

4 krevní skupiny
4 diety

A
B
AB
O

4 krevní skupiny
4 diety

A
B
AB
O

Dr. Peter
J. D'Adamo

Catherine
Whitney

VÝŽIVA a krevní skupiny

Individuální řešení diety k uchování zdraví,
pro dlouhověkost a dosažení
vaší ideální hmotnosti

Chci poděkovat mnoha lidem, protože žádné vědecké snažení nejde samo. Na své cestě jsem byl inspirován, veden a podporován všemi kteří ve mě vkládali důvěru. Jmenovité vzdávám hluboký dík své ženě Marthé Mosko D'Adamo za její lásku a přátelství, svým rodičům, Jamesovi D'Adamo Sr., N. D. a Christiane, za to, že mne naučili spoléhat se na svou intuici, a svému bratru Jamesovi D'Adamo Jr, za jeho důvěru ve mne.

Jsem také velmi vděčný, že mohu vyjádřit svůj dík těmto osobám:

Josephu Pizzomovi, N. D, že mne naučil věřit přírodní medicíně.

Catherine Whitney, své spisovatelce, která propůjčila styl mým syrovým materiálům a uspořádala je do podoby slovesného díla.

Gailu Winstonovi, vydavateli, který mi dávno předtím nenadále zavolal a zeptal se mne, jestli bych nechtěl napsat knihu o přírodní medicíně.

Janisu Vallelymu, svému knižnímu agentovi, který' viděl příslib mé práce a nedopustil, aby strádala někde v zaprášeném archivu.

A Hertzovi, vydavateli v Riverhead/Putnam, díky němuž se můj rukopis proměnil v důležitý' dokument který' právě vychází.

Také děkuji:

Dorothy Mosko za její neocenitelnou pomoc při přípravě původního rukopisu.

Scott Carlsonové, své bývalé asistentce, která nic nezapomněla a vše uložila.

Carolyn Knightové, R N, své pravé ruce, zdravotní sestře a odbornici přes odběry krve.

Jane Dystelové, literární agentce Catherine, jejíž rady byly vždy užitečné.

Paulu Kratinovi, který propůjčil své spisovatelské a vydavatelské dovednosti ke korektuře díla.

Dině Khaderové, R. D, která pomáhala s recepty a jídelníčkem.

Johnu Schulerovi, který je autorem ilustrací.

Rád bych také poděkoval vědeckým postgraduálním pracovníkům v Bastyrské univerzitě, kteří pečlivě vytřídili rozsáhlou lékařskou literaturu týkající se krevních skupin a pomohli vytvořit tuto knihu jako kompletní soubor témat.

Nakonec děkuji všem báječným pacientům, kteří mé ve svém hledání zdraví a štěstí poctili svou důvěrou.

Důležitá poznámka:

Tato kniha není zamýšlena jako náhrada za doporučení lékaře. Jejím smyslem je nabídnout informace, které pomohou čtenáři spolupracovat s lékařem ve vzájemné snaze dosáhnout optimálního pocitu zdraví.

Identita lidí popisovaných v kazuistikách byla změněna v zájmu ochrany informací důvěrného rázu.

Nakladatel a autor nezodpovídají za žádné zboží nebo služby, o kterých se píše v této knize, a výslovně odmítají všechnu zodpovědnost spojenou se splněním požadavků na jakékoliv zboží nebo službu a za každé poškození, ztrátu nebo výdaje osob nebo majetku, které by z nich vzešlo.

Obsah

Úvod: Práce dvou životů.....	10
Část I. Identita vaší krevní skupiny	
1. Krevní skupiny: Opravdová evoluční revoluce	16
2. Kód krve: Otisk krevní skupiny	24
3. Rozluštění krevních skupin: Mapa automobilové sítě	34
Část II: Plán pro vaši krevní skupinu	
4.	
5.	
6.	
7. Plán pro krevní skupinu 0	46
8. Plán pro krevní skupinu A	79
9. Plán pro krevní skupinu B	111
10. Plán pro krevní skupinu AB	139
Část III: Zdraví vaší krevní skupiny	
8.	
9. Medicínská strategie: Spojitost s krevními skupinami	168
10. Krevní skupina: Síla nad nemocí	179
10. Krevní skupina a rakovina: Boj o vyléčení	214
11. Epilog: Vrásky země	227
12. Doslov: Lékařsky pokrok po staletí – podle Josepha Pizzorno, prezidenta Bastyrské univerzity.....	229
Dodatek A Přehledné tabulky krevních skupin.....	231
Dodatek B: Nejčastější otázky.....	235
Dodatek C: Slovníček pojmů.....	245
Dodatek D: Poznámky k antropologii krevních skupin.....	249
Dodatek E: Podskupiny krevních skupin.....	254
Dodatek F: Slovníček.....	257

Uvod

Věřil jsem, že žádní dva lidé na povrchu Země nejsou stejní; žádní dva lidé nemají stejné otisky prstů, stejné otisky rtů nebo stejné zabarvení hlasu. Žádné dva lístky trávy ani sněhové vločky nejsou stejné. Protože jsem cítil, že všichni lidé se vzájemně liší, myslel jsme si, že není logické, aby jedli stejné potraviny. Pochopil jsem, že vzhledem k tomu, že je každý člověk uzavřen v jiném těle s různými silnými a slabými stránkami a různými požadavky na výživu, je jediným způsobem, jak si uchovat zdraví a vyléčit choroby přizpůsobit se těmto jednotlivým specifickým potřebám pacienta.

James D'Adamo můj otec

Vaše krevní skupina je klíčem, který odemyká dveře k tajemství zdraví, nemoci, dlouhověkosti, tělesné vitality a **emoční síly**. **Vaše krevní skupinu určuje** vaši náchylnost k chorobám, je vodítkem k tomu, jaké potraviny byste měli jíst a jak byste měli cvičit. Je určujícím faktorem vaší energetické hladiny, účinnosti, s jakou spalujete kalorie, vaší emoční odpovědi na stres a dokonce snad i vaší osobnosti.

Spojitosť mezi krevní skupinou a dietou může znít přehnané, ale není to tak. Už dlouho jsme věděli, že chybí článek v našem chápání procesu, který vede buď na cestu zdraví nebo na zasmušilou stezku nemoci. Musí existovat důvod, proč je tolik paradoxů v dietních studiích a přetrvávání nemoci. Musí také existovat vysvětlení, proč někteří lidé jsou schopni při jednotlivých dietách zhubnout zatímco jiní ne, proč si někteří lidé udrží vitalitu do vysokého věku, zatímco jiní jsou narušeni po duševní i fyzické stránce. Rozbor krevních skupin nám ukázal způsob, jak tyto paradoxy vysvětlit. A čím více zkoumáme souvislosti, tím jsou věrohodnější.

Krevní skupiny jsou tak zásadní jako samo Stvoření. V mistrovské logice přírody sledují krevní skupiny nepřetržitou cestu od nejranějších dob vzniku lidstva do současnosti. Jsou zápisem našich dávných předků na nezníčitelném pergamentu historie.

V současnosti jsme začali objevovat jak využít krevní skupiny jako buněčné otisky prstů, které rozluští mnohé z největších tajemství obklopujících naše hledání cesty ke zdraví. Táto práce je rozšířením současných poznatků týkajících se lidské DNA. Naše porozumění krevním skupinám představuje v genetice další krok k jistotě, že každá lidská bytost je naprosto jedinečná. Neexistuje správný či špatný životní styl či dieta; existuje jen správná či špatná volba založená na našem individuálním genetickém kódu.

Jak jsem našel chybějící článek – krevní skupiny

Moje práce na poli analýzy krevních skupin představuje naplnění celoživotní snahy nejen mé vlastní, ale také mého otce. Já jsem naturopatický lékař druhé generace. Dr. James D'Adamo, můj otec, promoval na naturopatické fakultě (čtyřletý postgraduální program) v roce 1957 a později studoval v Evropě v několika velkých lázních. Zjistil, že ačkoliv se mnoho pacientů cítilo dobře při přísné vegetariánské stravě a dietách s nízkým obsahem tuků, které jsou doménou lázeňských kuchyní, určitý počet pacientů se necítil lépe, některým se dařilo špatně nebo se dokonce zhoršili. Můj otec, citlivý muž se silnou schopností dedukce a nadhledu, usoudil, že by měl existovat nějaký program, který by mohl použít k určení rozdílů mezi dietními potřebami svých pacientů. Rozumově si vysvětlil, že vzhledem k tomu, že krev je základním zdrojem výživy pro tělo, mohla by snad nějaká její součást pomoci identifikovat tyto rozdíly. Můj otec se pustil do **testování** této teorie určováním krevních skupin svých pacientů a sledováním individuálních reakcí, když jim předepisoval různé diety.

V průběhu let a s narůstajícím počtem pacientů se začal objevovat určitý vzorec. Otec zjistil, že pacientům krevní skupiny A se špatně dařilo při vysokoproteinové dietě, která obsahovala bohatý podíl masa, ale bylo jim dobře při konzumaci rostlinných bílkovin, jako je sója a tofu. Mléčné výrobky vedly u krevní skupiny A k tvorbě velkého množství hlenu ve vedlejších nosních dutinách a dýchacích cestách. Když byli pacienti s krevní skupinou A požádáni, aby zvýšili svou fyzickou aktivitu a cvičení, obvykle se cítili špatně a byli unaveni. Když se věnovali lehčím formám cvičení, jako je jóga, cítili se čilí a plní energie.

Na druhou stranu pacienti s krevní skupinou 0 vzkvétali při vysokoproteinové dietě a cítili se svěží při intenzivní fyzické aktivitě, jako je běh a aerobik. Čím více můj otec testoval rozdílné krevní skupiny, tím větší bylo jeho přesvědčení, že každý z těchto lidí potřebuje odlišnou cestu k dosažení zdraví. Inspirován výrokem „Co jednomu člověku prospívá, pro druhého je jedem“ sepsal můj otec svá pozorování a dietní doporučení v knize s názvem One Man's Food. Když roku 1980 tato kniha vyšla, studoval jsem třetím rokem naturopatii v John Bastyr College v Seattlu. V této době bylo dosaženo v naturopatickém vzdělávání

revolučních pokroků. Cílem Bastyr College bylo především kompletně vyškolení alternativního lékaře, který by se po stránce intelektuální a vědecké vyrovnal klasicky vydělanému internistovi, ale naturopaticky zaměřeného. Konečné mohly být naturopatické techniky, procedury a látky vědecky zhodnoceny pomocí vymožeností moderní vědy. Čekal jsem na možnost zkoumat teorii krevních skupin svého otce. Chtěl jsem se sám ujistit že je cenným přínosem pro vědu. Moje příležitost přišla v roce 1982, kdy jsem studoval poslední ročník a kdy jsem začal *podrobně* sledovat lékařskou *literaturu*, abych zjistil, zda bych mohl nalézt nějaký vztah mezi ABO systémem krevních skupin a dispozicí k určitým chorobám a zda tento vztah podpoří dietní teorii mého otce. Protože kniha mého otce byla založena spíše na jeho subjektivních pozorování krevních skupin než na objektivních metodách zhodnocení, nebyl jsem si jist zda budu schopen nalézt nějaký vědecký základ pro jeho teorii. Ale byl jsem ohromen tím, co jsem zjistil.

První průlom přišel s odhalením, že dvě hlavní onemocnění žaludku mají vztah ke krevním skupinám. Prvním z nich je peptický vřed, onemocnění často spojené s nadprůměrnou kyselostí žaludečního obsahu. Uvádí se, že se častěji vyskytuje u lidí s krevní skupinou 0 než u ostatní populace. Byl jsem fascinován, protože můj otec zjistil, že pacienti s krevní skupinou 0 se cítili dobře po živočišných produktech a bílkovinných dietách, které vyžadují ke správnému trávení více žaludeční kyseliny.

Druhým onemocněním, majícím vztah ke krevním skupinám, je rakovina žaludku a krevní skupina A. Rakovina žaludku je často spojena se sníženou tvorbou žaludeční kyseliny, jako např. při perniciózní (zhoubné) anémii, což je další onemocnění, které se vyskytuje mnohem častěji u osob s krevní skupinou A. Perniciózní anémie má vztah k nedostatku vitamínu B12 k jehož dobrému vstřebávání je třeba dostatečné množství žaludeční kyseliny.

Jak jsem studoval tyto údaje, uvědomil jsem si, že na jednu stranu predisponují lidé s krevní skupinou 0 k onemocněním spojeným s *nadměrnou* kyselostí žaludku, zatímco lidé s krevní skupinou A predisponují k onemocněním spojeným s nedostatkem žaludeční kyseliny.

To *byla spojitost*, kterou jsem hledal. Byl to vědecký podklad pro pozorování mého otce. A tak začal můj stále trvajících citový vztah s vědou a antropologií krevních skupin. Zjistil jsem, že počáteční práce mého otce o vztahu mezi krevní skupinou, dietou a zdravotním stavem byla mnohem významnější, než si on sám představoval.

Čtyři jednoduché klíče k odemknutí tajemství života

Vyrostl jsem v rodině s převahou krevní skupiny A a na podkladě práce mého otce jsme jedli převážně vegetariánskou stravu složenou z potravin jako je tofu, zelenina vařená v páře a saláty. Jako dítě jsem byl často v rozpacích a cítil jsem se o něco ochuzen, protože žádný z mých přátel nejedl tak příšerné potraviny jako tofu. Na druhou stranu oni byli štátně připoutáni k jinému druhu „revoluční diety“, která zasáhla padesátá leta; jejich strava se skládala z hamburgerů, hot dogů, mastných bramborových lupínků, sladkých tyčinek, zmrzlin a množství sodovky.

Dnes se stravuji stejným způsobem jako v dětství a činím tak s láskou. Denně jím potraviny které moje krevní skupina A vyžaduje, a to mě ohromně uspokojuje.

V knize *Výživa a krevní skupiny* vás seznámím se základním vztahem mezi vaší krevní skupinou a výběrem diety a životního stylu, které vám pomohou žít způsobem pro vás nejvhodnějším. Podstata spojení krevních skupin je vyjádřena těmito fakty:

-
- Vaše krevní skupina – 0, A B nebo AB je silným genetickým otiskem, který vás identifikuje tak přesně, jako vaše DNA
-
- Když použijete vaši individuální charakteristiku krevní skupiny jako vodítko pro způsob stravování a životního stylu, budete zdravější, dosáhnete přirozenou cestou své ideální váhy a zpomalíte proces stárnutí.
-
- Vaše krevní skupina je spolehlivějším měřítkem vaší identity než rasa, kultura nebo zeměpisná poloha. Je genetickým otiskem toho, kdo jste, vodítkem pro vás, jak můžete *žít* zdravěji.
-
- Klíč k významu krevních skupin můžeme najít v evoluci člověka: Skupina 0 je nejstarší, skupina A se vyvinula v zemědělské společnosti, skupina B se objevila, když lidé migrovali na sever do chladnějších

drsnějších oblastí a skupina AB je zcela moderní adaptací, výsledkem promísení odlišných skupin. Táto evoluční historie se přímo odráží ve výživových potřebách lidí jednotlivých krevních skupin v současnosti. Co je vlastně tento pozoruhodný Faktor – krevní skupina?

Krevní skupina je jednou z několika v medicíně rozlišovaných variací, stejně jako vlasy nebo barva očí. Mnoho z těchto variací, jako například otisky prstů nebo v současnosti analýza DNA, jsou mohutně využívány v soudním lékařství a v kriminalistice, stejně jako ve vědě, která zkoumá příčiny a možnosti léčby nemocí. Krevní skupiny jsou stejně významné jako ostatní odlišnosti, v mnoha ohledech jsou užitečnější než ostatní. Analýza krevních skupin je logický systém. Je jednoduché tuto informaci pochopit a sledovat ji. Naučil jsem tomuto systému mnoho lékařů, kteří mi sdělili, že dosahují dobrých výsledků s pacienty, kteří se řídí jejich doporučeními. Nyní to naučím i vás. Pochopením principů analýzy krevních skupin si můžete ušít na míru optimální dietu pro sebe a členy své rodiny: Můžete si přesně určit potraviny, po kterých onemocníte, po kterých budete přibírat na váze a které u vás povedou ke vzniku chronických nemocí.

Hned na začátku jsem si uvědomil, že analýza krevních skupin představuje silný prostředek, jak interpretovat individuální rozdíly ve zdraví a nemoci. Na základě velkého množství dosažitelných vědeckých údajů je překvapující, že vliv krevních skupin na naše zdraví nedosáhl takové míry pozornosti, jakou by si zaslouhoval. Já se ale nyní pokusím učinit tuto informaci dostupnější – nejen pro mé pokračovatele ve *vědě* a kolegy v lékařské komunitě, ale také pro vás.

Na první pohled se může zdát věda o krevních skupinách odrazující, ale mohu vás ujistit, že je jednoduchá a základní jako život sám. Vysvětlím vám starodávnou cestu evoluce krevních skupin (tak poutavou, jako je historie lidstva) a objasním vám vědu o krevních skupinách, abych vám poskytl jasný a jednoduchý plán, podle kterého se budete moci řídit

Jsem si vědom, že je to pro vás pravděpodobně zcela nová myšlenka. Můžete být neochotni pohybovat *se v* takovém neobvyklém *prostředí, přestože* se vědecké materiály zdají být přesvědčivé. Žádám vás, abyste udělali jen tři věci: Poradte se se *svým* lékařem, než začnete, zjistěte si svou krevní skupinu, pokud ji už neznáte, a vyzkoušejte dietu pro vaši krevní skupinu po dobu nejméně dvou týdnů. Většina z mých pacientů pocítila určité výsledky už v průběhu této doby – zvýšení energie, úbytek hmotnosti, zmírnění trávicích potíží a zlepšení chronických onemocnění jako astma, bolesti hlavy a pálení žáhy: Dejte šanci této dietě přinést vám užitek, který jsem viděl u více než čtyř tisíc lidí, kterým jsem ji doporučil. Nejenže krev poskytuje organismu většinu nezbytné *výživy*, ale představuje také prostředek k tomu, abyste se cítili lépe.

ČÁST I



Identita
vaší krevní
skupiny



KREVNÍ SKUPINY:

OPRAVDOVÁ EVOLUČNÍ REVOLUCE

Krev je život sám. Je to základní síla, která podporuje moc a tajemství zrození, hrůzu nemoci, války a smrti. Celá civilizace byla vybudována na pokrevních svazcích. Závisely na nich kmeny, rodové klany i monarchie. Bez krve nemůžeme existovat – doslovně ani obrazně.

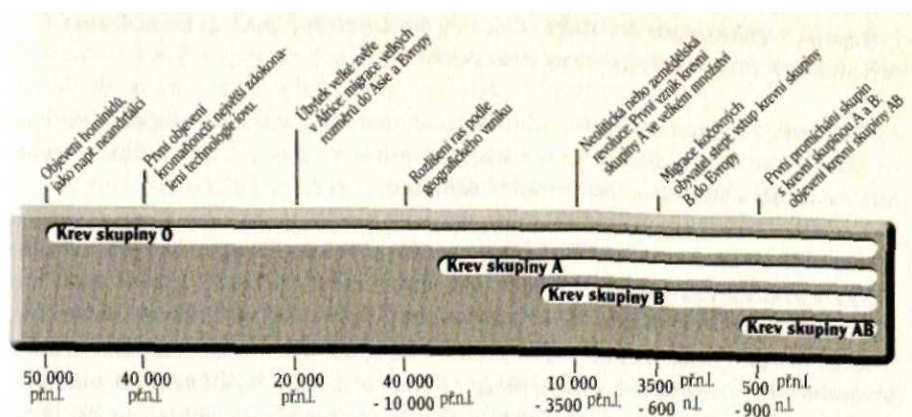
Krev má magickou sílu. Krev je mystická. Krev je alchymická. Prochází historií lidstva jako hluboký náboženský a kulturní symbol. Dávni lidé ji smíchávali a pili na znamení jednoty a věrnosti. Od dávných dob konali lovci rituály ve snaze uchláchnout duchy zvířat které zabili, obětováním zvířecí krve a pomazáním obličejů a těl zvířecí krví. Krev jehnat byla dávana na chatrče zotročených Židů v Egyptě, aby si jich Anděl smrti nevšímal. O Mojžíšovi se říká, že na své výpravě přeměnil vody Egypta v krev, aby osvobodil svůj lid. Symbol krve Ježíše Krista je po téměř dva tisíce let základem většiny posvátných křesťanských rituálů. Krev vyvolává tolik bohatých a posvátných představ proto, že je ve skutečnosti tak mimořádná, zvláštní. Nejenže je podstatou komplexu transportních a obranných systémů, které jsou nezbytné pro naši základní existenci, ale je také základním principem humanity – kukátkem, přes které můžeme sledovat nesmělé stopy naší pouti.

V posledních čtyřiceti letech jsme byli schopni použít biologické znaky, jako je krevní skupina, k mapování pohybu a seskupování našich předků. Pochopením toho, jak se tito dávni lidé adaptovali na změněné podmínky v důsledku změn klimatu, mikrobů a výživy, se dozvídáme mnoho o nás samých. Změna klimatu a dostupnost určitých potravin vedly ke vzniku nových krevních skupin. Krevní skupina je nepřetržený provázek, který váže jednoho člověka k druhému.

Konečně rozdíl v krevních skupinách odráží schopnost člověka přizpůsobovat se různým změnám prostředí. Ve velké části případů tyto změny ovlivní trávicí a imunitní systém: kousek zkaženého masa vás může zabít pořezání nebo poškrábání může být **příčinou** smrtelné infekce. Přesto lidská rasa přežila. A příběh tohoto přežití je neoddelitelné spojen s naším trávicím a imunitním systémem. A právě tyto dva systémy jsou příčinou, že existuje tolik rozdílů mezi krevními skupinami.

Historie lidstva

Historie lidstva je příběhem o přežití. Přesněji řečeno, je to příběh o tom, kde lidé žili a co tam mohli jíst. Je to příběh o potravě – o jejím hledání a stěhování se za potravou. Nemůžeme přesně vědět, kde lidská



Časová linka antropologie krevních skupin. Diagram začíná od raných dob a ukazuje jednotlivé etapy rozvoje lidstva ve vztahu ke vzniku jednotlivých krevních skupin. Je zajímavé, že evoluční změny krevních skupin mají téměř biblické časové uspořádání. Když měli všichni lidé krevní skupinu O (nejdelší časová perioda) a obývali

evoluce začala. První hominidi, které známe, neandrtálci, mohli vzniknout před 500 000 lety možná i dříve. Víme, že lidská prehistorie začala v Africe, kde jsme vznikli z bytosti připomínajících člověka. V počátcích lidstva byl život krátký ošklivý a surový: Lidé umírali tisícovým způsobem – na oportunní infekce (ty, které

zachvátí organismus jen za určitých podmínek např. při oslabení), parazitární onemocnění, při poraněních zvířetem, zlomeninách kostí, při porodech a hlavně umírali mladí.

Prehistoričtí lidé v tomto krutém prostředí strádali. Měli krátké, tupé zuby – nevhodné k útoku. Na rozdíl od většiny svých protivníků v potravním řetězci neměli lidé žádné zvláštní schopnosti, co se týče rychlosti, síly nebo hbitosti. Hlavní kvalitou těchto lidí byla přirozená vynalézavost která později přerostla v rozumné myšlení.

Neandrtálci jedli pravděpodobně poněkud hrubou stravu, složenou z divokých rostlin, červů a zbytků mrtvol, které zůstaly po dravých zvířatech. Byli snadnější kořistí než šelmy zejména když se setkali s infekcí nebo s parazitární nemocí. (Mnoho parazitů, červů, motolic a infekčních mikroorganismů vyskytujících se v Africe nestimuluje imunitní systém k tvorbě specifických protilátek pravděpodobně proto, že dávní lidé krevní skupiny 0 byli chráněni ve formě protilátek které měli již od narození.)

Protože se lidská rasa stěhovala a byla nucena přizpůsobit svou stravu měnícím se podmínkám, stala se nová strava příčinou rozvoje adaptačních mechanismů v trávicím traktu a v imunitním systému, které byly nezbytné v první řadě pro přežití lidí a dále pro získání nového domova. Tyto změny se odrazily v rozvoji krevních skupin, které dosáhly kritického bodu ve *vývoji* lidstva:

- 1.
2. Vzestup lidstva na vrchol potravního řetězce (evoluce skupiny 0 k jejímu plnému vyjádření).
3. Přeměna od lovce-sběrače k životnímu stylu zemědělců (objevení se krevní skupiny A).
4. Splynutí a migrace ras původem z Afriky do Evropy, Asie a Ameriky (objevení se krevní skupiny B).
5. Moderní promíchání rozdílných skupin (vznik skupiny AB).

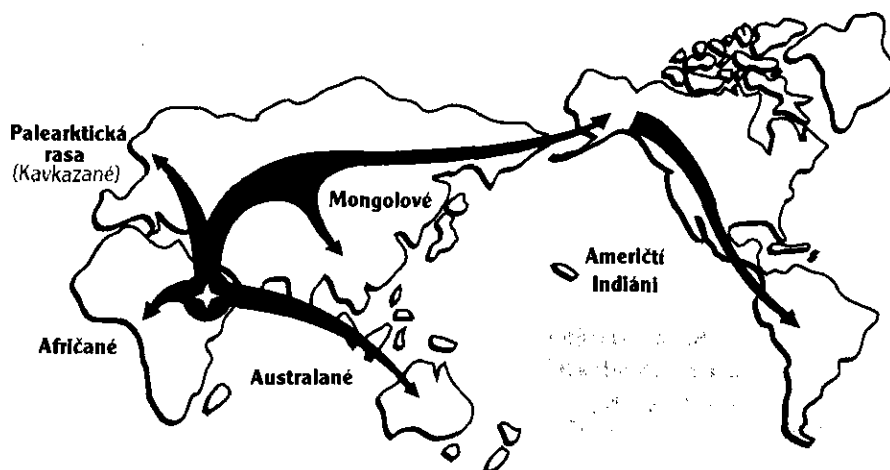
Každá krevní skupina obsahuje genetickou informaci o stravě a chování našich předků. Ačkoliv jsme od dávné historie vzdáleni dlouhou cestu, mnoho jejích rysů se nás dotýká. Poznání těchto predispozic nám usnadní porozumět logice stravy podle krevních skupin.

0 znamená starý (old)

Objevení našich kromaňonských předků přibližně před 40 000 lety posunulo lidský druh na vrchol potravního řetězce, takže se z něj stala nejnebezpečnější šelma na Zemi. Tito lidé začali lovit v organizovaných tlupách a za krátkou dobu byli schopni vyrábět zbraně a používat pracovní nástroje. Tyto hlavní výhody jim dodaly sílu a nadřazenost místo jejich přirozených fyzických schopností.

Zruční a hrůzu nahánějící lovci – kromaňonci – brzy neměli důvod mít strach ze svých zvířecích nepřátel. Vzhledem k tomu, že neměli žádné přirozené predátory kromě sebe samých, jejich populace se rozrůstala. Jejich potravou byly bílkoviny z masa, a to byl důvod, proč trávicí vlastnosti lidí s krevní skupinou 0 dosáhly svého plného vyjádření.

Lidem potrava z masa prospívala a trvalo poměrně krátkou dobu, než vyhubili velkou zvěř ve svém loveckém revíru. Lidí, které bylo třeba živit stále přibývalo, a proto boj o maso sílil. Lovci začali bojovat mezi sebou a zabíjet nepřátele, kteří si činili nárok na to, co považovali za své výsostné lovecké území. Jako vždycky našli lidské bytosti svého největšího nepřítele sami mezi sebou. Dobré lovecké oblasti se staly



Dávní lovci-sběrači s krevní skupinou 0 putovali ze svého původního domova v Africe do Evropy a Asie s cílem nalézt nové zásoby velké zvěře. Protože byli vystaveni působení odlišných

vzácnými. A tak začala migrace lidských ras.

Asi před 30 000 let putovaly tlupy lovců dál a dál ve snaze najít maso. Když v důsledku změny pasátů došlo v africké Sahaře k vysušení oblastí, které bývaly úrodnou loveckou zemí, a když se původně zamrzlé severské oblasti oteplily, začali se lidé přemisťovat z Afriky do Evropy a Asie.

Při této migraci byla modrá planeta osídlena základní populací s krevní skupinou 0, která dokonce převažuje dodnes.

Asi před 20 000 lety se kromaňonci plně přesídlili do Evropy a Asie a vyhubili poslední stáda velké zvěře do té míry že bylo nutné začít hledat jiné zdroje potravy. Při hledání nových území s cílem nalézt něco vhodného k jídlu je pravděpodobné, že masožraví lidé se rychle změnili na všežravé a živili se smíšenou stravou složenou z bobulí, červů, ořechů, kořinek a drobných živočichů. Populace se také rozrůstala podél pobřeží, vylévajících se jezer a řek, kde byla hojnost ryb a další potravy. Přibližně před 10 000 lety lidé osídlili všechny základní pevniny na Zemi, kromě Antarktidy.

Přesídlení dávných lidí do oblastí s chladnějším klimatem vedlo ke vzniku světlejší barvy kůže, méně mohutné kostry a rovných vlasů. Časem příroda přizpůsobila lidi oblastem, které osídlili. Jak se lidé stěhovali na sever, vznikala světlá barva kůže, která byla lépe chráněna před omrznuum než tmavá. Světla kůže byla také schopna účinněji metabolizovat vitamin D v oblastech s kratším dnem a delší nocí.

Kromanonci se nakonec vyčerpali sami. Nadměrně rozsáhlá populace brzy vyčerpala dostupná lovecká území. Co se původně zdálo jako nekonečná zásoba velké zvěře, to se později výrazně zmenšilo. To bylo příčinou zostřeného boje o zbývající maso. Toto soutěžení vyústilo ve válku a válka v další migraci.

A znamená zemědělský (agrarian)

Krevní skupina A původně vznikla někde v Asii nebo na Středním východě před 25 000 až 15 000 lety jako odpověď na nové podmínky prostředí. Objevila se na vrcholu neolitické periody nebo mladší doby kamenné, která navazovala na starší dobu kamennou nebo paleolitickou periodu kromaňonských lovců. Hlavními rysy této kultury bylo zemědělství a domestikace zvířat.

Pěstování obilí a chov skotu vše změnilo. Aby se lidé mohli vzdát své existence z ruky do úst a přežít vytvořili stabilní společenství s trvalými společenskými strukturami. Tento naprosto odlišný životní styl, velké změny ve stravě a životním prostředí vedly k novým mutacím v trávicím traktu a imunitním systému neolitických lidí – k mutacím, které jim umožnily lépe trávit a vstřebávat kulturní obiloviny a další zemědělské produkty. Vznikla krevní skupina A.

Osídlení ve formě trvalých zemědělských společností představovalo nové vývojové změny. Vlastnosti nezbytné pro společný lov byly nyní východiskem pro různé druhy vzájemné spolupracujících společenství. Určitá specifická dovednost závisela na dovednosti jiných lidí konat něco jiného. Například mlynář byl závislý na zemědělci, který mu dodával plodiny a zemědělec byl závislý na mlynáři, který mu zrno semlel. Potrava už nebyla považována jen za okamžitý zdroj výživy nebo za občasnou záležitost. Pole musela být obdělávána a kultivována, aby se zajistila následná úroda. Hlavním cílem se stalo plánování a spolupráce s ostatními. Toto byly základní rysy společnosti, ve které vynikala krevní skupina A která snad představuje nějakou adaptaci na toto prostředí.

Gen pro krevní skupinu A se začal v dávné zemědělské společnosti šířit. Genetická mutace, která byla příčinou vzniku krevní skupiny A z krevní skupiny 0, se vyskytovala tak často, že poměr mutací byl srovnatelný se čtyřnásobkem *mutaci u* Drosophily (*Drosophila melanogaster* – octomilka obecná, používá se v genetických laboratořích celého světa, protože je velmi vhodná k pozorování genetických mutací. Projev mutace lze velmi brzo pozorovat na jejím fenotypu.)

Co mohlo být příčinou tak mimořádného počtu lidských mutací z krevní skupiny 0 na krevní skupinu A? Byla to snaha o přežití. Přežití nejschopnějších jedinců v přeplněné společnosti. Protože se ukázalo, že nositelé krevní skupiny A jsou odolnější k infekcím, které se vyskytovaly v hustě osídlených oblastech, městská industrializovaná společnost se rychle změnila na společnost s převahou krevní skupiny A. Dokonce i dnes mezi lidmi, kteří přežili mor, cholera a pravé neštovice, je převaha krevní skupiny A nad 0.

Gen pro krevní skupinu A se šířil přes Asii a Střední východ do západní Evropy prostřednictvím Indo-evropanů, kteří pronikali hluboko do preneolitických populací. Indoevropská populace se původně objevila v oblasti jihu a středu Ruska a mezi 3500 až 2000 lety př. n. l. se přesunula do jihozápadní Asie, kde dala základ populaci Iránu a Afghánistánu. Za stálého rozmachu se přesunula dále na západ do Evropy.

Indoevropská invaze byla skutečně pravou dietní revolucí. Objevily se nové neznámé potraviny a nový životní styl a zvyklostí, které ovlivnily imunitní systém a trávicí trakt dávných lovců a sběračů. Tyto změny byly tak hluboké, že představovaly stres prostředí, který– byl nutný pro šíření genu pro krevní skupinu A V této době trávicí trakt lovců– sběračů ztratil schopnost trávit stravu masožravců.

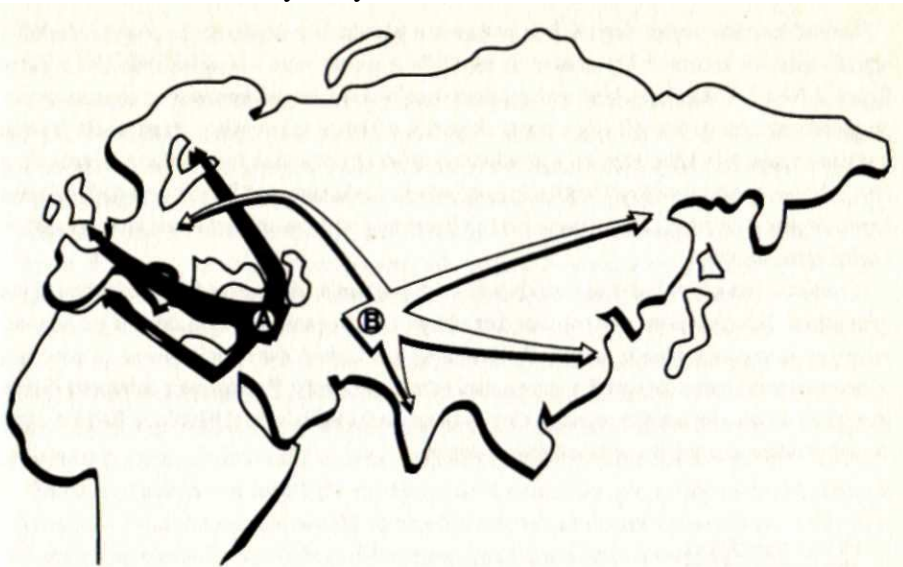
Dodnes je krevní skupina A v nejvyšším množství zastoupena mezi Západoevropany. Její výskyt klesá směrem na východ ze západní Evropy Vysoká koncentrace lidí s krevní skupinou A je v okolí Středoziemního, Jaderského a Egejského moře, částečně také na Korsice, Sardinii, ve Španělsku, Turecku a na Balkáně. Také v Japonsku je jedna z největších koncentrací krevní skupiny A ve východní Asii spolu s poměrně vysokým počtem krevní skupiny B.

Krevní skupina A vznikla mutací ze skupiny 0 jako odpověď na změny ve stravě a na četné infekce, které se šířily v rostoucí populaci. Ale krevní skupina B je rozdílná.

B znamená rovnováhu (balance)

Krevní skupina B vznikla někdy mezi 10 000 až 15 000 lety v oblasti himalájských velehor na území současného Pákistánu a Indie.

V důsledku přesídlení z horkých svěžích savan východní Afriky do chladných tvrdých velehor Himálajů mohla krevní skupina B původně vzniknout jako odpověď na klimatické změny. Poprvé se objevila v Indii nebo v oblasti Uralu mezi kavkazskými a mongolskými kmeny. Tato nová krevní skupina se brzy stala charakteristickou pro velké kmeny obyvatel stepí, které v této době převažovaly v eurasijských nížinách. Jak Mongolové putovali napříč Asií, gen pro krevní skupinu B se pevně **uchytil** Mongolové putovali na sever a s sebou přinesli kulturu založenou na chovu a zdomácnění zvířat To se také odrazilo v jejich stravě složené z masa a mléčných výrobků.



Původ a pohyb krevní skupiny AaB. Z místa svého vzniku v Asii a na Středním východě se gen pro krevní skupinu A přenesl prostřednictvím indoevropské civilizace do západní a severní Evropy. Jiné druhy migrace byly příčinou přenosu krevní skupiny A na sever Afriky, kde se rozšířila mezi saharskými Afričany. Z místa svého původu v západních Himalájích se krevní skupina B přenesla prostřednictvím mongolského národa do jihovýchodní Asie a do asijských rovin a stepí. Další migrace způsobila přenos genu pro krevní skupinu B do východní Evropy. V této době hladiny moří stouply a přerušily tak spojení pevnin Severní Ameriky s Asií. To zabránilo přesunu krevní skupiny B do Severní Ameriky, kde přetrvávaly dávné populace výlučně s krevní skupinou 0.

S vpádem kočovných pastevců do Asie se šířily dvě odlišné krevní skupiny B: zemědělská, poměrně usazená skupina na jihu a východě a kočovná válečnická společnost která si podrobila sever a západ. Tito

kočovníci byli vynikající jezdcí na koních a pronikali daleko do východní Evropy. Gen pro krevní skupinu B je proto dosud velice častý u mnoha populací východní Evropy. Mezitím se celá kultura založená na zemědělství rozšířila do Číny a jižní Asie. Vzhledem k příznivým přírodním podmínkám zde tito zemědělci začali obdělávat půdu a vytvořili náročné zavlažovací systémy a kultivační techniky, které jsou dokonalým projevem tvořivosti, inteligence a schopnosti těchto lidí.

Tento rozkol mezi válečnickými kmeny na severu a mírumilovnými zemědělci na jihu byl tak hluboký; že jeho pozůstatky přetrvávají dodnes v jihoasijské kuchyni, která jen minimálně používá mléčné výrobky. V mysli těchto Asiátů jsou mléčné výrobky stravou barbarů, což je nešťastné, protože strava, kterou si přivlastnili, není pro krevní skupinu B vhodná.

Ze všech skupin ABO systému vykazuje krevní skupina B nejpřesnější geografické vymezení. Táhne se jako velký pás přes eurasijské roviny dolů na indický subkontinent ve velkém počtu ji nalezneme u Japonců, Mongolů, Číňanů a Indů na sever až k Uralu. Odsud směrem na západ zastoupení této krevní skupiny klesá a na nejzápadnějším místě Evropy je velmi nízké.

Nevelké množství krevní skupiny B je přítomno u původních a západních Evropanů v důsledku nájezdů asijských kočovných lidí směrem na západ. To je nejlépe vidět v nejuvýchodnější části západní Evropy u Němců a Rakušanů, kteří mají nečekaně vysoký výskyt krevní skupiny B ve srovnání se svými západními sousedy. Nejvyšší výskyt krevní skupiny B u Němců se popisuje v oblasti okolo horního a středního toku řeky Labe, který byl v minulosti považován za dělící linii mezi civilizací a barbarským obyvatelstvem. Současní subkontinentální Indové, potomci Kavkazanů, mají jednu z nejvyšších frekvencí krevní skupiny B na světě. Lidé na severu Číny a v Koreji mají velmi vysoké zastoupení krevní skupiny B a velmi nízké skupiny A.

Charakteristika krevních skupin různých židovských populací je už dlouhou dobu předmětem zájmu antropologů. Hlavním rysem této populace bez ohledu na národnost a rasu je sklon k vyššímu než průměrnému zastoupení krevní skupiny B. Aškenázové a Sefardové, dvě hlavní židovské skupiny; mají vysokou frekvenci krevní skupiny B a je mezi nimi velmi málo rozdílů. Prediasporičtí babylónští Židé se výrazně liší od původní arabské populace s krevní skupinou 0 v Iráku (v místě biblického Babylonu) tím, že mají převážně skupinu B s určitou frekvencí skupiny A.

AB je soudobá

Krevní skupina AB je vzácná. Vznikla promísením Kavkazanů s krevní skupinou A a Mongolů s krevní skupinou B. Nachází se u méně než 5% populace a je to nejnovější krevní skupina.

Až do doby před 10 až 12 staletími krevní skupina AB neexistovala. Tlupy barbarů však využily slabé stránky mnoha zanikajících civilizací a dobyly Římskou říši v celém rozsahu. Promísením těchto východních nájedníků s posledními pozůstatky evropské civilizace vznikla krevní skupina AB. Neexistuje žádný důkaz o tom, že by se tato krevní skupina objevila dříve než před devíti sty až tisíci lety, kdy došlo k velkému stěhování národů z východu na západ. Krevní skupina AB byla jen velmi vzácně nalezena v evropských hrobech pocházejících z dřívější doby než z devátého století. Studie pozůstatků z prehistorických hrobů v Maďarsku zřetelně ukazují absenci této krevní skupiny až do doby Langobardů (čtvrté až sedmé století). To by mohlo být důkazem, že až do této doby evropské populace s krevními skupinami A a B nepřišly do přímého kontaktu a pokud ano, tak se nepromísily a neuzavíraly navzájem sňatky.

Protože s krevní skupinou AB se dědí i tolerance jak ke skupině A tak i B, imunitní systém těchto lidí má větší schopnost vytvářet specifitější protilátky proti mikrobům. Tato mimořádná vlastnost organismu nemá ani anti-A ani anti-B protilátky snižuje sklon k alergiím a ostatním autoimunitním onemocněním, jako je artritida, záněty a lupus erythematosus (autoimunitní kolagenové onemocnění, které napadá různé orgány, často doprovázené kožními projevy). Tito lidé však mají větší sklon k určitým druhům rakoviny, protože reagují na vše, co připomíná A i B, jako na vlastní a nevytvářejí si obranné protilátky.

Krevní skupina AB představuje mnohostrannou a někdy zmatenou identitu krevních skupin. Je to první krevní skupina, u které došlo ke splynutí imunitních charakteristik, z nichž některé se vzájemně posilují a jiné jsou navzájem v rozporu. Krevní skupina AB snad představuje dokonalou metaforu pro moderní život: komplexní a proměnlivý.

Propletené základy

Krevní skupina, geografická poloha a rasa společně vytvářejí naši lidskou identitu. Můžou mezi námi být kulturní rozdíly, ale když se podíváte na krevní skupiny, uvidíte, jak jsou povrchní. Vaše krevní skupina je starší než vaše rasa a základnější než vaše etnikum. Krevní skupiny nebyly výsledkem náhodné genetické aktivity. Každá nová krevní skupina byla evoluční odpovědí na sérii převratných změn prostředí.

Ačkoliv se zdá, že k dávným rasovým změnám došlo v populaci, která byla složena téměř výlučně z krevní skupiny 0, byl vznik rasové různorodosti, spojené s adaptací na **stravu, prostředí** a geografickou polohu součástí evolučního nástroje, který jako konečný záměr vytvořil krevní skupiny.

Někteří antropologové se domnívají, že klasifikace lidí podle jednotlivých ras způsobuje přílišné zjednodušení. Krevní skupina je totiž mnohem důležitějším rozlišujícím znakem individuality a podobnosti než rasa. Například Afričanům a Kavkazanům s krevní skupinou A může být vzájemně vyměněna krev nebo orgány a mají mnoho stejných schopností, trávicích funkcí a imunologických struktur – základních charakteristik, které nemohou sdílet se členy jejich vlastní rasy, kteří mají krevní skupinu B.

Rozlišení ras založené na barvě kůže, etnických zvycích, geografické poloze nebo kulturních kořenech není účelným způsobem, jak rozlišovat lidi. Členové lidských ras mají **navzájem** mnohem více společného, než jsme předpokládali. Co se týče krve, všichni jsme potenciálními bratry a sestrami.

Když se dnes díváme zpět na tuto nevšední evoluční revoluci, je jasné, že naši předkové měli unikátní biologický program, který doplňoval jejich vnější životní podmínky. Toto je ponaučení, které jsme si přinesli do současného porozumění krevním skupinám a genetickým charakteristikám našich předků, které v naší krvi přežívají dodnes.

- Krevní skupina 0: Nejstarší a základní krevní skupina lidí na vrcholu potravního řetězce, se silným a obyčejným imunitním systémem, ochotných a schopných zničit každého, přítele i nepřítele.
- Krevní skupina A: První imigranti, donucení nezbytností migrace k adaptaci na rostlinnou stravu a zemědělský životní styl s osobností schopnou spolupracovat v přeplněných komunitách.
- Krevní skupina B: Lidé, kteří se přizpůsobili novým klimatickým podmínkám a promísení populací. Představují hledání rovnováhy mezi napětím myslí a požadavky imunitního systému.
- Krevní skupina AB: Vybraní potomci vzácného splynutí tolerantní skupiny A a původně barbarské, ale vyváženější skupiny B.

Naši předkové nám každému zanechali zvláštní odkaz, vtisknutý do naší krevní skupiny. Tento odkaz existuje trvale v jádře každé buňky.



Krev představuje sílu přírody, vitalitu, která nás od nepaměti udržuje. Jedna kapka krve, tak malá, že ji nelze vidět pouhým okem, obsahuje celý genetický kód lidského bytí. Program DNA je námi nedotčený a nekonečně se replikuje bez našeho zásahu.

Naše krev také obsahuje záznam genetické paměti – kousky specifického programování, které pokračuje od našich předků v kódu, který se stále snažíme pochopit. Jeden takový kód spočívá v naší krevní skupině. Je to možná nejdůležitější kód, který můžeme rozšifrovat ve své snaze rozluštit tajemství krve a její životně důležité role v naší existenci.

Pouhým okem vypadá krev jako homogenní červená tekutina. Ale pod mikroskopem je vidět, že je složena z mnoha různých elementů. Hojné zastoupené červené krvinky obsahují zvláštní druh železa, které využívají k

přenosu kyslíku a které je příčinou charakteristického rezavého zabarvení krve. Bílé krvinky, které jsou zastoupeny v menším počtu, putují krevním řečištěm jako stále ostražitá vojsko, které chrání organismus před infekcemi.

Tato komplexní živá tekutina obsahuje také bílkoviny, které přenášejí některé živiny do tkání, krevní destičky, které pomáhají krevní sražitelnosti, a plazmu, ve které jsou ochranné látky imunitního systému.

Význam krevních skupin

Je možné, že svou krevní skupinu neznáte, pokud jste nedarovali krev nebo nepotřebovali transfuzi. Většina lidí považuje krevní skupinu za lhostejný faktor, který hraje roli jen v případě ohrožení života. Ale nyní, když jste si přečetli o dramatické historii evoluce krevních skupin, můžete pochopit že krevní skupina byla vždy hnací silou přežití lidstva, protože se měnila a adaptovala na nové životní podmínky, prostředí a zásoby potravin.

Proč je naše krevní skupina tak mocná? Jaká je její základní úloha, kterou hraje pro naše přežití – ne po tisíciletí v minulosti, ale nyní v současnosti?

Vaše krevní skupina je klíčem k celému imunitnímu systému. Má pod kontrolou vlivy různých virů, bakterií, infekcí, chemických látek stresu a celou paletu dalších vlivů, které by mohly ohrozit váš imunitní systém. Slovo imunitní pochází z latinského slova immunis, které označuje město v Římské říši, které bylo osvobozeno od daní. (Kdyby vám tak vaše krevní skupina mohla dát takový druh imunity!) Funkcí imunitního systému je rozlišit „vlastní“ a zničit „cizí“. To je základní funkce, bez které by mohl imunitní systém omylem napadnout vlastní tkáň nebo umožnit nebezpečným organismům přístup k životně důležitým částem těla. Bez ohledu na jeho komplexní povahu lze zjednodušit imunitní systém na dvě základní funkce: rozpoznání „vlastního“ a zabití „cizího“. Z tohoto pohledu je vaše tělo jako velká párty jen pro zvané. Jestliže případný host má správnou pozvánku, umožní mu bezpečnostní stráž vstoupit a pobavit se. Jestliže mu pozvánka chybí nebo je falešná, host je násilím odstraněn.

Poznejte svou krevní skupinu

Příroda obdařila náš imunitní systém velmi komplikovanými metodami k určování, zda je určitá látka tělu cizí nebo vlastní. Jedna z poznávacích metod používá chemické látky zvané antigeny, které se nacházejí na buňkách našeho organismu. Každá forma života od nejjednodušších virů až k lidskému organismu má jedinečnou antigenní strukturu, která je součástí „chemických otisku prstu“. Jedním z nejmocnějších antigenů v lidském těle je právě antigen, který určuje krevní skupinu. Antigeny různých krevních skupin jsou tak citlivé, že když jsou účinně řízeny, představují největší bezpečnostní systém imunitního systému. Když imunitní systém zhodnotí podezřelé okolnosti (např. cizí bakteriální antigeny), jednou z prvních věcí, kterou bude hledat je antigen vaší krevní skupiny; aby si ověřil, zda vetřelec je přítel nebo nepřítel. Každá krevní skupina má odlišný antigen s osobitou chemickou strukturou. Krevní skupiny jsou pojmenovány podle antigenů, které jsou přítomny na Červených krvíčkách.

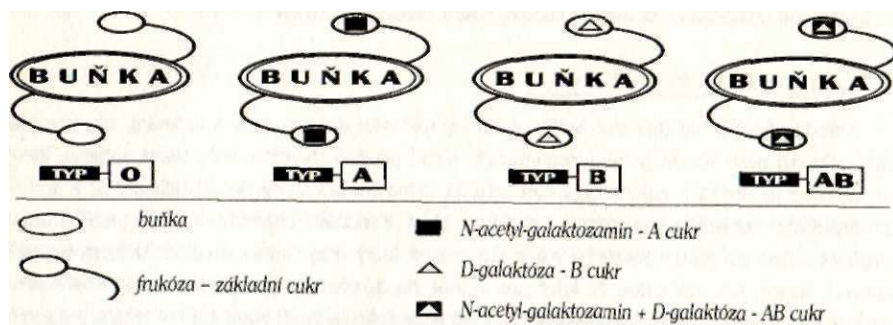
Jestliže jste	máte na červených krvíčkách tento antigen
krevní skupina A	A
krevní skupina B	B
krevní skupina AB	A a B
krevní skupina 0	žádné antigeny

Představte si chemickou strukturu krevních skupin jako tykadla, která přečnívají ven z buněčného povrchu hluboko do prostoru. Tato tykadla jsou tvořena dlouhými řetězci opakujícího se cukru zvaného fukóza V případě krevní skupiny 0 je na konci základního řetězce pouze jedna fukóza. Objevitelé krevních skupin nazvali tuto krevní skupinu „0“ – nula, aby tím vyjádřili, že není přítomen žádný skutečný antigen. Tato tykadla také slouží jako základ pro ostatní krevní skupiny – A B, AB.

•

- V případě krevní skupiny A obsahuje základní řetězec vedle antigenů 0 neboli fukózy další cukr zvaný N-acetyl-galaktozamin. Jinými slovy: fukóza plus N-acetyl-galaktozamin rovná se krevní skupina A
- V případě krevní skupiny B obsahuje základní řetězec vedle 0 antigenů neboli fukózy odlišný cukr, nazvaný D-galaktóza. Jinými slovy fukóza plus D-galaktóza rovná se krevní skupina B.
- V případě krevní skupiny AB jsou na základním řetězci kromě 0 antigenů, čili fukózy, připojeny další dva cukry. N-acetyl-galaktozamin a D-galaktóza. Jinými slovy: fukóza plus N-acetyl-galaktozamin plus D-galaktóza rovná se krevní skupina AB.

Možná jste zvědaví na další druhy identifikace krevních skupin, jako je Rh pozitivita a negativita Čtyři



Čtyři krevní skupiny a jejich antigeny. Krevní skupina 0 obsahuje fukózu jako základní stoněk Krevní skupina A má na fukózu připojen cukr N-acetyl-galaktozamin. Krevní skupina B obsahuje

krevní skupiny a jejich antigeny

nebo sekretoři a nonsekretoři. Když lidé hovoří o svých krevních skupinách, říkají obvykle: Jsem A pozitivní.“ Nebo Jsem 0 negativní“. Tyto krevní podskupiny hrají relativně nevýznamnou roli. Více než 90 procent všech faktorů sdružených s krevní skupinou má vztah ke krevní skupině 0, A B nebo AB. (Podrobněji o významu podskupin viz dodatek D). My se zaměříme na nejdůležitější krevní skupiny ABO systému.

Antigeny vytvářejí protilátky (Řízené bomby imunitního systému)

Když antigen vaší krevní skupiny rozpozná, že do organismu vstoupil cizí antigen, hlavním úkolem je vytvořit protilátky proti tomuto cizímu antigenu. Tyto protilátky, specifické chemické látky vytvářené buňkami imunitního systému, vznikají s cílem navázat a upevnit cizí antigen a umožnit tak jeho destrukci. Protilátky jsou buněčné ekvivalenty vojenských řízených bomb. Buňky imunitního systému vytvářejí četné obměny protilátek a každá z nich je specificky vytvořena k identifikaci a navázání jednoho specifického cizího antigenu. Mezi imunitním systémem a vetřelci, kteří se snaží změnit a upravit svou antigenní strukturu do nových neznámých forem, které organismus nebude schopen rozpoznat pokračuje nepřetržitá bitva. Imunitní systém odpovídá na změny antigenních struktur stále vzrůstající škálou protilátek. Když se protilátka náhodně setká s antigenem mikrobiálního vetřelce, dojde k reakci, která se nazývá aglutinace, shlukování. Protilátky se navážou na virový antigen a učiní jej velmi přilnavým. Když jsou buňky viry, parazité a bakterie aglutinovány, slepí se dohromady a vytvoří shluk, což usnadní jejich likvidaci. Protože mikrobi musí spoléhat na svou nejistou schopnost úniku, je to velmi mocný a účinný způsob obrany: *Připomíná spoutání zločinců k sobě. Stanou se tak méně nebezpečnými, než když se mohou volně pohybovat* Ve snaze zbavit organismus přebytečných buněk, virů, parazitů a bakterií, naženou protilátky nežádoucí vetřelce do stáda, což usnadní jejich identifikaci a likvidaci.

Systém antigenů krevních skupin a protilátek proti nim má odlišné následky než rozlišení mikrobiálních a jiných vetřelců. Téměř před sto lety Dr. Karl Landsteiner, vynikající rakouský lékař a vědec, zjistil, že lidé s určitou krevní skupinou vytvářejí protilátky proti jiným krevním skupinám. Jeho revoluční objev vysvětlil, proč někteří lidé mohou přijmout nebo darovat krev a jiní ne. Do doby objevu Dr. Landsteinerova byla krevní transfuze náhodnou záležitostí. Někdy se zdařila a jindy ne a nikdo nevěděl proč. Díky Dr. Landsteinerovi nyní víme, které krevní skupiny jsou navzájem slučitelné, čili kompatibilní a které ne.

Dr. Landsteiner zjistil, že:

-
- Krevní skupina A přenáší v plazmě protilátky anti-B. Krevní skupina B je proto pro ni nepřijatelná.
-
- Krevní skupina B přenáší v plazmě protilátky anti-A. Krevní skupina A je proto pro ni nepřijatelná.

Z toho vyplývá, že krevní skupiny A a B jsou navzájem neslučitelné, nekompatibilní a nelze je navzájem vyměňovat

- Krevní skupina AB nepřenáší v plazmě žádné protilátky: proto je univerzálním příjemcem a mohla by přijmout krev jakékoli krevní skupiny. Ale protože jsou v ní přítomny oba antigeny A i B, nebyla by přijata žádnou jinou krevní skupinou.

Z toho vyplývá, že krevní skupina AB by mohla dostat krev od každého, ale nemohla by ji nikomu darovat samozřejmě s výjimkou krevní skupiny AB.

- Krevní skupina 0 přenáší v plazmě protilátky anti-A i anti-B. Nepřijala by tedy krev skupiny A B ani AB.

Z toho vyplývá, že krevní skupina 0 by nemohla přijmout krev od nikoho s výjimkou krevní skupiny 0. Ale vzhledem k chybění antigenů A i B by mohla darovat krev všem ostatním skupinám. Je tedy univerzálním dárce.

Jestliže jste	jste nosiči protilátek proti
krevní skupina A	krevní skupině B
krevní skupina B	krevní skupině A
krevní skupina AB	žádných protilátek
krevní skupina 0	krevní skupině A i B

Protilátky proti krevním skupinám představují systém nejsilnějších protilátek v našem imunitním systému a jejich schopnost shlukovat – aglutinovat krvinky odlišných krevních skupin je natolik silná, že může být sledována bezprostředně po smísení krve na sklíčku prostým okem. Většina ostatních protilátek potřebuje ke své tvorbě určitý druh stimulace (např. očkování nebo infekci). Protilátky proti krevním skupinám jsou odlišné: tvoří se automaticky, objeví se obvykle při narození a téměř stejně úrovně, jakou má dospělý člověk, dosáhnou během čtyř měsíců.

Je však nezbytné k části o aglutinaci ještě něco dodat. Bylo zjištěno, že mnoho potravin má **schopnost** aglutinovat krvinky určitých krevních skupin, zatímco jiných ne. To znamená, že potraviny, které mohou být škodlivé pro krvinky jedné krevní skupiny; **mohou** být vhodné pro krvinky jiné skupiny. Není překvapením, že mnoho antigenů v těchto potravinách má znaky podobné krevní skupině A nebo B. Tento objev určuje vědeckou souvislost mezi krevními skupinami a stravou. Stojí však za povšimnutí, že jeho vědecké důsledky by zůstaly skryté po většinu tohoto století, pokud by hrstka vědců, lékařů a odborníků přes výživu nezačala zkoumat tuto spojitost

Lektiny: Spojitost se stravou

Mezi potravou, co jíte, a vaší krví dochází k chemické reakci. Tato reakce je součástí genetického odkazu. Je to úžasné, ale pravdivé, že dnes na konci dvacátého století imunitní a trávicí systém stále zvýhodňuje potraviny; které jedli předci s vaší krevní skupinou.

Víme to díky faktorům nazvaným lektiny. Lektiny, různorodé bílkoviny obsažené ve velkém množství v potravě, mají aglutinační (shlukovací) vlastnosti, které působí na vaši krev. Lektiny představují účinný prostředek, jak se mohou určité organismy v přírodě připojit k jiným organismům. Mnoho zárodků a dokonce i náš imunitní systém používá toto „lepidlo“ ve svůj prospěch. Například buňky v jaterních žlučovodech mají na svém povrchu lektiny, které jim pomáhají zachytit bakterie a parazity. Stejně tak bakterie a ostatní mikrobi mají na svém povrchu lektiny, které fungují spíše jako přísavky a umožňují

uchycení na kluzký povrch sliznic organismu. Často mohou být lektiny používané víry a bakteriemi specifické pro určitou krevní skupinu, a tím jsou tito mikrobi pro lidi této krevní skupiny škodlivější. Stejně je to s lektiny v potravě. Když jíte potraviny obsahující lektiny bílkovinné povahy, které jsou neslučitelné s antigenem vaší krevní skupiny, lektiny napadnou orgán nebo celý systém (ledviny, játra, mozek, žaludek atd.) a začnou v této oblasti aglutinovat buňky.

Mnoho lektinů v potravinách má tu vlastnost že mají blízký vztah k antigenu určité krevní skupiny. Například mléko má vlastnosti podobné krevní skupině B. Když jej pije člověk s krevní skupinou A nastartuje jeho organismus aglutinační proces ve snaze odstranit jej.

Uvedeme příklad, jak působí lektiny v organismu aglutinačné. Představme si, že osoba s krevní skupinou A sní talíř měsíčních fazolí. Měsíční fazole jsou stráveny v žaludku procesem kyselý hydrolyzy. Avšak lektiny bílkovinné povahy jsou na kyselou hydrolyzu rezistentní. Proto nejsou stráveny a zůstanou neporušené. Mohou reagovat přímo se sliznicí v žaludku nebo ve střevech nebo se mohou vstřebat do krevního řečiště spolu s natrávenými živinami z měsíčních fazolí. Různé lektiny napadají rozdílné orgány a tělesné systémy: Jakmile se jednou nenarušená lektinová bílkovina usadí na nějakém místě v organismu, má „magnetické“ účinky na buňky v této oblasti. Způsobuje jejich shlukování, a tak se stanou cílovou strukturou určenou k likvidaci, stejně jako by byly cizími vetřelci. Toto shlukování může být příčinou syndromu dráždivého tračníku ve střevech nebo cirhózy jater nebo zhoršeného prokrvení ledvin – abychom vyjmenovali alespoň několik důsledků.

Lektiny: Nebezpečné lepidlo

Možná si pamatujete úkladnou vraždu Gyorgi Markova na London street roku 1978. Markov byl zabit neznámým sovětským agentem KGB, zatímco čekal na autobus. Nejprve pitva nemohla určit, jak došlo k úmrtí. Až po pečlivé prohlídce byl nalezen drobný zlatý korálek usazený v Markovově noze. Bylo zjištěno, že korálek byl napuštěn chemickou látkou zvanou ricin, což je toxický lektin extrahovaný ze semen rostliny skočec obecný. Ricin je velmi silný aglutinin, takže i velmi malé množství může způsobit smrt prudkou přeměnou červených krvinek v krevní sraženiny, které ucpou arterie. Ricin zabíjí okamžitě. Naštěstí většina lektinů obsažených ve stravě není přímo život ohrožujících, i když mohou způsobit širokou škálu jiných problémů, zejména pokud jsou specifické pro jednotlivou krevní skupinu. Z velké části náš imunitní systém před lektiny chrání. Devadesát pět procent lektinů, které se vstřebají z naší typické stravy, je vyloučeno z organismu. Ale nejméně pět procent lektinů, které sníme, se vstřebá do krve, kde reagují s červenými a bílými krvinkami a poškozují je. Působení lektinů v trávicím traktu může být mnohem intenzivnější. Tady často vyvolávají prudký zánět citlivé střevní sliznice a jejich aglutinační působení může napodobit potravinové alergie. Dokonce i minimální *množství* lektinů je schopné aglutinovat obrovský počet buněk, jestliže reaguje s určitou krevní skupinou.

Tím však nechceme říci, že byste se měli bát každé potraviny, kterou sníte. Lektiny jsou v hojném množství zastoupeny v luštěninách, mořských produktech, obilných zrnech a zelenině. Je obtížné se jim zcela vyhnout. Řešením je vyhnout se lektinům, které aglutinují přímo vaše buňky – a to je určeno krevní skupinou. Například gluten (lepek), nejčastější lektin obsažený v pšenici a dalších obilných zrnech, se váže na sliznici tenkého střeva a způsobuje zánět a bolestivé podráždění jen u některých krevních skupin – zejména u skupiny 0.

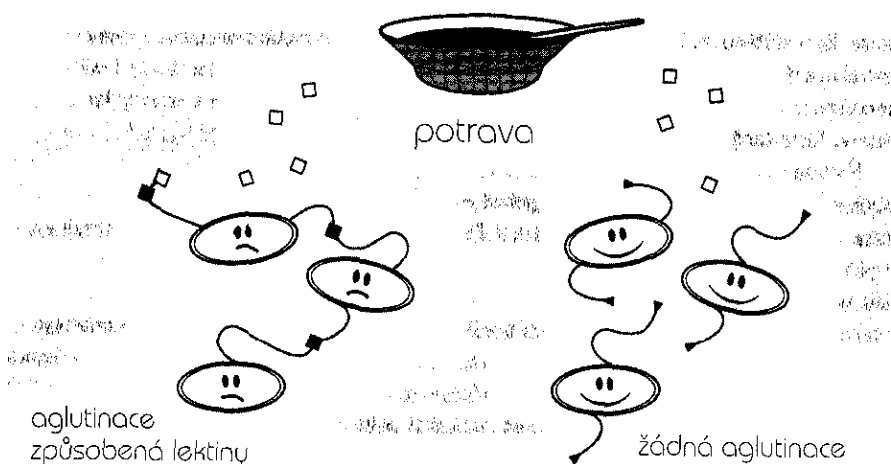
Lektiny se navzájem velmi liší podle zdroje jejich původu. Například lektin obsažený v pšenici má jinou formu než lektin obsažený v sóji a váže se na odlišné kombinace cukrů. Každá z těchto potravin je nebezpečná pro některou krevní skupinu a prospěšná pro jinou.

Nervová tkáň je velmi citlivá k aglutinačním účinkům potravinových lektinů. To může být vysvětlení toho, proč někteří vědci tvrdí, že diety určené ke zmírnění alergií mohou být prospěšné v léčbě určitých druhů nervových poruch, jako je hyperaktivita. Ruští vědci zjistili, že mozek schizofreniků je náchylnější k vazbě určitých nejčastějších potravinových lektinů.

Vstříknutí lektinů z čočky do dutiny kolenního kloubu nesenzibilizovaného králíka vedlo k rozvoji artritidy (zánět kloubu), která byla k nerozlišení od revmatoidní artritidy. Mnoho lidí s artritidou cítí, že vyřazení lilkovité zeleniny, jako jsou rajčata, lilky a brambory, pravděpodobně pomáhá zmírnit jejich potíže. To není překvapením, protože většina lilkovitých rostlin je na lektiny velmi bohatá.

Potravinové lektiny mohou také vzájemně reagovat s povrchovými receptory bílých krvinek a naprogramovat je k rychlému množení. Tyto lektiny se nazývají mitogeny, protože jsou schopny uvést bílé krvinky do mitózy; tj. procesu dělení. Nezpůsobují shlukování krvinek. Příležitostně se na pohotovosti může lékař setkat s velmi nemocným, ale jinak očividně normálním dítětem, které má mimořádně vysoký počet bílých krvinek. Přestože je dětská leukemie obvykle první diagnózou, na kterou lékař myslí, bystrý lékař se zeptá rodičů: „Hrálo si vaše dítě na zahradě?“ jestliže rodiče odpoví ano, pokračuje otázkou: Jedlo nějaká semínka nebo dávalo si nějaké rostliny do úst?“ Často se ukáže, že dítě jedlo listy nebo výhonky ličidla amerického, které obsahuje lektin se silnou schopností stimulovat tvorbu bílých krvinek.

Potravinové lektiny specifické pro určité krevní skupiny



Protože antigen každé krevní skupiny má jedinečný tvar, mnohé lektiny reagují s jednou specifickou krevní skupinou, protože se hodí do tvaru antigenu této konkrétní skupiny. Na příkladu uvedeném na obrázku potravinové lektiny z talíře měsíčních fazolí reagují s antigenem krevní skupiny A a aglutinují krvinky této skupiny (vlevo), protože zapadají do tvaru antigenu A. Antigen krevní skupiny B (vpravo), tvořený molekulou jiného cukru s rozdílným tvarem, není poškozen. Naopak jiný potravinový lektin (jako např. v pohance), který se může specificky připojit na buňky krevní skupiny B a aglutinovat je, nebude pasovat do antigenu krevní skupiny A.

Jak určit lektiny, které jsou pro vás škodlivé

Mnohokrát se mi stalo, že pacienti tvrdili, že se řídí dietou podle krevních skupin a vyhýbají se všem lektinům, které jsou škodlivé pro jejich krevní skupinu, ale já jsem věděl své. Když jsem je přesvědčil, obvykle přestali protestovat a celí užaslí řekli: Jak to víte?“

Vím to, protože účinky lektinů na jednotlivé krevní skupiny nejsou jen teorií, jsou podloženy vědou. Testoval jsem krevní reakce prakticky u všech nejčastějších potravin pomocí klinických a laboratorních metod. Umím v chemické laboratoři získat izolovaný lektin z potravin, jako jsou burské oříšky; čočka, maso nebo pšenice a výsledky jsou vidět pod mikroskopem: Mohu sledovat jak aglutinují krvinky postižených krevních skupin.

Existuje také **daleko přesnější** vědecký ukazatel, kterého můžeme použít ke změření přítomnosti lektinů v našem organismu. Je jím jednoduchý močový test nazvaný indikační test, který je ukazatelem střevního hnilobného rozkladu. Když nejsou bílkoviny v játrech a střevech správně metabolizovány, vznikají vedlejší toxické produkty zvané indoly. Hladinu těchto toxických metabolitů určuje právě indikační test.

Jestliže se skutečně vyhnete potravinám obsahujícím toxické lektinové bílkoviny nebo potravinám, které jsou pro vaši krevní skupinu obtížné stravitelné, bude hodnota vašeho indikačního testu nízká.

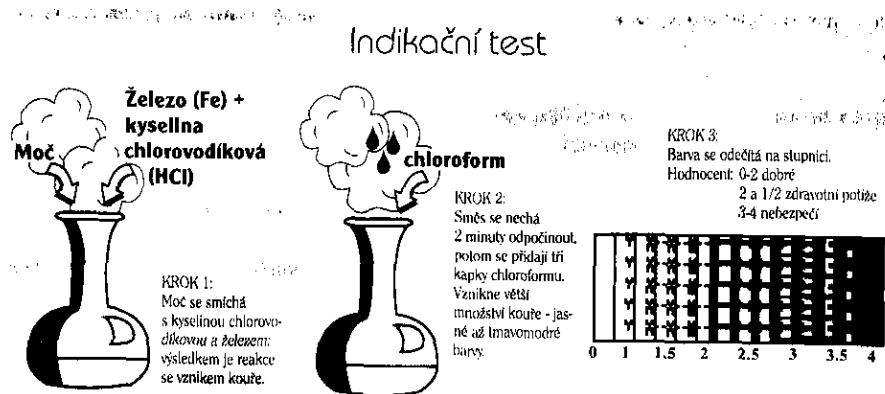
Jestliže naopak budete pravidelně konzumovat potraviny, které jsou bohaté na lektiny nebo jsou obtížně stravitelné, bude hodnota vašeho indikačního testu vysoká, což znamená, že máte v organismu látky vysoce kancerogenní.

Mí pacienti s vysokou hodnotou na tomto testu často protestovali, že obvykle dietu dodržují a že jen příležitostně poleví. Nemohli uvěřit, že hodnota tohoto ukazatele je tak vysoká.

Uvedu příčinu tohoto jevu: indikační test ukazuje, že kancerogen po vstupu do vašeho organismu působí devadesátkrát více proti člověku, pro kterého není **toxický**. Například, jestliže člověk s krevní skupinou A sní upravované nebo konzervované potraviny, jako je boloňský salám, negativní účinky dusitanů se devadesátkrát zvětší, protože krevní skupina A je mimořádně náchylná k rakovině žaludku a vnímavá k toxickým vlivům dusitanů.

Průměrný člověk přichází do mé ordinace s hodnotou indikačního testu 2 a 1/2 – tedy s více než dostatečnou **toxicitou k** vyvolání obtíží. **Světlou stránkou je, že pouze po** dvou týdnech pečlivého dodržování diety podle krevních skupin klesne u této osoby číslo indikačního testu na 1 nebo dokonce 0.

Je možné, že nyní slyšíte o indikačním testu poprvé, ale přesto byl používán v klasické medicíně posledních padesát let a provádí se ve všech komerčních laboratořích. Je ironií **osudu, že před rokem** několik velkých laboratoří přerušilo jeho provádění, protože byl požadován příliš malým množstvím pacientů. Jsem si jist že jakmile lidé lépe porozumí spojení mezi krevními skupinami a lektiny; dojde také k oživení močového indikánu. Do té doby můžete o provedení tohoto testu požádat svého lékaře nebo naturopatického lékaře.



3 ROZLUŠTĚNÍ KREVNÍCH SKUPIN: MAPA AUTOMOBILOVÉ SÍTĚ

Plán krevních skupin podává nevyčerpatelné informace o vašem zdraví a o výživě, která se shoduje s vaším přesným biologickým profilem. Vyzbrojeni touto novou informací si nyní můžete vybrat svou stravu, způsob cvičení a zdravý způsob života, které jsou všechny založeny na dynamických přírodních silách uvnitř vašeho těla. Příští čtyři kapitoly obsahují vysoce specifickou dietu, doplňky a cvičební plán pro každou krevní skupinu zvláště V části III. jsou tyto kapitoly doplněny důkladným rozpisem nejčastějších zdravotních potíží a onemocnění s uvedením náchylnosti jednotlivých krevních skupin a léčebných prostředků. Jestliže se budete řídit vaším programem podle krevních skupin, můžete:

- Vyhnout se mnoha běžným virům a infekcím.
- Zhubnout, jak se vaše tělo bude zbavovat toxických látek a tuků.
- Bojovat proti nemocem ohrožujícím život jako je rakovina, kardiovaskulární choroby, cukrovka a jaterní selhání.
- Vyhnout se mnoha faktorům, které způsobují rychlé narušení buněk, a tím zpomalit proces stárnutí.

