

Individuelle Ernährung nach Peter D'Adamo

Themen:

- 🕒 Holunderbeere und Grippe, von Peter D'Adamo
- 🕒 Blutgruppe und Grippe, von Dr. Greg Kelly
- 🕒 Produkt: Proberry



Holunderbeere und Grippe

Holunder ist ein uraltes Heilmittel gegen das Influenza-Virus, aber wirkt es auch? In Versuchen wurde überprüft, ob die Holunderbeere tatsächlich die Replikationen aller Arten der menschlichen Influenza (A und B) Viren hemmt.

In einer derzeitigen Placebo-kontrollierten Doppel-Blind-Studie (naturwissenschaftlicher Sprachgebrauch) zeigte sich ein Extrakt aus Holunderbeeren bei der Behandlung von Influenza B als wirkungsvoll. Diese Forschung zeigte, dass es den Menschen, die Holunderbeer-Extrakt genommen hatten, sehr schnell besser ging (mehr als 70% fühlten sich nach 2 Tagen besser und bei über 90% verschwand die Infektion vollständig innerhalb von 3 Tagen). Zum Vergleich, die Menschen, denen ein Placebo gegeben wurde, brauchten oftmals mehr als 6 Tage um sich besser zu fühlen.

Warum wirkt die Holunderbeere? Forscher fanden zwei Gründe dafür. Menschen, die die Holunderbeere zu sich nehmen, sind fähig, höhere Anti-Hämagglutinin Titer gegen Influenza B zu produzieren (dies sagt aus, dass Ihr Immunsystem besser seine Funktion erfüllen kann und nun einen größeren Rahmen der Wiedererkennung hat, wenn die „Grippe“ zurückkommt). Und, Holunderbeeren hemmen die Neuraminidase (ja, das ist dieselbe Neuraminidase für die Wissenschaftler Millionen von Dollars ausgeben um Arzneimittel dagegen zu entwickeln).

Eine wichtige Frage, die bis jetzt nicht beantwortet wurde ist . . . kann die Holunderbeere auch bei Influenza A Virus-Arten eingesetzt werden? Ich habe zurzeit keine endgültige Antwort für Sie, aber basierend auf der Wirkungsweise in Vitro und meinen Beobachtungen in meiner Praxis, ist die Antwort wahrscheinlich – ja. Unsere Patienten nehmen eine Mischung aus Holunderbeeren, Blaubeeren, Kirschen und Apfelkonzentrat um gut durch die letzte „Grippe“ Jahreszeit zu kommen.

Ein letztes Wort noch zur Beachtung: wenn Sie die Holunderbeere täglich einnehmen, denken Sie daran, dass mehr nicht immer besser ist. Eine hohe Dosis führt zu Übelkeit. Wenn Sie eine „Grippe“ abwehren möchten, ist eine kleine Menge täglich ausreichend. Ich empfehle die Holunderbeere besonders für Blutgruppe B und AB aufgrund deren allgemeiner Anfälligkeit gegenüber dem Virus. Zur Behandlung nehmen wir 2 Teelöffel 3-4 mal täglich bei Erwachsenen, für Kinder entsprechen weniger, abhängig vom Körpergewicht.

Das Ergebnis ist . . . bei der nächsten „Grippe“, erinnern Sie sich einfach an die Holunderbeere.

Peter D'Adamo

Blutgruppe und Grippe, Von Dr. Greg Kelly

Seit der Veröffentlichung von 4 Blutgruppen - vier Strategien für ein gesundes Leben vor zwei Jahren, haben wir eine Menge über die Holunderbeere herausgefunden. Tatsache ist, dass Peter und ich in unserer Praxis zunehmend auf eine großartig schmeckende Mischung aus Holunderbeeren, Blaubeeren und Kirschen kamen. Obwohl die Vielseitigkeit der Holunderbeere und den anderen Beeren fantastisch ist, geht dieser Artikel an die Grenze seiner selbst, in erster Linie mit dem Fokus auf dem best bekanntesten Gebrauch der Holunderbeere - als ein Mittel bei der bekannten „Grippe“.

Viele medizinische Fachkräfte sehen den Influenza Virus (die Ursache für die „Grippe“) als den gefährlichsten Virus der Welt. Zu verschiedenen Zeiten in der Geschichte hat dieser Virus eine gewaltige Zahl von Menschen getötet in einer 1 bis 2 Jahres Periode. Die „Spanische Grippe“ zum Beispiel (Typ A(H1N1)) von 1918-19 hat in den U.S. über 500.000 Menschen getötet und 20 Millionen Menschen weltweit. Im Jahr 1957-58, die „Asiatische Grippe“ (Typ A(H2N2)) gab es 70.000 Tote in den U.S., und die „Hong-Kong Grippe“ im Jahr 1968-69 (Typ A(H3N2)) tötete 34.000 in den U.S. Was ist eine Grippe?

