. Wenn Phase II etwas falsch macht, wird die Effektivität von Phase I zum Problem; oder wie einer meiner Patienten, ein Choreograph, mir einmal den modernen Tanz erklärt hat: '40% jedes Tanzes ist das Ende ,.

Um das Überreichen von Phase I effektiv handhaben zu können, kann Phase II auf eine Vielzahl von Deaktivierungspfaden zurückgreifen, die alle möglichen Dinge auf dem Stock festschreiben können, um es abzumildern. Die beiden am besten für eine Modifikation des Lebensstils geeigneten sind Konjugation und Glucuronidation. Ich weiß, ich habe versprochen, es einfach zu halten, also lasst mich diese so gut wie möglich beschreiben. Wie in der Ehe beinhaltet die Konjugation die Hochzeit eines als Glutathion bekannten Antioxidans mit dem Stab. Glutathion wird aus der Aminosäure NAC (n-Acetylcystein) hergestellt und kommt einer „Stoffwechselwährung" nahe, wie sie in der Biochemie zu finden ist. Es geht um Genetik und bei manchen funktioniert es besser als bei anderen. Eine ausreichende NAC ist jedoch von entscheidender Bedeutung. Ich könnte auch hinzufügen, dass durch die Ergänzung von NAC mit der Mariendistel (Sylmarin) ein zusätzliches Maß an Aufmerksamkeit erzielt werden kann, da dieses Kraut nachweislich dazu beiträgt, den Glutathions Spiegel in den Zellen zu erhöhen, wo wir es haben wollen.

Dies bezieht sich nicht unbedingt auf die Entgiftung, aber es gibt eine starke und aufstrebende Evidenzbasis für die Verwendung von NAC zur Behandlung von psychiatrischen Störungen. NAC scheint die negativen Symptome von Schizophrenie zu verringern und das Verlangen nach Substanzstörungen, insbesondere bei der Behandlung von Kokain- und Cannabiskonsum bei jungen Menschen, zu reduzieren, zusätzlich zur Verhinderung eines Rückfalls bei bereits abstinenten Personen. NAC hat auch einige Vorteile bei Zwangsstörungen und verwandten Störungen sowie bei Stimmungsstörungen gezeigt. (Biomed Res Int. 2018; 2018: 2469486.) All dies ist spekuliert worden, um das Ergebnis seiner Fähigkeit, das Glutathion zu erhöhen.

Glucuronidierung ist ein sehr langes Wort, das verwendet wird, um das Aufstoßen eines Moleküls, das als Glucarsäure (oder dessen stabile Form Calciumglucarat) bekannt ist und um den Phase-I-Stab zu beschreiben. Während der Phase-II-Leberentgiftung werden bestimmte Hormone und verschiedene fettlösliche Toxine einer Glukuronidierung unterzogen und über die Galle oder den Urin ausgeschieden. Kalziumglukarat hilft dabei, dass dieser Eliminierungsprozess ohne Unterbrechung abläuft. Äpfel, Grapefruits, Sojasprossen und Kreuzblütler wie Kohl, Brokkoli und Rosenkohl enthalten in der Regel viel Kalziumglukarat.

Also, welche Phase sollten wir versuchen, zu maximieren? In den meisten Fällen möchten wir Phase I und Phase II gleichzeitig unterstützen. Wenn jemand jedoch raucht, drogen- oder koffeinsensitiv ist, sollte man die Verbesserung von Phase I besonders hervorheben. Die Phase-II-Entgiftung beinhaltet die Synthese und Sekretion von Galle, einem Träger, bei dem viele toxische Substanzen schließlich in den Darm gelangen. Beobachtet man aber nach dem Verzehr bestimmter schwerer Lebensmittel verzögerte Reaktionen auf die

Nahrungsmittel, Probleme mit der Fettverdauung oder ein einfaches „Übelkeitsgefühl“, sollte an der Optimierung von Phase II gearbeitet werden.

Dies sind Ergänzungsmittel, mit denen ich gerne den gesamten Entgiftungsprozess unterstütze:

Allgemeine Phase-I-Erweiterung:

- Quercetin plus
- Itaru Green Tea
- Live Cell O, A, B / AB
- ScienCa

Allgemeine Phase II-Erweiterung:

- Redoxa (NAC)
- DetoxiCal-D (Calcium Glucarat)
- Hepatiguard (Silymarin)

Anmerkung: Da es immer noch Umständlich ist die D’Adamo Suplements im deutschsprachigen Raum zu beziehen, besteht immer die Möglichkeit einen Therapeuten für Bluttypen Ernährung aufzusuchen und mit diesem zusammen die passenden Nahrungsergänzungen für die typgerechte Entgiftung bei europäischen Firmen herauszusuchen.

Abschließend noch ein Wort der Ermutigung. Wir sind keine biochemischen Perlen, die vor der großen bösen Welt da draußen geschützt werden müssen. Wir sind darauf ausgelegt, Umweltherausforderungen zu bewältigen und sie sogar umzusetzen. Tatsächlich ist der Prozess des Lernens, wie diese Herausforderungen gemeistert werden, Teil des Prozesses der Gesundheitsentwicklung. Richtig essen, Sport treiben, ein wenig schwitzen, sich ausdrücken, Zeit in der Natur verbringen und die Exposition gegenüber giftigen Medien und giftigen Menschen begrenzen, gibt dem Körper die Weisheit, das zu tun, was er am besten kann: Dinge im Laufe der Zeit zu regeln..