Program krevních skupin není všelék. Je to ale způsob, jak oživit přirozené ochranné funkce imunitního systému, *nastartovat* metabolické hodiny a vyčistit krev od nebezpečných aglutinujících lektinů. Je to nejlepší věc, kterou můžete udělat abyste zastavili rychlé poškozování buněk které je příčinou příznaků stárnutí. Když máte zdravotní potíže, může tento program způsobit velkou změnu. V závislosti na závažnosti

onemocnění a na stupni ochoty podřídit se pravidlům může mít z tohoto programu určitý prospěch každý člověk. To je zkušenost má i mých kolegů, kteří tento systém používají u tisíců pacientů. Dává to dokonalý vědecký smysl.

V této kapitole vás seznámím s jednotlivými prvky programu podle krevních skupin. Patří mezi ně:

-
- Strava podle krevních skupin
- Plánování jídel
- Faktor ztráty hmotnosti
- Rádce doplňků
- Profil stresu a cvičení
- Otázka osobnosti

Až si přečtete tuto kapitolu a znovu si prohlédnete váš program podle krevních skupin, doporučuji vám přečíst si část III., abyste dostali kompletní obrázek o specifických léčebných důsledcích, které pro vás tento program má.

Dieta podle krevních skupin

dieta podle vaší krevní skupiny představuje obnovení vašich přirozených genetických rytmů. Základy diety podle krevních skupin jsou staré mnoho tisíc let. Snad kdybychom se bývali trvale řídili vrozenými instinkty naší biologické přirozenosti, mohl náš současný stav být zcela jiný. Avšak zasáhla lidská rozmanitost a hnací síla civilizace.

Jak víme, většina dávných lidí, pokud ne všichni, byli lovci a sběrači s krevní skupinou 0 a živili se zvířaty, hmyzem, bobulemi, kořínky a listy. Rozmanitost jejich stravy se zvýšila, když se naučili chovat pro svou potřebu zvířata a pěstovat rostliny. Nebyl to ale nezbytně klidný a uspořádaný proces, protože ne každá společnost se lehce adaptovala na tuto změnu. V mnoha dávných společnostech s krevní skupinou 0, jako jsou Indiáni z Missouri Valley byl přechod z masité stravy na rostlinnou doprovázen změnami ve tvaru lebky a vznikem prvních prohlubenin v zubech. Jejich organismus jednoduše nebyl přizpůsoben na nově zavedené potraviny.

Po dlouhou dobu poskytovala tradiční rostlinná strava dostatek živin, bránila rozvoji podvýživy a vyživovala velké populace. To se však změnilo, protože pokrok v zemědělství a v technologiích týkajících se zpracování potravin začal narušovat nutriční hodnotu potravin a stále více je vzdaloval od jejich přirozeného stavu. Například zpracování *ryže* novou loupací technologií ve dvacátém století způsobilo v Asii pohromu v podobě beri-beri, což je onemocnění z nedostatku thiaminu, které vedlo k úmrtí milionů lidí.

Současnejším příkladem je přechod z kojení na umělou výživu v rozvojových zemích třetího světa. Tento přechod na silně upravovanou kojeneckou výživu je zodpovědný za velkou část podvýživy; průjmů a snížení přirozených imunitních faktorů, které dítě získává z mateřského mléka.

V současnosti je všeobecně uznáváno, že výživa, čili potrava, kterou jíme, má přímý vliv na náš zdravotní stav a celkový pocit zdraví („well-being“). Ale matoucí a často protichůdné informace o výživě vedly k vytvoření virtuálního minového pole pro konzumenty, kteří jsou si vědomi důležitosti svého zdraví.

Jak si máme vybrat vhodná doporučení, kterými se budeme řídit a jak zjistit která dieta je ta pravá? Pravdou je, že si nemůžeme vybrat správnou stravu o nic víc, než svou barvu vlasů nebo pohlaví. Ta už pro nás byla vybrána před mnoha tisíci lety.

Věřím, že mnoho matoucích doporučení je výsledkem přezíravého předpokladu, že jedna dieta se hodí pro všechny. Ačkoliv jsme na vlastní oči viděli, že určití lidé velmi dobře reagují na určitou dietu, zatímco jiní ne, nikdy jsme se nerozhodli (ve vědě nebo výživě) studovat specializované vlastnosti populace nebo jednotlivců, které by mohly vysvětlit různorodost odpovědí na každou dietu. Byli jsme tolik zaneprázdněni sledováním vlastností potravin, že jsme nezjišťovali vlastnosti lidí.

dieta podle krevních skupin funguje, protože můžete následovat jasný, logický vědecky prozkoumaný a jednou daný dietní základ, který je založen na vašem buněčném profilu.

Každá z diet podle krevních skupin zahrnuje šestnáct skupin potravin:

- Maso a drůbež
- Mořské produkty
- Mléčné výrobky a vejce

- Oleje a tuky
- Ořechy a semínka
- Fazole a ostatní luštěniny
- Cereálie
- Chléb a pečivo

- Obilná zrna a těstoviny
- Zelenina
- Ovoce
- Šťávy a tekutiny
- Koření
- Chuťové přísady
- Bylinné čaje
- Různé nápoje

V každé této skupině jsou potraviny rozděleny do tří kategorií: VELMI PROSPĚŠNÉ, NEUTRÁLNÍ A ZAKÁZANÉ. Uvažujte o jednotlivých kategoriích tímto způsobem:

- VYSOCE PROSPĚŠNÉ jsou potraviny které působí jako LÉKY
- NEUTRÁLNÍ jsou potraviny, které účinkují jen jako POTRAVINY
- ZAKÁZANÉ jsou potraviny, které působí jako JEDY.

V každé dietě je široká škála potravin, takže se nemusíte bát žádných omezení. Je-li to možné, upřednostňujte vysoce prospěšné potraviny před neutrálními, ale **rozhodně se nebojte radovat z neutrálních** potravin, které vám vyhovují. Neuškodí vám z hlediska lektinů a obsahují živiny, které jsou důležité pro vyváženou stravu.

Nahoře u každé potravinové kategorie uvidíte tabulku, která vypadá podobně jako tato:

KREVNI SKUPINA 0		-KRÁT TÝDNĚ, MÁTE-LI PŮVOD		
potravina	porce	africký	kavkazský	asijský
mořské produkty	110-170 g	1-4x	3-5x	4-6x

Doporučené porce podle původu nejsou míněny jako pevné pravidlo. Mým záměrem je ukázat způsob, jak dále doladovat vaši dietu podle současných znalostí o původu. Ačkoliv lidé různých ras a kultur mohou mít stejnou krevní skupinu, nemají vždy stejnou frekvenci genu. Například osoba s krevní skupinou A může být AA což znamená, že oba rodiče byli A nebo AO, což znamená, že jeden rodič byl O. Všeobecně vzato, u lidí kavkazského (bělošského) původu je častější gen AA lidé afrického původu mívají více OO genů a lidé asijského původu mívají více genů BB nebo AA To je jeden z důvodů, proč mnozí lidé afrického původu jsou intolerantní laktózy, i když mají krevní skupinu B (krevní skupina, pro kterou jsou mléčné výrobky velmi prospěšné).

Existují také zeměpisné a kulturní odchylky. Například u lidí asijského původu nepatří konzumace mléčných výrobků k tradici. Proto u lidí asijského původu s krevní skupinou B bude třeba více času k zařazení těchto potravin do jejich stravy; protože se na ně musí teprve přizpůsobit

Toto jemné propracování bere také v úvahu rozdíly ve velikosti a **hmotnosti** jednotlivých lidí. Použijte jej, jestliže si myslíte, že vám pomůže. Nevšímejte si ho, jestliže zjistíte, že jej nepotřebujete. V žádném případě se však nepokoušejte vytvořit vlastní plán velikosti porcí.

Na konci každé diety podle krevní skupiny jsou tři jednoduchá menu a několik receptů, abyste získali představu, jak můžete tuto dietu zařadit do svého života.

Faktor váhového úbytku

Nadváha je kletbou našich dávných předků, jejichž organismy byly stroje, které přijaly i vydaly energii, kterou potřebovaly. Dnes se stala obezita jedním z největších zdravotních problémů ve většině industriálních společností. Z tohoto důvodu se stalo hubnutí posedlostí a přirozené mnoho mých pacientů se zajímá o aspekty hubnutí ve spojení s dietou podle krevních skupin. Vždy jim říkám, že tato dieta není vytvořena speciálně ke snížení hmotnosti, ale k optimální výkonnosti. Dodávám, že ztráta hmotnosti je jedním z přirozených vedlejších účinků při obnově organismu. Protože dieta podle krevních skupin je ušita na míru buněčnému složení našeho těla (na rozdíl od obecných doporučení, která mají padnout všem lidem), způsobí u vás specifické potraviny váhový přírůstek nebo úbytek i když na osobu s jinou krevní skupinou mohou mít odlišný efekt

Mí pacienti se mne často ptají na současné dietní režimy, které jsou v módě. Patří k nim také diety s vysokým obsahem bílkovin, které nyní **znovu** přišly do módy. Při silném omezení sacharidů podporuje dieta s vysokým obsahem bílkovin spalování tuků k získání energie a tvorbu ketonů, které jsou ukazatelem vysoké metabolické aktivity: Nepřekvapuje mne, že pacienti, kteří při dietě s vysokým obsahem bílkovin zhubli, mají obvykle krevní skupinu 0 nebo B. Neuvidíte mnoho lidí s krevní skupinou A, kterým se bude při této dietě dařit dobře. Jejich organismus není biologicky – adaptován na trávení masa tak účinně, jako u lidí s krevní skupinou 0 a B. Stejně tak lidé s krevní skupinou AB nezhubnou při dietě s vysokým obsahem bílkovin, protože postrádá rovnováhu s potravinami vhodnými pro lidi se skupinou A, kterou krevní skupina AB potřebuje.

Na druhou stranu makrobiotická strava, která je založena na konzumaci přirozených potravin, jako je zelenina, **rýže**, **celá** obilná zrna, ovoce a sója, je nejvhodnější pro osoby s krevní skupinou A když budou konzumovat doporučené druhy obilných zrn a luštěnin.

Základní zásada zní: Kdykoliv uvidíte nový dietní režim, který o sobě tvrdí, že je vhodný pro všechny, buďte skeptičtí. Poslechněte svou krevní skupinu. Buďte si vědomi své individuality

Nyní vám řeknu něco o sklonu ke ztrátě hmotnosti u každé z diet podle krevních skupin. Největším problémem většiny mých pacientů je, že zhubnou velmi rychle a hodně a já musím jejich dietu upravit abych zpomalil váhový úbytek. Může se zdát že velký váhový úbytek je tím nejmenším problémem, jestliže stále zápasíte se svou hmotností. Ale pamatujte si, že vaším konečným cílem je optimální zdraví a celková výkonnost to znamená dosažení rovnováhy mezi vaší hmotností, výškou a postavou. Nadměrný váhový úbytek je ukazatelem stavu podvýživy, který oslabí váš imunitní systém – čili přesně to, čemu se snažíte vyhnout. Proto používejte tato doporučení rozumně.

Dynamika váhového úbytku se řídí změnami, které prodělává váš organismus, když **dodržujete dietu** geneticky ušitou na vaši míru. Existují dva faktory.

Za prvé, protože váš organismus prodělává dramatickou změnu vyřazením potravin, které jsou těžce stravitelné nebo toxické, první věcí, kterou udělá, bude snaha o odstranění toxinů, které jsou již v těle. Tyto toxiny jsou uloženy hlavně v tukové tkáni, proto proces eliminace toxinů znamená také odbourávání tuků. Druhým faktorem je efekt, které mají specifické potraviny na tělesné systémy kontrolující hmotnost. V závislosti na vaší krevní skupině může lektinová aktivita určitých potravin způsobit následující:

- Zánět sliznice trávicího traktu.
- Narušení trávicího procesu, které vede ke vzniku plynatosti.
- Zpomalení metabolismu potravin, proto nebudete účinně spalovat kalorie.
- Narušení tvorby inzulínu.
- Narušení hormonální rovnováhy, což vede k retenci (zadržování) vody – vzniku otoků, onemocnění štítné žlázy a jiným problémům,

Každá krevní skupina má své vlastní reakce na určité potraviny, které jsou vyznačeny ve vaší **dietě podle** krevních skupin. V prvních několika týdnech bude potřebné experimentovat s uvedenými radami. Zjistil jsem, že mnoho lidí přistupuje k své dietě od začátku svědomitě. Jedí pouze **VYSOCE PROSPĚŠNÉ** potraviny a nekonzumují žádné **NEUTRÁLNÍ** potraviny. Výsledkem je nevyhnutelně poněkud **nezdravý** váhový úbytek. Vypadají vyzáble a nezdravě, protože nedostávají živiny v plném rozsahu potřebném pro zdravou dietu. Lepším přístupem je vyřazení všech **ZAKÁZANÝCH** potravin a omezení nebo vyřazení těch **NEUTRÁLNÍCH** potravin, které mají sklon způsobovat u vaší krevní skupiny váhový přírůstek. Tím si zajistíte vyváženou stravu a zdravější způsob hubnutí.

Role výživových doplňků

Váš plán podle krevních skupin také obsahuje doporučení ohledně vitaminových, minerálových a bylinných přípravků, které mohou posílit účinky vaší diety. Toto je další oblast ve které vládne veliký zmatek a špatné informace. Používání vitaminů, minerálů, exotických preparátů a bylinných tinktur je v současnosti populární záležitostí. Je těžké nenechat se svést ohromným množstvím přípravků, které zaplavují regály ve vaší lékárně. Slibují energii, ztrátu hmotnosti, úlevu od bolestí, sexuální potenci, sílu, dlouhověkost a duševní sílu – společně s léčebnými účinky při bolestech hlavy nachlazení, **nervozitě**, bolestech žaludku, artritidě, chronické únavě, onemocnění srdce, rakovině a všech ostatních chorobách. Zdá se, že tyto lákavé všeléky jsou odpovědí, kterou všichni hledáme.

Ale stejně jako potraviny; ani výživové doplňky nepůsobí na všechny stejné. Každý vitamin, minerál a bylinný výtažek hraje v našem organismu specifickou roli. Zázračný prostředek, o kterém váš přítel s krevní skupinou B básní, může **být** neúčinný či dokonce škodlivý pro váš organismus s krevní skupinou A. Může **být** nebezpečné naordionovat si sám bez porady s lékařem vitaminové nebo minerálové doplňky, z nichž mnohé účinkují v organismu jako drogy. Například vitamin A, vitamin D, vitamin K a vitamin B3 (niacin), přestože jsou volně dostupné, by neměly **být** používány bez dohledu lékaře.

Existuje však mnoho přírodních fytochemických látek v rostlinách, které jsou účinnější a méně škodlivé než vitaminy a minerály. Plán podle krevních skupin doporučuje individualizované rostlinné přípravky pro každou krevní skupinu.

Termín fytochemický pro vás může být neznámý. Moderní věda zjistila, že mnoho těchto fytochemikálií je zdrojem vysoce koncentrovaných biologicky-aktivních sloučenin. Tyto sloučeniny jsou hojně obsaženy v různých rostlinách, ale v daleko menším množství. Mnoho fytochemikálií, o kterých raději mluvím jako o potravinových koncentrátech, jsou antioxidanty a několik z nich je mnohem účinnějších než vitaminy. Je zajímavé, že tyto fytochemické antioxidanty vykazují značný stupeň tkáňové preference, kterou u vitaminů nevidíme. Například rostlina ostropestřec mariánský (*Silybum marianum*) a koření kurkuma dlouhá (*Curcuma longa*) mají antioxidační schopnosti stokrát silnější než vitamin E a ve velké míře se přednostně vychytávají v jaterní tkáni. Proto jsou velmi prospěšné u onemocnění charakterizovaných zánětem jater, jako jsou hepatitidy a cirhózy.

Váš specializovaný plán vitaminů, minerálů a rostlinných drog bude rámovat dietní aspekt vašeho programu.

Spojitost, stresu o cvičení

Nejsou to jen potraviny, které určují vaši celkovou pohodu (well-being). Podílí se na ní také způsob, jakým vaše tělo využívá živiny pro zdraví či nemoc. Ta vzniká, když přichází stres. Pojem stresu má v moderní společnosti velmi výjimečné místo. Často slyšíme, jak lidé říkají: „Jsem velmi stresovaný“ nebo „Mým problémem je nadbytek stresu.“ Je skutečně pravda, že divoké stresové reakce jsou spojeny s mnoha nemocemi. Někteří lidé se však domnívají, že to není stres sám o sobě, ale naše reakce na něj, které vyčerpávají náš imunitní systém a vedou ke vzniku nemocí. Tyto reakce jsou tak staré jako lidstvo samo. Jsou vyvolány přirozenou chemickou odpovědí na vjem nebezpečí. Nejlepším způsobem, jak popsat stresovou reakci, je představit si, jak organismus reaguje na stres.

Představte si toto: Jste člověk před rozběskem civilizace. Ležíte schoulený a přitisknutý spolu se svým druhem v tmavé noci, spíte. Najednou se mezi vámi objeví obrovské divoké zvíře. Cítíte jeho teplý páchnoucí dech na svém těle. Vidíte, jak popadlo vašeho soukmenovce do svých mocných spárů a trhá jej svými hroznými zuby. Popadnete zbraň a zkusíte bojovat? Nebo se otočíte a budete utíkat, abyste si zachránili život?

Odpověď organismu na stres byla rozvinuta a propracována před tisíci lety. Je to reflex, živočišný instinkt mechanismus zajišťující přežití v situacích života a smrti. Když pocítíme nebezpečí jakéhokoliv druhu, zmobilizujeme naši odpověď „bojuj nebo uteč“ a buď se utkáme s tím, co nás vyplašilo, nebo od toho utečeme – duševně či tělesně.

Nyní si představte jinou situaci. Spíte v posteli. Všude je klid a ticho. Najednou se blízko ozve hromová exploze. Vaše stěny, okna i střecha se zachvějí. Zcela jistě se probudíte. A jak se cítíte? Pravděpodobně budete velmi vystrašení a zcela jistě se vám rychle rozbuší srdce.

Váš podvėsek mozkový (hypofýza) a nadledviny jsou vyburcovány a zaplaví krevní řečiště svými stimulaujícími hormony. Vaše tepová frekvence se zrychlí. Vaše plíce nasávají více kyslíku, aby zajistily jeho dostatek pro svaly. Vaše hladina cukru v krvi vylétne nahoru, aby byla zajištěna dodávka energie. Trávení se zpomalí. Zpotíte se. Všechny tyto biologické odpovědi nastanou okamžitě a jsou spuštěny stresem.

Připravují vás stejným způsobem, jako připravovaly vaše dávné předky, k boji nebo k útěku.

Okamžik končí. Nebezpečí pominulo. Váš organismus se znovu začíná měnit. Ve stavu rezistence na stres se začíná uklidňovat a dává se do pořádku od všeho rozruchu způsobeného uvolněním velkého množství chemických látek. Ke stavu rezistence obvykle dojde, když organismus identifikoval vyvolávající příčinu stresu a zabývá se jí. A když je tato vyvolávající situace rozřešena, všechny uvedené reakce postupně mizí a vše je znovu v pořádku.

Ale jestliže vyvolávající příčina stresu pokračuje, schopnost organismu adaptovat se na stres je vyčerpána, až úplně vyhasne.

Na rozdíl od našich předků, kteří museli čelit přerušovaným akutním stresům, jako je ohrožení dravými zvířaty nebo hladovění, my žijeme v uspěchaném, uštvaném světě, který představuje chronický, nepřetržitý stres. I když naše odpověď na stres může být méně akutní než u našich předků, fakt že je trvalá, může působit ještě nepříznivěji. Odborníci se navzájem shodují, že stesy současné společnosti a výsledná onemocnění – těla, mysli i ducha – jsou více důsledkem naší industrializované kultury a ne přirozeného životního stylu.

Nepřirozené napětí a stesy moderní technologické společnosti vyčerpávají náš vestavěný mechanismus přežití a přemáhají nás. Sociální a kulturní tradice nyní žádá, abychom potlačovali a překonávali naši nejpřirozenější odpověď.

Do krve je vyplavováno více stresových hormonů, než můžeme použít. Jaký je výsledek? Onemocnění vzniklá v souvislosti se stresem představují 50 až 80 procent všech chorob moderního života. Víme, jak silně mysl ovlivňuje tělo a naopak tělo mysl. Úplný rozsah tohoto vztahu je stále předmětem zkoumání. K onemocněním, o kterých víme, že jsou vyvolána stresem a na jejichž vzniku se účastní vzájemný vztah mysl-tělo, patří žaludeční vředy, vysoký krevní tlak, onemocnění srdce, migrenózní bolesti hlavy, artritidy a ostatní zánětlivá onemocnění, astma a jiné choroby dýchacího systému, nespavost a další poruchy spánku, mentální anorexie a jiné poruchy příjmu potravy a různá kožní onemocnění od kopřivky po opary, od ekzémů po lupénku. Stres má katastrofální důsledky pro imunitní systém a činí organismus vnímavým k četným oportunním zdravotním obtížím.

Avšak určitý druh stresu, jako je tělesná nebo tvůrčí aktivita, vede ke vzniku příjemného emočního stavu, který organismus vnímá jako příjemně posilující duševní či tělesný zážitek.

Přestože každý z nás reaguje na stres osobitým způsobem, nikdo není k jeho účinkům odolný, zejména tehdy jedná-li se o stres dlouhodobý a nežádoucí. Mnoho našich vnitřních reakcí na stres jsou dávné tóny hrané našimi těly jako reakce na stres prostředí, který vedl k evoluci různých krevních skupin. Převratné změny v místě, klimatu a stravě vtiskly tento vzorec stresu do genetické paměti každé krevní skupiny a dodnes určují její vnitřní odpověď na stres.

Můj otec zasvětil posledních třicet pět let života studiu vzorců stresu a přirozených energetických hladin u různých krevních skupin a vymyšlení specifických cvičebních programů pro jednotlivé krevní skupiny, které vycházejí z jejich vlastních biologických profilů. Sledoval tisíce lidí, dospělých stejně jako dětí, a jeho empirické pozorování získalo přesvědčivou podobu. Jeho nálezy jsou nápadně shodné se vším, o čem víme, že jednotlivým krevním skupinám prospívá.

Nejzávažnějším aspektem práce mého otce je objev, že různé krevní skupiny potřebují různé formy fyzické aktivity nebo cvičení ke zvládnutí své odpovědi na stres.

Váš plán podie krevních skupin obsahuje popis stresového vzorce, který je vlastní pro vaši krevní skupinu, společně s doporučeným způsobem cvičení, které přemění stres v pozitivní sílu. Tento prvek představuje klíčový doplněk k vaší stravě.

Otázka, osobnosti

Na základě všech těchto souvislostí není překvapením, že lidé mohou uvažovat o méně hmatatelných vlastnostech, které mohou být přičítány jednotlivým krevním skupinám – jako je osobnost způsob myšlení a chování.

Osobně jsem to zažil při mnoha příležitostech. Lidé si často všimli faktu, že jsem následoval svého otce a stal jsem se naturopatickým lékařem. Někdo řekne: „Jste odštěpek starého špalku.“ Nebo: „Předpokládám, že jste zdědil po otci vášeň k léčení.“ Nebo někdy: „Vypadá to, jako by D’Adamovi měli lékařské geny.“ Dokonce i když je poznámka vyřčena částečně v legraci, cítím, že většina lidí skutečně věří, že jsem zdědil od svého otce kromě svých fyziologických vlastností ještě něco navíc, že to není jen náhoda, že jsem byl přitažen ke stejné práci jako můj otec.

Představa, že určité dědičné povahové rysy, způsoby chování, emoční kvality a životní preference jsou ukryty v našem genetickém záznamu, je dobře přijatelná, i když si nejsme jisti, jak tuto dědičnost posoudit vědecky. Doposud neznáme žádné geny osobnosti.

Někdo může namítnout že způsob, jakým se chováme, má více společného s povahou než s přírodou. Ale může to **být** i oboje.

Má dlouholetá pacientka Beverly ke mně přivedla svou dospělou dceru. V minulosti mi Beverly řekla, že když se jí dcera narodila, byla velmi mladá a svobodná, a proto ji nabídla k adopci. Po třicet let Beverly nevěděla, co se s její dcerou stalo, až do dne, kdy se povědomé vyhlížející mladá žena objevila na prahu jejích dveří, protože hledala svou rodnou matku za pomoci detektivní agentury. Ukázalo se, že dcera Beverly skončila na západním pobřeží ve velmi odlišném prostředí od toho, v jakém žila její matka. Nyní jsem byl ohromen, když jsem je obě uviděl spolu. Byla to matka s dcerou každým coulem. Měly přesné stejný způsob chování a přízvuk, přestože Beverly byla z New Yorku a její dcera z Kalifornie, a sdílely podobný smysl pro humor. Je fantastické, že dcera Beverly si vybrala stejné povolání jako její matka. Jestliže existoval někdy nějaký důkaz genetické vazby osobnosti, seděl nyní přede mnou.

Samozřejmě vím, že tento důkaz je subjektivní, a ne vědecký: Většina výzkumů na toto téma je podobná. Tato spojitost nás však stále upoutává, protože by mohl existovat příčinný vztah mezi tím, co se vyskytuje na buněčné úrovni našeho bytí, a našimi duševními, tělesnými a emočními sklony které jsou vyjádřeny pomocí krevní skupiny.

Evoluční změny narušily imunitní systém a trávicí trakt lidí, což vedlo k vývoji krevních skupin. Ale systém duševní a emoční odpovědi byl těmito evolučními změnami také narušen a s tímto narušením se objevily velmi rozdílné psychologické vzorce a vzorce chování.

Každá krevní skupina vedla před dávným časem velmi těžký a velmi rozhodný boj o svou existenci. Dávný samotář s krevní skupinou 0 by se cítil špatně ve spořádaném prostředí spolupracujících lidí s krevní skupinou A. Bylo by to velké překvapení, kdybychom našli mnoho těchto primitivních vlastností ukrytých někde hluboko v našich duších?

Víra, že osobnost je určena krevní skupinou, se těší velké úctě v Japonsku. Japonský rozbor krve nazvaný ketsu-eki-gata představuje seriózní obchod. Manažeři jej používají při najímání **zaměstnanců**, marketingoví pracovníci k předpovědi nákupních zvyklostí a většina lidí jej používá k výběru kamarádů, romantických přátel a životních partnerů. Automaty, které nabízejí krevní rozbor, jsou hojně rozšířeny na železničních stanicích, v obchodních domech, restauracích a jiných veřejných místech. Existuje zde také vysoce uznávaná organizace ABO-společnost, která pomáhá jednotlivcům i organizacím učinit správné rozhodnutí založené na krevní skupině.

Hlavní zastánce teorie spojitosti mezi krevní skupinou a osobností je muž jménem Toshitaka Nomi, jehož otec tuto teorii poprvé vyslovil Roku 1980 Nomi a Alexander Beshner napsali knihu nazvanou „Jste vaše krevní skupina“, které se v Japonsku prodalo více než 6 milionů výtisků. Obsahuje popisy osobností a doporučení pro různé krevní skupiny, co byste měli dělat v životě, koho byste si měli vzít a strašlivé následky, které vás mohou postihnout kdybyste ignorovali tyto rady.

Je to zábavné čtení, ne nepodobné astrologii, numerologii nebo jiným metodám, které hledají vaše místo v určitém sledu věcí. Myslím si však, že většina rad uvedených v této knize by měla být brána s jistou opatrností. Například nevěřím, že duchovní druh nebo romantický partner by se měl vybírat podle krevní skupiny. Já mám krevní skupinu A a hluboce miluji svou ženu Marthu, která má krevní skupinu 0. Nesnesl bych pomýšlení, že bychom mohli být navždy od sebe odloučeni kvůli nějaké psychické neslučitelnosti v našich krevních skupinách. Vedeme si dobře, přestože u nás může být pravidelná doba jídla trochu chaotická.

Dále, stejně jako všechny pokusy rozškatulkovat lidi, také tento má neblahý podtext Když jednou řeknete: „Toto je krevní skupina A“ nebo „Tamto je krevní skupina B,“ dalším nevyhnutelným krokem je říci: „Krevní skupina B je něco více,“ nebo Jen krevní skupina 0 může být prezidentem.“ Vyvíjí se kastovní systém. Variace na toto téma se stávají v Japonsku každodenní skutečností – například když určitá společnost inzeruje, že hledá osobu s krevní skupinou B na určité místo v managementu.

Jaká je tedy hodnota těchto spekulací a proč jsem je sem vůbec zařadil? To je velmi jednoduché. Přestože si myslím, že japonská ketsu-eki-gata je extrémem, nemohu popřít že pravděpodobně existuje pravdivý základ této teorie o vztahu mezi našimi buňkami a naší osobností.

Moderní vědci a lékaři jasně potvrdili existenci biologické souvislosti mezi myslí a tělem a my jsme uvedli vztah mezi vaší krevní skupinou a vaší odpovědí na stres už dříve v této kapitole. Myšlenka, že vaše krevní skupina může ovlivňovat vaši osobnost není skutečné tak podivná. Opravdu, když se podíváte na každou krevní skupinu, můžete vidět jasné zobrazení osobnosti – dědičnost po předcích, zděděnou sílu osobnosti. Je to snad další způsob, jak podporovat tuto sílu.

Charakteristiky a doporučení, které uvedu u krevní skupiny vaší „osobnosti“, jsou založeny na nahromaděných dojmech z empirického sledování tisíců lidí po mnoho let Snad tyto údaje poskytnou celistvější obraz o životní síle krevních skupin. Nenechte je, aby se staly zdrojem nějakých omezení, raději ať se stanou zdrojem naplnění.

Podporováním schopností vaší krevní skupiny můžete dosáhnout větší efektivnosti a přesnosti ve vaší práci a větší emoční vyrovnanosti a bezpečnosti v životě.

Je to jako ne zcela dostatečný důkaz k ospravedlnění všech závěrů o použití krevních skupin k určování osobnosti, ale svět informací čeká že bude připojen a vysvětlen. Plné porozumění jedinečnému buněčnému otisku našeho organismu se stále vyhýbá našemu hlubšímu prozkoumání.

Snad v příštím století konečně budeme schopni prozkoumat nějaký mistrovský plán, mapu, která nám ukáže, jak se můžeme sami dostat odsud tam. Ale možná ne. Je toho tolik, čemu nerozumíme, tolik čemu nemůžeme nikdy rozumět Ale můžeme přemýšlet a uvažovat o mnoha možnostech. Proto máme rozvinutou takovou inteligenci.

Tyto prvky – strava, udržení hmotnosti, výživové doplňky; kontrola stresu a charakteristika osobnosti – tvoří základní prvky vašeho individuálního plánu krevních skupin. Často se k nim obraťte, abyste se seznámili se specifickými vlastnostmi vaší krevní skupiny.

Ale než pokročíte dále, doporučuji vám udělat jednu další věc: Poznat svou krevní skupinu.

ČÁST II



Plán
pro vaši
krevní
skupinu

4

Plán pro
KREVNÍ SKUPINU 0

Krevní skupina 0: LOVEC

-
- KONZUMENT MASA
- ODOLNÝ TRÁVICÍ SYSTÉM
- NADMĚRNĚ AKTIVNÍ IMUNITNÍ SYSTÉM
- NESNÁŠÍ ADAPTACI NA NOVOU STRAVU A ZMĚNY PROSTŘEDÍ
- NEJLÉPE REAGUJE NA STRES INTENZIVNÍ FYZICKOU AKTIVITOU
-
- POTŘEBUJE ÚČINNÝ METABOLISMUS K UDRŽENÍ ŠTÍHLOSTIA ENERGIE

Strava pro krevní skupinu 0.....	46
Jídelníček pro krevní skupinu 0.....	63
Doplňky výživy a krevní skupina 0.....	72
Profil stresu a cvičení u krevní skupiny 0.....	75
Poslední poznámka: Otázka osobnosti.....	77

Strava pro krevní skupinu 0

Lidem s krevní skupinou 0 prospívá intenzivní fyzické cvičení a Živočišné bílkoviny. Trávicí trakt těchto lidí si pamatuje dávné doby. Vysokoproteinová strava lovců-sběračů a mimořádné požadavky na tělesnou kondici kladené na organismus dávných lidí s krevní skupinou 0 pravděpodobně udržovaly tyto nejprimitivnější lidi v mírném stavu ketózy – stavu, ve kterém je metabolismus mírně narušen. Ketóza je důsledkem stravy s vysokým obsahem bílkovin a tuků, která je zároveň chudá na sacharidy. Organismus metabolizuje bílkoviny a tuky na ketolátky, které potom využívá místo cukrů k udržení stálé hladiny glukózy v krvi. Kombinace ketózy, nedostatku kalorií a trvale velké fyzické aktivity znamená pro hubený „lovecký stroj“ klíč k přežití tohoto lidského typu.

Dietní doporučení současnosti všeobecně odrazují od konzumace nadbytku živočišných bílkovin, protože bylo prokázáno, že nasycené tuky představují rizikový faktor v rozvoji srdečních onemocnění a rakoviny. Bylo totiž zjištěno, že většina masa, které dnes konzumujeme, obsahuje velké množství tuku a je znehodnoceno nevybíravým používáním hormonů a antibiotik. Věta „Jsi to, co jíš,“ může být zavádějící, jestliže mluvíme o současných zásobách masa.

Naštěstí se v poslední době dostává do popředí také maso vypěstované v organickém zemědělství a od zvířat s volným výběhem. Úspěch diety pro krevní skupinu 0 závisí na tom, zda použijete pouze libové maso, drůbež a ryby, neobsahující žádné chemické látky.

Lidé s krevní skupinou 0 nemají mléčné výrobky a obilí tolik v oblibě, jako většina lidí ostatních krevních skupin, protože jejich trávicí systém se na ně *dosud* ještě plně neadaptoval. Nebudete však muset lovit a zabíjet mýsu pšenice nebo sklenici mléka. Tyto potraviny se staly základem lidské stravy až mnohem později v naší evoluci.

Faktor váhového úbytku

Na začátku diety pro krevní skupinu 0 budete ubývat na váze pouze tím, že omezíte konzumaci obilí, chleba, luštěnin a fazolí. Hlavním faktorem váhového přírůstku u lidí se skupinou 0 je gluten (lepek), který je obsažen v pšeničných klíčcích a celozrnných výrobcích. Působí na váš metabolismus tak že vede ke vzniku pravého opaku než je ketóza. Místo uchování štíhlé linie a stavu s vysokou energií dojde působením lepkových lektinů k porušení metabolismu inzulínu a narušení efektivního využití kalorií. Konzumaci lepku lze přirovnat k používání benzínu se špatným oktánovým číslem v automobilu. Namísto dodání paliva jen ztěžuje motoru práci. (Kukuřice působí stejně, ale v menším rozsahu, ačkoliv nemá až tak výrazné účinky na urychlení váhového přírůstku u lidí s krevní skupinou 0 jako pšenice.) Viděl jsem lidi s krevní skupinou 0, kteří trpěli nadváhou a při jiných dietách se jim vůbec nedařilo zhubnout ale po jednoduchém vyřazení pšenice ze své stravy se jejich hmotnost rychle snížila.

K váhovému přírůstku u krevní skupiny 0 přispívají také další faktory: Určité druhy fazolí a luštěnin, zejména čočka a fazol obecný; obsahují lektiny, které se ukládají do svalové tkáně a způsobují v nich

alkalickou (zásaditou) reakci, čímž se snižuje jejich schopnost fyzické aktivity. Lidé s krevní skupinou 0 jsou hubenější, když je jejich svalová tkáň ve stavu mírné metabolické acidózy. V tomto stavu váš organismus využívá kalorie rychleji. (Než se ale uchýlíte k obecným závěrům o ostatních krevních skupinách, pamatujte, že každá krevní skupina je ovlivňována jedinečnými faktory. Metabolická acidóza není vhodná pro každého).

Třetí faktor, který se účastní regulace váhového přírůstku u skupiny 0, má vztah k funkci štítné žlázy. Lidé s krevní skupinou 0 mají sklon k nízkým hladinám hormonů štítné žlázy. Tento stav snížené *funkce* štítné žlázy, neboli hypotyreóza, nastává proto, že krevní skupina 0 často nevstřebává v dostatečném množství jódu. (Jód je prvek, jehož hlavní funkcí je tvorba hormonů štítné žlázy). Mezi příznaky hypotyreózy patří váhový přírůstek, retence (zadržování) tekutin v těle, úbytek svalové tkáně a velká únava.

Kromě omezení porcí potravin a výběru libového masa je k dosažení maximálního úspěchu v udržení hmotnosti pro lidi s krevní skupinou 0 nutné vyzdvihnout některé potraviny pro jejich blahodárné účinky a naopak jiným potravinám se vyhnout protože váhový úbytek zpomalují. Nabízíme zde stručný seznam:

POTRAVINY PODPORUJÍCÍ VÁHOVÝ PŘÍRŮSTEK

Pšeničný lepek	- narušuje účinnost inzulínu, zpomaluje metabolismus
Kukuřice	- narušuje účinnost inzulínu, zpomaluje metabolismus
Fazol obecný	- narušuje využití kalorií
Modré fazole	- narušují využití kalorií
Čočka	- potlačuje správný metabolismus živin
Zelí	- potlačuje tvorbu hormonů štítné žlázy
Růžičková kapusta	- potlačuje tvorbu hormonů štítné žlázy
Květák	- potlačuje tvorbu hormonů štítné žlázy
Hořčice	- potlačuje tvorbu hormonů štítné žlázy

POTRAVINY PODPORUJÍCÍ VÁHOVÝ ÚBYTEK

Mořská řasa	- obsahuje jód, zvyšuje tvorbu hormonů štítné žlázy
Mořské produkty	- obsahují jód, zvyšují tvorbu hormonů štítné žlázy
Sól s jódem	- obsahuje jód, zvyšuje tvorbu hormonů štítné žlázy
Játra	- zdroj vitamínů řady B, podporují účinný metabolismus
Červené maso	- podporuje účinný metabolismus
Kapusta, špenát, brokolice	- podporují účinný metabolismus

•Upřednostňujte získání jódu z přirozených zdrojů, jako je chaluha a mořské produkty; protože sodík obsažený v soli může přispívat ke vzniku vysokého krevního tlaku a retence (zadržování) vody v těle.

Tento seznam si zařaďte do celkového obrazu o dietě pro krevní skupinu 0, která následuje.

Maso a drůbež

KREVNI SKUPINA 0		-Krát týdně, máte-li původ		
potravina	Porce*	africký	kavkazský	asijský
libová červená masa	110 až 170 g (muži) 56 až 140 g (ženy)	5-7x	4-6x	3-5x
drůbež	110 až 170 g (muži) 56 až 140 g (ženy)	1-2x	2-3x	3-4x

* Uvedené porce představují pouze doporučení, které vám může pomoci upravit vaši stravu podle zděděných vlastností.

Jezte libové hovězí, jehněčí, krůtí, kuřecí nebo doporučené rybí maso tak často, jak chcete. Čím náročnější je vaše zaměstnání nebo tréninkový program, tím větší zastoupení bílkovin potřebujete. Ale dejte si pozor na

velké porce. Naši předci nehodovali na čtyřistagramových steacích. Maso bylo příliš vzácné. Snažte se nejíst více než 170 g k jednomu jídlu.

Lidé s krevní skupinou 0 mohou účinně strávit a zmetabolizovat maso, protože mají od přírody vysoký obsah kyseliny v žaludku. Toto je základní princip přežití dávných lidí s krevní skupinou 0. Ale vy musíte dávat pozor na rovnováhu mezi živočišnými bílkovinami a vhodnou zeleninou a ovocem, abyste zabránili překyselení, které může být příčinou žaludečních vředů a podráždění sliznice žaludku.

Jedna poznámka: Jste-li osoba s krevní skupinou 0 afrického původu, upřednostňujte libové červené maso a zvěřinu před tučnějšími domestikovanými druhy, jako je jehněčí nebo kuřecí maso. Geny pro krevní skupinu 0 vznikly v Africe a vaši předci byli původními nositeli krevní skupiny 0. Je pro vás vhodné vytríbit *konsumaci* bílkovin do takových druhů masa, které byly k dispozici vašim africkým předkům.

Velmi vhodné		SADCE		SHOPOVÉ	
Hovězí		Jehněčí		Telecí	
Bizoní (Buvolí)		Játra		Zvěřina	
Neutrální					
Kuře		teřev		krocan	
slepice		bažant		křepelka	
kachna		králík			
Zakázané					
slanina		šunka			
husa		vepřové			

Mořské produkty

KREVNÍ SKUPINA 0		-Krát týdně, máte-li původ		
potravina	Porce	africký	kavkazský	asijský
všechny	110 ož	1-4x	3-5x	4-6x
mořské produkty	170 g			

Mořské produkty; druhá potravina s nejkonzentrovanejšími živočišnými bílkovinami, je nejvhodnější pro osoby s krevní skupinou 0 asijského a evropského původu, protože byly hlavní potravinou našich předků žijících na pobřeží.

Ryby chladných moří bohaté na tuky, jako je treska, sled a makrela, jsou pro krevní skupinu 0 vynikající. Určité faktory krevní srážlivosti se vyvinuly s adaptací lidí na změny prostředí a nebyly pro krev dávných lidí se skupinou 0 podstatné. Z tohoto důvodu mají lidé se skupinou 0 často „řidkou“ krev, která se hůře sráží. Přestože mají rybí tuky sklon „ředit“ krev, jsou pro krevní skupinu 0 velmi vhodné. Předpokládám, že je to proto, že způsob, jakým geny ovlivňují srážlivost krve (prostřednictvím faktorů srážlivosti) je odlišný od způsobu, jakým viskozitu krve ovlivňují rybí tuky (prostřednictvím přilnavosti destiček). Rybí tuky mohou být také velmi účinné v léčbě zánětlivých střevních onemocnění, jako je ulcerózní kolitida nebo Crohnova choroba. K těmto onemocněním je krevní skupina 0 náchylná. Mnoho mořských produktů je také vynikajícím zdrojem jódu, který reguluje funkci štítné žlázy. Lidé se skupinou 0 mají obvykle rozkolísanou funkci štítné žlázy, která je příčinou metabolických problémů a váhového přírůstku.

Mořské produkty by se měly stát hlavní složkou stravy lidí s krevní skupinou 0.

Velmi prospěšné		
TŘESKA	PSTRUH DUHOVÝ	HEJK
BĚLOMASÉ RYBY	SLEĎ	LOSOS
MAKRELA	SARDINKY	ŠTIHA
PLACKA (MOŘŠKÁ RYBA)	MOŘSKÝ JAZYK (RYBA)	MEČOUN
OKOUNEK	OKOUN ŘÍČNÍ	JESETER
HALIBUT		
Neutrální		
tuňák	kanic	ančovičky
vůza	humr	americký okoun
polorejnok	kapr	slávka jedlá
měkkýši	okoun mořský	krabi
ústřice	rací	mořská štika
úhoř	ružich	platýs
žáb	pstruh mořský	hřebenatka
žralok	garnát	koruška
hlavňáci	kalmar	želvy
abalone (mořský měkkýš)		
Zakázané		
barakuda (dravá mořská ryba z čeledi Sphyraenidae)		
sumcovité ryby	kaviár	škeble
marinovaný sleď	uzený losos	chobotnice

Mléčné výrobky o vejce

potravina	porce	KREVNÍ SKUPINA 0 - KRAÁT TÝDNĚ, MÁTE-LI PŮVOD		
		africký	kavkazský	asijský
vejce	1 vejce	0	3-4x	5x
sýry	56 g	0	0-3x	0-3x
jogurt	110 g až 170 g	0	0-3x	0-3x
mléko	110 g až 170 g	0	0-1x	0-2x

Lidé s krevní skupinou 0 by měli výrazně omezit konzumaci mléčných výrobků. Jejich organismus je špatně vybaven pro jejich správnou metabolizaci, a proto žádné potraviny z této skupiny pro ně nejsou vysoce prospěšné.

Jestliže máte krevní skupinu 0 a africký původ, měli byste z jídelníčku zcela vyřadit všechny mléčné výrobky i vejce. Jsou pro vás těžko stravitelné. Mnoho Američanů afrického původu jsou laktózovní intoleranti. Vynikající náhražkou s vysokým obsahem bílkovin je sójové mléko a sójový sýr

Potravinové alergie nejsou totéž co trávicí potíže. Představují reakci imunitního systému na určité potraviny.

Váš imunitní systém vytváří protilátky, které bojují proti pronikání určitých potravin do organismu. Na druhou stranu intolerance určité potraviny (nesnášenlivost) je reakce trávicího systému, která může vzniknout z mnoha důvodů, včetně kulturních podmínek, psychologických aspektů, v důsledku špatné kvality potravin, obsahu různých přísad v potravinách nebo určitého osobitého chování vašeho organismu. Fakt že Američané afrického původu by mohli být laktózovními intoleranty, dává smysl, protože jejich **africtí** předci lovci-sběrači neměli ve své stravě žádnou laktózu.

Lidé s krevní skupinou 0, kteří mají jiný původ než africký; mohou jíst čtyři až pět vajec týdně a malé množství mléčných výrobků. Ty však představují velmi špatný zdroj bílkovin pro vaši krevní skupinu. Musíte denně užívat výživové doplňky s obsahem vápníku, a to platí ve zvýšené míře pro ženy, protože mléčné výrobky jsou nejlepším přirozeným zdrojem dobře vstřebatelného vápníku.

Neutrální

máslo
sójové mléko*
sójový sýr*
sýr mozzarella
kozí sýr

* Vhodné alternativy za mléčné výrobky:

Zakázané

camembert (hermelín)
keřřové mléko
všechny druhy jogurtů
gruyère (švýcarský sýr)
odstředěné nebo 2% mléko
eidamský sýr
kozí mléko
čedar
parmezán
plnotučné mléko
měkký plísňový sýr
plísňový sýr
zmrzlina
sýr typu cottage
krémové sýry
ementál
sýr gouda
sýrovátka
podmáslí

KREVNI SKUPINA 0		-KRAÁT TÝDNĚ, MÁTE-LI PŮVOD		
potravina	porce	africký	kavkazský	asijský
ořechy a semínka	6-8 ořechů	2-5x	3-4x	2-3x
ořechové máslo	polévková lžice	3-4x	3-7x	2-4x

Ořechy a semínka

Oleje a tuky

KREVNI SKUPINA 0		-KRAÁT TÝDNĚ, MÁTE-LI PŮVOD		
potravina	porce	africký	kavkazský	asijský
olej	polévková lžice	1-5x	4-8x	3-7x

Krevní skupina 0 reaguje na **konzumaci** olejů příznivě. Ty mohou být důležitým zdrojem živin a podporují vylučování. Jejich výživovou hodnotu pro organismus **můžete** zvýšit **jestliže** jejich používání omezíte na mononenasyčené druhy, jako je olivový olej a olej ze lněných semínek. Tyto tuky mají příznivé účinky na srdce a tepny a mohou pomoci snížit hladinu cholesterolu v krvi.

Velmi prospěšné

OLEJ ZE LNĚNÉHO SEMÍNKA
OLIVOVÝ OLEJ

Neutrální

olej z řepky olejky
olej z tresčích jater
sezamový olej

Zakázané

kukuřičný olej
bavlníkový olej
podzemnicový olej
saflorový olej

Krevní skupina 0 může nalézt dobrý zdroj doplňkových rostlinných bílkovin v určitých druzích ořechů a semínek. Tyto potraviny však nemohou v žádném případě nahradit vysoký obsah bílkovin v mase. Vzhledem k tomu, že tyto potraviny ve své stravě určité nepotřebujete, měli byste být velmi střídmí v jejich konzumaci, protože mají vysoký- podíl tuků. Jestliže se snažíte zhubnout měli byste se jim zcela vyhnout

Luštěniny

KREVNI SKUPINA 0		-KRAÁT TÝDNĚ, MÁTE-LI PŮVOD		
potravina	porce	africký	kavkazský	asijský
všechny doporučené luštěniny	1 šálek suchých luštěnin	1-2x	1-2x	2-6x

Protože ořechy někdy mohou způsobit trávicí potíže, snažte se je dokonale rozžvýkat nebo použijte ořechové máslo, které je stravitelnější. To platí zejména pro osoby s onemocněním tlustého střeva, která jsou u krevní skupiny 0 častější.

Velmi prospěšné
DÝŇOVÁ SEMÍNKA
VLAŠSKÉ OŘECHY

Neutrální

mandle	sezamové máslo (tahini)
mandlové máslo	slunečnicové máslo
jechlé kaštaný	slunečnicová semínka
lískové ořechy	sezamová semínka
hikorové ořechy	piniové oříšky
pekanové ořechy	

Zakázané

para ořechy	arašídové máslo
kešu	pistácie
jádra líči	mák
arašidy	

Lidé s krevní skupinou 0 nedokáží zvláště dobře zpracovat a využít fazole. Lidé s asijským původem jsou na tom o trochu lépe, protože jsou na fazole kulturně adaptováni. Obecně vzato, fazole narušují metabolismus ostatních důležitějších živin, jako jsou živiny obsažené v masu. Zároveň mírně snižují kyselost ve svalové tkáni, což je nevýhodné, protože organismus lidí se skupinou 0 funguje lépe, když je reakce ve svalové tkáni mírně kyselá. Toto nesmí být zaměňováno s acidobazickou reakcí v žaludku. V tomto ohledu je trocha velmi prospěšných fazolí výjimkou. Posilují trávicí trakt a podporují hojení vředů, které jsou u krevní skupiny 0 častým problémem v důsledku vysokého obsahu žaludeční kyseliny. Jezte tedy fazole s mírou jako příležitostný vedlejší chod.

Velmi prospěšné

FAZOLE ADUKÉ	STRAKATÉ FAZOLE
FAZOLE AZUKI	HRÁČH ČERNOOCHÝ

Neutrální

černé fazole	fazole jicama
bob obecný	fazole měsíční
fazole fava	fazol severní
fazole garbanzo	červené fazole
zelené fazole	sójové bobu
fazolové lusky	bílé fazole
zelený hrách	hrachové lusky

Zakázané

fazol šarlatový	čočka obecná
fazol modrý	čočka zelená
čočka červená	semena tamarindu

Cerealie

KREVŇÍ SKUPINA 0		-Krát týdně, máte-li původ		
potravina	porce	africký	kavkazský	asijský
všechny	1 šálek	2-3x	2-3x	2-4x
doporučené cereálie	suchých cereálií			

Lidé s krevní skupinou 0 nesnášejí dobře celozrnné pšeničné výrobky, proto byste je měli zcela vyřadit z vašeho jídelníčku. Obsahují totiž lektiny, které reagují jak s vaší krví, tak i s trávicím traktem a narušují správné vstřebávání prospěšných potravin. Pšeničné výrobky jsou hlavním viníkem váhového přírůstku u krevní skupiny 0. Lepek v pšeničných klíčcích u krevní skupiny 0 narušuje metabolické procesy. Neefektivní nebo pomalý metabolismus je příčinou pomalejší přeměny potravin na energii a dochází k ukládání energie ve formě tuku.

Neutrální

amarant	rýžové otruby
ječmen	burizony
pohanka	pšenice špaldy
rýžová kaše	pohankové krupky
jáhlu	

Zakázané

kukuřičné lupínku (cornflakes) ovesné vločky
polento drcená pšenice
pšeničná koše pšeničné otruby
pšeničné klíčky ovesné otruby
ovesná mouka ovesná kaše

Chléb o pečivo

KREVNÍ SKUPINA 0		-KRAÁT DENNĚ, MÁTE-LI PŮVOD		
potravina	porce	africký	kavkazský	asijský
chléb, suchary	1 plátek	0-4x	0-2x	0-4x
pečivo	1 kus	0-2x	0-1x	0-1x

Chléb a pečivo mohou být obvykle pro lidi s krevní skupinou 0 zdrojem potíží, protože většina z nich obsahuje nějaký druh pšenice. Zpočátku může být obtížné vyřadit z jídelníčku váš ranní koláč nebo polední sendvič, které se staly hlavní složkou stravy Američanů, Pro krevní skupinu 0 může být problematický dokonce i chléb neobsahující pšenici, jestliže je konzumován často a hodně. Genetická výbava těchto lidí není totiž přizpůsobena na konzumaci výrobků z obilných zrn.

Výjimku tvoří chléb z naklíčených zrn, který je obvykle k dostání v chladících pultech obchodů se zdravou výživou. Tento chléb z naklíčených zrn je pro krevní skupinu 0 vstřebatelný, protože lepkové lek-tiny (v první řadě obsažené ve slupkách semínek) jsou zničeny při procesu klíčení. Na rozdíl od komerčně vyráběných druhů chleba je živou potravinou s velkým množstvím užitečných neporušených enzymů.

Velmi prospěšné

CHLĚB Z NAKLÍČENÝCH ZRN

Neutrální

chléb z hnědé rýže	žitné krupky
bezlepkový chléb	chléb ze sójové mouky
jáhlový chléb	chléb z pšenice špaldy
rýžový koláč	křehký chléb
100% žitný chléb	vločkový chléb
žitný chléb Vita	

Obilí o těstovinu

Zakázané

PŠENIČNÉ BAGETY	PEČIVO S OVESNÝMI OTRUBAMI
KUKUŘIČNÉ PEČIVO	CHLĚB Z CELOZRNÉ PŠENICE
PŠENICE TVRDÁ	BÍLÉ VDOUHY
CHLĚB Z NAKLÍČENÉ PŠENICE	VÍCEZRNÝ CHLĚB
CHLĚB S VYSOKÝM OBSAHEM BÍLKOVIN	VDOUHY S PŠENIČNÝMI OTRUBAMI
PŠENIČNÝ MACES	

KREVNI SKUPINA 0		-KRAAT TYDNE, MATE-LI PUVOD		
potravina	porce	africký	kavkazský	asijský
obilí suchých zrn	1 šálek	0-3x	0-3x	0-3x
těstoviny těstovin	1 šálek suchých	0-3x	0-3x	0-3x

Neexistuje obilí nebo těstoviny, které by mohly být klasifikovány jako vysoce prospěšné pro krevní skupinu 0.

Většina těstovin se vyrábí z pšenice semoliny, proto budete muset pečlivě vybírat když je budete chtít příležitostně sníst. Těstoviny vyrobené z pohanky, topinamburu nebo rýžové mouky jsou krevní skupinou 0 lépe tolerovány. Ale ani tak nepředstavují základní potravinu pro vaši stravu a měly by být omezeny ve prospěch užitečnějších potravin živočišného původu.

Neutrální

mouka z ječmene	divoká rýže	pohanka
rýžová mouka	mouka kvinoa	žitná mouka
těstoviny z topinamburu	bílá rýže	rýže basmati
hnědá rýže	mouka z pšenice špaldy	

Zakázané

pšeničná mouka	bílá mouka	kuskus
ovesná mouka	mouka z tvrdé pšenice	grahamová mouka
mouka obsahující lepek	těstoviny z pšenice semoliny	špenátové těstoviny
mouka z naklíčené pšenice	celozrnná pšeničná mouka	bulgur

Zelenina a houby

KREVNI SKUPINA 0		DENNĚ PRO OSOBY VŠECH PUVODŮ	
potravina	porce		
syrová zelenina	1 šálek 3-5x		
vařená nebo připravená v páře	1 šálek 3-5x		

Pro krevní skupinu 0 existuje obrovský počet druhů vhodné zeleniny, která však tvoří kritickou složku vaší stravy. Nemůžete jíst jednoduše všechny druhy bez výběru. Některé druhy zeleniny způsobují krevní skupině 0 velké problémy. Například zelí, růžičková kapusta, květák a listová hořčice mohou potlačovat funkci štítné žlázy, která je už i tak u lidí s krevní skupinou 0 slabší.

Listová zelenina bohatá na vitamin K, jako je kapusta, římský salát, brokolice a špenát je pro skupinu 0 velmi vhodná. Tento vitamin má jen jeden úkol – podporuje krevní srážlivost. Jak už jsme uvedli, krevní skupina 0 trpí nedostatkem několika faktorů krevní srážlivosti a potřebuje vitamin K k posílení této funkce.

Klíčky vojtěšky obsahují složky, které podrážděním sliznice trávicího traktu mohou zhoršit problémy přecitlivělosti u krevní skupiny 0. Plísň v domácích houbách nebo houbách shiitake, stejně jako v kvašených olivách, mohou spustit alergickou reakci. Všechny tyto potraviny jsou pro krevní skupinu 0 cizí, protože jejich organismus nebyl vybaven ke styku s nimi.

Lilkovitá zelenina, jako např. lilek nebo brambory; způsobuje u krevní skupiny 0 **artritidu**, protože jejich lektiny se ukládají v tkáních okolo kloubů.

Kukuřičné lektiny narušují tvorbu inzulínu, což často vede ke vzniku cukrovky a obezity. Všichni lidé s krevní skupinou 0 by se měli vyhnout kukuřici, zejména pokud mají problémy s nadváhou nebo je v jejich rodinné anamnéze diabetes.

Zvláštní případ představují rajčata. Jsou bohatá na silné lektiny, které se nazývají panhemaglutininy, (což znamená, že aglutinují krvinky všech krevních skupin). Rajčata jsou problematická pro trávicí trakt krevní skupiny A i B, ale lidé s krevní skupinou 0 je mohou jíst, protože v jejich organismu jsou neutralizována.

Velmi prospěšné

ARTYČOK OBECNÝ	KŘEEN SELSKÝ	KAPUSTA	MANGOLD
KEDLUBEN	BROKOLICE	PÓRA	ŘÍMSKÝ SALÁT
LISTY PAMPELUŠKY	ČERVENÁ CIBULE	ČESNEK	PETAŽEL
ČEKANKA OBECNÁ	ŽLUTÁ CIBULE	TYKEV	VODNICE
ČERVENÁ PAPRIKA	ŠPENÁT	ŘEPA	PASTINÁK
BATÁTY (SLAD. BRAMB.)	SLUNEČNICE TOPINAMBUR	OKRA (BAMIA)	MOŠŠKÉ ŘASY

ovoce

KREVNÍ SKUPINA 0		DENNĚ PRO OSOBY VŠECH PŮVODŮ
potravina	porce	
všechny druhy doporučeného ovoce	1 kus nebo 85 až 140 g	3-4x

Neutrální

chřest	houby abalone	bambusové výhonky
houby enoki	řepa	houby portabella
kmín	zelené olivy	mrkev
zelená cibule	celer	zelená paprika
kerblík	žlutá paprika	korianr
ředkvičky	okurka	tuřín
kopr	šalotka	štěrбак (endivie)
hrášek	fenykl	naklíčená sója mungo
zázvor	naklíčená ředkvička	salát Bibb
všechny druhy tykve	salát Boston	tofu
salát ledový	rajčata	fazol měsíční
jedlý kaštan	tempeh	sladký brambor - všechny druhy
roleta setá	řeřicha	

Zakázané

avokádo	houby shiitake	čínské zelí
listová hořčice	červené zelí	černé olivy
bílé zelí	řecké olivy	květák
španělské olivy	bílá kukuřice	červené brambory
žlutá kukuřice	bílé brambory	lilek
naklíčená vaječška	růžičková kapusta	běžné houby

Strava pro krevní skupinu 0 obsahuje *mnoho* vynikajících druhů ovoce. Ovoce *není jen významným* zdrojem vlákniny, vitaminů a minerálů, ale může být také výbornou náhradou za chléb a těstoviny. Jestliže jíte raději kousek ovoce než plátek chleba, váš organismus bude lépe fungovat a současně dosáhnete váhového úbytku, který je vaším cílem.

Může vás překvapit že naleznete některé své oblíbené druhy ovoce na seznamu zakázaných potravin a některé bezvýznamné druhy na seznamu velmi prospěšných potravin. Blumy, švestky a fíky jsou pro vaši krevní skupinu tak prospěšné proto, že většina tmavočervených, modrých a červenofialových plodů vyvolává v trávicím traktu spíše alkalickou než kyselou reakci. Trávicí trakt lidí s krevní skupinou 0 je nadměrně kyselý a potřebuje dostatek zásaditých látek k získání rovnováhy; která zmírňuje podráždění a vředy žaludeční sliznice. Ale protože je ovoce alkalické, nemusí být ještě pro vás vhodné. Melouny jsou také alkalické, ale obsahují velké množství plísni, na které bývá krevní skupina 0 přecitlivělá. Melouny by měly být konzumovány s mírou a ananasovému a muškátovému melounu, které obsahují nejvíce plísni ze všech, byste se měli vyhnout úplně.

Pomeranče, mandarinky a jahody byste měli vypustit z jídelníčku vzhledem k jejich vysokému obsahu kyselin. Také grapefruit obsahuje mnoho kyselin, ale ten můžete v mírném množství jíst protože po strávení vykazuje zásaditou reakci. Většina ostatních plodů je vhodná, ale vyvarujte se ostružin, které obsahují lektin, který ztěžuje u krevní skupiny 0 trávení. Lidé s krevní skupinou 0 jsou také mimořádně citliví na kokosové ořechy a výrobky, které je obsahují. Vyhybejte se jim a vždy si pečlivě přečtěte složení výrobku, abyste si byli jisti, že nejíte kokosový olej, který je bohatý na nasycené tuky a má malou výživnou hodnotu.

Velmi prospěšné

SUŠENÉ FÍKY
ZELENÉ BLUMY

ČERVENÉ BLUMY
TMAVÉ BLUMY

ČERSTVÉ FÍKY
ŠVESTKY

Neutrální

jablka
červené hroznové víno
borůvky
maloplodý pomeranč
klikve
meloun canang
červené datle
meloun
španělský meloun
černé hroznové víno
papája
tomel
opuncie
Loganava ostružina (kříženec maliny s ostružinou)

zelené hroznové víno
banány
kiwi
třešně
mango
červený rybíz
maliny
angrešt
grapefruit
nektarinky
broskve
ananas
limety (Citrus aurantifolia)

meruňky
karambola
brusinky
citrony
černý rybíz
meloun casaba
kumkvát
rozinky
vodní meloun
hroznové víno Concord
hrušky
granátová jablka

Zakázané

ostružiny
kokosové ořechy
ananasový meloun
muškátový meloun
mandarinky

pomeranče
banány
reveh
jahody

Šťávy a tekutiny

KREVNI SKUPINA 0	DENNĚ PRO OSOBY VŠECH PŮVODŮ	
potravina všechny doporučené šťávy	porce 226 g	2-3x

Pro krevní skupinu 0 jsou vhodnější zeleninové šťávy než ovocné, protože jsou alkalické. Když pijete ovocné šťávy vybírejte si druhy s nízkým obsahem cukru. Vyhybejte se šťávám s vysokým obsahem cukru, jako je jablečná šťáva nebo jablečný mošt

Ananasová šťáva může být částečně prospěšná v prevenci zadržování vody v organismu a nadýmání, což jsou dva faktory, které přispívají k váhovému přírůstku. Také šťáva z černých třešní – srdcovek může být prospěšná, protože je silně zásaditá.

Velmi prospěšné

ČERNÁ TŘEŠEŇ - SARDCOVKA
ANANAS

ŠVESTKA

Neutrální

meruňky
mrkev
celer
klikve
okurka
zeleninové šťávy (v souladu s prospěšnými druhy zeleniny)

hroznové víno
grapefruit
papája
šťáva z rajčat (s citronem)

Zakázané

jablečná šťáva
jablečný mošt

šťáva ze zelí
pomerančová šťáva

Koření

Výběr koření může skutečně zlepšit váš trávicí a imunitní systém. Například koření na bázi řas je pro krevní skupinu 0 velmi vhodné, protože je bohatým zdrojem jódu, což je klíčový prvek, který se účastní regulace štítné žlázy. Jodidovaná sůl je dalším dobrým zdrojem jódu, ale používejte ji střídmě.

Řasa kelp zmírňuje hyperaciditu (zvýšenou kyselost) v trávicím traktu, a tím snižuje riziko vzniku vředů. Nadbytek fukózy obsažený v řase chrání sliznici žaludku a střeva a zabraňuje přilnutí bakterií, které jsou příčinou vředové choroby žaludku a dvanáctemíku. Mějte také na mysli, že řasa je velmi účinným metabolickým regulátorem u osob s krevní skupinou 0 a je důležitým podpůrným prostředkem při hubnutí. Petřel je uklidňujícím prostředkem pro trávicí trakt, stejně jako určité druhy „zahřívacích“ koření, jako je kari a kajenský pepř. Pamatujte si však, že černý a bílý pepř a ocet u krevní skupiny 0 dráždí žaludek. Sladké výrobky, jako med a cukr, vám neškodí, stejně jako čokoláda. Přesto všechny tyto potraviny musí být přísně omezeny na příležitostné užití jako pochoutka. Nepoužívejte kukuřičný sirup jako sladidlo.

Velmi prospěšné		
HAROB	PETAŽEL	KARI
KAJENSKÝ PEPŘ	ŘASA KELP	HURKUMA
ŘASA DULSE		

Neutrální		
agar	sirup z hnědé rýže	nové koření
kardamom	mandlový extrakt	kerblík
aníz	pažitka	třtinový cukr
čokoláda	ječný slad	hřebíček
bazalka	koriandr	bobkový list
bergamot	římský kmín	kopr
česnek	celý pepř	želatina
chilli	med	máta peprná
křen	růžový sirup	javorový sirup
rozmarýn	majaránka	šafrán
máta kadeřavá	sůl	miso
šalvěj	melasa	saturejka
hořčice (sušená)	sójová omáčka	paprika
bílý cukr	tamarind	hnědý cukr
tapiok	estragon	tymián
tamari		

Zakázané		
kapary	bílý pepř	skořice
vanilka	kukuřičný škrob	jablečný ocet
kukuřičný sirup	vinný ocet červený	muškátový oříšek
vinný ocet bílý	černý pepř	ocet s bylinkami

Chuťové přísady

Pro krevní skupinu 0 nejsou žádné chuťové přísady vysoce prospěšné. Jestliže musíte k jídlu používat hořčici, majonézu nebo salátové dresinky, dělejte to s mírou a dávejte přednost nízkotučným druhům s nízkým obsahem cukru.

Přestože krevní skupina 0 může příležitostně jíst rajčata, vyhněte se kečupu, který obsahuje takové složky, jako je ocet.

Všechny nakládané potraviny jsou pro krevní skupinu 0 nestravitelné, protože významně dráždí sliznici žaludku. Mohu vám doporučit abyste se pokusili odvyknout si používat chuťové přísady nebo je nahradili zdravějšími kořeními přísadami, jako je olivový olej, citrónová šťáva nebo česnek.

Neutrální	
jablečný protlak	
džemy z přijatelných druhů ovoce	
želé z přijatelných druhů ovoce	
majonézy	
hořčice	
nízkotučné salátové dresinky přijatelného složení	
worcesterská omáčka	
Zakázané	
kečup	marinovaný kopr
nakládaná zelenina	ochucovačla
sladká marináda	kyselá marináda

Bylinné čaje

Doporučení týkající se bylinných čajů vycházejí z našich poznatků o tom, co činí člověka s krevní skupinou 0 nemocným. Bylinné čaje považujte za prostředek, jak bojovat proti vaší přirozené slabosti. U krevní skupiny 0 je nutno klást hlavní důraz na uklidnění trávicího a imunitního systému.

Byliny, jako je máta pepmá, petržel, šípky a smilax mají příznivé účinky. Na druhou stranu vojtěška, aloe vera, lopuch a vlákna kvetoucí kukuřice stimulují imunitní systém, ale způsobují „ředění“ krve, typický problém krevní skupiny 0.

Velmi prospěšné		
KAJENSKÝ PEPŘ	MORUŠE	PTAČINEC
PETRŽEL	PAMPALIŠKA	MÁTA PEPMÁ
PÍŠKAVICE	ŠÍPKY	ZÁZVOR
SARSAPARILLA (SMILAX)	CHMEL	AMERICKÝ JILM
LÍPA		
Neutrální		
heřmánek	ženšen	bez černý
zelený čaj	hloh	bříza bradavičnatá
máta kadeřavá	kůra dubu bílého	jablečník obecný
řebříček obecný	kofein lékařice	divizna
list maliniku	šalvěj	šišák (Scutellaria)
mateřídouška	kozlík lékařský	sporýš lékařský
Zakázané		
vojtěška	jetel luční	aloe
reveň	lopuch	třezalka
podběl obecný	senna	š ovík
kokoška pastuščí tobolka	třapatka (Echinacea)	list jahodníku
hořec	vlákna kvetoucí kukuřice	vodilka

Různé nápoje

Pro krevní skupinu 0 lze nalézt jen velmi málo přijatelných nápojů. Při výběru jste skutečně velmi omezeni na neškodné minerální vody sodovky a čaj. Pivo je přijatelné jen v mírném množství, ale není vhodné, jestliže chcete zhubnout. Je povoleno víno v co nejmenších dávkách, ale rozhodně ne každý den. Zelený čaj je možné pít jako přijatelnou náhražku ostatních nápojů obsahujících kofein, ale pro krevní skupinu 0 nemá nijak významné léčebné účinky: U kávy je pro krevní skupinu 0 nevýhodou, že vede ke zvýšené tvorbě žaludeční kyseliny. Krevní skupina 0 má vyšší množství žaludečních kyselin už sama o sobě a nepotřebuje k tomu dopomáhat. Jestliže jste zvyklí pít kávu, můžete snad postupně začít snižovat množství vypitých šálek za den. Vaším cílem by mělo být přestat pít kávu zcela. Obvyklé abstinenci příznaky; jako jsou bolesti hlavy, únava a podrážděnost se nevyskytnou, jestliže si budete **odvykat** postupně. Zelený čaj je vhodnou náhražkou s obsahem kofeinu.

Velmi prospěšné	MINERÁLNÍ VODY		
SODOVKA			
Neutrální			
pivo	červené víno	zelený čaj	bílé víno
Zakázané			
obvyčejná káva destiláty	různé limonády obvyčejný černý čaj	káva bez kofeinu černý čaj bez kofeinu	cola

Jídelníček pro krevní skupinu 0 Hvězdičky * označují, že recept je níže uveden.

Následující ukázka menu a receptů vám pomůže získat představu, jak vypadá typická strava prospěšná pro krevní skupinu 0. **Menu a recepty** byly vytvořeny Dinou Khaderovou, M.S., R.D., dietoložkou, která používá u svých pacientů s úspěchem dietu podle krevních skupin.

Uvedená menu jsou středně kaloricky vydatná a vyvážená pro metabolickou účinnost krevní skupiny 0. Průměrná osoba bude schopna si pohodlně udržet svou hmotnost či dokonce zhubnout když se bude řídit následujícími doporučeními. Jestliže však chcete, aby vaše menu bylo lehčí nebo chcete-li omezit kalorický příjem a jíst stále vyváženou, chuťově uspokojující stravu, můžete použít výběr alternativních potravin.

(Alternativní potraviny jsou uvedeny přímo naproti potravinám, místo kterých je lze použít)

Příležitostně se může v receptu objevit potravina, která je uvedena na seznamu potravin zakázaných. Jestliže se jedná o velmi malé množství potraviny (jako je špetka koření), budete schopni ji tolerovat v závislosti na vašem zdravotním stavu a na tom, jak přísné dietu chcete dodržovat. Avšak výběr jídel a receptů je celkově vytvořen tak aby prospíval krevní skupině 0.

Jakmile se blíže seznámíte s doporučeními pro dietu skupiny 0, budete schopni snadněji vytvořit svůj vlastní jídelníček a upravit své oblíbené recepty tak aby byly prospěšné pro vaši krevní skupinu 0.

