Gesund bleiben über die Feiertage und darüber hinaus

Es ist schwierig, Tag für Tag, Monat für Monat mit gesunden Routinen Schritt zu halten. Für viele von uns ist der Dezember eine ganz besondere Herausforderung. Fallenden Temperaturen, kürzere Tage und dem allgemeinen Stress der Vorweihnachtszeit und Feiertage kann es schwieriger werden, wachsam zu bleiben. Dann gibt es die süßen Versuchungen, die uns begegnen . . . na ja, überall. Trotz guter Absichten, neigen wir dazu, unsere Gesundheit während der Feiertage nicht so zu beachten, was zu müden, geschwächten Körpern führen kann, anfällig für Erkältungen, Grippe und andere Krankheiten.

In diesem Monat gibt es Tipps, wie man in den Ferien gesund bleiben kann. Und es ist gar nicht so schwer, wie man vielleicht denkt.

Übungen überdenken

Wenn das Wetter kälter wird, ist es schwieriger, aus dem Bett zu kommen—und am Abend ist es so verlockend, sich auf der Couch zusammenzurollen. Klingt bekannt? Wenn man gerne spazieren geht, laufen oder anderen Outdoor-Aktivitäten nachgeht, kann man bei kalten Temperaturen die Trainingsroutinen erheblich verbessern. Wie kann man also motiviert bleiben, weiter zu trainieren, wenn der Dezember vorüber ist?

Ein Tipp ist, sich im Haus aufzuwärmen, bevor man nach draußen geht. Ein paar Jumping Jacks, Joggen auf der Stelle oder alles, was die Herzfrequenz erhöht, ist ausreichend. Wenn man dann nach draußen geht, fühlt sich die kalte Luft nicht so intensiv an. Das Anziehen von Kleiderschichten funktioniert auch. Man kann sie ausziehen, wenn die Körpertemperatur steigt. Zu Hause trainieren ist eine weitere Option. Es gibt viele – zum Teil kostenlose – Online-Programme, die einem bei schlechtem Wetter im Training halten können.

Es kann auch hilfreich sein, den Zeitplan zu ändern und die Anzahl der Trainingstage zu verringern. Ein flotter Mittagsspaziergang an drei Tagen in der Woche ist besser als gar nichts. Es ist in Ordnung, sich zu entspannen, sollte aber trotzdem immer am Ball bleiben. Mäßige, regelmäßige Bewegung hilft, Erkältungen und andere Infektionen abzuwehren. Das ist ein Grund, weiterzumachen.

In der Welt des „Bekömmlichen“ leben

Während der Feiertage scheinen die Versuchungen des Essens überall zu sein. Von lecker aussehenden Kuchen und Keksen bis hin zu heißer Schokolade und Lebkuchen ist der Reiz der zuckerhaltigen Leckereien weit verbreitet und schwer zu widerstehen. Aber die Wahrheit ist, je besser man sich fühlt, desto weniger wird man in Versuchung geraten, sich zu verirren. Die Einhaltung des persönlichen Ernährungsplans ist von entscheidender Bedeutung. Auch scheinbar „gesunde“ Alternativen können zum Energieverlust und zur Gewichtszunahme beitragen, wenn sie für die eigene Blutgruppe nicht geeignet sind.

Eine Möglichkeit, den Überblick zu behalten, besteht darin, in der Welt der Bluttypen Ernährung so viel wie möglich „Bekömmliches“ einzubauen.

Wenn man sich an die Lebensmittel hält, die für den Körper zuträglich sind, wird man sich voller Energie fühlen. Und wer sich gut fühlt, wird mit geringerer Wahrscheinlichkeit schlechte Entscheidungen treffen. Lebensmittel, die der eigenen Blutgruppe zuträglich sind, beanspruchen den Stoffwechsel weniger und tragen zur Optimierung der Gesundheit bei. Sicher, man kann sich eine kleine Menge unverträgliche Nahrungsmittel gönnen, aber zu viel dieser Variante ist eine Einladung zu negativen Konsequenzen, einschließlich Krankheit.

Wer diese Datei noch nicht hat Official Blood Type Diet app (https://www.4yourtype.com/the-blood-type-diet-app/), jetzt ist die perfekte Zeit. Auf diese Weise hat man die Lebensmittellisten immer griffbereit, kann einkaufen (auch für Familien mit mehreren Bluttypen!) und problemlos auswärts essen. Mit der praktischen Suchfunktion war die personalisierte Ernährung noch nie so einfach.

