



Mit dem Frühling in seiner vollen Pracht, versuchen auch die Menschen so gut wie möglich auszusehen. Es ist die Zeit des Jahres, wo wir Hosen für Shorts austauschen und übergroße Jacken in luftige Tank Tops und T-Shirts. Im Laufe des Winters mit all den Leckereien und reichhaltigen, herzhaften Speisen die man gemütlich an kühlen Tagen verzehrt, ist es einfach den Weg aus dem Blick zu verlieren. Aber jetzt, da die Sonne wieder mehr scheint, ist es höchste Zeit, sich selbst wieder zu 100% zu fühlen. Auch wenn Sie sich mehr als einmal in das "Vermeiden" Lebensmittel Territorium verirrt haben, können Sie Ihren Körper mit einem auf Ihrer BlutTyp Ernährung basierten Detox-Programm wieder neu beleben. Es ist wie die eigene persönliche Version der Frühjahrsreinigung!

Für eine im allgemeinen gesunde Person, schlage ich ein einwöchiges Programm vor von Bio-Lebensmitteln und Ergänzungen, entgegen dem gebräuchlichen Weg des Fastens. Fasten ist ein Weg, um Ihren Körper zu entgiften, aber wahrscheinlich nicht der beste Weg. Ich würde nur das Fasten vorschlagen, wenn Sie unter der Leitung eines Arztes sind. Während des Vermeidens von Nahrung wird natürlich Ihr Körper von Toxinen befreit, tun Sie es ohne professionelle Beratung hat es allerdings oft negative Auswirkungen. Dieser Prozess ist einfacher und viel einfacher zu folgen und trägt nicht die Risiken des Fastens.

Beginnen Sie mit der Auswahl von Lebensmitteln die als vorteilhaft und sehr vorteilhaft für Ihre Blutgruppe gelten. Wenn Sie eine Anleitung benötigen, welche Lebensmittel am besten sind, verweise ich Sie auf die 20-jährige Jubiläumsausgabe von Eat Right 4 Your Type* oder der TypeBase*. Beide wurden mit den aktuellsten, relevanten Informationen neu aktualisiert. Die Blut-Diät-App ist eine andere Option, die für Apple und Android-Geräte verfügbar ist. Obwohl es noch nicht die 20-jährige Jubiläums-Edition Updates hat, wird es bald ein kostenloses Update geben - es ist praktisch, wenn Sie im Lebensmittelgeschäft einkaufen, in Restaurants essen oder Ihre Mahlzeit planen.

* Anmerkung: die aktualisierte deutsche Ausgabe dieses Buches wird im Juli 2017 erscheinen. TypeBase ist auf der web-seite www.dadamo.com verfügbar in englischer Sprache

Durch das Essen von bekömmlichen Lebensmitteln und die Einnahme von Ergänzungen die mit Ihrem Blut-Typ kompatibel sind, reinigen und entgiften Sie Ihren Körper und ermöglicht allen seiner Systeme in ihrer besten Funktion zu funktionieren. Kaufen Sie, wenn möglich, biologisch, und halten Sie sich an den Kauf von „echten“ Lebensmitteln, anstatt verarbeitete Lebensmittel aus einer Dose, Beutel oder Becher. Je näher das Essen, das Sie kaufen, an seinem natürlichen Zustand ist, desto besser ist es für Sie. Vermeidung von Konservierungsstoffen und anderen Chemikalien ist von größter Bedeutung.

Wasser hilft bei der Zellregeneration und spielt eine große Rolle bei der Reinigung des Körpers. Beginnen Sie den Tag mit einem Glas Zitronenwasser und trinken Sie den ganzen Tag Wasser. Ziel ist es, täglich acht bis zehn Gläser zu trinken. Um dieses Ziel zu erreichen, bringen Sie einfach eine persönliche Wasserflasche mit, egal wohin Sie gehen so wissen Sie wie viel Sie bereits getrunken haben. Durch die Quantifizierung Ihres Ziels in Bezug auf Ihre eigene Wasserflasche, wird es viel einfacher dies zu verfolgen und Sie erreichen Ihre Zielmenge.