UKÁZKA MENU 1	
Standardní menu	Alternativa k redukci váhy
Snídaně	
2 plátky toastů z chleba z naklíčených zrn s máslem nebo s organickým mandlovým máslem	1 tenký plátek toastu z chleba z naklíčených zrn
170 g zeleninové šálavy	s přírodním neslazeným džemem
banán	
zelený čaj nebo bylinný čaj	
Oběd	
* 170 g hovězí pečeně	hovězí pečeně 50 až 110 g
* špenátový salát	
plátky jablka nebo ananasu	
voda nebo minerálka	
Odpolední svačina	
* 1 plátek koláče s jablčným pyré s kvinoa moukou	plátky mrkve a kousky celeru
zelený nebo bylinný čaj	plátky ovoce
	růžový koláč s kapičkami medu

Večeře

* dušené jehněčí maso
s chřestem
sladké brambory
míchané čerstvé ovoce -
borůvky, kiwi, hroznové víno,
broskve
minerálka nebo bylinný čaj
(povoleno je pivo nebo víno)

artyčoky připravené v páře
s citronovou
šťávou

zákaz piva a vína

UKÁZKA MENU 2

Standardní menu

Alternativa k redukci váhy

Snídaně

2 plátky chleba
z naklíčených zrn se
sladkým máslem, džemem
nebo jablečným máslem
2 „ztracená“ vejce
170 g ananasové š ávy
zelený čaj nebo bylinný čaj

1 plátek chleba
z naklíčených
zrn s jablečným
máslem
1 „ztracené vejce“

Oběd

kuřecí salát – nakrájená kuřecí
prsa, majonéza, zelené hroznové
víno, vlašské ořechy
1 plátek žitného chleba
nebo salát ze zeleniny
2 blumy
voda nebo minerálka

vařená kuřecí prsa
salát z endivie
(šterbáku) a rajčat
rozkrájených na kousky

Odpolední svačina

dýňová semínka a vlašské ořechy
nebo rýžový koláč s mandlovým
máslem nebo figy, datle,
švestky
minerálka, voda nebo bylinný čaj

170 g zeleninové šťávy
2 křehké chleby nebo
rýžový koláč
s přírodním žele
bez cukru

Večeře

* pečená ryba po arabsku
* salát z fazolových lusků
zelený nebo bylinný čaj
(je povolené pivo či víno,
ale ne každý den)

* pečená ryba

zákaz piva a vína

UKÁZKA MENU 3

Standartní menu

Alternativa k redukci váhy

Snídaně

* müsli s javorovým
sirupem a ořechy se
sójovým mlékem
1 „ztracené“ vejce
220 g ananasové nebo
švestkové šťávy
zelený nebo bylinný čaj

rýžové burizonu
se sójovým mlékem

Oběd

110 až 170 g hovězí
paštiky
2 plátky chleba z naklíčených zrn
míchaný zeleninový salát

110 g hovězí
paštiky
bez chleba

římský salát, petržel, červená
cibule, mrkev, okurka
dresink z olivového oleje
s citronem
voda nebo bylinný čaj

Odpolední svačina

* 2 karobové sušenky
zelený nebo bylinný čaj

míchané ovoce

Večeře

* Kifita s grilovanou
zeleninou
hnědá rýže pokapaná máslem
bylinný čaj
(povoleno je pivo nebo víno)

salát z endivie
(štěrboák)
zákaz piva a vína



RECEPTY

HOVĚZÍ PEČENĚ

Cca 1300 g hovězí pečené z organického zemědělství, sůl, pepř a nové koření k ochucení, 6 stroužků česneku, panenský olivový olej, bobkový list Maso očistěte, odstraňte viditelný tuk a položte do pekáčku. Okořeňte a maso nařízněte, do vzniklých kapsiček vložte sekaný česnek a bobkový list Maso potřete panenským olivovým olejem. Nepřikryté maso pečte při 180 stupních Celsia 90 minut nebo do té doby, dokud nezměkne.

KOLÁČ S JABLEČNÝM PYRÉ S KVIHOA MOUKOU

1 a 3/4 šálku kvinoa mouky, 1 šálek rozinek nebo jiného povoleného sušeného ovoce, 1/2 šálku sekaných pekanových ořechů, 1/2 čajové lžičky jedlé sody, 1/2 čajové lžičky prášku do pečiva neobsahujícího hliník 1/2 čajové lžičky soli, 1/2 čajové lžičky drceného hřebíčku, 1/2 šálku neslaného másla, 1 šálek javorového cukru, 1 velké organicky vypěstované vejce, 2 šálky nesloženého jablečného pyré z organicky vypěstovaných jablek

Předehřejte troubu asi na 180 stupňů Celsia. Nasypte 1/4 šálku mouky na rozinky a ořechy a nechte stranou. Smíchejte jedlou sodu, prášek do pečiva, sůl a hřebíček se zbylou kvinoa moukou. Odděleně smíchejte dohromady máslo, cukr a vejce. Všechny přísady smíchejte dohromady, nakonec přidejte ovoce a ořechy. Přendejte lžící do vymazaného pekáčku velikosti 20x20 cm a pečte 40 až 45 minut nebo dokud nebude koláč upečený i v prostředku (na špejli zabodnutou do *středu se již nelepí těsto*).

DUŠENÉ JEHNĚČÍ MASO S CHŘESTEM

450 g čerstvých stvolů chřestu, 220 g jehněčího masa z jehněte chovaného na volné pastvě (free range), nakrájet na kostičky, 1 středně velká cibule nakrájená na kostičky, 3 polévkové lžíce neslaného másla pocházejícího z organického zemědělství, 1 šálek vody, sůl, pepř a nové koření k ochucení, šťáva z 1 citronu.

Nakrájejte stvoly chřestu na kousky o délce asi 5 cm, tvrdé části odložte. Umyjte je a osušte. Orestujte maso a cibuli na másle do světle hnědá. Přidejte vodu, sůl a koření. Vařte do změknutí. Přidejte chřest Povařte na mírném ohni asi 15 minut nebo až bude vše měkké. Přidejte citrónovou šťávu. Uvedené množství stačí pro 2 porce.

Recipe by: ...

ŠPENÁTOVÝ SALÁT

2 trsy čerstvého špenátu, 1 trs šalotky: šťáva z 1 citronu, 1/4 polévkové lžíce olivového oleje, sůl a pepř k dochucení.

Špenát důkladně omyjte. Osušte jej a nakrájejte. Posypte solí. Po několika minutách vymáčkňte přebytečnou vodu. Přidejte nakrájenou šalotku, citrónovou šťávu, olej, sůl a pepř. Podávejte bezprostředně po dokončení. Uvedené množství je určeno na 6 porcí.

RYBA PEČENÁ PO ARABSKU

1 velký halibut nebo jiná bělomasá ryba o hmotnosti 1300 až 1800 g, sůl a pepř k ochucení, 1/4 šálku citrónové šťávy, 2 polévkové lžíce olivového oleje, 2 velké cibule, nakrájené a orestované v olivovém oleji, 2 až 2 1/2 šálku omáčky z tahini (viz níže). Troubu předehřejte na 200 stupňů Celsia.

Rybu omyjte a pečlivě osušte. Posypte solí a pokropte citrónovou šťávou. Nechte asi 30 minut uležet. Potom rybu nechte okapat potřete olejem a dejte do pekáčku. Pečte asi 30 minut. Potom posypte orestovanou cibulí a přidejte omáčku z tahini (sezamového másla). Posolte a okořeňte. Vraťte do trouby a pečte, dokud se maso nebude lehce oddělovat vidličkou (asi 30 až 40 minut). Rybu servírujte na podnose a ozdobte petrželí a plátky citronu. Uvedené množství stačí na 6 až 8 porci.

OMÁČKA Z TAHINI

1 šálek tahini (sezamového másla) z organického zemědělství, šťáva ze 3 citronů, 2 stroužky česneku, 2 až 3 čajové lžičky soli, 1/4 šálku sušené petržele nebo čerstvá petržel, nakrájet až nakonec, voda.

V hlubší *míse smíchejte tahini, citrónovou šťávu*, česnek, sůl a petržel. Přidejte vodu, aby vznikla hustá omáčka.

PEČENÁ RYBA

1 velká bělomasá ryba (900 až 1300 g) nebo jiné ryby, citrónová šťáva a sůl k ochucení, 1/4 šálku oleje, 1 čajová lžička kajenského pepře, 1 čajová lžička římského kmínu (příležitostně). Troubu předehřejte na 180 stupňů Celsia.

NÁDIVKA DO RYBY (PŘÍLEŽITOSTNĚ)

1/3 šálku sekaných mandlí, 2 polévkové lžíce neslaného másla, 1 šálek sekané petržele, 3 drcené stroužky česneku, sůl a nové koření k dochucení.

Orestujte mandle v másle do světle hnědá. Přidejte petržel a koření a jednu minutu prudce restujte. Směsí naplňte syrovou rybu.

Rybu omyjte, posypte solí a pokapejte citrónovou šťávou. Nechte uležet asi 30 minut, potom nechte okapat. Potom rybu potřete olejem a kořením, dejte do pekáčku. Abyste zabránili vysušení ryby, obalte ji mírně naolejovanou fólií. Pečte asi 30 až 40 minut nebo dokud nebude ryba měkká. Uvedené množství stačí na 4 až 5 porcí.

SALÁT Z FAZOLOVÝCH LUSKŮ

Cca 1/2 kg zelených fazolových lusků, šťáva z 1 citronu, 3 polévkové lžíce olivového oleje, 2 rozdrcené stroužky česneku, 2 až 3 čajové lžičky soli. Opatrně umyjte čerstvé zelené fazolové lusky. Odstraňte stonky a nitky. Nakrájejte na kousky dlouhé asi 5 cm.

Povařte v dostatečném množství vody do změknutí a nechte okapat. Po zchladnutí dejte do hlubší salátové mísy. Ochutťte citrónovou šťávou, olivovým olejem, česnekem a solí. Uvedené množství stačí na 4 porce.

MÜSLI S VLAŠSKÝMI OŘECHY A JAVOROVÝM SIRUPEM

4 šálky ovesných vloček, 1 šálek rýžových otrub, 1 šálek sezamových semínek 1/2 šálku sušené klikve, 1/2 šálku sušených rozinek 1 šálek sekaných vlašských ořechů, 1/4 šálku oleje z organického zemědělství, 1/2 šálku javorového sirupu, 1/4 šálku medu, 1 čajová lžička vanilkového extraktu.

Troubu předehřejte na 120 stupňů Celsia. Ve velké míse smíchejte ovesné vločky, rýžové otruby, semínka, sušené ovoce a ořechy. Přidejte olej a rovnoměrně rozetřete. Přidejte javorový sirup, med a vanilkový

extrakt pečlivě promíchejte, aby směs byla rovnoměrně provlhčená. Směs by měla být drolivá a lepkavá.

Rozložte ji na plech

a pečte v troubě asi 90 minut pravidelně ji každých 15 minut promíchejte, dokud nezíská zlatavě hnědou barvu a nebude suchá. Nechte řádně vychladnout a skladujte v uzavřené nádobě bez přístupu vzduchu.

KARBOVÉ SUŠENKY

1/3 šálku oleje, 1/2 šálku čistého javorového sirupu, 1 čajová lžička vanilkového extraktu, 1 organicky vypěstované vejce, 1 a 3/4 šálku ovesné mouky nebo mouky z hnědé rýže, 1 čajová lžička jedlé sody, 1/2 šálku neslazených karbových lupínků, mleté nové koření (příležitostně). Vymažte dva velké plechy olejem a troubu přehřejte na 190 stupňů Celsia.

V hluboké míse střední velikosti smíchejte olej, javorový sirup a vanilku. Rozklepněte vajíčko a přidejte do olejové směsi. Postupně vmíchejte mouku a jedlou sodu, aby vzniklo hustší těsto. Přidejte karbové lupínky a těsto pokládejte na plechy čajovou lžičkou. Pečte 10 až 15 minut dokud nejsou sušenky světle hnědé. Potom vyndejte z trouby a nechte vychladnout. Dávka stačí na 3 a 1/2 až 4 tucy (42 až 48 kusů).

KIFTA

Cca 900 g jehněčího masa nakrájeného na tenké plátky, 1 velká cibule, 2 až 2 1/2 čajové lžičky soli, 1 1/2 čajové lžičky pepře a nového koření, 1 Šálek petržele, nasekané, 1/2 šálku citrónové šťávy. Pečlivě všechny přísady smíchejte. Petržel a citrónovou šťávu nechte stranou.

K rožnění: Porce masa napíchněte na jehlu, přesvědčte se, zda jsou dobře upevněny. Ke grilování: Porce masa upevněte na jehly podélné. Dejte do stojánku ke grilování a grilujte v přehřáté troubě při teplotě 260 stupňů Celsia. Když maso na jedné straně zhnědne, opékejte několik minut na druhé straně. Podávejte horké. Pokapejte citrónovou šťávou a ozdobte petrželí.

Doplňky výživy pro krevní skupinu 0

Úkolem výživových doplňků, ať už vitaminů, minerálů nebo bylin, je dodat potřebné živiny, které scházejí ve vaší stravě, a poskytnout vám v případě potřeby ochranu. U krevní skupiny 0 je hlavním cílem:

-
- Podpora metabolismu
- Podpora krevní srážlivosti
- Prevence zánětů
- Stabilizace funkce štítné žlázy

Níže uvedená doporučení kladou důraz na doplňky výživy které pomohou dosáhnout výše uvedených cílů, a zároveň varují před doplňky které mohou působit opačné nebo být pro skupinu 0 přímo nebezpečné.

Některé běžné vitaminy a minerály jsou ve stravě pro krevní skupinu 0 obsaženy v takovém nadbytku, že není nutné je v běžných případech *dodávat formou* potravinových doplňků. Patří sem vitamin C a železo, přesto vám neuškodí, když budete užívat 500 mg vitamínu C každý den. Doplňky s vitamínem D nejsou potřebné. Mnoho potravin je na vitamin D bohatých a nejlepším zdrojem pro vás je přirozené sluneční světlo.

Všechna tato doporučení vycházejí z toho, že dodržujete stravu předepsanou pro krevní skupinu 0.

Prospěšné

VITAMINY B

Můj otec zjistil, že krevní skupině 0 prospívá vysoce účinný komplex vitaminů B. Je k tomu dobrý důvod. Pro krevní skupinu 0 je typické, že má pomalejší metabolismus – dědictví po dávné snaze našich předků zakonzervovat, uchovat energii na dobu, kdy není dostatek potravy. **Protože moderní** lidé žijí ve zcela odlišných podmínkách, tento konzervační efekt nepotřebují, ale on přesto zůstává v paměti této krevní skupiny. Komplex vitaminů B může mít urychlující účinek na vaše metabolické procesy.

Při správném dodržování diety nepotřebuje skupina 0 téměř nikdy doplňovat vitamin B₁₂ nebo kyselinu listovou. Já jsem však s úspěchem léčil depresi, hyperaktivitu a poruchy soustředění u mnoha osob s krevní skupinou 0 použitím vysokých dávek kyseliny listové a vitaminu B₁₂ společně **s dietou pro** krevní skupinu 0 a cvičebním programem. Tyto vitaminy zodpovídají za tvorbu DNA.

Jestliže chcete vyzkoušet vysoce účinný komplex vitaminů B, ujistěte se, že neobsahuje plnidla a pojivka. Nesprávná vazba může být příčinou špatné vstřebatelnosti pilulky. Také nepoužívejte přípravky, které obsahují kvasinky nebo pšeničné klíčky.

Kromě toho jezte dostatek potravin bohatých na vitaminy B.

Nejvhodnější potraviny s vysokým obsahem vitaminů B pro krevní skupinu 0:

maso ryby

játra, ledviny ořechy

vejce (v mírných dávkách) ovoce doporučené druhy zelené listové zeleniny

VITAMÍN K

Pro osoby s krevní skupinou 0 je typické, že mají nižší hladinu některých faktorů krevní srážlivosti, což může být příčinou poruch srážlivosti. Ujistěte se, zda vaše strava obsahuje dostatek vitaminu K. Protože tento vitamin obvykle nebývá doporučován jako potravinový doplněk vybírejte si potraviny, které jsou bohaté na tuto živinu, která je pro krevní skupinu 0 velmi důležitá.

Nejvhodnější potraviny bohaté na vitamin K pro krevní skupinu 0:

játra

vaječné žloutku

zelená listová zelenina – kapusta, špenát a *mangold* VÁPŇÍK

Lidé s krevní skupinou 0 by měli nepřetržitě svou stravu obohacovat vápníkem, protože dieta pro krevní skupinu 0 neobsahuje mléčné výrobky, které jsou nejlepším zdrojem tohoto minerálu. Vzhledem ke sklonu krevní skupiny 0 k rozvoji kloubních zánětlivých onemocnění (artridy) je nutnost nepřetržitého dodávání vápníku zcela jasná.

Pro krevní skupinu 0 jsou pravděpodobně žádoucí vysoké dávky vápníku ve výživových doplňcích (600 až 1100 mg prvkového vápníku). Vápník je prospěšný zejména pro děti v době růstových period (2 až 5 let a 9 až 16 let) a také pro ženy po přechodu.

I když nemléčné zdroje vápníku nejsou tak dobře využitelné, měli by je lidé s krevní skupinou 0 zařadit do své stravy jako základní kámen jídelníčku.

Nejvhodnější potraviny bohaté na vápník pro krevní skupinu 0:

sardinky (nevykostěné)

konzervovaný losos (nevykostěný)

brokolice

JÓD

Krevní skupina 0 má sklon k nestabilní funkci štítné žlázy způsobené nedostatkem jódu. To má za následek mnoho nežádoucích jevů, jako je přírůstek na váze, retence tekutin a únava. Jód je jediný prvek který je využíván k tvorbě hormonů štítné žlázy Doplnkové přípravky obsahující jód nejsou skupině 0 doporučovány, dostatek tohoto prvku je možné získat z diety pro krevní skupinu 0.

Nejvhodnější potraviny bohaté na jód pro krevní skupinu 0

mořské produkty (zejména mořské ryby)

mořské řasy

jodidovaná sůl (v mírném množství)

MANGAN

U krevní skupiny O je problematické získat dostatek manganu ze stravy, protože tento prvek je obsažen zejména v celých obilných zrnech a luštěninách. Většinou to však nepředstavuje problém a výživové doplňky obsahující mangan jsou doporučovány jen zřídka. Je však překvapující, kolik pacientů s chronickými bolestmi kloubů (zejména kolen a bederní páteře) se zlepšilo při krátkodobém podávání přípravků obsahujících mangan. Nikdy to však nezkoušejte bez vědomí lékaře. V důsledku nesprávného podání může dojít k projevům toxicity manganu, proto doplňky s tímto prvkem by měly být používány jen pod lékařským dohledem.

BYLINY A ROSTLINNÉ DROGY PRO KREVNÍ SKUPINU 0 Lékořice (*Glycyrrhiza glabra*)

Vysoká kyselost žaludku, typická pro osoby s krevní skupinou 0, může vést k podráždění sliznice žaludku a ke vzniku vředů. Preparát s lékořicí nazvaný DGL (deglycyrrhizinovaná lékořice) může zmírnit trávicí potíže a urychlit hojení. DGL je k dostání v obchodech se zdravou výživou ve formě prášku příjemné chuti nebo v pastilkách. Na rozdíl od většiny protivředových léčiv DGL skutečně urychluje hojení žaludeční sliznice a chrání ji před žaludeční kyselinou. Nepoužívejte preparáty se surovou lékořicí, protože obsahují určitou složku z rostliny, která může vyvolat zvýšení krevního tlaku. Tato složka je z DGL odstraněna.

Řasa měchýřnatá (*Fucus vesiculosus*)

Řasa měchýřnatá je pro krevní skupinu 0 vynikající živinou. Tato rostlina, vyskytující se v moři, obsahuje několik zajímavých složek, jako je jód a velké množství cukru fukózy. Jak si můžete připomenout fukóza je základním stavebním cukrem 0 antigenu. Fukóza obsažená v řase měchýřnaté pomáhá chránit střevní sliznici před bakteriemi způsobujícími vředy, jako je *H. pylori*, který se přichytává na fukózu ve sliznici žaludku u krevní skupiny 0. Účinek fukózy z řasy měchýřnaté na *H. pylori* si můžeme představit podobně jako účinek prachu na lepicí pásku: zahltí přilnavé povrchy bakterií a zabrání jim tak v přichycení na sliznici žaludku.

Zjistil jsem také, že řasa měchýřnatá je velmi účinným pomocníkem při kontrole hmotnosti u krevní skupiny 0, zejména u lidí se sníženou funkcí štítné žlázy. Zdá se, že fukóza z řasy měchýřnaté pomáhá normalizovat nízký metabolický obrát a usnadňuje tak váhový úbytek. (Uvědomte si však, že přestože má řasa měchýřnatá úctyhodnou pověst jako pomocník při váhovém úbytku u skupiny 0, u ostatních krevních skupin takto účinná není.)

Pankreatické enzymy

Jestliže jste osoba s krevní skupinou 0, která není zvyklá na stravu s vysokým obsahem bílkovin, mohu vám doporučit používání pankreatických enzymů k hlavním jídlům alespoň do doby, než se váš organismus začne přizpůsobovat na větší zastoupení bílkovin. Výživové doplňky obsahující pankreatické enzymy jsou k dostání v mnoha obchodech se zdravou výživou.

Zakázané

VITAMÍN A

Protože má vaše krevní skupina sklon k pomalejšímu srážení krve, nedoporučoval bych používat výživové doplňky s obsahem vitamínu A, které jsou vyrobeny z rybího tuku, bez předchozí rady s lékařem. Tyto přípravky totiž mohou ještě více „naředit“ krev. Místo toho dejte přednost konzumaci potravin bohatých na vitamín A a beta-karoteny.

Potraviny bohaté na vitamín A přijatelné pro krevní skupinu 0
žlutá, oranžová a doporučené druhy tmavozelené listové zeleniny

VITAMÍN E

Pro krevní skupinu 0 bych nedoporučoval přípravky s vitamínem E, protože by také mohly zhoršit vrozený sklon této krevní skupiny k pomalejšímu srážení krve. Místo toho je vhodné získat tento vitamín z potravin obsažených ve vaší dietě.

Potraviny bohaté na vitamin 6 přijatelné pro krevní skupinu 0
rostlinné oleje
játra
ořechy
doporučené druhy zelené listové zeleniny

Profil stresu a cvičení u krevní skupiny 0

Ve vaší krevní skupině je ukryta schopnost přeměnit negativní účinky stresu. Jak jsme již uvedli v kapitole 3, problémem není stres sám o sobě, ale vaše odpověď na něj. Každá krevní skupina má přesný geneticky naprogramovaný instinkt pro překonávání stresu.

Jestliže jste krevní skupina 0, máte v sobě schopnost okamžité tělesné reakce našich předků – lovců: stres přechází přímo do vašich svalů. Vaše krevní skupina si nese vzorec poplachové reakce, která se projeví explozí intenzivní tělesné energie.

Jestliže se setkáte se stresem, vaše tělo zabere. Protože nadledviny vyměšují své chemické látky do krevního řečiště, nastane silný přetlak. Jestliže v tuto chvíli dojde k uvolnění přetlaku tělesnou aktivitou, jakkoliv strašný stres zažijete, může být přeměněn v pozitivní zkušenost

Zdraví lidé s krevní skupinou 0 uvolňují přebytek napětí prostřednictvím mohutné a intenzivní tělesné aktivity. Jejich organismus je k tomu vybaven.

Cvičení je pro zdraví lidí s krevní skupinou 0 zvlášť významné, protože zásah stresu je přímý a tělesný. Nejenže pravidelný intenzivní cvičební program pozvedne vašeho ducha, ale umožní vám také udržet si ideální váhu, emoční vyrovnanost a silný osobitý image. Krevní skupina 0 dobře reaguje na těžké cvičení. Lidé s krevní skupinou 0, kteří chtějí zhubnout musí provozovat náročné tělesné cvičení. Tento druh cvičení vede k větší kyselosti svalové tkáně a k vyššímu spalování tuků. Kyselá reakce ve svalové tkáni je výsledkem ketózy: která byla klíčem k úspěchu našich dávných předků, jak jsme o tom hovořili dříve.

Odvážil bych se říci, že na této planetě neexistoval jediný kromaňonec s nadváhou.

Lidé se skupinou 0, kteří nevyjadřují svou tělesnou přirozenost při odpovědi na stres vhodnou aktivitou, jsou nakonec přemoženi vyčerpáním při stresové odpovědi. Tento stav vyčerpanosti je charakterizován množstvím psychologických odchylek, které jsou způsobeny nižším obratem metabolismu. Jedná se např. o depresi, únavu a nespavost. Jestliže nedojde ke změně, stanete se vnímavými k velkému počtu zánětlivých a autoimunitních onemocnění, jako je artritida a astma, stejně jako k přírůstku na váze a obezitě.

Níže uvedené druhy cvičení jsou vhodné pro krevní skupinu 0. Dávejte zvláštní pozor na délku trvání cvičební jednotky. K dosažení potřebného metabolického efektu musí dojít ke vzestupu vaší tepové frekvence.

Můžete uvedené druhy cvičení navzájem různě kombinovat ale je důležité, abyste jeden nebo několik z nich provozovali nejméně čtyřikrát týdně.

DRUH CVIČENÍ	DÉLKA TRVÁNÍ	FREKVENCE
aerobik	40-60 min.	3-4x týdně
plavání	30-45 min.	3-4x týdně
pomalý běh	30 min.	3-4x týdně
silový trénink	30 min.	3x týdně
chůze	30 min.	3x týdně
chůze do schodů	20-30 min	3-4x týdně
bojová umění	60 min.	2-3x týdně
kontaktní sporty	60 min.	2-3x týdně
gymnastika	30-45 min.	3x týdně
cyklistika	30 min.	3x týdně
rychlá chůze	30-40 min.	5x týdně
tancování	40-60 min.	3x týdně
bruslení	30 min.	3-4x týdně

Průvodce cvičením pro krevní skupinu 0

Cvičební program o vysoké intenzitě má tři základní části: zahřívací část část aerobního cvičení a uvolňovací část Úvodní zahřátí je velmi důležité k prevenci poranění, protože do svalů je přivedena krev a svaly se připraví na cvičení, ať už se jedná o chůzi, běh, jízdu na kole, plavání nebo míčovou hru. V úvodním zahřátí by měl být zahrnut strečing a protahovací cviky jako prevence natržení svalů a šlach. Cvičení je možné rozdělit do dvou základních typů: izometrická cvičení, při kterých roste napětí v nehybných svalech, a izotonická cvičení, jako je gymnastika, běh nebo plavání, kdy svalové napětí se při pohybu svalu nemění. Izometrická cvičení lze použít k tonizaci specifických svalů, které je možné dále posilovat aktivními izotonickými cviky Izometrické cviky lze provádět tlakem nebo tahem za nehybné předměty nebo stahováním a napínáním protilehlých svalových skupin.

K dosažení maximální výkonnosti kardiovaskulárního systému při aerobním cvičení musí dojít k vzestupu tepové frekvence přibližně na 70 procent maximální tepové frekvence. Jakmile při cvičení dosáhnete této tzv. submaximální tepové frekvence, cvičte třicet minut tak, abyste ji udrželi. Tento režim byste měli provádět nejméně třikrát týdně.

Jak vypočítat vaši optimální tepovou frekvenci při zátěži:

- 1.
2. Odečtete svůj věk od 220.
- 3.
4. Tento rozdíl vynásobte 70 procenty“ (tj. 0.7). Jste-li starší než 70 let nebo máte-li velmi špatnou fyzickou kondici, vynásobte rozdíl 60 procenty (tj. 0.6).
- 5.
6. Vynásobte rozdíl 50 procenty (0.5). Například zdravá 50-letá žena by odečetla 50 od 220, a tím získá maximální tepovou frekvenci 170 za min. Vynásobením 170×0.70 by zjistila, že 119 tepů za minutu je horní hranice, které by měla při cvičení dosáhnout. Vynásobením 170×0.50 by určila, že 85 tepů za minutu je její nejnižší účinná tepová frekvence.

Aktivní zdraví lidé mladší než 40 let a osoby mladší než 60 let s nízkým rizikem kardiovaskulárních chorob si mohou vybrat svůj cvičební program mezi vyjmenovanými doporučeními.

Pamatujte si, že vaším cílem je tímto cvičením čelit stresu. Pro krevní skupinu 0 je nejlepším lékem na únavu a depresi fyzická aktivita. Svůj metabolismus přirovnajte k ohni. Oheň zapalujete nejdříve malými kousky dřeva, kterým se říká třísky; a potom postupně přidáváte větší a větší polínka, dokud nevznikne „peklo“. Cítíte-li se příliš unaveni na aerobik trvajících 45 minut nebo hodinu, začněte dělat něco jiného. Jak se budete cítit lépe, přidávejte vyšší zátěž. Na konci se vaše hladina stresu zmírní, budete mít lepší náladu a obnovíte si zásobu energie.

Poslední poznámko: Otázka osobnosti

Každý člověk s krevní skupinou 0 má v genetické paměti zakódovanou sílu, vytrvalost, sebejistotu, odvahu, **intuici** a vrozený optimismus. Původní lidé s krevní skupinou 0 byli prototypem energie, podnikavosti a silného pudu sebezáchovy. Sami sobě věřili. Je to dobrá věc, jinak bychom zde nebyli.

Jestliže máte krevní skupinu 0, měli byste být schopni ocenit tuto dědičnost protože věci, které vám zlepšují zdraví, inspirují vás a dodávají vám energii, jsou velmi podobné těm, které ovlivňovaly vaše předky. Jste silní, protože jste živeni stravou s vysokým obsahem bílkovin. Nejlépe reagujete na těžké fyzické cvičení. Nemůžete-li je provozovat podléháte depresi, malomyslnosti a přibýváte na váze.

Možná jste také zdědili snahu uspět a vůdčí schopnosti krevní skupiny 0 – silné, jedinečné a mocné – doprovázené dobrým zdravím a optimismem.

Na bývalého prezidenta Spojených států Ronalda Reagana, který má krevní skupinu 0, se tato charakteristika dobře hodí. Jeho funkční období bylo charakterizováno jistotou, vyvážeností a neutuchajícím optimismem do budoucnosti. Nikdy jste necítili, že Reagan trpěl sebeepochybnostmi. Měl také sklon riskovat jak je

typické pro skupinu 0. Lidé mu říkali „teflonový prezident“, protože nikdy nebyl poražen rizikem, které podstoupil.

Reagan nikdy neukázal veřejnosti ostrý; nekompromisní, nekultivovaný styl některých vůdců. Například není překvapující, že někteří známí předáci mafie měli krevní skupinu 0. Také Al Capone měl skupinu 0. To je příklad vůdcovství v extrémní poloze.

Když hovoříme o lidech se sklony riskovat hazardní hráč Jimmy Řek měl krevní skupinu 0. Stejně tak sovětský – prezident Michail Gorbačov – jeden z největších hazardérů poslední doby.

Také britská královna Alžběta II. má krevní skupinu 0, stejně jako její syn princ Charles. Považuji za zajímavé, že dům Windsorů má v historii lidi, kteří trpěli krvácivými chorobami. Je možné, že je zde spojitost s krevní skupinou 0.



-
- PRVNÍ VEGETARIÁN
- SKLIDÍ, CO ZASEJE
- CITLIVÝ TRÁVICÍ TRAKT
- ODOLNÝ IMUNITNÍ SYSTÉM
- DOBŘE SE ADAPTUJE NA NOVOU STRAVU A ZMĚNY PROSTŘEDÍ
- NEJLÉPE REAGUJE NA STRES UKLIDŇUJÍCÍ ČINNOSTÍ
- POTŘEBUJE ROSTLINNOU STRAVU K UDRŽENÍ ŠTÍHLosti A PRODUKTIVITY

Strava pro krevní skupinu A..... 79

Jídelníček pro krevní skupinu A..... 95

Doplňky výživy a krevní skupina A..... 103

Profil stresu a cvičení krevní skupiny A..... 108

Poslední poznámka: Otázka osobnosti..... 110

Strava pro krevní skupinu A

Krevní skupina A prosperuje při vegetariánské stravě – to je dědičnost jejich usedlejších a méně bojovných dávných předků. Jestliže jste průměrný člověk s krevní skupinou A mohl byste vyzkoušet jak je pro vás příznivé opustit typickou stravu typu maso s bramborem a nahradit ji sójovými bílkovinami, obilnými zrnky a zeleninou. Kromě toho možná zjistíte, že je velmi obtížné vyřadit všechny zpracované a rafinované potraviny, protože strava naší civilizace je složena převážně z různých toxinů v úhledně zabalených balíčcích. Ale pro citlivé lidi s krevní skupinou A je zvlášť důležité, aby jejich strava byla co možná nejvíce v přírodním stavu, čistá a organicky vypěstovaná.

Nemohu ani dostatečně zdůraznit jak kritické může být působení stravy pro citlivý imunitní systém krevní skupiny A. Jak uvidíte v kapitole 9, skupina A je biologicky predisponována k srdečním chorobám, rakovině a diabetu. Jinými slovy – toto jsou vaše rizikové faktory. Ale nemusí být vašim osudem. Když budete dodržovat tuto dietu, můžete svůj imunitní systém posílit a následně se vyhnout rozvoji těchto život ohrožujících chorob. Pozitivním aspektem vaší genetické výbavy je schopnost nejlépe využít co příroda nabízí. Toto je pro vás výzva, abyste se znovu naučili to, co už vaše krev dávno zná.

Faktor váhového úbytku

Při stravě vhodné pro vaši krevní skupinu budete štíhlejší. Jste-li zvyklí konzumovat maso, budete hubnout rychle hned na začátku, jak z jídelníčku vyřadíte toxické potraviny

V mnoha ohledech je krevní skupina A přesným opakem skupiny 0, co se týče metabolismu. Zatímco živočišné potraviny u krevní skupiny 0 urychlují metabolický obrat a zvyšují jeho účinnost u skupiny A mají

zcela opačný účinek. Možná jste si již všimli, že když jíte červené maso, cítíte se nevykonní a máte méně energie, než když jíte bílkoviny rostlinného původu. U některých lidí s krevní skupinou A dochází k retenci tekutin, protože jejich trávicí systém zpracovává tyto potraviny pomalu a neohrabané. Krevní skupina 0 spaluje maso jako palivo, krevní skupina A v konečné fázi skladuje maso ve formě tuku. Příčinou tohoto rozdílu je žaludeční kyselost. Zatímco žaludek lidí s krevní skupinou 0 má vysoký obsah kyseliny, která usnadňuje trávení masa, krevní skupina A má v žaludku nízký obsah kyseliny, který je důsledkem adaptace jejich předků, kteří přežívali při rostlinné stravě.

Také mléčné výrobky tráví krevní skupina A špatně. Mléčné výrobky vyvolávají rovněž reakci inzulinu – další faktor zpomalení metabolismu. Kromě toho jsou velmi bohaté na nasycené tuky, které ohrožují srdce a vedou ke vzniku obezity a diabetu.

Smišeným faktorem ve stravě skupiny A je pšenice. Lidé s touto krevní skupinou ji mohou jíst ale musí dávat pozor, aby to nebylo ve velkém množství, protože by jejich svalová tkáň byla překyselena. Na rozdíl od krevní skupiny 0, které prospívá mírně kyselá reakce ve svalové tkáni, nemůže krevní skupina A při vyšší kyselosti svalů rychle využívat energii a energetický metabolismus je narušen. Tento konkrétní příklad ukazuje, jak jednotlivé potraviny působí různé v závislosti na krevní skupině lidí. Pšenice u krevní skupiny 0 alkalizuje a u skupiny A acidifikuje (okyseluje).

Kromě konzumace široké škály zdravých nízkotučných potravin a rovnováhy mezi zeleninou a obilnými zrnky je nutné u krevní skupiny A zdůraznit určité potraviny pro jejich prospěšné nebo nepříznivé účinky. Zde je krátký průvodce:

POTRAVINY PODPORUJÍCÍ VÁHOVÝ PŘÍRŮSTEK

- Maso – špatně stravitelné, skladuje se ve formě tuku, zvyšuje množství toxinů vzniklých při trávení
- Mléčné výrobky – narušují metabolismus živin
- Fazol obecný – snižuje účinnost trávicích enzymů, zpomaluje metabolický obrát
- Fazol měsíční – snižuje účinnost trávicích enzymů, zpomaluje metabolický obrát
- Pšenice (v nadbytežném množství) – narušuje využití kalorií

POTRAVINY PODPORUJÍCÍ VÁHOVÝ ÚBYTEK

- Rostlinné oleje – usnadňují trávení, brání retenci tekutin
- Potravinu ze sóji – usnadňují trávení, rychle se metabolizují
- Zelenina – podporuje účinný metabolismus, zvyšuje hybnost střev
- Ananas – zvyšuje využití kalorií, zvyšuje hybnost střev

Maso a drůbež

potravina	KREVNÍ SKUPINA A			
	porce	-KÁÁT TÝDNĚ, MÁTE-LI PŮVOD		
		africký	kavkazský	asijský
libové červené maso (ženy a děti)	110-170 g (muži) 56-140 g	0-1x	0x	0-1x
drůbež (muži) 56-140 g (ženy a děti)	110-170g	0-3x	0-3x	1-4x

„Uvedené porce představují pouze doporučení, které vám může pomoci upravit vaši stravu podle zděděných vlastností.

Ve snaze dosáhnout maximálního prospěchu z uvedené diety by měli lidé s krevní skupinou A zcela vyřadit ze svého jídelníčku maso. Buďme však realističtí. Západní strava je postavena převážně na bílkovinách. V restauracích typu „fast-food“ jsou porce stále větší, obsahují více tuku a energie než kdykoliv předtím. Ale bez ohledu na současný trend vám naléhavě doporučuji, abyste hleděli na doporučení pro krevní skupinu A s otevřenou hlavou. Je to způsob, kterým můžete začít omezovat rizikové faktory srdečních onemocnění a rakoviny ve vaší stravě.

Nyní vám chci vysvětlit, že bude trvat pravděpodobně určitou dobu, než si zcela zvyknete na vegetariánskou stravu. Začněte nahrazováním masa rybami několikrát do týdne. Když jíte maso, vybírejte si co nejlibovější. Vhodnější než červené maso je drůbež. Maso jezte jen pečené nebo grilované. Zcela vyřadte z jídelníčku masné výrobky, jako je šunka, párky a studený nářez. Obsahují totiž nitrity (dusitany), které vedou ke vzniku rakoviny žaludku u lidí s nízkou hladinou žludeční kyseliny – což je případ krevní skupiny A

Neutrální		
kuře	slepice	krůta
Zakázané		
slanina	skopové	hovězí maso
teřev	bizoní maso	bažant
kachna	vepřové	husa
králík	šunka	telec
srdce	zvěřina	jehněčí
křepelka	játra	

Mořské produkty

KREVNI SKUPINA A		-Krát týdně, máte-li původ		
potravina	porce	africký	kavkazský	asijský
všechny doporučené mořské produkty	110 až 170 g	0–3x	1–4x	1–4x

Lidé s krevní skupinou A mohou jíst mořské produkty v mírném množství třikrát až čtyřikrát týdně, ale měli by se vyhnout bílým rybám, jako je mořský jazyk a platýs. Ty obsahují lektin, který může u skupiny A podráždit trávicí trakt

Jste-li žena s krevní skupinou A s rakovinou prsu v rodinné anamnéze, zařaďte do jídelníčku plže. Jedlý hlemýžď *Helix pomatia* obsahuje silný lektin, který je specificky přitahován k mutovaným buňkám dvou nejčastějších forem rakoviny prsu u krevní skupiny A a aglutinuje je (shlukuje), jak uvidíte v kapitole 10. Toto je pozitivní druh aglutinace. Tento lektin pomáhá tělu zbavovat se nemocných buněk.

Mořské produkty by měly být upraveny pečením, grilováním nebo vařením, aby se zachovala jejich plná výživová hodnota

Velmi prospěšné		
KAPRA	SARDINKY	TRIESKA
PSTRUH MOŘSKÝ	KANIC	OKOUNEK
MAKRELA	HLEMÝŽDI	POLOREJNOK
BĚLOMASÉ RYBY	MOŘSKÁ ŠTIKA	LOSOS
SIVEN DUHOVÝ		
Neutrální		
tuňák	jeseter	abalone (měkkýš)
mořský mečoun	štika	okoun říční
ružich	koruška	plachetník
žralok		
Zakázané		
ančovičky	kaviár	barakuda
měkkýši	vyza	placka (ryba)
škeble	krabi	sumcovité ryby
raci	úhoř	chobotnice
platýs	ústřice	žábý
hřebenatka		

hejlk	garnát	halibut
mořský jazyk	sleď (čerstvý)	kalmar
sleď (marinovaný)	žehvy	humr
uzený losos	slávky	

Vejce a mléčné výrobky

KREVŇÍ SKUPINA A		- KRÁT TÝDNĚ, MÁTE-LI PŮVOD		
potravina	porce	africký	kavkazský	asijský
vejce	1 vejce	1-3x	1-3x	1-3x
sýry	56 g	1-3x	2-4x	0x
jogurt	110 až 170 g	0x	1-3x	0-3x
mléko	110 až 170 g	0x	0-4x	0x

Krevní skupina A dobře snáší malé množství kysaných mléčných výrobků, ale měla by se vyhýbat všem potravinám vyrobeným z plnotučného mléka a také omezit vejce na příležitostnou konzumaci organicky vypěstovaných vajec. To bude vyžadovat určité plánování, protože západní strava je orientovaná na vejce, máslo a smetanu. Koláče, štrůdly, sušenky a zmrzlina – to jsou velmi oblíbené potraviny.

Vhodnou volbou jsou pro krevní skupinu A jogurty; kefir a netučné zakysané výrobky. Syrové kozí mléko je vhodnou náhradkou plnotučného kravského mléka. A samozřejmě sójové mléko a sójové sýry jsou vynikající náhradkou vhodnou pro krevní skupinu A.

Většina mléčných výrobků není pro krevní skupinu A *stravitelná* z jednoho prostého důvodu – že krevní skupina A vytváří protilátky proti základnímu cukru obsaženému v plnotučném mléce – D-galaktóze. Jak si pamatujete z kapitoly 2, D-galaktóza je základní cukr, který společně s fukózou vytváří antigen krevní skupiny B. Vzhledem k tomu, že imunitní systém krevní skupiny A je vybaven tak, aby odmítal vše, co je podobné skupině B, budou protilátky, které se tvoří k odvrácení antigenu B, odmítat také výrobky z plného mléka.

Jestliže jste osoba s krevní skupinou A a trpíte alergiemi nebo máte dýchací potíže, buďte si jisti, že mléčné výrobky výrazně zvyšují množství hlenu, který se hromadí v dýchacích cestách. Krevní skupina A za normálních okolností produkuje více hlenu než ostatní skupiny, pravděpodobně proto, že potřebuje mimořádnou ochranu, kterou hlen poskytuje jejímu poněkud příliš činnému imunitnímu systému. Avšak nadbytek hlenu může být škodlivý; protože se v něm mohou usídlit různé bakterie. Zbytečné velké množství hlenu nevyhnutelně povede k alergickým reakcím, infekcím a dýchacím potížím. To je další dobrý důvod, proč omezit příjem mléčných výrobků.

Velmi prospěšné

SÓJOVÝ SÝR*

SÓJOVÉ MLÉKO*

* vhodná náhradka mléčných výrobků

Neutrální

kozí sýr	jogurt	kozí mléko
jogurt s ovocem	kefir	mražený jogurt
Mozzarella, nízkotučný sýr	Ricotta, nízkotučný sýr	

Zakázané

plísňové sýry	cottage	měkký plísňový sýr
krémový sýr	máslo	ementál
podmáslí	gouda	hermelín, camembert
gruyère	plnotučné mléko	zmrzlina
čedar	parmezán	provalone
karlsberg	šerbet	odstředěné mléko
2% mléko	sýrovátka	

Tuky a oleje

KREVNI SKUPINA A		- KRÁT TÝDNĚ, MÁTE-LI PŮVOD		
potravina	porce	africký	kavkazský	asijský
olej	1 polévková lžice	3-8x	2-6x	2-6x

Krevní skupina A potřebuje jen velmi málo tuků k tomu, aby dobře fungovala. Ale polévková lžice olivového oleje denně na saláty nebo zeleninu vařenou v páře zlepší trávení a vylučování. Olivový olej jakomonoenasycený olej má také pozitivní vliv na srdce a může snižovat hladinu cholesterolu v krvi. Lektiny obsažené v kukuřičném a saflorovém oleji způsobují u skupiny A trávicí potíže – zcela opačný efekt než u prospěšných olejů.

Jen dva oleje jsou pro krevní skupinu A vysoce prospěšné. Je nutné říci, že olivový olej je mnohem chutnější a lépe se hodí k vaření než olej ze lněného semínka.

Velmi prospěšné

OLEJ ZE LNĚNÉHO SEMÍNKA OLIVOVÝ OLEJ

Neutrální

olej z tresčích jater olej z řepky olejky

Zakázané

kukuřičný olej bavníkový olej podzemnicový olej
saflorový olej (ze světlice barvíšské) sezamový olej

Ořechy a semínka

KREVNI SKUPINA A		- KRÁT TÝDNĚ, MÁTE-LI PŮVOD		
potravina	porce	africký	kavkazský	asijský
ořechy a semínka	malá hrst	4-6x	2-5x	4-6x
ořechová másla	polévková lžice	3-5x	1-4x	2-4x

Mnoho ořechů a semínek, jako jsou slunečnicová a dýňová semínka, mandle a vlašské ořechy mohou pro krevní skupinu A představovat vhodný zdroj živin. Protože lidé s krevní skupinou A mají jíst velmi málo bílkovin živočišného původu, mohou tyto důležité stavební látky získat z ořechů a semínek. Nej-vhodnější je podzemnice olejna (arašíd). Jezte je často, protože obsahují lektin, který brání rozvoji rakoviny. Jezte je i se slupkami, ale ne se skořápkami. Velmi prospěšná jsou také dýňová semínka.

Jestliže jste osoba s krevní skupinou A a máte problémy se žlučníkem, preferujte malé množství ořechového másla před konzumací celých ořechů.

Velmi prospěšné ARAŠÍDY – PODZEMNICE OLEJNÁ	ARAŠÍDOVÉ MÁSLA	DÝŇOVÁ SEMÍNKA
Neutrální mandlové máslo mák lískové ořechy vlašské ořechy	jádra liš (čínské švestky) jedlé kaštaný sezamové máslo tahini slunečnicová semínka	mandle sezamová semínka slunečnicové máslo
Zakázané para ořechy	kešu	pistácie

Luštěniny

KREVŇÍ SKUPINA A		-KRÁT TÝDNĚ, MÁTE-LI PŮVOD		
potravina	porce	africký	kavkazský	asijský
všechny doporučené druhy luštěnin	1 šálek suchých luštěnin	4-7x	3-6x	2-5x

Krevní skupině A prospívají bílkoviny rostlinného původu z luštěnin. Společně s příbuznými sójovými boby a všemi výrobky z nich poskytují fazole a luštěniny hodnotný zdroj bílkovin. Uvědomte si však, že ne všechny druhy luštěnin jsou pro vás vhodné. Některé z nich, jako fazol obecný; fazol měsíční a modré fazole, obsahují lektin, který snižuje produkci inzulínu, což je častý faktor při vzniku diabetu a obezity.

Velmi prospěšné FAZOLE AZUKI ZELENÁ ČOČKA ZELENÉ FAZOLE ČERVENÁ SÓJA	ČOČKA OBECNÁ ČERNÉ FAZOLE HRÁCH ČERNOOCHÝ	FAZOLE ADUKE ČERVENÁ ČOČKA STRAKATÉ FAZOLE
Neutrální bob obecný zelený hrách fazolové lusky	bílé fazole fazole cannellini	fazole jicama hrachové lusky
Zakázané fazole garbanzo červené fazole	modré fazole fazol měsíční	fazol obecný semena tamarindu

Cereálie

KREVŇÍ SKUPINA A		-KRÁT TÝDNĚ, MÁTE-LI PŮVOD		
potravina	porce	africký	kavkazský	asijský
celá obilná zrna	1 šálek suchých	6-10x	5-9x	4-8x
těstoviny	1 šálek suchých	3-5x	4-6x	3-5x

Lidem s krevní skupinou A velmi prospívá konzumace cereálií a obilných zrn. Tyto potraviny mohou jíst jednou nebo vícekrát denně. Vybírejte si raději obilná zrna v přirozeném stavu než instantní a zpracovávané. Do jídelníčku zařaďte proso, kukuřičnou mouku a ovesné vločky:

Lidé s krevní skupinou A s vyložené nadměrnou tvorbou hlenu, jako to bývá u astmatu a častých infekcí, by měli omezit konzumaci pšenice, protože ta zvyšuje tvorbu hlenu. Musíte si sami vyzkoušet jaké množství pšenice můžete sníst

Lidé s krevní skupinou A kteří jedí pšenici, musí zajistit rovnováhu mezi příjmem pšenice, která je kyselinotvorná, a zásadotvornými potravinami, jako je ovoce. Nemáme zde na mysli kyselost žaludku, ale rovnováhu mezi kyselými a zásaditými látkami (acidobazickou rovnováhu) ve svalové tkáni. Pro krevní

skupinu A je nevhodnější, když je reakce ve tkáních mírně alkalická. To je přesně naopak než u krevní skupiny 0. Zatímco zrno pšenice způsobuje u krevní skupiny 0 zásaditou reakci, u skupiny A je to reakce kyselá.

Velmi prospěšné	POHANKA	POHANKOVÉ KRUPKY
Neutrální		
ječmen	ovesné otruby	kukuřičné lupínky (cornflakes)
ovesná kaše	kukuřičná kaše	burizony
rýžová kaše	rýžové otruby	jáhly
pšenice špalda		
Zakázané		
škrab	drcená pšenice	pšeničná kaše
pšeničné otruby	pšeničné klíčky	müsli

Chléb a pečivo

KREVŇÍ SKUPINA A		-Krát denně, máte-li původ		
potravina	porce	africký	kavkazský	asijský
chléb, suchary	1 plátek	2-4x	3-5x	2-4x
pečivo	1 kus	1x	1-2x	1x

Doporučení pro krevní skupinu A ohledně chleba a pečiva jsou podobná jako u obilovin a obilných zrn. Jsou to vcelku příznivé potraviny; ale jestliže trpíte zvýšenou tvorbou hlenu nebo nadváhou, je pro vás celozrnná pšenice nevhodná. Sójová a rýžová mouka jsou dobrou náhražkou. Uvědomte si však, že komerčně vyráběný chléb z naklíčené pšenice často obsahuje jen malé množství naklíčené pšenice a je to v podstatě chléb z celozrnné pšenice. Proto čtěte pečlivě složení uvedené na etiketě. U chleba z naklíčených zrn je lektin z lepku zničen při procesu klíčení.

Vysoce prospěšné	CHLÉB ZE SÓJOVÉ MOUKY	CHLÉB Z NAKLÍČENÝCH ZRN
RÝŽOVÝ HOLÁČ	CHLÉB Z NAKLÍČENÉ PŠENICE	
Neutrální		
pšeničné bagety	suchary z ovesných otrub	chléb z hnědé rýže
100% žitný chléb	kukuřičné suchary	žitný Vito chléb
křehký chléb	žitný křehký chléb	bezlepkový chléb
chléb z pšenice špaldy	vlačkový chléb	proso
Zakázané		
tvrdá pšenice	vícezrný chléb	anglické suchary
pšeničný maces	vyškoproteinový chléb	celozrnný pšeničný chléb
suchary z pšeničných otrub		

Obilí a těstoviny

KREVŇÍ SKUPINA A		-Krát týdně, máte-li původ		
potravina	porce	africký	kavkazský	asijský
obilí	1 šálek suchých zrn	2-3x	2-4x	2-4x
těstoviny	1 šálek suchých	2-3x	2-4x	2-4x

Krevní skupina A má hojnost možností ve výběru obilných zrn a těstovin. Tyto potraviny jsou vynikajícím zdrojem rostlinných bílkovin. Mohou poskytnout mnoho živin, které by krevní skupina A již neměla získávat z potravin živočišného původu. Vyhýbejte se zpracovávaným potravinám, jako jsou zmrazená jídla, instantní těstoviny s omáčkami nebo konzervovaná rýže se zeleninou. Místo toho získajte všechny výživové hodnoty z celozrnných produktů. Pečte si doma vlastní koláče, připravte si vlastní těstoviny nebo si uvařte rýži, ale používejte nejčistší složky.

Velmi prospěšné				
POHANKOVÉ KRUPKY	ŽITNÁ MOUKA		OVESNÁ MOUKA	
RÝŽOVÁ MOUKA	TĚSTOVINY Z TOPINAMBURŮ			
Neutrální				
kuskus	mouka z naklíčené pšenice		mouka z ječmene	
těstoviny z pšenice špaldy	mouka z tvrdé pšenice		rýže basmati	
hnědá rýže	divoká indická rýže		grahamová mouka	
bílá rýže	mouka z pšenice špaldy		mouka obsahující lepek	
mouka kvinoa	bulgur			
Zakázané				
bílá mouka	celozrnná pšeničná mouka		těstoviny ze semoliny	
špenátové těstoviny				
Zelenina a houby				
KREVNÍ SKUPINA A				
-Krát denně, máte-li původ				
potravina	porce	africký	kavkazský	asijský
syrová zelenina	1 šálek	3–6x	2–5x	2–5x
vařená zelenina	1 šálek	1–4x	3–6x	3–6x
sójové výrobky	170 oz 225 g	4–6x týdně	4–6x týdně	5–7x týdně

Zelenina je pro krevní skupinu A životně důležitá, protože je zdrojem minerálů, enzymů a antioxidantů. Jezte zeleninu co nejvíce v přirozeném stavu (syrovou nebo vařenou v páře), aby se uchovala její výživová hodnota.

Většina druhů zeleniny je pro krevní skupinu A vhodná, ale je nutné upozornit na několik bodů: papriky zatěžují citlivý žaludek skupiny A stejně jako plísň v kvašených olivách. Lidé s krevní skupinou A jsou také velmi citliví na lektiny v bramborách, sladkých bramborách, batátech a zelí. Vyhýbejte se rajčatům, protože jejich lektiny mají silně škodlivé účinky pro trávicí trakt u skupiny A. Rajčata obsahují panhemaglutinin, což znamená, že jejich lektin aglutinuje (shlukuje) krvinky všech krevních skupin. Lidé s krevní skupinou 0 však nevytvářejí protilátky proti rajčatům, proto je mohou jíst stejně jako skupina AB. Pro krevní skupinu A i B jsou však rajčata velmi škodlivá.

Velmi prospěšná je brokolice pro své antioxidační vlastnosti. Antioxidanty posilují imunitní systém a brání abnormálnímu dělení buněk. Další vynikající zeleninou pro skupinu A je mrkev, kapusta, dýně a špenát. Používejte hodně česneku. Pro své přirozené antibiotické a imunomodulační vlastnosti je pro vaši krevní skupinu velmi vhodný. Česnek prospívá všem krevním skupinám, ale krevní skupině A asi nejvíce, protože její imunitní systém je citlivý k velkému počtu nemocí, které česnek zlepšuje. Další výbornou potravinou s imunomodulačními vlastnostmi je žlutá cibule. Obsahuje antioxidant kvercetin.

Základem diety krevní skupiny A je samozřejmě tofu. Je to výživově kompletní, plnohodnotná potravina, která je sytá a levná. Mnoho lidí na Západě má primární odpor k tofu. Domnívám se, že hlavním problémem tofu je způsob, jakým je obvykle nabízen v obchodech – ve velkých plastických nádobách se studenou vodou. Nevypadá to velmi lákavé. Zjistil jsem, že tofu prodávané tímto způsobem není tak dobré jako tofu z chladničky: Zkuste si jej koupit v obchodě se zdravou výživou, kde je větší pravděpodobnost, že bude čerstvé než v samoobsluhách. Tofu je potravina bez chuti. Přebírá chuť zeleniny nebo koření použitého při vaření. Nejlepší úpravou tofu je osmahnout jej se zeleninou a různými ochucovadly, jako je česnek, zázvor a sójová omáčka.

Velmi prospěšné

ARTYČOKY	ŘÍMSKÝ SALÁT	SLUNEČNICE TOPINAMBUR
IBIŠEK JEDLÝ	MANGOLD	ČERVENÁ CIBULE
BROKOLICE	OKRA (BAMIA)	MIRHEV
ŽLUTÁ CIBULE	ČEKANKA	PETAŽEL
USTY PAMPELUŠKY	PASTINÁK	TEMPEH
DÝNĚ	ČESNEK	ŠPENÁT
KÁEN	NAHLÍČENÁ VOJTĚŠKA	KAPUSTA
ŘEPA	KEDLUBNA	TOFU
PÓREK	VODNICE	

Neutrální

chřest	okurka	avokádo
ředkvička	bambusové výhonky	štěrbák (endivie)
červená řepa	fenykl	kmín
salát Bibb	květák	salát Boston
celer	salát ledový	kerblík

houby obalone	koriandr	houby enoki
bílá kukuřice	houby portobello	žlutá kukuřice
listová ředice	zelené olivy	nahlíčená sója munga
zelená cibule	nahlíčená ředkvička	tuřín
všechny druhy tykve	šalotka	raketa setá
mořské řasy	řeřicha	růžičková kapusta
cuketa		

Zakázané

čínské zelí	zelená paprika	červené zelí
španělské olivy	bílé zelí	červená paprika
lilek	žlutá paprika	měsíční fazole
batáty	houby	červené brambory
houby shiitake	bílé brambory	černé olivy
rajčata	řecké olivy	sladké brambory

Ovoce

KREVNÍ SKUPINA A	-DENNĚ PRO OSOBY VŠECH PŮVODŮ
potravina	porce
všechny doporučené druhy ovoce	1 kus nebo 85 až 140 g 3-4x

Lidé s krevní skupinou A by měli jíst ovoce třikrát denně. Většina druhů je přijatelných, ale měli byste dávat přednost zásaditějším druhům, jako jsou bobuloviny a blumy, které mohou pomoci uchovat acidobazickou rovnováhu ve svalové tkáni při konzumaci obilných zrn, která jsou kyselinotvorná. Také melouny jsou zásadité, ale kvůli svému vysokému obsahu plísni jsou pro krevní skupinu A těžko stravitelné. Měli byste se vyhnout také ananasovému a muškátovému melounu, protože obsah plísni je v nich nejvyšší. Další druhy melounů, které jsou ve skupině neutrálních potravin, můžete příležitostně jíst

Krevní skupině A neprospívá tropické ovoce, jako je mango a papája. Přestože tyto druhy obsahují trávicí enzymy, které jsou pro ostatní krevní skupiny vhodné, krevní skupina A z nich nemá žádný užitek. Na druhou stranu ananas je výborným prostředkem k podpoře trávení.

Také pomerančům byste se měli vyhýbat i když třeba patří mezi vaše oblíbené ovoce. Dráždí totiž sliznici žaludku a narušují vstřebávání důležitých minerálních látek. Z obavy, aby nedošlo k mýlce, vám vysvětlím, že acidobazická reakce může být různého druhu – v žaludku a ve svalové tkáni. Když řeknu, že kyselý pomeranč dráždí u skupiny A žaludek, mám na mysli podráždění žaludku, ke kterému může dojít u citlivého, lehce zásaditého žaludku krevní skupiny A. Přestože je obsah žaludeční kyseliny u skupiny A obvykle nízký a je někdy třeba jej podpořit, pomeranče jemnou žaludeční sliznici dráždí. Velmi blízký pomerančům je grapefruit a path také mezi kyselým ovocem, ale na žaludek krevní skupiny A má příznivý vliv,

protože se po natrávení projeví jeho alkalické vlastnosti. Pro krevní skupinu A jsou také výtečné citrony, které podporují trávení a pomáhají odstraňovat hlen z organismu.

Protože je vitamin C důležitým antioxidantem, který se uplatňuje zejména v prevenci rakoviny žaludku, jezte hodně ostatních druhů ovoce bohatého na tento vitamin, např. kiwi nebo grapefruit

Šťávy a tekutiny

KREVNÍ SKUPINA A		-DENNĚ PRO OSOBY VŠECH P ^Ů
potravina		
všechny doporučené šťávy		225 g
voda s citronem		225 g
voda		225 g

Lektin obsažený v banánech narušuje trávení lidí s krevní skupinou A. Je proto vhodné konzumaci banánů nahradit jiným ovocem bohatým na draslík, jako jsou meruňky, fíky a určité druhy melounů.

Velmi prospěšné		
MERUŇKY	CITRONY	OSTRUŽINY
ANANAS	BORŮVKY	TMAVÉ BLUMY
TŘEŠNĚ	ZELÉNÉ BLUMY	KLIKEV
ČERVENÉ BLUMY	SUŠENÉ FÍKY	ŠVESTKY
ČERSTVÉ FÍKY	ROZINKY	GRAPEFRUIT
Neutrální		
jablka	meloun canang	černý rybíz
meloun casaba	červený rybíz	vánoční meloun
datle	jahody	bezinky
španělský meloun	angrešt	vodní meloun
černé hroznové víno	nektarinky	hroznové víno Concord
broskve	zelené hroznové víno	hrušky
červené hroznové víno	tomel	Loganova ostružina
granátové jablko	kiwi	opuncie
maloplodý pomeranč	maliny	limeta
Zakázané		
banány	papája	kokosové ořechy
revaň	mango	mandarinky
ananasový meloun	muškátový meloun	pomeranče

Krevní skupina A by měla začít každý den malou sklenicí teplé vody s vymačkanou šťávou z poloviny citronu. Napomáhá to omezení tvorby hlenu, který se přes noc nahromadil v pomaleji pracujícím trávicím traktu, a podporuje to normální vylučování.

Zásaditým ovocným šťávám, jako je koncentrát šťávy z černých třešní (srdcovek) naředěný vodou, by měla být dáována přednost před **šťávami s vysokým obsahem cukru, které jsou více kyselinotvorné.**

Velmi prospěšné		
MERUŇKY	GRAPEFRUIT	MARKEV
ANANAS	CELEA	ŠVESTKY
ČERNÉ TŘEŠNĚ (SRDCOVKY)	VODA (S CITRONEM)	
Neutrální		
jablečná šťáva	hroznové víno	jablečný mošt
šťáva ze zelí	klikev	
okurka	zeleninové šťávy (v souladu s povolenými druhy zeleniny)	
Zakázané		
pomeranč	papája	šťáva z rajčat
Koření		

Lidé s krevní skupinou A by měli používat koření více než jiná ochucovadla. Správná kombinace koření může účinně posilovat imunitní systém. Například koření na bázi sóji, jako je tamari, miso a sójová omáčka, jsou pro tuto krevní skupinu ohromně prospěšné. Jestliže musíte držet dietu s omezením soli, jsou všechny tyto výrobky k dostání také ve verzi s nízkým obsahem sodíku.

Melasa je vynikajícím zdrojem železa. Tento minerál obvykle ve stravě pro krevní skupinu A chybí. Řasy jsou výborným zdrojem jódu a mnoha dalších minerálů. Ocet byste neměli používat protože kyseliny v něm obsažené mohou podráždit sliznici žaludku.

Lidé s krevní skupinou A mohou jíst cukr i čokoládu, ale jen ve velmi malém množství. Snažte se je jíst jen pro chuť

Velmi prospěšné		
JEČNÝ SLAD	MISO - SÓJOVÝ VÝTAŽEK	MELASA
SÓJOVÁ OMÁČKA	ČESNEK	TAMARI (DRAH SÓJOVÉ OMÁČKY)
ZÁZVOR		
Neutrální		
agor	máta	nové koření
sušená hořčice	mandlový extrakt	muškátový oříšek
anýz	oregano	třtinový cukr
paprika	bazalka	petržel
bobkový list	máta peprná	bergamot
jamajský pepř	sirup z hnědé rýže	rýžový sirup
kardamom	rozmarýn	karob
šafrán	kerblík	šalvěj
pažitka	sůl	čokoláda
saturejka	skořice	hnědý cukr
hřebíček	bílý cukr	koriandr
tamarind	kukuřičný škrob	tapiok
kukuřičný sirup	estragon	majoránka
tymián	římský kmín	kurkuma
kari	vanilka	kopr
mořské řasy dulse	med	křen
řasa kelp	javorový sirup	
Zakázané		
kapary	bílý pepř	želatina
jablečný ocet (cidre)	černý pepř	vinný ocet červený
kajenský pepř	vinný ocet bílý	chilli

Chutňové přísady

jedinou chuťovou přísadou, která je pro krevní skupinu A prospěšná, je hořčice, protože má schopnost posilovat imunitní systém. Můžete jíst malé množství džemu, nízkotučných salátových dresinků a příležitostně i nakládanou zeleninu. Ale buďte opatrní, protože byla prokázána spojitost mezi konzumací nakládané zeleniny a vznikem rakoviny žaludku u lidí s nízkou hladinou žaludeční kyseliny.

Z jídelníčku vyřaďte kečup, protože krevní skupina A neumí strávit rajčata a ocet

Velmi prospěšné HOŘČICE

Neutrální

džem (z přijat. druhů ovoce) marinovaný kopr želé z přijatelných druhů ovoce
sladká marináda kyselá marináda
salátové dresinky (nízkotučné přijatelného složení)

Zakázané

kečup majonéza worcesterská omáčka

Bylinné čaje

Reakce krevní skupiny A na jednotlivé druhy bylinných čajů je přesným opakem reakcí krevní skupiny 0. Zatímco krevní skupina 0 potřebuje zklidňovat, krevní skupina A potřebuje vyburcovat imunitní systém. Většina vašich zdravotních rizikových faktorů má vztah k línému, pomalému imunitnímu systému a určité byliny mohou mít silné účinky. Například hloh ionizuje kardiovaskulární systém, aloe, vojtěška, lopuch a echinacea (třapatka) posilují imunitní systém a zelený čaj má důležité antioxidační účinky na trávicí trakt a tím jej chrání před vznikem rakoviny. Pro krevní skupinu A je také důležité zvýšit sekreci žaludeční kyseliny, protože její hladina bývá dosti nízká. Sekreci žaludeční kyseliny zvyšují takové byliny; jako např. zázvor a americký jilm. Bylinné uklidňující prostředky, jako je heřmánek a kořen kozlíku lékařského, jsou vynikající při stresu. Příště až se budete cítit unaveni, dejte si šálek dobrého čaje.

Velmi prospěšné

VOJTĚŠKA	HLOH	ALOE
ZELENÝ ČAJ	LOPUCH	ŠÍPKY
HEŘMÁNEK	TŘEZALKA	TŘAPATKA (ECHINACEA)
AMERICKÝ JILM	PÍŠKAVICE	ŘECKÉ SENO
ZÁZVOR	ŽENŠEN	HOZLÍK LÉKAŘSKÝ
		OSTROPESTŘEC MARIÁNSKÝ

Neutrální

ptačinec	moruše	podběl
divizna	pampeliška	petržel
černý bez	máta peprná	hořec
list maliníku	vodilka	šalvěj
chmel	sarsaparila	jablečník obecný
senna	kořen lékořice	kokoška pastuší tobolka
lípa	šišák (Scutellaria)	list jahodníku
břiza	mateřídouška	kůra dubu bílého
spanýš	řebříček	

Zakázané

kajenský pepř	reveň	vlákna kvetoucí kukuřice
šťavík	jetel luční	

Různé nápoje

Pro krevní skupinu A je vhodné červené víno vzhledem k jeho pozitivním účinkům na kardiovaskulární aparát. Sklenice červeného vína denně je považována za účinný prostředek ke snížení rizika onemocnění srdce u mužů i žen.

Také káva může být pro osoby s krevní skupinou A skutečně prospěšná. Zvyšuje obsah kyselin v žaludku a obsahuje stejné enzymy jako sója. Nejlepšího účinku lze dosáhnout střídáním kávy a zeleného čaje.

Všem ostatním nápojům byste se měli vyhnout. Nehodí se pro trávicí systém vaší krevní skupiny, ani nepodporují funkce vašeho imunitního systému.

Samozřejmě, že čistou čerstvou vodu můžete pít v libovolném množství.

Velmi prospěšné
OBYČEJNÁ KÁVA
ČERVENÉ VÍNO

ZELENÝ ČAJ

KÁVA BEZ KOFEINU

Neutrální
bílé víno

Zakázané

pivo
limonády
obvyčejný černý čaj

sodovky
minerálky
sodovka

destiláty
černý čaj bez kofeinu

Jídelníček pro krevní skupinu A * Hvězdička značí, že *recept je níže uveden*.

Následující ukázka menu a receptů vám pomůže získat představu, jak vypadá typická strava prospěšná pro krevní skupinu A. Menu a recepty byly připraveny Dinou Khaderovou, M. S., R. D., dietoložkou, která s úspěchem používá u svých pacientů diety podle krevních skupin.

Uvedená menu jsou středně kaloricky vydatná a vyvážená pro metabolickou účinnost krevní skupiny A. Průměrná osoba bude schopna si pohodlně udržet svou hmotnost či dokonce zhubnout když se bude řídit následujícími doporučeními. Jestliže však chcete, aby vaše menu bylo lehčí nebo chcete-li omezit kalorický příjem a jíst stále vyváženou, chuťově uspokojující stravu, můžete použít výběr alternativních potravin. (Alternativní potraviny jsou uvedeny přímo naproti potravinám, místo kterých je lze použít)

Příležitostně se může v receptu objevit potravina, která je uvedena v seznamu zakázaných. Jestliže se jedná o velmi malé množství potraviny (jako je špetka koření), budete schopni ji tolerovat v závislosti na vašem zdravotním stavu a na tom, jak přísně chcete dietu dodržovat. Avšak výběr jídel a receptů je celkově vytvořen tak aby byly prospěšné pro vaši krevní skupinu A.

Jakmile se blíže seznámíte s doporučeními pro dietu skupiny A, budete schopni snadněji vytvořit svůj vlastní jídelníček a upravit své oblíbené recepty tak aby byly pro vaši krevní skupinu A prospěš –

UKÁZKA MENU 1

Standartní menu

Alternativa k redukci váhy

Snídaně

voda s citronem
ovesná kaše se sójovým mlékem
a javorový sirup nebo
melasa
grapefruitová šťáva
káva nebo bylinný čaj

kukuřičné lupínky
se sójovým mlékem
a borůvky

Oběd

řecký salát (nasekaná hlávka salátu, celer,
zelená cibulka, okurka se sýrem, citronem
a čerstvou mátou)
jablko
1 plátek chleba z naklíčené pšenice
bylinný čaj

Odpolední svačina

2 nýžové koláčky
s arašídovým máslem
2 blumy
zelený čaj nebo voda

2 nýžové koláčky
s medem

Večeře

*tofu-pesto lasagna
brokolice
zmrazený jogurt
káva nebo bylinný čaj
(možno červené víno)

osmahnuté tofu se
zelenými fazolkami,
pórkem, hráškem
a naklíčenou vojtěškou

UKÁZKA MENU 2

Standartní menu

Snídaně

voda s citronem
* omeleta s tofu
šťáva z grapefruitu
káva nebo bylinný čaj

Oběd

polévka miso
míchaný zeleninový salát
1 plátek žitného chleba
voda nebo bylinný čaj

Odpolední svačina

*karobové sušenky
nebo jogurt s ovocem
bylinný čaj

Večeře

* karbanátky z krůty a tofu
dušená cuketa
* salát z fazolových lusků
nízkotučný zmrazený jogurt
káva nebo bylinný čaj
(možno červené víno)

Alternativa k redukci váhy

1 ztracené vejce
1/2 šálku nízkotučného
jogurtu s nakrájeným
drobným ovocem

*dip z tofu se
sýrovou zeleninou

UKÁZKA MENU 3

Snídaně

voda s citronem
* müsli s javorovým
sirupem a ořechy
švestky, mrkev nebo
zeleninová šťáva
káva nebo bylinný čaj

burizony se sójovým
mlékem

Oběd

*polévka s černými fazolemi
míchaný zeleninový salát

studený losos
zelenina s citronovou
šťávou a olivovým olejem

Odpolední svačina

*meruňková bábovka
káva nebo bylinný čaj

1/2 šálku jogurtu
pokapaného medem

Večeře

*ryba po arabsku
*špenátový salát
míchané čerstvé ovoce s jogurtem
bylinný čaj
(možno červené víno)

*pečená ryba

Recepty

TOFU – PESTO LASAGNA

450 g tofu rozmačkaného s 2 polévkovými lžícemi olivového oleje, 1 šálek drceného sýru mozzarella nebo ricotta, 1 vejce z organického chovu, 2 balíčky zmrazeného rozemletého špenátu nebo čerstvého špenátu (nakrájet), 1 čajová lžička soli, 1 čajová lžička oregana, 4 šálky omáčky pesto (může být méně), 9 lasagna nudli z rýže nebo pšenice špaldy, uvařit 1 šálek vody.

Smíchejte tofu a sýry s vejcem, špenátem a kořením. Nalejte šálek omáčky do pekáčku o velikosti 23 x 33 cm. Potom položte nudle, na ně vrstvu sýrové směsi a nakonec omáčku. Opakujte dokola a zakončete nahoře nudlemi s omáčkou. Pečte v troubě při 180 stupních Celsia 30 až 45 minut nebo do doby, než se upeče.

Množství stačí na 4 až 6 porcí.