Ergänzungen, Ergänzungen, Ergänzungen!

Die Rolle von Nahrungsergänzungsmittel besteht sowohl darin, Nährstoffe hinzuzufügen, die in der Ernährung fehlen, als auch zusätzlichen Schutz bereitzustellen, wo er benötigt wird. Sie können über das ganze Jahr über wichtig sein, aber der Körper erfährt im Winter mehr Stress und es ist daher wichtig, zu diesem Zeitpunkt über Ergänzungsmittel nachzudenken.

Adresse für D’Adamo Personalized Nutrition: Greenfields Klinik Healthstore
https://greenfieldshealthstore.co.uk/de/

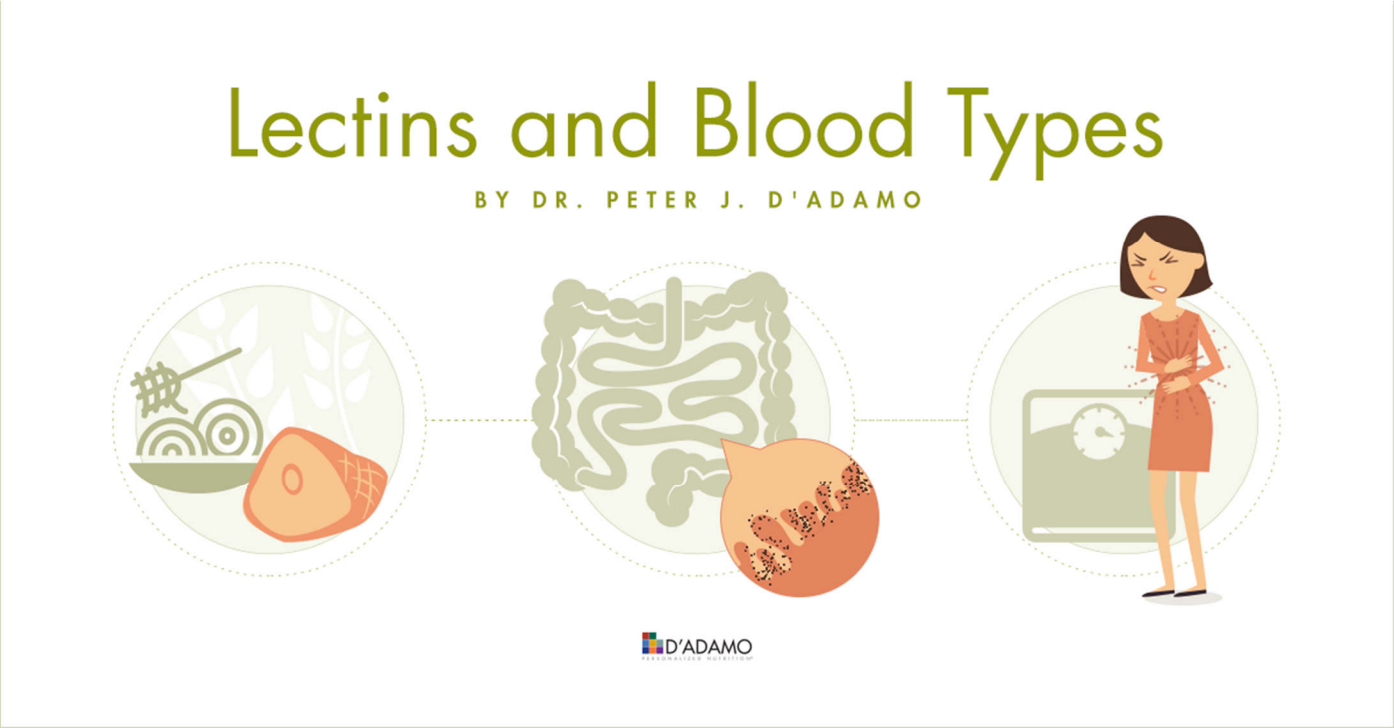
Für gezielte Ergänzungen sollte man sich an einen Therapeuten wenden, der speziell für die Bluttypen Ernährung berät.