Lassen Sie uns für einen Moment kurz innehalten um uns ein klareres Bild davon zu machen, was die „Grippe“ wirklich ist. Terminologie und Sprache kann wechselhaft und unspezifisch sein und so umfasst der allgemein übliche Gebrauch des Ausdrucks „Grippe“ oftmals alles, angefangen von der „Erkältung“ bis zur richtigen „Grippe“. Die „Magen-Darm-Grippe“ ist ein anderer irreführender Ausdruck, oft genutzt bei der Beschreibung einer Magen-Darm-Infektion (die „Magen-Darm-Grippe“ wird normalerweise nicht von einem Virus verursacht, sondern von anderen Mikroorganismen). So ist der erste wichtige Punkt, den es zu verstehen gibt, dass mit der „Grippe“ keine Erkältung oder Mageninfektion gemeint ist.

Wenn Forscher oder Ärzte von der „Grippe“ sprechen, verbinden sie damit einzig eine Infektion durch den Influenza Virus. Eine Influenza Epidemie gliedert sich in Typ A und Typ B. Meistens zeigt sich die Influenza mit Fieber (bei Erwachsenen gewöhnlich zwischen 38-40 Grad), Atembeschwerden (wie Schleim, starker Husten, verstopfte oder laufende Nase), Kopfschmerzen, Muskelschmerzen und oft auch eine extreme Müdigkeit. Dies ist der zweite wichtige Punkt, dass Forscher und Ärzte den Influenza Virus meinen, wenn sie den Ausdruck „Grippe“ benutzen.

Die Jahr-aus, Jahr-ein „Grippe“, kann tödlich sein (durchschnittlich gibt es im Zusammenhang mit der Grippe jedes Jahr über 20.000 Tote), hauptsächlich bei den älteren oder immun-schwachen Menschen oder solchen die an einer bestehenden Krankheit leiden, wie Asthma, Diabetes oder Herzschwäche. Aber auch bei denjenigen von uns, die einen allgemein guten Gesundheitszustand aufweisen, kann die „Grippe“ „uns den Wind aus den Segeln nehmen“, so dass wir uns für ein oder zwei Wochen miserabel fühlen.

Momentan gibt es drei Haupt-Varianten der „Grippe“ (zwei des Typs „A“ und eine des Typs „B“). Die Typ A Varianten sind der „Hong-Kong“ Typ A(H3N2) Virus und verantwortlich für über 400.000 Tote in den Vereinigten Staaten seit 1968 (90% davon waren ältere Menschen), und entfernt relevant für die „Spanische Grippe“, Typ A(H1N1). Die „H“ und „N“ verweisen auf virale Eiweißstoffe, Hämagglutinin (H) und Neuraminidase (N) genannt (mehr darüber in Kürze).

Einige medizinische und bekannte Gesundheitsexperten glauben, dass es nur ein Zeitfaktor ist (genau genommen denken sie wir sind längst überfällig), bevor eine neue Grippe-Seuche (weltweite Epidemie) kommt und viele, viele Menschen tötet.

Warum war die Grippe fähig eine so große Anzahl von Menschen in so kurzer Zeit in der Vergangenheit zu töten?

Ich werde versuchen, es einfach darstellen, folgen Sie mir.

Der „Grippe“ Virus ist fähig sich über die Zeit hinweg zu mutieren oder sich zu verändern, und erlaubt so, dass man sich Jahr für Jahr wieder infizieren kann. Manchmal ist dies ein sehr langsamer Prozess (beide Influenza Viren, Typ A und B können sich in diesem Fall verändern). Beispiel: wenn Sie sich letztes Jahr dem „Grippe“ Virus ausgesetzt haben, hat Ihr Immunsystem ein sehr spezifisches Gedächtnis entwickelt, wie es effektiv mit diesem Virus umgehen kann. Ein erneuter Kontakt mit demselben Virus würde somit kein Problem darstellen. Da der Virus sich jedes Jahr etwas verändert, funktioniert das Gedächtnis nur teilweise, und schützt so dieses Jahr auch nur teilweise vor einer Grippe Infektion. Denken Sie an ihn wie an einen Freund, den Sie lange nicht gesehen haben . . . wahrscheinlich sieht er ein wenig anders aus, so dass es einen Moment dauern kann bis Sie ihn erkennen und sich erinnern, wie er heißt, erst dann wissen Sie, wie sie ihn begrüßen sollen.