KARBOVÉ SUŠENKY

1/3 šálku oleje, 1/2 šálku čistého javorového sirupu, 1 čajová lžička vanilkového extraktu, 1 organicky vypěstované vejce, 1 a 3/4 šálku ovesné mouky nebo mouky z hnědé rýže, 1 čajová lžička jedlé sody, 1/2 šálku nesložených karbových lupínků,

Vymažte dva velké plechy olejem a **troubu** předehřejte na 190 stupňů Celsia. V hluboké míse střední velikosti smíchejte olej, javorový sirup a vanilku. Rozklepněte vajíčko a přidejte do olejové směsi. Postupně vmíchejte mouku a jedlou sodu, aby vzniklo hustší těsto. Přidejte karbové lupínky a těsto pokládejte na plechy čajovou lžičkou. Pečte 10 až 15 minut, dokud nejsou sušenky světle hnědé. Potom vyndejte z trouby a nechte vychladnout. Dávka stačí na 3 a 1/2 až 4 tucty sušenek (42 až 48 kusů).

DIP Z TOFU

1 šálek tofu, rozmačkat, 1 šálek netučného jogurtu, 1 polévková lžice olivového oleje, šťáva z 1 citronu, 2 polévkové lžice nakrájené pažitky nebo šálek šalotky česnek a sůl k ochucení.

Dejte tofu, jogurt, olivový olej a citrónovou šťávu do mixéru a mixujte vysokými obrátkami, dokud není hmota hladká. Přidejte pažitku nebo šalotku a koření. Přendejte do mísy a nechte vychladit v ledničce. Jestliže je směs příliš hustá, přidejte pár kapek vody. Dip podávejte ve skleněných miskách, v prostředku ozdobte čerstvou zeleninou. Dávka stačí přibližně na 3 porce.

OMELETA Z TOFU

450 g měkkého tofu, vysušit a rozmačkat, 5-6 rozkrájených hub portobelio, 220 g nastrouhaných červených nebo bílých ředkviček 1 čajová lžička sherry, 1 čajová lžička sójové omáčky tamari, 1 polévková lžice čerstvé petržele, 1 čajová lžička mouky z hnědé rýže, 4 vejce z organického chovu, lehce ušlehat, 1 polévková lžice panenského olivového oleje.

Všechny složky kromě oleje smíchejte v míse. Olej rozehejte ve velké pánvi. Polovinu směsi dejte na pánev a přikryjte. Smažte na mírném plameni přibližně 15 minut dokud vejce nebudou tuhá. Potom přendejte na talíř a servírujte za tepla. Zopakujte se zbylým množstvím směsi.

KARBANÁTKY Z KRŮTY A TOFU

450 g mletého krůtího masa, 450 g pevného tofu, 1/2 šálku kaštanové mouky, 1 a půl šálku mouky z pšenice špaldy, 1 velká cibule, rozkrájená, 1/4 šálku čerstvé petržele, rozkrájené, 2 čajové lžičky mořské soli, 4 polévkové lžice čerstvého rozdrceného česneku, povolené koření dle vašeho výběru.

Všechny složky pečlivě smíchejte a dejte na hodinu uležet do chladničky. Vytvarujte malé karbanátky. Můžete je smažit v oleji, dokud nezhnědnou a nebudou křupavé nebo je můžete péct v troubě při 180 stupních Celsia asi 1 hodinu. Stačí na 4 porce.

SALÁT Z FAZOLOVÝCH LUSKŮ

450 g zelených fazolových lusků, šťáva z 1 citronu, 3 polévkové lžíce olivového oleje, 2 rozdrčené stroužky česneku, 2 až 3 čajové lžičky soli.

Čerstvé zelené fazolové lusky opatrně umyjte. Odstraňte stonky a nitky. Nakrájejte na kousky dlouhé asi 5 cm. Povařte v dostatečném množství vody do změknutí a nechte okapat. Po zchladnutí dejte do hlubší salátové mísy. Ochutě citronovou šťávou, olivovým olejem, česnekem a solí. Stačí na 4 porce.

MÜSLI S VLAŠSKÝMI OŘECHY A JAVOROVÝM SIRUPEM

4 šálky ovesných vloček, 1 šálek rýžových otrub, 1 šálek sezamových semínek, 1/2 šálku sušené klikve, 1/2 šálku sušených rozinek, 1 šálek sekaných vlašských ořechů, 1 čajová lžička vanilkového extraktu, 1/4 šálku oleje z organického zemědělství, 3/4 šálku javorového sirupu.

Troubu předehřejte na 120 stupňů Celsia. Ve velké míse smíchejte ovesné vločky, **rýžové** otruby; semínka, sušené **ovoce**, vanilkový extrakt a ořechy. Přidejte olej a rovnoměrně rozetřete. Přidejte javorový sirup a pečlivě promíchejte, aby směs byla rovnoměrně provlhčená. Směs by měla být drolivá a lepkavá. Rozložte ji na plech a pečte v troubě asi 90 minut, pravidelně ji každých 15 minut promíchejte, dokud nezíská zlatavě hnědou barvu a nebude suchá. Nechte řádně vychladnout a skladujte v uzavřené nádobě bez přístupu vzduchu.

POLÉVKA Z ČERNÝCH FAZOLÍ

450 g černých fazolí, 2 l vody, 1/8 šálku zeleninového vývaru, 55 g bílé cibule nakrájené na kostičky, 55 g zelené cibulky, 110 g celeru, 55 g nakrájeného póru, 7 g soli, 28 g římského kmínu, 1 šálek sušené petržele, 28 g česneku, 1 středně velký čerstvý estragon (nakrájet), 1 středně velká čerstvá bazalka (nakrájet), 1 středně velká šalotka.

Fazole nechte přes noc namočené ve vodě. Vyndejte z **vody** a opláchněte. Přidejte asi 3 l vody a fazole přiveďte k varu. Přidejte zeleninový vývar a vařte na mírném plameni. Osmahněte cibuli, celer, pórek, koření a česnek na pánvi. Směs přidejte k fazolím a dále vařte. Propasírujte 1/8 šálku této polévky aby se zahustila. Na konci přidejte šalotku. Stačí přibližně na 8 porcí.

MERUŇKOVÁ BÁBOVKA

1 a 1/4 šálku netučného jogurtu, 1 organicky vypěstované vejce, 1 šálek meruňkové zavařeniny (slazená ovocná šťáva), 2 šálky mouky z hnědé rýže, 1 čajová lžička mleté skořice, 1 čajová lžička mletého nového koření, 1 čajová lžička mletého muškátového oříšku, 1 a 1/4 čajové lžičky jedlé sody, 1 šálek sušených, krájených nešířených meruňek, 1 šálek rozinek

Vymažte bábovkovou formu standardní velikosti a předehřejte troubu na 180 stupňů Celsia. V **míse střední** velikosti smíchejte jogurt, vejce a zavařeninu. Přidejte šálek

mouky a polovinu koření a jedlé sody: Míchejte, **dokud** těsto není vláčné. Pak přidejte zbývající mouku a koření. Jestliže je těsto příliš husté, můžete přidat několik kapek studené vody nebo vanilkového sójového mléka. Vmíchejte meruňky a rozinky. Těsto přendejte do vymazané formy a pečte asi 40 až 45 minut.

Bábovku vyklopte z formy a nechte vychladnout na drátěné **mřížce**.

www.vyberem.cz

RYBA PEČENÁ PO ARABSKU

1 velký americký okoun nebo jiná bělomasá ryba (1350 až 1800 g), špetka soli k ochucení, 1/4 šálku citronové šťávy, 2 polévkové lžíce olivového oleje, 2 velké cibule nakrájené na kostičky a osmahnuté v olivovém oleji, 2 a 1/2 šálku omáčky z tahini (viz níže).

Rybu omyjte a pečlivě osušte. Posypte solí a pokapejte citrónovou šťávou. Nechte asi 30 minut uležet. Potom nechte rybu okapat. Potřete ji olejem a dejte do pekáčku. Pečte v předehřáté troubě při 200 stupních Celsia asi 30 minut. Potom posypte orestovanou cibulí a zalejte omáčkou z tahini, posolte. Vraťte do trouby a pečte, dokud se maso nebude lehce oddělovat vidličkou (asi 30 až 40 minut). Rybu podávejte na podnose a ozdobte petrželí a plátky citronu. Množství stačí na 6 až 8 porcí.

• *•*

OMÁČKA Z TAHINI

1

2 šálek tahini (sezamového másla) z organického zemědělství, šťáva ze 3 citronů,
3 stroužky česneku, rozdrtit 2 až 3 čajové lžičky soli, 1/4 šálku sušené, organicky
vypěstované petržele nebo čerstvá petržel, nakrájet až nakonec.

V hlubší míse smíchejte tahini s citrónovou šťávou, česnekem, solí a petrželí. Přidejte trochu vody, aby vznikla hustší omáčka. Stačí přibližně na 2 šálky

PEČENÁ RYBA

1 velká bělomasá ryba (900 až 1350 g) nebo jiný druh ryby citrónová šťáva a sůl k ochucení, 1/4 šálku olivového oleje, 1 čajová lžička kajenského pepře (nemusí být), 1 čajová lžička pepře (nemusí být), 1 čajová lžička římského kmínu (nemusí být).

Rybu pečlivě omyjte. Posypte solí a pokropte citrónovou šťávou. Podle chuti přidejte koření. Nechte uležet asi 1/2 hodiny, potom nechte okapat. Potřete olejem a dejte do pekáčku. Abyste zabránili vysušení ryby, obalte ji mírně naolejovanou fólií. Pečte v předehřáté troubě při 180 stupních Celsia asi 30 až 40 minut nebo dokud se nebude maso snadno oddělovat. Množství vystačí na 4 až 5 porcí.

S NÁDIVKOU (PŘÍLEŽITOSTNĚ)

1/3 šálku sekaných mandlí, 2 polévkové lžíce olivového oleje, 1 šálek sekané petržele, 3 stroužky česneku, rozdrtit, sůl, pepř a nové koření k dochucení.

Mandle orestuje v olivovém oleji do světle hnědá. Přidejte petržel a koření a jednu minutu prudce restujte. Směsí naplňte syrovou rybu. Stačí na 4 až 5 porcí.

ŠPENÁTOVÝ SALÁT

2 svazky čerstvého špenátu, 1 svazek šalotky, nasekat šťáva z 1 citronu, 1/4 polévkové lžíce olivového oleje, sůl a pepř k dochucení (příležitostně).

Špenát důkladně omyjte. Osušte jej a nakrájejte. Posypte solí, po několika minutách vymáčkněte přebytečnou vodu. Přidejte šalotku, citrónovou šťávu, olej, sůl a pepř. Promíchejte a ihned podávejte. Stačí na 6 porcí.

Doplňky výživy pro *krevní skupinu A*

Úkolem výživových doplňků, ať už vitaminů, minerálů nebo bylin, je dodat potřebné živiny, které chybí ve vaší stravě, nebo poskytnout v případě potřeby speciální ochranu. Hlavními cíli u krevní skupiny A je:

•

- Posílení imunitního systému
- Dodání protirakovinných antioxidantů
- Prevence infekcí
- Posílení srdce

Níže uvedená doporučení kladou důraz na doplňky výživy, které pomáhají dosáhnout těchto cílů, a upozorní na výrobky, které mohou působit opačně nebo být pro krevní skupinu A přímo nebezpečné.

Prospěšné

VITAMINY B

Lidé s krevní skupinou A by měli být varováni před nedostatkem vitamínu **B12**. Nejenže strava pro krevní skupinu A je celkově chudá na vitamin **B12**, který je obsažen převážně v potravinách živočišného původu, ale lidé s krevní skupinou A tento vitamin také obtížně vstřebávají, protože jim často chybí dostatečné množství potřebného faktoru v žaludku (intrinsic faktor). Tento vnitřní faktor je látka, která se tvoří ve sliznici žaludku a která podporuje vstřebávání vitamínu **B12** do krve. U starších lidí s krevní skupinou A může nedostatek tohoto vitamínu způsobit senilní demenci a jiné neurologické poruchy.

Většina ostatních vitaminů ze skupiny B je ve stravě pro krevní skupinu A obsažena v dostatečném množství. Jestliže však trpíte anémií, měli byste možná jíst malé množství kyseliny listové. Kardiaci s krevní skupinou A by se měli zeptat svého lékaře, jestli mohou užívat výživové doplňky obsahující malé dávky niacinu, protože niacin má schopnost snižovat hladinu cholesterolu v krvi.

Nejvhodnější potraviny pro krevní skupinu A s vysokým obsahem vitaminů B

celá obilná zrna (niacin)	sójový sýr tempeh (B12)
sójová omáčka (B12)	ryby
miso (B12)	vejce

VITAMIN C

Vzhledem k tomu, že krevní skupina A má vyšší procento rakoviny žaludku v důsledku nízkého obsahu žaludeční kyseliny, může být pro lidi s touto krevní skupinou prospěšné používat výživové doplňky obsahující vitamin C. Například nitrity (dusitany), které vznikají při kouření a konzervování masa, mohou být pro krevní skupinu A *značně* problematické, protože jejich schopnost vést ke vzniku rakoviny se více uplatňuje u osob s nižším obsahem žaludeční kyseliny. Vitamin C je díky svým antioxidačním vlastnostem schopen tuto reakci blokovat (Ačkoliv vy byste neměli kouřit ani jíst konzervované potraviny.) Není však nutné, abyste konzumovali velké dávky. Zjistil jsem, že krevní skupině A neprospívají vysoké dávky vitamínu C (1000 mg a více), protože se jim po něm často zvedá žaludek. Dvě až čtyři kapsle po 250 mg tohoto vitamínu rozvržené v průběhu celého dne by neměly způsobit žádné trávicí potíže. Dáváme přednost vitamínu C získanému ze šípků.

Nejvhodnější potraviny bohaté na vitamin C pro krevní skupinu A

bobuloviny třešně
grapefruit citron
ananas brokolice

VITAMIN B

Bylo prokázáno, že vitamin E chrání před vznikem rakoviny i srdečních *nemocí* – dvou nejčastějších chorob, ke kterým je krevní skupina A náchylná. Jestliže budete užívat výživový doplněk nepřekračujte dávku 400IU (mezinárodních jednotek) tohoto vitamínu.

Nejvhodnější potravinové zdroje vitamínu E pro krevní skupinu A
rostlinné oleje celá obilná zrna arašíd
zelená listová zelenina

VÁPŇÍK

Protože dieta pro krevní skupinu A obsahuje určité množství mléčných výrobků, není potřeba suplementace vápníku tak akutní jako u krevní skupiny 0, přesto je vhodné dodávat malé množství vápníku (300 ž 600 mg prvkového vápníku) od středního věku dále.

Podle mých zkušeností vyhovují lidem s krevní skupinou A jen určité přípravky s vápníkem. Nejhorším zdrojem vápníku pro krevní skupinu A je nejjednodušší a nejlépe dostupný z nich: kalcium karbonát (obsažený často v antacidech). Vápník v této formě vyžaduje ke svému vstřebání nejvyšší množství žaludeční kyseliny: Celkově dobře *snáš* skupina A kalcium glukonát prospívá jí kalcium citrát ale nejlepší je pro ni kalcium laktát

Nejvhodnější potravinové zdroje vápníku pro krevní skupinu A

jogurt sardinky s kostmi

sójové mléko brokolice

vejce špenát

kozí mléko

uzený losos s kostmi

ŽELEZO

Dieta pro krevní skupinu A je chudá na železo, které je obsaženo ve velkém množství v červeném mase. Ženy s krevní skupinou A zejména se silným menstruačním krvácením, by měly dbát na udržení dostatečných zásob železa.

Jestliže potřebujete používat výživový doplněk se železem, poraďte se nejprve s lékařem, aby mohl být průběh sledován pomocí krevních testů.

Obecně lze doporučit abyste používali co nejnižší dávku železa a abyste se vyhýbali jeho dlouhodobému užívání. Snažte se nepoužívat hrubé preparáty se železem, jako je sulfát železa, který může podráždit žaludek. Jemnější formou je citrát železa nebo melasa, kterou můžete používat Floradix, tekutý přípravek se železem a bylinný doplněk, můžete dostat ve většině obchodů se zdravou výživou a pro krevní skupinu A je velmi dobře vstřebatelný.

Nejvhodnější potravinové zdroje železo pro krevní skupinu A

celá obilna zrno

fazole

fíku

melasa

ZINEK (s opatrností)

Zjistil jsem, že podávání malého množství zinku (např. 3 mg denně) často zlepší ochranu dětí s krevní skupinou A před infekcemi, zejména před ušními záněty. Podávání zinku je však dvousečná zbraň. Zatímco malé, periodicky podávané dávky posilují imunitu, dlouhotrvající vysoké dávky ji mohou potlačit a mohou narušit vstřebávání ostatních minerálních látek. Dávejte na zinek pozor! Je široce dostupný jako výživový doplněk, ale neměli byste jej užívat bez doporučení lékaře. Doporučená denní dávka zinku podle vyhlášky Ministerstva zdravotnictví České republiky (Sb. č. 293/1997) je 15 mg/den, což souhlasí s mezinárodně uznanou doporučenou denní dávkou (s hodnotou RDA – pozn. překladatele). Mnoho výzkumných prací dokazuje, že v takovém množství nemá zinek žádné toxické účinky.

Nejvhodnější potravinové zdroje zinku pro krevní skupinu A

SELEN (s opatrností)

Selen je pravděpodobně součástí antioxidačního obranného systému organismu a může mít u krevní skupiny A která je náchylná ke vzniku rakoviny: velký význam. Ale než začnete užívat přípravek se selenem, poraďte se s lékařem. Byly totiž popsány případy toxického působení selenu u lidí, kteří užívali nadměrné dávky. Otrava selenem však může nastat pouze u osob užívajících několik miligramů denně. Denní doporučená dávka – RDA – je 80 mikrogramů.

CHROM (s opatrností)

Vzhledem k tomu, že je krevní skupina A náchylná k diabetu, měli by se lidé s touto krevní skupinou a s výskytem diabetu v rodinné anamnéze zajímat o to, že chrom posiluje účinky glukózového tolerančního faktoru, který zvyšuje účinnost inzulínu. Víme však jen velmi málo o dlouhodobých účincích **suplementace chromem** a v **současné době** bychom ji nedoporučovali. Denní doporučená dávka RDA– je 120 mikrogramů. Krevní skupina A se může nejlépe chránit před vznikem diabetických komplikací dodržováním stravy pro svou krevní skupinu.

BYLINY A ROSTLINNÉ DROGY DOPORUČENÉ PRO KREVŇÍ SKUPINU A

Hloh (*Crataegus oxyacantha*).

Hloh má mohutné tonizující účinky na kardiovaskulární systém. Lidé s krevní skupinou A by jej měli zařadit do pravidelného stravovacího režimu, jestliže oni nebo jejich rodinní příslušníci mají v anamnéze onemocnění srdce. Tato rostlinná droga s výjimečnou ochrannou kapacitou se získává z keře hlohu obecného (*Crataegus oxyacantha*). Má mnoho význačných účinků na kardiovaskulární systém. Hloh zvyšuje elasticitu tepen a posiluje srdce, snižuje krevní tlak a současně se uplatňují mírné rozpouštěcí účinky na usazeniny v tepnách. Hloh byl oficiálně schválen k farmaceutickému využití v Německu, jinde jsou jeho účinky prakticky neznámé. Extrakty a tinktury z hlohu jsou k dostání prostřednictvím lékařů zaměřených na přírodní medicínu, obchodů zdravé výživy a lékáren. Nemohu si tuto rostlinnou drogu dostatečně vynachválit. Oficiální německá vládní monografie uvádí, že hloh nemá žádné vedlejší účinky: Kdyby bylo po mém, měly by se extrakty hlohu používat po cereální snídani, jako např. vitaminy.

BYLINY POSILUJÍCÍ IMUNITU

Protože imunitní systém lidí s krevní skupinou A je náchylný k infekcím ohrožujícím imunitní systém, mohou byliny s mírnými imunitu posilujícími účinky, jako je třapatka (*Echinacea purpurea*), pomoci odvrátit nachlazení nebo chřipku a mohou zlepšit dohled organismu nad rakovinou. Mnoho lidí užívá echinaceu ve **formě** tablet nebo **roztoku, které jsou snadno dostupné**. Čínská bylina *Astragalus membranaceus* působí také na imunitní systém ionizujícími účinky, ale není tak snadno dostupná. U obou bylin jsou hlavními účinnými látkami cukry, které působí jako mitogeny stimulující množení bílých krvinek, které se uplatňují při obraně organismu.

BYLINY S UKLIDŇUJÍCÍMI ÚČINKY

Lidé s krevní skupinou A mohou užívat mírné rostlinně uklidňující prostředky jako je heřmánek a kořen kozlíku lékařského, které mají protistresové účinky. Tyto byliny jsou k dostání ve formě čajů a měly by být používány často. Kozlík lékařský se vyznačuje silnou vůní, kterou si oblíbíte, jakmile ho začnete používat. Mezi lidmi v obchodech se zdravou výživou se občas šušká že kozlík lékařský je přírodní formou valia (diazepamu), často předepisovaného uklidňujícího prostředku. Není to pravda. Kozlík lékařský (*Valeriana officinalis*) dostal jméno podle římského císaře, který měl tu smůlu, že byl zajat v bitvě s Peršany. Valerian byl zabit vycpán, nabarven načerveno a vystaven v perském muzeu, proto po něm muselo být něco pojmenováno.

KVERCETIN

Kvercetin je bioflavonoid hojně obsažený v zelenině, zejména ve žluté cibuli. Výživové doplňky s kvercetinem jsou k dostání v obchodech zdravé výživy obvykle ve formě kapslí se 100 až 500 mg účinné látky. Je to velmi účinný antioxidant stokrát účinnější než vitamin E. Představuje významný doplněk ve strategii ochrany krevní skupiny A před rakovinou.

Ostropěstřec mariánský (*Silybum marianum*)

Stejně jako kvercetin také ostropěstřec mariánský je účinným antioxidantem se zvláštní schopností vycíhat se ve vysokých koncentracích v játrech a žlučovodech. Lidé s krevní skupinou A mohou trpět onemocněním jater a žlučníku. Jestliže máte v rodinné anamnéze onemocnění jater, slinivky břišní nebo *žlučniku*, uvažujte o *zařazení* výživového doplňku z ostropěstřece mariánského do svých režimových opatření. (Je k dostání v obchodech zdravé výživy) Lidé s rakovinou, kteří dostávají chemoterapii, by měli používat doplněk s ostropěstřecem mariánským k ochraně jater před jejich poškozením.

BROMELAIN (ananasové enzymy)

Jestliže jste osoba s krevní skupinou A a trpíte nadýmáním nebo jinými známkami špatného vstřebávání bílkovin, užívejte výživové doplňky s bromelainem. Tento enzym *má mírnou schopnost rozkládat* bílkoviny obsažené ve stravě, a tím pomáhá trávicímu traktu lépe je vstřebávat.

PROBIOTICKÉ VÝŽIVOVÉ DOPLŇKY

Jestliže je pro vás dieta pro krevní skupinu A nová, může být pro vás obtížné zvyknout si na vegetariánskou stravu a můžete zpočátku trpět nadýmáním a plynatostí. Probiotické přípravky mohou potlačit tyto projevy dodáním „dobrých“ bakterií, které se obvykle vyskytují v trávicím traktu. Hledejte probiotické přípravky obsahující bifidogenní bakterie, které jsou pro krevní skupinu A nejbodnější.

Zakázané

VITAMIN A – BETA-KAROTEN

Můj otec vždy zakazoval podávání beta-karotenu lidem s krevní skupinou A protože říkal, že u nich může podráždit *cévy*. Pochyboval jsem o jeho pozorování, protože nikdy nebylo doloženo. Naopak bylo prokázáno, že beta-karoten může zabránit onemocnění tepen. Až v poslední době se objevily studie, které tvrdí, že beta-karoten ve vysokých dávkách může účinkovat prooxidačně, a tím urychlovat poškozování tkání, místo aby je zpomaloval. Snad bylo *pozorování mého otce* správné, přinejmenším v případě krevní skupiny A. Je-li to tak, měli by se lidé s krevní skupinou A vzdát výživových doplňků s beta-karotenem a místo toho konzumovat větší množství karotenoidů ve své stravě.

Jedno upozornění: Jak stárneme, může se naše schopnost vstřebávat vitaminy *rozpuštěné* v tucích snižovat. Starším lidem s krevní skupinou A by mohlo prospět podávání malých doplňkových dávek vitamínu A (10 000IU denně) s cílem působit na imunitní systém proti stárnutí.

Nevhodnější potravinové zdroje karotenu pro krevní skupinu A

vejce špenát

žluta tykev brokolice

mrkev

Profil stresu o cvičení u krevní skupiny A

Schopnost přeměnit negativní účinky stresu je ukryta ve vaší krevní skupině. Jak jsme již uvedli v kapitole 3, problémem není stres sám o sobě, ale vaše odpověď na něj. Každá krevní skupina má přesný geneticky naprogramovaný instinkt pro překonávání stresu. Krevní skupina A reaguje na první stadium stresu – tzv. poplachovou reakci – duševně. Adrenergní látky vylučované nadledvinami zaplavují váš mozek, a tím dochází ke vzniku úzkosti, podráždění a hyperaktivity. Protože stresové signály rozechvívají váš imunitní

systém, cítíte se slabí. Zvýšená citlivost vašeho nervového systému postupně vyčerpává vaše ochranné protilátky! Jste příliš unaveni na to bojovat proti infekcím a bakteriím, které čekají na příležitost aby na vás mohly skočit jako zločinec, který stopoval svou obět

Jestliže si však osvojíte uklidňující techniky, jako je jóga nebo meditace, můžete dosáhnout velkých úspěchů v potlačování negativního stresu relaxací. Krevní skupina A neodpovídá dobře na nepřetržité konfliktní situace a potřebuje praktikovat umění klidu. Jestliže krevní skupina A zůstane ve svém přirozeném stavu napětí, může stres přivodit vznik onemocnění srdce a různých forem rakoviny Cvičení, které vede k uklidnění a koncentraci, je prostředkem, který vyvádí krevní skupinu A z náruče stresu.

Tchaj-ti-čchuan, pomalé rituální pohyby mající původ v čínském boxu, a hatha jóga, nadčasový indický protahovací systém, jsou uklidňující, koncentrující prostředky. Mírné izotonické cvičení, jako je pěší turistika, plavání a jízda na kole, jsou pro krevní skupinu A příznivé. Když doporučuji uklidňující cvičení, neznamená to, že se nemůžete zalít potem. Klíčem je skutečně vaše duševní zaměstnání při fyzické aktivitě.

DRUH CVIČENÍ	DÉLKA TRVÁNÍ	FREKVENCE
Tchaj-ti	30-45 min	3-5x týdně
hatha jóga	30 min.	3-5x týdně
bojová umění	60 min.	2-3x týdně
golf	60 min.	2-3x týdně
ostrá chůze	20-40 min.	2-3x týdně
plavání	30 min.	3-4x týdně
tančování	30-45 min.	2-3x týdně
aerobik (nízké zotizení)	30-45 min	2-3x týdně
strečink	15 min.	3-5x týdně

Například náročné soutěžní sporty a cvičení jen dále vyčerpávají vaši nervovou energii, zvýší napětí a zpřístupní váš imunitní systém různým chorobám.

Pro krevní skupinu A jsou vhodná následující cvičení. Zvlášť dejte pozor na délku trvání cvičební jednotky. Abyste dosáhli žádoucího uvolnění napětí a obnovení energie, je třeba provádět jedno nebo více těchto cvičení třikrát nebo čtyřikrát týdně.

Průvodce cvičením pro krevní skupinu A

Tchaj-ti-čchuan nebo tchaj-tí je cvičení, které zlepšuje pružnost pohybů těla. Pomalé, půvabné, elegantní pohyby u běžných pozic tchaj-ti-čchuan vypadají, jako by maskovaly rychlé rány, překážky a krytí nohou i rukou, které představují. V Číně provádějí tchaj-ti denně skupiny lidí, které se shromažďují na veřejných plochách a cvičí všechny pohyby unisono. Tchaj-ti může být velmi účinnou relaxační technikou, i když to stojí koncentraci a vytrvalost. Také jóga představuje pro krevní skupinu A dobrý způsob překonávání stresu. Kombinuje se v ní vnitřní rovnováha s kontrolou dýchání a s postupy vytvořenými k tomu, aby umožnily plnou koncentraci bez rozptylování okolím. Hatha jóga je nejčastěji formou jógy, která se provádí na Západě.

Když se naučíte základní pozice jógy můžete si vytvořit ustálený postup, který bude nejlépe vyhovovat vašemu životnímu stylu. Mnoho lidí s krevní skupinou A kteří si osvojili relaxaci pomocí jógy, mi řekli, že by neopustili dům, dokud si nezacvičí svou jógu. Avšak jiní pacienti mi řekli že se bojí, že osvojení jógových praktik může narušit jejich náboženské přesvědčení. Obávají se, že praktikování jógy znamená totéž jako převzetí východního mysticismu. Já jim odpovídám: „Když jíte italské jídlo, stane se z vás Ital?“ Meditace a jóga jsou tím co z nich uděláte sami. Představujte si ty předměty: které se vás tykají, a meditujte nad nimi. Pozice jsou neutrální, jsou to nadčasové a vyzkoušené pohyby

Jednoduchá jógová relaxační technika

Jóga začíná a končí relaxací. Své svaly trvale stahujeme, ale vzácně přemýšlíme o opaku – o relaxaci. Můžeme se cítit lépe a zdravěji, když pravidelně uvolníme napětí, které zůstalo ve svalech po každodenním stresu a vypětí.

Nejlepší polohou k relaxaci je lež na zádech. Uložte si dolní i horní končetiny tak aby se vám leželo co nejpohodlněji. Cílem hluboké relaxace je nechat vaše tělo a mysl **ponořit** se do konejšivého klidu, stejně jako se uklidní chvějící se louže vody.

Začněte břišním dýcháním. Když dýchá děcko, pohybuje se jeho břicho, ne hrudník. Avšak mnoho z nás si nevědomé osvojilo nepřirozený a neefektivní způsob omezeného dýchání hrudníkem. Jedním z cílů jógy je naučit vás uvědomit si správné místo dýchání. Pozorujte způsob, jak dýcháte. Je váš dech rychlý; mělký a nepravidelný? Umožněte svému dýchání, aby se vrátilo k přirozenějšímu způsobu – plnému, hlubokému, pravidelnému dýchání bez omezení. Zkuste izolovat své dolní dýchací svaly. Dívejte se, jestli můžete dýchat bez hýbání hrudníkem. Dechová cvičení se vždy provádějí jemně a bez vypětí. Položte jednu ruku na pupek a vnímejte dýchací pohyby. Uvolněte se v ramenou.

Cvičení začněte úplným výdechem. Když se nadechujete, předstírejte, že na vašem pupku spočívá velká váha, jako např. těžká kniha, a že nádechem se snažíte zvednout tuto imaginární váhu nahoru ke stropu. Potom, když vydechnete, nechte jednoduše tuto imaginární váhu zatlačit proti vašemu břichu, až vám usnadní výdech. Vydechněte více vzduchu, než běžně děláte, jako byste vymáčkli více vzduchu ze svých plic. Toto působí jako jógové protažení bránice a pomáhá uvolnit napětí v tomto svaly. Zapojte do hry své břišní svaly. Když se nadechujete, udělejte to tak zhluboka, jako byste zvedali svou imaginární těžkou váhu nahoru ke stropu. Snažte se zcela koordinovat a izolovat břišní dýchání od pohybů hrudníku a žeber.

I když během týdne vykonáváte více aerobních cvičení, snažte se připojit také relaxační uklidňující prvky, které vám pomohou zvládnout vzorec stresu obvyklý pro krevní skupinu A.

Poslední poznámka: Otázka osobnosti

Krevní skupina A byla původně vybavena pro život v husté koncentraci obyvatel a pro stresy usedlejšího, ale intenzivního městského životního stylu. Tyto určité psychologické rysy by se mohly rozvinout u lidí, kteří musí snášet nároky přeplněného prostředí.

Pravděpodobně nejdůležitější vlastností, kterou musí mít osoba v tomto prostředí, je spolupracující otevřená povaha. Původní lidé s krevní skupinou A museli být slušní, ukáznění, museli uznávat zákony a museli ovládat sebekontrolu. Společnost nemůže existovat když v ní chybí respekt k ostatním lidem a jejich vlastnostem. Samotářům se v takové skupině daří špatně. Kdyby se vlastnosti krevní skupiny 0 nepřeměnily tak aby se hodily do zemědělské společnosti, výsledkem by byl býval chaos – konečná záhuba. Jen díky našim předkům s krevní skupinou A lidstvo přežilo.

Dávní lidé s krevní skupinou A museli být chytrí, citliví, nadšení a velmi inteligentní, aby se vyrovnali se všemi nástrahami komplexního života. Ale všechny tyto vlastnosti museli existovat v určitém systému. To může být důvod, proč lidé s krevní skupinou A dokonce i dnes mají sklon mít pevnější systém. Potlačují v sobě svou úzkost – protože to je to, co dělají, když se snaží vycházet s ostatními – ale když vybuchnou, mějte se na pozoru. Protílkem na tento děsivý vnitřní stres je, jak jsme o tom hovořili dříve, jemnější a hloubavější relaxační cvičení, jako je jóga a tchaj-ti-čchuan.

Zdálo by se, že krevní skupin A se špatně hodí k intenzivní, vysoce exponované vedoucí pozici, ve které krevní skupina 0 tak vyniká. Nedá se ale říci, že tito lidé nemohou být vůdci. Je pro ně však typické, že instinktivně odmítají bezohledné chování současného vůdcovství. Když se člověk s krevní skupinou A dostane do této pozice, snaží se vše rozluštit. Bývalí američtí prezidenti Lyndon B. Johnson, Richard Nixon a Jimmy Carter měli všichni krevní skupinu A. Když stres narostl do příliš velkých rozměrů, stali se úzkostnými a vztahovačnými, vše si brali osobně. Nakonec to byla tato odpověď krevní skupiny A která byla příčinou jejich odchodu z úřadu.

Snad nejznámější osobou s krevní skupinou A byl Adolf Hitler. Zatímco většina lidí by si jej mohla spojovat s úchylnými pudry a brutální jistotou vůdce s krevní skupinou 0, byla jeho hlavním povahovým rysem opravdu mimořádná přecitlivělost která ho nakonec přivedla k šílenství. Hitler byl anomální osobnost. Jeho posedlost geneticky uspořádanou společností byla důsledkem narušené osobnosti krevní skupiny A spojené s děsivou vizí.

6 Plán pro KREVNÍ SKUPINU B

Krevní skupina B: KOČOVNÍK

-
- VYROVNANÝ
- ODOLNÝ TRÁVICÍ SYSTÉM
- NEJPŘÍZPUSOBIVĚJŠÍ NA ZMĚNY STRAVY
- KONZUMENT MLÉČNÝCH VÝROBKŮ
- NA STRES REAGUJE NEJLÉPE TVOŘIVOSTÍ
- POTŘEBUJE ROVNOVÁHU MEZI TĚLESNOU A DUŠEVNÍ AKTIVITOU K UCHOVÁNÍ ŠTÍHLosti

Strava pro krevní skupinu B	111
Jídelníček pro krevní skupinu B.....	127
Doplňky výživy a krevní skupina B.....	133
Profil stresu a cvičení krevní skupiny B.....	135
Poslední poznámka: Otázka osobnosti.....	138

Strava pro krevní skupinu B

Krevní skupiny A a 0 jsou v mnoha ohledech protipóly. Krevní skupinu B lze nejlépe popsat jako osobitou – se zcela charakteristickými a někdy proměnlivými vlastnostmi. V mnoha ohledech krevní skupina B velmi připomíná skupinu 0, až se zdá, jako by byly příbuzné. Ale najednou se u krevní skupiny B objeví nějaký naprosto odlišný rys, který je výhradně vlastní této krevní skupině. Mohli byste říct že krevní skupina B představuje jedinečnou vytříbenost na cestě evoluce, snahu spojit dohromady rozdílné lidi a kultury.

Obecně vzato, statná a ostražitá krevní skupina B je obvykle schopna odolávat většině závažných nemocí, častých v moderním životě, jako jsou srdeční nemoci a rakovina. Dokonce i když těmito chorobami onemocní, má větší pravděpodobnost že je přežije. Protože je krevní skupina B něčím neobvyklým, organismus těchto lidí má větší sklon k exotickým onemocněním imunitního systému, jako je roztroušená skleróza, lupus erythematosus (autoimunitní kolagenózní onemocnění, které postihuje různé orgány a často je doprovázeno kožními projevy) a chronický únavový syndrom (viz kapitulu 9).

Podle mých zkušeností lidé s krevní skupinou B, kteří se pečlivě řídí doporučenou dietou, mohou často překonat závažné nemoci a prožít dlouhý a zdravý život

Strava krevní skupiny B je vyvážená a zdraví prospěšná. Jsou v ní zastoupeny četné potraviny. Řečeno slovy mého otce, obsahuje „to nejlepší z živočišné i rostlinné říše“.

Faktor váhového úbytku

Pro krevní skupinu B jsou největším faktorem váhového přírůstku kukuřice, pohanka, čočka, arašíd a sezamová semínka. Všechny tyto potraviny obsahují různé lektiny a všechny z nich narušují účinnost vašich metabolických procesů, což vede ke vzniku únavy, retence tekutin a hypoglykémie – závažného poklesu hladiny cukru v krvi po jídle. Mí pacienti s hypoglykemií se mne ptají, jestli by se měli řídit stan-dartními doporučeními a konzumovat několik malých jídel denně, aby zabránili poklesu hladiny krevního cukru. Já je od toho odrazuji. Zjistil jsem totiž, že jejich hlavním problémem není, kdy jedí, ale co jedí. Určité potraviny jsou přímo spouštěcím mechanismem poklesu glykémie, a to zejména u krevní skupiny B. Když tyto

potravin vyřadíte z jídelníčku a začnete jíst stravu vhodnou pro vaši krevní skupinu, hladina vašeho krevního cukru by měla zůstat po jídle normální. Problémem konzumace mnoha malých jídel v průběhu dne, je skutečnost že tento způsob narušuje přirozené signály hladu v organismu. Můžete zjistit že jste neustále hladoví, což není příliš výhodný stav, pokud chcete zhubnout

Krevní skupina B se v reakcích na lepek obsažený v pšeničných klíčcích a celozrnných pšeničných výrobcích podobá krevní skupině 0. Lektiny obsažené v lepku zhoršují problémy způsobené ostatními potravinami, které zpomalují metabolismus. Když není potrava dokonale strávena a využita organismem jako palivo, uskladní se ve formě tuku.

Lepek však nenapadá organismus lidí s krevní skupinou B tak závažně jako u krevní skupiny 0. Když ale přidáte pšenici ke směsi kukuřice, čočky, pohanky a arašídů, konečný důsledek bude stejně ničivý Lidé s krevní skupinou B, kteří chtějí zhubnout by měli zcela přestat jíst pšenici.

Mám zkušenost že když lidé s krevní skupinou B vypustí z jídelníčku všechny ryto zakázané potraviny společně s ostatními potravinami obsahujícími toxické lektiny, jsou velmi úspěšní v kontrole své hmotnosti. Nemají žádné přirozené fyziologické překážky váhového úbytku, jako jsou poruchy štítné žlázy, které omezují lidi s krevní skupinou 0, ani netrpí trávicími poruchami. Jediné, co musí udělat, aby zhubli, je dodržovat svou dietu.

Někdo je překvapen, že lidé s krevní skupinou B nemají problémy s udržením své váhy: i když jejich strava obsahuje mléčné výrobky Když budete jíst nadbytek potravin s vysokým obsahem energie, budete určitě přibývat na váze. Ale umírněná konzumace mléčných výrobků *skutečně* pomáhá krevní skupině B dosáhnout metabolické rovnováhy. Skutečným viníkem tloustnutí jsou jednotlivé potraviny; které potlačují účinné využití energie a podporují skladování kalorií ve formě tuku.

Zde jsou nejdůležitější body váhového úbytku u krevní skupiny B:

POTRAVINY PODPORUJÍCÍ VÁHOVÝ PŘÍRŮSTEK

kukuřice – snižuje účinnost inzulinu, snižuje metabolický

obrat, je příčinou hypoglykémie čočka – brání správnému využití živin, snižuje metabolickou účinnost.

je příčinou hypoglykémie arašídů – snižují metabolickou účinnost, jsou příčinou

hypoglykémie, potlačují funkce jater sezamová semínka – snižují metabolickou účinnost, jsou příčinou hypoglykémie

pohanka – zpomaluje trávení, snižuje metabolickou účinnost,

je příčinou hypoglykémie pšenice – zpomaluje trávení i metabolické procesy,

je příčinou skladování živin ve formě tuku a brání

jejich využití jako paliva, snižuje účinnost inzulinu

POTRAVINY PODPORUJÍCÍ VÁHOVÝ ÚBYTEK

zelená zelenina – podporuje účinný metabolismus

maso – podporuje účinný metabolismus

vejce, nízkotučné mléčné výrobky – podporují účinný metabolismus játra – podporují účinný metabolismus

* lékořicový čaj – brání rozvoji hypoglykémie

Tento seznam si zařadte do celkového obrazu o dietě pro krevní skupinu B, která následuje. „Nikdy neužívejte potravinové doplňky obsahující lékořici bez dohledu lékaře. Lékořicový čaj je vhodný

KREVNI SKUPINA B		-Krát týdně, máte-li původ		
potravina	porce	africký	kavkazský	asijský
libové červené maso	110 – 170 g (muži) 55 – 140 g (ženy a děti)	3–4x	2–3x	2–3x
drůbež	110–170 g (muži) 55–140 g (ženy a děti)	0–2x	0–3x	0–2x

* Uvedené porce představují pouze doporučení, které vám může pomoci upravit vaši stravu podle zděděných vlastností.

Maso a drůbež

Ukázalo se, že u osob s krevní skupinou B existuje přímé spojení mezi stresem, autoimunitními chorobami a červeným masem, je to proto, že vaši předci s krevní skupinou B se adaptovali jen na určité druhy masa. (Na sibiřské tundře nebylo mnoho býků.) Jestliže se cítíte unaveni nebo trpíte imunitní nedostatečností, měli byste jíst z červeného masa jehněčí, skopové nebo králíka několikrát týdně, raději než hovězí maso nebo krůtu.

Podle mých zkušeností je nejobtížnější pro lidi s krevní skupinou B, kteří chtějí dodržovat stravu podle krevních skupin, vzdát se konzumace kuřat. Kuřata obsahují ve své svalovině lektin, který aglutinuje krvinky krevní skupiny B. Jste-li zvyklí jíst více drůbeže než Červeného masa, můžete jíst jiný druh drůbeže, jako je krůta nebo bažant. I když jsou v mnoha ohledech kuřatům podobné, žádný z nich neobsahuje nebezpečný lektin.

Mořské produkty

KREVNÍ SKUPINA B		-KRÁT TÝDNĚ, MÁTE-LI PŮVOD		
potravina	porce	africký	kavkazský	asijský
všechny doporučené mořské produkty	110 až 170 g	4-6x	3-5x	3-5x

Nutnost vyhnout se kuřatům představuje potíže pro mnoho lidí, protože jsou zvyklí, že kuřata jsou základní složkou mnoha etnických kuchyní. Kromě toho se lidem říká, že mají jíst kuřata místo hovězího masa, protože jsou zdravější. Ale toto je další případ, kde se jedno dietní doporučení nehodí pro všechny. Kuřata jsou možná libovější (i když ne vždy) než **červené maso**, ale to není východiskem. Rozhodující je účinnost aglutinujícího lektinu, který napadá krevní řečiště a může vést ke vzniku mozkové mrtvice a imunitních poruch. Proto i když je kuře vaší milovanou potravinou, rádím vám, abyste si od něj odvykli.

Velmi prospěšné

JEHNEČÍ
ZVĚŘINA

Neutrální

hovězí
krůta

Zakázané

slanina
tetřev
kachna
šunka

KRÁLÍK

SKOPOVÉ

bažant

bizoní

telecí

kuře

vepřové

husa

srdce

slépice

křepelka

Velmi prospěšné		
TRESKA	ŠTIKA	PLATÝS
ŠTIKA	KANIC	RUŽICH
JIKRY (KAVIÁR)	LOSOS	HEJK
SARDINKY	HALIBUT	MOŘSKÝ PSTRUH
MAKRELA	PLACHA (RYBA)	POLOREJNOK
MOŘSKÝ JAZYK	MOŘSKÝ OKOUN	JESETER

Neutrální		
tuňák	koruška	kapr
kalmar	sumcovité ryby	mečoun
sleď (čerstvý)	okoun říční	sleď (marinovaný)
bělolomáse ryby	pstruh duhový	okounek
plachetník	hřebenatka	žralok
měkkýš abalone		

Zakázané		
ančovičky	uzený losos	vyza
slávky jedlé	škeble	chobotnice
škeble	ústřice	žábů
humr	krabi	gamát
raci	hlemýždi	úhoř
želvy	barakuda (dravá ryba z čeledi Sphyrnidae)	

Vejce a mléčné výrobky

KREVNI SKUPINA B		-Krát týdně, máte-li původ		
potravina	porce	africký	kavkazský	asijský
vejce	1 kus	3-4x	3-4x	5-6x
sýry	50 g	3-4x	3-5x	2-3x
jogurt	110 až 170 g	0-4x	2-4x	1-3x
mléko	110 až 170 g	0-3x	4-5x	2-3x

Krevní skupině B prospívají mořské produkty: zejména hlubokooceánské ryby, jako je treska a losos, které jsou bohaté na výživné oleje. Bílé ryby; jako je platýs, halibut a mořský jazyk, jsou pro krevní skupinu B také vynikajícím zdrojem vysoce kvalitních bílkovin. Vyhýbejte se však koryšům a měkkýšům krabům, humrům, dále gamátům, slávkám, atd. Obsahují totiž lektiny; které jsou pro krevní skupinu B rozvratné. Je zajímavé, že mnoho z původních lidí s krevní skupinou B patřilo k židovským rodům, které zakazovaly konzumaci měkkýšů a koryšů. Možná tento stravovací zákon vycházel ze zkušenosti, že jsou pro ně špatně stravitelné.

Krevní skupina B je jedinou z krevních skupin, která může plně vychutnat různé druhy mléčných výrobků. Je to proto, že základní cukr v antigenu krevní skupiny B tvoří D-galaktóza, která je hlavním cukrem obsaženým v mléce. Mléčné výrobky byly prvními potravinami zavedenými do stravy – při rozmachu krevní skupiny B společně s domestikací zvířat (Mimochodem, vejce neobsahují lektin, který je obsažen ve svalové tkáni kuřat)

Existují však dávné zvláštnosti, které zastírají základní obraz. Jste-li asijského původu, můžete mít zpočátku potíže zvyknout si na mléčné potraviny. Není to proto, že by je váš organismus nesnášel, ale proto, že nejsou pro vaši kulturu typické. Mléčné potraviny byly poprvé uvedeny do stravy asijských společností s nájedem mongolských skupin. Podle přesvědčení Asiátů byly mléčné produkty potravinou barbarů, a proto se nehodí k jídlu. Stopa po tomto názoru přetrvává dodnes, přestože v Asii žije množství lidí s krevní skupinou B, jimž strava založená na konzumaci sóji poškozuje organismus.

také lidé s krevní skupinou B africké větve by mohli mít potíže se zvykáním na mléčné produkty: Krevní skupina B je v Africe vzácná a mnoho Afričanů jsou laktózozi intolerant!

Tato intolerance by neměla být zaměňována s alergiemi. Alergie představují imunitní odpověď, která vede k tvorbě protilátek proti určité potravine. Intolerance (nesnášenlivost) jsou trávicí problémy, které můžete mít při konzumaci určitých potravin. Intolerance je způsobena migrací, kulturními zvyklostmi a dalšími faktory, například když se člověk s krevní skupinou B přestěhuje do Afriky; kde nejsou mléčné výrobky významné. Co můžete udělat? Jestliže jste laktózozi intolerant **začněte** používat preparáty s laktázovými enzymy které usnadní trávení mléčných potravin. Potom, až si za několik týdnů zvyknete na stravu pro krevní skupinu B,

pomalu zařazujte do jídelníčku mléčné výrobky. Začněte s kysanými mléčnými výrobky, jako je jogurt a kefír, které se lépe snášejí než čerstvé mléko a výrobky z něj, jako je zmrzlina a krémové sýry. Zjistil jsem rovněž, že laktóзовí intolerant) krevní skupiny B **mohou často zařadit do svého** jídelníčku mléčné výrobky poté, co si upraví všechny problémy se svou stravou.

Sójové potraviny jsou často doporučovány jako náhražka za mléčné výrobky, Můžete je jíst, ale nejsou pro vás nijak zvlášť prospěšné. Nemají na vaše zdraví žádné zvláštní příznivé účinky jako pro krevní skupinu A Doporučovat je pro krevní skupinu B je nebezpečné, **protože lidé** je často jedí jako hlavní potravinu a nahradí jimi konzumaci masa, ryb a mléčných produktů, které krevní skupina B potřebuje k uchování zdraví.

Velmi prospěšné		
SÝR TYPU COTTAGE	JOGURT	KOZÍ SÝRY
JOGURT S OVOCEM	KOZÍ MLÉHO	MAAŽENÝ JOGURT
KEFÍR	MOZZARELLA	RICOTTA
ODSTŘEDĚNÉ NEBO 2% MLÉHO		
Neutrální		
měkký plísňový sýr	eidam	máslo
ementál	podmáslí	gouda
hermelín (camembert)	gruyère	neufchate
jarsberg	čedar	
Velmi prospěšné		
OLIVOVÝ OLEJ		
Neutrální		
olej z tresčích jater		
olej ze lněného semínka		
Zakázané		
olej z řepky olejky		
kukuřičný olej	saflorový olej	
bavlníkový olej	sezamový olej	
podzemnicový olej	slunečnicový olej	

Ořechy a semínka

KREVNÍ SKUPINA B		-Krát týdně, máte-li původ		
potravina	porce	africký	kavkazský	asijský
ořechy a semínka	6-8 kusů	3-5x	2-5x	2-3x
ořechová másla	1 polévková lžice	2-3x	2-3x	2-3x

Tuky a oleje

KREVNÍ SKUPINA B		-Krát týdně, máte-li původ		
potravina	porce	africký	kavkazský	asijský
oleje	1 polévková lžice	3-5x	4-6x	5-7x

krémový sýr	parmezán	provolone
syrovátka	šerbet	plnotučné mléko
sójový sýr	švýcarský ementál	sójové mléko

Zakázané	
plísňové sýry	zmrzlina

Zařadte do svého jídelníčku olivový olej, abyste podpořili správné trávení a vylučování. Používejte nejméně jednu polévkovou lžici každý druhý den. K vaření můžete také používat ghí (čištěné polotekuté máslo), které má původ v Indii. Vyhněte se sezamovému, slunečnicovému a kukuřičnému oleji, které obsahují lektiny poškozující trávicí trakt krevní skupiny B.

Většina ořechů a semínek není pro krevní skupinu B vhodná. Arašíd); sezamová semínka, slunečnicová semínka a další obsahují lektiny, které narušují u krevní skupiny B produkci inzulínu.

Pro osoby asijského původu by mohlo být obtížné vzdát se sezamových semínek a výrobků z nich, ale v tomto případě vaše krevní skupina hovoří důrazněji než vaše kultura.

Neutrální

mandlové máslo	jádra líči	mandle
pekanové ořechy	para ořechy	vlašské ořechy
košťany	hikorové ořechy	
Zakázané		
kešu	sezamová semínka	lískové oříšky
slunečnicové máslo	pistácie	slunečnicová semínka
arašídů	arašídové máslo	mák
sezamové máslo (tahini)	piniové oříšky	

Luštěniny

KREVNI SKUPINA B		-KRAÁT TYDNE, MÁTE-LI PŮVOD		
potravina	porce	africký	kavkazský	asijský
všechny doporučené druhy	1 šálek suchých	3-4x	2-3x	4-5x

Lidé s krevní skupinou B mohou jíst jen některé druhy luštěnin, protože mnohé ostatní druhy, jako je čočka, strakaté fazole a černooký hrách, obsahují lektiny, které narušují tvorbu inzulínu.

Všeobecně snášejí lidé s krevní skupinou B asijského původu luštěniny lépe než lidé jiného původu, protože jsou na ně díky kulturním tradicím navyklí. Ale také Asiáté by měli omezit výběr těchto potravin na ty, které jsou velmi prospěšné a jíst je střídme.

Velmi prospěšné

FAZOL OBECNÝ
FAZOL MĚSÍČNÍ

MODRÉ FAZOLE
ČERVENÁ SÓJA

Neutrální

bob obecný
bílé fazole
fazole jicama
červené fazole

semena tamarindu
zelené fazole
hrachové lusky
fazolové lusku

fazole cannellini
zelený hrách
fazole severní

Cereálie

KREVNI SKUPINA B		-KRAÁT TYDNE, MÁTE-LI PŮVOD		
potravina	porce	africký	kavkazský	asijský
všechny druhy cereálií	1 šálek suchých	2-3x	2-4x	2-4x

Zakázané

fazole aduke
čočka zelená
fazole garbanzo

čočka obecná
černé fazole
hrách černooký

fazole azuki
čočka červená
strakaté fazole

Když se krevní skupina B nachází v rovnováze, tzn. když se řídí hlavními zásadami diety, neměla by pro ni pšenice představovat žádný problém. Ale většina lidí s touto krevní skupinou pšenici dobře nesnáší. Pšenice obsahuje lektin, který se váže na inzulínový receptor v tukové tkáni a brání tak vazbě inzulínu. Výsledkem je snížení účinnosti inzulínu a selhání stimulace spalování tuků.

Krevní skupina B by se rovněž měla vyhnout konzumaci žita, které obsahuje lektin, který se usazuje v cévách a vede ke vzniku jejich onemocnění a potenciálně i k mozkové mrtvici. (Je zajímavé, že oběma cévních chorob jsou převážně lidé z populace východoevropských Židů s krevní skupinou B. Žitný chléb je totiž oblíbenou součástí jejich kulturní tradice.)

Kukuřice a pohanka jsou hlavní faktory, které vedou u krevní skupiny B k váhovému přírůstku. Více než ostatní potraviny vedou ke zpomalení metabolismu, narušení účinku inzulínu, retenci tekutin a únavě. Základem pro krevní skupinu B je opět rovnováha. Jezte širokou škálu obilných zrn a cereálií. Vynikající je pro vás oves a rýže. Doporučuji vám také vyzkoušet pšenici špaldy, která je pro vaši krevní skupinu velmi prospěšná.

Velmi prospěšné

PROSO RÝŽOVÉ BURIZONY OVESNÉ OTRUBY
 RÝŽOVÉ OTRUBY OVESNÁ MOUKA PŠENICE ŠPALDA

Neutrální

rýžová kaše müsli

Zakázané

amarant žito ječmen
 pšeničné otruby pohanka pšeničné klíčky
 kukuřičná kaše pohankové krupky kukuřičné lupínky (cornflakes)

KREVNÍ SKUPINA B		-Krát týdně, máte-li původ		
potravina	porce	africký	kavkazský	asijský
obilí	1 šálek suchých zrn	3-4x	3-4x	2-3x
těstoviny	1 šálek suchých	3-4x	3-4x	2-3x

Obilí a těstoviny

Chléb a pečivo

KREVNÍ SKUPINA B		-Krát denně, máte-li původ		
potravina	porce	africký	kavkazský	asijský
chléb, suchary	1 plátek	0-1x	0-1x	0-1x
pečivo	1 kus střední velikosti	0-1x	0-1x	0-1x

Doporučení jsou zde obdobná jako u cereálií. Vyhněte se pšenici, kukuřici, pohance a žitu. I přesto vám stále zbývá mnoho druhů chleba. Zkuste chléb z naklíčených zrn, které **dostanete** v obchodech zdravé výživy. Tyto „živoucí“ chleby jsou vysoce výživné. Přestože se jedná o chléb z naklíčené pšenice, problematické jádro je zničeno při procesu klíčení, a proto je chléb mimořádně zdravý;

Velmi prospěšné		
CHLÉB Z HNĚDÉ RÝŽE RÝŽOVÝ KOLÁČ	PEČIVO Z PROSA HÁUPAVÝ CHLÉB	CHLÉB Z NAKLÍČENÝCH ZRN
Neutrální		
bezlepkový chléb chléb ze sójové mouky nepšeničný chléb s vysokým obsahem bílkovin	chléb z pšenice špaldy pečivo z ovesných otrub	vločkový chléb
Zakázané		
pšeničné bagety pečivo z pšeničných otrub vícezrný chléb	žitný vito chléb tvrdá pšenice 100% žitný chléb	kukuřičné pečivo celozrnný pšeničný chléb žitný křehký chléb

Vhodné druhy obilných zrn a těstovin se zcela shodují s doporučenými cereáliemi a druhy chleba a pečiva. Radil bych vám, abyste jedli těstoviny a rýži střídavě. Nepotřebujete totiž velké množství živin, které jsou v nich obsažené, pokud jíte maso, mořské produkty a doporučené mléčné výrobky.

Velmi prospěšné		
OVESNÁ MOUKA	RÝŽOVÁ MOUKA	
Neutrální		
grahamová mouka	rýže basmati	mouka z pšenice špaldy
hnědá rýže	bílá mouka	bílá rýže
těstoviny ze semoliny	špenátové těstoviny	
Zakázané		
pohankové krupky	lepek	kuskus
celozrnná pšeničná mouka	ječná mouka	artyčokové těstoviny
mouka z tvrdé pšenice	divoká rýže	
Zelenina a houby		
KREVŇÍ SKUPINA B		-KRÁT DENNĚ, MÁTE-LI PŮVOD
potravina	porce	
syrová	1 šálek	3-5x
vařená	1 šálek	3-5x

V zelenině vhodné pro krevní skupinu B je množství velmi kvalitních živin, proto plně využijte možnosti konzumovat 3 až 5 porcí denně. Krevní skupina B by neměla jíst jen malou hrstku druhů zeleniny, ale vezměte si tato doporučení k srdci.

Z jídelníčku zcela vyřaďte rajčata. Rajče je zvláštní druh zeleniny někdy nazývaný panhemaglutinin. To znamená, že obsahuje lektiny, které aglutinují (shlukují) krvinky všech krevních skupin. Zatímco lektin obsažený v rajčatech má poměrně slabé účinky na krevní skupinu 0 nebo AB, naopak u lidí s krevními skupinami A i B dochází k silným reakcím, obvykle ve formě podráždění žaludeční sliznice.

Kukuřice pro vás také není vhodná, protože obsahuje lektiny; které narušují metabolismus a **funkce** inzulínu, jak bylo již dříve uvedeno. Nekonzumujte také olivy protože plísň v nich obsažené spouštějí alergické reakce.

Protože krevní skupina B je více náchylná k různým virovým a autoimunitním onemocněním, jezte dostatek zelené listové zeleniny, která obsahuje hořčík důležitý protivirový prvek. Hořčík také prospívá dětem s krevní skupinou B, které mají ekzém.

Z velké části je pro vás říše **zeleniny vaším** královstvím. Na rozdíl od ostatních krevních skupin můžete klidně jíst brambory a sladké brambory; zelí a houby a mnoho dalších potravin z přírodních zdrojů.

Velmi prospěšné

ČERVENÁ ŘEPA	PASTINÁK	MANGOLD
ZELENÁ PAPIRIKA	BROKOLICE	HOUBY SHIITAKE
ČÍNSKÉ ZELÍ	ČERVENÁ PAPIRIKA	ČERVENÉ ZELÍ
ŽLUTÁ PAPIRIKA	BÍLÉ ZELÍ	BRAMBORY
MAKEV	RŮŽIČKOVÁ KAPUSTA	KVĚTÁK
LILEK	KAPUSTA	PETRŽEL
MĚSÍČNÍ FAZOLE	LISTOVÁ HOŘČICE	
VŠECHNY DRUHY SLADKÝCH BRAMBOR		

Neutrální

chřest	houby abalone	cuketa
bambusové výhonky	houby enoki	celer
houby portobello	kerblík	hlíva ústředná
čekanka	ibišek jedlý	okurka
zelená cibule	listy pampelišky	červená cibule
kopr	španělská cibule	šťěrbák (endivie)
žlutá cibule	raketa setá	červené brambory
fenykl	bílé brambory	česnek
tuřín	zázvor	šalotka
křen	mořské řasy	kedlubna
špenát	pórek	naklíčená vaječšiška
salát Bibb	všechny druhy tykve	salát Boston
řepa	salát ledový	vodnice
salát římský	řeřicha	

Zakázané

artyčoky dýně

bíla kukuřice naklíčená ředkvička zelené olivy

španělské olivy avokádo

naklíčená sója mungo černé olivy rajčata

slunečnice topinambur ředkvičky žlutá kukuřice tofu, tempeh řecké olivy

Ovoce

KREVNI SKUPINA B		-DENNĚ PRO OSOBY VŠECH PŮVODŮ	
potravina	porce		
všechny doporučené druhy	1 kus nebo 85 až 140 g	3-4x	

Jisté jste si všimli, že krevní skupina B se musí vyhýbat mnoha druhům ovoce a v žádném případě to nejsou neobvyklé druhy. Většina lidí s krevní skupinou B se těžko loučí s tomelem, granátovými jablky nebo opuncemi. Ananas může být částečně vhodný pro osoby s krevní skupinou B, které jsou náchylné k nadýmání, zejména když nejsou zvyklé konzumovat maso a mléčné produkty. Bromelain, enzym obsažený v ananasu, podporuje trávení těchto potravin.

Můžete si volně vybrat ovoce z níže uvedeného seznamu. Krevní skupina B obvykle mívá velmi vyrovnaný *trávicí* systém, se zdravou úrovní zásaditých a kyselých složek, proto můžete jíst některé ovoce, které je pro ostatní krevní skupiny příliš kyselé.

Zkuste denně zařadit do jídelníčku alespoň jeden nebo dva druhy ovoce ze seznamu velmi prospěšných, abyste využili jejich léčebných vlastností pro krevní skupinu B.

Velmi prospěšné		
BANÁNY	ANANAS	KLIKEV
TMAVÉ BLUMY	ČERNÉ HROZNOVÉ VÍNO	ZELÉNÉ BLUMY
HROZNOVÉ VÍNO CONCORD	ČERVENÉ BLUMY	ZELÉNÉ HROZNOVÉ VÍNO
ČERVENÉ HROZNOVÉ VÍNO	PAPÁJA	

Neutrální		
jablka	mango	meruňky
ananasový meloun	ostružiny	meloun canang
banánky	meloun casaba	třešně
vánoční meloun	černý rybíz	muškátový meloun
červený rybíz	španělský meloun	datle
vodní meloun	bezinky	nektarinky
sušené figy	pomeranče	čerstvé figy
broskve	angrešt	hrušky
grapefruit	švestky	kumkvát
rozinky	kiwi	maliny
maloploďný pomeranč	jahody	citron
mandarinky	limeta	Loganova ostružina

Šťávy a tekutiny

KREVNÍ SKUPINA B		-DENNĚ PRO OSOBY VŠECH PŮVODŮ	
potravina	porce		
všechny doporučené šťávy	220 g		2-3x
voda	220 g		4-7x

Zakázané		
kokosový ořech	reveň	tomel
opuncie	granátová jablka	

Většina ovocných a zeleninových šťáv je pro krevní skupinu B vhodná. Kdybyste chtěli denně používat šťávu s přidáním látek podporujících u krevní skupiny B imunitní a nervový systém, pijte tyto nápoje ihned ráno. Já je nazývám „membránový zkapalňující koktejl“, ale ujišťuji vás, že je mnohem kouzelnější, než napovídá jeho název.

Smíchejte 1 polévkovou lžící oleje ze lněného semínka, 1 polévkovou lžící kvalitních lecitinových granulí a 170 až 225 g ovocné šťávy. Promíchejte a vypijte. Lecitin je enzym obsažený v živočišných a rostlinách a má schopnost podporovat metabolismus a imunitní systém. Lecitinové granule můžete koupit v obchodě zdravé výživy a v některých velkých samoobsluhách.

Membránový zkapalňující koktejl je bohatý na cholin, serin a etanolamin (fosfolipidy), které jsou pro krevní skupinu B velmi důležité. Možná budete překvapeni, že je dost chutný; protože lecitin emulguje olej, a tím umožní jeho promíchání se šťávou.

Velmi prospěšné		
ŠTÁVA ZE ZELÍ	PAPÁJOVÁ ŠTÁVA	ŠTÁVA Z KLIKVE
ANANASOVÁ ŠTÁVA	ŠTÁVA Z HROZNOVÉHO VÍNA	

Neutrální		
jablečná šťáva	švestky	jablečný mošt
voda s citronem	meruňková šťáva	zelenin. šťávy (podle povol. druhů)
celerová šťáva	šťáva z černých třešní (srdcovek)	okurková šťáva
grapefruit	pomerančová šťáva	šťáva z mrkve

Zakázané		
rajčatová		

Koření

Krevní skupině B nejlépe prospívá koření s prohřivacími účinky, jako je zázvor, křen, kari a kajen-ský pepř. Výjimkou je bílý a černý pepř, které obsahují nežádoucí lektiny. Na druhou stranu sladké byliny obvykle

dráždí žaludek proto se vyhněte konzumaci sladidel z ječného sladu, kukuřičného sirupu, kukuřičného škrobu a skořice. Výjimkou je zde bílý a hnědý cukr, med a melasa, které trávicí systém skupiny B nijak nepoškozují. Tyto cukry můžete konzumovat v mírném množství. Můžete také jíst malá množství čokolády ale pouze jako pochoutku, ne jako hlavní potravinu.

Velmi prospěšné		
KAJENSKÝ PEPŘ PETAŽEL	KŘEEN ZÁZVOR	KARI
Neutrální		
agar	kerblik	anýz
pažitka	čřtinový cukr	čokoláda
bozalka	hřebíček	bergamot
koriandr	sirup z hnědé rýže	kurkuma
kapary	římský kmín	kmín
kopr	kardamom	maňská řasa dulce
karob	česnek	med
rozmarýn	řasa kelp	šafrán
javorový sirup	šalvěj	majaránka
sůl	máta kadeřavá	saturejka
miso	sójová omáčka	melasa
hnědý cukr	sušená hořčice	bílý cukr
muškátový oříšek	tamarind	oregano
estragon	paprika	tymián
chilli	vanilka	máta peprná
růžový sirup	jamajský pepř	jablečný ocet
červený vinný ocet	bílý vinný ocet	
Zakázané		
nové koření	želatina	mandlový extrakt
černý pepř	ječný slad	bílý pepř
skořice	tapiok	kukuřičný škrob
kukuřičný sirup		

Chuťové přísadu

Chuťové přísady jsou u **této** krevní skupiny buď neutrální nebo škodlivé. Lidé s touto krevní skupinou mohou používat většinu nejčastějších přísad kromě kečupu, který obsahuje škodlivé rajčatové lektiny, ale smyslem této diety by mělo být omezit příjem všech potravin, které nejsou přímo prospěšné.

Neutrální		
jablečné máslo	kyselá marináda	džem (z povol. druhů ovoce)
sladká marináda	pyré (z povol. druhů ovoce)	zvýrazňovače chuti
majonéza	worcesterská omáčka	hořčice
marinovaný kopr	salátové dresinky (nízkotučné z povolených složek)	
Zakázané		
kečup		

Bylinné čaje

Lidé s krevní skupinou B nesklízejí žádný ohromující prospěch z většiny bylinných čajů a jen několik z nich je pro ně škodlivých. Krevní skupina B zůstává ve vyváženém stavu při *rozumné* konzumaci čajů – zázvor k zahřátí, máta peprná k uklidnění trávicího traktu atd.

Krevní skupině B se velmi doporučuje ženšen, protože se zdá, že má pozitivní účinky na nervový systém. Uvědomte si však, že ženšen může působit jako stimulant proto jej pijte v první polovině dne.

Lékoňce je pro krevní skupinu B obzvlášť vhodná. Má antivirové vlastnosti, které pomáhají snižovat náchylnost k autoimunitním chorobám. Mnoho lidí s krevní skupinou B trpí poklesem hladiny cukru v krvi po jídle (hypoglykemií) a lékoňce pomáhá udržovat tuto hladinu na stálé úrovni.

V poslední době jsem zjistil, že lékoňce je velmi silným elixírem pro lidi, kteří trpí chronickým únavovým syndromem (viz kapitola 9).

Velmi prospěšné		
ZÁZVOR	MÁTA PEPRNÁ	ŽENŠEN
LIST MALINÍKU	LÉKOŇICE	ŠÍPKY
PETRAŽEL	ŠALVĚJ	
Neutrální		
vojtěška	třezalka	lopuch
sarsaparila (Smilax)	kajenský pepř	americký jilm
heřmáněk	list jahodníku	ptačinec
mateřídouška	pampeliška	kozlík lékařský
třapatka (Echinacea)	sporyš	bez černý
bříza bradavičnatá	vodilka	kůra dubu bílého
zelený čaj	řebříček	hlah
šťovík	jablečnick obecný	kořen lékoňce
maruše		
Zakázané		
aloe	jetel luční	podběl
revaň	vlákna kvetoucí kukuřice	senna
pískovice řecké seno	šišák (Scutellaria)	hořec
kokoška pastuší tobočka	chmel	lípa
divizna		

Různé nápoje

Pro krevní skupinu B je nevhodnější, když omezí konzumaci nápojů na bylinný a zelený čaj, *vodu* a šťávy. Přestože nápoje jako káva, černý čaj a víno organismus těchto lidí přímo nepoškozují, cílem stravy pro krevní skupinu B je dosáhnout maximální výkonnosti, ne ji udržovat neutrální. Jste-li navyklí na kofein a musíte-li pít kávu nebo čaj, zkuste tyto nápoje nahradit zeleným čajem, který obsahuje kofein, ale má rovněž antioxidační účinky.

Velmi prospěšné	
ZELENÝ ČAJ	
Neutrální	
pivo	obvyčejný černý čaj
káva bez kofeinu	červené víno
obvyčejná černá káva	bílé víno
černý čaj bez kofeinu	
Zakázané	
destiláty	limonády
minerální vody	cola
různé druhy sodovek	

Jídelníček pro krevní skupinu B * Hvězdička značí, že recept je níže uveden.

Následující ukázka menu a receptů vám pomůže získat představu, jak vypadá typická strava prospěšná pro krevní skupinu B. Menu a recepty byly připraveny Dinou Khaderovou, M.S., R.D., dietoložkou, která s úspěchem používá u svých pacientů dietu podle krevních skupin.

Uvedená menu jsou středně kaloricky vydatná a vyvážená pro metabolickou účinnost krevní skupiny B. Průměrná osoba bude schopna si pohodlně udržet svou hmotnost či dokonce zhubnout, když se bude řídit následujícími doporučeními. Jestliže však chcete, aby vaše menu bylo lehčí nebo chcete-li omezit kalorický příjem a jíst stále vyváženou, chuťově uspokojivou stravu, můžete použít výběr alternativních potravin. (Alternativní potraviny jsou uvedeny přímo naproti potravinám, místo kterých je lze použít)

Příležitostně se může v receptu objevit potravina, která je uvedena v seznamu potravin zakázaných. Jestliže se jedná o velmi malé množství potraviny (jako je špetka koření), budete schopni jí tolerovat v závislosti na

vašem zdravotním stavu a na tom, jak přísné chcete dietu dodržovat. Avšak výběr jídel a receptů je celkově vytvořen tak, aby byly prospěšné pro vaši krevní skupinu B.

Jakmile se blíže seznámíte s doporučeními pro dietu skupiny B, budete schopni snadněji vytvořit svůj vlastní jídelníček a upravit své oblíbené recepty tak aby byly pro vaši krevní skupinu B prospěšné.