***Rezepte zur Unterstützung*:**
Protein-Mix individuell für jeden Bluttyp: https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/rezepte/verschiedenes/protein-mix/
Carob-Schoko-Sirup: https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/rezepte/verschiedenes/carob-schoko-sirup/
Individuelle Tees: https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/rezepte/getr%C3%A4nke/individuelle-tees/
Powerbeerenmix: https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/rezepte/getr%C3%A4nke/powerbeerenmix/
Goldene Milch: https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/rezepte/getr%C3%A4nke/goldene-milch/

Von Antioxidantien bis hin zur Immununterstützung und Stressabbau können Nahrungsergänzungsmittel eine einzigartige und personalisierte Unterstützung bieten.

Lasst euch vom zusätzlichen Stress und den hohen Erwartungen an die Feiertage nicht davon abhalten, die Gesundheit in Schach zu halten. Richtig essen, richtig trainieren und bei Bedarf ergänzen. Sich selbst an die erste Stelle zu setzen ist das beste Geschenk, das man sich geben kann.

Lektine & Bluttypen



Das Verständnis der Funktionsweise von Lektinen ist von entscheidender Bedeutung für das Verständnis der positiven Auswirkungen, die die Bluttypen Ernährung haben kann. Bevor wir jedoch untersuchen, wie sich Lektine im Körper verhalten, muss man verstehen, was ein Lektin tatsächlich ist.

Im einfachsten Sinne ist ein Lektin eine Art Protein, das als selektives klettartiges Material fungiert. Es gibt sie in zwei Hauptformen, einseitig und doppelseitig. Die einseitigen Lektine bleiben nur bei einer Sache. Zellen in der Leber haben diese Art von Lektinen auf ihrer Oberfläche, um möglicherweise vorhandene schädlichen Bakterien und Parasiten aufzufangen. Zweiseitige Lektine kleben zwei andere Zellen zusammen, wie ein Stück doppelseitiges Klebeband zwischen Objekten. Beide Sorten haben trotz ihrer Unterschiede viele Gemeinsamkeiten.

Obwohl sowohl die einseitige als auch die doppelseitige Art eine Verklebung (Verklumpung von Partikeln) verursachen, geschieht dies auf spezifische, individuelle Weise. Jedes Lektin hat eine bestimmte Art von Material, an das es gebunden werden soll. Dies hängt von der Art der Reaktion im Inneren sowie vom Bluttyp der betroffenen Person oder des betroffenen Tieres ab. Die Quelle des Lektins selbst hat auch einen großen Einfluss darauf, wie es reagieren wird. Beispielsweise unterscheidet sich das in Weizen enthaltene Lektin von dem in Soja, sowohl in seinem Aussehen als auch in der Wechselwirkung mit verschiedenen Zuckern. Das Verstehen der Quelle des Lektins und der Chemie der Person, die es konsumiert, steht im Mittelpunkt der richtigen Ernährung für den eigenen Bluttyp.

Lebensmittel mit schädlichen Lektinen für die verschiedenen Bluttypen

Einige Lebensmittel enthalten Lektine, die spezifisch auf bestimmte Bluttypen reagieren. Eines der besten Beispiele für dieses Phänomen ist Weizenkeim-Agglutinin oder WKA. Obwohl Gluten das Aushängeschild für die schädlichen Auswirkungen von Weizen auf den menschlichen Körper ist, sind WKAs eine weitere toxische, negative Komponente in Produkten auf Weizenbasis. Obwohl Gluten kein Lektin wie WKA ist, können beide ähnliche Probleme im Körper verursachen, z. B. einen undichten Darm. WKAs gehen jedoch einen Schritt weiter als Gluten und verursachen Insulinresistenz und Vitamin-D-Mangel. Es hat sich zwar beständig als schädlich für Tiere erwiesen, wenn es in großen Dosen verabreicht wird, für Menschen wirkt es sich jedoch überproportional auf die Typen des Bluttyps 0 aus. Das Wissen über schädliche Lektine wie WKA ist für die allgemeine Gesundheit von entscheidender Bedeutung, aber wenn man sich ansieht, wie sie spezifisch mit jedem Bluttyp interagiert, wird das Wissen umso wichtiger.