Wie auch immer, hin und wieder, verändert der Typ A "Grippe" Virus (Typ B verändert sich nicht in dieser Weise) sich dramatisch und wechselt plötzlich zu einem weiteren Hämagglutinin (H) und/oder Neuraminidase (N) Protein. Dies führt zu einer neuen Art dieses Virus, welcher nicht von Ihrem Immunsystem erkannt wird, da es in der Vergangenheit nicht mit diesem Virus konfrontiert wurde. Das ist so, wie wenn eine neue Person an ihren Wohnort zieht; Sie haben in Ihrem Gedächtnis keine Informationen, um diese Person als Freund zu erkennen und keine Idee wie sie heißt. In den Jahren in denen der „Grippe“ Virus eine weltweite Epidemie wurde und Millionen von Menschen tötete, veränderte sich der Grippe Virus in dieser Art und Weise.

Blutgruppe und die "Grippe"?

Ziemlich viele unterschiedliche Forscher haben die Blutgruppe bei Influenza-Patienten überprüft. Der Umfang der Forschungen allein ist eigentlich genug um eine Verbindung zu den Blutgruppen herzustellen, aber lassen Sie uns die Forschungen betrachten, so dass wir sicher sein können.

Nachdem man mit dem Influenza Virus in Berührung kam, beginnt ein Immunprozess, "Serokonversion" genannt. Dies sagt aus, dass Ihr Immunsystem Antikörper gegen den Influenza Virus produzieren wird. Forscher fanden heraus, dass nach der Aufnahme des Influenza Virus A (Type H1N1) und des Influenza Virus B in den Blutkreislauf, die Reaktion des Immunsystems (gemessen am Anstieg der Antihämagglutinin Antikörper gegen den Virus) unterschiedlich vor sich geht.

Folgende allgemeine Immun-Beobachtungen betreffen:

- ⊕ Blutgruppe A: allgemein besteht eine große Fähigkeit schnell eine erhebliche Antikörper Reaktion gegen Influenza Typ A(H1N1) zu erzeugen und speziell gegen A(H3N2). Die Antikörperreaktion gegen Influenza B ist nicht so spektakulär.
- ⊕ Blutgruppe AB: relativ bescheidene Fähigkeit einen hohen Antikörper-Spiegel gegen irgendeinen Influenza Virus zu erzeugen.
- ⊕ Blutgruppe B: eine relativ gute, aber keine große Fähigkeit Antikörperreaktionen gegen Influenza A(H1N1) zu erzeugen. Die langsamste (es kann zwischen 3-5 Monate dauern) und schwächste Fähigkeit im Vergleich zu anderen Blutgruppen Antikörper gegen Influenza A(H3N2) zu erzeugen. Gegen den Influenza Virus B, hat die Blutgruppe B einen beachtlichen Vorteil und auch Reaktion im Vergleich zu den Blutgruppen A oder O. Die Immun-Reaktion der Blutgruppe B beginnt früher und dauert länger an.
- ⊕ Blutgruppe O: relativ annehmbare Fähigkeit Antikörper gegen Influenza A(H1N1) und A(H3N2) zu erzeugen. Die Antikörper Reaktion gegen Influenza B ist nicht so beachtlich wie bei Blutgruppe B.

Einige Forscher haben die Hypothese aufgestellt, dass eine Erklärung für eine charakteristische Notsituation einer neuen Epidemie Art von Influenza in Asien in Zusammenhang mit der Blutgruppe stehen könnte (und die relativ hohe Anzahl von Menschen mit der Blutgruppe B in Asien). So wie es scheint, hat die Blutgruppe B eine genetisch bedingte Neigung zu einem latenten (chronischen) Anhalten des Influenza A Virus (speziell A(H3N2) die „Hong Kong“ Variante). Oft kann das Influenza Virus Antigen beim gesunden Menschen mit der Blutgruppe B noch nach mehr als 5 Monaten nach der „Grippe“ gefunden werden. Dies bedeutet, obwohl man sehr wahrscheinlich keine Symptome mehr hat, stellt man dem Virus eine sichere Unterkunft zur Verfügung.

Mit diesen Unterscheidungen bei den Immunreaktionen erwarteten wir auch Unterschiede in der Anfälligkeit für und die Schwere einer Influenza Infektion zwischen den unterschiedlichen Blutgruppen zu sehen ... und in der Tat war es so. Die Anfälligkeit wechselt basierend auf Ihrer Blutgruppe und den Eigenschaften der sich im Umlauf befindlichen Art des Virus.

