Herzmeditation

Die Bedeutung unserer Herzen

Um unser Herz stark und gesund zu halten, müssen wir uns sowohl körperlich als auch emotional und spirituell um uns kümmern. Unsere körperliche Versorgung umfasst das typgerechte Essen, die Einnahme gezielter und spezifischer Nahrungsergänzungen, die die Herz-Kreislauf-Gesundheit unterstützen und regelmäßige Bewegung. Diese drei Elemente bilden den Grundstein für eine gesunde Herzfunktion und sind eine wesentliche Investition in unsere langfristige Gesundheit und unser Wohlbefinden. Wie Peter in dem Buch Cardiovascular (https://amzn.to/38HbnV6) schreibt: "Dein Herz ist ein erstaunlich belastbares Organ" Alexis Carrel, der berühmte experimentelle Biologe, der 1912 den Nobelpreis für Physiologie oder Medizin erhielt, kam zu dem Schluss, dass das Herz bei optimaler Versorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff über zwei Jahrhunderte perfekt funktionieren kann."* Zwei Jahrhunderte. Nehmt euch etwas Zeit und denkt darüber nach!

Die Symbolisierung unserer Herzen

Ebenso wichtig ist die emotionale und spirituelle Pflege des Herzens. Unsere Herzen symbolisieren unsere emotionalen Gefühle, ob das nun Liebe ist, wie im Ausdruck, "Mein Herz ist voller Liebe zu dir," oder mit Leere bzw. mangelnder Freude, wie in "Ich habe einfach nicht das Herz dafür." In unserer Herzenspflege ist es wichtig, einen inneren Dialog mit unseren Herzen und Gefühlen zu entwickeln, damit wir in keine Emotionen eintauchen oder unterdrücken, die sich schließlich in einer Krankheit ausbilden oder dazu führen können, dass wir uns nicht vollständig ausdrücken.

Mit dem Herzen einchecken

Es ist wichtig, sich Zeit zu nehmen, um regelmäßig bei unseren "Herzen" einzuchecken. Am Ende eines Tages ist es sehr hilfreich, vor dem schlafen, einen kurzen Rückblick auf den Tag zu nehmen. Habe ich alles getan, was ich brauchte? Habe ich alles gesagt, was es zu sagen gab?

Was waren die Dinge, die mich glücklich und freudig machten? Gab es irgendwelche Traurigkeiten, irgendwelche Frustrationen, die noch ungelöst sind? Wie fühle ich mich dabei?

Indem wir einen inneren Dialog mi uns selbst pflegen, können wir mit unseren Gefühlen auf dem Laufenden bleiben, Probleme identifizieren, bevor sie größer werden als nötig und sicherstellen, dass wir uns in unserem Leben vollständig und authentisch ausdrücken.

Wie macht man eine Herzmeditation

Im Laufe der Jahre kann dieser nächtliche Prozess die Form einer nächtlichen Meditation annehmen. Sobald man sich ins Bett gelegt und die Augen geschlossen hat, nimmt man drei tiefe, reinigende Atemzüge, von denen jeder ein wenig mehr entspannt. Beginnend bei den Füßen arbeitet man sich den Körper hinauf…entspannt die Füße, fühlen wie sie mit dem Bett verschmelzen, die Knöchel und Waden entspannen, Spannung loslassen, in diesem Bereich verweilen und weich und entspannt sein. Den ganzen Weg über den Körper hinauf so verfahren, bis er abgeschlossen ist. Jetzt auf das Herz konzentrieren, einatmen und ausatmen, bis man sich des Herzschlags bewusstwird und das Blut spürt, das durch den Körper fließt. Das Herz mit einem goldenen Licht umgeben und es sich visualisieren. Das Licht pulsiert im Rhythmus des Herzens und mit jedem Atemzug wir es größer…größer als der Körper, das Bett, das Zimmer, das Haus, die Stadt, der Staat, das Land, die Welt, das Universum. Unendliches Licht, das uns mit dem Universum und das Universum mit uns verbindet.