UKÁZKA MENU 1

Standartní menu

Alternativa k redukci váhy

Snídaně

membránový zkapalňující koktejl
(volitelně)
2 plátky chleba
z naklíčeného obilí
s jogurtovým sýrem s bylinkami
ztracené vejce
zelený čaj

1 plátek chleba
z naklíčeného obilí

Oběd

řecký salát: hlávkový salát, okurka, šalotka, celer
feta sýr, olej a citron
banán
ledový bylinný čaj

Odpolední svačina

* koláč s jablečným pyré
a kvinoa moukou
bylinný čaj

naběračka nízkotučného
sýru cottage s plátky
hrušky

Večeře

dušené jehněčí maso s chřestem
hnědá rýže se šafránem
zelenina vařená v páře
(brokolice, čínské zelí atd.)
mražený jogurt
(možno víno)

pečené jehněčí maso
chřest

UKÁZKA MENU 2

Snídaně

membránový zkapalňující koktejl
(volitelně)
cereálie z rýžových otrub s banánem
a odstředěným mlékem
šťáva z hroznového vína
káva

Oběd

tenký plátek sýra (švýcarského),
tenký plátek kuřecích prsou
2 plátky chleba ze pšenice špaldu
hořčice nebo majonéza
zeleninový salát
bylinný čaj

2 plátky krůtích
prsou
1 plátek chleba
ze pšenice špaldu
jen hořčice

Odpolední svačina

jogurt oslazený ovocnou šťávou
bylinný čaj

Večeře

* pečená ryba
zelenina vařená v páře
* opékané sladké brambory s rozmarýnem
směs čerstvého ovoce
bylinný čaj nebo káva
(možno červené nebo bílé víno)

UKÁZKA MENU 3

Snídaně

membránový zkapalňující koktejl
(volitelné)

* müsli s javorovým sirupem
a ořechy s kozím mlékem
1 vejce naměkko
grapefruitová šťáva
zelený čaj

rýžové burizonu
s kozím mlékem

Oběd

* špenátový salát
1/2 šálku tuňáka konzervovaného
ve vodě s majonézou
2 rýžové koláče
bylinný čaj

1/2 šálku tuňáka
1 plátek chleba
z naklíčeného obilí

Recepty

JOGURTOVÝ SÝR S BYLINKAMI

Odpolední svačina

* meruňková bábovka
jablko
káva nebo čaj

nízkotučný jogurt
s rozinkami

Večeře

* báječné Fettuccine Alfredo
zeleninový salát
zmrazený jogurt
bylinný čaj
(možno červené nebo bílé víno)

Kilogram obyčejného netučného jogurtu, 2 stroužky rozsekaného česneku, 1 čajová lžička mateřídoušky, 1 čajová lžička bazalky, 1 čajová lžička dobromysli (oregano), sůl a pepř k ochucení, 1 polévková lžíce olivového oleje.

Jogurt dejte do starého povlaku na polštář nebo do fáčoviny. Zavažte plátno provázkem a dejte jogurt okapat do kuchyňského dřezu na 4 a 1/2 až 5 hodin. Jogurt z plátna vyndejte a v míse smíchejte se všemi druhy uvedeného koření a olejem. Potom jej zakryjte a nechte asi 1 až 2 hodiny vychladnout před podáváním.

Vynikající je
se syrovou zeleninou.

KOLÁČ S JABLEČNÝM PYRÉ A KVIHOA MOUKOU

i a 3/4 šálku kvino mouky, 1 šálek rozinek nebo jiného povoleného sušeného ovoce, 1/2 šálku sekaných pekanových ořechů, 1/2 čajové lžičky jedlé sody, 1/2 čajové lžičky prášku do pečiva neobsahujícího hliník, 1/2 čajové lžičky soli, 1/2 čajové lžičky drceného hřebíčku, 1 šálek javorového cukru, 1 velké vejce z organického zemědělství, 2 šálky nesloženého jablečného pyré z organicky vypěstovaných jablek, 1/2 šálku neslaného másla.

Přehřejte troubu asi na 180 stupňů Celsia. Nasypte 1/4 šálku mouky na rozinky a ořechy a nechte stranou. Smíchejte jedlou sodu, prášek do pečiva, sůl a hřebíček se zbylou kvino moukou. Odděleně smíchejte dohromady máslo, cukr a vejce. Všechny přísady smíchejte dohromady, nakonec přidejte ovoce a ořechy a jablečné pyré.

Přendejte lžící do vymazaného pekáčku velikosti 20x20 cm a pečte 40 až 45 minut nebo dokud nebude koláč upečený i v prostředku (na špejli zabodnutou do středu se již nelepí těsto).

DUŠENÉ JEHNĚČÍ MASO S CHŘESTEM

450 g čerstvých stvolů chřestu, 220 g jehněčího masa z jehněte chovaného na volné pastvě (free range), nakrájet na kostičky, 1 středně velká cibule nakrájená na kostičky; 3 polévkové lžíce neslaného másla pocházejícího z organického zemědělství, 1 šálek vody, sůl, pepř k ochucení, šťáva z 1 citronu.

Nakrájejte stvolů chřestu na kousky o délce asi 5 cm, tuhé části odložte. Umyjte je a osušte. Orestujte maso a cibuli na másle do světle hnědá. Přidejte vodu, sůl a koření. Zařte do změknutí. Přidejte chřest Povařte na mírném ohni asi 15 minut nebo až bude vše měkké. Přidejte citrónovou šťávu. Uvedené množství stačí na 2 porce.

HNĚDÁ RÝŽE SE ŠAFRÁNEM

3 polévkové lžíce panenského olivového oleje, 1 velká španělská cibule nebo červená cibule, 1 čajová lžička mletého muškátového oříšku, 2 lusky kardamomu (používejte jen semínka, která jsou uvnitř), 1 čajová lžička šafránu, 2 polévkové lžíce vody z růží (k dostání v obchodech ze Středního východu), 2 šálky hnědé rýže basmati, 4 šálky filtrované vody (vařící).

Na oleji restujte cibuli s kořením kromě šafránu asi 10 minut na mírném plameni. V jiné nádobě rozdrťte šafrán a přidejte k vroucí směsi. Přilejte polovinu množství vody z **růží ke směsi** cibule. Nechte vřít dalších 15 minut a potom přidejte rýži s vařící vodou. Vařte asi 35 až 40 minut. Před podáváním přidejte zbytek vody z růží. Stačí na 4 porce.

PEČENÁ RYBA – RECEPT PODLE CHERYL MILLER*

6 polévkových lžic neslaného másla, ghí nebo oleje, 1 čajová lžička ostré pepřové omáčky, 1 polévková lžíce čerstvého česneku, 4 plátky filé, 1 šálek rýžových burizonů, rozdrcených, 2 polévkové lžíce čerstvé sekané petržele.

Rozehřejte máslo, přidejte ostrou pepřovou omáčku a hnědý česnek Dejte 4 čajové lžičky směsi do skleněné obdélníkové pečicí nádoby. Položte filé a navrch dejte zbytek máslové směsi. Pečte 10 až 15 minut. Ozdobte petrželí a ihned podávejte.

*Má pacientka a přítelkyně Cheryl Miller je výborná kuchařka. Zásobuje nás svými recepty a tento je skutečně vynikající.

Stačí na 4 porce.

OPÉKANÉ SLADKÉ BRAMBORY S ROZMARÝNEM

5 až 6 středně velkých rozčtvrcených sladkých brambor, 1/4 šálku panenského olivového oleje, 1 polévková lžice čerstvého rozmarýnu nebo 2 čajové lžičky sušeného, špetka kajenského pepře.

Vše smíchejte dohromady a položte do nádoby z varného skla. Pečte v troubě při 180 až 190 stupních Celsia 1 hodinu. Toto jídlo je vynikající se zeleninovým salátem nebo pečenou zeleninou. Stačí na 4 porce.

MÜSLI S VLAŠSKÝMI OŘECHY A JAVOROVÝM SIRUPEM

4 šálky ovesných vloček 1 šálek rýžových otrub, 1/2 šálku sušené klikve, 1/2 šálku sušených rozinek, 1 šálek sekaných vlašských ořechů, 1/4 šálku oleje z organického zemědělství, 3/4 šálku javorového sirupu, 1 čajová lžička vanilkového extraktu.

Troubu předehřejte na 120 stupňů Celsia. Ve velké míse smíchejte ovesné vločky, rýžové otruby, sušené ovoce, vanilku a ořechy. Přidejte olej a rovnoměrně rozetřete. Přidejte javorový sirup a pečlivě promíchejte, aby směs byla rovnoměrně zvlhčená. Směs by měla být drolivá a lepkavá. Rozložte ji na plech a pečte v troubě asi 90 minut, pravidelně ji každých 15 minut promíchejte, dokud nezíská zlatavě hnědou barvu a nebude suchá. Nechte řádně vychladnout a skladujte v uzavřené nádobě bez přístupu vzduchu.

ŠPENÁTOVÝ SALÁT

2 svazky čerstvého špenátu, špetka soli k ochucení, 1 svazek šalotky, nakrájet, šťáva z 1 citronu, 1/4 polévkové lžice olivového oleje, pepř k dochucení.

Špenát důkladně omyjte. Osušte jej a nakrájejte. Posypte solí. Po několika minutách vymáčkněte přebytečnou vodu. Přidejte nakrájenou šalotku, citrónovou šťávu, olej, sůl a pepř. Podávejte bezprostředně po dokončení. Uvedené množství je určeno na 6 porcí.

Vymažte bábovkovou formu standardní velikosti máslem a předehřejte troubu na 180 stupňů Celsia. V míse

MERUŇKOVÁ BÁBOVKA

1 a 1/4 šálku obyčejného netučného jogurtu, 1 organicky vypěstované vejce, 1 šálek meruňkové zavařeniny (slazená ovocná šťáva), 2 šálky mouky z hnědé rýže, 1 čajová lžička mletého muškátového oříšku, 1 a 1/4 čajové lžičky jedlé sody, 1 šálek střední velikosti smíchejte jogurt, vejce a zavařeninu. Přidejte šálek mouky a polovinu koření a jedlé sody.

Míchejte, dokud těsto není vláčné. Přidejte pak zbývající mouku a koření. Jestliže je těsto příliš husté, můžete přidat několik kapek studené vody. Vmíchejte meruňky a rozinky. Těsto přendejte do vymazané formy a pečte asi 40 až 45 minut. Bábovku vyklopte z formy a nechte vychladnout na drátěné mřížce. Stačí přibližně na 8 porcí.

BÁJEČNÉ FETTUCCINE ALFREDO

225 g fettuccine/linguine z rýže nebo pšenice špaldy (dlouhé ploché nudle), 1 polévková lžice panenského olivového oleje, 3/4 šálku podmáslí, 1/3 šálku a 2 polévkové lžice sýru parmezánu, 1/4 šálku šalotky rozkrájené na plátky, 2 polévkové lžice krájené čerstvé bazalky nebo 1 čajová lžička sušené, 1/4 čajové

lžičky česnekového prášku nebo čerstvý lisovaný česnek 1/4 čajové lžičky citrónové kúry nakonec rozdrčené.

Uvařte těstoviny podle návodu na obalu, aby byly měkké. Nechte je okapat a ihned vraťte do hrnce. Přidejte olivový olej a promíchejte s těstovinami. Do stejného hrnce přidejte podmáslí, 1/3 šálku sýru parmezánu, šalotku, bazalku a česnek. Vše dohromady vařte na středním plameni, dokud nebude trvale bublat Ozdobte 2 lžícemi parmezánu a čerstvou bazalkou. Podávejte s citronem. Stačí na 4 porce.

www.vitaminy.cz

Doplňky výživy pro krevní skupinu B

Úkolem výživových doplňků, ať už vitaminů, minerálů nebo bylin, je dodat potřebné živiny, které chybí ve vaší stravě, nebo poskytnout v případě potřeby speciální ochranu. Hlavními cíli u krevní skupiny B je:

- Vyladění již vyvážené stravy
- Zlepšení účinnosti inzulínu
- Posílení protivirové imunity
- Zlepšení bystrosti a soustředění

Krevní skupina B je zvláštní, můžete říci šťastný, případ. Z velké části se můžete při dodržování stravy pro krevní skupinu B vyhnout většině nemocí. Protože je tato dieta dost bohatá na vitamin a, vitaminy B, vitamin E, vitamin c, vápník a železo, není třeba doplňovat žádné vitaminy a minerály. Radujte se z vašeho mimořádného postavení, ale dodržujte dietu!

Níže je uvedeno několik přípravků, které mohou krevní skupině B prospět.

Prospěšné

HOŘČÍK

Zatímco u ostatních krevních skupin hrozí nedostatek vápníku, krevní skupinu B ohrožuje zejména nedostatek hořčíku. Hořčík působí jako katalyzátor metabolických reakcí u krevní skupiny B. Díky němu se stává metabolismus sacharidů účinnější. Protože váš organismus snadno vstřebává vápník je u vás riziko vzniku nerovnováhy mezi hladinou vápníku a hořčíku. Kdyby tato situace nastala, zvýší se u vás riziko virových onemocnění (nebo jiných projevů snížené imunity), projeví se únava, deprese a eventuálně i nervové choroby. V těchto případech by se mělo uvažovat o podávání hořčíku v dávce 300 až 500 mg. Také mnoho dětí s krevní skupinou B trpí ekzémy a hořčík je může často zlepšit

Vhodné jsou všechny formy hořčíku, i když mnoho pacientů si stěžuje na projímavé účinky citrátu hořčíku, zatímco u jiných forem nejsou popisovány. Nadměrné dávky hořčíku by mohly přinejmenším teoreticky narušit hladinu vápníku, proto se ujistěte, že jíte potraviny bohaté na vápník. Klíčem je rovnováha.

Nejvhodnější potraviny pro krevní skupinu B s vysokým obsahem hořčíku
všechny doporučené druhy zelené zeleniny obilná zrna o luštěniny

BYLINY A ROSTLINNÉ DROGY DOPORUČENÉ PRO KREVŇÍ SKUPINU B

Lékoňce (Glycyrrhiza glabra)

Lékoňce je rostlina široce používaná po celém světě. Uplatňuje se pro své nejméně čtyři prospěšné vlastnosti: jako léčebný prostředek u žaludečních vředů, jako protivirová látka proti viru oparu, k léčbě chronického únavového syndromu a k potlačení hypoglykémie.

Při použití lékoňce je třeba opatrnosti: velké dávky u nevhodné osoby mohou způsobit retenci sodíku a zvýšit tlak krve. Jestliže máte krevní skupinu B a trpíte hypoglykemií (poruchou, při které dochází k poklesu krevního cukru po jídle), vypijte jeden nebo dva šálky lékoňcového čaje po jídle. Jestliže trpíte chronickým únavovým syndromem, používejte preparáty obsahující lékoňci, ale kromě lékoňcového čaje nebo DGL jen pod dohledem lékaře. Volně používaná lékoňce ve formě výživového doplňku může být toxická.

Trávicí enzymy

Jestliže jste osoba s krevní skupinou B a nejste zvyklá na konzumaci masa nebo mléčných potravin, můžete mít na začátku adaptace na dietu určité obtíže. Používejte při hlavních jídlech trávicí enzymy, které vám usnadní rychlejší přechod na koncentrovanější bílkoviny. Bromelain, enzym obsažený v ananase, je k dostání ve formě výživového doplňku v mnoha obchodech zdravé výživy ve čtyřech koncentracích.

Adaptogeny

Rostliny s adaptogenním účinkem zlepšují soustředění a uchování paměti, které jsou někdy u osob s krevní skupinou B a s nervovými nebo virovými chorobami problémem. Nejlepší je sibiřský ženšen (*Eleutherococcus senticosus*) a *Ginkgo biloba* – jinan dvoulaločný. Oba jsou k dostání v lékárnách a obchodech zdravé výživy. V ruské studii bylo potvrzeno, že sibiřský ženšen zvyšuje rychlost a přesnost operátorů u dálkopisu. Jinan dvoulaločný je v současnosti nejčastěji předepisovaným léčivem všech druhů v Německu, kde jej užívá více než 5 milionů lidí denně. Jinan zlepšuje mikrocirkulaci mozku, proto je často předepisován u starších lidí. V současnosti je považován za látku stimulující mozkové funkce. *Ginkgo biloba* je v některých státech jako potravinový doplněk volně prodejný.

Lecitin

Lecitin je obsažen v sóje. Umožňuje B antigenům na buněčném povrchu snadněji se pohybovat a lépe chránit imunitní systém. Krevní skupina B by měla tento výhodný účinek získávat z lecitinu obsaženého v granulích, ne ve vlastních sójových bobech, protože v nich není tak vysoká koncentrace lecitinu. Používání membránového zkapalňujícího koktejlu, o kterém jsem již dříve mluvil, je dobrým zvykem, protože díky němu dostáváte vynikající stimulační látky imunitního systému příjemnějším způsobem.

Profil stresu a cvičení u krevní skupiny B

Odpověď krevní skupiny B na stres představuje rovnováhu mezi nervovou duševní aktivitou krevní skupiny A a tělesnou agresivní reakcí u krevní skupiny 0. Krevní skupina B každou tuto kvalitu upevní, a proto odpovídá harmonicky a vyrovnaně – spojuje nejlepší vlastnosti obou krevních skupin.

Odpověď krevní skupiny B na stres představuje evoluční zkušenost závislou na různých faktorech okolního prostředí. Lidské bytosti potřebovaly tělesnou zdatnost ke zdolávání nových území, stejně jako dovednosti a trpělivost k jejich rozvoji. Pamatujte si, že dávní lidé s krevní skupinou B byli jednak barbaři, jednak zemědělci.

Krevní skupina B snáší stres z velké části velmi dobře, protože mnohem snadněji vplouvá do neznámých situací. Má méně konfrontační povahu než krevní skupina 0, ale více tělesně založenou než krevní skupina A

Krevní skupině B nejlépe prospívají cvičení, která nejsou ani příliš aerobně intenzivní, ani zcela zacílená na duševní relaxaci. Ideální rovnováha pro mnoho lidí s krevní skupinou B spočívá v mírné aktivitě společné s ostatními lidmi – jako je skupinová pěší turistika, jízda na kole, méně agresivní bojová umění, tenis a aerobní cvičení. Už méně vám prospívá sport, který je krajně soutěživý; jako je squash, fotbal nebo basketbal.

Nejúčinnější cvičební program pro krevní skupinu B by měl být složen ze tří nebo více dnů v týdnu intenzivní tělesné aktivity a dvou dnů relaxačních cvičení.

DRAH CVIČENÍ	DĚLKA TRAVÁNÍ	FREKVENCE
aerobik	45-60 min	3x týdně
tenis	45-60 min	3x týdně
bojová umění	30-60 min	3x týdně
gymnastika	30-45 min	3x týdně
pěší turistika	30-60 min	3x týdně
jízda na kole	45-60 min	3x týdně
plavání	30-45 min	3x týdně
rychlá chůze	30-60 min	3x týdně
chůze	30-45 min	3x týdně
silový trénink	30-45 min	3x týdně
golf	60 min	2x týdně
tchaj-ti	45 min	2x týdně
hatha jóga	45 min	2x týdně

Průvodce cvičením pro krevní skupinu B

Tělesné cvičení

Cvičební program o vysoké intenzitě má tři základní části: zahřívací část periodu aerobního cvičení a uvolňovací část. Úvodní zahřátí je velmi důležité k prevenci poranění, protože se do svalů přivede krev a svaly se připraví na cvičení, ať už se jedná o chůzi, běh, jízdu na kole, plavání nebo míčovou hru. Úvodní zahřátí by mělo obsahovat strečink a protahovací cvičení jako prevenci natržení svalů a šlach.

Cvičení je možné rozdělit do dvou základních typů: izometrická cvičení, při kterých roste napětí v nehybných svalech, a izotonická cvičení, jako je gymnastika, běh nebo plavání, kdy svalové napětí se při pohybu svalu nemění. Izometrická cvičení lze použít k ionizaci specifických svalů, které je možné dále posilovat aktivními izotonickými cviky. Izometrické cviky lze provádět tlakem nebo tahem za nehybné předměty nebo stahováním a napínáním protilehlých svalových skupin.

K dosažení maximální výkonnosti kardiiovaskulárního systému při aerobním cvičení musí dojít k vzestupu tepové frekvence přibližně na 70 procent maximální tepové frekvence. Jakmile při cvičení dosáhnete této tzv. submaximální tepové frekvence, cvičte třicet minut tak abyste ji udrželi. Tento režim byste měli provádět nejméně třikrát týdně.

Jak vypočítat vaši optimální tepovou frekvenci při zátěži:

- 1.
2. Odečtete svůj věk od 220.
3. Tento rozdíl vynásobte 70 procenty (tj. 0.7). Jste-li starší než 70 let nebo máte-li velmi špatnou fyzickou kondici, vynásobte rozdíl 60 procenty (tj. 0.6).
3. Vynásobte rozdíl 50 procenty (0.5). Například zdravá 50-letá žena by odečetla 50 od 220, a tím získá maximální tepovou frekvenci 170 za min. Vynásobením 170 x 0.70 by zjistila, že 119 tepů za minutu je horní hranice, které by měla při cvičení dosáhnout. Vynásobením 170 x 0.50 by určila, že 85 tepů za minutu je její nejnižší účinná tepová frekvence.

Relaxační cvičení

Tchaj-ti nebo jóga představují výborný způsob, jak vyvážit tělesnou aktivitu během týdne.

Tchaj-ti čchuan nebo tchaj-ti je cvičení, které zlepšuje pružnost pohybů těla. Pomalé, půvabné, elegantní pohyby u běžných pozic tchaj-ti-čchuan vypadají, jako by maskovaly rychlé rány, překážky a krytí nohou i rukou, které představují. V Číně provádějí tchaj-ti denně skupiny lidí, které se shromažďují na veřejných plochách a cvičí všechny pohyby automaticky. Tchaj-ti může být velmi účinnou relaxační technikou, i když to stojí koncentraci a vytrvalost.

V józe se kombinuje vnitřní rovnost s kontrolou dýchání a s postupy vytvořenými k tomu, aby umožnily plnou koncentraci bez rozptylování okolím. Hatha jóga je nejčastěji formou jógy; která se provádí na Západě.

Když se naučíte základní pozice jógy, můžete si vytvořit ustálený postup, který bude nejlépe vyhovovat vašemu životnímu stylu. Avšak někteří pacienti mi řekli, že se bojí, že osvojení jógových praktik může narušit jejich náboženské přesvědčení. Obávají se, že praktikování jógy znamená totéž jako převzetí východního mysticismu, já jim odpovídám: „Když jíte italské jídlo, stane se z vás Ital?“ Meditace a jóga jsou tím, co z nich uděláte sami. Představujte si ty předměty, které se vás tykají, a meditujte nad nimi. Pozice jsou neutrální, jsou to nadčasové a vyzkoušené pohyby.

Jednoduchá jógová relaxační technika

Jóga začíná a končí relaxací. Trvale stahujeme své svaly, ale vzácně přemýšlíme o opaku – o relaxaci. Můžeme se cítit lépe a zdravěji, když pravidelně uvolníme napětí, které zůstalo ve svalech po každodenním stresu a vypětí.

Nejlepší polohou k relaxaci je leh na zádech. Uložte si dolní i horní končetiny, aby se vám leželo co nejpohodlněji. Cílem hluboké relaxace je nechat vaše tělo a mysl ponořit se do konejšivého klidu, stejně jako se uklidní chvějící se louže vody.

Začněte břišním dýcháním. Když dýchá děcko, pohybuje se jeho břicho, ne hrudník. Avšak mnoho z nás si nevědomé osvojilo nepřirozený a neefektivní způsob omezeného dýchání hrudníkem. Jedním z cílů jógy je naučit vás uvědomit si správné místo dýchání. Pozorujte způsob, jak dýcháte. Je váš dech rychlý mělký a nepravidelný nebo si svůj dech dokážete udržet? Umožněte svému dýchání, aby se vrátilo k přirozenějšímu způsobu – plnému, hlubokému, pravidelnému dýchání bez omezení. Zkuste izolovat vaše dolní dýchací svaly. Dívejte se, jestli můžete dýchat bez pohybů hrudníkem. Dechová cvičení se vždy provádějí jemně a bez vypětí. Položte jednu ruku na pupek a vnímejte dýchací pohyby. Uvolněte se v ramenou.

Cvičení začněte úplným výdechem. Když se nadechujete, předstírejte, že na vašem pupku spočívá velká váha, jako např. těžká kniha, a že nádechem se snažíte zvednout tuto imaginární váhu *nahoru ke stropu*. Potom, když vydechnete, nechte jednoduše tuto imaginární váhu zatlačit proti vašemu břichu, až vám usnadní výdech. Vydechněte více vzduchu, než běžně děláte, jako byste vymáčkli více vzduchu ze svých plic. Toto působí jako jógové protažení bránice a pomáhá uvolnit napětí v tomto svalu. Zapojte do hry své břišní svaly. Když se nadechujete, udělejte to tak zhluboka, jako byste zvedali svou imaginární těžkou váhu *nahoru ke stropu*. Snažte se zcela koordinovat a izolovat břišní dýchání od pohybů hrudníku a žeber.

Poslední poznámka: Otázka osobnosti

Dávní lidé s krevní skupinou B byli konfrontováni s novými zeměmi, neznámým klimatem a promícháváním ras, proto museli být pružní a tvořiví, aby přežili. Krevní skupina B potřebuje méně harmonické uspořádání než usedlejší krevní skupina A, stejně jako méně lovecké účelnosti, která charakterizuje krevní skupinu 0.

Stejně charakteristiky žijí ve všech buňkách krevní skupiny B. Biologicky je tato krevní skupina mnohem pružnější a přizpůsobivější než skupiny 0, A nebo AB – méně zranitelná mnohými nejčastějšími nemocemi. Krevní skupina B, která žije v harmonii, pracuje, cvičí a jí vyváženou stravu, je základem přežití.

V mnoha ohledech má krevní skupina B mnoho výhod. Tito lidé mají v sobě prvky duševní, citlivější aktivity na rozdíl od krevní skupiny A spojené s dokonalými tělesnými reakcemi a agresivitou krevní skupiny 0. Snad má krevní skupina B vztah k různým typům osobnosti, protože je *díky* genetické přirozenosti více vyrovnaná, a proto se cítí méně provokována různými výzvami a konfrontacemi. Umí najít jiný pohled na věc, umí *být* empatická.

Nyní výmluvná statistika: zatímco lidé s krevní skupinou B tvoří pouze 9 procent populace Spojených států, asi 30 až 40 procent milionářů, kteří se jimi stali vlastním přičiněním, má krevní skupinu B.

Čínská, japonská a mnoho dalších asijských společností jsou složeny z vysokého počtu lidí s krevní skupinou B. Čínská medicína – dávná, přírodní a komplexní, klade velký důraz na vyváženost fyziologického a emočního stavu. Bezuzdná radost (vytoužený stav mnoha lidí na Západě) je čínskými lékaři

pokládána za nebezpečnou pro rovnováhu srdce. Rovnováha a harmonie – to je druh medicíny krevní skupiny B.

Tradiční židovské populace mají převážně krevní skupinu B bez ohledu na jejich geografickou polohu. Židovské náboženství a kultura představují promísení mysli, duše a materiálu. V židovské tradici žije inteligence, mír a duchovno po boku silné tělesnosti a připravenosti k boji. Mnoha lidem to připadá jako protiklad. Je to však skutečná harmonická energie činů krevní skupiny B.

7 Plán pro KREVNÍ SKUPINU AB

KREVNÍ SKUPINA AB: ZÁHADA

- MODERNÍ SPOJENÍ SKUPINY A a B
- PROMĚNLIVÁ ODPOVĚĎ NA ZMĚNY PROSTŘEDÍ A STRAVOVACÍ PODMÍNKY
- CITLIVÝ TRÁVICÍ TRAKT
- PŘÍLIŠ ODOLNÝ IMUNITNÍ SYSTÉM
- NA STRES ODPOVÍDÁ NEJLÉPE DUCHOVNĚ, S TĚLESNÝM ELÁNEM A TVOŘIVOU ENERGIÍ
- EVOLUČNÍ TAJEMSTVÍ

Strava pro krevní skupinu AB..... 139

Jídelníček pro krevní skupinu AB..... 154

Doplňky výživy a krevní skupina AB..... 161

Profil stresu a cvičení krevní skupiny AB..... 163

Krevní skupina AB je stará méně než tisíc let je vzácná (2 až 5 procent populace) a biologicky komplexní. Nezapadá pohodlně do žádné z ostatních kategorií. Dva antigeny činí tuto skupinu něčím podobnou krevní skupině A něčím krevní skupině B, něčím připomíná spojení obou.

Tato různorodost může být pozitivní nebo negativní v závislosti na okolnostech, proto pochopení stravy pro krevní skupinu AB vyžaduje, abyste si přečetli seznam potravin velmi pečlivě a seznámili se jak se stravou pro krevní skupinu A tak pro krevní skupinu B, abyste lépe porozuměli údajům o vaší vlastní dietě.

V podstatě lze říci, že většina potravin, které jsou nevhodné buď pro skupinu A nebo pro skupinu B, jsou pravděpodobně špatné také pro skupinu AB, přestože existují určité výjimky. Zdá se, že panhemaglutininy což jsou lektiny schopné aglutinovat krvinky všech krevních skupin, snáší krevní skupina AB lépe, snad proto, že reakce lektinů je zmírněna dvojím antigenem (A i B). Zářným příkladem jsou rajčata. Ani krevní skupina A ani B nesnášejí lektiny v nich obsažené, zatímco krevní skupina AB může jíst rajčata bez jakýchkoliv rozpoznatelných účinků.

Krevní skupina AB bývá často silnější a aktivnější než usedlejší skupina A. Tato příměs vitality může být způsobena tím, že jejich genetická paměť stále obsahuje zbytky po dávných předcích s krevní skupinou B žijících ve stepích.

Konečná poznámka: Otázka osobností..... 166

Faktor váhového úbytku

Když se jedná o váhový- přírůstek, projevuje se u krevní skupiny AB smíšená dědičnost genů krevních skupin A i B. Někdy to představuje zvláštní problém. Například máte nízký obsah žaludeční kyseliny jako krevní skupina A společně se zděděnou adaptací na maso po krevní skupině B. Ačkoliv jste tedy geneticky naprogramováni na konzumaci masa, chybí vám dostatek žaludeční kyseliny k dokonalému strávení, proto maso, které sníte, má sklon ukládat se v těle ve formě tuku. Chcete-li zhubnout měli byste omezit konzumaci masa a jíst jen malé množství, které můžete doplnit zeleninou a tofu.

Vaše příbuznost ke krevní skupině B způsobuje stejné reakce inzulínu, když jíte fazol obecný, fazol měsíční, kukuřici, pohanku nebo sezamová semínka, ačkoliv díky příbuznosti s krevní skupinou A můžete bez potíží jíst čočku a arašíd. Potlačená produkce inzulínu způsobuje hypoglykémii, tj. pokles hladiny cukru v krvi po jídle, a vede k menší účinnosti metabolismu živin.

U krevní skupiny AB se nevyskytuje závažná reakce na lepek, která je typická pro krevní skupinu 0 a B. Ale opět zde platí: chcete-li zhubnout měli byste *se* pšenici vyhnout protože po ní dochází ke kyselější reakci ve vaší svalové tkáni. Krevní skupina AB využívá kalorie účinněji, je-li ve tkáních mírně alkalická reakce.

POTRAVINV PODPORUJÍCÍ VÁHOVÝ PŘÍRŮSTEK

červené maso – je špatně stravitelné, skladuje se ve formě tuku,
zaplavuje trávicí trakt toxickými látkami fazol obecný – snižuje účinnost inzulínu, je příčinou hypoglykémie, zpomaluje metabolický obrat fazol měsíční – snižuje účinnost inzulínu, je příčinou hypoglykémie, zpomaluje metabolický– obrat semínka – způsobují hypoglykémii
kukuřice – snižuje účinnost inzulínu
pohanka – způsobuje hypoglykémii
pšenice – snižuje účinnost metabolického využití kalorií, snižuje účinnost inzulínu

POTRAVINV PODPORUJÍCÍ VÁHOVÝ ÚBYTEK

tofu – zvyšuje účinnost metabolismu
mořské produkty – zvyšují účinnost metabolismu
mléčné produkty – zlepšují tvorbu inzulínu
zelená zelenina – zlepšuje účinnost metabolismu
mořské řasy – zvyšuje tvorbu *inzuilnu*
ananas – podporuje trávení, stimuluje hybnost střev

Tento seznam si zařaďte do celkového obrazu o dietě pro krevní skupinu AB, která následuje.

Maso a drůbež

KREVNÍ SKUPINA AB		-Krát týdně, máte-li původ		
potravina	porce	africký	kavkazský	asijský
libové červené maso	110-170 g (muži) 56-140 g (ženy a děti)	1-3x	1-3x	1-3x

„Uvedené porce představují pouze doporučení, které vám může pomoci upravit vaši stravu podle zděděných vlastností.

Když se jedná o maso a drůbež, vypůjčuje si krevní skupina AB vlastnosti jak od krevní skupiny A, tak i B. Stejně jako krevní skupina A nemáte v žaludku dostatek žaludeční kyseliny k účinnému strávení takového množství živočišných bílkovin. Klíčem pro vás je velikost porcí a frekvence. Skupina AB potřebuje určité množství bílkovin z masa, zejména z těch druhů, které jsou odkazem po krevní skupině B – jehněčí, skopové, králík, krůta místo hovězího masa. Lektin, který' poškozují krev a trávicí trakt u krevní skupiny B, má na vás stejný účinek, proto se vyhněte kuřatům.

Dále nejezte uzené a konzervované maso. Tyto potraviny mohou u lidí s nízkým obsahem žaludeční kyseliny vyvolat rakovinu žaludku. Tento rys máte společný s krevní skupinou A.

Velmi prospěšné JEHNĚČÍ KRAUTA	KRAÁLÍK	SKOPOVÉ
Neutrální játra	bažant	
Zakázané slanina srdce kuře telecí husa	šunka bizoní tetřev kachna zvěřina	hovězí vepřové slepice křepelky

Mořské produkty

KREVNÍ SKUPINA AB		-Krát týdně, máte-li původ		
potravina	porce	africký	kavkazský	asijský
všechny	110 až	3-5x	3-5x	4-6x
doporučené	170 g			
mořské produkty				

Krevní skupina AB si může vybírat z velkého množství druhů mořských produktů, které jsou pro vás vynikajícím zdrojem bílkovin. Stejně jako krevní skupina A máte i vy potíže strávit lektiny, které jsou obsaženy v platýsovi a mořském jazyku. Stejně jako krevní skupina A máte větší sklon k rakovině prsu. Jestliže se u vás v rodinné anamnéze vyskytla rakovina prsu, zařaďte do jídelníčku měkkýše. Jedlý hlemýžď *Helix pomatia* obsahuje účinný lektin, který specificky aglutinuje mutované buňky krevní skupiny A u dvou nejčastějších forem rakoviny prsu. (Viz kapitola 10). Toto je pozitivní druh aglutinace. Tento lektin pomáhá tělu zbavit se nemocných buněk

Velmi prospěšné TUŇÁK MOŘSKÁ ŠTIKA HEJK SARDINKY JESETER MĚKKÝŠI	ŠTIKA KANIC LOSOS POLOREJNOK PLACKA (RYBA) PSTRAH DUHOVÝ	TRESKA PLACHETNÍK MAKRELA MOŘSKÝ PSTRAH AÚŽICH
Neutrální kapr bělomasé ryby čerstvý sled hřebenatka koruška	mežoun kaviár měkkýš abalone žralok mořský jazyk	sumcovité ryby okoun říční slávký okounek kalmar
Zakázané ančovičky humr halibut ústřice krabi treska skvrnitá	marinovaný sled vyza chobotnice žábý želvy úhoř	barakuda uzený losos škeble garnát rači platýs

Vejce a mléčné výrobky

KREVNÍ SKUPINA AB		-Krát týdně, máte-li původ		
potravina	porce	africký	kavkazský	asijský
vejce	1 kus	3-5x	3-4x	2-3x
sýry	55 g	2-3x	3-4x	3-4x
jogurt	110 až 170 g	2-3x	3-4x	1-3x
mléko	110 až 170 g	1-6x	3-6x	2-5x

Co se týče mléčných výrobků, může si krevní skupina AB nasadit klobouk skupiny B. Mléčné výrobky jsou pro vás prospěšné, zejména zakysané, obsahující jogurtovou kulturu, které *jsou snadněji stravitelné*. Hlavním faktorem, který musíte sledovat je nadměrná tvorba hleny. Stejně jako u krevní skupiny A také u vás se vytváří velké množství hleny a nemůžete si dovolit ještě větší množství. Všimněte si příznaků dýchacích potíží, zánětů vedlejších dutin nosních a ušních infekcí, které by mohly signalizovat, že byste měli zastavit příjem *mléčných potravin*.

Pro krevní skupinu AB jsou velmi dobrým zdrojem bílkovin vejce. Přestože mají velmi vysoký obsah cholesterolu a krevní skupina AB (podobné jako A) je vnímavá k onemocnění srdce, výzkum ukázal, že největším viníkem nejsou potraviny obsahující cholesterol, ale spíše nasycené tuky.

„Vhodná náhražka za mléko.

Avšak když jíte vejce, můžete zvýšit příjem bílkovin a současně snížit příjem cholesterolu tím, že na dva bílky sníte jen jeden žloutek (Uvědomte si, že lektin obsažený ve svalech kuřat není obsažen ve vejcích.)

Velmi prospěšné		
SÝR COTTAGE	KEFÍR	JOGURT
MOZZARELLA	SÝR FETA	RICOTTA
HOZÍ SÝR	HYŠANÁ SMETANA (NETUČNÁ)	HOZÍ MLÉHO
Neutrální		
syrovátka	jarlsburg	čedar
neufchatel	krémový sýr	odstředěné nebo 2% mléko
eidam	*sójový sýr	ementál
*sójové mléko	gouda	švýcarský sýr
gruyère		
Zakázané		
americký sýr	hermelin (camembert)	měkký plísňový sýr
zmrzlina	plísňové sýry	parmezáň
máslo	provolone	podmáslí
plnotučné mléko		

Tuky a oleje

KREVNI SKUPINA AB		-KRÁT TÝDNĚ, MÁTE-LI PŮVOD		
potravina	porce	africký	kavkazský	asijský
oleje	1 polévková lžička	1-5x	4-8x	3-7x

Ořechy a semínka

KREVNI SKUPINA AB		-KRÁT TÝDNĚ, MÁTE-LI PŮVOD		
potravina	porce	africký	kavkazský	asijský
ořechy a semínka	6-8 ořechů	2-5x	2-5x	2-3x
ořechová	1 polévková	3-7x	3-7x	2-4x
máslo	lžička			

Krevní skupina AB by měla používat olivový– olej raději než živočišné tuky a nasycené rostlinné oleje. Olivový– olej je mononenasycený tuk, o kterém se předpokládá, že přispívá ke snížení hladiny cholesterolu v krvi. Můžete také používat k vaření malé množství ghí, ztuženého čištěného másla, které je populární v Indii.

Velmi prospěšné OLIVOVÝ OLEJ		
Neutrální olej z řepky olejky podzemnicový olej	olej z tresčích jater	olej ze lněného semínka
Zakázané kukuřičný olej slunečnicový olej	sezamový olej saflorový olej	bavlníkový olej

Ořechy a semínka představují smíšený obraz krevní skupiny AB. Jezte je v malém množství a opatrně. Ačkoliv mohou být dobrým doplňkovým zdrojem bílkovin, všechna semínka obsahují lektiny, které u krevní skupiny B potlačují *inzulin*. Na druhou stranu podobné jako u krevní skupiny A jsou pro vás vhodné arašidy, které jsou mohutným stimulatorem imunity.

Krevní skupina AB má také sklon k onemocnění žlučníku, proto je vhodnější konzumace ořechového másla než celých ořechů.

Velmi prospěšné KAŠTANY VLAŠSKÉ OŘECHY		
Neutrální mandlové máslo pistácie hikorové ořechy	ARAŠIDOVÉ MÁSLA jádra líže para ořechy	ARAŠIDY mandle kešu
Zakázané lískové oříšky slunečnicové máslo sezamové máslo (tahini)	sezamová semínka dýňová semínka	mák slunečnicová semínka

Luštěniny

KREVNÍ SKUPINA AB		-Krát týdně, máte-li původ		
potravina	porce	africký	kavkazský	asijský
všechny druhy luštěnin	šálek suchých luštěnin	3-5x	2-3x	4-6x

Luštěniny představují pro krevní skupinu AB další smíšenou záležitost. Například čočka je pro tuto krevní skupinu důležitou potravinou s protirakovinnými účinky; přestože krevní skupině B se nedoporučuje. Je známo, že čočka obsahuje důležité antioxidanty s protirakovinnými účinky. Na druhou stranu fazol obecný a fazol měsíční, které u krevní skupiny A zpomalují tvorbu inzulínu, mají u krevní skupiny AB stejný účinek.

Velmi prospěšné STRAKATÉ FAZOLE ZELENÁ ČOČKA		
Neutrální bob obecný fazole jicama semena tamarindu zelený hrách	ČERVENÁ SÓJA ČERVENÉ FAZOLE zelené fazole fazole severní červená čočka čočka obecná	MODRÉ FAZOLE fazole cannellini fazolové lusky bílé fazole hrachové lusky
Zakázané fazole aduke černooký hrách	fazole měsíční černé fazole	fazole azuki fazole garbanzo

Cereálie

KREVNÍ SKUPINA AB		-KRÁT TÝDNĚ, MÁTE-LI PŮVOD		
potravina	porce	africký	kavkazský	asijský
všechny cereálie	1 šálek suchých	2-3x	2-3x	2-4x

Doporučení pro krevní skupinu AB zahrnují rady jak pro krevní *skupinu* A tak i **B**. **Obecně lze říci**, že vám obilná zrna prospívají, dokonce i pšenice, ale je třeba její množství omezit protože vnitřní jádro pšeničného zrna je pro krevní skupinu AB příliš kyselinotvorné. Pšenice pro vás také není vhodná v případě, že se snažíte zhubnout Lidé s krevní skupinou AB se zvýšenou hlenotvorbou při astmatu nebo častých infekcích, by také měli omezit konzumaci pšenice, protože ta zvyšuje produkci hlenu. Musíte si sami zkusit určit, kolik pšenice můžete sníst Zde nemluvíme o kyselosti žaludku, ale o acidobazické **rovnováze ve svalové** tkáni. Krevní skupině AB se také daří nejlépe při mírně zásadité (alkalické) reakci v tkáních. Zatímco vnitřní jádro pšeničného zrna je u krevní skupiny 0 a B zásadotvorné, u krevní skupiny A a AB je kyselinotvorné. Příjem pšeničných klíčků a pšeničných otrub omezte na jedenkrát týdně. Ovesná mouka, sójové lupínky, proso, škrob, rýže a sójové granule jsou pro krevní skupinu AB vhodnými cereáliemi, ale musíte se vyhnout pohance a kukuřici.

Velmi prospěšné		
JÁHLY	RÝŽOVÉ OTRUBY	OVESNÉ OTRUBY
RÝŽOVÉ BURIZONY	OVESNÁ MOUKA	PŠENICE ŠPALDA
Neutrální		
amarant	drcená pšenice	ječmen
sójové lupínky	rýžová kaše	sójové granule
pšeničná kaše	pšeničné otruby	mšičky
pšeničné klíčky		
Zakázané		
pohanka	pohankové krupky	kukuřičná kaše
kukuřičné lupínky (cornflakes)		

Chléb o pečivo

KREVNÍ SKUPINA AB		-KRÁT DENNĚ, MÁTE-LI PŮVOD		
potravina	porce	africký	kavkazský	asijský
chléb	1 plátek	0-1x	0-1x	0-1x
suchary				
pečivo	1 kus	0-1x	0-1x	0-1x

Doporučení ohledně konzumace chleba a pečiva u krevní skupiny AB se podobají radám u cereálií a obilných zrn. Jsou to vcelku vhodné potraviny, ale jestliže trpíte nadměrnou tvorbou hlenu nebo nadváhou, celozrnná pšenice pro vás není vhodná. Dobrymi náhražkami je sójová a rýžová mouka. Uvědomte si, že komerčně prodávaný chléb z naklíčené pšenice často obsahuje malé množství naklíčené pšenice a je to v podstatě celozrnný pšeničný chléb. Pečlivě čtěte složení na obalu. Nejezte kukuřičný chléb a pečivo z kukuřice. U chleba z naklíčené pšenice byl lepkový lektin v nich zničen při procesu klíčení.

Velmi prospěšné

CHLÉB Z HINĚDÉ RÝŽE
ŽITNÝ VITA CHLÉB
KÁUPAVÝ CHLÉB
RÝŽOVÝ HOLÁČ

ŽITNÝ KÁHEKÝ CHLÉB
100% ŽITNÝ CHLÉB
CHLÉB Z NAHLÍČENÉ PŠENICE

CHLÉB Z NAHLÍČENÝCH ZRN
CHLÉB ZE SÓJOVÉ MOUHY
PROSO

Neutrální

pšeničné bagety
bezlepkový chléb
vločkový chléb Ideal
chléb z celozrnné pšenice

pečivo z ovesných otrub
vícezrnný chléb
pečivo z pšeničných otrub
chléb s vys. obsahem bílkovin

tvrdá pšenice
chléb ze pšenice špaldy
pšeničné macesy

Zakázané

kukuřičné pečivo

Obilí a těstoviny

KREVNI SKUPINA AB		-Krát týdně, máte-li původ		
potravina	porce	africký	kavkazský	asijský
obilná zrna	1 šálek suchých zrn	2-3x	3-4x	3-4x
těstoviny	1 šálek suchých	2-3x	3-4x	3-4x

Zelenina a houby

KREVNI SKUPINA AB		-Krát denně pro osoby všech původů	
potravina	porce		
syrová zelenina	1 šálek		3-5x
vařená nebo vařená v páře	1 šálek		3-5x

Krevní skupině AB prospívá strava založená na rýži spíše než těstoviny, i když můžete jíst také těstoviny z tvrdé pšenice nebo špenátové těstoviny jednou nebo dvakrát týdně. Zřekněte se ale pohanky a kukuřice ve prospěch ovsa a žita. Omezte příjem otrub a pšeničných klíčků na jednou týdně.

Velmi prospěšné

OVESNÁ MOUKA
HINĚDÁ RÝŽE
DIVOKÁ RÝŽE

RÝŽE BASMATI
ŽITNÁ MOUKA
MOUKA Z NAHLÍČENÉ PŠENICE

RÝŽOVÁ MOUKA
BÍLÁ RÝŽE

Neutrální

kuskus
bílá mouka
mouka obsahující lepek
špenátové těstoviny

mouka z pšenice špaldy
mouka z tvrdé pšenice
těstoviny ze semoliny

ječná mouka
mouka z celozrnné pšenice
grahamová mouka

Zakázané

pohankové krupky

těstoviny z topinamburů

Čerstvá zelenina je důležitým zdrojem fytochemikálií, přírodních látek obsažených v potravě, které mají ionizující účinky v prevenci rakoviny a srdečních chorob – onemocnění, která postihují krevní skupinu A a AB mnohem častěji v důsledku slabšího imunitního systému. Zeleninu byste měli jíst několikrát denně. Krevní skupina AB má široký výběr – téměř všechny druhy zeleniny, které jsou vhodné pro krevní skupinu A nebo B, jsou vhodné i pro vás.

Jednou výjimkou je panhemaglutinin v rajčatech, který napadá krvinky všech krevních skupin. Protože má krevní skupina AB tolik antigenního materiálu a lektin není specifický, zdá se, že se jeho nežádoucím

účinkům můžete vyhnout Zkoumal jsem lidi s krevní skupinou AB, kteří jedli mnoho rajčat a jejich indikační test byl čistý.

Lidé s krevní skupinou AB by měli zařadit toru jako pravidelnou součást jídelníčku v kombinaci s malým množstvím masa a mléčných výrobků. Tofu má také dobře známé protirakovinné účinky. Stejně jako krevní skupina B se musíte vyhnout čerstvé kukuřici a všem výrobkům z ní.

Velmi prospěšné		
MANGOLD	KAPUSTA	ČERVENÁ ŘEPA
LISTOVÁ HOŘČICE	BROKOLICE	PETRŽEL
KVĚTÁK	PASTINÁK	CELER
BRAMBORY	OKURKA	NAKLÍČENÁ VOJTĚŠKA
LISTY PAMPELIŠKY	TOFU, TEMPEH	ULEK
ČESNEK	VŠECHNY DRUHY SLADKÝCH BRAMBOR	
Neutrální		
chřest	mrkev	bambusové výhonky
kerblík	čínské zelí	čekanka
červené zelí	koriandr	bílé zelí
štěrbák (endivie)	kmín	raketa setá
fenýkl	zelená cibule	zázvor
červená cibule	křen	španělská cibule
kedlubna	žlutá cibule	hlávkový salát
červené brambory	salát Bibb	bílé brambory
salát Boston	dýně	salát ledový
tuřín	salát římský	šalotka
houby	špenát	houby portobello
růžičková kapusta	hlíva ústřížná	všechny druhy tykve
houby enoki	řepa	ibišek jedlý
rajčata	zelené olivy	vodnice
řecké olivy	kaštan jedlý	španělské olivy
cuketa		
Zakázané		
artyčok obecný	černé olivy	slunečnice topinambur
zelená paprika	avokádo	naklíčená ředkvička
bílá kukuřice	červená paprika	žlutá kukuřice
žlutá paprika	fazol měsíční	ředkvičky
houby obalone	naklíčená sója mungo	houby shiitake

ovoce

KREVNÍ SKUPINA AB		-DENNĚ PRO OSOBY VŠECH PŮVODŮ	
potravina	porce		
všechny doporučené druhy ovoce	1 kus nebo 85 až 140 g	3-4x	

Krevní skupina AB zdělila převážně po krevní skupině A dobrou toleranci a preferenci určitých druhů ovoce. Upřednostňujte zásaditější druhy, jako je hroznové víno, blumy a bobuloviny; které vám mohou pomoci udržet acidobazickou rovnováhu s obilnými zrny, která působí ve vaší svalové tkáni kyselinotvorně. Krevní skupině AB neprospívají určité druhy tropického ovoce, zejména mango. Ale ananas je u vaší krevní skupiny vynikajícím podpurným prostředkem pro trávení.

Měli byste se také vyhýbat pomerančům, i když klidně mohou být vaším oblíbeným ovocem. Pomeranče mohou u krevní skupiny AB podráždít žaludek a narušují také vstřebávání důležitých minerálů. Z obavy že byste byli těmito informacemi zmateni, vám připomenu, že acidobazické reakce probíhají dvěma různými způsoby: v žaludku a ve svalové tkáni. Když řeknu, že kyselé pomeranče dráždí u krevní skupiny AB žaludek, mluvím o podráždění žaludku, ke kterému může dojít u citlivého, méně kyselého žaludku krevní skupiny AB. Ačkoliv lidé s krevní skupinou AB mívají nižší obsah žaludeční kyseliny, dráždí kyseliny obsažené v pomerančích citlivou sliznici žaludku. Grapefruit je blízce příbuzný pomerančům a je to také kyselé ovoce, má však na žaludek krevní skupiny AB příznivé účinky protože po stravení se u něj projeví

zásadité vlastnosti. Pro krevní skupinu AB jsou také vynikající citrony, které podporují trávení a odstraňují hlen z organismu.

Protože je vitamin C vynikajícím antioxidantem zejména v prevenci rakoviny žaludku, jezte ostatní druhy ovoce bohaté na tento vitamin, jako je grapefruit nebo kiwi

Lektin obsažený v banánech narušuje u krevní skupiny AB trávení. Doporučuji vám, abyste banány nahradili jiným ovocem bohatým na draslík, jako jsou meruňky, fíky a určité druhy melounů.

Velmi prospěšné		
TŘEŠŇE	GRAPEFRUIT	KLIKVE
KIWI	SUŠENÉ FÍKY	CITRONY
ČERSTVÉ FÍKY	ANANAS	ANGREŠT
TMAVÉ BLUMY	ČERNÉ HROZNOVÉ VÍNO	ZELENÉ BLUMY
HROZNOVÉ VÍNO CONCORD	ČERVENÉ BLUMY	ZELENÉ HROZNOVÉ VÍNO
ČERVENÉ HROZNOVÉ VÍNO	LOGANOVA OSTRUŽINA	
	(KÁŘIŽENEC MALINY A OSTRUŽINY)	

Neutrální		
jablka	španělský meloun	meruňky
vodní meloun	ostružiny	nektarinky
borůvky	papája	černý rybíz
broskve	červený rybíz	hrušky
datle	švestky	bezinky
rozinky	maloplodý pomeranč	maliny
limety	jahody	meloun canang
mandarinky	ananasový meloun	muškátový meloun
meloun casaba	vánoční meloun	

Zakázané		
banány	granátové jablko	kokosový ořech
opuncie	pomeranče	revaň
mango	tomel	

Šťávy a tekutiny

KREVNÍ SKUPINA AB		-Krát denně pro osoby všech původů	
potravina	porce		
všechny doporučené	220 g	2-3x	
šťávy			
voda	220 g	4-7x	

Lidé s krevní skupinou AB by měli začít každý den *sklenicí* horké vody s čerstvě vymačkanou šťávou z poloviny citronu, aby se z organismu odstranil hlen, který se nahromadil během spánku. Voda s citronem také podporuje vylučování. Následovat by měla sklenice naředěné grapefruitové nebo papájové šťávy.

Preferujte šťávy ze silně zásaditého ovoce, jako jsou černé třešně (srdcovky), klikev a hroznové víno.

Velmi prospěšné		
ZELÍ	KLIKEV	MAHEV
HROZNOVÉ VÍNO	CELEA	PAPÁJA
ČERNÉ TŘEŠŇE (SRDCOVKY)		
Neutrální		
jablečná šťáva	ananas	jablečný mošt
švestky	meruňky	voda s citronem
okurka	grapefruit	zeleninové šťávy (z dop. druhů)
Zakázané		
pomeranč		

Koření

Místo soli byste měli používat mořskou sůl a řasy. Obsah sodíku v nich je nízký; což je pro krevní skupinu AB vhodné. Kromě toho mají řasy ohromně pozitivní účinky na srdce a imunitní systém. Jsou vhodné také ke kontrole hmotnosti. Miso, vyrobené ze sóji, je pro krevní skupinu AB velmi vhodné a výborně ochutí omáčku nebo polévku.

Vyhňte se všem druhům pepře a octa, protože jsou kyselé. Místo octa používejte k ochucení salátů a zeleniny citronovou šťávu s olejem a bylinkami.

A nebojte se štedře používat česnek. Je to silný tonizující prostředek a přírodní antibiotikum, zejména pro osoby s krevní skupinou AB.

Cukr a čokoláda jsou v malých množstvích povoleny. Používejte je jen jako pochoutky.

Velmi prospěšné		
KAFI	MISO	ČESNEK
PETAŽEL	KŘEN	
Neutrální		
agar	máta kadeřavá	třtinový cukr
melasa	bazalka	hořčice (sušená)
bobkový list	muškátový oříšek	bergamot
paprika	sirup z hnědé rýže	máta peprná
kardamom	jamajský pepř	karob
rýžový sirup	kerblík	rozmarýn
pažitka	šafrán	čokoláda
šalvěj	skořice	sůl
hřebíček	saturejka	koriandr
sójová omáčka	hnědlý cukr	majoránka
římský kmín	bílý cukr	kopr
tamarind	mořská řasa dulse	estragon
med	tymián	kelp
kurkuma	javorový sirup	vanilka
Zakázané		
nové koření	chilli	mandlový extrakt
bílý pepř	anýz	tapiok
ječný slad	jablečný ocet	kapary
červený vinný ocet	kukuřičný škrob	bílý vinný ocet
kukuřičný sirup	želatina	černý pepř
kajenský pepř		

Chutňové přísady

Vzhledem k vysoké náchylnosti ke vzniku rakoviny žaludku se vyhněte všem nakládaným pochoutkám. Nejezte také kečup, který obsahuje ocet

Neutrální

džem (z přijat, dr. ovoce) pyré (z přijat, dr. ovoce) majonéza
hořčice salátové dresinky (nízkotuč. z přijat, složek)

Zakázané

kečup	kyselá marináda	marinovaný kopr
worcesterská omáčka	sladká marináda	

Bylinné čaje

Krevní skupina AB by měla pít bylinné čaje, aby se posílil imunitní systém a podpořila se obranyschopnost proti kardiovaskulárním nemocem. Vojtěška, lopuch, heřmánek a třapatka (Echinacea) jsou silnými stimulanty imunitního systému. Hloh a kořen lékoňce se doporučují k prevenci kardiovaskulárních chorob. Také zelený čaj má mimořádně pozitivní účinky na imunitní systém. Čaj z pampelišky, kořene lopuchu a listu jahodníku zlepšuje vstřebávání železa a brání rozvoji anémie (chudokrevnosti).

Velmi prospěšné		
VOJTĚŠKA	ZELENÝ ČAJ	LOPUCH
HLOH	HEŘMÁNEK	KOŘEN LÉKOŇCE
TŘAPATKA (ECHINACEA)	ŠÍPKY	ZÁZVOR
LIST JAHODNÍKU	ŽENŠEN	
Neutrální		
kajenský pepř	šalvěj	ptačinec
třezalka	pampeliška	sarsaparila (Smilax)
bez černý	americký jilm	vodilka
mateřídouška	jablečnick obecný	kozlík lékařský
moruše	sporýš	petržel
bříza bělokará	máta peprná	kůra dubu bílého
list maliniku	řebřezek	šťavík
Zakázané		
aloe	jetel luční	podběl
reveh	vlákna kvetoucí kukuřice	senna
pískavice řecké seno	kokoška pastuší tabalka	hořec
šišák (Scutellaria)	chmel	divizna
lípa		

Různé nápoje

Červené víno je pro krevní skupinu AB vhodné vzhledem ke svým pozitivním účinkům na kardiovaskulární systém. Předpokládá se, že sklenice červeného vína denně snižuje riziko srdečních onemocnění u žen i u mužů.

Šálek nebo dva denně obyčejné kávy nebo kávy bez kofeinu zvyšuje kyselost žaludku a obsahuje stejné enzymy jako sója. Střídejte kávu a zelený čaj, tím dosáhnete nejlepších účinků.

Velmi prospěšné		
OBYČEJNÁ KÁVA	KÁVA BEZ KOFEINU	ZELENÝ ČAJ
Neutrální		
pivo	červené víno	minerální voda
bílé víno	sodovka	
Zakázané		
destiláty	černý čaj bez kofeinu	cola
obyčejný černý čaj	různé limonády	

Jídelníček pro krevní skupinu AB Hvězdička * označuje, že recept je níže uveden.

Následující ukázka menu a receptů vám pomůže získat představu, jak vypadá typická strava prospěšná pro krevní skupinu AB. Menu a recepty byly vytvořeny Dinou Khaderovou, M.S., R.D., dietoložkou, která používá u svých pacientů s úspěchem dietu podle krevních skupin.

Uvedená menu jsou středně kaloricky vydatná a vyvážená pro metabolickou účinnost krevní skupiny AB. Průměrná osoba bude schopna si pohodlně udržet svou hmotnost či dokonce zhubnout když se bude řídit následujícími doporučeními. Jestliže však chcete, aby vaše menu bylo lehčí nebo chcete-li omezit kalorický-příjem a jíst stále vyváženou, chuťovou uspokojující stravu, můžete použít výběr alternativních potravin. (Alternativní potraviny jsou uvedeny přímo naproti potravinám, místo kterých je lze použít)

Příležitostně se může v receptu objevit potravina, která je uvedena na seznamu potravin zakázaných. Jestliže se jedná o velmi malé množství potraviny (jako je špetka koření), budete schopni ji tolerovat v závislosti na

vašem zdravotním stavu a na tom, jak přísně dietu chcete dodržovat. Avšak výběr jídel a receptů je celkově vytvořen tak, aby prospíval krevní skupině AB.

Jakmile se blíže seznámíte s doporučeními pro dietu skupiny AB, budete schopni snadněji vytvořit svůj vlastní jídelníček a upravit své oblíbené recepty tak, aby byly prospěšné pro vaši krevní skupinu AB.

UKÁZKA MENU 1

Standartní menu

Alternativa k redukci váhy

Snídaně

voda s citronem

220 g naředěné grapefruitové šťávy

2 plátky chleba z naklíčeného obilí

* jogurtový sýr s bylinkami

káva

1 plátek chleba z naklíčeného obilí

1 ztracené vejce

Oběd

110 g plátků z kuřecích prsíček

2 plátky žitného chleba

císařský salát

2 blumy

bylinný čaj

1 plátek žitného chleba

nebo 2 plátky žitného

křehkého chleba

Odpolední svačina

* sýrový koláč z tofu

ledový bylinný čaj

1/2 šálku nízkotučného

jogurtu s ovocem

Večeře

* omeleta s tofu

míchaný ovocný salát

pečená zelenina

káva bez kofeinu

(možno červené víno)

UKÁZKA MENU 2

Standartní menu

Alternativa k redukci váhy

Snídaně

voda s citronem

ředěná grapefruitová šťáva

müsli s javorovým sirupem a ořechy

se sójovým mlékem

káva

Oběd

* tabbouleh

hrozen vína nebo jablko

ledový bylinný čaj

Odpolední svačina

* karabové sušenky

káva nebo bylinný čaj

muškátový meloun s naběračkou

sýru cottage

Večeře

* grilovaný králík
* salát z fazolových lusků
rýže basmati
mražený jogurt
káva bez kofeinu
(možno červené víno)

brokolice a květák
vařené v páře

UKÁZKA MENU 3

Standartní menu

Alternativa k redukci váhy

Snídaně

voda s citronem
ředěná grapefruitová šťáva
1 ztracené vejce
2 plátky chleba z naklíčeného obilí
s mandlovým máslem
káva

1 plátek chleba z naklíčeného obilí
s džemem (málo slazeným)

Oběd

* lívanečky s tofu a sardinkami
nebo * tofu – pesto lasagna

pečené tofu
se zeleninou

míchaný zeleninový salát
2 blumy
bylinný čaj

Odpolední svačina

jogurt slazený ovocnou šťávou

Večeře

pečený losos s čerstvým koprem a citronem
* hnědá rýže se šafránem
* špenátový salát
káva bez kofeinu
(možno červené víno)

chřest

Recepty

JOGURTOVÝ SÝR S BYLINKAMI

Kilogram obyčejného netučného jogurtu, 2 stroužky rozsekaného česneku, 1 čajová lžička mateřídoušky, 1 čajová lžička bazalky, 1 čajová lžička dobromysli (oregano), 1 polévková lžíce olivového oleje.

Jogurt dejte do starého povlaku na polštář nebo do fáčoviny. Zavažte plátno provázkem a dejte jogurt okapat do kuchyňského dřezu na 4 a 1/2 až 5 hodin. Jogurt z plátna vyndejte a v míse smíchejte se všemi druhy uvedeného koření a olejem. Potom jej zakryjte a nechte asi 1 až 2 hodiny před podáváním vychladnout.

Vynikající je se syrovou zeleninou.

SÝROVÝ DORT Z TOFU (PEČENÝ) (RECEPT OD YVONNE CHAPMAN)

675 g lisovaného tofu, 2/3 šálku sójového mléka, 1/4 čajové lžičky soli (příležitostně), 2 čajové lžičky čerstvé citrónové šťávy, strouhaná kůra z jednoho citronu, 1 čajová lžička vanilkového extraktu. Všechny přísady smíchejte dohromady. Dortové těsto: 3/4 šálku žitné mouky, 1/2 šálku ovesné mouky, 1/2 čajové lžičky soli, 1/2 šálku oleje, 2 polévkové lžíce studené vody.

Jednotlivé složky smíchejte, přidejte olej, potom vodu, aby směs držela pohromadě. Dejte na dno a na strany 20 cm velké dortové **formy**. **Těsto** několikrát propíchněte vidličkou. Naplňte směsí z tofu a pečte při 150 stupních Celsia 30 až 45 minut. Stačí přibližně na 8 porcí.

Všechny složky kromě oleje smíchejte v míse. Olej rozehejte ve velké pánvi. Polovinu směsi dejte na pánev

OMELETA Z TOFU

450 g měkkého tofu, vysušit a rozmačkat, 5-6 rozkrájených hub portobello, 220 g nastrouhané šalotky, 1 čajová lžička sherry 1 čajová lžička sójové omáčky tamari neobsahující pšenici, 1 polévková lžíce čerstvé petržele, rozkrájet, 1 čajová lžička mouky z hnědé rýže, 4 organicky vypěstovaná vejce, lehce ušlehat, 1 a přikryjte. Smažte na mírném plameni přibližně 15 minut, dokud vejce nebudou uvařena. Potom přendejte na talíř a servírujte za tepla. Zopakujte se zbylým množstvím směsi. Stačí na 3 až 4 porce.

MÜSLI S VLAŠSKÝMI OŘECHY A JAVOROVÝM SIRUPEM

4 šálky ovesných vloček, 1 šálek rýžových otrub, 1/2 šálku sušené klikve, 1/2 šálku sušených rozinek 1 šálek sekaných vlašských ořechů nebo mandlí, 1 čajová lžička vanilkového extraktu, 1/4 šálku oleje z organického zemědělství, 3/4 šálku javorového sirupu.

Troubu předehřejte na 120 stupňů Celsia. Ve velké míse smíchejte ovesné vločky, rýžové otruby, sušené ovoce, vanilkový extrakt a ořechy. Přidejte olej a rovnoměrně rozetřete. Přidejte javorový sirup a pečlivě promíchejte, aby směs byla rovnoměrně zvlhčená. Směs by měla být drolivá a lepkavá. Rozložte ji na plech a pečte v troubě asi 90 minut pravidelně ji každých 15 minut promíchejte, dokud nezíská zlatavě hnědou barvu a nebude suchá. Nechte řádně vychladnout a skladujte v uzavřené nádobě bez přístupu vzduchu.

TABBOULEH

1 šálek vařeného prosa (jáhly), 1 snítka zelené cibule, nakrájet, 4 snítky petržele nakrájet, 1 snítka máty; nakrájet nebo 2 polévkové lžíce sušené máty, 1 velká okurka, oloupaná a nakrájená (volitelně), 1/3 šálku olivového oleje, Šťáva ze 3 citronů, 1 polévková lžíce soli.

Dejte proso do velké mísy. Přidejte nakrájenou zeleninu a dobře promíchejte. Přidejte olej, citrónovou šťávu a sůl. Podávejte na **listu** čerstvého zeleného hlávkového salátu. Jezte se salátovými listy, měkkými listy vinné révy nebo vidličkou. Představuje osvěžující pochoutku nebo piknikový salát Stačí na 4 porce.

KARBOVÉ SUŠENKY

1/3 šálku oleje z organického zemědělství, 1/2 šálku čistého javorového sirupu, 1 čajová lžička vanilkového extraktu, 1 vejce z organického chovu, 1 a 3/4 šálku ovesné mouky nebo mouky z hnědé rýže, 1 čajová lžička jedlé sody, 1/2 šálku neslazených karobových lupínků.

Vymažte dva velké plechy olejem a troubu předehřejte na 190 stupňů Celsia. V hluboké míse střední velikosti smíchejte olej, javorový sirup a vanilku. Rozklepněte vajíčko a přidejte do olejové směsi. Postupně vmíchejte mouku a jedlou sodu, aby vzniklo hustší těsto. Přidejte karobové lupínky a těsto pokládejte na plechy čajovou lžičkou. Pečte 10 až 15 minut dokud nejsou sušenky světle hnědé. Potom vyndejte z trouby a nechte vychladnout Dávka stačí na 3 a 1/2 až 4 tucty sušenek (42 až 48 kusů).

GRILOVANÝ KRÁLÍK

2 králíci, 1 šálek jablečného octa (cidre), 1 malá cibule, nakrájená, 1/4 šálku vody, 1 čajová lžička soli, 1 šálek rýžové mouky nebo drobků z chleba neobsahujícího pšenici, 1/4 čajové lžičky pepře, špetka skořice, 1/3 šálku margarínu.

Očistěte králíčí maso a nakrájejte na jednotlivé porce, které naložíte na několik hodin do marinády připravené z octa, cibule a slané vody. Potom nechte okapat. Na talíři míchejte mouku, sůl a koření. Porce masa namočte v roztaveném margarínu, potom ze všech stran obalte v mouce nebo chlebových drobcích. Grilujte v troubě při 190 stupních Celsia 30 až 40 minut. Stačí na 4 až 6 porcí.

SALÁT Z FAZOLOVÝCH LUSKŮ

450 g zelených fazolových lusků, šťáva z 1 citronu, 3 polévkové lžíce olivového oleje, 2 rozdrcené stroužky česneku, 2 až 3 čajové lžičky soli.

Čerstvé měkké zelené fazolové lusky opatrně umyjte. Odstraňte stonky a nitky. Nakrájejte na kousky dlouhé asi 5 cm. Povařte v dostatečném množství vody do změknutí a nechte okapat. Po zchladnutí dejte do hlubší salátové mísy. Ochutěte citrónovou šťávou, olivovým olejem, česnekem a solí. Stačí na 4 porce.

LIVANEČKY Z TOFU SE SARDINKAMI (RECEPT PODLE YVONNE CHAPMAN)

1 plechovka vykostěných sardinek 2 plátky vysoké 2,5 cm středně tuhé nebo tuhé tofu, 1/4 čajové lžičky křenového prášku, troška octa, olivový olej.

Rozmačkejte sardinky vidličkou, aby byly drolivé. Rozmačkejte tofu do sardinek. Přidejte křenový prášek, trošku octa. Všechny přísady pečlivě smíchejte. Z masy vytvarujte malé placičky. Rozehřejte malé množství olivového oleje v těžkém pekáčku. Nechte zhnědnout placičky z obou stran nebo je můžete ogrilovat. K tomuto receptu se velmi dobře hodí zeleninový salát. Stačí na 2 porce.

TOFU – PESTO LASAGNA

450 g tofu měkkého rozmačkaného s 2 polévkovými lžícemi olivového oleje, 1 šálek drceného sýra mozzarella nebo ricotta, 1 vejce z organického chovu, 2 balíčky zmrazeného rozemletého špenátu nebo čerstvého špenátu (nakrájet), 1 šálek vody, 1 čajová lžička soli, 1 čajová lžička oregana, 4 šálky omáčky pesto (může být méně), 9 kusů nudlí z rýže nebo pšenice špaldy, uvařit.

Smíchejte tofu a sýry s vejcem, špenátem a kořením. Nalejte šálek omáčky do pekáčku o velikosti 23 x 33 cm. Potom položte nudle, na ně vrstvu sýrové směsi a nakonec omáčku. Opakujte dokola a zakončete nahoře nudlemi s omáčkou. Pečte v troubě při 180 stupních Celsia 30 až 45 minut nebo do doby, než se upeče. Množství stačí na 4 až 6 porcí.

HNĚDÁ RÝŽE SE ŠAFRÁNEM

3 polévkové lžíce panenského olivového oleje, 1 velká španělská cibule nebo červená cibule, 1 čajová lžička mletého muškátového oříšku, 2 lusky kardamomu (používejte jen semínka, která jsou uvnitř), 1 čajová lžička koriandru, 1 čajová lžička šafránu, 2 polévkové lžíce růžové vody (k dostání v obchodech ze Středního východu), 2 šálky hnědé rýže basmati, 4 šálky filtrované vody (vařící).

Rozehřejte olej a restujte cibuli s kořením kromě šafránu asi 10 minut na mírném plameni. V jiné nádobě rozdrťte šafrán a přidejte do malé misky k vroucí vodě. Přilejte polovinu množství růžové vody (1

polévkovou lžící) ke směsi cibule. Nechte vřít dalších 15 minut a potom přidejte rýži s vařící vodou. Vařte asi 35 až 40 minut Před podáváním přidejte zbytek růžové vody. Stačí na 4 porce.

ŠPENÁTOVÝ SALÁT

2 svazky čerstvého špenátu, 1 snítka šalotky, nakrájet šťáva z 1 citronu, 1/4 polévkové lžice olivového oleje nebo oleje ze lněných semínek, sůl a pepř k dochucení.

Špenát důkladně omyjte. Osušte jej a nakrájejte. Posypte solí. Po několika minutách vymáčkněte přebytečnou vodu. Přidejte nakrájenou šalotku, citrónovou šťávu, olej, sůl a pepř. Podávejte bezprostředně po dokončení. Uvedené množství je určeno na 6 porcí.

Doplňky výživy pro krevní skupinu AB

Úkolem výživových doplňků, ať už vitaminů, minerálů nebo bylin, je dodat potřebné živiny, které chybí ve vaší stravě, nebo poskytnout v případě potřeby speciální ochranu. Hlavními cíli u krevní skupiny AB je:

- Posílení imunitního systému
- Dodání protirakovinných antioxidantů
- Posílení srdce

Co se týče výživových doplňků, představuje krevní skupina AB smíšený obraz. Ačkoliv máte zranitelný imunitní systém a sklon ke stejným nemocem jako krevní skupina A vaše strava vám naštěstí poskytuje bohatou škálu živin, díky kterým můžete vést úspěšný boj.

Například dieta pro krevní skupinu AB obsahuje hojnost vitamínu A vitamínu B12, niacinu a vitamínu E, které zajišťují ochranu před rakovinou a srdečními chorobami. Doporučím vám další doplňky výživy pro případ, že byste z nějakého důvodu nemohli dodržovat dietu pro vaši krevní skupinu. Dokonce i železo, kterého je ve vegetariánské stravě krevní skupiny A kritický nedostatek, je v potravinách vhodných pro vaši krevní skupinu obsaženo. Existuje však několik výživových doplňků, které mohou krevní skupině AB dále prospět.

