

Výživa a krevní skupiny **OVĚŘENO V PRAXI**

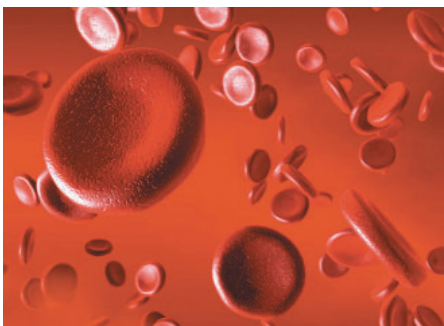
Podpora a uchování zdraví, dlouhověkost, ideální hmotnost aj.

Víte, že byste mohli řídit svůj jídelníček také podle své krevní skupiny a podpořit si tak zdraví, vitalitu, imunitu, dlouhověkost, nastavit správnou hmotnost a tak dále?

Jistě, mnozí již o tomto stravovacím systému slyšeli a ti, co vyzkoušeli, většinou u toho již víceméně zůstali, protože toto stravování nejen prospělo jejich zdraví, ale dalo jim i nový impuls do života, a to i v docela pokročilém věku. Jsou to i zkušenosti moje vlastní a mojí rodiny (všichni krevní skupina 0), mnoho čtenářů našich knížek také potvrzuje benefity výživy podle krevních skupin, někteří autoři našich knížek – lékaři – mají nejen vlastní, ale i pacientské dobré zkušenosti.

V roce 1998 byla u nás poprvé publikována kniha amerického naturopata **Dr. Petera D' Adama** (lékaře se vzděláním v oblasti přírodní medicíny) a nutriční terapeutky **Catherine Whitneyové** „Výživa a krevní skupiny“ – 4 krevní skupiny, 4 diety.

Diety ověřovaly odborné studie po světě a také mnoho soukromých osob, také některá zdravotnická pracoviště u nás i v zahraničí. Ze zkušeností vyplývá, že se většina z nich shoduje na řadě pozitivních efektů této výživy.



Existuje ale i řada laických a zdá se i odborných názorů, že je to s výživou podle krevních skupin jinak. Je to ovšem na každém, kdo chce své zdraví podpořit, aby si sám tento výživový systém v klidu odzkoušel po dobu kolem tří měsíců, a pak se rozhodl. Jsou zde možná i úskalí, že pro někoho je psychicky neúnosné některé potraviny ze stravy vyloučit (např. jižní ovoce, mořské plody apod., mléko, méně nebo více masa apod.). Pak je na místě systém nepoužít, psychosomatické působení na zdraví je známe...

K výživě podle krevních skupin mne vyzvala před asi 20 lety tehdy vedoucí dietní sestry IKEM Praha **Olga Mengerová**. Zápasila sama se zdravotními problémy a systém jí hodně pomohl. Já jsem v té době bojovala s nadváhou a únavou, byla jsem spíše vegetariánkou a milovnicí pečiva, a tak při mé krevní skupině 0 u mne systém zabral okamžitě! Během půl roku jsem se dostala na ideální hmotnost, přival energie a fitness veliký a... dodnes tak žiji a jsem v pohodě...

Ovšem – žádná rigidita!!! Neberme systém jako přísnou dietu. Preferujeme pros-

pěšné a neutrální potraviny každý den a... jde-li o jiné potraviny, nebudme rigidní a trochu si klidně dejme s ostatními. Vždyť i ta spokojená psychika hraje důležitou roli!

Vliv systému Dr. D' Adama na zdraví a kondici

Pozitivní vliv výživy podle našeho typu (rozuměj podle naší krevní skupiny) na kondici, zdraví, výkonnost a celkový pocit pohody je tak výrazný, že jsme s Olgou u této diety trvale zůstaly a nakonec jsme pro české spoluobčany napsaly skvělé knížky.

Po dvacetileté zkušenosti mohu bez nadsázky potvrdit, že s pravidelně dodržovanou výživou podle mé krevní skupiny 0 se cítím přes poměrně vysoký věk velmi dobře, opakované zkoušky nejdůležitějších biochemických faktorů prokazují již po dvě desetiletí trvalé zlepšení dříve ne zcela vyhovujících hodnot. Stejně je tomu u členů rodiny a přátel, kteří na výživový systém Dr. D' Adama dobrovolně přešli a žijí tak dodnes.