Sich bedanken für das Leben und die, die man liebt, Gedanken liebevoller Güte an die Bedürftigen senden und tiefer entspannen im Licht.

An manchen Abenden kann dies eine kurze Bewertung sein, an anderen Nächten kann man auch mittendrin einschlafen! Und an anderen Tagen, kann man lange brauchen um über die Probleme des Tages nachzudenken, die einem möglicherweise noch beschäftigen oder stören. In diesem Fall sollte man versuchen, das Problem so gut wie möglich zu isolieren, damit man am Morgen die volle Aufmerksamkeit darauf lenken und es lösen kann.

Vorteile der Herzmeditation

Die "Klärung" des Tages kann sehr hilfreich sein, da sie es ermöglicht, sich zu entspannen und all das „Tun" des Tages loszulassen und einfach nur zu sein, das ein- und ausatmen hilft sich vollständig zu entspannen, wohl zu fühlen und vollständig loszulassen. Es sorgt für einen besseren Schlaf und ein „leichteres Herz!"

Herz Gesundheit

4Blutgruppen – 4Strategien für ein gesundes Leben (https://amzn.to/2IzJlQt), bedeutet hauptsächlich „Bekömmliches" zu essen und sich von „zu Meidendem" fernhalten zu können, dies kann einen großen Einfluss auf die Herzgesundheit haben. Regelmäßig trainieren passend zum Typ (https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/blog/blog1/sport/) ist ebenfalls ein Weg, um ein gesundes Herz zu gewährleisten. Zusätzlich, Nahrungsergänzungen (https://greenfieldshealthstore.co.uk/de/category/targeted-formulas/) sind wichtig, um die Lücken zu schließen, die in der Ernährung möglicherweise fehlen, den zusätzlichen Vorteil verschafft, wenn es um das Management der Herz Gesundheit geht. Sollte es derzeit Herzprobleme geben, dann empfiehlt sich das herzspezifische Buch von Dr. Peter D'Adamo , *Cardiovascular Disease: Fight It With The Blood Type Diet (https://amzn.to/3aCHoin)*.

Personalisierte Tipps für eine gesunde Haut im Winter

Winterwetter Beratung:

Gefährliche Schönheitsbedingungen voraus! Wind, kalte Luft – diese hat weniger Feuchtigkeit als warme Luft – und Zentralheizung können die Haut schädigen und sie austrocknen lassen, schuppig, juckend und wirklich unangenehm. Befolgt diese einfachen Tipps, damit die Haut seidig und mit Feuchtigkeit versorgt aussieht und sich auch so anfühlt.

Peeling!

Ein regelmäßiges Peeling. Die Haut stößt abgestorbene Zellen mit einer Geschwindigkeit von 30.000 pro Minute ab. Diese toten Zellen verstopfen die Poren und können im Laufe der Zeit winzige weiße Pusteln verursachen. Wenn die Haut 3-4 Mal pro Woche vor dem Duschen trocken gebürstet wird, entfernt man die meisten dieser abgestorbenen Hautzellen und legt eine strahlende neue Schicht darunter frei. Dr. D'Adamo empfiehlt diese Praxis, da sie die Durchblutung anregt (und möglicherweise auch das Auftreten von Cellulite verringert!).

Beginnen mit einer Naturborstenbürste mit festen, aber nicht zu harten Borsten an den Füßen und mit langen Bewegungen in Richtung des Herzens machen. Kreisförmige Bewegungen oder Schrubb Bewegungen sind zu vermeiden – die Haut sollte stimuliert und belebt werden, nicht rot oder gereizt. Dies wird den Körper anregen, regelmäßig neue Hautzellen zu bilden. Bonus: Diese Technik öffnet die Poren, sodass Feuchtigkeitscremes besser aufgenommen werden!

Reinigungs- und Feuchtigkeitscremes sorgfältig auswählen

Eine heiße Dusche könnte sich morgens gut anfühlen, aber es entfernt die Haut von natürlichen Ölen und hinterlässt sie dehydriert und juckend. Die Wassertemperatur auf einem Niveau halten, das gerade angenehm warm ist und das Duschen auf weniger als 10 Minuten beschränken.