VITAMIN C

Lidem s krevní skupinou AB, kteří mají vyšší pravděpodobnost vzniku rakoviny žaludku kvůli nízkému obsahu žaludeční kyseliny, může prospět užívání doplňkového přípravku s vitamínem C. Například nitrity (dusitany), sloučeniny obsažené v tabákovém kouři a v konzervovaném mase, mohou pro krevní skupinu AB představovat problém, protože jejich schopnost způsobovat rakovinu se více uplatňuje u lidí s nižší hladinou žaludeční kyseliny. O vitamínu C jako o antioxidantu je známo, že dokáže tuto reakci blokovat (přestože byste neměli kouřit ani jíst konzervované potraviny). Neberte to však jako pokyn, že byste měli užívat velké dávky. Zjistil jsem, že lidem s krevní skupinou AB neprospívají vysoké dávky (více než 1000 mg) vitamínu C, protože se jim po nich zvedá žaludek. Dvě až čtyři kapsle po 250 mg tohoto vitamínu rozvržené rovnoměrně v průběhu celého dne by neměly působit žádné trávicí potíže. Dáváme přednost vitamínu C získanému ze šípků, který by neměl vyvolat žádné trávicí problémy.

Nejvhodnější potraviny bohaté na vitamin C pro krevní skupinu AB

bobuloviny třešně
grapefruit citron
ananas brokolice

ZINEK (s opatrností)

Zjistil jsem, že podávání malého množství zinku (např. 3 mg denně) často zlepšuje ochranu dětí s krevní skupinou AB před infekcemi, zejména před ušními záněty. Podávání zinku je však dvousečná zbraň.

Zatímco malé, periodicky podávané dávky posilují imunitu, dlouhotrvající vysoké dávky ji mohou potlačit a mohou narušit vstřebávání ostatních minerálních látek. Buďte u zinku opatrní! Je široce dostupný ve výživových doplňcích, ale neměli byste jej užívat bez doporučení lékaře. Doporučená denní dávka zinku podle vyhlášky Ministerstva zdravotnictví České republiky (Sb. č. 293/1997) je 15 mg/den, což souhlasí s mezinárodně uznanou doporučenou denní dávkou (s hodnotou RDA – pozn. překladatele). Mnoho výzkumných prací dokazuje, že v takovém množství nemá zinek žádné toxické účinky.

Nejvhodnější potravinové zdroje zinku pro krevní skupinu AB

vejce

luštěniny

doporučené druhy masa (zejména tmavé krůtí maso)

SELEN

Selen může mít pro krevní skupinu AB velký význam, protože je pravděpodobně součástí antioxidantního obranného systému organismu. Byly však popsány případy toxického poškození selenem u lidí, kteří užívali nadměrné dávky. Proto než začnete používat doplněk se selenem, poraďte se s lékařem. Otrava selenem však může nastat pouze u osob užívajících několik miligramů denně. Denní doporučená dávka – RDA – je 80 mikrogramů.

BYLINY A ROSTLINNÉ DROGY DOPORUČENÉ PRO KREVŇÍ SKUPINU AB

Hloh (*Crataegus oxyacantha*)

Vzhledem ke sklonu k srdečním nemocem by měli lidé s krevní skupinou AB dbát na ochranu kardiovaskulárního systému. Budete-li se řídit stravou pro krevní skupinu AB, riziko rozvoje srdečních onemocnění se podstatně sníží, ale jestliže vaši rodinní příslušníci trpí onemocněním srdce nebo komatěním tepen, měli byste ve svém preventivním programu pokročit o krok dále. Táto rostlinná droga s výjimečnou ochrannou kapacitou se získává z keře hlohu obecného (*Crataegus oxyacantha*). Má mnoho význačných antioxidantních účinků. Hloh zvyšuje elasticitu tepen a posiluje srdce, snižuje krevní tlak a současně se uplatňují mírné rozpouštěcí účinky na usazeniny v tepnách. Hloh byl oficiálně schválen k farmaceutickému využití v Německu, jinde jsou jeho účinky prakticky neznámé. Extrakty a tinktury z hlohu jsou k dostání prostřednictvím naturopatických lékařů, obchodů zdravé výživy a lékáren. Nemohu si tuto rostlinnou drogu dostatečně vynachválit. Oficiální německá vládní monografie uvádí, že hloh nemá žádné vedlejší účinky. Kdyby bylo po mém, měly by se extrakty hlohu používat po cereální snídani, jako např. vitaminy.

BYLINY POSILUJÍCÍ IMUNITU

Protože imunitní systém lidí s krevní skupinou AB je náchylný k infekcím ohrožujícím imunitní systém, mohou byliny s mírnými imunitu posilujícími účinky, jako je třapatka (*Echinacea purpurea*), pomoci odvrátit nachlazení nebo chřipku a mohou zlepšit dohled organismu nad rakovinou. Mnoho lidí užívá echinaceu ve formě tablet nebo roztoku, které jsou snadno dostupné. Čínská bylina *Astragalus membranaceus* působí také na imunitní systém tonizujícími účinky, ale není tak snadno dostupná. U obou bylin jsou hlavními účinnými látkami cukry, které působí jako mitogeny stimulující množení bílých krvinek, které se uplatňují při obraně organismu.

BYLINY S UKLIDŇUJÍCÍMI ÚČINKY

Lidé s krevní skupinou AB mohou užívat mírné rostlinné uklidňující prostředky, jako je heřmánek a kořen kozlíku lékařského. Tyto byliny jsou k dostání ve formě čajů a měly by být používány často. Kozlík lékařský se vyznačuje silnou vůní, kterou si oblíbíte, jakmile ho začnete používat

KVERCETIN ¹⁰²

OSTROPESTRĚC MARIÁNSKÝ (*Silybum marianum*)

Stejně jako kvercetin také ostropestřec mariánský je účinným antioxidantem se zvláštní schopností dosahovat vysokých koncentrací v játrech a žlučovodech. Lidé s krevní skupinou AB mohou trpět trávicími poruchami, zejména onemocněním jater a žlučníku. Jestliže máte v rodinné anamnéze onemocnění jater, slinivky břišní nebo žlučníku, uvažujte o zařazení výživového doplňku z ostropestřce mariánského do svých režimových opatření. (Je k dostání v obchodech zdravé výživy.) Lidé s rakovinou, kteří dostávají chemoterapii, by měli používat doplněk s ostropestřcem mariánským k ochraně jater před poškozením.

Kvercetin je bioflavonoid hojně obsažený v zelenině, zejména ve žluté cibuli. Výživové doplňky s kvercetinem jsou k dostání v obchodech zdravé výživy obvykle ve formě kapslí se 100 až 500 mg účinné látky. Je to velmi silný antioxidant stokrát účinnější než vitamin E. Představuje významný doplněk ve strategii ochrany krevní skupiny AB před rakovinou.

BROMELAIN (ananasové enzymy)

Jestliže jste osoba s krevní skupinou AB a trpíte nadýmáním nebo jinými známkami špatného vstřebávání, užívejte výživové doplňky s bromelainem. Tento enzym má schopnost rozkládat bílkoviny obsažené ve stravě, a tím pomáhá trávicímu traktu lépe je vstřebávat.

Profil stresu a cvičení u krevní skupiny AB

Schopnost přeměnit negativní účinky stresu je ukryta ve vaší krevní skupině. Jak jsme již uvedli v kapitole 3, problémem není stres sám o sobě, ale vaše odpověď na něj. Krevní skupina AB zdělila přesný vzorec stresu po krevní skupině A. V tomto ohledu se vůbec nepodobáte krevní skupině B.

Protože stresové signály rozechvívají váš imunitní systém, citíte se slabí. Zvýšená citlivost vašeho nervového systému postupně vyčerpává vaše ochranné protilátky. Jste příliš unaveni na **to bojovat proti infekcím** a bakteriím, které čekají na příležitost až na vás skočí jako zločinec, který stopoval svou oběť. Jestliže si však osvojíte uklidňující techniky, jako je jóga nebo meditace, můžete dosáhnout velkých úspěchů v potlačování negativního stresu relaxací. Krevní skupina AB neodpovídá dobře na nepřetržité konfliktní situace a potřebuje praktikovat umění klidu.

Jestliže krevní skupina AB zůstane ve svém přirozeném stavu napětí, může stres přivodit vznik onemocnění srdce a různých forem rakoviny. Cvičení, které vede k uklidnění a koncentraci, je prostředkem, který vyvádí krevní skupinu AB z náruče stresu.

Tchaj-ti-čchuan, pomalé rituální pohyby mající původ v čínském boxu, a hatha jóga, nadčasový indický protahovací systém, jsou uklidňující, koncentrující prostředky. Mírné izotonické cvičení, jako je pěší turistika, plavání a jízda na kole, jsou pro krevní skupinu AB příznivé. Když doporučuji uklidňující cvičení, neznamená to, že se nemůžete zalít potem. Klíčem je skutečně vaše duševní zaměstnání při fyzické aktivitě. Například náročné soutěžní sporty a cvičení jen dále vyčerpávají vaši nervovou energii, zvýší vaše napětí a zpřístupní váš imunitní systém různým chorobám.

Pro krevní skupinu AB jsou vhodná následující cvičení. Zvlášť dejte pozor na délku trvání cvičební jednotky. Abyste dosáhli žádoucího uvolnění napětí a obnovení energie, je třeba provádět jedno nebo více těchto cvičení třikrát nebo čtyřikrát týdně.

DRUH CVIČENÍ	DÉLKA TRVÁNÍ	FREKVENCE
tchaj-ti	30-45 min.	3-5x týdně
hatha jóga	30 min.	3-5x týdně
aikido	60 min.	2-3x týdně
golf	60 min.	2-3x týdně
ostrá chůze	20-40 min.	2-3x týdně
plavání	30 min.	3-4x týdně
tancování	30-45 min.	2-3x týdně
aerobik (nízké zatížení)	30-45 min.	2-3x týdně
cyklistika	60 min.	2-3x týdně
strečink	15 min.	při každém cvičení

Průvodce cvičením pro krevní skupinu AB

Tchaj-ti-čchuan nebo tchaj-tí je cvičení, které zlepšuje pružnost pohybů těla. Pomalé, půvabné, elagantní pohyby u běžných pozic tchaj-tí čchuan vypadají, jako by maskovaly rychlé rány překážky a krytí nohou i rukou, které představují. V Číně provádějí tchaj-tí denně skupiny lidí, které se shromažďují na veřejných plochách a cvičí všechny pohyby automaticky. Tchaj-ti může být velmi účinnou relaxační technikou, i když vyžaduje koncentraci a vytrvalost.

Také jóga představuje dobrý způsob překonávání stresu pro krevní skupinu AB. Kombinuje se v ní vnitřní vyrovnanost s kontrolou dýchání a s postupy vytvořenými k tomu, aby umožnily plnou koncentraci bez rozptylování okolím. Hatha jóga je nejčastější formou jógy, která se provádí na Západě.

Když se naučíte základní pozice jógy, můžete si vytvořit ustálený postup, který bude nejlépe vyhovovat vašemu životnímu stylu. Mnoho lidí s krevní skupinou AB, kteří si osvojili relaxaci pomocí jógy; mi řekli, že by neopustili dům, dokud si nezacvičí svou jógu.

Avšak jiní pacienti mi řekli, že se bojí, že osvojení jógových praktik může narušit jejich náboženské přesvědčení. Obávají se, že praktikování jógy znamená totéž jako převzetí východního mysticismu. Já jim odpovídám: „Když jíte italské jídlo, stane se z vás Ital?“ Meditace a jóga jsou tím, co z nich uděláte sami. Představujte si ty předměty, které se vás týkají, a meditujte nad nimi. Pozice jsou neutrální, jsou to nadčasové a vyzkoušené pohyby.

Jednoduchá jógová relaxační technika

Jóga začíná a končí relaxací. Trvale stahujeme své svaly, ale vzácně přemýšlíme o opaku – o relaxaci. Můžeme se cítit lépe a zdravěji, když pravidelně uvolníme napětí, které zůstalo ve svalech po každodenním stresu a vypětí.

Nejlepší polohou pro relaxaci je leh na zádech. Uložte si dolní i horní končetiny, aby se vám leželo co nejpohodlněji. Cílem hluboké relaxace je nechat vaše tělo a mysl ponořit se do konejšivého klidu, stejně jako se uklidní chvějící se louže vody.

Začněte břišním dýcháním. Když dýchá děcko, pohybuje se jeho břicho, ne hrudník. Avšak mnoho z nás si nevědomě osvojilo nepřirozený a neefektivní způsob omezeného dýchání hrudníkem. Jedním z cílů jógy je naučit vás uvědomit si správné místo dýchání. *Pozorujte* způsob, jak dýcháte. Je váš dech rychlý mělký a nepravidelný nebo máte sklon zadržovat dech? Umožněte svému dýchání, aby se vrátilo k přirozenějšímu způsobu – plnému, hlubokému, pravidelnému dýchání bez omezení. Zkuste izolovat své dolní dýchací svaly. Dívejte se, *jestli můžete* dýchat bez hýbání hrudníkem. Dechová cvičení se vždy provádějí jemně a bez vypětí. Položte jednu niku na pupek a vnímejte dýchací pohyby. Uvolněte se v ramenou.

Cvičení začněte úplným výdechem. Když se nadechujete, předstírejte, že na vašem pupku spočívá velká váha, jako např. těžká kniha, a že nádechem se snažíte zvednout tuto imaginární váhu nahoru ke stropu. Potom, když vydechnete, nechte jednoduše tuto imaginární váhu zatlačit proti vašemu břichu, až vám usnadní výdech. Vydechněte více vzduchu, než běžně děláte, jako byste vymáčkli více vzduchu ze svých plic. Toto působí jako jógové protažení bránice a pomáhá uvolnit napětí v tomto svalu. Zapojte do hry své

břišní svaly. Když se nadechujete, udělejte to tak zhluboka, jako byste zvedali svou imaginární těžkou váhu nahoru ke stropu. Snažte se zcela koordinovat a izolovat břišní dýchání od pohybů hrudníku a žeber. I když během týdne vykonáváte více aerobních cvičení, snažte se připojit také relaxační uklidňující prvky které vám pomohou zvládnout vzorec stresu obvyklý pro krevní skupinu AB. Poslední poznámka: Otázka osobnosti

Zastánci analýzy osobností podle krevních skupin, kteří mají sami krevní skupinu AB, se rádi chlubí, že Ježíš Kristus měl krevní skupinu AB. Důkazy čerpají z krevního rozboru provedeného na turínském rouchu. Je to provokativní myšlenka, přestože mám určité pochybnosti, protože se předpokládá, že Ježíš žil dobrých tisíc let před objevením se krevní skupiny AB.

Ale nyní zpět k vaší krevní skupině AB. Tito lidé se vždy nezabývají detaily. Krevní skupina AB je spojením nervózní, citlivé krevní skupiny A s vyrovnanější skupinou B. Výsledkem je oduševnělá, lehce „zcvoknutá“ povaha, která obsahuje všechny aspekty života, aniž by si byla vědoma všech následků. Tato charakteristika je pro krevní skupinu AB zcela průkazná. Imunitní systém této krevní skupiny je dobře seznámen s téměř každým virem a chorobou na této planetě. Jestliže krevní skupina 0 má vysoce zabezpečenou vstupní bránu svého imunitního systému, krevní skupina AB nemá na těchto dveřích dokonce ani zámek.

Díky těmto vlastnostem dělá krevní skupina AB velmi dobrý dojem a je populární. Je snadné mít rád lidi, kteří vás vítají s otevřenou náručí, nechovají k vám zášť i když je zklamete, a v každé situaci říkají ty nejdiplo-matičtější věci. Není překvapením, že mnoho léčitelů a duchovních vůdců má krevní skupinu AB. Vzhledem k tomu, že imunitní systém skupiny AB je nevybíravý a nerozlišující, je někdy problémem, že máte z lidí s krevní skupinou AB pocit že nepatří k žádné skupině lidí. Tvrdí se, že Benedict Arnold, nejznámější americký národní zrádce, měl krevní skupinu AB.

Pozitivní stránkou krevní skupiny AB je, že tito lidé jsou často považováni za nejúchvatnější a nejzajímavější krevní skupinu. Ale jejich přirozené charisma může vést často k mnohým starostem. John. F Kennedy a Marilyn Monroe měli oba krevní skupinu AB a přestože to bylo dávno, oba zůstali nápadnými osobnostmi. Zájem veřejnosti o jejich osoby byl tak intenzivní, že přitahuje duše Američanů do dnešních dnů.



Nyní jste seznámeni se silnou vazbou vaší krevní skupiny a zdraví. Doufám, že také začínáte vidět, že můžete uplatnit určité kontrolní mechanismy, které zvládnou případnou náchylnost k určité chorobě. Váš plán podle krevních skupin je základním kamenem k celoživotnímu zdraví.

V následujících třech kapitolách budeme hovořit podrobněji o specifických medicínských problémech, které se týkají každého, a o tom, jak můžete použít informace o vaší krevní skupině k výběru nejlepší metody pro vaše zdraví. Začneme s léky a léčebnými prostředky, které jsou v moderním životě samozřejmostí.

Léky se používají v medicíně tisíce let. Když šaman nebo kmenový kouzelník vařil lektvar, neměl tento prostředek jen medicínské účinky; ale také duchovní sílu. Přestože nálev byl často zapáchající a odporný, obsahoval magické kouzlo a pacient rád vypil hořký lektvar v naději v uzdravení.

Od té doby se změnilo málo.

Dnes lékaři nadměrně předepisují léky a my je nadměrně užíváme. Tento fakt představuje závažný problém. Na rozdíl od většiny ostatních naturopatů, kteří odmítají celý moderní lékopis, já věřím, že musíme mít pružnější a více opodstatněný pohled na věc. Medicínské preparáty jsou většinou připraveny tak, aby účinkovaly na širokou populaci a aby byly používány k léčbě nejzávažnějších a potenciálně nebezpečných onemocnění.

Ale podívejme se na léčiva ze všech stran: Všechny léky jsou také jedy. Dobré léky, na které člověk přišel před staletími, jsou selektivní jedy. Mnohé další jsou povšechnější méně selektivní jedy. Vynikajícím příkladem druhé skupiny je všechen arzenál léčiv používaných onkology k chemoterapii. Při procesu ničení rakovinných buněk mnoho těchto léčiv bez výběru napadá také zdravé buňky. (To není můj pokus znevažovat a urážet onkology.)

Dohrou zprávou je, že chemoterapie je někdy účinná. Špatnou zprávou je, že chemoterapie někdy účinkuje, ale pacient zemře na komplikace spojené s léčbou. Je to strašné záhadné.

Moderní věda představila lékařské komunitě úžasné množství léčiv a všechny jsou předepisovány lékaři na celém světě. Ale jsme dost opatrní při používání antibiotik a vakcín? Jak víte, které léky jsou pro vás nejlepší, pro vaši rodinu, pro vaše děti?

Odpověď zná zase vaše krevní skupina.

Volně prodejná léčiva

Existuje široká škála léčiv; která jsou volně prodejná. Jsou to léky určené k léčbě nejčastějších onemocnění – od bolestí hlavy po bolesti kloubů, od zduření sliznic po poruchy trávení. Když se na ně podíváme, zdá se, že se jedná o levné, vyhovující a účinné prostředky:

Jako naturopatický lékař se snažím vyhnout předepisování volně prodejných léčiv; pokud to jde. Ve většině případů existuje přírodní alternativa, která funguje stejně nebo lépe. Kromě toho existují četná nebezpečí při užívání mnohých volně prodejných léčiv, jako např.

- Schopnost aspirinu ředit krev, což může být nevhodné pro krevní skupinu 0, která již má krev dosti „řidkou“. Dále může aspirin zamaskovat příznaky závažných infekcí nebo jiných onemocnění.
- Antihistaminika mohou vést k vzestupu krevního tlaku – nebezpečí zejména pro krevní skupinu A a AB. Mohou být také příčinou ospalosti a vzniku problémů s prostatou.
- Trvalé užívání projímadel může skutečně způsobit těžkou zácpu tím, že naruší přirozený proces vylučování. Mohou také poškodit osoby s Crohnovou chorobou – onemocnění typické zejména pro krevní skupinu 0.
- Prostředky proti kašli a bolestem v krku mají často nežádoucí účinky; včetně vzestupu krevního tlaku, ospalosti a závratí.

Než si vezmete volně prodejné léčivo k léčbě bolestí hlavy, křečí nebo jiného neduhu, zkoumejte možné příčiny vzniku tohoto problému. Takovéto poruchy často vznikají ve vztahu k vaší stravě nebo stresu. Například byste se mohli zeptat

- Je má bolest hlavy důsledkem stresu?
- Jsou mé žaludeční potíže způsobené konzumací potravin, nevhodných pro mou krevní skupinu?

- Jsou mé sinusitidy výsledkem nadměrné tvorby hlenu, který vzniká v důsledku nadměrné konzumace potravin, které tvorbu hlenu podporují? Nebo konzumací potravin, které mají schopnost uvolňovat histamin (jako je pšenice pro krevní skupinu 0)?
- Je má chřipka důsledkem oslabení imunitního systému?
- Je mé zduření sliznic nebo zánět průdušek způsoben nadprodukcí hlenu v mých dýchacích cestách?
- Je má bolest zubů způsobena infekcí, která vyžaduje neodkladné lékařské ošetření?
- Nenarušuje mé nadměrné používání komerčně prodávaných projímadel přirozené vylučování a nezpůsobuje průjem?

Naléhám na vás, abyste vyhledali lékařskou pomoc, jsou-li vaše příznaky chronického rázu nebo jsou-li závažné. Bolest slabost kašel, horečka, zduření sliznic a průjem, všechny tyto příznaky mohou být známkami hlubších problémů. Mohli byste je překrýt používáním léků, ale nepoznáte původ potíží.

Na příležitostné bolesti a jiné nepravidelnosti jsou následující prostředky vynikající přírodní náhražkou za volně prodejná léčiva Jsou k dostání v obchodech zdravé výživy nebo centrech přírodní výživy v různých formách, jako jsou čaje, obklady, tinktury, extrakt); prášky a kapsle.

K přípravě vlastního bylinného čaje svařte vodu a nechte máčet přírodní byliny asi 5 minut Mějte, prosím, na vědomí klíč, který určuje vhodné prostředky pro jednotlivé krevní skupiny.

Klíč	
●	nevhodné pro krevní skupinu 0
■	nevhodné pro krevní skupinu A
▼	nevhodné pro krevní skupinu B
†	nevhodné pro krevní skupinu AB
★	speciální poznámka pro všechny krevní skupiny
Bolesti hlavy	
heřmáněk	
damiana ●	kozlík lékařský
kopretina řimbaba	kůra z bílé vrby (Salix)
Sinusitida	
pískavice řecké seno ▼ †	mateřídouška
Artritida (zánět kloubů)	
vojtěška ●	vápník
koupeň v horké soli	máčení v čaji z rozmarýnu
Bolesti v uších	
ušní kapky z česneku, divizny a olivového oleje	
Bolesti zubů	
masáž dásní drceným česnekem	masáž dásní olejem z hřebíčku
Poruchy trávení, pálení žáhy	
bromelain (z ananasu)	vodlika
hořec ● †	zázvor
	máta peprná
Hřeče, plynatost	
heřmánkový čaj	mátový čaj
fenyklavý čaj	zázvor
probiotický výživový doplněk s bifidofaktorem	
Nauzea	
kajenský pepř ■	zázvor
čaj z kořene lékořice	

Chřipka třapatka (Echinacea) česnek vodilka	šípkový čaj kůra modřínu (ARA-6)
Horečka kopretina řimbaba ■ sparýš	kůra bílé vrby
Kašel podbělí obecný ● ▼ jablečnick obecný	lipa ▼
Bolesti v krku kloktat čaj z pískavice řeckého senu ▼ kloktat čaj z kořene vodilky a šalvějový čaj	
Zduření sliznic čaj z lékořice divizna ▼	kopřiva sparýš
Zácpa šťáva z aloe ● ▼ † vláknina ★ ★ kůra modřínu (ARA-6) ★	semínko indického jitrocele americký jilm
Průjem borůvky bezinky	L. acidophilus (jogurtová kultura) list maliniku
Menstruační křeče jamajská svída	

★ Látka izolovaná z kůry modřínu ve formě prášku, která byla nyní patentována, je k dostání pod jménem ARA-6. Bylo ověřeno, že výrazně posiluje přirozenou cestou imunitní systém. Dále je tato látka obsažena v kůře modřínu a nazývána butyrát bezpečným a účinným přirozeným zdrojem vlákniny pro všechny krevní skupiny. Další informace a rady viz v dodatku F

★★ Přirozená vláknina je obsažena v mnoha druzích ovoce, zeleniny a obilných zrn. Než si vyberete zdroj vlákniny, zkontrolujte si seznam potravin vhodných pro vaši krevní skupinu.

Vakcínu: citlivost jednotlivých krevních skupin

Očkování je emočně laděná záležitost v konvenčních i alternativních lékařských kruzích. Z ortodoxnějšího úhlu pohledu představuje očkování první linii obrany v preventivní medicíně. Na povinné všeobecné očkování je kladen velký důraz na úrovni federálních, státních i místních vládních orgánů. Co je důsledkem takové strategie?

Vakcíny jsou pro lidstvo nevyčísitelně užitečné. Zachraňují stovky tisíc životů a brání zbytečnému utrpení. Ve vzácných případech někdy vakcíny špatně působí u jednotlivých přecitlivělých osob. Naše znalosti o imunitním systému zatím nestačí objasnit, jestli mají očkovací látky hlubší dopad, například zda snižují naši vnitřní imunitu, což by mohlo vést k rakovině. Mnoho veřejných zdravotních úřadů a vědců lékařů se chová, jako by bylo něco nevlasteneckého ptát se, jestli každá nová vakcína musí být vstříknuta do kolektivního národního krevního řečiště.

Veřejnost zatím zůstává zmatena. Rodiče chtějí vědět, které vakcíny, jestli vůbec některé, by měly jejich děti dostat. Starší lidé, přecitlivělé osoby, těhotné ženy a další se obávají nežádoucích účinků očkování. Vaše reakce na očkování má mnoho společného s vaší krevní skupinou.

Citlivost krevní skupinu 0 no očkování

Rodiče dětí s krevní skupinou 0 by měli být u všech očkovacích látek ostražití na známky zánětu, jako je horečka nebo bolesti kloubů, protože imunitní systém krevní skupiny 0 má k těmto reakcím sklon.

U dětí s krevní skupinou 0 se vyhněte poliovakcíně (očkovací látka proti dětské obrně) v injekční formě a vyberte si místo toho perorální preparát (tj. ten, který se bere *ústí*). Protože krevní skupina 0 má nadměrně aktivní imunitní systém, těmto lidem nejlépe prospívá méně účinná očkovací látka.

Očkované děti s krevní skupinou 0 by měly být pečlivě sledovány několik dní, aby bylo ověřeno, že u nich nedošlo k rozvoji komplikací. Nedávejte jim acetaminofen, nejčastěji předepisované volně prodejné léčivo na potíže vzniklé v souvislosti s očkováním (obsažené v preparátu Tylenol). Podle mých zkušeností děti s krevní skupinou 0 na tuto látku reagují špatně. Přírozený léčebný prostředek, který u dětí s krevní skupinou 0 působí dobře, je k dostání ve většině obchodů se zdravou výživou, je to kopretina řimbaba (*Chrysanthemum parthenium*). Ve formě kapalné tinktury může být podávána dětem po několika hodinách. Čtyři až osm kapek tinktury do sklenice šťávy jsou dostatečné k dosažení pozitivního účinku.

Jestliže jste těhotná žena s krevní skupinou 0, představuje pro vás očkovací látka proti chřipce zvláštní riziko, zejména má-li otec vašeho dítěte krevní skupinu A nebo AB. Očkovací látka proti chřipce by mohla zvýšit přítomnost protilátek anti-A ve vašem organismu, které mohou napadnout a poškodit plod.

Citlivost krevní skupiny A o AB na očkování

Děti s krevními skupinami A a AB reagují na očkování dobře. Kompletní očkovací program včetně vakcíny proti černému kašli může vyvolat jen málo nežádoucích účinků.

Na rozdíl od krevní skupiny 0 by měli děti s krevními skupinami A a AB dostat poliovakcínu (očkovací látka proti dětské obrně) v injekční formě, protože hlen v jejich trávicím traktu nereaguje dobře na perorální očkovací látku.

Citlivost krevní skupinu B na očkování

U dětí s krevní skupinou B mohou někdy vzniknout závažné neurologické reakce na očkování. Rodiče by měli být upozorněni na všechny projevy komplikací, ať už se jedná o změny v chůzi dítěte nebo v tempu lezení nebo změny osobnosti jakéhokoli druhu. Jestliže zamýšlíte očkovat své dítě s krevní skupinou B, je nezbytné, abyste se nejprve pečlivě ujistili, že vaše dítě je zcela zdravé – nemá kašel, není nachlazené, nemá chřipku nebo ušní infekci. Stejně jako děti s krevní skupinou 0, také děti se skupinou B by měly dostat perorální formu (podávanou ústy) očkovací látky proti dětské obrně.

Proč krevní skupina B má sklon tak špatně reagovat na očkování? Krevní skupina B vytváří enormní počet antigenů B ve svém nervovém systému. Předpokládám, že dochází ke zkřížené reakci v imunitním systému, kdy podaná vakcína vede k tvorbě protilátek, které napadají a poškozují své vlastní tkáně. Může to být vakcína sama o sobě, která je příčinou této zkřížené reakce, nebo je to snad jedna z chemických látek, které se používají ke zvýšení účinnosti vakcíny. Mohlo by to být dokonce kultivační prostředí, které se používá k výrobě vakcíny, ale přesně to není to známo.

Těhotné ženy s krevní skupinou B by se měly také vyhnout očkování proti chřipce, zejména má-li otec dítěte krevní skupinu A nebo AB. Vakcína proti chřipce by mohla zvýšit tvorbu anti-A protilátek, které mohou narušit zdravý vývoj plodu.

Klady o záporu antibiotické léčby

Jestliže vám váš lékař nebo pediatr často předepisuje antibiotika na běžná nachlazení nebo chřipku, mám jednu radu: Najděte si jiného lékaře.

Nesprávné použití antibiotik představuje hlavní faktor v naší narůstající neschopnosti vypořádat se s nemocemi. Nadměrné užívání těchto báječných léčiv vede k rozvoji stále rezistentnějších (odolnějších) patogenů, k jejichž potlačení je třeba stále silnějších antibiotik. Daleko významnější než všechna v současnosti vyráběná antibiotika je pouhý předpis správné diety, správného odpočinku a omezení stresů.

Je typické, že mezi rozvojem infekční nemoci a odpovědí našeho imunitního systému se vyskytuje určitý interval. Je to stejné jako při vytáčení nouzového čísla 155: víte, že pohotovost nemůže stát za vašimi dveřmi vteřinu po přijetí vašeho nouzového volání. Antibiotika se mohou dostat k infekci rychleji, ale zároveň zvednou telefon, který vyzvání na vašem vlastním nouzovém čísle 155 – v imunitním systému vašeho organismu. Antibiotika tak zcela zastaví imunitní odpověď, vaše vlastní odpověď v boji s infekcí je nahrazena léky.

Snažíme se léčit horečku antibiotiky, ale horečka je vcelku dobrým znamením. Je dokladem toho, že metabolický obrat organismu se zvýšil nad normální úroveň a snaží se spálit vetřelce tím, že činí vnitřní prostředí pro ně nepohostinné, jak nejvíce může.

Na základě mých vlastních praktických zkušeností jsem zjistil, že většina lidí může potlačit infekci bez použití antibiotik. Víte, že antibiotika jen snižují úroveň infekce? Stejně je nutné, aby bitvu dokončil váš imunitní systém. Když dovolíte svému tělu, aby šlo do boje se svými vlastními prostředky, bez zásahu antibiotik, vytvoří si nejen paměť specifických protilátek k současné infekci a všem infekcím příbuzným, ale získá také schopnost bojovat při příštím napadení účinněji.

Mnoho lidí je alergických na různá antibiotika, ale obvykle dojde jen k malému počtu závažných stavů. Avšak velmi často má použití silného antibiotika nebo dlouhodobé používání antibiotik za následek nejen potlačení infekce, ale také zničení příznivých bakterií v trávicím traktu. Mnoho lidí má průjmy a u žen dochází k rozvoji recidivujících a trvalých kvasinkových infekcí. Výživové doplňky s příznivou bakteriální florou *L. acidophilus* můžete užívat buď ve formě tablet nebo v jogurtu a poslouží vám k obnově rovnováhy ve střevě.

Existují samozřejmě případy; kdy je vhodné antibiotikum potřebné a mělo by být použito. Jestliže užíváte antibiotika, berte si také výživový doplněk s bromelainem, aby se zajistilo rychlé vstřebání antibiotika a jeho dopravení do tkání. Tento enzym je obsažen v ananasu, tudíž můžete pít ananasovou šťávu nebo užívat bromelain ve formě tablet

Rodiče nemocných dětí, které berou antibiotika, by si měli nastavit budík na tři nebo čtyři hodiny ráno, aby jim podali během spánku speciální dávku. To zajišťuje rychlejší dosažení koncentraci léčiva k boji s infekcí. Ještě jednou: Pokud antibiotika potřebujete, užívejte je. Když je průběh infekce zdoluhavý; určitě byste měli uvažovat o antibiotické léčbě. Myslím si, že imunitnímu systému by mělo být umožněno dělat to, k čemu byl stvořen – odolávat

Citlivost krevní skupiny O na antibiotika

Lidé s krevní skupinou 0 by se měli vyhýbat antibiotikům penicilinové třídy. Imunitní systém těchto osob je citlivější na vznik alergií k této třídě antibiotik

Nepoužívejte také antibiotika ze skupiny sulfonamidů, jako je Bactrim. Mohou způsobit u krevní skupiny 0 kožní vyrážky.

Pokuste se vyhnout také makrolidovým antibiotikům. Erytromycin a novější makrolid Biaxin a Zith-romax mohou zhoršit krvácivé sklony u krevní skupiny 0. Mějte tuto záležitost na mysli zejména tehdy, užíváte-li léky; které „ředí“ krev, jako jsou kumarinové deriváty Warfarin nebo Pelentan.

Citlivost krevní skupiny A na antibiotika

Zdá se, že krevní skupině A nejvíce vyhovují antibiotika karbapenemové třídy, jako je Lorabid. Mají velmi málo nežádoucích účinků. Většina lidí s krevní skupinou A dobře odpovídá na antibiotika penicilinové a sulfonamidové třídy. Těm má být dávana přednost před tetracyklinovými nebo novějšími makrolidovými antibiotiky.

Jestliže je lidem s krevní skupinou A předepsáno makrolidové antibiotikum, má být dána přednost Erytromycinu před Zithromaxem nebo Clarythromycinem. Tato obě antibiotika mohou způsobit trávicí potíže a narušit metabolismus železa u krevní skupiny A

Citlivost na antibiotika u krevních skupin AB a B

Jestli můžete, vyhněte se chinolonové řadě antibiotik jako je Floxin nebo Cipro. Když je už musíte užívat berte je v menších dávkách, než je předepsáno. Když užíváte antibiotika, myslete na příznaky poruch nervového systému, jako je rozmazané vidění, zmatenost závratě nebo nespavost V **těchto** případech byste měli okamžitě používání antibiotika přerušit a spojit se s lékařem.

Antibiotická léčba u zubaře

Patří ke standartnímu postupu u zubaře používat antibiotika jako preventivní opatření proti infekci. Pacienti s prolapsem mitrální chlopně (srdečním onemocněním) vždy dostávají antibiotikum k zabránění bakteriální infekce s následným poškození chlopně.

Avšak současná studie publikovaná v britském lékařském časopise Lancet neprokázala u většiny pacientů žádné výhody podávání antibiotik při invazivních zubních procedurách. Jste-li však non-sekretor (viz dodatek E), máte větší riziko následných infekcí po zubních chirurgických výkonech než sekretori. U non-sekretorů mnohem více streptokokových bakterií způsobuje endokarditidu (zánět nitroblány srdeční) a revmatickou horečku, protože organismus těchto lidí vytváří mnohem méně ochranných protilátek ve slizničních membránách dutiny ústní a krku. Naopak **sekretor** mají vyšší hladinu **těchto** IgA protilátek, které zachycují bakterie a ničí je dříve, než mohou získat přístup do krevního řečiště.

Non-sekretor by měli vždy podstoupit preventivní antibiotickou terapii před každým invazivním zákrokem na zubech, od hlubokého čištění po chirurgické výkony v dutině ústní.

Jste-li osoba s krevní skupinou 0, můžete se rozhodnout nepodstoupit antibiotickou léčbu, pokud se nejedná o hlubokou infekci kořene zubu nebo není obava z těžkého krvácení. Místo antibiotik vyzkoušejte bylinné přípravky s antistreptokokovou aktivitou, jako je vodilka (*Hydrastis canadensis*).

Krevní skupina A, B a AB by se měla poradit o alternativní léčbě se svým zubařem nebo lékařem v případě, že špatně snáší antibiotika.

Mnoho zubařů odmítne léčit pacienta, který se zdráhá profylakticky užívat antibiotika. Jste-li však zdravý člověk bez infekcí ve vaší osobní anamnéze, mohli byste v tomto případě uvažovat o jiném zubním pracovišti.

Chirurgie: lepší hojení

Každý invazivní zákrok představuje pro váš organismus šok. Nikdy jej neberte na lehkou váhu, i když se jedná o menší výkon. Už předem si nalad'te svůj imunitní systém bez ohledu na to, jakou máte krevní skupinu.

Vitaminy A a C mají silný účinek na hojení ran a snižují vznik jizvení. Každé krevní skupině prospěje doplňková příprava před chirurgickým zákrokem. Začněte užívat vitamin A a C nejméně čtyři až pět dnů před výkonem a pokračujte nejméně jeden týden po něm. Všichni moji pacienti, kteří se řídili tímto doporučením, říkali, že jak oni, tak jejich chirurgové byli udiveni rychlostí hojení.

Protokol doporučených výživových doplňků před chirurgickým výkonem

krevní skupina	denní dávka vitamínu C	denní dávka vitamínu A
0	2000 mg	30 000 IU
A	500 mg	10 000 IU
AB, B	1000 mg	20 000 IU

Upozornění před chirurgickým výkonem u krevní skupinu 0

U krevní skupiny 0 často dochází k větším krevním ztrátám při chirurgických výkonech a po nich než u ostatních krevních skupin, protože krevní skupina 0 má nižší hladinu faktorů krevního srážení v séru. Před chirurgickým zákrokem se ujistěte, že je váš organismus nasycen vitaminem K, který je nezbytný pro tvorbu faktorů krevního srážení. Velké množství tohoto vitamínu je obsaženo v kapustě a špenátu, i když byste mohli vaši stravu doplnit tekutým chlorofylem. Výživové doplňky s obsahem chlorofylu jsou k dostání v každém obchodě se zdravou výživou.

Lidé s krevní skupinou 0, kteří mají v anamnéze zánět žil (flebitidu) nebo kteří trvale užívají léky snižující krevní srážlivost, by se měli poradit se svým lékařem ohledně výživových doplňků. (Je horší nebyť dostatečně chráněn proti srážení krve. Flebitida často začíná jako zánětlivé postižení žil, které druhotně naruší průtok krve).

Lidé s krevní skupinou 0 mohou také posílit svůj imunitní systém a metabolismus těžkou fyzickou aktivitou. Je-li pro vás reálné stihnout to před zákrokem, cvičení umožní vašemu tělu vypořádat se účinněji se stresem z chirurgického výkonu a rychleji se zahojit

Upozornění před chirurgickými výkony u krevní skupinu B

Krevní skupina B má štěstí v tom, že je u ní nižší pravděpodobnost vzniku pooperačních komplikací. Měli byste se držet vitaminového protokolu, jak již bylo výše uvedeno.

Lidé s krevní skupinou B, kteří mají chabé zdraví, mohou před chirurgickým zákrokem podpořit svůj imunitní systém posilujícími bylinnými čaji. Kořen lopuchu (*Arctium lappa*) a třapatka (*Echinacea purpurea*) se výborně hodí k tomuto účelu. Několik šálků těchto čajů denně po několik týdnů před zákrokem může představovat pro váš imunitní systém pozitivní stimulaci.

Upozornění před chirurgickými výkony u krevních skupin A a AB

Krevní skupiny A a AB jsou mnohem náchylnější k pooperačním bakteriálním infekcím. Tyto infekce mohou být hlavním faktorem, který brzdí uzdravení a může zhoršit již tak dost obtížnou situaci. Doporučuji, aby si lidé s krevní skupinou A a AB osvojili doplňkový vitaminový protokol, který posiluje imunitu a krev, již týden nebo dva před výkonem. Měli by užívat denně vitamin B₁₂, kyselinu listovou a výživový doplněk se železem spolu s doporučenou dávkou vitaminu A a C. Koncentrace vitaminů, které potřebujete *dostat je obtížné získat ze stravy* vhodné pro krevní skupinu A a AB, proto jsou nejvhodnější výživové doplňky.

Floradix je tekuté železo a bylinný zdroj, který je jednak šetrný k trávicímu traktu, jednak vysoce vstřebatelný. Velmi doporučuji jeho použití k doplnění zásob železa, protože jiné formy železa obvykle dráždí trávicí trakt krevních skupin A i AB. Floradix je k dostání ve většině obchodů zdravé výživy.

Dopřejte si dva vynikající bylinné čaje k posílení imunitního systému – kořen lopuchu a třapatku (*Echinacea*). Pijte několik šálků těchto čajů denně nejméně dva týdny před výkonem.

Více než ostatní krevní skupiny zažívají často lidé s krevní skupinou A a AB hluboký tělesný duševní a emoční stres v důsledku traumatu způsobeného chirurgickým zákrokem. Pro tyto pacienty mohou být vynikajícím pomocníkem relaxační techniky, jako je meditace a představivost. Prováděním těchto technik můžete dosáhnout silného ovlivnění vlastního procesu hojení. Někteří anesteziologové pracují s pacientem na představivosti v průběhu anestézie. Zeptejte se na to svého lékaře. Pro krevní skupinu A se tato metoda výborně hodí.

Po chirurgickém zákroku

Calendula succus (měsíček) se používá k urychlení hojení ran a k uchování jejich čistoty. Homeopatický roztok této rostliny – květu měsíčku – je báječným hojivým prostředkem na všechny řezné rány a odřeny. Šťáva má mírné antibiotické vlastnosti. Ujistěte se, že si kupujete šťávu a ne měsíčkovou tinkturu, která má vysoký obsah alkoholu. Tinktura bude štípat jestliže se pokusíte s ní poranění vyčistit

Jak se řezná rána zahojí a stehy či svorky jsou odstraněny, použití lokálního přípravku s vitaminem E sníží riziko jizvení tkáně a napínání kůže. Mnoho lidí také nastříhne kapsli s vitaminem E a vymáčkne ji na ránu,

ale perorální přípravky nejsou určeny k místnímu použití na kůži. Použijte lokální krém nebo mléko vyrobené přímo k tomuto účelu.

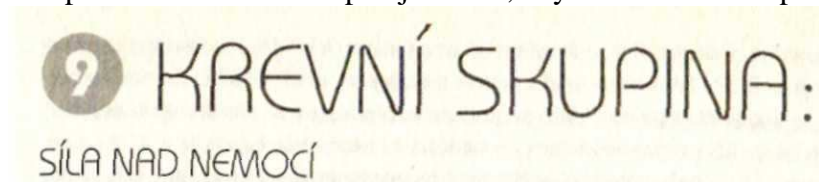
- Poslouchejte svou krevní skupinu

Existuje mnoho vitaminů a rostlinných přípravků, které podporují obranné a hojivé procesy organismu. Použití doporučené přípravky před chirurgickým výkonem je to nejmenší, co byste měli udělat pro svou ochranu a posílení.

Každá z diet pro jednotlivé krevní skupiny obsahuje dostatečné informace, které umožňují provést podloženou volbu, co si můžete nebo nemůžete dovolit jíst a pít. Tato volba může mít hluboký vliv na vaše zdraví a na kvalitu života.

Správnou volbou na základe poučení o tom, co je pro vás nejlepší, budete schopni dramaticky ovlivnit průběh léčby i zotavení po chirurgickém zákroku. To vám nejen poskytne větší kontrolu nad současným stavem, ale umožní vám to uchovat si zdraví do budoucna.

Rodiče, kteří mají děti v očkovacím věku, lidé s virovými onemocněními, lidé před chirurgickým výkonem – ti všichni mohou dosáhnout úspěchu, když si uvědomí spojitost s krevními skupinami. Dává to smysl. Řeší to také hádanku, proč se někteří lidé dobře uzdravují při konvenčních metodách léčby, zatímco jiní trpí komplikacemi a bolestí. Apeluji na vás, abyste se dostali do pozice člověka, kterému se daň dobře.



Každý kdo onemocní, chce vědět. Proč právě já? “Dokonce s naší mimořádnou technologickou výzbrojí neumíme často jednoznačně odpovědět na tuto otázku.

Je však již zcela jasné, že existují lidé, kteří jsou náchylnější k určitým nemocem díky své krevní skupině. Je to snad chybějící článek – způsob, jakým můžeme pochopit příčiny nemocí na úrovni buněk a vymyslet jak je účinněji potlačit a zdolat.

Proč jsou někteří lidé náchylní a jiní ne

Můžete si vzpomenout jak jste byli malí a měli blízkého přítele, který chtěl, abyste udělali něco, co pro vás bylo nepřijatelné? Okusit závan zakázané cigarety? Tajně vzít whisky z baru vašeho otce? Napili jste se? Jestliže jste to udělali, ukázali jste svou náchylnost – nedostatek odolnosti – vůči návrhu vašeho přítele. Náchylnost neboli nedostatek odolnosti je základním problémem u většiny nemocí. Mnoho mikrobů má **schopnost** maskovat své antigeny které jsou pak považovány bezpečnostními složkami jednotlivých krevních skupin za přátelské. Toto chytré maskování umožní obejít bezpečnostní složky organismu a vstoupit do něj. Když už jsou mikrobi v organismu, rychle jej ochromí a převezmou nad ním kontrolu. Nechtěli jste někdy vědět proč je někdo stále perfektně zdravý: zatímco každý jiný je snadnou kořistí nachlazení nebo chřipky? Je to proto, že krevní skupina zdravého člověka není náchylná k těmto jednotlivým mikroorganismům.

Spojitost s krevními skupinami

Existuje mnoho příčin nemocí, které jsou jasně ovlivněny krevní skupinou. Například krevní skupina A s rodinnou anamnézou kardiovaskulárních nemocí by se měla pečlivě starat o svou stravu. Červené maso a nasycené tuky všeho druhu jsou špatnou volbou pro trávicí trakt který není vybaven na jejich zpracování. To má potom za následek vysokou hladinu triglyceridů a cholesterolu u krevní skupiny A. Imunitní systém krevní skupiny A je také náchylnější k rakovině, protože obtížně rozpoznává nepřítel.

Jak jsem již řekl, krevní skupina 0 je velmi citlivá na aglutinující lektin obsažený v celých zrnech pšenice. Tento lektin reaguje s výstelkou trávicího traktu krevní skupiny 0 a vede ke vzniku zánětu. Jestliže máte krevní skupinu 0 a trpíte Crohnovou nemocí, ulcerózní kolitidou nebo syndromem **dráždivého** tračníku, pšenice ve vašem organismu funguje jako jed. Přestože imunitní systém krevní skupiny 0 je vcelku silný má také svá omezení. Dávni lidé s krevní skupinou 0 měli méně mikrobů, nad kterými museli zvítězit a tato krevní skupina se nepřizpůsobuje snadno na komplex virů, se kterými se musí vyrovnávat dnes.

Profil nemocí krevní skupiny B je zcela odlišný od krevní skupiny 0 i A díky schopnostem charakteristických antigenů B. Tito lidé jsou náchylní k pomalu postupujícím, někdy bizarním virovým onemocněním, která se dlouhá léta neprojevují, jako je roztroušená skleróza a vzácná neurologická postižení. Někdy mohou být spuštěny lektiny obsaženými v potravinách jako kuře nebo kukuřice.

Krevní skupina AB má nejkompexnější profil nemocí, protože vlastní oba dva antigeny – A i B. Většina náchylnosti k chorobám je podobná krevní skupině A takže když je musíte zařadit řekli byste, že jsou více podobné A než B.

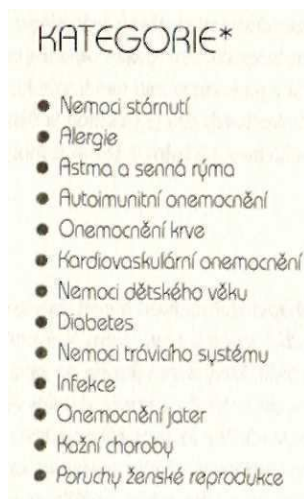
Spojitosť krevních skupin se zdravím a nemocí je prostředkem v našem hledání nejlepšího způsobu léčby těla.

Ze strachu, že byste mysleli, že navrhuji magickou formuli, musím přidat jedno upozornění. Existuje mnoho faktorů v životě každého jednotlivce, které ke vzniku určitých chorob přispívají. Bylo by příliš zjednodušené a pošetilé tvrdit že krevní skupina je jediným určujícím faktorem. Jestliže každá z krevních skupin 0, A B a AB vypije šálek arzeniku, určitě všechny zemřou. Analogicky když budou čtyři lidé různých krevních skupin těžkými kuřáky, všichni budou náchylní k rakovině plic.

Informace ukrytá v krevní skupině není všelékem, ale účelnou vytříbeností, která vám umožňuje fungovat na plný výkon.

„Poznámka: Rakovina představuje natolik komplexní téma, že jsem jí věnoval celou samostatnou kapitolu, která následuje za touto kapitolou.

Pojďme se podívat na nejčastější nemoci a poruchy, u kterých můžeme nalézt vztah k jednotlivým krevním skupinám. Některé vztahy krevních skupin k určitým nemocem jsou jasněji definované než jiné. Stále se ještě učíme. Ale krevní skupina každým dnem žije jako dominantní faktor – dříve chybějící článek v našem hledání zdraví.



Nemoci stárnutí

Stárnou všichni lidé bez ohledu na svou krevní skupinu. Ale proč stárneme – a můžeme tento proces zpomalit? Tyto otázky nás fascinují velmi dlouho. Příslib pramene mládí se objevuje v každém století. Dnes s naší složitou medicínskou technologií a našimi rostoucími znalostmi o faktorech, které přispívají ke stárnutí, jsme již blíže k odpovědi.

Ale je zde jiná otázka: Proč se vzorec stárnutí u jednotlivých lidí tolik liší? Proč 55-letý běžec, štíhlý a zdravě vypadající, padne mrtvý se srdečním infarktem, zatímco 89-letá žena, která se v životě nikdy nezapotila, zůstává stále plná zdraví a síly? Proč u některých lidí vznikne Alzheimerova choroba nebo **démence**, zatímco u jiných ne? Od kterého věku je tělesné chátrání již nevyhnutelné?

Některé části této hádanky jsme již pochopili. Důležitou roli zde hraje genetika. Jedinečné variace chromozomů přispívají k náchylnosti, která způsobí rychlejší narušení u jednoho člověka než u jiného. Ale tyto *studie nejsou* kompletní.

Zjistil jsem však kritické spojení mezi krevní skupinou a stárnutím, korelaci mezi aglutinačním působením lektinů a dvěma hlavními fyziologickými doprovodnými jevy stárnutí – selháním ledvin a poruchami mozku.

Jak stárneme, dochází u nás k postupnému poklesu ledvinných funkcí, takže u průměrné osoby ve věku 72 let ledviny pracují jen na 25 procent své původní kapacity.

Funkce ledvin se měří objemem krve, který¹ dokáže očistit a vrátit do krevního řečiště. Tento filtrační systém je velmi dokonalý. Je natolik velký, že různé částice v tekutině mohou projít ale natolik malý, že brání ztrátám celých buněk které jím neprojdou.

Uvažujme o způsobu, jak působí aglutinující lektiny. Protože ledviny hrají klíčovou roli ve filtraci krve, působení mnoha lektinů může časem narušit tento dokonalý systém. Lektiny, které proniknou do krevního řečiště, dokončí aglutinad (shlukování) a uloží se v ledvinách. Tento proces je podobný ucpávajícímu se potrubí. Po nějakém čase přestane filtrační systém fungovat. Jak dochází k další a další aglutinad, stále méně a méně krve je schopno se očistit. Je to pomalý proces, ale vede k záhubě. Selhání ledvin je jednou z hlavních příčin tělesného chátrání ve stán.

Další velkou spojitost se stárnutím najdeme v mozku. Zde hrají lektiny stejné ničivou roli. Vědci zjistili, že rozdíl mezi starým a mladým mozkiem spočívá v tom, že ve starém mozku dojde mezi mnohými neurony k narušení vzájemného spojení. Tyto narušené spoje, které jsou příčinou demence a celkového chátrání (a můžou rovněž představovat faktor v rozvoji Alzheimerovy nemoci), se objevují postupně v průběhu jednotlivých desetiletí života dospělého člověka.

Jak se lektiny dostanou do mozku? Pamatujte si, že lektiny mají různé rozměry a velikosti. Některé jsou tak malé, že proniknou mozkovou bariérou. Jakmile se dostanou do mozku, začnou aglutinovat (shlukovat) krvinky a postupně narušují aktivitu neuronů. Proces probíhá po mnoho desetiletí, ale nakonec jsou neurony natolik pomíchány, že dojde ke zhoršení funkcí mozku.

Připadá mi jasné, že omezením nebo vyřazením většiny škodlivých lektinů z naší stravy si můžeme udržet zdravější ledviny a lepší mozkové funkce po delší životní etapu. To je důvod, proč někteří velmi staří lidé zůstávají duševně čilí a fyzicky aktivní.

Třetím způsobem, kterým lektiny přispívají ke stárnutí, je jejich vliv na naši hormonální rovnováhu. Je dobře prokázáno, že při stárnutí *dělá lidem větší* potíže vstřebat a zmetabolizovat živiny. To je jednou z příčin, proč jsou staří lidé často podvyživení, přestože jedí normální stravu, dietní doporučení u starších lidí si žádají výživové doplňky ke stravě. Ale jestliže není organismus zaplaven aglutinujícími lektiny a ty nenarušují hormonální aktivitu, je pravděpodobné, že staří lidé mohou vstřebávat živiny stejně účinně, jako když byli mladší.

Netvrdím, že pochopení teorie krevních skupin představuje pramen mládí! Není to způsob, jak zvrátit projevy stárnutí, které se již objevily. Ale v každém věku můžete zmírnit poškození buněk snížením příjmu lektinů. Váš plán podle krevních skupin je vytvořen tak, aby vám umožnil bojovat se stárnutím a zpomalil procesy stárnutí v průběhu celého života.

Alergie

Potravinové alergie

Podle mého názoru není žádná oblast alternativní medicíny plná takové přetvářky jako koncepce potravinových alergií. Komplexní a drahé testy se provádějí prakticky na každém pacientovi a jejich výsledkem je seznam potravin, na které je člověk „alergický“.

Moji vlastní pacienti obvykle označují každou reakci na něco, co snědli, jako „potravinovou alergii“, přestože to většinou není alergie, co popisují, ale spíše nesnášenlivost určité potraviny. Jestliže máte například problémy s laktózou obsaženou v mléce, nejste na ni alergičtí, ale chybí vám enzym, který ji *rozkládá*. Jste laktózový intolerant, ale ne laktózový alergik. Tato intolerance ještě nutně neznamená, že onemocníte, když mléko vypijete. Například lidé s krevní skupinou B, kteří jsou laktózovými intoleranty,

jsou často schopni postupně zařadit do své diety mléčné výrobky: Existují také přípravky; které umožňují přidat do mléčných výrobků laktózozy enzym (laktázu), a tím učinit tyto potraviny pro intoleranty přijatelnější.

Potravinová alergie je zcela odlišný typ reakce, ke které nedochází v trávicím traktu, ale v imunitním systému. Váš imunitní systém vytváří protilátky proti potravině. Reakce je velmi rychlá a silná – kožní vyrážky, otoky; křeče nebo jiné specifické příznaky; které znamenají, že se vaše tělo snaží zbavit této jedovaté potraviny.

Ne všechno je v přírodě bezvadně dané a určené. Občas potkám člověka, který je alergický na potraviny; které jsou na seznamu vhodných potravin pro jeho krevní skupinu. Řešení je jednoduché: odstranit tuto potravinu z jídelníčku. Hlavním hlediskem je, že se musíte více bát skrytých lektinů, které se dostávají do vašeho organismu, než potravinových alergií. Nemusíte se cítit nemocní, když jíte tyto potraviny, ale ony vás přesto napadají. Krevní skupina A by si také měla uvědomit že pokud u ní dochází k nadměrné tvorbě hlenu, může to napodobovat alergii, ale tyto lidé by se měli hlavně vyhýbat potravinám, které tvorbu hlenu zvyšují.

Astma a senná rýma

Krevní skupina 0 získala alergie díky *dědičnosti*. V těchto lidí existuje větší pravděpodobnost, že budou mít astma a zdá se, že také senná rýma, zhouba mnoha lidí, je specifická pro krevní skupinu 0. Široká škála pylů obsahuje četné lektiny; které stimulují uvolnění silných histaminů a bum! Je zde svědění, kýchání, oteklý nos, sípání, kašel, červené, vodnaté oči – všechny alergické příznaky.

Mnohé potravinové lektiny, zejména obsažené v pšenici, reagují s IgE (imunoglobulinem E), což je třída protilátek v krvi. Tyto protilátky stimulují bílé krvinky, nazývané bazofily, k uvolňování nejen histaminů, ale také jiných silných chemických látek nazvaných kininy. To může být příčinou závažných alergických reakcí, otoku tkání v krku a dusnosti z neprůchodných dýchacích cest

Astmatici a lidé trpící sennou rýmou udělají nejlépe, když se budou řídit stravou doporučenou pro jejich krevní skupinu. Například lidem s krevní skupinou 0, kteří vyřadí z jídelníčku pšenici, často zmizí mnoho příznaků, jako je kýchání, dechové potíže, chrápání nebo trvalé trávicí problémy.

Lidé s krevní skupinou A mají odlišný problém. Namísto reakcí na okolní prostředí se u nich často objeví astma vyprovokované stresem v důsledku jejich intenzivního stresového profilu (viz Plán pro krevní skupinu A). Když osoba s krevní skupinou A trpí nadměrnou tvorbou hlenu, způsobenou špatnými stravovacími návyky, může to vést ke zhoršení stresového astmatu. Jak si jistě pamatujete, krevní skupina A produkuje nadměrně množství hlenu a pokud tyto lidé jedí potraviny, které tuto hlenotvorbu ještě zvyšují (např. mléčné výrobky), mají takový nadbytek hlenu, že může dojít ke vzniku onemocnění dýchacích cest V případě, že se krevní skupina A důsledně vyhýbá potravinám zvyšujícím hlenotvorbu a vnímá příčiny stresu pozitivně, astmatické potíže se vždy zlepší nebo zmizí.

Krevní skupina B není náchylná k rozvoji alergií. Tito lidé mají vysoký práh proti vzniku alergií, i když jedí nevhodné potraviny. Například lektiny v kuřeti a kukuřici, které jsou pro krevní skupinu B jedovaté, spustí alergie jen u nejnáchylnějších lidí.

Zdá se, že pro krevní skupinu AB představují alergie menší problém, pravděpodobně proto, že jejich imunitní systém je pro okolní prostředí nejotevřenější.

Autoimunitní onemocnění

Autoimunitní onemocnění představují poruchy imunitního systému. Váš obranný systém podléhá ztrátě paměti a neumí již rozpoznat své vlastní od cizího. Výsledkem je tvorba autoprottilátek, které napadají vlastní tkáň organismu. Tyto útočné autoprottilátky si myslí, že chrání své teritorium, ale ve skutečnosti poškozují a ničí své vlastní orgány a jsou příčinou vzniku zánětlivé odpovědi. Mezi auto-imunitní onemocnění patří revmatoidní artritida, lupus erythematosus, chronický únavový syndrom, roztroušená skleróza a amyotrofická laterální skleróza (Lou Gehrigova nemoc).

Artritida

Krevní skupina 0 je předurčena ke vzniku autoimunitné podmíněné artritidy (zánětu kloubů). Imunitní systém krevní skupiny 0 není odolný k okolnímu prostředí a existuje mnoho potravin, ke kterým patří obilná zrna a brambory, jejichž lektiny vedou ke vzniku zánětlivých reakcí v kloubech.

Můj otec si před mnoha lety všiml, že krevní skupina 0 má sklon k rozvoji „vrzavé“ artritidy, chronického poškození kloubních chrupavek. Je to druh poškození kloubů, který se jmenuje osteoartrtida a obvykle se vyskytuje u starších lidí. Krevní skupina A je náchylnější k rozvoji artritidy s otoky což je akutnější forma revmatoidní artritidy – bolestivé a oslabující poškození četných kloubů.

Podle mých vlastních zkušeností většina mých pacientů, kteří trpí revmatoidní artritidou, má krevní skupinu A U osob s krevní skupinou A, s jejich imunologicky odolným organismem, se vyvíjí tato forma artritidy pravděpodobně v souvislosti s lektiny specifickými pro tuto krevní skupinu. U laboratorních zvířat *kterým* byl vstříknut lektin specifický pro krevní skupinu A, došlo k rozvoji zánětu a poškození kloubů, které bylo neodlišitelné od revmatoidní artritidy.

Je pravděpodobné, že zde existuje souvislost se stresem. Některé studie prokázaly, že lidé s revmatoidní artritidou bývají mnohem více napjati a méně emočně odolní. Když mají špatný mechanismus k překonávání stresu, onemocnění postupuje mnohem rychleji. To dává určitý smysl ve světle našich vědomostí o stresových faktorech a o krevní skupině A která má dědičné větší sklon k duševnímu napětí. Lidé s krevní skupinou A, kteří mají revmatoidní artritidu, by měli zcela jistě zařadit do svého denního programu relaxační techniku nebo jiné uklidňující cvičení.

Chronický únavový syndrom

V současné době jsem léčil mnoho lidí, kteří trpěli záhadnou nemocí, která se nazývá chronický únavový syndrom (CFS). Základním příznakem je obrovská únava. Mezi další časté projevy patří bolesti svalů a kloubů, trvalé bolesti v krku, trávicí problémy, alergie a citlivost na chemické látky.

Nejdůležitější věcí, kterou jsem si uvědomil na základě svého výzkumu a klinické práce, je to, že CFS nemůže být autoimunitním onemocněním, ale spíše onemocněním jater, (zařadil jsem ji však na toto místo proto, že lidé jsou zvyklí ji právě zde hledat).

Ačkoliv se CFS vydává za virové nebo autoimunitní onemocnění, pravou příčinou je spíše problém špatného metabolismu v játrech. Jinými slovy, játra nejsou schopna očistit organismus od chemických látek Podle mé úvahy jen tento druh jaterní poruchy může vyvolat imunologické projevy stejné jako projevy charakteristické pro ostatní systémy, jako je trávicí a pohybový aparát

Zjistil jsem, že pacientům s krevní skupinou 0, kteří mají CFS, velmi prospívají kromě diety vhodné pro tuto krevní skupinu výživové doplňky s obsahem lékořice a draslíku. Lékořice má na organismus mnoho účinků, ale vyniká účinek na játra. Žlučovody, kde probíhá detoxikace, se stávají mnohem výkonnější a jsou více odolné proti poškození chemickými látkami. Zdá se, že toto předběžné odstranění stresu pro játra pozitivně ovlivňuje nadleviny a hladinu cukru v krvi, zvyšuje energii a vede k pocitu pohody. Zdá se, že také specifické cvičení pro krevní skupiny slouží jako hodnotná pomůcka k návratu k přijatelným formám tělesné aktivity. (Poznámka: Nepoužívejte, prosím, lékořici bez dohledu lékaře.)

KAZUISTIKA: CHRONICKÝ ÚNAVOVÝ SYNDROM

od Dr. John Prentice. Cverett, UJashington Karen, 44 let, krevní skupino B

Můj kolega Dr. John Prentice zkoušel plán podle krevních skupin poprvé na pacientce se závažným CFS. Nebyl zcela přesvědčen, že bude fungovat ale všechny snahy pomoci jeho velmi nemocné pacientce selhaly, proto mne vyhledal, když slyšel o mé metodě, kterou jsem použil právě u pacientů s CFS.

Karen byla tvrdší případ. Trpěla *značnou únavou po celou dobu své* dospělosti a od období svého dospívání potřebovala spát dvanáct hodin denně. Zdřímla si, kde mohla. V posledních sedmi letech jí její vyčerpanost bránila pracovat Kromě únavy trpěla silnými bolestmi šíje, ramen a zad a zničující bolestí hlavy. V současnosti se u ní začaly objevovat strašné záchvaty úzkosti s bušením srdce a byly tak závažné, že musela volat na nouzovou linku. Vypadalo to, jako by se její krevní oběh hroutil společně s celým tělem. Karen byla zámožná žena, ale většinu svého dědictví věnovala na placení lékařů. Než přišla k **Dr. Pren-** ticeovi, navštívila více než padesát lékařů, konvenčních i alternativních.

Dr. Prentice začal u Karen aplikovat program striktního dodržování diety pro krevní skupinu B, používání vhodných výživových doplňků a cvičebního režimu. On i Karen byli udiveni, když viděli, že během *týdne* u ní došlo k ohromnému zvýšení energie. Během několika týdnů většina příznaků ustoupila.

Dr. Prentice mi řekl, že dnes je Karen nový člověk. Je jako hodinky,“ řekl. „Když začne jíst nepovolené potraviny; odpoví jí její tělo závažnými příznaky; takže s tím hned přestane.“ Ukázal mi dopis, který mu napsala: „Mám zcela nový život Prakticky všechny mé potíže vymizely. Mám dvě zaměstnání a čtrnáct hodin denně cítím dostatek energie. Věřím, že strava je klíčem k této mimořádné změně. Jsem nyní extrémně aktivní a cítím se, jako by mne nic nemohlo zastavit Mnohokrát vám děkuji!“

Roztroušená skleróza, Lou Gehrigova nemoc

Zdá se, že jak roztroušená skleróza, tak Lou Gehrigova nemoc (amyotrofická laterální skleróza) jsou u krevní skupiny B velmi časté. Je to příklad sklonu krevní skupiny B k neobvyklým, pomalu postupujícím virovým a neurologickým chorobám. Spojení s krevní skupinou B může být vysvětlením, proč mnoho Židů, u kterých je krevní skupina B početná trpí těmito chorobami více než ostatní populace. Někteří vědci věří, že roztroušená skleróza a Lou Gehrigova nemoc jsou vyvolány virem, který člověk získá v mládí a který připomíná svými antigeny krevní skupinu B. Imunitní systém lidí s touto krevní skupinou jej nemůže odstranit protože nemůže vytvářet protilátky proti vlastní krevní skupině. Virus se pomalu a bez příznaků množí dvacet i více let po tom, co vstoupil do organismu.

Také krevní skupina AB má vyšší riziko vzniku tohoto onemocnění, protože její organismus neprodukuje anti-B protilátky: Zdá se, že krevní skupiny A a 0 jsou vcelku chráněné díky účinnosti jejich silných protilátek anti-B.

KAZUISTIKA: AUTOIMUNITNÍ ONEMOCNĚNÍ

Joan, 55 let, krevní skupina 0

Joan, manželka zubaře středního věku, byla klasickým příkladem ničivého působení autoimunitních onemocnění. Trpěla závažnými příznaky chronické únavy syndromu Epstein-Barrové, artritidou a obtížemi v důsledku plynatosti a nadýmání. Joanin trávicí systém byl natolik zničený; že prakticky vše, co snědla, u ní vedlo k průjmu. Časem, když navštívila mou ordinaci, trápily ji tyto potíže více než rok. Není nutné zdůrazňovat jak byla zesláblá a jaké měla stále bolesti. Ničemu již také nevěřila. Protože autoimunitní onemocnění mohou být těžko zvladatelná mnoho lidí (a dokonce i někteří lékaři) nevěří, že lidé s chronickou únavou jsou skutečné nemocní. Představte si to pokoření a frustraci, když se cítíte smrtelné nemocní, ale lidé vám říkají, že je to vše jen „naoko“.

Joanin lékař zkoušel bezpočet druhů léčby včetně steroidů, po kterých se cítila ještě hůře a které přispěly k její plynatosti. Také ji vyzval, aby vyzkoušela stravu bohatou na zeleninu a obilná zrna a aby současně omezila nebo zcela vyřadila červené maso – přesně pravý opak toho, co by krevní skupina 0 měla jíst Jak závažné byly Joaniny příznaky tak byla léčba vcelku jednoduchá – detoxikační program, strava pro krevní skupinu 0 a podávání výživových doplňků. Během dvou týdnů pocítila Joan znatelné zlepšení. Po šesti měsících se opět cítila normálně. Do dnešního dne má Joan dostatek energie, její trávení je v pořádku a její artritida vzplane jen tehdy, když si vzácně smlsne na sendviči nebo zmrzlině.

KAZUISTIKA: LUPUS ERYTHEMATODES

Dr. Thomas Kruzal, N.D., Gresham, Oregon

Marcia, 30 let, krevní skupina A

Můj kolega Dr. Kruzal se zajímal o vyzkoušení léčby dietou podle krevních skupin, ale byl zpočátku skeptický. Jednalo se o případ lupusové nefritidy (zánětu ledvin), který mu ukázal pravou cenu serotypizace při léčbě nemocí.

Marcia, křehká mladá žena, trpěla nemocí zvanou lupus erythematodes. Do ordinace Dr. Kruzala ji přivedl její bratr poté, co byla propuštěna z jednotky intenzivní péče v nemocnici. Došlo u ní k selhání ledvin v

důsledku cirkulujících imunokomplexů, které patří k této nemoci. Marcia byla několik týdnů dialyzována a byla zařazena do transplantačního programu na příštích šest měsíců.

Onemocnění krve

Nemělo by být překvapením, že onemocnění krve, jako jsou anémie a poruchy krevní srážlivosti, jsou specifické pro jednotlivé krevní skupiny.

Perniciózní anémie

Dr. Kruzel ji vyšetřil a zjistil, že její strava je velmi bohatá na mléčné výrobky, pšenici a červené maso – všechny potraviny nebezpečné pro krevní skupinu A. Převodl ji na přísnou vegetariánskou stravu doprovázenou hydroterapií a homeopatickou léčbou. Během dvou týdnů se Marcia stav zlepšil a nutnost dialýzy se snížila. V průběhu dvouměsíčního období mohla Marcia přestat na dialýzu docházet a její původně plánovaná transplantace ledvin byla zrušena. O tři roky později byla stále v takto dobrém stavu.

Největší počet případů perniciózní anémie se vyskytuje u krevní skupiny A ale tato porucha nemá žádnou souvislost s vegetariánskou stravou. Perniciózní anémie vzniká v důsledku nedostatku vitamínu **B12** a krevní skupina A nejobtížněji vstřebává tento vitamin z potravin, které jí. K perniciózní anémii má sklon také krevní skupina AB, i když ne tak velký jako skupina A.

Příčinou nedostatku vitamínu **B12** je fakt že k jeho využití organismem je třeba vysoké hladiny žaludeční kyseliny a přítomnosti tzv. vnitřního činitele (intrinsic faktor), což je chemická látka produkovaná výstelkou žaludku, která umožňuje vstřebávání vitamínu **B12**. Krevní skupiny A i AB mají nižší hladinu tohoto faktoru než ostatní krevní skupiny a nevytvářejí tolik žaludeční kyseliny. Proto většina lidí s krevními skupinami A a AB, kteří trpí perniciózní anémií, reaguje nejlépe na podávání vitamínu **B12** v injekční formě. Odstraněním nutnosti vstřebat tuto nezbytnou a účinnou živinu trávicím traktem je tento vitamin k dispozici organismu v koncentrovanějším množství. Toto je případ, kdy nefungují výživové doplňky samy o sobě, přestože krevní skupiny A i AB jsou schopny vstřebat Floradix, železo v tekuté formě a rostlinný doplněk Krevní skupina B ani 0 nemá sklon k anémiím. Mají vysoký obsah kyseliny v žaludku a dostatečnou hladinu vnitřního činitele.