Der Einfluss von WKAs auf die Wirksamkeit von Insulin im Körper ist nur ein Beispiel dafür, wie breit gefächert Lektine über mehrere Körpersysteme hinweg zur gleichen Zeit umfassende Auswirkungen haben können. **Während verzehrte Nahrung das Verdauungssystem beeinträchtigt, gehen die meisten Menschen fälschlicherweise davon aus, dass die Wirkung dort endet. Es gibt verschiedene Beispiele für Lektine, die auf alle Körperteile einwirken.** Cranberrysaft wird häufig als Hausmittel gegen Blasenentzündungen verwendet, da er denselben Zucker enthält, der in den Blasenwänden vorkommt. Die vorhandenen Lektine fungieren als Klebeband, das sich an die schädlichen Stoffe in der Blase anlagert und sie herausdrückt. Andere Lektine können mit dem Oberflächenrezeptoren der weißen Blutkörperchen interagieren und sie häufig so programmieren, dass sie sich schnell vermehren. Sogar Gelenke können betroffen sein, da Menschen mit Arthritis feststellen, dass das Vermeiden von „Nachtschattengewächsen" wie Tomaten und Kartoffeln die Schmerzen lindert. Diese Schlussfolgerung ist nicht schwer zu erklären, da diese Nahrungsmitteltypen sehr viele Lektine enthalten, die aggressiv agglutinieren und so die bereits entzündeten Bereiche in den Gelenken, die an Arthritis leiden, verschlimmern.

Dr. Peter D'Adamo ist seit dem Debüt von "Eat Right 4 Your Type" im Jahr 1997 ein Verfechter des Verständnisses von Lektinen. Er hat immer wieder betont, wie wichtig Lektine für die Ernährung sind und es scheint, dass sich auch der Rest der Welt dieser Tatsache zuwendet. Das Ignorieren des eigenen Bluttyps und der Wechselwirkung der eigenen Lektine mit denjenigen, die über die Nahrung zugeführt werden, ist ein Rezept für eine Katastrophe. Während dieser Artikel eine großartige Zusammenfassung der Funktionsweise von Lektinen darstellt, kratzt es aber nur an der Oberfläche hinter dieser Funktion. Die vollständigsten und detailliertesten Informationen zu Lektinen von Dr. D'Adamo 4 Blutgruppen – Das Lexikon für ein gesundes Leben (https://amzn.to/35ei3ZH) von Seite 464-473.

Backgrundlagen für die Bluttypen Ernährung

Das richtige Backen für die passenden Bluttypen kann einfach und unterhaltsam sein. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der Vorbereitung und Vorausplanung. Eine Möglichkeit, dies zu tun, besteht darin, eine Portion aus drei Zutaten des richtigen Backmittels für den passenden Typ an Backmischung herzustellen, lange bevor man überhaupt vor hat zu backen. Zum Aufbewahren in einem geschlossenen Behälter, immer griffbereit in der Speisekammer. Reste können eingefroren werden um die Haltbarkeit zu verlängern, oder man konserviert die restliche Mischung im Ofen. Durch diesen Vorgang bleibt die Backmischung mindestens 18 Monate lang frisch! Einige Quellen gehen sogar so weit, zu behaupten, dass Trockenwaren aus dem Ofen 20 Jahre lang sicher sind, aber wir haben dies nicht lange genug getestet um dies sicher zu wissen.

Hier finden sich schnelle, bluttypenspezifische Rezepte für eine Backgrundlage sowie einfache Anweisungen zum Backen. Bitte beachten, dass das Rezept für 1 Portion angegeben ist. Für größere Mengen die Zutaten multiplizieren bei gleichem Verhältnis.

Backmischungen für jeden Bluttyp:

(Dies sind nur einige Vorschläge. Man kann sich aber frei fühlen zu experimentieren und eigene Mischungen zu erstellen.)

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Darauf achten alles gut zu mischen.

Typ 0 Alltägliche Backmischung

- 2/3 Tasse Reismehl, Vollkorn
- 1/3 Tasse Hirse- oder Teff, Zwerghirsemehl
- 2 Tl Backpulver z. B. hier https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/rezepte/verschiedenes/diy-backpulver/

- 1/2 TL Meersalz

Typ A Alltägliche Backmischung

- 2/3 Tasse Dinkelmehl
- 1/3 Tasse Hafermehl
- 2 Tl Backpulver z. B. hier https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/rezepte/verschiedenes/diy-backpulver/
- 1 Tl Meersalz

Typ B Alltägliche Backmischung

- 2/3 Tasse Dinkelmehl
- 1/3 Tasse Hafermehl
- 2 Tl Backpulver z. B. hier https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/rezepte/verschiedenes/diy-backpulver/
- 1 Tl Meersalz