Betrachten wir die Influenza A als Ganzes, finden sich folgende allgemeingültige Aussagen über die Blutgruppen: Menschen mit Blutgruppe B (und AB) sind wesentlich empfänglicher für Infektionen während einer Zeit wenn neue antigenetische Varianten und Serotypen von Influenza Viren auftreten. Dies ist tatsächlich eine schlechte Nachricht besonders für Blutgruppe B und AB, da der Typ von Influenza A Virus seit jeher sein Aussehen verändert, was in eine weit verbreitete Grippe Epidemie resultiert.

Menschen mit der Blutgruppe O tendieren zu einer Empfänglichkeit bei einer Influenza Infektion, die in gewissen Zeitabschnitten im Blutkreislauf in einer virulenten Art auftritt (in den Jahren, in denen sich die Menschen durch die Grippe sehr schlecht fühlen, trifft es die Blutgruppe O am schlimmsten). Blutgruppe A sind am besten dran, wenn eine Influenza A kommt; sie haben eine allgemein geringe Empfänglichkeit zu den virulenten Arten von Influenza A.

Im Großen und Ganzen ist Influenza wahrscheinlich Jahr aus Jahr ein am problematischsten für Blutgruppe AB. Im Allgemeinen sind sie empfindlicher gegenüber Infektionen beider Influenza Arten, Typ A und B, als die anderen Blutgruppen. Bei ihnen wirken sich diese Viren früher und heftiger aus als bei den anderen Blutgruppen (und sie müssen besonders vorsichtig sein bei einer plötzlichen Veränderung des Influenza Virus A).

Blutgruppe B ist stärker betroffen wenn der Influenza Virus A(H3N2) („Hong Kong“ Varianten und ähnliche) in Umlauf ist, hat relativ wenig Probleme mit Influenza B und ist daher sehr von einer plötzlichen Änderung in Influenza A Viren-Arten betroffen. Blutgruppe O bekommt weniger Influenza A(H1N1) aber mehr A(H3N2). Bei Blutgruppe A bietet das Blut indirekt einen Schutz gegen beide Arten von Influenza A.

Produkt: Proberry

Anthocyanidine aus Pflanzen findet man in Holunderbeeren, Kirschen und anderen farbigen Früchten und Gemüsesorten. Eine ihrer Eigenschaften ist, dass sie das Enzyme Ornithin-Decarboxylase (ODC) blockieren, welches verantwortlich ist für die Produktion von Polyaminen, Wachstumsfaktoren, die Probleme im Körper verursachen können, wenn ihre Konzentration im Körper zu hoch wird. Daher kann die Verwendung dieser farbigen Früchte und Gemüsesorten eine wertvolle Hilfe sein um das gesamt System besser zu entgiften.

Proanthocyanidins sind Pflanzenstoffe (Flavonoid), die verantwortlich sind für die rote bis blauviolette Farbe der meisten Beeren, Kirschen, Weintrauben und mancher Blumen. Diese Substanzen erhöhen die Konzentration von Vitamin C in der Zelle und bedeuten so einen starken Schutz für die Gefäße und alle schädlichen Prozesse im Körper, die durch freie Radikale verursacht werden, verhindern die Zerstörung kollagener Strukturen, verhindern die Wirkung von Infektionen fördernden Enzymen der Bakterien, schützt die Zellen und unterstützt die Bildung der Mucopolysaccharide im Bindegewebe.

Holunderbeeren stärken die körpereigenen Abwehrkräfte besonders im Zusammenhang mit grippalen Infekten. Sie blockieren die Neuramidase, das Enzym, das der Grippevirus produziert, um sich an das Gewebe von Nase und Rachen zu heften. Der Proberry Sirup hat einen angenehmen Geschmack und ist dadurch auch bei Kindern sehr beliebt.

Proberry gibt es als Kapseln oder als Sirup.

Erhältlich über www.right4eu.com oder www.right4eu-germany.com

Gesundheit und Lebensfreude wünscht Ihnen

Ihr BLUTGRUPPEN-Team
www.4Blutgruppen.de

Alle Informationen in diesem Newsletter stellen keinen Ersatz für einen Arztbesuch dar. Bei gesundheitlichen Beschwerden konsultieren Sie bitte Ihren Hausarzt.

Wenn Sie unseren Blutgruppen-Newsletter nicht mehr erhalten möchten, senden Sie bitte ein E-Mail an deutsch@right4eu.com