Vermeiden Sie harte Chemikalien und gehen Sie weg von chemischen Reinigungsmitteln - versuchen Sie Essig, Zitronensaft und Backpulver zu verwenden bei der Reinigung rund um das Haus. Nicht nur dass diese natürlichen Reiniger für Sie besser sind, sie sind auch besser für die Umwelt.

Gehen Sie an die frische Luft! Nutzen Sie das ständig sich bessernde Wetter. Dies wird für eine bessere Blutzirkulation sorgen, die Muskeln werden beansprucht und die saubere, knackige Luft wird Sie beleben.

Als Teil des Detox-Protokolls empfehle ich einige Kräutergänzungen für jede Blutgruppe. Jedes Protokoll soll an 7 aufeinanderfolgenden Tagen durchgeführt werden.

BlutTyp O Detox Protocol	BlutTyp A Detox Protocol	BlutTyp B Detox Protocol	BlutTyp AB Detox Protocol
<p>Blasentang 100mg, 1-2 Kapseln während der Mahlzeiten, 2-3 mal täglich</p> <p>Chinesischer Knoblauch Extrakt, 400mg, 1 Kapsel täglich</p> <p>Pflaumen-Pulver, 1 EL vor dem Schlafen gehen mit einem großen Glas Wasser</p>	<p>Labkraut-Tee (Galium aparine), 2-3 TL auf eine Tasse heisses Wasser, 10-15 min. ziehen lassen, 2-3 Tassen pro Tag</p> <p>Löwenzahn (Taraxicum officinale) 250 mg, 1 Kapsel, 2 mal täglich</p>	<p>Be-Chi-Hu (Bupleurum chinense), 500 mg, 1 Kapsel, 2mal täglich</p> <p>Leinsamen, 1 EL zu 235ml Wasser, über Nacht quellen lassen und am Morgen trinken</p> <p>L-Gluthatione, 100 mg, 1 Kapsel, 2 mal täglich</p>	<p>Klettenwurzel-Tee, 1-3 Tassen täglich</p> <p>Schafgarbe, 250mg, 1-2 Kapseln täglich</p> <p>Leinsamen, 1 EL zu 235ml Wasser, über Nacht quellen lassen und am Morgen trinken</p>



Dr. Peter D'Adamo weiß, dass die Reinigung ein Prozess ist, der etwas Unterstützung gebrauchen kann. Unsere vorgestellten Produkte für Mai sind einige der Besten um Ihnen zu helfen damit Ihre Entgiftung Bemühungen auch Früchte tragen!

Harmonia Deluxe ist eine großartige Möglichkeit, um den Tag zu beginnen. Als völlig natürliche pflanzen-basierte Getränk-Mischung, kann es Sie mit Energie und Nährstoffen versorgen, die Sie auf den richtigen Weg bringen sobald Sie aufwachen. Einfach einrühren in Ihr bevorzugtes Getränk das Right 4 Your Type ist und genießen!

Intrinsa hilft, Magenbeschwerden und Verdauungsprobleme zu lindern, die den Fortschritt Ihrer Reinigung beeinträchtigen könnten.

Polyflora ist ein Mikrobiom Booster mit Probiotika und Präbiotika, um Ihre Darm-Gesundheit stark zu halten, und diese weiterhin sicherzustellen, damit Ihr Magen glücklich und gesund bleibt während Sie entgiften. Für jede Blutgruppe gibt es eine spezielle Formel.

Unser Endprodukt des Monats, **Mr. Itaru's Green Tea**, ist eine besondere Mischung aus einem der weltweit bekanntesten Entgiftungsmittel. Genießen Sie eine heiße Tasse oder genießen Sie den Sud kalt und als ein erfrischendes Reinigungsgetränk das Sie den ganzen Tag genießen können!

Die Produkte können Sie bestellen über die Firma NAP4EU in England, info@right4eu.com oder www.right4eu-germany.com