V našich českých kuchařkách podle 4 krevních skupin (0, A, B+AB), jsme

uplatnily české potraviny a technologické postupy přípravy pokrmů. Z ohlasů vyplývá, že se výživa podle 4 krevních skupin v mnoha rodinách zabydla s pozitivním vlivem na zdraví, tělesnou i duševní kondici, výkonnost atd.

KUCHYNĚ PRO VÁŠ KREVŇÍ TYP

Krevní skupina 0

Krevní skupina A

Krevní skupina B a AB společně

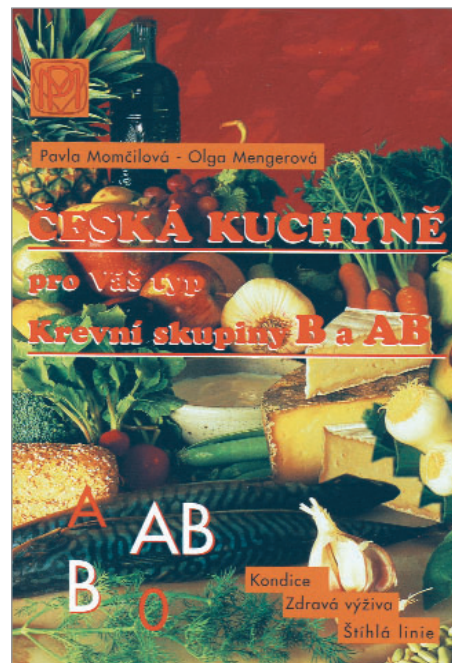
K tomu jsme sestavily přehlednou tabulku českých (evropských) potravin podle jejich prospěšnosti (+), neutrality (0) a škodlivosti (-).

K dostání u všech knihkupců a na www.medicapublishing.cz

A v čem vlastně spočívá výživa podle krevních skupin?

Podle **Dr. Petera J. D' Adama** (syn uvedeného naturopata, který pokračuje v práci svého otce) existuje vztah mezi krevní skupinou člověka a výběrem stravy a životního stylu. Teorie se snaží dokázat, že řídíme-li se zákonitostmi pro svoji krevní skupinu, které jsou v nás po předcích zakódovány, budeme zdravější, dosáhneme duševní rovnováhu, svoji přirozenou ideální hmotnost a zpomalí se proces stárnutí.

Krevní skupina 0 je nejstarší (50 000 let př. n. l.), je označována jako krevní skupina (KS) **lovce**. **Krevní skupina A** (40 000 – 10 000 let př. n. l.) je označována jako KS **pěstitele**. **Krevní skupina B** (10 000 – 3 500 let př. n. l.) je označována jako KS **kočovníka**. **Krevní skupina AB** (900 – 500 let př. n. l.) je označována jako **záhada**.



Prospěšné, neutrální nebo zakázané potraviny?

Potraviny pro každou krevní skupinu jsou rozděleny do 3 kategorií:

- velmi prospěšné (+),
- neutrální (0),
- zakázané – nedoporučované (-).

Pro své zdraví uděláme nejvíce, **konzumujeme-li potraviny ze skupiny „velmi prospěšných“** – působí jako léky. Nepoškodíme se potravinami „neutrálními“. Potraviny ze skupiny „zakázaných“ však poškozuji naše zdraví, působí trochu jako jedy.

Rozdělení potravin podle systému Dr. D'Adama je založeno, velmi laicky řečeno, na vzájemných účincích krvinek určité krevní skupiny a antigenů – lektinů, obsažených v potravinách. „Lektiny“ jsou látky bílkovinné povahy obsažené v potravě a mající shlukovací (aglutinační) schopnosti, podobně jako buňky imunitního systému proti původcům infekcí. Lektiny v určité potravě jsou pro krvinky jedné krevní skupiny přijatelné, pro krvinky jiné krevní skupiny nikoliv. V takovém případě dochází k tvorbě shluků. Shluky se tvoří pomalu ale „s přehledem“ v krvi, v orgánech i v celých systémech lidského organismu.