Typ AB Alltägliche Backmischung

- 2/3 Tasse Dinkelmehl
- 1/3 Tasse Hafermehl
- 2 Tl Backpulver z. B. hier https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/rezepte/verschiedenes/diy-backpulver/
- 1 Tl Meersalz

Konservieren im Ofen

Es sollte sichergestellt sein, dass folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- Alle Zutaten für die typgerechte Backmischung
- Einmachgläser und Deckel in passender Größe
- Topflappen
- Tuch zum Abwischen der Gläser
- Gute Musik (optional)

Wichtige Schritte:

- Auf 200 Grad Fahrenheit (ca. 93.3° C) vorheizen
- Backmischung in saubere Einmachgläser füllen, dabei die obere Hälfte leer lassen
- Die offenen Gläser für eine Stunde in den Ofen stellen
- Gläser aus dem Ofen nehmen – dabei die Topflappen verwenden!
- Den Rand des Glases mit einem feuchten Tuch abwischen

- Den Metalldeckel auf das Gefäß setzen und fest zu schrauben
- Die Gläser für weitere 30 Minuten in den Ofen stellen
- Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen
- Den Deckel auf festen Sitz überprüfen

Wichtige Notiz: Die Ofenkonservierung wird nur für trockene Produkte ohne Fette oder Öle verwendet. Nicht für Obst, Gemüse oder Fleisch verwenden. Die Gläser mit dem Datum beschriften und im Glas an einem trockenen, kühlen Ort z. B. Schrank oder Regal lagern.

Mit diesen Tipps ist man auf dem besten Weg, Backmischungen in kürzester Zeit zu erstellen und zu konservieren, sodass immer eine passende Typgerechte zur Hand ist, wenn man diese benötigt!

Truthahnsuppe nach vietnamesischer Art | Passend für alle Typen

Der Winter steht vor der Tür und nichts wärmt mehr als eine köstliche Suppe. Diese Truthahnsuppe nach vietnamesischer Art eignet sich für alle Typen, um die ganze Familie am Esstisch zu versammeln, ist aber auch sehr nahrhaft und stärkt das Immunsystem in dieser kälteren Jahreszeit.

Für 2 Personen mit einer großen Portionsgröße.

Zutaten

Für den gekochten Truthahn

- 1 Truthahnkeule (mit Knochen ca. 1 Kg) *
- 6 Frühlingszwiebel, ganz
- 1 daumengroßes Stück Ingwer, zerdrückt
- 1 EL Salz oder Algensalz, falls zur Hand

Für die Suppe

- 3 Liter Truthahnbrühe (Rezept siehe unten)

- 1 EL Olivenöl
- 1 große Zucchini, der Länge nach geviertelt und in dicke Stäbe geschnitten
- 4 Tassen Schwarzkohl, in dünne Scheiben geschnitten
- 3 Knoblauchzehen, gerieben
- 1 kleines, daumengroßes Stück Ingwer, gerieben
- 1 Handvoll Korianderblätter

Optional

- 1 Pack (16oz) trockene Fadennudeln, Reisnudeln
- Gebratene Schalotten oder Zwiebeln dazufügen
- Eine Prise Chili für die Typen 0 und B

Zubereitung

1. Den Truthahn vorbereiten. Einen großen Topf Wasser (groß genug für den Truthahn) mit Ingwer, Frühlingszwiebel, Salz und Truthahn bei starker Hitze zum Kochen bringen und 40 Minuten lang köcheln lassen.
2. Den Herd ausschalten und den Topf abdecken, für weitere 40 Minuten stehen lassen.
3. Die Kochflüssigkeit abgießen und die Keule auf ein Schneidebrett legen. Wenn es abgekühlt ist, das Fleisch vom Knochen ziehen und auf einem Teller zur Seite stellen. Die Knochen entfernen. Die Keule sollte ungefähr 16-18 Unzen oder ungefähr 1 Pfund Fleisch ergeben.
4. Die Suppe vorbereiten. In einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze etwas Olivenöl erhitzen und die Zucchini anbraten, dabei sehr wenig umrühren, damit sie von allen Seiten eine schöne gleichmäßige goldene Farbe bekommt.
5. Den Schwarzkohl dazugeben, das Öl und die Flüssigkeit in der Pfanne verrühren, damit es in ca. 8-10 Minuten weich gedünstet wird. Mit Meersalz abschmecken.
6. Die Reisnudeln nach Packungsanleitung zubereiten.
7. Die Putenbrühe bei mittlerer Hitze in einem separaten Topf erhitzen und den geriebenen Ingwer und den Knoblauch dazugeben. Zum Kochen bringen und 5 Minuten köcheln lassen, bis es sehr heiß ist.
8. Zum Servieren das Gemüse, die Nudeln und das Putenfleisch gleichmäßig in flache Schalen verteilen. Die heiße Putenbrühe großzügig darüber geben. Mit etwas Limette und Koriander garnieren.