KAZUISTIKA: ANÉMIE

Jonathan V. Wright, M.D., Kent, Washington

Carol, 35 let, krevní skupina 0

Strava podle krevních skupin si začala nalézat cestičku do konvenční medicíny; protože jsem se o ni podělil se svými kolegy-lékaři. Dr. Wright tuto metodu úspěšně použil k léčbě ženy s chronickým nedostatkem železa. Carol vyzkoušela všechny dostupné formy výživových doplňků se železem bez úspěchu. Dr. Wright vyzkoušel bezpočet jiných léčebných prostředků také bez úspěchu. Jediným prostředkem, který byl účinný bylo železo v injekční formě, ale to bylo jen dočasné řešení. Jinak zásoba železa opět nevyhnutelně klesla. Hovořil jsem s Dr. Wrightem již při dřívější příležitosti o své práci s lektiny a o krevních skupinách a on se nyní zajímal o podrobnosti. Rozhodl se, že vyzkouší dietu pro krevní skupinu 0 u Carol. Po odstranění nežádoucích lektinů, které mohou poškozovat červené krvinky, a po převedení na stravu s vysokým obsahem živočišných bílkovin se začala hladina železa u Carol pomalu zvedat a dříve neúčinné výživové doplňky začaly pomáhat. Dr. Wright a já jsme se shodli, že aglutinace buněk trávicího traktu nežádoucími lektiny z potravy bránila železu ve vstřebávání.

Poruchy krevní srážlivosti

Největším problémem krevní skupiny 0 je krevní srážlivost. Nejčastěji chybí lidem s krevní skupinou 0 dostatečné množství různých faktorů krevního srážení. To může mít závažné následky zejména při chirurgických výkonech nebo v situacích, kde dochází ke krevním ztrátám. Například žena s krevní skupinou 0 má sklon ztratit průkazně více krve po porodu než žena s jinou krevní skupinou.

Lidé s krevní skupinou 0, kteří mají v anamnéze krvácivé choroby a mrtvice, by měli ve snaze podpořit faktory krevní srážlivosti klást důraz na konzumaci potravin obsahujících chlorofyl. Chlorofyl je obsažen téměř ve všech druzích zelené zeleniny a může být také užíván ve formě výživového doplňku.

Krevní skupiny A a AB obvykle netrpí poruchami krevní srážlivosti, ale jejich „hustší“ krev může být nevýhodná zase v jiných ohledech. V „hustší“ krvi vznikají s vyšší pravděpodobností usazeniny v tepnách – to je jedna z příčin, proč mají tyto dvě krevní skupiny větší sklon ke kardiovaskulárním onemocněním. Ženy s krevní skupinou A a AB by mohly mít problémy s krevní srážlivostí v průběhu menstruačního cyklu, pokud nebudou mít svou stravu pod kontrolou.

Krevní skupina B nemá potíže s poruchami krevní srážlivosti ani s „hustou“ krví. Když dodržuje stravu pro svou krevní skupinu, pracuje její vyvážený organismus účinně.

Kardiovaskulární onemocnění

Kardiovaskulární onemocnění představují v západním světě novodobou epidemií. Jejich vznik se dává za vinu mnoha faktorům, včetně diety, nedostatku pohybu, kouření a stresu.

Existuje souvislost mezi vaší krevní skupinou a náchylností ke kardiovaskulárním chorobám? Když dobře známá Framingham (Massachusetts) Heart Study zjišťovala souvislost mezi krevními skupinami a onemocněním srdce, nenašla zcela jasné určení krevní skupiny, u které srdce onemocní častěji. Já jsem však našel silnou souvislost mezi krevní skupinou a těmi, kdo přežijí svou srdeční chorobu. Tato studie zjistila, že pacienti se srdečním onemocněním a krevní skupinou 0 ve věku mezi 39 a 72 lety mají vyšší procento přežití než pacienti s krevní skupinou A ve stejné věkové skupině. Tento údaj platil obzvláště výrazně pro muže ve věku mezi 50 a 59 lety.

Přestože Framingham Heart Study nezkoumala tuto problematiku do hloubky, zjistilo se, že stejné faktory které se uplatňují při přežití onemocnění srdce, nabízejí také určitou ochranu proti vzniku této choroby. U koho jsou tyto faktory přítomny, tam je u krevních skupin A a AB vyšší riziko. Pojďme je prozkoumat. Nejvýznamnějším faktorem je cholesterol, primární příčina vzniku onemocnění koronárních (věnčitých) tepen. Většina cholesterolu v našem těle se tvoří v játrech, ale existuje enzym fosfatáza, který vzniká v tenkém střevě a který je zodpovědný za vstřebávání tuků ze stravy. Vysoká hladina alkalické fosfatázy, která urychluje vstřebávání a metabolismus tuků, vede ke snížení hladiny cholesterolu. Krevní skupina 0 má normálně nejvyšší přirozenou hladinu tohoto enzymu. U krevních skupin B, AB a A se enzym alkalická fosfatáza nachází v nižším množství, přičemž krevní skupina B má nejvyšší hladinu hned po krevní skupině 0.

Dalším faktorem, který se uplatňuje při přežívání krevní skupiny 0, jsou faktory krevní srážlivosti. Jak jsme se už zmínili dříve, krevní skupina 0 obsahuje méně faktorů krevního srážení v krvi. Tento nedostatek může v tomto případě znamenat určitou výhodu, protože tato „řidší“ krev má menší sklon k ukládání usazenin, které narušují průtok krve. Na druhou stranu krevní skupina A a v menším rozsahu také krevní skupina AB mají vyšší hladinu cholesterolu a triglyceridů (látky tukové povahy) v séru, než krevní skupiny 0 a B.

KAZUISTIKA: SRDEČNÍ ONEMOCNĚNÍ

Wilma, 52 let, krevní skupina 0

Wilma byla 52-letá libanonská žena s kardiovaskulárním onemocněním. Když jsem ji poprvé vyšetřoval, právě se vrátila z nemocnice, kde podstoupila balónkovou angioplastiku, což je metoda, která se používá k léčbě uzávěrové choroby věnčitých tepen. Řekla mi, že měla v době původní diagnózy hladinu cholesterolu v krvi 350 (norma je 200 až 220) a její tři koronární tepny byly uzavřeny více než z 80 procent.

Protože Wilma měla krevní skupinu 0, bylo její onemocnění trošku neobvyklé, když vezmeme v úvahu, že krevní skupina 0 má normálně nižší než průměrný výskyt srdečních onemocnění. Byla také o trochu mladší než většina žen, u kterých se projeví takto závažné uzávěry tepen. U žen obvykle dochází k rozvoji srdečního onemocnění až za delší dobu po menopauze. (Pamatujte však, že vždy existují výjimky. Vnímavost k určité chorobě ještě neznamená jistotu!)

Wilma po celý život jedla tradiční libanonskou stravu, včetně velkého množství olivového oleje, ryb a obilných zrn, které většina lékařů považuje za prospěšné pro oběhový systém. Avšak před pěti lety ve věku 47 let jí začaly bolesti na krku a v pažích. Tehdy na onemocnění srdce nepomyslela. Bolesti přisuzoval artritidě (zánětu kloubů) a byla jako omráčena, když jí lékař diagnostikoval anginu pectoris, tj. bolest způsobenou nedostatečným zásobením srdečního svalu kyslíkem.

Po angioplastice poradil Wilmé kardiolog, aby začala užívat léčivo snižující hladinu cholesterolu v krvi Mevacor. Wilma se ale obávala dlouhodobých potíží při této léčbě a chtěla vyzkoušet přirozený přístup před nasazením léku. Proto přišla za mnou.

Protože má Wilma krevní skupinu 0, navrhl jsem jí, aby zařadila do svého jídelníčku libové červené maso. Při svém onemocnění byla pochopitelně nervózní, že má jíst potraviny, které jsou obvykle u lidí s vysokým cholesterolem nebo srdečním onemocněním omezovány. Ihned vše konzultovala se svým kardiologem, který byl tímto nápadem, což není divu, zděšen. Opět jí radil začít užívat Mevacor. Ale Wilma to s vyloučením konzumace léků myslela vážně, proto se rozhodla vyzkoušet dietu pro krevní skupinu 0 po dobu tří měsíců a potom si nechat zkontrolovat hladinu cholesterolu.

Wilma potvrdila mnoho mých teorií o náchylnosti k vysoké hladině cholesterolu. Lidé mají často, díky své dědičnosti nebo působením dalších mechanismů, vysokou hladinu cholesterolu v krvi i přes přísně omezenou dietu. Obvykle se u nich jedná o určitou poruchu vnitřního metabolismu cholesterolu. Mám podezření, že pokud krevní skupina 0 jí velké množství určitých sacharidů (obvykle pšeničné výrobky), dojde k modifikaci účinnosti inzulínu. To vede k jeho vyššímu a déle trvajícím účinku. Při zvýšené inzulínové aktivitě organismus skladuje více tuku v tkáních a zvyšují se zásoby triglyceridů.

Kromě doporučení, aby Wilma zvýšila podíl červeného masa ve své stravě, jsem jí také pomohl nalézt náhražku za velké množství pšenice, kterou konzumovala, a předepsal jsem jí výtažek z hlohu (bylina s ionizujícími účinky na srdce a tepny), dále nízké dávky vitamínu B, niacinu, který podporuje snižování hladiny cholesterolu v krvi.

Wilma pracovala jako úřadující tajemnice, měla stresující zaměstnání a velmi málo cvičila. Byla fascinována když jsem jí popsal vzájemný vztah mezi stresem a fyzickou aktivitou u lidí s krevní skupinou 0, stejně jako vzájemný vztah stresu a vzniku srdečních onemocnění. Nikdy v životě necvičila pravidelně, proto pro ni bylo těžké začít. Ze začátku jsem jí doporučil rychlou chůzi a postupně jsme přecházeli na aerobní cvičení. Po pár týdnech Wilma prohlásila, že chůze je dar z nebes. Nikdy se necítila lépe.

V průběhu šesti měsíců poklesl její cholesterol bez léčby na 187, kde se stabilizoval. Byla naplněna radostí, že má cholesterol v normálním rozmezí. Předtím se to zdálo nemožné.

Naturopat který u mne pracoval, byl ohromen a zmaten. Všechny důkazy z konvenční medicíny prokazovaly že lidé s vysokou hladinou cholesterolu by se měli vyhýbat červenému masu, jen Wilmě prospívalo. Krevní skupiny byly skutečně chybějícím článkem.

KAZUISTIKA: NEBEZPEČNĚ VYSOKÝ CHOLESTEROL

John, 23 let, krevní skupina 0

John, nový kolega, který právě odpromoval, měl prudce stoupající hladinu cholesterolu, vysoké triglyceridy a vysokou hladinu cukru v krvi. To jsou velmi neobvyklé příznaky u tak mladého člověka – zejména, když má krevní skupinu 0. Protože je jeho rodinná anamnéza silně zatížena srdečními chorobami, byli jeho rodiče přirozeně znepokojeni. Po podrobném laboratorním vyšetření v Yale mu při konzultaci řekl kardiolog, že jeho genetická dispozice je tak zdrcující, že dokonce léky snižující hladinu cholesterolu by byly neúčinné. Johnovi bylo řečeno, že směřuje k rozvoji onemocnění věnčitých tepen – spíše dříve než později.

V mé ordinaci by! John v depresi a netečný: Stěžoval si na těžkou únavu. „Obvykle rád pracuji,“ říkal, „ale nyní nemám dostatek energie.“ John také trpěl častými bolestmi v krku a zduřelými uzlinami. V minulosti prodělal mononukleózu a dvakrát lymfskou nemoc

John již nějakou dobu jedl vegetariánskou stravu, kterou mu předepsal kardiolog Připustil však že se při této stravě cítí hůře.

Avšak po několika týdnech na dietě pro krevní skupinu 0 se dostavily úžasné výsledky. Během pěti měsíců poklesla Johnova hladina cholesterolu, triglyceridů a krevního cukru na normální úroveň. Po opakovaném vyšetření v *odstupu tři měsíců* byly zjištěny podobné hodnoty.

Jestliže bude John pokračovat a náležitě dodržovat stravu pro krevní skupinu 0, pravidelně cvičit a užívat výživové doplňky, má dobrou šanci, že zvítězí nad kletbou své genetiky.

Vysoký krevní tlak

Dynamická síla našeho tlukoucího srdce, které rytmicky pumpuje krev do těla, pracuje nepřetržitě bez našeho úsilí. Tento proces je normálně tak plynulý; že na něj myslíme jen vzácně. To je důvod, proč se vysoký krevní tlak (neboli hypertenze) někdy nazývá tichý zabiják. Je totiž *možné žít* s nebezpečně vysokým krevním tlakem a vůbec o tom nevědět.

Při měření krevního tlaku se odečítají dvě hodnoty: Systolický tlak (vyšší hodnota) určuje tlak v tepnách v době, kdy do nich srdce pumpuje krev. Diastolický tlak (dolní hodnota) měří tlak přítomný v tepnách v době odpočinku srdce mezi jednotlivými údery.

Normální systolický tlak je 120, normální diastolický tlak je 80, neboli 120 na 80 (120/80). Vysoký krevní tlak neboli hypertenze je 140/90 ve věku pod čtyřicet let a 160/95 ve věku nad čtyřicet let.

V závislosti na závažnosti a délce trvání neléčené hypertenze se otevírají dveře k mnoha nemocem, včetně srdečních infarktů a mozkových mrtvic.

Je málo známo o rizikových faktorech hypertenze spojených s jednotlivými krevními skupinami. Avšak hypertenze se často vyskytuje společně s onemocněním srdce, tudíž by měly být ostražiti zejména lidé krevními skupinami A a AB.

Rizikové faktory hypertenze jsou stejné jako u kardiovaskulárních onemocnění. Kuřáci, diabetici, postmenopauzální ženy, obézní, lidé se sedavým způsobem života a lidé se stresovým zaměstnáním by měli dávat zvlášť pozor na detaily programu jejich krevní skupiny – zejména na stravu a pohybový režim.

KAZUISTIKA: HYPERTENZE

Bill, 54 let, krevní skupina A

Bill byl obchodník středního věku s vysokým krevním tlakem. Když jsem ho viděl poprvé ve své ordinaci v březnu 1991, jeho krevní tlak byl 135/95 až 150/105. Netrvalo mi dlouho najít záchytný bod k těmto hodnotám v jeho životě plném stresu, který zahrnoval podílnictví ve vysoce postavené firmě a mnoho domácích problémů. Přes varování svého lékaře přestal Bill užívat léky proti vysokému krevnímu tlaku, protože měl po nich závrate a zácpu. Chtěl vyzkoušet přirozenější způsob léčby.

Převedel jsem Billa na dietu pro krevní skupinu A – vhodně přizpůsobenou tomuto statnému Italo-Američanovi. Ihned jsem začal usměrňovat Billův stres pomocí cvičebního režimu vhodného pro krevní skupinu A. Nejprve mu vadilo cvičit jógu a relaxační cvičení, ale brzy změnil názor, když sám viděl, o kolik je klidnější a jak se cítí lépe.

Při první návštěvě se mi také Bill svěřil, že má zvláštní problém odlišné povahy. On a jeho partneři jednájí o zdravotním pojištění v úřadu a jestli jeho hypertenzi zjistí pojišťovací lékař, bude muset jeho firma platit mnohem vyšší pojistné. Díky používání technik redukcí stresu, dietě pro krevní skupinu A a několika bylinkám byl Bill schopen projít kontrolou lékaře pojišťovny.

Nemoci dětského věku

Velký počet pacientů, kteří projdou mou ordinací, tvoří děti trpící mnohými chorobami – od chronických průjmů k opakujícím se ušním infekcím. Jejich matky jsou obvykle na pokraji šílenství. Několik mých nejvíce uspokojujících výsledků se dostavilo u dětí.

Konjunktivitida (zánět spojivek)

Konjunktivitida, často nazývaná zarudlé oči, je obvykle vyvolána přenosem stafylokokových bakterií z jednoho dítěte na druhé. Děti s krevní skupinou A a AB jsou vnímavější k těmto zánětům spojivek než děti s krevními skupinami O nebo B, pravděpodobně díky jejich od přírody slabšímu imunitnímu systému.

Obvykle se v konvenční medicíně užívají k léčbě tohoto *onemocnění* antibiotické *masti nebo oční* kapky. Ale překvapující alternativou je čerstvě ukrojený plátek rajčete. (Nezkoušejte to s rajčatovou šťávou.) Voda z čerstvě nakrájeného rajčete obsahuje lektin, který může aglutinovat a zničit stafylokokové bakterie. Mírná

kyselost rajčat připomíná kyselost vlastního sekretu oka. Vymačkání vodnaté šťávy z čerstvého rajčete na gázový polštářek a přiložení na postižené oko je také velmi účinné.

Toto je příklad, jak mohou stejné lektiny v potravinách, kvůli kterým je nebezpečné je jíst, být vysoce prospěšné k léčbě onemocnění. Později budeme mluvit o mnoha dalších příkladech, jak lektiny hrají v našem organismu dvojí roli – dobrou i špatnou. Zejména v boji proti rakovině.

Průjem

Průjem může **být** u dětí nebezpečným onemocněním. Nejenže oslabuje organismus a je velmi nepříjemný ale může vést až k závažné dehydrataci, projevující se slabostí a horečkou.

Většina průjmů v dětství souvisí se stravou. Zde nabízejí diety podle krevních skupin specifické doporučení, které potraviny u jednotlivých krevních skupin spouštějí trávicí potíže.

U dětí s krevní skupinou 0 se často objevují mírně až středně těžké průjmy jako reakce na konzumaci mléčných výrobků.

Děti s krevní skupinou A a AB mají sklon k nákaze *Giardia lamblia*, nemoci často nazývané Montezu-mova pomsta, protože tento parazit se maskuje vlastnostmi připomínajícími antigen A

Děti s krevní skupinou B dostanou průjem, když to přeženou s výrobky z pšenice, nebo jako reakci na kuře či kukuřici.

Je-li průjem způsoben intolerancí potravin nebo alergií, objeví se u vašeho dítěte brzy také ostatní příznaky; od tmavých kruhů pod očima až po ekzém, lupénku nebo astma.

Nicméně průjem může být také důsledkem závažnějších onemocnění, jako jsou parazitární infekce, částečná neprůchodnost střeva nebo zánět. To se obvykle zjistí až v průběhu času. Kdyby však obsahovala stolice vašeho dítěte krev nebo hlen, vyhledejte ihned lékařské ošetření. Akutní průjmy by také mohly být infekční, proto chraňte zbytek své rodiny před nákazou. Nejlepší je dodržovat svědomité zásady hygieny

Abyste *obnovili* u vašeho dítěte rovnováhu tekutin v průběhu záchvatů průjmů, omezte ovocné šťávy Místo toho mu dávejte zeleninové nebo masové vývary. Také jogurt s aktivní kulturou *L. acidophilus* pomáhá udržet vhodnou bakteriální flóru ve střevech.

Ušní infekce

Snad čtyři z deseti dětí ve věku pod šest let má chronické ušní infekce. Slovem chronické mám na mysli pět deset patnáct až dvacet infekcí každou zimní sezónu, jednu po druhé. Většina těchto dětí trpí alergiemi jak na částice zevního prostředí, tak na potraviny. Nejlepším řešením je zde dieta podle krevních skupin.

Konvenčním způsobem léčby ušních infekcí je antibiotická terapie. Ta však často selhává v případě chronických infekcí. Jestliže nejprve vyřešíme základní příčiny onemocnění místo honění se za módními všelékami – tím myslím nejnovější, stále dokonalejší třídy antibiotik – umožníme tělu uplatnit svou vlastní silnou odpověď. Je nutné znát náchylnost jednotlivých krevních skupin.

Děti s krevními skupinami A a AB mají větší potíže s hlenovou sekrecí při nesprávné stravě. Je to podpůrný faktor vzniku ušních infekcí. U dětí s krevní skupinou A jsou obvykle hlavním viníkem mléčné produkty, zatímco krevní skupina AB může být citlivá kromě mléka také na kukuřici. Celkově vzato je u těchto dětí větší pravděpodobnost že budou mít onemocnění dýchacích cest které se často přestěhuje do uší. Protože je imunitní systém dětí s krevními skupinami A a AB odolný k vysokému počtu bakterií, některé z jejich problémů pramení z nedostatečně agresivní odpovědi na infekční organismy Několik studií prokázalo, že ušní tekutina u dětí s anamnézou chronických ušních infekcí postrádá specifické chemické látky, potřebné k napadení a zničení bakterií. Jiná studie prokázala, že u dětí s chronickou infekcí chybí jeden sérový lektin. Tento lektin se očividně váže na cukr manózu, který je na povrchu bakterií, a aglutinuje je, čímž usnadní jejich odstranění. Tyto dva významné imunitní faktory se nakonec vyvinou v potřebném rozsahu. To může vysvětlit proč frekvence ušních nemocí postupně klesá s věkem dítěte. **U** dětí s krevními skupinami A a AB léčba ušních infekcí zahrnuje kromě diety téměř vždy posílení jejich imunity. Nejjednodušším způsobem, jak posílit imunitu každého dítěte, je zastavit přívod cukru. Četné studie prokázaly, že cukr oslabuje imunitní systém, bílé krvinky se stávají „líné“ a nemají chuť napadat invazivní mikroorganismy.

Naturopaté již mnoho let používají mírný bylinný stimulant imunity – Echinaceu purpureu (třapalku). Echinacea má mimořádné vlastnosti. Je jednak bezpečná a jednak účinně posiluje tělesnou imunitu proti bakteriím a virům. Protože mnoho imunitních funkcí, které echinacea ovlivňuje, závisí na dostatečné hladině vitamínu C, často předepisují také extrakt ze šípku s vysokým obsahem vitamínu C. V posledních třech letech jsem začal používat extrakt ze západního modřínu. Tento výrobek původně vyvinul dřevozpracující průmysl a obsahuje koncentrovanější účinné složky než echinacea. Podle mého názoru je tento výrobek fantastickým přípravkem, který přinesl revoluci do mé léčby různých druhů nedostatečné imunity včetně ušních infekcí. Jsem si jist, že o tomto přípravku uslyšíte ve velmi blízké budoucnosti mnohem více. (Podrobněji viz dodatek F)

Ušní infekce u dětí jsou velmi bolestivé. Při většině těchto infekcí dochází k nahromadění škodlivých tekutin a plynů ve středoušní dutině, protože je uzavřena Eustachova trubice, která spojuje středouši s nosohltanem. Tato trubice může být oteklá v důsledku alergických reakcí, oslabení tkání v okolí nebo infekcí.

Mnozí rodiče jsou zděšeni narůstající neúčinností antibiotik u ušních infekcí. Vysvětlím vám, proč k tomu dochází. První ušní infekce u dítěte je obvykle léčena mírným antibiotikem jako Amoxicilin. Při další infekci středouši je Amoxicilin podán znovu. Nakonec se přidá rezistentnější infekce a Amoxicilin již nezabírá. Začne stupňovitý fenomén – proces používání silnějších a silnějších léčiv a stále invazivnějších léčebných postupů.

Pokud již antibiotika nezabírají a bolestivé ušní infekce pokračují, provádí se tympanostomie. Je to zákrok při kterém se po předchozí myringotomii implantuje do ušního bubínku jemná trubička. Tím se zajistí provzdušnění a odtok tekutiny ze středního ucha.

Když léčím chronické ušní infekce, zaměřuji se na způsob, jak zabránit jejich opakování. Je neúčinné pokoušet se zvládnout jednu epizodu vysokými dávkami antibiotik, když víte, že další infekce čhává za rohem. Téměř vždy jsem našel řešení ve výživě.

Ve své ordinaci vidím mnoho dětí všech krevních skupin. Zjistil jsem, že každé dítě může dostat chronickou ušní infekci, když bude jíst potraviny, které jsou pro jeho organismus nevhodné. Neviděl jsem nikdy případ, kde by chyběla souvislost s oblíbenou potravinou dítěte.

Zdá se, že u dětí s krevními skupinami 0 a B vznikají ušní infekce méně často a když se vyskytnou, snadněji se vyléčí. Častěji stačí k vyřešení problému změna ve stravování.

Viníkem u dětí s krevní skupinou B bývá obvykle virová infekce, která se později zkomplikuje bakteriální infekcí způsobenou hemofilem, ke kterému je krevní skupina B mimořádně vnímavá. Změna ve výživě obvykle spočívá v omezení rajčat, kukuřice a kuřat. Lektiny obsažené v těchto potravinách reagují s povrchem trávicího traktu, vedou ke vzniku otoku a k hlenové sekreci, která se obvykle přenáší do uší a krku.

Můj osobní pocit je, že vzniku ušních infekcí u dětí s krevní skupinou 0 lze jednoduše zabránit kojením místo umělé výživy: Kojení po dobu jednoho roku poskytuje imunitnímu systému a trávicímu traktu dítěte čas, aby se plně vyvinuly. Děti s krevní skupinou 0 by se také ubránily ušním infekcím, kdyby nejedly výrobky obsahující pšenici a mléko. Jsou totiž v raném věku na tyto potraviny mimořádně citlivé, ale jejich imunita se snadno posílí díky plnohodnotným bílkovinám, které jsou v rybách a libovém červeném mase. Změny stravovacích návyků jsou pro domácnosti s dětmi, které trpí opakovanými ušními infekcemi, obtížné. Trápení dětí často svádí úzkostné rodiče, aby jim dovolili jíst vše, co chtějí, protože si myslí, že jim to prospěje. Mnoho z těchto dětí skončí jako vybíraví jedlíci, kteří jedí jen velmi úzký okruh potravin a často právě těch, které provokují jejich onemocnění.

KAZUISTIKA: UŠNÍ INFEKCE

Tony, 7 let, krevní skupina B

Tony byl sedmiletý chlapec, který trpěl opakovanými ušními infekcemi. Když ho jeho matka poprvé přivedla do mé ordinace v Jednu 1993, byla šílená. U Tonyho začala nová ušní infekce ihned po přerušení antibiotické léčby předešlé infekce – bylo jich za zimní období deset až patnáct. Dvakrát mu provedli tympanostomii (zavedení drenážní trubičky do ušního bubínku kvůli zabezpečení provzdušnění a odvádění sekretu ze středouši), ale bez úspěchu. Byl to perfektní příklad dítěte v začarovaném kruhu – stále se zvyšující dávky antibiotik s horšími a horšími výsledky:

První moje otázka směřovala k Tonyho stravě. Matka se trochu bránila..Nemyslím si, že je tam problém,“ řekla mi. „Stravujeme se dobře – hodné kuřecího masa, ryb, ovoce a zeleniny.“

Obrátil jsem se k Tonymu: Jaké je tvé oblíbené jídlo?“ zeptal jsem se ho.

„Kuře,“ odpověděl nadšeně.

„Máš rád kukuřičný klas?*

„Ano!“

„A v tom je ten problém,“ řekl jsem Tonyho matce. „Váš syn je alergický na kuře a kukuřici.“

„Opravdu?“ Dívala se na mne pochybovačně. Jak to víte?“

„Protože má krevní skupinu B,“ odpověděl jsem. Vysvětlil jsem jí souvislost krevních skupin a stravy. Přestože Tonyho matka nebyla přesvědčena, navrhl jsem jí, aby dávala chlapci stravu vhodnou pro jeho krevní skupinu po dobu dvou nebo tří měsíců, aby viděla, *co* se stane.

Zbytek je, jak se říká, pohádka. Další dva roky se Tonymu vedlo velmi dobře, obvykle prodělal jednu ušní infekci za sezónu, na rozdíl od svých původních deseti až patnácti. Tyto izolované infekce se jednoduše zvládly buď naturopatickou metodou nebo mírnou antibiotickou kúrou.

Hyperaktivita a poruchy učení

Jedná se o varianty různých případů lehké mozkové dysfunkce (LMD). Stále nám chybí dostatek informací, abychom mohli učinit závěr, zda existuje spojitost s krevními skupinami. Můžeme však získat určitý náhled z našich znalostí o rozdílných reakcích jednotlivých krevních skupin na okolní prostředí. Například můj otec si všiml za více než třicet pět let své praxe, že děti s krevní skupinou 0 jsou šťastnější, zdravější a čilejší, když mají dost možností pohybovat se podle svých maximálních potřeb. Dítě s krevní skupinou 0 s LMD by mělo být co nejvíce podporováno v pohybové aktivitě. Měly by sem patřit sportovní třídy, sportovní kluby nebo gymnastika. Na druhou stranu dětem s krevními skupinami A a AB nejlépe prospívají aktivity, které podporují rozvoj vjemových a hmatových dovedností, jako je umělecká práce nebo sochařství, dále základní relaxační techniky, jako např. hluboké dýchání. Dětem s krevní skupinou B prospívá plavání a kalanetika. Mezi vědci existují určité domněnky o tom, že LMD může být výsledkem narušeného metabolismu cukru nebo alergií na potravinová barviva a jiné chemické látky. Nelze učinit konečný závěr, přestože jsem zjistil, že děti s LMD mají sklon být neuvěřitelně nespokojenými jedlíky – což ukazuje na spojitost se stravou.

V současnosti jsem objevil zajímavost která může představovat silné spojení krevní skupiny 0 s LMD. Viděl jsem v ordinaci dítě s krevní skupinou 0, které trpělo LMD a mírnou anémií. Převedel jsem ho na dietu s vysokým obsahem bílkovin a předepsal jsem mu výživové doplňky s obsahem vitamínu B12 a kyselinou listovou. Anémie se upravila. Jeho matka si ale také všimla výrazného zlepšení v rozsahu pozornosti dítěte. Následně *jsem* léčil několik dětí s LMD, které měly krevní skupinu **0**, nízkými dávkami těchto vitamínů a došlo k určitému zlepšení příznaků od mírného až po dramatické.

Jestliže vaše dítě trpí LMD, požádejte specialistu přes výživu, aby vám přidal výživové doplňky obsahující vitamin B12 a kyselinu listovou ke stravě pro jeho krevní skupinu.

Streptokoková angína, mononukleóza o průšnice

Protože časně pňznaky mononukleózy a streptokokové angíny jsou podobné, je často obtížné zejména pro rodiče rozpoznat tyto dvě choroby. U dítěte s oběma onemocněními se může projevit jeden nebo více následujících příznaků: bolest v krku, malátnost horečka, zimnice, bolesti hlavy, zduřelé uzliny a zvětšení krčních mandlí. Abychom určili, o které onemocnění se jedná, je třeba provést vyšetření krve a výtěr z krku. Streptokoková angína způsobená streptokokovými mikroorganismy je bakteriální onemocnění. Často je doprovázena dalšími příznaky, jako je rýma, kašel, bolesti uší, bílé nebo žluté skvrny na krčních mandlích a vyrážka, která začne na krku a hrudníku a šíří se na břicho a končetiny. Diagnóza streptokokové angíny je založena na klinických příznacích a kulturačním vyšetření výtěru z krku. Jako standartní léčba se používají antibiotika, klid na lůžku, dále aspirin a dostatek tekutin při horečce a bolestech.

Jako obvykle je důraz kladen na léčbu okamžité infekce, ne na vyřešení většího a déle trvajícího zdravotního problému. Zejména tehdy, když dítě trpí opakovanými infekcemi, je standartní léčba neúčinná.

Obecně vzato, trpí děti s krevní skupinou **0** a B streptokokovou angínou častěji než děti s krevními skupinami A a AB díky své větší zranitelnosti viry. Avšak krevní skupiny **0** a B se uzdravují snadněji a kompletněji. Jakmile se dostane streptokoková bakterie do krevního řečiště dítěte s krevní skupinou A a AB, usadí se tam a obtížné se odtud dostává. Proto děti s krevní skupinou A a AB mívají spíše opakované infekce.

Existuje naturopatická léčba, která může pomoci zabránit opakování infekcí. Zjistil jsem, že používání šalvěje a vodilky k výplachům úst je velmi účinné v prevenci streptokokové angíny. Vodilka obsahuje složku nazvanou berberin, která byla podrobně prostudována pro své antistreptokokové účinky. Problémem vodilky je její zřetelné hořká, nedobrá chůt kterou děti nemají rády. Je někdy snadnější koupit levný rozprašovač a raději dítěti vystříkat zadní stěnu krku dvakrát denně. Kromě diety podle krevních skupin často používám výživové doplňky k podpoře imunity, a to beta-karoteny, vitamin C, zinek a echinaceu, které podpoří rozvoj odolnosti dítěte.

Co se týče virového infekčního onemocnění mononukleózy, zdá se, že děti s krevní skupinou **0** jsou vnímavější než krevní skupiny A B nebo AB. V léčbě mononukleózy jsou antibiotika neúčinná, protože se jedná o virové onemocnění, ne bakteriální. Vhodný je klid na lůžku, dokud trvají horečky, a častý odpočinek v následujícím jednom až třech týdnech rekonvalescence. Aspirin a dostatečný přívod tekutin podporují pokles horeček.

Zdá se, že děti s krevní skupinou B mají větší riziko závažného průběhu příušnic, virové infekce postihující slinné žlázy pod čelistí a před uchem. Jako mnoho onemocnění, ke kterým má krevní skupina B sklon, také tato nemoc může mít neurologické následky. Má-li vaše dítě krevní skupinu B a/nebo faktor Rh– (viz vysvětlení v dodatku E, Podskupiny krevních skupin) a dostalo příušnice, buďte pozorní k rozvoji příznaků neurologického postižení, které se může projevit např. izolovanými poruchami sluchu.

Diabetes

dieta podle krevních skupin může být účinná v léčbě diabetu I. typu (diabetes mladistvých) i v léčbě a prevenci diabetu II. typu (diabetes dospělých).

Krevní skupiny A a B mají větší sklon k diabetu I. typu, který je způsoben nedostatkem inzulínu, hormonu vytvářeného ve slinivce břišní, který umožňuje vstup glukózy do buněk. Příčinou nedostatku inzulínu je zničení beta buněk slinivky, které jsou jedinými buňkami v těle schopnými tvořit inzulín.

Ačkoliv v současnosti neexistuje u diabetiků I. typu žádná účinná alternativní přírodní léčba místo podávání inzulínu v injekční formě, důležitým přirozeným prostředkem, o jehož užívání byste měli uvažovat je kvercetin, antioxidant získaný z rostlin. Ukázalo se, že kvercetin brání rozvoji mnoha komplikací, které vznikají při delším trvání nemoci, jako je katarakta (šedý zákal), neuro-patie (postižení nervů) a kardiovaskulární problémy. Jestliže plánujete použití nějakého přírodního prostředku, poraďte se s odborníkem přes výživu, který umí používat rostlinné drogy. Možná budete moci snížit dávku inzulínu. U diabetiků II. typu je obvyklé, že mají vysokou hladinu inzulínu v krvi, ale jejich tkáň nejsou na inzulín citlivé. Tento stav se vyvíjí postupně a bývá důsledkem špatné stravy, Diabetes II. typu vzniká často u osob s krevní skupinou 0, které dlouhá léta jedí mléčné výrobky; potraviny obsahující pšenici a kukuřici, dále u osob s krevní skupinou A které jedí hodně masa a mléčných výrobků. Diabetici II. typu mají obvykle nadváhu a často také vysokou hladinu cholesterolu a vyšší krevní tlak – příznaky celoživotního špatného stravování a nedostatku pohybu. Z tohoto pohledu se může objevit diabetes II. typu u kterékoliv krevní skupiny.

Jediným skutečným léčebným prostředkem u diabetu II. typu je dieta a cvičení. Strava podle krevních skupin v kombinaci s pohybovým režimem přinese výsledky, pokud ji budete pečlivě dodržovat. Také komplex vitaminů B může pomoci zvládnout necitlivost na inzulín. Než začnete používat jakékoliv látky k léčbě diabetu, poraďte se se svým lékařem a odborníkem přes výživu. Možná budete moci upravit dávkování svých léků.

Nemoci trávicího systému

Zácpa

Zácpa je charakterizována jako neobvykle tuhá stolice nebo jako změna vyprazdňovacích návyků určité osoby ve smyslu snížení frekvence. Většina druhů chronické zácpy je způsobena špatnými vyprazdňovacími návyky a nepravidelnostmi v jídle, stravou chudou na nestavitelné zbytky a vodu. Dalšími možnými příčinami je trvalé užívání projímadel, uspěchaný a stresující denní program a cestování, které vyžaduje přerušování stravovacích a spánkových rytmů. Nedostatek tělesného cvičení, akutní onemocnění, bolestivé řitní afekce a některé léky mohou také přispívat ke vzniku zácpy.

Každá krevní skupina je za určitých okolností náchylná ke vzniku zácpy. Zácpa není ani tak onemocněním, jako spíš varovným signálem, že něco s vaším trávicím traktem není v pořádku. Více záchytných bodů najdete ve vaší stravě.

Jíte dostatek potravin, které jsou bohaté na vlákninu? Pijete dostatek tekutin, zejména vody a šťávy? Cvičíte pravidelně?

Mnoho lidí si při zácpě jednoduše vezme projímadlo. Ale to neřeší jejich původní systémové příčiny zácpy. Trvalé řešení spočívá ve stravě. Krevní skupiny A B a AB mohou obohatit svou stravu o nezpracované otruby, které jsou bohaté na vlákninu. Krevní skupina 0 kromě konzumace dostatečného množství vláknitého ovoce a zeleniny může užívat jako náhradu za otruby, které pro tyto osoby **nejdou** vhodné, například s butyrátem, což je přirozená látka zvětšující střevní obsah.

Crohnova choroba a ulcerózní kolitida

Jsou to vyčerpávající, oslabující choroby, které k procesu vylučování přinášejí pocit nejistoty, bolesti, krevní ztráty a utrpení. Mnoho lektinů obsažených v potravě může podráždit trávicí trakt v důsledku poškození sliznice. Protože mnoho potravinových lektinů je specifických pro jednotlivé krevní skupiny, je možné, že stejný problém vznikne u jednotlivých krevních skupin z různých potravin.

V krevních skupin A a AB vznik Crohnovy choroby a ulcerózní kolitidy často vyžaduje přítomnost velké stresové složky. Jestliže máte krevní skupinu A nebo AB a trpíte zánětlivým onemocněním střev, dávejte pečlivý pozor na svůj vzorec stresu a podrobně prostudujte diskusi o stresu v plánu podle krevních skupin. Krevní skupina 0 má sklon k rozvoji střevního zánětu s převahou vředové složky, která je příčinou krvácení při defekaci. Je to pravděpodobně způsobeno nedostatkem přiměřeného množství faktorů krevního srážení u této krevní skupiny. Krevní skupiny A AB a B mají sklon k rozvoji střevních zánětů s převahou hlenové složky, která nemá tak vysoký podíl krvácení. Ve všech případech dodržujte stravu pro svou krevní skupinu. Vyhněte se tak mnoha potravinovým lektinům, které mohou zhoršit onemocnění a možná se vám zmírní příznaky

KAZUISTIKA: SYNDROM DRÁŽDIVÉHO TRAČNÍKU

Virginia, 26 let, krevní skupina 0

Poprvé jsem vyšetřoval Virginii, 26-letou ženu s chronickými střevními potížemi, před třemi lety poté, co byla rozsáhle léčena četnými konvenčními gastroenterology (lékaři – specialisty na léčbu nemocí trávicího traktu). K jejím problémům patřil chronický syndrom dráždivého tračníku s bolestivou zácpou, střídající se s nepředvídatelnými, téměř explozivními záchvaty průjmu, které jí bránily opustit dům. Dále trpěla únavou a mírnou chronickou anémií. Její předešlý lékař **provedl** obrovské množství vyšetření (které stálo 27000\$), abyzávěrem doporučil spasmolytické léky a denní dávku vlákniny. Vyšetření potravinových alergií bylo bez závěru. Virginia byla vegetariánka, která dodržovala přísnou makrobiotickou dietu. Já jsem okamžitě v její stravě identifikoval potraviny, které byly **příčinou jejich potíží**. Chybění masa v jídelníčku bylo základním faktorem. Virginia také nebyla schopna správně strávit obilná zrna a těstoviny, kterými se převážně živila. Protože Virginia měla krevní skupinu 0, doporučil jsem jí stravu s vysokým obsahem bílkovin, ve které bylo zastoupeno libové červené maso, ryby a drůbež a čerstvé ovoce a zelenina. Protože trávicí trakt krevní skupiny 0 dobře nesnáší většinu obilných zrn, navrhl jsem jí, aby se vyhnula konzumaci celozrnné pšenice a výrazně omezila ostatní obilná zrna.

Zpočátku se Virginia bránila myšlence takto změnit svůj jídelníček. Byla vegetariánka a věřila, že její současná strava je zdravější. Ale já jsem se jí snažil přesvědčit Jak vám vaše strava pomohla, Virginie?“ zeptal jsem se jí. »Zdá se, že jste pořádně nemocná.“

Nakonec jsem ji přesvědčil, aby vyzkoušela moji dietu po určitou omezenou dobu. Po osmi týdnech se Virginia vrátila a vypadala zdravě a silně s růžovou barvou pleti. Chlubila se, že je jí o 90 procent lépe. Krevní vyšetření ukázalo kompletní vyléčení anemie a její energie se vrátila k normálu. Při dalším kontrolním vyšetření o měsíc později jsem Virginii propustil ze své péče kompletně zbavenou střevních potíží.

KAZUISTIKA: CROHNOVA CHOROBA

Yehuda, 50 let, krevní skupina 0

Poprvé jsem spatřil Yehudu, židovského muže středního věku, v červenci 1992 s aktivní Crohnovou chorobou. Kvůli tomuto onemocnění prodělal již několik operací, kdy byly odstraněny uzavřené úseky tenkého střeva. Převedel jsem Yehudu na stravu bez obsahu pšenice, s důrazem na libové maso a vařenou zeleninu. Dal jsem mu také vysoce účinný extrakt lékořice a mastnou kyselinu butyrát

Yehudova ochota podřídit se byla ukázková, byl to doklad, co on i jeho rodina jsou ochotni udělat pro zdraví. Například jeho žena, dcera pekaře, mu pekla speciální chléb bez pšenice. Yehuda užíval výživové doplňky včetně skohee velmi pečlivě, stejně jako dělal vše ostatní.

Od začátku docházelo k trvalému zlepšování. Do dnešního dne nemá žádné příznaky; přestože musí být stále opatrný při konzumaci určitých obilných zrn a mléčných výrobků, které narušují jeho trávení. Nepotřeboval žádný další chirurgický výkon, přestože jeho gastroenterolog původně tvrdil, že bude nevyhnutelný.

KAZUISTIKA: CROHNOVA CHOROBA

Sarah, 35 let, krevní skupina B

Sarah byla 35-letá žena původem z východní Evropy. Poprvé navštívila mou ordinaci v červnu 1993 kvůli Crohnově nemoci. Podstoupila již několik chirurgických zákroků, které odstranily jizvící se tkáň střeva, trpěla anémií a chronickým průjmem.

Předepsal jsem jí základní dietu pro krevní skupinu B a zdůraznil jsem, aby vyřadila ze svého jídelníčku kuřata a ostatní potraviny obsahující lektiny specifické pro krevní skupinu B. Doporučil jsem jí také použití výživového doplňku s lékořicí a mastnými kyselinami.

Sarah velmi dobře spolupracovala. Během čtyř měsíců zmizela většina jejích trávicích potíží včetně průjmů. Protože chtěla mít více dětí, podstoupila v současnosti operaci s cílem odstranit jizevnatou tkáň ze střeva, která se přilepila na dělohu. Chirurg jí po zákroku řekl, že nenašel žádné známky aktivní Crohnovy nemoci nikde v břišní dutině.

Otrava potravinami

Každý se může otrávit potravinami. Ale určité krevní skupiny jsou přirozeně vnímavější vzhledem k jejich slabšímu imunitnímu systému. Jmenovitě u krevních skupin A a AB je větší pravděpodobnost že se **slanou obětí salmonelóz**) – která často vzniká v důsledku ponechání nezakrytých a nechlazených potravin po dlouhou dobu. Kromě toho se krevní skupiny A a AB těchto bakterií obtížněji zbavují, když už se jednou v jejich organismu usídlí.

Krevní skupina B je celkově mnohem vnímavější k zánětlivým onemocněním a má větší pravděpodobnost že bude závažně postižena, pokud sní potravinu kontaminovanou shigellami, což jsou bakterie, které se vyskytují na rostlinách a způsobují dyzenterii (úplavici střevní).

Gastritida (zánět žaludku)

Mnoho lidí si plete gastritidu s vředy ale jedná se přesně o opak Vředy vznikají v důsledku zvýšené kyselosti žaludku, nejčastěji u krevní skupiny 0 a B. Gastritida vzniká při velmi nízké kyselosti žaludku – časté u krevní skupiny A a AB. Gastritida vznikne, když je obsah žaludečních kyselin tak nízký; že přestane fungovat jako bariéra proti mikroorganismům. Bez přiměřené hladiny kyselin budou žít v žaludku mikrobi a způsobí závažný zánět

Nejlepší, co může krevní skupina A a AB udělat je klást důraz na kyseléjší potraviny obsažené v jejich dietě podle krevních skupin.

Vředy žaludku o dvanacterníku

Je známo již od roku 1950, že peptické vředy žaludku jsou častější u krevní skupiny 0 v důsledku vyššího výskytu non-sekretorů u této krevní skupiny. U krevní skupiny 0 dochází také k vyššímu počtu krvácení a perforací (proděravění žaludku), které se mezi sekretory a non-sekretory neliší. Jednou z příčin je, že krevní skupina 0 má v žaludku vyšší obsah kyseliny a enzymu nazvaného pepsinogen, který podporuje vznik vředů.

Současný výzkum odhalil další důvod, proč je krevní skupina 0 tak náchylná k vředům. V prosinci 1993 vědci z Washington University School of Medicine v St. Louis publikovali v časopise *Journal of Science*, že lidé s krevní skupinou 0 jsou oblíbeným cílem bakterie, o které je **známo, že** způsobuje vředy: Tato bakterie *H. pylori* schopna se navázat na 0 antigen výstelky žaludku a dále proniknout do sliznice. Jak jsme viděli, antigen krevní skupiny 0 je cukr fukóza. Vědci objevili inhibitor v mateřském mléce, který zjevně blokuje přichycení bakterie k žaludečnímu povrchu. Není pochyb, že se jedná o jeden z mnoha fukózových cukrů obsažených v lidském mateřském mléce.

Nejčastější mořská řasa – řasa měchýřnatá – je inhibitorem *H. pylori*. Obsah fukózy v řase měchýřnaté je tak velký; že má nárok na latinsky název – ***Fucus vesiculosus***. Jestliže máte krevní skupinu 0 a trpíte vředovou chorobou nebo chcete předejít jejímu vzniku, používejte řasu měchýřnatou, která **donutí** bakterii *H. pylori*, způsobující vředy, aby se stáhla z vaší žaludeční sliznice.

KAZUISTIKA: VŘEDOVÁ CHOROBA ŽALUDKU

Peter, 34 let, krevní skupina 0

Poprvé jsem Petera potkal v dubnu 1992. Trpěl už od dětství žaludečními vředy a používal obvyklé protivředové léky bez většího úspěchu. Začal jsem doporučením základní diety pro krevní skupinu 0 s vysokým obsahem proteinů a se zdůrazněním, že se má vyhýbat celozrnným pšeničným výrobkům, které vždy tvořily převážnou část jeho jídelníčku. Předepsal jsem mu také výživový doplněk z řasy měchýřnaté a kombinovaný přípravek lékořice a bismutu.

Během šesti týdnů udělal Peter znatelný pokrok. Při následné prohlídce u svého gastroenterologa byla provedena gastroskopie, kdy bylo zjištěno, že 60 procent jeho žaludeční sliznice má nyní normální vzhled. Další vyšetření v lednu 1993 ukázalo kompletní zhojení Peterových žaludečních vředů.

Infekce

Mnoho bakterií dává přednost určitým krevním skupinám. Jedna studie prokázala, že více než 50 procent z 282 bakterií nese antigeny jedné krevní skupiny.

Bylo zjištěno, že virové infekce jsou celkově častější u krevní skupiny 0, protože nemají žádné antigeny. Tyto infekce jsou méně časté a mají mírnější průběh u krevních skupin A, B a AB.

Syndrom získané imunodeficiency

(Acquired Immune Deficiency Syndrome, AIDS)

Léčil jsme mnoho HIV pozitivních lidí i lidí s plně rozvinutým obrazem AIDS a našel jsem jasnou spojitost mezi krevní skupinou a vnímavostí k viru HIV. Pojďme se nyní podívat jak můžete informace obsažené v této knize použít k obraně proti tomuto viru.

Zatímco se ukázalo, že všechny krevní skupiny jsou k AIDS stejně náchylné, existují velké rozdíly v jejich náchylnosti k oportunním infekcím (tj. těm, které mohou vzniknout jen za určitých podmínek, např. při oslabení organismu), jako je pneumonie a tuberkulóza, pro které se stává oslabený imunitní systém snadnou kořistí.

Jestliže jste HIV pozitivní nebo máte AIDS, upravte si svůj jídelníček podle doporučení, která jsou specifická pro vaši krevní skupinu. Například máte-li krevní skupinu 0, zvyšte podíl živočišných bílkovin ve stravě a začněte sportovat. Dodržování programu pro jednotlivé krevní skupiny a zaměření se na nejvhodnější potraviny podle vašich jedinečných potřeb vám pomůže plně mobilizovat a optimálně naladit vaše imunitní funkce. Důsledně omezte příjem tuků, vybírejte si libové kousky masa, protože střevní parazité, kteří jsou u lidí s AIDS častí, narušují trávení tuků a vzniká příjem. Vyhněte se také potravinám obsahujícím lektiny, jako je pšenice, které by mohly dále narušit imunitní funkce.

Protože mnoho oportunních infekcí způsobuje nauzeu, příjem a bolestivá ložiska v ústech, je AIDS často zničující nemocí. Krevní skupina A se musí trochu více snažit, aby si mohla být jista, že její kalorický příjem je dostatečný, protože mnoho potravin vhodných pro tuto krevní skupinu je kaloricky chudých. Nekompromisně vyřaďte všechny potraviny, jako je maso a mléčné výrobky, které mohou způsobit trávicí potíže. Váš imunitní systém je už přirozeně citlivý, nedávejte možnost lektinům vstoupit do organismu a dále jej oslabovat. Místo toho zvyšte porci „dobrých“ potravin pro krevní skupinu A, jako je tofu nebo mořské produkty.

Krevní skupina B by se měla vyhnout obvyklým problematickým potravinám, jako je kuře, kukuřice a pohanka. Ale měli byste také vyřadit ořechy, které jsou těžce stravitelné, a snížit množství pšeničných výrobků ve vaší stravě. Jste-li laktózy intolerant, vyhněte se mléčným výrobkům. I když nejste intolerant laktózy, mléčné výrobky mohou být dráždivy trávicího traktu u ohroženého imunitního systému krevní skupiny B. Toto je případ, kdy určitá choroba představuje kontraindikaci podání oblíbených potravin. Krevní skupina AB by měla omezit příjem na lektiny bohatých fazolí a luštěnin a vyřadit z jídelníčku ořechy. Vaším základním zdrojem bílkovin by měly být ryby, kterých může krevní skupina AB konzumovat širokou škálu. Příležitostná porce masa a mléčných výrobků je v pořádku, ale sledujte obsah tuku. Omezte konzumaci pšenice.

Obecně řečeno, ať máte jakoukoliv krevní skupinu, vaším cílem je vyhnout se lektinům, které by mohly poškodit buňky vašeho imunitního systému a krvinky. Tyto buňky se nemohou jednoduše obnovit způsobem, jaký je běžný u zdravého člověka. Tento aspekt šetrící buňky činí dietu podle krevních skupin neocenitelným pomocníkem u osob s AIDS, které mají anémii nebo nízký počet buněk T-helper (pomocné T buňky, buňky imunitního systému, které se účastní imunitních reakcí).

Dieta podle krevních skupin přikládá na šachovnici silnou věž a pomáhá uchránit vaše drahocenné imunitní buňky před zbytečným poškozením. Může to představovat kritický – rozdíl, zejména proto, že neexistuje skutečně úspěšná léčba HIV infekce.

KAZUISTIKA: AIDS

Arnold, 46 let, krevní skupina AB

Arnold byl obchodník středního věku s AIDS. Byl ženatý a myslel si, že se nakazil virem HIV před dvanácti lety. Když jsem ho viděl poprvé, počet jeho T-buněk, tj. ukazatel destrukce virem, byl 6. Normální rozpětí je 650 až 1700. Měl na kůži molluscum (měkký' nádorek kůže), které je u lidí v posledním stadiu AIDS časté a byl vyhublý z měsíců trvajících průjmů a nauzey.

Arnold se ze zoufalství rozhodl, že vyhledá naturopata, poslední naději, jak zůstat naživu. Mohl jsem v jeho obličeji vidět, že ve skutečnosti nevěří, že to bude fungovat. Já jsem mu nemohl slíbit dramatické výsledky, protože jsem skutečně nevěděl, co mám čekat.

Mým prvním cílem bylo zabránit všem lektinům, které jsou toxické pro imunitní systém krevní skupiny AB, aby vstoupily do jeho organismu. Současně jsem se snažil zmírnit Arnoldovo strádání, aby byl silný a mohl bojovat s infekcí.

Začal jsem upravovat dietu pro krevní skupinu AB podle speciálních potřeb organismu bojujícího s AIDS. Bylo nutné vyřadit všechnu drůbež kromě krůty; zařadit nízkotučná masa z organického zemědělství a mořské produkty několikrát do týdne, rýži, dostatek zeleniny a ovoce. Omezil jsem většinu fazolí a luštěnin, vyřadil jsem máslo, šlehačku, tavené sýry, kukuřici a pohanku. Kromě diety jsem předepsal byliny posilující imunitu ve formě tablet i čajů, včetně vojtěšky, lopuchu, echinacey (třapatky), ženšenu a zázvoru. V průběhu tri měsíců se Arnoldovo *molluscum zhojilo a vrátila se mu íorma. Do dnešního dne nemá žádné příznaky, přestože počet jeho T-buněk se nezvýšil. Pracuje a žije dosti aktivním životem. Lékaři v centru infekčních chorob v nemocnici užasli. Vždyť je to člověk bez imunitního systému!*

KAZUISTIKA: AIDS

Susan, 27 let, krevní skupina 0

Po zjištění, že její manžel je HIV pozitivní, se Susan nechala testovat. Byla pološilená, když se dozvěděla, že je také HTV pozitivní. Laboratorní vyšetření odhalilo velmi nízký počet T-lymfocytů. Susan na mě naléhala, abych jí pomohl. Nechtěla zemřít a bála se užívat AZT nebo jiné léky používané pro HIV. Začali jsme s dietou pro krevní skupinu 0 spolu s výživovými doplňky a pravidelným cvičením. *Poradil jsem Susan, aby program dodržovala velmi přísně. Po několika měsících mi Susan volala, aby mi sdělila, že počet jejích T-buněk se zvýšil na 800 (norma je 500 až 1700). Od té doby neměla žádné příznaky. Protože v současné době neexistuje pro HIV nebo AIDS žádná léčba, nemůžeme odhadnout jak dlouho se bude Susan cítit dobře. Ale věřím, že čím blíže se dostaneme k tajemství imunitního systému, tím spíš se stane z AIDS onemocnění, se kterým bude možné žít a ne choroba na kterou se umírá.*

Bronchitida a pneumonie (zánět průdušek a zápal plic)

Celkově vzato, trpí krevní skupiny A a AB více průduškovými infekcemi než krevní skupiny 0 a B. To může být důsledkem nesprávného stravování, které vede k nadměrné tvorbě hlenu v dýchacích cestách. Tento hlen usnadňuje růst bakterií, které se maskují antigeny krevních skupin, jako je např. bakterie pneumococcus podobná antigenu A u krevních skupin A a AB nebo bakterie hemophilus podobná antigenu B u krevních skupin B a AB. (Protože má krevní skupina AB oba antigeny A i B, riziko je dvojnásobné.)

Zdá se, že dieta podle krevních skupin podstatně snižuje výskyt bronchitidy a pneumonie u všech krevních skupin. Avšak až nyní začínáme odhalovat nové souvislosti u krevních skupin, které nelze snadno odstranit. Například se zjistilo, že děti s krevní skupinou A narozené otcům s krevní skupinou A a matkám s krevní skupinou 0 častěji umírají na bronchitidy a pneumonie v raném věku. Předpokládá se, že dojde při porodu k určité formě senzibilizace mezi dítětem s krevní skupinou A a mateřskými protilátkami anti-A, které potlačují schopnost dítěte bojovat s pneumokokovými bakteriemi. Zatím neexistují spolehlivé údaje, které by potvrdily důvod, proč k tomu dochází, ale informace tohoto druhu mohou podnítit zájem vědců potenciálně vyvinout vakcínu. Musíme nashromáždit více údajů, než budeme moci učinit hodnotný vědecký závěr.

Kandidóza (nejčastější kvasinková infekce)

Přestože kvasinkové mikroorganismy kandidy nepreferují žádnou krevní skupinu, všiml jsem si, že krevní skupina A a AB musí vynaložit více námahy k překonání závažných kvasinkových infekcí, jakmile je jejich tolerantní organismus již jednou napaden. Kandidóza je jako nezvaný host, který nechce odejít. U krevních skupin A a AB také dochází častěji ke vzniku kvasinkových infekcí po antibiotické léčbě. Má to logiku, protože antibiotika zničí jejich už tak oslabený obranný systém.

Na druhou stranu se u krevní skupiny 0 častěji rozvine přecitlivělost alergického typu na kvasinkové mikroorganismy, zejména když tito lidé jedí příliš mnoho obilných zrn. To je základ teorie nazvané kvasinkový syndrom a variace kandidové diety. Tyto diety kladou důraz na vysoký příjem bílkovin a vyřazení obilných zrn ze stravy, ale mají sklon generalizovat to pro všechny krevní skupiny, zatímco je to pouze krevní skupina 0, u které se prokázala tato přecitlivělost ke kvasinkám. Máte-li krevní skupinu A nebo AB, dodržování těchto diet nezabrání infekci kvasinkami, ale jen si ještě více oslabíte svůj imunitní systém. Z celkového pohledu je krevní skupina B méně náchylná k těmto mikroorganismům, když dodržuje stravu pro krevní skupinu B. Jestliže máte krevní skupinu B a máte v anamnéze kandidózu, přestaňte jíst výrobky z pšenice.

Cholera

Zpráva z Peru publikovaná v časopise Lancet přisuzuje *závažnost současné* epidemie cholery; infekčního onemocnění charakterizovaného těžkými průjmy se závažnými ztrátami tekutin a minerálních látek, vysokému výskytu krevní skupiny 0 v populaci Peru. Historicky je náchylnost krevní skupiny 0 k choleře velmi pravděpodobně příčinou zdecimování obyvatelstva mnoha dávných měst kdy přežili lidé s krevní skupinou A, kteří jsou odolní proti choleře.

Nachlazení a chřipka

Existují stovky různých druhů virů běžného nachlazení a bylo by nemožné najít specifičnost ke krevním skupinám u všech z nich. Avšak studie provedená na britských brancích ukázala nepatrně nižší výskyt virů běžného nachlazení u branců s krevní skupinou A To je v souladu s naším zjištěním, že krevní skupina A vznikla se záměrem odolávat těmto běžným virům. Viry také méně postihují krevní skupinu AB. Antigen A který je přítomen u krevní skupiny A i AB, brání přichycení viru chřipky na sliznici krku a dýchacích cest Virus chřipky, nejzávažnější z virů způsobujících nachlazení, také přednostně napadá krevní skupiny 0 a B před skupinami A a AB. V časných stadiích se může chřipka projevovat mnohými příznaky typickými pro nachlazení. Avšak může způsobit také dehydrataci, bolesti ve svalech a závažnou slabost Příznaky běžného nachlazení a chřipky jsou velmi nepříjemné, ale jsou skutečnou známkou toho, že váš imunitní systém se pokouší překonat tento vpád vetřelců. Zatímco má váš imunitní systém tuto práci, seznamte se s určitými opatřeními, která vám vaši koexistenci na tomto bitevním poli mohou *usnadnit*:

- 1.
2. Udržujte si dobrý zdravotní stav přiměřeným odpočinkem a cvičením, dále se naučte vypořádat se se stresem běžného života. Stres představuje hlavní faktor vyčerpávání rezerv imunitního systému. Toto vás může ochránit před častými infekcemi a může také zkrátit délku trvání jednotlivých nachlazení a chřipky; které dostanete.
3. Dodržujte základní předpisy stravování pro vaši krevní skupinu. To zoptimalizuje vaši imunitní odpo-věd a pomůže vám zkrátit průběh nachlazení nebo chřipky.
4. Užívejte vitamin C (250 až 500mg) nebo *zvyšte* konzumaci potravinových zdrojů vitamínu C. Mnozí lidé cítí, že používání malých dávek byliny echinacey (třapatky) pomůže zabránit vzniku nachlazení nebo alespoň pomůže zkrátit délku jeho trvání.
5. *Zvyšte* vlhkost vzduchu ve vašem pokoji pomocí zvlhčovače nebo rozprašovače, zabráníte tím vysychání sliznic v krku a nose.
6. Když máte bolesti v krku, kloktejte slanou vodu. Polovina čajové lžičky stolní soli do vysoké sklenice příjemně teplé vody představuje uklidňující a čistící výplach. Jiným dobrým kloktadlem, zejména máte-li sklon k zánětům mandlí, je čaj ze stejného dílu kořene vodilky (*Hvdrastis canadensis*) a šalvěje. Kloktejte si touto směsí každé čtyři hodiny
7. Když máte ucpaný nos nebo vodnatou rýmu, používejte antihistaminika, která zmírní reakci tkání na infekční viry a odstraní zduření sliznic. Buďte opatrní zejména na antihistaminika efedrinového typu, jako jsou ta, která jsou k dostání v obchodech zdravé výživy a v některých volně prodejných přípravcích snižujících překrvení sliznic. Mohou totiž vyvolat vzestup krevního tlaku, nespavost a zhoršit problémy s prostatou.
8. Při virových onemocněních nejsou antibiotika účinná, proto když vám někdo nabídne, že vám přenechá antibiotikum, nebo máte-li sami nějaké schované doma, neberte si jej.

Mor, tyfus, pravé neštovice a malárie

Mor byl ve středověku znám jako 'černá smrt'. Je to bakteriální infekce přenášená hlodavci. Lidé s krevní skupinou 0 jsou k moru vnímavější. Přestože je mor ve vyspělých průmyslových zemích vzácný nadále představuje problém pro rozvojové země. Současná zpráva Světové zdravotnické organizace upozorňuje, že možná budeme muset čelit krizi, kdy se objeví mor a další infekční choroby v důsledku nadměrného užívání antibiotik a ostatních léčiv, lidského osídlení původně pustých oblastí, mezinárodní turistiky a chudoby. Fakt že západní *společnosti se jen* vzácně potýkají s těmito chorobami, by nám neměl dát pocit že jsme odolní k jejich sociálním, ekonomickým, kulturním a lidským dopadům. Příležitostně se objeví nějaký' případ i na

Západě, jako se stalo v Seattlu na počátku osmdesátých let kdy lidé jedli nakažené tofu, které nebylo pasterizováno. *Komerčně* vyráběné tofu v uzavřených obalech by nemělo být z tohoto hlediska nebezpečné. Právě neštovice byly oficiálně vymýceny v průběhu rozsáhlé celosvětové imunizace, přestože jejich průběh pravděpodobně ovlivňoval světovou historii neocenitelným způsobem. Krevní skupina 0 je k pravým neštovicím obzvláště vnímavá. To pravděpodobně vysvětluje, proč byly přírodní populace v Americe touto nemocí zdecimovány, když přišly poprvé do styku s evropskými osadníky s krevní skupinou A a B, kteří nemoc přivezli. Přírodní národy v Americe mají téměř ve sto procentech krevní skupinu 0. Tyfus, nejčastější infekční onemocnění v oblastech s nízkou úrovní hygieny nebo ve válečných dobách, obvykle napadá krev a trávicí systém. K nákaze tyfem je nejvnímavější opět krevní skupina 0. Ukázala se také souvislost s Rh faktorem – tyfus je častější u osob Rh negativních. Tvrdí se, že komár *Anopheles*, který přenáší malárii, má sklon pokousat přednostně osoby s krevními skupinami B a 0, ačkoliv se zdá, že ostatní komáři preferují krevní skupiny A a AB. Malárie je opět v západním světě neobvyklou nemocí, přestože její globální rozsah je obrovský. Podle Světové zdravotnické organizace více než 2,1 milionů lidí onemocní každým rokem malárii.

Poliomyelitida a virové meningitidy (dětska obrna a virové zónety mozkových blan)

Poliomyelitida, virová infekce nervového systému, je podstatně častější u krevní skupiny B, která je náchylnější k onemocněním nervového systému způsobeným viry. Poliomyelitida měla epidemický výskyt a byla příčinou většiny případů ochrnutí u dětí před zavedením Salkovy a Sabinovy očkovací látky. Virová meningitida, závažné onemocnění nervového systému se stoupající frekvencí, je podstatně častější u osob s krevní skupinou 0 než u ostatních krevních skupin, pravděpodobně díky nižší odolnosti této krevní skupiny vůči agresivním infekcím. Buďte pozorní k příznakům, jako je únava, vysoká horečka a ztuhnutí šíje, což je charakteristický příznak meningitidy, kdy jsou svaly na krku ztuhlé.

Sinusitidy (infekce vedlejších nosních dutin)

Krevní skupiny 0 a B mají také větší sklon k chronickým infekcím vedlejších nosních dutin. Velmi často jim lékař předepíše téměř nepřetržitou zásobu antibiotik, která problém rozptýlí. Ale infekce se nevyhnutelně vrátí a vyžádá si další aplikaci antibiotik a nakonec chirurgický zákrok. Zjistil jsem, že bylina kolinsie, která se obvykle používá k léčbě otoků, např. při křečových žilách, zlepšuje také sinusitidy. Snad je to proto, že chronická sinusitida je určitým druhem rozšíření žilních pletení ve sliznici dutiny nosní. Když předepíšu pacientům s chronickou sinusitidou tuto bylinu, výsledky jsou často převratné. Mnoho těchto pacientů již nepotřebuje další antibiotika, protože kolinsie odstraní příčinu jejich problémů – otok ve vedlejších nosních dutinách. Máte-li problémy se sinusitidou, vyzkoušejte tuto bylinu. Kolinsie se obtížně hledá, ale v mnoha obchodech se zdravou výživou je k dostání ve formě tinktury. Obvyklá dávka je dvacet až dvacet pět kapek do teplé vody užívat orálně dvakrát nebo třikrát denně. Nemusíte se bát toxicity; je to bezpečná bylina. Příležitostně může vzniknout sinusitida u krevní skupiny A nebo AB, ale je to téměř vždy důsledkem stravy s vysokým obsahem hlenotvorných potravin. Sinusitida u krevní skupiny A obvykle dobře odpovídá na pouhé změny stravovacích návyků.

Parazité (amébová dyzenterie, giardióza, tasemnice o škrkavky)

Při dostatečném množství vajíček mohou parazité žít vcelku dobře v trávicím traktu každého člověka. Avšak zdá se, že upřednostňují trávicí trakt krevní skupiny A a AB, protože se maskují antigenem podobným krevní skupině A a tím se brání rozpoznání. Například nejčastější amébovitý parazit preferuje hostitele s krevní skupinou A a AB. Dále se ukázalo, že krevní skupiny A a AB mají větší sklon ke komplikacím, kdy by se mohly amébové cysty uložit v játrech. Krevní skupina A a AB s amébovou dyzenterii by měla učinit určitá opatření, aby zabránila přechodu parazitů dále do svého organismu. Krevní skupiny A a AB jsou také živnou půdou pro nejčastější parazity kontaminující vodu – *Giardia lamblia*, původce onemocnění známého jako Montezumova kletba. Tento chytrý parazit se maskuje

podobností s A antigenem. Tím je mu umožněno vstoupit do imunitního systému krevní skupiny A a AB a potom rychle do střeva. Cestovatelé s krevní skupinou A a AB by se měli vybavit bylinou vodílkou nebo přípravkem Pepto Bismolem, aby zažehnali tuto nemoc.

Mnoho parazitických červů, jako je tasemnice a škrkavka, má podobu krevní skupiny A nebo B, proto se ve větším množství vyskytují u jedinců s těmito krevními skupinami. Protože krevní skupina AB nese oba antigeny, je k těmto parazitům částečně vnímavá.

Používám bylinu *Artemisia annua* (čínský pelyněk) k léčbě parazitů se značným úspěchem. Požádejte o tuto bylinu svého naturopata.

Tuberkulóza o sarkoidóza

Původně se předpokládalo, že byla tuberkulóza ze západních průmyslových společností téměř úplně vymýcena, ale nyní je opět na vzestupu. Je to převážně způsobeno vysokým výskytem této nemoci mezi lidmi s AIDS a mezi bezdomovci. **Oportunní infekce** (ty které jsou schopny vyvolat nemoc jen za určitých okolností) jako tuberkulóza snadno napadají organismus s imunitním systémem oslabeným špatnými hygienickými podmínkami nebo chronickou nemocí. Plicní tuberkulóza je nejčastější u osob s krevní skupinou 0, zatímco tuberkulóza ostatních lokalizací má vyšší frekvenci u krevní skupiny A Sarkoidóza je zánětlivé postižení plic a pojivové tkáně, které snad může představovat určitou formu imunitní reakce na tuberkulózu. Původně se myslelo, že je mnohem častější u Afroameričanů než u ostatní populace, ale v současnosti je mnohem častěji diagnostikována u kavkazské populace, zejména u žen. Vykazuje vyšší frekvenci u krevní skupiny A Osoby s Rh negativním faktorem jsou snad více náchylné k tuberkulóze i k sarkoidóze.

Syfilis a infekce močového systému

Zdá, že opět krevní skupina A je vnímavější k pohlavní chorobě syfilis a má u ní také horší průběh. To je další důvod pro bezpečný sex zejména u lidí s krevní skupinou A

Existují důkazy; že u krevní skupiny B nebo AB je větší vnímavost k opakovaným infekcím močového měchýře (cystitis). Je to způsobeno tím, že nejčastější bakterie, které způsobují tyto infekce, jako je *E. coli*, **pseudomonácky a kksbielly**, mají vzhled připomínající B antigen a lidé s krevními skupinami B a AB nevytvářejí žádné protilátky anti-B.

U lidí s krevní skupinou B je také větší výskyt infekcí ledvin, jako je pyelonefritida. Platí to zejména o non-sekretorech s krevní skupinou B. Jestliže máte krevní skupinu B a trpíte opakovanými infekcemi močového traktu, zkuste pit jednu nebo dvě sklenice směsi klikvové a ananasové šťávy denně.

Onemocnění jater

Poškození jater alkoholem

Alkoholismus poškozuje mnoho tělesných systémů, ale snad nejdramatičtěji dopad má na játra Zdá se, že 20 procent lidí, kteří jsou non-sekretori (viz dodatek E), má největší sklon k alkoholismu, ale jejich náchylnost má malou souvislost se stavem sekretorství. Při nešťastné a možná náhodné buněčné deformaci se gen, který určuje, zda budete non-sekretorem, dostane na stejnou část DNA jako gen pro alkoholismus.

Kupodivu jsou to také non-sekretori, u kterých se zdá, že mají největší užitek z mírné konzumace alkoholu v prevenci kardiovaskulárních onemocnění. Dánská studie ukázala, že non-sekretori mají větší riziko ischemické choroby srdeční. Autoři se domnívají, že mírná konzumace alkoholu reguluje vyplavování inzulínu a zpomalí hromadění tuků v krevních cévách. Tuto protichůdnou zprávu je těžké dešifrovat Odpověď asi zní, že rozhodnutí o významu alkoholu by mělo být učiněno individuálně a v souvislosti se znalostí krevní skupiny. Z důvodu ovlivnění trávicího a imunitního systému alkoholem nepovoluje dieta pro žádnou krevní skupinu konzumaci tvrdého lakoholu – destilátů.

Je také zcela jasné, že alkoholismus má určitou souvislost se stresem. Japonský tým vědců zjistil, že je pro alkoholismus léčeno více osob s krevní skupinou A než 0 nebo B. Předpokládá se, že krevní skupina A má možná sklon hledat uvolnění od stresu v konzumaci uvolňujících chemických látek. Je prokázáno, že užívání

toxických látek pro radost proti bolesti, k cestování v jiných sférách nebo v lékařství má u člověka dlouhou historii.

Pouhých 3 procenta alkoholu, který vypijete, projde vaším tělem a je vyloučeno. Zbytek je metabolizován v játrech a zpracováván v žaludku a tenkém střevě. Časem se při pravidelné a nadměrné konzumaci alkoholu začnou poškozovat játra. Konečným výsledkem může být cirhóza jater se závažnou poruchou vstřebávání živin a nakonec smrt

Žlučnickové kameny, cirhóza a žloutenky

Samozejmě ne všechna onemocnění jater mají souvislost s alkoholem. Poškození jater mohou vyvolat také infekce, alergie a metabolické poruchy. Například žloutenku často vidíme u lidí se zánětem jater (hepatitidou) a žlučnickové kameny bývají časté u obézních lidí. Cirhóza může vzniknout v důsledku infekce, onemocnění žlučvodů nebo při jiných chorobách postihujících játra.