Pro každou krevní skupinu vypracoval Dr. D'Adamo plán výživy a rady týkající se tělesné aktivity, stresu a osobnosti. Všechny faktory spolu souvisejí.

První podmínkou je znát dobře svoji krevní skupinu, a pak postupovat podle výživového plánu.



Každá z diet pro danou KS zahrnuje 16 skupin potravin:

- maso a drůbež
- ryby a mořské produkty
- mléčné výrobky a vejce
- oleje a tuky
- ořechy a semena
- luštěniny
- cereálie-obilné výrobky
- chléb a pečivo
- obilná zrna a těstoviny
- zeleninu
- ovoce
- šťávy a tekutiny
- koření
- chuťové přísady
- bylinné čaje
- různé nápoje

Hodí se toto stravování pro každého z nás?

ANO! V každé skupině potravin je pro každý typ (krevní skupinu) široká škála „velmi prospěšných“ či „neutrálních“ potravin. Lze tedy sestavovat výživově naprosto bezpečné (obsahující všechny nezbytné živiny), a také chuťově lákavé jídelníčky.

Například mléko a mléčné výrobky...

Krevní skupina 0 – např. kravské mléko patří mezi zakázané potraviny, neutrální je sójové a jiná rostlinná „mléka“, a také některé sýry z kravského a kozího mléka. Dnes je těchto náhradních produktů na trhu mnoho. Máslo neutrální.

Krevní skupina A – kravské mléko je zakázané, neutrální je jogurt, kefír, kozí mléko a některé sýry z kravského i kozího mléka. Prospěšný je sýr TOFU.

Krevní skupina B – prospěšné je kravské mléko 2 % tuku, jogurty, kozí mléko a sýry, také mnoho sýrů je prospěšných a neutrálních.

Krevní skupina AB – prospěšné je kozí mléko, kravské 2 % tuku je neutrální, prospěšná či neutrální je i řada sýrů z kravského i kozího mléka.

U dětí budme opatrní u krevních skupin 0 a A. Zde bych u nás doporučila k výživě podle typu zodpovědně přistoupit až ve věku, kdy namísto mléka můžeme k uhrazení potřeby vápníku podat v dostatečném množství sýry a jiné potraviny, tedy nejdříve ve věku 6 let.

Dětem s krevní skupinou B a AB nehrozí nedostatek vápníku ani v nejtělejší věku, protože u obou krevních skupin patří kravské i kozí mléko mezi potraviny prospěšné či neutrální.

U ostatních potravin, pokud je vyloučíme z důvodů „nedoporučených“ pro danou krevní skupinu, nehrozí žádné nebezpečí nedostatku všech esenciálních živin u žádné krevní skupiny. Vždy je velký výběr doporučených nebo neutrálních potravin k zajištění perfektního výživového koše každého jednotlivce.

U lidí, kteří nemají k výživě podle krevních skupin důvěru se většinou spíše jedná o chuťové nebo zvyklostní záležitosti. Jakákoliv malnutrice při využití doporučených a neutrálních potravin opravdu nikomu NEHZOŽÍ. Stačí s rozumem sestavit každodenní jídelníček.

Některým by, zvláště v dnešní době, opravdu prospělo „osvobodit“ se od těch exotických nesmyslných, z dálky dovážených potravin a žít se „hezky česky“.

Pavla Moničilová

ČESKÁ KUCHYNĚ PRO VÁŠ TYP

Vhodné, snadné a rozmanité recepty včetně příkladu týdenního jídelníčku ocení i zkušená kuchařka.

Krevní skupina 0

Krevní skupina A

Krevní skupina B a AB společně

K publikaci je přiložena přehledná tabulka českých (evropských) potravin podle jejich prospěšnosti (+), neutrality (o) a škodlivosti (-) pro každou krevní skupinu.

K dostání u všech knihkupců a na www.medicapublishing.cz