Mit einer Körperseife reinigen, die frei von Parabenen und anderen schädlichen Zusatzstoffen ist. Eine auswählen, die Vitamin B5 enthält, das die feuchtigkeitsspendende Eigenschaft der Haut erhöht.

Eine gehaltvolle cremige Lotion auftragen, wenn die Haut noch feucht von der Dusche ist. Dies bindet Feuchtigkeit in der Haut. Die Flasche für eine beruhigende warme Lotion in ein mit heißem Wasser gefülltes Waschbecken stellen. Dies erwärmt die Lotion und es fühlt sich wie eine luxuriöse SPA-Behandlung an!

Befeuchten …und dann noch etwas mehr befeuchten

Wiederholtes Händewaschen ist wichtig, um sich vor Viren zu schützen, kann aber auch trockene Haut und rissige Nagelhaut hinterlassen. Beim Händewaschen Seife und warmes Wasser verwenden, nicht heißes Wasser und den Händen Feuchtigkeit geben sofort nach dem Waschen. Nach Möglichkeit alkoholgefüllte Händedesinfektionsmittel vermeiden – sie trocknen die Haut aus.

Die Haut vor dem Schlafengehen erneut befeuchten – Die Körpertemperatur ist nachts leicht erhöht, somit werden Produkte besser absorbiert. Für einen besonderen Genus seine dicke Schicht Feuchtigkeitscreme auf Hände und Füße und anschließend ein Paar Baumwollhandschuhe und -socken anziehen – es klingt seltsam, aber die Hände und Füße fühlen sich morgens unglaublich weich an!

Das Gesicht nicht vergessen!

Eine leichte, reine Lotion eignet sich hervorragend für den Tag, aber nachts sollte es eine reichhaltigere Crème sein – Dies ist besonders wichtig für Frauen über 30, wenn die natürlichen Fette nachlassen. Eine gute Tages- (https://greenfieldshealthstore.co.uk/de/produkt/genoma-day-light-face-creme-50-ml-pump-bottle/) und Nachtcreme (https://greenfieldshealthstore.co.uk/de/produkt/genoma-restorative-night-creme-49ml-pump-bottle/) sind für jede Hautpflege unerlässlich. Wenn sich die Haut besonders trocken anfühlt, empfiehlt sich ein feuchtigkeitsförderndes Serum. Außerdem sollte man sicherstellen, dass ein ausreichend sanftes Reinigungsmittel wie z. B. Rejuvenating Cleanser (https://greenfieldshealthstore.co.uk/de/produkt/genoma-rejuvenating-cleanser-106ml-pump-bottle/), verwendet wird, das die Haut nicht noch weiter austrocknet.

Die Inhaltsstoffe / Produktetiketten überprüfen

Die Etiketten der Produkte überprüfen, die man kaufen möchte. Niemand möchte seine Haut mit Chemikalien eincremen, die mehr schaden als nützen!

Die Sonne ist im Winter immer noch stark

Es mag unnötig erscheinen, aber man sollte sich trotzdem vor der Sonne schützen. Auch wenn man vielleicht nicht gleich an einen Sonnenbrand denkt, ist es dennoch sehr gut möglich ernsthafte Sonnenschäden zu bekommen, insbesondere bei Aktivitäten wie Skifahren und Snowboarden, bei denen die Sonne vom Schnee reflektiert werden kann. Es sollten Sonnenschutzmittel verwendet werden, um nicht nur vor Rötungen und Schmerzen am nächsten Tag zu schützen, sondern auch vor einer eventuell längerfristigen Bedrohung durch Hautkrebs.

Genug trinken!

Zum Schluss noch daran denken, viel Wasser zu trinken. Hautzellen benötigen wie jede andere Zelle im Körper eine angemessene Flüssigkeitszufuhr. Auch wenn man keinen Durst hat, ist eine konstante Wasserversorgung über den Tag hinweg der Schlüssel. Man sollte eine chemikalienfreie Flasche dabeihaben, um sich daran zu erinnern weiterhin Wasser zu trinken. Die Haut nimmt nicht nur Feuchtigkeit von außen auf. Es muss auch von innen befeuchtet werden!