Angela L. – Erfolgsgeschichte der Bluttypen-Ernährung

Angela Lawson (Blutgrupe 0) hatte wie ihre Mutter vor ihr ein Leben lang mit dem Gewicht zu kämpfen und sich nie wirklich wohl gefühlt. Im Alter von 45 war sie 5'1" und 210 Pfund schwer und hatte mit Schilddrüsenproblemen, hohem Blutdruck, hohem Cholesterinspiegel, Müdigkeit, Verdauungsproblemen zu kämpfen – und einen völligen Mangel an Selbstwertgefühl. Sie ignorierte die Reaktionen ihres Körpers auf Essen und entschied sich, trotz ihres fast ständigen Gefühls körperlicher Beschwerden durchzuhalten. Sie probierte verschiedene Diäten auf dem Weg aus, um nach der magischen Lösung zu suchen, fühlte sich jedoch niedergeschlagen, als jede auf der Strecke blieb und keine bleibenden Ergebnisse hinterließ.

Im Jahr 2013 fand sie eine Kopie von *4 Eat Right 4 Your Type* in einem Goodwill-Laden und es erregte ihre Aufmerksamkeit.

Was hat Sie bewogen, die Bluttypen Ernährung zu versuchen?

Ich war schon immer ein Forscher, also habe ich mich intensiv damit beschäftigt und nachgedacht – Ich hatte schon alle möglichen Diäten versucht, warum nicht? Ich konnte die Veränderung nicht glauben! Ich fühlte mich zum ersten Mal gesund und musste nicht hart arbeiten, um das Gewicht zu senken.

Hat Ihre Erfahrung Ihre Sicht auf Ernährung oder Gesundheit im Allgemeinen verändert?

Nachdem ich abgenommen hatte und mich gut gefühlt hatte, war mein nächstes Ziel, in einem Fitnessstudio zu arbeiten. Ich war 67 Pfund leichter und dachte, wenn sie mich einstellen, wow – dann habe ich wirklich etwas erreicht. Sie taten es! Ich war 48 Jahre alt.

Wenn ich dort arbeite, sehe ich, dass die gleichen Leute jahrelang ins Fitnessstudio kommen und so hart trainieren, ohne die gewünschten Ergebnisse zu erzielen. Ich würde denken – du bringst dich um! Zeig mir dein ESSEN!

Was sind Ihre Gesundheitsziele für die Zukunft?

Anderen helfen zu können, ist für mich so wichtig. Wenn Sie so schwer sind wie ich, kommt es zu einer mentalen Dysmorphie. Aber ich weiß, dass bei langsamen Änderungen auch die emotionale Last nachlässt.

Meine Mutter war ein Jo-Jo-Diäter, die ihr ganzes Leben lang mit dem Gewicht zu kämpfen hatte. Sie hatte Diabetes, hohen Blutdruck und sie starb im Alter von 52 Jahren – das Alter, das ich dieses Jahr erreiche. Ich wünschte, sie hätte es gewusst. Aber ich teile mein gesamtes Wissen mit meinen vier Kindern und sechs Enkelkinder und arbeite als ganzheitlicher Gesundheits- und Wellnesstrainerin, um anderen zu helfen.

Ich starte immer mit neuen Kunden in die Bluttypen Ernährung. Jeder muss sich so gut fühlen!

Infused Waters – Passend für alle Typen

Nachdenken um den Frühling mit etwas Neues zu beginnen? Es gibt nichts Saubereres für den Körper als gutes altes H2O – und kein Wasser schmeckt besser als unser mit Früchten und Kräutern angereichertes Wasser. In wenigen Minuten fertig und voller erfrischender, gesunder Aromen – das Wasser so mischen, das es zum eigenen Typ passt, entspannen und genießen!

Anleitung:

1. In einem großen Krug, Früchte und Kräuter kombinieren, die für den jeweiligen Typ geeignet sind und Eiswürfel hinzufügen.
2. 1 Liter Wasser dazugeben und die Zutaten etwa 10 Minuten lang ziehen lassen.
3. Im Kühlschrank aufbewahren oder mit Eiswürfel öfter auffrischen. Kalt servieren.

Infused Mango Heidelbeer Wasser (Blutgruppe O)

Zutaten:

- 4 Unzen frische Mango, in große Stücke geschnitten
- 1 große Handvoll frische Blaubeeren
- 4-6 Blätter frische Minze

[Für 2]

Infused Grapefruit Ananas Wasser (Blutgruppe A)

Zutaten:

- 4 Unzen frische Ananas, in große Streifen schneiden
- ½ Grapefruit, geschält und in Ecken geschnitten
- 4 frische, ganze Basilikumblätter

[Für 2]

Infused Wassermelone Cranberry Wasser (Blutgruppe B)

Zutaten:

- 4 Unzen frische Wassermelone, in große Ecken geschnitten
- 1 große Handvoll getrocknete Preiselbeeren/Cranberrys
- 4 frische Minze, ganze

[Für 2]

Infused Kirsch Zitronen Wasser (Blutgruppe AB)

Zutaten:

- 4 Unzen frische Kirschen, ganz oder kaum aufgeschnitten
- ½ Zitrone, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Zweige frischer Rosmarin

[Für 2]

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, Mai 2019.