*Es kann auch Putenbrust verwendet werden. Die Gar- und Kochzeiten können sich geringfügig ändern.

Truthahnbrühe Rezept | Passend für alle Typen

Egal, ob es das Ende der Feiertage ist oder nur das Verlangen nach Pute, es ist immer ein einfacher und leckerer Plan, den Rest des Truthahns zu retten, um eine Brühe zu machen. Hausgemachte Brühe bietet eine hervorragende Zeitersparnis für die Zubereitung zahlreicher üppiger Gerichte und wird als Grundlage für Saucen, Suppen und Eintöpfe verwendet. Es kann auch das ganze Jahr über eingefroren werden. Truthahn, Pute ist neutral für Typ 0, Typ A und Typ B und äußerst vorteilhaft für Typ AB – ein perfekter Vorrat für alle Bluttypen!

Wenn bereits ein Truthahn zubereitet wurde, reinigt man einfach die Knochen um sie im Rezept zu verwenden. Wenn nicht, kann man die notwendigen Truthahnteile für eine gesunde Zutat bei einem Metzger kaufen. In jedem Fall wird die Brühe genauso lecker sein.

Was den Rest der Zutaten betrifft, je frischer, desto besser. Zusätzlich zu den unten aufgeführten Zutaten kann ein Truthahnfond durch Pilzstiele, Kräuter, Zwiebelschalen, Lauchstangen, Schalotten oder Sellerieblätter ergänzt werden. Alle aufgeführten Inhaltsstoffe sind je nach Bluttyp entweder nützlich oder neutral, sodass sie an alle weitergegeben werden können. So kann man je nach Geschmack und Bluttyp kreativ werden, aber **kein** Gemüse wie Brokkoli, Blumenkohl oder Rosenkohl hinzufügen; es handelt sich um Kreuzblütler, die dem Fond einen unangenehmen schwefelhaltigen Geschmack und Geruch verleihen.

[Ergibt ungefähr 4 Liter]

Zutaten

- 1 Knochengerüst von einem mittelgroßen Truthahn, gut vom Fleisch gereinigt (restliches Fleisch für die Suppe aufheben)
- 2 Zwiebeln, ohne Wurzel, mit Schale vierteln
- 3 große Karotten in Stücke schneiden
- 3 Stangen Sellerie, gewaschen und in große Stücke geschnitten
- ¼ Bund frische Petersilie, mit Stielen, gewaschen
- Frische Kräuter wie Thymian, Rosmarin, Oregano, Basilikum nach Geschmack
- Lorbeer oder Salbei

Zubereitung

- Einen sehr großen Suppentopf (5 bis 6 Liter) zu drei Viertel mit Wasser füllen.
- Alle Zutaten dazugeben und zum Kochen bringen.
- Hitze reduzieren und mindestens 2,5 Stunden köcheln lassen (die Brühe sollte sich um ein Drittel reduzieren).
- Auf Raumtemperatur abkühlen lassen und Schaum oder Fett von der Oberfläche entfernen.
- Kaltstellen.
- Nach dem Erkalten härtet das Fett auf der Brühe aus. Gleichzeitig sinkt der Schaum nach unten. Mit Knochen hergestellte Brühe geliert im kalten Zustand.
- Die Brühe kann in praktischen Halbliter- und Viertelliter-Behälter eingefroren werden.

Anmerkung: Der Newsletter setzt sich aus Artikeln der D'Adamo Blogseite zusammen (https://www.4yourtype.com/blog/). 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. Ich nehme am Amazon EU-Partnerprogramm teil. In diesem Newsletter sind Links zu Amazon eingebunden, weitere Informationen dazu finden Sie hier: https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/impressum/datenschutz/. Isabella Groß-Dietzel, Dezember 2019.