Von innen nach außen

Und natürlich sollte man seinem Typ entsprechend der Bluttypen Ernährung (https://amzn.to/338r6eB) folgen. Zunächst die “zu vermeidenden”, die Entzündungen verursachen können, die die Haut belasten, beseitigen. Zucker reduzieren (https://www.4yourtype.com/april-2015-dadamo-newsletter/), besonders Maissirup mit hohem Fruchtzuckergehalt ist ein Muss. Zu viel Zucker kann Glykation verursachen, ein Prozess, der AGE-Moleküle erzeugt — schädliche Nebenprodukte, die faltige und schlaffe Haut fördern. Lest diesen Beitrag über Gesunde Zuckeralternativen (https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/blog/blog3/gesunde-zuckeralternativen/) passend für alle Bluttypen. Ballaststoffe helfen bei der Absorption von Anti-Glykations-Endprodukten. Daher kann der Verzehr ballaststoffreicher Lebensmittel wie Obst und Gemüse ebenfalls eine große Hilfe sein. Mehr

erfahren über den Zusammenhang zwischen der Bluttypen Ernährung der Hautpflege hier (https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/blog/blog3/hautgesundheit/).

Debbie K. – Erfolgsgeschichte der Bluttypen Ernährung

Wir haben Debbie ursprünglich durch einen inspirierenden Facebook-Kommentar gefunden, den sie in Eat Right 4 Your Type – Bluttype 0 Gruppe (https://www.facebook.com/groups/Eat4yourtypeO/?epa=SEARCH_BOX), deshalb haben wir uns entschlossen, ein ausführliches Interview zu führen. Wir hoffen, Ihr genießt die inspirierende Geschichte!

Wie haben Sie von der Bluttypen Ernährung erfahren und warum dann entschieden, es zu versuchen?

Ich reinige und organisiere Häuser, was mich unter anderem in die Bibliothek eines Kunden brachte. Der Buchtitel fiel mir auf. Nachdem ich seit meinem siebten Lebensjahr eine Diät gemacht hatte, war dieser Titel wie kein anderer, von dem ich je versucht oder gehört hatte. Nachdem ich mein Kapitel durchgeblättert und die äußerst nützliche, neutrale und zu vermeiden Liste gefunden hatte.... konnte ich das Buch nicht mehr weglegen! Es dauerte eine Zeit, um die Erkenntnis zu verarbeiten, dass dies funktionieren würde! Es brauchte einige Zeit für diesen Lebensmittel Plan, da er so anders war als alle anderen, damit er funktionierte! Ich habe eine Leidenschaft für diesen Plan entwickelt. Selbst wenn ich mich verwöhne, gewinne ich immer noch, wenn ich dagegen den Unterschied zu den toxischen Lebensmitteln betrachte... diese nicht mehr als Belohnung zu sehen, sondern als Geschmackserlebnis von dem ich weiß, dass ich mich hinterher schlecht fühle. Meine Wahl.

Was war Ihre Erfahrung, als Sie mit der Bluttypen Ernährung begannen?

Als ich mit diesem Ernährungsplan anfing, war ich überrascht, als ich meine Lebensmittel verglich, da ich so viel mehr essen konnte! Als 0 Typ kann ich Fleisch essen! Frei von kohlenhydrathaltigem Frühstück mit Milchprodukten! Keine Verdauungsstörungen mehr! Frei von Nasennebenhöhlenverschleimungen und Lethargie! All dies in der ersten Woche!

Was war die überraschendste Veränderung, die Sie mit der Bluttypen Ernährung erlebt haben?

Die überraschendste Veränderung in mir war das höhere Energieniveau.

Wie bleiben Sie motiviert, die Bluttypen Ernährung einzuhalten?

Ich bleibe motiviert, da ich die Wörter "Schuld" oder "Betrug" nicht mehr verwende. Wenn ich mich für ein zu vermeidendes Lebensmittel entscheide, weiß ich, dass mein Körper leiden wird, daher ist „Gönnen oder Sündigen" eine Option, die ich nicht tun möchte. Kein heimlicher Betrug mehr.

Welchen Rat würden Sie anderen Menschen geben, die neugierig auf die Bluttypen Ernährung sind oder gerade mit der Bluttypen Ernährung begonnen haben?

Ich würde jedem empfehlen, das Taschenbuch zu kaufen und das passende Kapitel zum eigenen Typ zu lesen, um besser zu verstehen, was im Körper passiert, wenn „zu vermeidendes" gegessen wird. Lesen Sie es jährlich. Wissen ist Macht. Merken Sie sich die "zu vermeidenden" und Essen Sie den Rest. Geben Sie diesem Ernährungsplan einen vollen Monat, um sich selbst zu beweisen, was er für Sie tun wird.

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

Ich war schon immer vorsichtig mit der Ernährung, aber jetzt habe ich ein besseres Verständnis dafür, wie das Vermeiden bestimmter Lebensmittel dem Körper hilft. Mainstream-Diäten sind keine gute Ernährung, insbesondere im Vergleich zu den Angeboten von Eat Right (For Your Type) für einen gesunden Lebensstil.

Was sind Ihre Gesundheitsziele für die Zukunft?

Mein Ziel ist es, dieses Gesundheitsniveau und Gewichtsverlust weiterhin aufrechtzuerhalten, wie ich es bereits seit mehr als 9 Jahren tue!

Gibt es noch etwas, was Sie hinzufügen möchten?

Dieser Ernährungsplan ist eine Lebenseinstellung. Erlauben Sie sich, die Idee loszulassen, das eine Diät gesund bedeutet... das richtige Essen wird das Gewicht wegschmelzen lassen, einen gesunden Körper schaffen und Ihnen die Möglichkeit geben, Ihr Leben zu verändern. Wenn Sie neue Gewohnheiten entwickeln und die emotionalen Momente mit einer Änderung des Handelns angehen, wird es Sie vorwärtsbringen und erhält weiterhin den Wert dieses Ernährungsplans.

Schokoladentrüffel passend für alle Typen

Trüffel sind eine der klassischen romantischsten Formen der Schokolade, mundgerecht, klein und ach so lecker. Man kann es glauben oder nicht, sie können auch für die Bluttypen Ernährung geeignet sein. Mit reiner dunkler Schokolade, Kakaopulver und nur wenigen anderen einfachen Zutaten kann man dieses Rezept in nur wenigen Minuten zubereiten. Dann kann man entscheiden, ob man romantisch sein möchte und sie mit einem lieben Menschen teilt oder sie alle für sich behält. Dieses Rezept wurde aus dem Buch *4 Blutgruppen – Das große Kochbuch (https://amzn.to/3aReXxg)* von Dr. Peter D'Adamo mit Kristin O'Connor.

Zutaten:

- 8 Unzen 100% dunkle Schokolade
- ¼ Tasse Butter oder Ghee*
- ⅔ Tasse Agavendicksaft
- ½ Tasse Mandelmilch**
- ⅛ Tl grobes Meersalz
- 3 EL Kakaopulver

*A & AB nehmen ghee.
**O Non-Sekretors ersetzen Mandelmilch mit Reismilch

Zubereitung:

1. Schokolade raspeln und in eine mittelgroße Schüssel geben.
2. Agavendicksaft, Ghee, Milch und Salz in einem Topf erwärmen. Nach dem Erwärmen die Mischung über die Schokolade gießen und kontinuierlich rühren, bis die Masse glatt wird.
3. Die Masse auf Raumtemperatur abkühlen lassen, anschließend gut abdecken und für 2-3 Stunden kaltstellen, bis die Schokolade fest ist.

4. Einen Esslöffel oder Eisportionierer verwenden und Trüffel damit abstechen, zu Kugeln rollen (sie sollten etwas kleiner als ein Golfball sein), vorsichtig im Kakaopulver rollen und von allen Seiten damit bedecken. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.
5. Luftdicht verschlossen bis zu einer Woche im Kühlschrank haltbar.

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, März 2020.