Z důvodů, které nám nejsou zcela jasné, je výskyt žlučnickových kamenů, onemocnění žlučvodů, žloutenky a cirhózy jater vyšší u krevních skupin A, B a AB než u krevní skupiny 0, přičemž nejvyšší zastoupení má krevní skupina A. Ta je také náchylnější k nádorům slinivky břišní.

Jaterní motolice a ostatní tropické infekce

Nejčastější tropická nemoc jater, která vede k fibróze a jizvení, je nejvíce zastoupena u krevní skupiny A a v menším rozsahu u krevních skupin B a AB. Krevní skupina 0, u které *mohou* vzniknout protilátky anti-A i anti-B jako včasná ochrana proti těmto parazitům, je vůči těmto chorobám relativně odolná.

Ve své ordinaci jsem úspěšně léčil mnoho případů jaterních onemocnění pomocí bylinných přípravků, o kterých hovoří kapitola 10. Ve většině případů jsou pacienti, u kterých se vyvine jaterní onemocnění, non-sekretoři s krevní skupinou A nebo B.

KAZUISTIKA: JATERNÍ ONEMOCNĚNÍ

Gerard, 38 let, krevní skupina B

Gerard byl 38-letý muž s anamnézou sklerozující cholangitidy, zánětlivého postižení jaterních žlučvodů, které má za následek jizvení tkáně. Obvykle toto postižení vede k nevyhnutelné transplantaci jater. Když jsem Gerarda poprvé uviděl v červenci 1994, měl žloutenku a nesnesitelné svědění z uloženého bilirubinu, žlučového barviva, v kůži. Jeho hladina cholesterolu byla také zvýšená (325), žlučové kyseliny v séru byly vyšší než 2000 (norma je pod 100), hladina bilirubinu dosahovala 4.1 (norma je do 1) a všechny jaterní enzymy byly významně zvýšeny, což prokazovalo závažné poškození *jaterní tkáně*. Gerard byl hezký energický chlapec, který plně chápal, jaké má vyhlídky, a připravoval se na smrt.

Začal jsem Gerardovi podávat základní dietu pro krevní skupinu B a rostlinné antioxidanty specifické pro játra. Jsou to látky s antioxidačními účinky, které přednostně směřují do jater. V následujícím roce se Gerardovi vedlo velmi dobře a měl jen jedno vzplanutí žloutenky a svědění.

V současné době podstoupil Gerard operační odstranění žlučnicku. Když mu chirurg vyšetřil játra a hlavní žlučovody, řekl mu, že vypadají normálně, ačkoliv tkáň okolo žlučvodů je tenší, než bývá obvykle.

KAZUISTIKA: CIRHÓZA

Estel, 67 let, krevní skupina A

Estel byla 67-letá žena, která mne poprvé navštívila v ordinaci v říjnu 1991 kvůli zánětlivému postižení jater, tzv. primární biliární cirhóze, která obvykle vede k těžkému jaternímu poškození. Většina případů obvykle skončí transplantací jater.

Estel připustila, že dříve byla těžkým pijákem, ale již není. Její onemocnění má pravděpodobně souvislost s celoživotní konzumací alkoholu. Estel dokonce nemusela být alkoholikem v pravém slova smyslu. Tři až čtyři drinky den co den po čtyřicet let může vyvolat cirhózu.

Jaterní enzymy byly u Estel značně zvýšené: alkalická fosfatáza dosahovala například hodnoty 800, norma je do 60. Protože Estel byla non-sekretor s krevní skupinou A, ihned jsem ji převedl na dietu pro krevní skupinu A a přidal doplňkové antioxidanty specifické pro játra. Výsledky se ukázaly téměř okamžité a její stav se nadále zlepšoval.

V září 1992, téměř rok po její první návštěvě, poklesla alkalická fosfatáza na 500.

Přestože u Estel nebyly od té doby přítomny žádné známky dalšího poškození jater, vznikly u ní varixy jícnu (rozšířené žilní pleteně), což je u osob s jaterním onemocněním, i když je úspěšně léčeno, časté. Dosud se jí daří dobře a nejsou přítomny žádné příznaky, které by vyžadovaly provedení transplantace.

KAZUISTIKA: JATERNÍ POŠKOZENÍ

Sondra, 70 let, krevní skupina A

Sandra přišla do mé ordinace v lednu 1993, kdy trpěla obtížně definovatelným jaterním postižením. Všechny její jaterní enzymy byly zvýšeny a zároveň měla ascites, což je nadměrné množství tekutiny nahromaděné v dutině břišní. Ascites se často objevuje při postupujícím jaterním selhání. Sandřin internista její jaterní poškození neléčil, protože pravděpodobně očekával, že bude nutná transplantace. Předepisoval jí diuretika (léky na odvodnění), aby jí pomohla odstranit přebytečnou tekutinu z břišní dutiny, ale nežádoucím účinkem byly velké ztráty draslíku, které pravděpodobně přispívaly k její nepřemožitelné únavě.

Já jsem jí předepsal dietu pro krevní skupinu A s bylinami specifickými pro játra. Během několika měsíců zmizely všechny příznaky ascitu a jaterní enzymy se vrátily k normě. Sandra byla zpočátku ane-mická – hematokrit byl 27,1, norma u *žen je více než* 38. V únoru 1994 se její hematokrit zvýšil na 40,8. I nadále byla bez příznaků.

Kožní choroby

Do dnešního dne je k dispozici málo informací o souvislosti kožních chorob a krevních skupin. Víme však, že dermatitida (zánět kůže) a psoriáza (lupénka) obvykle vznikají reakcí chemických látek s krví. Špatnou zprávou je, že mnoho nejčastějších potravinových lektinů specifických pro určitou krevní skupinu může reagovat s krví a trávicím systémem a vést k uvolnění histaminů a dalších zánětlivých látek.

Alergické kožní reakce na chemické látky jsou nejčastější u krevní skupiny A a AB. Psoriáza se vyskytuje *nejvíce u krevní* skupiny 0. Sám mám zkušenost že mnoho lidí s krevní skupinou 0, u kterých se vyvine lupénka, jí stravu příliš bohatou na obilná zrna nebo mléčné výrobky.

KAZUISTIKA: LUPÉNKA

Podle Anne Marie Lambert, N.D., Honolulu, Hawaii Moriel, 66 let, krevní skupina 0

Má kolegyně Dr. Lambertová použila můj protokol podle krevních skupin k léčbě komplikovaného případu psoriázy u starší ženy.

Mariel přišla k Dr. Lambertové v březnu 1994. Mezi její příznaky patřila dušnost pouze při chůzi v důsledku omezeného rozsahu pohybů ve všech kloubech, psoriatická ložiska pokrývala více než 70 procent kožního povrchu a Mariel trpěla palčivou bolestí v celém těle, zejména ve svalech a kloubech. Její anamnéza byla katalogem trvalých medicínských problémů: plastika močového měchýře, pochvy a střeva (1944-45), operace slepého střeva (1949), odstranění dělohy (1974), cysty na vaječnicích, lupénka (1978), hospitalizace pro pneumonii (1987), psoriatická artritida (zánět kloubů při lupénce) (1991) a osteoporóza (1992).

Mariel řekla Dr. Lambertové, že její typický jídelníček je bohatý na mléčné výrobky, pšenici, kukuřici, ořechy a zpracované potraviny s vysokým obsahem cukru a tuku. Nutně potřebuje sladkosti, ořechy a banány. To byla příšerná strava téměř pro každého, ale pro člověka s krevní skupinou jako Mariel to byla pohroma.

Dr. Lambertová ihned Mariel převedla na mírnou dietu pro krevní skupinu 0 a zpočátku vyřadila červené maso a ořechy a přidala vitaminy a minerální látky. Během dvou měsíců došlo k výraznému zmírnění otoků kloubů, zlepšil se dech a psoriatická ložiska se začala hojit. V červnu pokrývala lupénka u Mariel pouze 20

procent povrchu těla a léze byly téměř zhojené. Došlo ke zdatnému zlepšení dýchání, bolesti měla poloviční a rozsah pohybů v kloubech se trvale zvyšoval. V červenci nebyla již lupénka rozpoznatelná, přetrvávaly jen mírné otoky kloubů.

Při kontrolní návštěvě u Dr. Lambertové v říjnu 1994 nebyla Mariel vůbec dušná a nové léze na kůži se neobjevily.

Od doby *co* byla **nemocná**, navštívila Mariel četné lékaře a vyzkoušela snad všechny druhy konvenčních i alternativních léčebných metod, včetně diet specificky vytvořených pro psoriatickou artritidu a astma. Přestože byly tyto diety míněny dobře, žádná nebyla speciálně upravena pro Marielinu krevní skupinu, dieta pro krevní skupinu 0 je schopna zajistit výživu bez vyvolání zdravotních problémů potravinami, které by byly neslučitelné s krevní skupinou. Kromě určité úlevy od bolesti po čínských bylinách žádný jiný léčebný prostředek nebyl úspěšný. Mariel považovala své vyléčení za zázrak.

Poruchy ženské reprodukce

TĚHOTENSTVÍ A NEPLODNOST

Mnoho nepravidelností v průběhu těhotenství vzniká v důsledku některé formy neslučitelnosti krve – buď mezi matkou a dítětem nebo mezi matkou a otcem. Bohužel jsou k dispozici jen počáteční studie o tomto fenoménu a máme malou představu o jeho konečných důsledcích. Doporučuji vám, abyste si přečetli tuto kapitolu v duchu rozšiřování obzoru, ne hysterie. Někdy může být neúplná informace nebezpečná, pokud ji neberete s nadhledem.

TĚHOTENSKÁ TOXÉMIE

Už roku 1905 bylo zjištěno, že určitá forma senzibilizace v těhotenství může vést ke vzniku těhotenské toxémie – otravy krve, ke které může dojít v pozdním těhotenství a může způsobit závažný stav a dokonce úmrtí. V pozdější studii bylo zjištěno, že těhotenskou toxémií trpí převážně ženy s krevní skupinou 0. Je to způsobeno pravděpodobně reakcí na krevní skupinu A nebo B u plodu.

VROZENÉ VÝVOJOVÉ VADY

Neslučitelnost krevních skupin, ke které může dojít mezi matkou s krevní skupinou 0 a otcem s krevní skupinou A, byla prokázána jako příčina několika nejčastějších vrozených vad, včetně choroby mola hydatidosa, choriokarcinomu, rozštěpu páteře a anencefalie. Několik studií naznačilo, že tyto poruchy vznikají v důsledku mateřské ABO neslučitelnosti s nervovou a krevní tkání plodu.

HEMOLYTICKÁ NEMOC NOVOROZENCŮ

Hemolytická nemoc novorozenců je základní poruchou, která má vztah k pozitivitě či negativitě Rh faktoru naší krve (popsáno v dodatku E). Je to poškození, které postihuje jen potomky žen Rh negativních. Jste-li tedy Rh pozitivní žena s krevní skupinou 0, A, AB nebo B, netýká se vás to.

Asi před padesáti lety vědci zjistili, že Rh negativní ženy, kterým chybí tento antigen a které nosí plod Rh pozitivní, jsou v mimořádné situaci. Nenarozené Rh pozitivní děti nesou Rh antigen na svých krvinkách. U většiny systémů krevních skupin nejsou protilátky proti ostatním krevním skupinám přítomny od narození (kromě hlavního systému ABO), proto si musí lidé Rh negativní vytvořit protilátky proti Rh antigenu teprve po předchozí senzibilizaci. K té dochází obvykle tehdy, když se smíchá krev matky a dítěte během porodu. Imunitní systém matky nemá dost času, aby reagoval vůči *prvnímu* dítěti, proto dítě není poškozeno. Ale pokud při následném těhotenství vznikne Rh pozitivní plod, nyní již senzibilizovaná matka vytváří protilátky proti krvi dítěte. Ty mohou proniknout do oběhu plodu, způsobit jeho poškození a dokonce smrt. Naštěstí existuje vakcína, která se podává Rh negativním matkám po narození jejich prvního dítěte a po každém dalším porodu. Táto porucha by tedy neměla představovat problém, ale nejlepší je vědět, jaký máte Rh faktor, abyste se mohla ujistit, že vám byla vakcína podána.

NEPLODNOST A HABITUALNÍ POTRATY

Již čtyřicet let vědci zkoumají příčinu, proč je mezi bezdětnými ženami více žen s krevními skupinami A, B a AB než 0. Mnozí vědci předpokládají, že neplodnost a habituální potraty (opakované potraty, které jsou podmíněny tělesnými nebo hormonálními dispozicemi) mohou být důsledkem působení určitých protilátek v ženských poševních sekretech, které reagují s antigeny krevních skupin ve spermatu partnera. Studie z roku 1975 provedená na 288 potracených plodech ukázala predominanci krevních skupin A, B a AB u plodů, což může být výsledkem neslučitelnosti s matkami, které mají krevní skupinu 0 s protilátkami anti A a anti-B. Na velkém vzorku rodin bylo prokázáno, že poměr potratů byl vyšší, když otec s matkou dítěte byli neslučitelní v ABO systému, jako je např matka s krevní skupinou 0 a otec s krevní skupinou A U bělošských a afrických matek byla častěji u potracených plodů nalezena krevní skupina B, která je neslučitelná s krevní skupinou 0 nebo A u matky.

Tento článek řetězu neplodnosti není ještě zcela definitivní. Ve své vlastní praxi jsem zjistil, že existuje mnoho příčin neplodnosti, včetně potravinových alergií, špatné stravy, obezity a stresu.

KAZUISTIKA: OPAKOVANÉ POTRATY

Lana, 42 let, krevní skupina A

Lana přišla do mé ordinace v září 1993 po dlouhém sledu opakovaných potratů. Řekla mi, že o mně slyšela od někoho, s kým si povídala při čekání na lékaře, který léčí její neplodnost Lana byla zoufalá. V posledních deseti letech prodělala více než dvacet potratů a nyní už přemýšlela o tom, že se vzdá myšlenky na založení rodiny. Doporučil jsem jí, aby vyzkoušela dietu pro krevní skupinu A V následujícím roce se Lana pilně řídila touto dietou. Kromě toho užívala několik rostlinných přípravků k posílení svalového tonusu dělohy. Na konci roku otěhotněla Byla nadšená, ale zároveň nervózní. Nyní se kromě potratu obávala svého věku a možnosti, že by dítě mohlo mít Downův syndrom. Porodník jí doporučil amniocentézu, která se obvykle provádí u těhotných žen nad čtyřicet let Já jsem jí ale od tohoto vyšetření odrazoval, protože s sebou nese riziko potratu. Po poradě s manželem se Lana rozhodla že amniocentézu nepodstoupí a přijme možnost že porodí postižené

KAZUISTIKA: NEPLODNOST

Nieves, 44 let, krevní skupina B

Nieves, 44-letá masérka z Jižní Ameriky, ke mně poprvé přišla roku 1991 kvůli četným trávicím potížím. Během jednoho roku, kdy dodržovala stravu pro krevní skupinu B, většina jejích stesků zmizela. Jednoho dne mi přišla Nieves plaše oznámit že je těhotná. Přestože mi předtím nic neřekla, s manželem se mnoho let snažili o dítě, ale nakonec se této naděje vzdali. Nyní věří, že díky dietě pro krevní skupinu B se obnovila její plodnost Přibližně za 9 měsíců Nieves porodila zdravou holčičku. Dali jí jméno Nasha, což znamená „dárek od Boha“.

POZNÁMKA: POMĚR POHLAVÍ

Jak u evropské, tak u neevropských populací je počet narozených potomků mužského pohlaví vyšší u dětí s krevní skupinou 0 narozených matkám s krevní skupinou 0. To platí také u dětí a matek s krevní skupinou B. Opačný případ nastává u dětí s krevní skupinou A narozených matkám s krevní skupinou A, kde jsou častější potomci ženského pohlaví.

Menopouza a menstruační problémy

Menopauza nastupuje u všech žen středního věku bez ohledu na jejich krevní skupinu. Pokles hladin estrogenu a progesteronu, dvou základních ženských hormonů, je příčinou hlubokých duševních i tělesných potíží u mnoha žen, Patří sem návaly horka ztráta sebevědomí, deprese, padání vlasů a změny na kůži.

Snížení hladiny ženských pohlavních hormonů představuje také riziko rozvoje kardiovaskulárních nemocí. Bylo totiž zjištěno, že estrogény poskytují **ochranu** srdci a **snížují** hladinu cholesterolu v krvi. Dalším projevem nedostatku estrogenu je osteoporóza, řídnutí kostí, které vede k jejich větší křehkosti a dokonce ke smrti.

S naším novým pochopením rizik spojených s nedostatkem hormonů předepisuje mnoho lékařů hormonální substituční terapii, která spočívá v podávání vysokých dávek estrogenu někdy doplněných progesteronem. Mnoho žen má obavy z této estrogenní substituční terapie, protože v některých studiích bylo prokázáno vyšší riziko rakoviny prsu u žen, které hormony používaly – zejména když se v jejich rodinné anamnéze toto onemocnění vyskytlo. Otázka, zda užívat tyto syntetické **hormony nebo ne, je** nevyřešené dilema. Poznání vaší krevní skupiny vám může pomoci vyřešit tento konflikt a rozhodnout se, který přístup je pro vaše osobní potřeby nejlepší.

Jestliže máte krevní skupinu 0 nebo B a vstupujete do menopauzy, začnete cvičit doporučeným způsobem pro vaši krevní skupinu a způsobem přijatelným pro vaši současnou kondici a životní styl. Jezte stravu s vysokým obsahem bílkovin. Konvenční estrogenní substituční terapie působí u žen s krevní skupinou 0 a B poměrně dobře, nejsou-li u vás přítomny vysoce rizikové faktory pro rakovinu prsu.

Jestliže máte krevní skupinu A nebo AB, měly byste se vyhnout používání konvenční estrogenní substituce vzhledem k vaší mimořádně vysoké vnímavosti k rakovině prsu (viz kapitola 10). Místo toho používejte fytoestrogény, což jsou preparáty podobné přípravkům s estrogény a progesteronem získané z rostlin, zejména ze sójových bobů, vojtěšky a sladkých brambor. Mnoho těchto preparátů je k dispozici ve formě krému, který můžete aplikovat na kůži několikrát denně. Rostlinné fytoestrogény obvykle obsahují velké množství estrogenní frakce estriolu, zatímco chemické estrogény jsou založeny na estradiolu. Lékařská literatura **jednoznačně hrdí, že** suplementace estriolem snižuje výskyt rakoviny prsu.

Fytoestrogenům chybí účinnost chemických estrogenu, ale působí proti mnoha potížím v menopauze, včetně návalů horka a suchosti pochvy. Protože jsou to jen slabé estrogény, nepotlačují na rozdíl od chemických estrogenu vlastní produkci estrogenu v organismu. Pro ženy, které neužívají estrogenní preparáty kvůli rodinné anamnéze rakoviny prsu, jsou fytoestrogény požehnáním. Promluvte si o jejich používání se svým gynekologem. Nemáte-li žádné specifické rizikové faktory rakoviny prsu, jsou silnější chemické estrogény účinnější ve snížení rizika srdečních onemocnění a osteoporózy

Je zajímavé, že v Japonsku, kde je typická strava bohatá na fytoestrogény, nepředstavuje menopauza takový problém. Není pochyb, že hojně rozšířené sójové výrobky, které obsahují fytoestrogény genestein a diaziden, přispívají ke zmírnění závažných příznaků menopauzy.

KAZUISTIKA: MENSTRURČNÍ POTÍŽE

Patty, 45 let, krevní skupina 0

Patty byla 45-letá Afroameričanka s četnými potížemi, včetně artritidy, vysokého krevního tlaku a závažného premenstruačního syndromu s těžkým krvácením. Poprvé jsem ji potkal v prosinci 1994, když přišla do mé ordinace v doprovodu svého manžela V té době byla léčena nějakými dvěma preparáty: Zjistil jsem, že Patty konzumuje výhradně vegetariánskou stravu. Nebylo tedy překvapením, že byla tak anemická. Doporučil jsem jí začít cvičit zvyknout si na dietu pro krevní skupinu 0 s vysokým obsahem bílkovin a předepsal jsem jí kúru bylinných přípravků.

Během dvou měsíců nastal u Patty ohromný obrat Artrirjda byla vyléčena Vysoký krevní tlak se normalizoval. Premenstruační syndrom v posledních dvou cyklech nebyl přítomen. Menstruační krvácení bylo normální.

Přál bych si, abych vám mohl předložit více detailů a kompletní seznam nemocí. Snad bychom potom mohli lépe pochopit jejich souvislost s krevními skupinami.

Příčiny a důsledky nemocí často překračují všechny hranice. Zdá se, že například rakovina napadne bez rozmyslu jak mladé tak staré, bez ohledu na okolnosti.

Je však jasné, že existuje mnoho nemocí, u kterých lze nalézt silnou souvislost s určitou krevní skupinou. Doufám, že důkazy, které jsem nabídl v této diskusi o krevních skupinách a nemocech, ozřejmily tento vzájemný vztah.

Kdyby nic jiného, toto poznání vašich možností, určení rizikových faktorů a porozumění situaci vám ukazuje další cestu, jak pozitivně působit proti silám, které se mohou vymknout vaší kontrole.

Nyní se podívejte na rakovinu. Rakovina je tak velkou příčinou úmrtí a nemocnosti a má tak jasnou spojitost s krevními skupinami, že jsem jí věnoval celou samostatnou kapitolu.

10 KREVNÍ SKUPINY A RAKOVINA: BOJ O VYLÉČENÍ

Kdykoliv jsem zkoumal u rakoviny souvislost vyléčení a krevních skupin, pocíťoval jsem záchvěvy vášně. Má matka zemřela na rakovinu prsu před deseti lety po mučivých zkušenostech.

Má matka byla báječná žena, jejíž jednoduché španělské chování nás ochraňovalo před přetvářkou a pýchou. Maminka představovala v naší rodině odlišnost – měla krevní skupinu A a jedla to, co chtěla. Měla silnou vůli. Ve svém domě (moji rodiče se rozvedli) podávala *typickou* středozemskou stravu složenou z masa a salátů a některých upravovaných potravin. Bez ohledu na práci mého otce neobsahoval její jídelníček sójové boby a luštěniny.

Každý; kdo viděl svého rodinného člena nebo přítele vést statečný ale nakonec marný boj s rakovinou, ví, že není na světě nic, co by tak zlomilo jeho srdce. Když jsem viděl svou matku, jak podstoupila mas-tektonii, potom chemoterapii, nastoupila krátká remise, která byla vystřídána návratem nemoci, mohl jsem si téměř představit paže neviditelných zabijáků, kteří vystrkují drápy do zdravých buněk a získávají pevný záchytný bod, než vtrhnou do jejího imunitního systému jako barbaři, kteří vedou útok. Nakonec se nedalo udělat nic, co by je zastavilo. Vyhráli nad ní.

V letech po smrti mé matky jsem se opakovaně vracel k tajemství rakoviny. Často jsem přemýšlel, jestli má matka mohla být ušetřena, kdyby se řídila dietou pro krevní skupinu A nebo zda byla nějak geneticky predisponována k vedení tohoto marného boje a k porážce. Zasvětil jsem svůj život hledání odpovědí kvůli ní. Mohli byste říct že vedu po sicilském způsobu krevní mstu proti rakovině prsu.

Nachází rakovina geneticky úrodnou půdu k zachvácení organismu jedné krevní skupiny spíše než druhé? Odpověď zní ano.

Existují nepopíratelné důkazy o tom, že osoby s krevní skupinou A nebo AB mají vyšší podíl rakoviny a horší poměr přežití než krevní skupiny O a B. Již v roce 1940 American Medical Association tvrdila, že krevní skupina AB má největší počet rakoviny ze všech krevních skupin, ale zpráva nevyvolala rozruch, pravděpodobně proto, že krevní skupina AB tvoří tak malé procento populace. Ze statistického hlediska vysoký počet rakoviny u této krevní skupiny nezpůsobí takový rozruch jako informace o mnohem častější krevní skupině A. Z osobního hlediska je to jistě pro osoby s krevní skupinou AB nepřijemná zpráva. Vědci mohou léčit rakovinu jako nemoc, já dávám přednost přistupovat k ní jako k osobní krizi v životě určitého jedince.

U krevní skupiny O a B má rakovina *mnohem* nižší výskyt, ale nemáme dosud dostatek informací, abychom mohli přesně říci, proč tomu tak je. Existují však důležité záchytné body v antigenech a proti-látkové aktivitě jednotlivých krevních skupin, které můžeme zkoumat.

Z uvedeného je jasné, že souvislost krevních skupin s rakovinou je vysoce komplexní a v mnohých ohledech tajuplná záležitost. Buďte si jisti, že mít krevní skupinu AB nebo A ještě neznamená že určitě dostanete rakovinu. Stejně jako *neznamená, že když* máte krevní skupinu O nebo B, že se jí vyhnete. Existuje mnoho příčin rakoviny a my jsme stále pronásledováni tajemstvím, proč někteří lidé s ne zcela zřejmými rizikovými faktory onemocní.

Krevní skupiny se vynořily jako životní faktor, ale představují jen jednu část skládanky. Je mnoho příčin rakoviny – chemické kancerogeny, záření a další genetické faktory, abychom vyjmenovali jen pár. Tyto faktory jsou převážně nezávislé na krevní skupině a jako takové by nevedly ke vzniku dostatečných rozdílů v populaci, aby se dalo jen na základě krevní skupiny něco předpovídat. Například kouření cigaret by mohlo

snadno oslabit nebo zamaskovat spojitost krevních skupin, protože se jedná o silný kancerogen, který– způsobuje rakovinu sám o sobě bez ohledu na dědičnou náchylnost nebo odolnost

Existuje nepřeberné množství vědeckých výzkumů o vztahu mezi krevními skupinami a rakovinou na molekulární úrovni. Ale tento výzkum prakticky ignoruje otázku, zda osoby s určitou krevní skupinou mají lepší šance na přežití jednotlivých typů rakoviny.

Kdo žije a kdo zemře? Kdo přežije a kdo ne? Toto je podle mého názoru velký chybějící článek ve výzkumu rakoviny a krevních skupin. Skutečná souvislost krevních skupin a rakoviny spočívá spíše v počtu případů, které se vyřeší, než v počtu výskytu u *různých* krevních skupin. A souvislost může být dána lektiny.

Souvislost rakoviny a lektinů

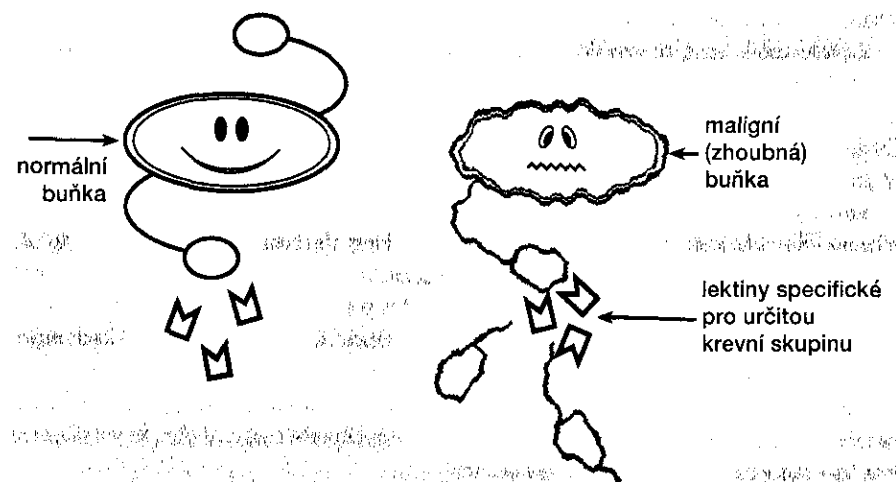
Shakespeare jednou napsal: Je určitý kousek dobra ve věcech špatných.“ V některých případech, jako je léčba chemoterapií u rakoviny, je výhodné a dokonce prospěšné používat jedy. Ve vztahu k rakovině slouží lektiny dvěma účelům: Mohou být použity k aglutinaci (shlukování) rakovinných buněk, a tím působí jako katalyzátor imunitního systému, který probudí k činnosti, aby chránil zdravé *buňky*.

Jak k tomu dojde? Za normálních okolností je tvorba povrchových cukrů buňkami vysoce specifická a *kontrolovaná*. Ne však u rakovinných buněk. *Protože* genetický materiál je promíchán, ztrácejí rakovinné buňky kontrolu nad tvorbou svých povrchových cukrů a vytvářejí je obvykle ve větším množství než normální buňky. U rakovinných buněk dojde snadněji k narušení vzájemného spojení než u normálních buněk, když přijdou do kontaktu s vhodným lektinem.

Maligní rakovinné buňky jsou přibližně stokrát citlivější k aglutinačním účinkům lektinů než normální buňky. Když připravíme dvě komůrky; jednu s normálními buňkami a druhou s maligními, stejná dávka vhodného lektinů přemění komůrku s maligními buňkami v obrovský zamotaný shluk, zatímco komůrka s normálními buňkami vykáže menší nebo žádné změny

Jestliže jsou maligní buňky aglutinovány v obrovské shluky ze stovek, tisíců nebo milionů rakovinných buněk, je imunitní systém aktivován. Nyní mohou protilátky zamířit na chomáče rakovinných buněk a označit je, aby byly zničeny Tuto vyhledávací a ničící misi provádějí obvykle silné odklízečské buňky v

Souvislost lektinů o rakoviny



Proč lektiny aglutinují rakovinné buňky? Buňka nakreslená v levé části obrázku představuje nemaligní (nezhoubnou) buňku. Protože je tvorba povrchových cukrů kontrolována nezměněným genetickým materiálem, mají stěny normálních buněk povrchové cukry uspořádané pravidelným způsobem. Ale maligní buňky mají větší množství povrchových cukrů, protože jejich genetický materiál je porušen, což vede k tvorbě nekontrolovaného množství těchto cukrů

játrech.

Kdybyste šli do lékařské knihovny a hledali lektiny a rakovinu, tiskárna bude pracovat několik dní. Lektiny jsou široce používány ke studiu molekulární biologie rakoviny, protože umožňují jednoduchým způsobem

rozpoznat unikátní antigeny nazývané markery na povrchu rakovinných buněk. Kromě tohoto je jejich použití omezené, což je směla, protože jsou hojně rozšířeny v nejčastějších potravinách. Rozpoznáním krevní skupiny člověka s určitým druhem rakoviny a použitím vhodných lektinů odvozených od diety pro krevní skupiny může být u každého pacienta použit nový pracovní nástroj, který zlepší naděje na přežití.

Poznejte krevní skupinu

V průběhu života dojde u jednoho člověka k obrovskému počtu buněčných dělení. Z tohoto hlediska je s podivem, že se nevyskytuje více případů rakoviny. Je to pravděpodobně díky imunitnímu systému, který má zvláštní schopnost rozpoznat a odstranit převážnou většinu mutací, ke kterým každodenně dochází. Rakovina je pravděpodobně výsledkem narušení tohoto dohledu. Úspěšné rakovinné buňky oklamou imunitní systém maskováním se za normální buňky. Jak jsme již viděli, krevní skupiny vlastní jedinečnou sílu přežití, která závisí na druhu a formě nepřítel.

Z toho můžete získat představu, jak krevní skupiny, aglutinující lektiny a rakovina navzájem reagují.

Obvyklá další otázka zní: Co to znamená? A pokud se bojíte sami o sebe, co to znamená pro vás?

Budu se snažit odpovědět: Do dnešního dne je jediným druhem rakoviny, u kterého známe podstatné údaje o souvislosti s krevními skupinami, rakovina prsu. Budu o tom dále hovořit velmi podrobně. U ostatních typů rakoviny je souvislost s krevními skupinami daleko hůře definována, ale máme však určité omezené povědomí, které vám přiblížím. Víme také, že existuje mnoho potravin, které nepochybně přispívají ke všem nebo k většině druhů rakoviny, a budeme je pečlivě studovat ve světle znalostí o výživě a krevních skupinách. Vznikly také některé nové naturopatické léčebné postupy, které získávají širší pozornost a jsou vysoce ceněny.

Tento výzkum pokračuje, ale je to mučivě pomalý proces. Nyní, když píšu tyto řádky, začíná osmý rok desetiletého období pokusů s rakovinou reprodukčních orgánů s použitím diety podle krevních skupin.

Výsledky jsou povzbudivé. Natolik, že ženy zařazené do mého pokusu mají dvojnásobně vyšší přežití, než publikovala American Cancer Society. Až budou hotovy výsledky dalších dvou let očekávám, že budu moci vědecky odůvodnit že dieta podle krevních skupin má vliv na remisi u rakoviny:

Práce pokračuje. Čím více se naučíme, tím více žijeme. Nyní vám prozradím, co jsem objevil – o rakovině samé a potom o krocích, které můžete podniknout

Rakovina prsu

Před mnoha lety; když jsem zjišťoval anamnézu nových pacientů, jsem si všiml, že mnoho žen, které v minulosti přestály rakovinu prsu a plně se uzdravily, má krevní skupinu 0 nebo B. Poměr uzdravení byl zvláště impozantní, protože většina žen mi řekla, že jejich léčba nebyla příliš agresivní – obvykle ne více než chirurgická excize, jen vzácně léčba zářením nebo chemoterapie.

Jak je to možné? Statistika o rakovině prsu ukazuje, že dokonce při nejagresivnější léčbě jen 19 až 25 procent žen přežije pět až deset let po diagnóze. A tyto ženy přežívaly mnohem déle jen s minimální léčbou.

Je možné, že krevní skupina 0 nebo B představuje ochranu před šířením nemoci nebo jejím návratem?

Po letech jsem si začal také uvědomovat zřetelný sklon žen s krevní skupinou A a také žen s krevní skupinou AB, přestože jsem jich s touto vzácnou skupinou mnoho neviděl, k agresivnějším formám rakoviny a k nižšímu procentu přežití, přestože biopsie z mízních uzlin ukázala, že v nich rakovina není. Díky mým vlastním klinickým zkušenostem a studiu vědecké literatury jsem dospěl k závěru, že existuje u rakoviny prsu velká souvislost mezi přežitím a vaší krevní skupinou.

Roku 1991 se objevila v anglickém lékařském časopise *Lancet* studie, která mohla zodpovědět část otázky.

Vědci zjistili, že je možné předpovědět zda se rakovina prsu rozšíří do mízních uzlin nebo ne podle jejich vlastností při léčbě barvivem obsahujícím lektin z jedlého hlemýžďe *Helix pomatia*. Uváděli silnou souvislost mezi příjmem lektinu z hlemýžďe a následným rozvojem metastáz do lymfatických uzlin. Jinými slovy, povrchový antigen na buňkách rakoviny prsu se změnil a tato změna umožňovala rakovině šířit se do mízních uzlin. Nyní přichází pointa: lektin z *Helix pomatia* je vysoce specifický pro krevní skupinu A. Vědci zabývající se výzkumem rakoviny prsu odhalili, že jakmile se rakovinné buňky změní, stanou se více podobné antigenu A. To jim umožní obejít všechny obranné systémy organismu a nerušeně řídit v bezbranných uzlinách.

Přežívaly mé pacientky s krevní skupinou 0 proto, že mají krevní skupinu 0? Přežívaly mé pacientky s krevní skupinou B proto, že mají krevní skupinu B? Vypadalo to na jistou souvislost

A zde je potvrzení našeho vědeckého porozumění rakovině. *Mnoho* nádorových buněk má na svém povrchu unikátní antigeny neboli markery. Například pacientky s rakovinou prsu mají často vysoké hladiny rakovinového antigenu 15-3 (Cancer Antigen 15-3, CA 15-3), markeru rakoviny prsu, pacientky s rakovinou vaječníků mají často vysoké hladiny rakovinového antigenu 125 (CA 125), zatímco pacienti s rakovinou prostaty mají zvýšenou hladinu prostatického specifického antigenu (PSA) atd. Tyto antigeny se často používají ke zjišťování postupu choroby a účinnosti léčby a nazývají se nádorové markery: Mnoho nádorových markerů má aktivitu antigenu krevních skupin. Někdy je nádorový marker neúplný nebo poškozený antigen krevní skupiny, který by byl u normálních buněk přeměněn do tvaru části systému krevních skupin daného jedince.

Není překvapením, že mnoho těchto nádorových markerů má vlastnosti připomínající antigen krevní skupiny A což jim umožňuje snadno získat přístup do organismu s krevní skupinou A nebo AB. Zde jsou vítány jako vlastní – skutečný Trojský kůň na molekulární úrovni. Je pochopitelné, že vetřelci připomínající krevní skupinu A budou snadněji rozpoznáni a odstraněni v organismu s krevní skupinou 0 nebo B. Markery rakoviny prsu připomínají v převážné většině A antigen. Zde je odpověď na otázku o rozdílném počtu nového vzplanutí nemoci u části mých pacientek. Přestože se u pacientek s krevní skupinou 0 a B objevila rakovina prsu, jejich anti-A protilátky proti ní mohly snadněji bojovat protože zachytily rakovinové buňky již v časných stádiích a zničily je. Na druhou stranu pacientky s krevní skupinou A a AB nemohly tak účinně bojovat protože nebyly schopny rozpoznat své protivníky. Všude, kam se obrátily, vypadaly buňky stejně jako jejich vlastní. Nemohly tedy rozpoznat mutované rakovinové buňky díky jejich chytrému maskování.

KAZUISTIKA: PREVENCE RAKOVINY PRSU

Anne, 47 let, krevní skupina A

Před čtyřmi roky přišla do mé ordinace Anne na celkovou prohlídku bez nějakých konkrétních stížností. Ale v průběhu anamnézy jsem zjistil, že v její rodině je vysoký výskyt rakoviny prsu ze strany otce i matky – a úmrtnost na tuto chorobu byla v její rodině velmi vysoká.

Anne věděla o svých genetických rizikových faktorech, ale byla překvapena, když se dozvěděla, že její krevní skupina A představuje zvýšení rizika. „Nemyslím si, že je to nějaký’ rozdíl,“ řekla. „Bud’ se u mne rakovina prsu objeví nebo ne. Nemohu pro to nic udělat“

Vysvětlil jsem jí, že existuje několik postupů, kterými se může řídit. V první řadě, vzhledem k její rodinné anamnéze, musí dávat velký pozor na podezřelé bulky v prsu, často musí provádět samovyšetření a chodit na pravidelné mammografie.

„Kdy jste byla naposledy na mammografii?“ zeptal jsem se jí. Anne mi bojácně řekla, že poslední mammografii měla před sedmi lety. To bylo důkazem, že Anne nemá chuť podstupovat konvenční lékařské postupy. Sama se seznámila s bylinami a vitaminy a často je používala k vlastní léčbě. Ale když se jednalo o nějaké náročnější lékařské vyšetření, ukryla se před ním. Slíbila však že mammografii podstoupí.

Mammografie dopadla dobře a Anne se začala věnovat programu, jak předejít vzniku rakoviny, dieta pro krevní skupinu A pro ni byla snadnou změnou, protože Anne už jedla vegetariánskou stravu.

Jídelníček jsme obohatili o protirakovinné potraviny – zejména větší množství sóji a některé specifické naturopatické byliny. Anne začala studovat jógu. Řekla mi, že poprvé v dospělosti se přestala trvale obávat rakoviny.

O rok později Anne podstoupila další mammografii. Nyní se v levém prsu objevilo podezřelé ložisko. Biopsie ukázala, že se jedná o předrakovinový stav nazvaný dysplazie. Dysplazie znamená přítomnost pozměněných buněk Není to rakovina, ale může do ní přejít jestliže se buňky budou dále množit a porušovat Při biopsii lékař Anné celé toto ložisko odstranil.

O tři roky později mammografie neprokázala další růst podezřelého ložiska. Nadále jsem Anne velmi pečlivě sledoval a ona přísně dodržovala dietu pro krevní skupinu A a nikdy se necítila lépe než nyní. Ze všech Činností, které lékař může konat není žádná elegantnější a cennější než úspěšná předpověď a preventivní zásah. Byl jsem rád, že ke mně Anne přišla včas, a že podstoupila všechny správné kroky.

Antigenní vakcína

Rakovina prsu je nadále těžkou překážkou a často smrtelnou. Ale existují určité náznaky, že krevní skupina může být klíčem k léčbě.

Dr. George Springer, vědec Bligh Cancer Center v University of Chicago School of Medicine, zkoumal účinky vakcíny, jejíž základ tvořila molekula nazvaná T antigen. Od padesátých let byl Springer jedním z nejdůležitějších badatelů, kteří se zabývali významem krevních skupin u nemocí. Jeho příspěvní na tomto poli je obrovské. Jeho práce s T antigenem je velmi slibná.

T antigen je nejčastější nádorový marker nalezený u mnoha druhů rakoviny; zejména u rakoviny prsu. Zdraví lidé, kteří rakovinu nemají, nosí protilátky proti T antigenu, který se proto u nich nevyskytuje. Springer věří, že vakcína složená z T antigenu a nádorového markeru CA 15-3 může pomoci probudit potlačený imunitní systém u pacientů s rakovinou, což mu umožní napadnout a zničit rakovinové buňky. V posledních dvaceti letech Springer a jeho kolegové používali vakcínu získanou z T antigenu jako dlouhodobou léčbu proti opětovnému vzplanutí rakoviny prsu. Ačkoliv sledovaná skupina je malá – méně než dvacet pět žen – výsledky jsou impozantní. Všech jedenáct pacientek s rakovinou prsu v pokročilém stadiu (stadium III a IV) přežilo déle než 5 let. To je významné přežití u stadia rakoviny které je považováno za poslední. Šest pacientek (tři ve stadiu III a tři ve stadiu IV) přežilo deset až osmnáct let. Tyto výsledky jsou něco jako malý zázrak.

Springer, který dále pokračuje v práci na systému krevních skupin a rakoviny, mě přesvědčil, že přirozený vývoj našeho pochopení krevních skupin nám nakonec poskytne informace o rizikových faktorech, ale také o léčbě všech chorob.

OSTATNÍ FORMY RAKOVINY

Patologie nemocí je v základě stejná u všech druhů rakoviny. Existují různé varianty, které mají vztah jak k příčině, tak ke krevní skupině. Nádorové markery připomínající krevní skupinu A nebo B významně ovlivňují způsob, jakým imunitní systém organismu reaguje na napadení rakovinou a na její růst. Také téměř všechny druhy rakoviny vykazují přednostní výskyt u krevní skupiny A a AB, přestože také příležitostně existují formy, které připomínají antigen B, jako je rakovina močového měchýře nebo rakovina ženských pohlavních orgánů. Zdá se, že krevní skupina 0 je zdaleka nejodolnější k rozvoji téměř všech druhů rakoviny. Krevní skupina 0 je nesnášenlivá a nepřátelská pravděpodobně díky jednoduchému cukru fukóze, který jí umožňuje zachytit rakovinové buňky připomínající krevní skupinu A nebo v některých případech B a vytvořit protilátky anti-A nebo anti-B.

Bohužel víme jen málo o všech důsledcích krevních skupin pro vznik jiných druhů rakoviny; než je rakovina prsu. Avšak souvislost bude velmi pravděpodobně podobná. Nyní se podíváme na některé nejčastější formy rakoviny:

NÁDORY MOZKU

Většina nádorů mozku a nervové tkáně, jako je gliom a astrocytom, je častější u krevní skupiny A a AB. Jejich nádorový marker připomíná krevní skupinu A.

RAKOVINA ŽENSKÝCH POHLAVNÍCH ORGÁNŮ

Rakovina ženských pohlavních orgánů (dělohy, čípku, vaječníku a labií) je častější u žen s krevní skupinou A a AB. Existuje však také velký počet žen s krevní skupinou B, které trpí touto rakovinou. To naznačuje, že se zde tvoří odlišné nádorové markery v závislosti na určitých okolnostech. Cysty vaječníku a děložní fibroidy, které jsou obvykle benigní, ale mohou být známkou náchylnosti k rakovině, vytvářejí velké množství antigenů krevní skupiny A a B.

Jak jsem uvedl již dříve, provádím nyní již osmým rokem desetiletý klinický pokus na ženách s rakovinou pohlavních orgánů. Většina mých pacientek má krevní skupinu A několik B. Jen příležitostně jsem léčil ženu s krevní skupinou AB, pravděpodobně proto, že jich není mnoho.

RAKOVINA TLUSTÉHO STŘEVA

Krevní skupina není nejsilnějším určujícím faktorem u různých forem rakoviny tlustého střeva. Skutečné rizikové faktory u tohoto onemocnění, které vedou ke vzniku rakoviny tračníku, mají vztah ke stravě, životnímu stylu a povaze. Ulcerózní kolitida, Crohnova choroba a syndrom dráždivého tračníku oslabují trávicí trakt a zpřístupňují jej rakovině. Strava s vysokým obsahem tuku v kombinaci s kouřením a alkoholem představují ideální podmínky pro vznik rakoviny trávicího traktu. Riziko se zvyšuje, máte-li v rodinné anamnéze rakovinu tlustého střeva.

RAKOVINA DUTINY ÚSTNÍ A HORNÍ ČÁSTI TRAVICÍ TRUBICE

Rakovina rtů, jazyka, dásní a tváře, nádory slinných žláz a rakovina jícnu mají silnou souvislost s krevní skupinou A a AB. Většina těchto nádorů vzniká spontánně. Riziko vzniku může být sníženo, když se vyhnete tabáku, zmírníte konzumaci alkoholu a upravíte si jídelníček.

RAKOVINA ŽALUDKU A JÍCNU

Rakovina žaludku vzniká snadněji při nízké hladině žaludeční kyseliny, což je případ krevní skupiny A a AB. U velké většiny z více než 63 000 případů rakoviny žaludku, které byly studovány, byla nalezena krevní skupina A a AB.

Výskyt rakoviny žaludku má v Číně, Japonsku a Koreji epidemický charakter, protože typická strava v těchto zemích je bohatá na uzené, nakládané a kvašené potraviny. Zdá se, že tyto asijské stravovací návyky brání všem pozitivním účinkům, které by mohly mít sójové boby, snad proto, že jsou konzervovány kancerogenními dusičnany. Asiáté s krevní skupinou B, kteří mají vyšší hladinu žaludeční kyseliny, nejsou tak náchylní k rakovině žaludku, přestože jedí stejné potraviny.

RAKOVINA SLINIVKY BŘIŠNÍ, ŽLUČNÍKU A ŽLUČOVÝCH CEST

Tento druh rakoviny je vzácný u krevní skupiny 0, která má odolný trávicí systém. Krevní skupiny A a AB mají největší riziko, krevní skupina B je částečně vnímavá – zejména, pokud tito lidé konzumují mnoho takových potravin, jako jsou ořechy a semínka.

Jedním z dřívějších způsobů léčby těchto druhů rakoviny byla konzumace velkých porcí čerstvých jater z ovce, koně a bizona. Zdálo se, že byla účinná, ale nikdo nevěděl proč. Později bylo zjištěno, že játra obsahují lektiny, které zpomalují růst a šíření rakoviny slinivky břišní, jater, žlučníku a žlučových cest.

KAZUISTIKA: RAKOVINA JATER

Cathy, 49 let, krevní skupina A

Cathy poprvé vyhledala lékařské ošetření na konci osmdesátých let kvůli podezření ze zhoubného nádoru v dutině břišní a tehdy byla zjištěna agresivní forma rakoviny jater. Byla léčena v Harvard's Deaconess Hospital v Bostonu, Massachusetts a nakonec podstoupila transplantaci jater. Ke mně byla doporučena roku 1990.

V dalších dvou letech jsem se zaměřil převážně na využití naturopatických technik které by nahradily imunosupresivní léčiva, která mají zabránit odhojení transplantátu a uchovat transplantovaná játra nepoškozená. Zdravotní stav Cathy se zlepšoval, až byla schopna přerušit užívání těchto léků.

Avšak roku 1992 si Cathy povšimla mírné dusnosti a při vyšetření v Harvardu lékaři našli podezřelá ložiska na rentgenu hrudníku. Zjistilo se, že je to rakovina.

Cathy a její lékaři byli postaveni před dilema. Její plíce byly tak silně postiženy rakovinou, že chirurgický zákrok nepřipadal v úvahu a jaterní transplantát nepřipouštěl použití chemoterapie.

Dali jsme se spolu do práce. Doporučil jsem Cathy základní dietu s lektinem pro krevní skupinu A při rakovině a další byliny posilující imunitu. Dále jsem jí doporučil preparát vyrobený ze žraločích chrupavky, který měla užívat ústy a ve formě klysmatu.

V úžasné sérii korespondence mi Cathyin chirurgický tým v Harvardu líčil, jaký udělala Cathy pokrok 3. září 1992 mě lékaři informovali, že ložiska v plicích se stáhla a vypadají spíše jako jizevnatá tkáň. Další dopisy potvrdily tyto nálezy. Od roku 1993 dokonce začala mizet jizevnatá tkáň.

Cathy byla jako omráčena a měla velkou radost „Když mi řekli, že se zdá, že rakovina ustupuje, cítila jsem se, jako bych vyhrála v loterii,“ řekla šťastně. Cathy nadále žila tři roky bez příznaků. Bohužel rakovina se vrátila a Cathy zemřela.

Tento případ je obzvlášť zajímavý ze dvou důvodů: První je, že po celou dobu Cathy nedostávala jinou léčbu než naturopatickou. Druhý je, že lékařský tým v Harvardu byl natolik vstřícný že podporoval její léčbu u naturopatického lékaře. To, co jsme viděli, byl možná zběžný pohled do budoucnosti: všechny medicínské směry navzájem spolupracují kvůli blahu pacienta.

Mimochodem, její celkový účet za naturopatickou léčbu byl méně než 1500 \$ na rozdíl od desítek tisíc, které by mohla zaplatit za konvenční léčbu.

LYMFOMY, LEUKÉMIE A HODGHINOVA NEMOC

loto jsou druhy rakoviny; ke kterým má sklon krevní skupina 0. Přestože tento druh rakoviny krve a mízních uzlin přednostně postihuje krevní skupinu 0, nemusí to být opravdu rakovina, ale *spíše virová* infekce. To by mohlo dávat určitý smysl ve světle znalostí o krevní skupině 0, která je mimořádně výkoná v boji proti většině druhů rakoviny, ale antigen této krevní skupiny není dobře vybaven k boji proti virům.

RAKOVINA PLIC

Rakovina plic je skutečně nespecifická. Je to jeden z několika druhů rakoviny; které nemají přímou souvislost s krevními skupinami. Rakovina plic je nejčastěji vyvolána kouřením cigaret

RAKOVINA PROSTATY

Zjistilo se, že je vyšší podíl rakoviny prostaty u sekretorů (viz dodatek E). Moje vlastní zkušenost je, že rakovinou prostaty trpí více mužů s krevní skupinou A a AB než s krevními skupinami 0 nebo B. Nejvyšší riziko mají muži s krevními skupinami A nebo AB, kteří jsou sekretoři.

Rakovina plic má určitě mnoho dalších příčin. Existují lidé, kteří nikdy nekouřili a kteří zemřou na rakovinu plic. Ale všichni víme, že kouření je převažující příčinou rakoviny plic. Tabák je velmi silný karcinogen.

RAKOVINA KŮŽE A KOSTÍ

Rakovina kůže je mimořádná tím, že postihuje více lidí s krevní skupinou 0. Je možné, že severní Evropané se světlejší kůží, u kterých je převaha krevní skupiny 0, tak reagují na zvyšující se množství ultrafialového záření způsobeného znečištěním ovzduší.

Maligní melanom je smrtelnou formou rakoviny kůže. Nejvyšší riziko mají lidé s krevními skupinami A a AB, přestože ani krevní skupina 0 nebo B není odolná.

RAKOVINA MOČOVÉHO SYSTÉMU

Rakovina močového měchýře se vyskytuje nejčastěji u mužů a žen s krevní skupinou A a B. Krevní skupina AB, která má oba antigeny A i B, má pravděpodobně nejvyšší riziko ze všech.

Rakovina kostí se nejčastěji vyskytuje u krevní skupiny B, přestože určité riziko mají i lidé s krevní skupinou A a AB.

Daleko více než krevní skupina A by měla být opatrná krevní skupina B, která často trpí opakovanými infekcemi močového měchýře a ledvin, které často vedou k mnohem závažnějším onemocněním.

Jedna hádanka, která zatím není rozluštěna aglutinin z pšeničných klíčků, lektin, který může působit proti lobulám a intraduktální rakovině prsu, paradoxně urychluje růst rakovinových buněk močového měchýře.

Stálý boj

Rakovina je dodnes onemocnění, které lidem bere odvahu. Umím si představit, že jestli máte krevní skupinu A nebo AB, budete mít asi pochmurné myšlenky. Pamatujte si však, že náchylnost je jen jedním faktorem mezi ostatními. Věřím, že když budete znát svoji náchylnost k rakovině a pochopíte, jak funguje vaše krevní skupina, budete mít více příležitostí, jak proti tomu bojovat. Následující strategie vám může ukázat způsob,

jak vše změnit zvláště pokud máte krevní skupinu A nebo AB. Mnoho doporučených potravin je zacíleno přímo na tyto krevní skupiny. Současný výzkum se zaměřil především na markery podobné antigenu A u rakoviny prsu a menší výzkum byl veden u druhů rakoviny s antigenem podobným antigenu B. Bohužel to znamená, že zatímco níže uvedené potraviny bojující proti rakovině mohou být velmi účinné u krevních skupin A a AB, nemusí nutně pomoci krevní skupině B nebo 0. Skutečně většina těchto potravin (arašídy, čočka a pšeničné klíčky) způsobuje u krevních skupin 0 a B určité problémy.

Klinické pokusy, které v současnosti provádím, společně s výzkumem ostatních vědců a badatelů, nám jednoho dne umožní hlouběji porozumět souvislosti diety a rakoviny u všech krevních skupin. Prozatím mohou krevní skupiny B a 0 zmírnit nízko mutaci buněk, které mohou vést ke vzniku rakoviny dodržováním diety pro svou krevní skupinu. Máte-li již rakovinové onemocnění, pozorně si všimněte ostatních metod léčby uvedených v této kapitole, zejména pneumovax vakciny. Další výzkum nám nabídne kompletnější obraz.

1. Jste to, co jíte

Lidé s krevní skupinou A mají trávicí trakt pro který je obtížné rozkládat živočišné tuky a bílkoviny. Proto by si lidé s krevní skupinou A a AB měli přisvojit stravu bohatou na vlákninu a chudou na živočišné produkty. Existují specifické potraviny, na které musí být kladen důraz při prevenci rakoviny

FAZOL MĚSÍČNÍ

Lektin z fazolu měsíčního je jedním z neúčinnějších aglutininů všech buněk s krevní skupinou A rakovinových i zdravých. Když jste zdraví, fazol měsíční vás poškodí. Proto by neměl být součástí preventivní strategie. Avšak když trpíte rakovinou, jejíž buňky obsahují antigen A jezte jej. Tento lektin je schopen zaglutinovat obrovské množství rakovinových buněk. Zničí také některé nedotknuté buňky a zdravé buňky s antigenem A ale tato výměna stojí za to.

PŠENIČNÉ KLÍČKY

Aglutinin pšeničných klíčků má vysokou afinitu k rakovině krevní skupiny A Aglutinin z pšeničných klíčků je koncentrován ve slupce zrnka která se obvykle odstraňuje. Nezpracované pšeničné otruby poskytou lektin nejvyšší kvality, ačkoliv můžete také použít komerčně vyráběné preparáty S pšeničnými klíčky: HLEMYŽDI

Máte-li krevní skupinu A nebo AB, objednejte si jedlé hlemýžďe, až budete příště večeřet ve francouzské restauraci. Považujte je za léčivo zabalené v přitažlivé delikátní formě.

Jedlí hlemýžďi *Helix pomatia* obsahují silný lektin aglutinující (shlukující) buňky rakoviny prsu, který je schopen určit zda rakovinové buňky budou metastázovat do mízních uzlin.

2. Další strategie

STAREJTE SE O SVÁ JÁTRA A TLUSTÉ STŘEVO

Ženy by si měly uvědomit že játra a tlusté střevo jsou dvě hlavní místa v těle, kde se mohou rozkládat estrogeny. Jestliže jsou funkce těchto orgánů porušeny, může dojít ke zvýšení hladin estrogenů v těle.

Zvýšená estrogenní aktivita může stimulovat růst rakovinových buněk

Zvykněte si na stravu s vysokým obsahem vlákniny, aby se zvýšila hladina butyrátu v buňkách tlustého střeva. Butyrát podporuje normalizaci tkání.

Také obilnina amarant obsahuje lektin, který má specifickou afinitu k buňkám rakoviny tlustého střeva a umí je zničit

PNEUMOVAX VAKCINA

Pneumovax (pneumokoková vakcína) zvyšuje hladinu anti-A protilátek Po aplikaci této vakcíny jsou lidé s krevní skupinou 0 a B schopni vytvořit vyšší hladinu anti-A protilátek, a tím se jejich schopnost bojovat proti rakovině s antigenem A zvyšuje. Je to první slibná léčebná metoda pro krevní skupinu B a 0, která dostane rakovinu. Umožní vám to posílit obranyschopnost proti rakovinovým mutacím s antigenem A Budete lépe připraveni k boji proti specifickým druhům rakoviny, jako je rakovina prsu, žaludku, jater a slinivky břišní.

Krevní skupina A nemůže samozřejmě vytvářet protilátky anti-A Vakcína *Pneumovax* jí však *může* posílit imunitní systém a pomůže jí rozpoznat rakovinové buňky, které jsou normálně ukryté. Protože většina druhů rakoviny má antigen A Pneumovax díky své schopnosti zvyšovat tvorbu protilátek anti-A může mobilizovat imunitní systém všech krevních skupin.

Pneumokoková vakcína má několik dalších pozitivních vlastností: je bezpečná, není drahá, chrání před určitými typy pneumonie (zápalu plic), vede k tvorbě izohemaglutininů.

Izohemaglutininy jsou mnohem silnější protilátky než ty, které organismus vytváří proti virům a bakteriím. Izohemaglutininy jsou „Terminátoři“. Samy aglutinují a zabíjejí své oběti a nepotřebují k tomu žádnou pomoc dalších běžně zapojovaných zabíječských buněk (killer cells). Izohemaglutininy plují krevním řečištěm jako nevinné sněhové vločky, ale když se naváží na buňku, změní se v trojrozměrnou protilátku podobnou tvarem krabovi. Jsou tak nápadné, že mohou být sledovány pod mikroskopem.

Krevní skupina O a B může přímo nastimulovat tvorbu protilátek anti-A pomocí vakcíny Pne-umovax jednou za osm až deset let Krevní skupiny A a AB by se měly očkovat mnohem častěji, každých pět let

ANTIOXIDANTY

Existuje mnoho protichůdných informací o antioxidantech, o jejich prospěšných vlastnostech nebo jejich nedostatcích, že je velmi obtížné doporučit nejlepší kombinaci.

Vitaminové antioxidanty byly studovány u rakoviny prsu a zjistilo se, že nemají velký vliv v prevenci nemoci. Vitamin E a beta-karoten se neukládají v dostatečné vysokých koncentracích v prsní tkáni, aby se uplatnily jejich pozitivní účinky.

Zdá se, že antioxidanty odvozené z rostlin jsou trochu jiné, ale musí se kombinovat s doplňkovými zdroji vitamínu C, aby se účinek zvýšil. Žlutá cibule obsahuje velmi vysoké množství kvercetinu, což je velmi silný antioxidant Nemá žádnou estrogenní aktivitu jako vitamin E a je stokrát silnější než vitaminové antioxidanty. Kvercetin je k dostání jako výživový doplněk v mnoha obchodech zdravé výživy.

Ženy s rizikovými faktory rakoviny prsu, které uvažují o estrogenní substituční léčbě nebo ji již používají, by měly používat fytoestrogeny odvozené z přirozených zdrojů místo syntetických estrogenů. Estrogeny odvozené z rostlin obsahují vysokou hladinu estriolu, což je hormon se slabší estrogenní aktivitou než estradiol, který je vyráběn synteticky. Zdá se, že estriol snižuje riziko rozvoje rakoviny prsu. Syntetické estrogeny riziko zvyšují.

Tamoxifen, lék blokující účinky estrogenů, je předepisován pacientům s rakovinou prsu, u nichž je růst nádoru závislý na estrogenech. Ve své podstatě je to slabší forma estrogenů. Genestein je sloučenina podobná estrogenům, která je obsažena v lektinu ze sójových bobů. Tento fytoestrogen potlačuje angiogenezi, tzn. brání růstu nových krevních cév potřebných pro výživu rostoucích nádorů.

OBECNÉ PODPŮRNÉ POSTUPY

Pravidelně cvičte. Dostatečně odpočívejte. Vyhněte se známým znečišťujícím látkám a pesticidům. Jezte vhodné ovoce a zeleninu. Krevní skupina A a AB má jíst dostatek tofu. Nepoužívejte antibiotika, pokud to není opodstatněné. Když jste nemocní, dovoluňte svému imunitnímu systému, aby bojoval s chorobou. Budete mnohem zdravější, než když se budete spoléhat na léky proti chřipce nebo antibiotika. Potlačují totiž přirozenou odpověď imunitního systému, která může být velmi silná, když jí dáte šanci.

KAZUISTIKA: POKROČILÁ RAKOVINA PRSU

Jane, 50 let, *krevní skupina AB*

Poprvé jsem Jane uviděl ve své ordinaci v dubnu 1993. Měla již za sebou mastektomii a několik cyklů chemoterapie pro infiltrující duktální rakovinu prsu, která se rozsáhle šířila do mízních uzlin. V době původní diagnózy měla Jane dva oddělené nádory v levém prsu – jeden 4 cm a druhý 1.5 cm velký. Ani jeden nevzbuzoval žádnou velkou naději na dlouhodobé přežití.

Dal jsem Jane modifikovanou dietu pro krevní skupinu AB speciálně upravenou pro rakovinu, s důrazem na sóju (bohatá na A lektiny), podal jsem jí vakcínu Pneumovax a dále jsem ji léčil bylinami podle protokolu pro krevní skupinu A s rakovinou prsu. Její tumorový marker CA 15-3, který měl, když přišla, hodnotu 166, (norma je do 10), se rychle snížil na 87 v červnu a potom na 34 v srpnu. Doporučil jsem jí, aby navštívila George Springera v Chicagu, jestli by nemohla být zařazena do jeho studie s očkováním. Do dnešního dne všechny nálezy včetně rentgenu kostí vypadají nadějně, ačkoliv vzhledem k tomu, že Jane má krevní skupinu AB, bych se obával prohlásit ji za vyléčenou. Jen čas totiž ukáže.

Největší naději do budoucnosti dává prevence rakoviny a posílení imunitního *systému* přirozenými prostředky. Genetický výzkum nás stále přibližuje k tomu, abychom byli schopni pochopit – a jednoho dne snad i ovládnout – buněčné mechanismy tohoto úžasného stroje, který nazýváme naším tělem.

Vědci z National Institute of Allergy and Infectious Diseases v Bethesda, Maryland, oznámili devátého května 1996, že našli bílkovinu, která umožňuje viru AIDS vstoupit do imunitního systému. Tento objev by mohl být jednoho dne použit k testování nových léků a vakcín proti viru AIDS a také mnoha druhům rakoviny. Tento vynikající průlom také pomůže vysvětlit proč někteří lidé infikovaní virem AIDS zůstávají zdraví a nemoc se u nich neprojeví po mnoho let zatímco jiní jí rychle podlehnou. Nestálo by za povšimnutí, že tragická metla AIDS nás vede k léčbě rakoviny?

Rakovina dlouho patřila mezi nejděsivější onemocnění lidského druhu. Jsme bezmocní, když chceme sebe a ty, které milujeme, chránit před jejím nepovolným sevřením. Analýza krevních skupin nám umožňuje hlouběji porozumět našim sklonům k onemocnění. Pečlivým prozkoumáním působení kancerogenů obsažených v životním prostředí i v potravě na náš organismus a změnami životního stylu a stravovacích návyků můžeme zmenšit jejich účinky na poškození buněk.

Analýza krevních skupin také umožňuje nalézt způsob, jak posílit schopnost imunitního systému vyhledat a zničit rakovinové a mutované buňky, dokud je jich ještě malý počet. Pacienti s rakovinou mohou využít znalostí o krevních skupinách k plnému rozvinutí schopností imunitního systému bojovat s onemocněním. Mohou také více porozumět mechanismům, které se týkají růstu a šíření rakoviny.

Léčba rakoviny zdaleka ještě není perfektní, přestože bylo již mnoho lidí zachráněno díky nejnovějším pokrokům v léčbě a vědeckým výzkumům. Pro ty z vás, kteří mají rakovinu, a pro ty kteří ji v minulosti prodělali, je rada jasná: Změňte své stravovací návyky; změňte své názory a začněte používat výživové doplňky s antioxidanty. Když se budete řídit doporučenými radami, budete schopni získat větší kontrolu nad svým tělem a větší mír v duši. Všichni se obáváme této strašlivé nemoci, ale můžeme proti ní pozitivně zasáhnout.



Cesta lidstva začala s jednou krevní skupinou – skupinou 0, která patřila našim prvním předkům. Je nerozlušitelným tajemstvím, kdy se objevila první krevní skupina A nebo matka a otec krevní skupiny B nebo dokonce kdy byla stvořena nejnovější skupina AB. Dosud to nevíme, můžeme jen vidět mezníky historie, ne její detaily.

Ale stále se učíme. V současnosti the Human Genome Project využívá nejnáročnější technologie ve snaze zmapovat celou genetickou strukturu lidského těla – pojmenovat gen po genu, chromozom po chromozomu, smysl každé živé buňky v grandiózním díle mistra Stvořitele. Dosud jsme dosáhli mnoha pokroků v chápání rozsáhlých buněčných sítí, ze kterých jsme složeni. Patří k nim také objev genu pro rakovinu prsu. Na konci května 1996 vydal Project prohlášení, ve kterém se uvádí, že se podařilo izolovat a identifikovat gen zodpovědný za artritidu. Brzy budeme schopni kontrolovat svou genetickou výbavu tak jako nikdy předtím. Nebo ne?

Evoluci můžeme definovat jako rozvíjení se v čase. Co nám zbývá na sklonku dvacátého století ještě rozvinout? Hubbleův teleskop upřené hledí do nejvzdálenějších míst zdánlivě nekonečného vesmíru. Vědci prohlásili, že existuje o 400 nebo 500 bilionů galaxií více, než původně vypočítali. Dále prohlásili, že pozorovatelný vesmír se rozkládá do vzdálenosti nejméně 15 bilionů světelných let v každém směru. Síť World Wide Web láká. Komunikace se stala téměř okamžitou. Došlo k explozi vědomostí na všech polích. Jsme dokonale vybavení, stále více urbanizovaní lidé. Dostali jsme se na svůj genetický vrchol! Na počátku byl neandrtálec. A po mnoho tisíc let této planetě vládl kromaňonec. Když hordy barbarů prošly zuřivě Evropou v několika vlnách invazí, muselo napadeným lidem připadat že to nikdy neskončí. Ale naše životy a naše paměť je krátká. Jsme jen látka v plameni nekonečného času, babí léto vznášející se ve větru. Revoluce není za námi. Stále ještě probíhá.

Evoluce je sotva patrná. Naše genetické složení a genetické složení našich dětí a dětí našich dětí se stále mění nekonečným a neznámým způsobem zcela bez našeho vědomí. Někdo může věřit že evoluční revoluce je již za námi. Já jsem přesvědčen, že je to trvalý kinetický proces.

Revoluce pokračuje

Odkud se vzala síla života? Co nás pohání dopředu a nutí nás přežít? Naše krev. Naše životní síla. V současnosti došlo k náhlému vzplanutí vzácných virů a infekčních nemocí, které byly zatlačeny do zbývajících nedotčených džunglí na této planetě. Tyto nemoci vzdorují lékařským zásahům. Vytvoří naše organismy odpověď také na tuto výzvu?

V současnosti čelíme těmto problémům:

-
- Zvyšující se ultrafialové záření v důsledku ztenčení ozonové vrstvy...
- Stoupající znečištění vzduchu a vody..
- Stoupající kontaminace potravin...
- Nadměrný růst populace a hladomor...
- Infekční nemoci, jejichž zvládnutí je nad naše síly...
- Neznámé pohromy, které nás ohrožují ze všech stran...

My přežijeme. Vždycky jsme přežili. Nevíme však, jaké to bude přežití a jaký bude svět a jeho stresy pro ty, kteří přežijí.

Je možné, že vznikne nová krevní skupina – řekněme jí skupina C. Táto nová krevní skupina bude schopna vytvářet protilátky, které odrazí nápor všech antigenů, které dnes existují, a všech antigenů, které v budoucnu vzniknou. V nadměrně *osídleném* znečištěném světě s několika málo přírodními zdroji ovládne tato nová krevní skupina C celou společnost. Starší krevní skupiny začnou vymírat ve stále škodlivějším životním prostředí, pro které nejsou přizpůsobeny: Nakonec vše ovládne krevní skupina C.

Nebo je možné, že vše proběhne podle zcela jiného scénáře, ve kterém nám naše vědecké poznání nakonec umožní ovládnout nejhorší výplody lidstva a civilizace bude schopna vymanit se ze sebevražedných úderů, které ji dohání k záhubě.

Naše poznání je opravdu rozsáhlé a máme mnoho důvodů věřit že nejlepší a nejaltruističtější mozky a duše našeho věku by se mohly zaměřit na realitu našeho světa a zabývat se jí – násilí, války, zločiny, neinformovanost, nesnášenlivost nenávist a nemoci – a vytáhnout nás z této nebezpečné spirály.

Nic není kompletní. Tento svět a naše poslání na něm je stále se měnící rovnice, které je momentálně každý z nás nedílnou součástí. Revoluce pokračuje s námi i bez nás. Čas nás vidí jen jako mrknutí oka a je to právě tato nestálost která činí naše životy tak vzácnými.

Jednak díky nadšení, které sdílím se svým otcem, jednak díky svým vědeckým znalostem o dietě podle krevních skupin doufám, že dojde k pozitivnímu ovlivnění života každého člověka, který si přečte tuto knihu.

Stejně jako můj otec dříve i já jsem praktický naturopatický lékař. Zasloužil jsem svůj život sledování naturopatických znalostí a výzkumu a tato práce je po mnoho let mou vášní. Začalo to jako dárek od mého otce a stalo se to pro mne dárkem mému otci. Toto je řešení podle krevních skupin, revoluční obrat který změní to, co jíte i to, jak žijete.



Toto je pro přírodní medicínu nepopsatelně fantastická doba. Moderní lékařská věda nakonec vyvinula analytické postupy a informační základy k pochopení mechanismů po staletí působící léčivé moudrosti. Zatímco mnoho teorií o zdraví se rozšířilo po celém světě, jen malý počet z nich byl podroben vědeckému zkoumání, protože jen málo přírodních léčitelů má buď technické nadání nebo emoční dispozice studovat vědeckou literaturu. Aby se přírodní medicína stala nedílnou součástí současného systému péče o zdraví, musí splnit požadavky moderního světa na spolehlivost a důvěryhodnost.

Bastyrská univerzita v Seattlu, Washington, ukázala, jak je to možné udělat. Bastyrská mise byla založena roku 1978 a má světu přiblížit věrohodnou, na vědeckých základech postavenou přírodní medicínu.

Bastyrská univerzita poskytuje akreditované vzdělání, výzkum a efektivní klinické služby v naturopatické medicíně. Její absolventi se stávají vůdčími osobnostmi na tomto poli.

Dr. Peter D'Adamo, který absolvoval s naší první třídou naturopatických lékařů v roce 1982, je vynikajícím příkladem toho nejlepšího, co Bastyrská univerzita přinesla světu. Jeho vynikající průkopnická práce by mohla změnit praxi medicíny, která zde byla po staletí. Inspirován původními teoriemi svého otce o důležitosti krevních skupin v předpovídání biochemického stavu jednotlivce pracoval Peter se studenty na Bastyru více než deset let prošel více než 1000 titulů vědecké literatury. Tato vyčerpávající studie lékařského a antropologického výzkumu kombinovaná s klinickým pozorováním a vědeckým bádáním dozrála v celistvou teorii s věrohodným základem. Racionální doporučení, která Peter vytvořil, posílí v základech zdraví lidstva a pomohou hlouběji porozumět tomu, jak genetické pozadí jednotlivce určuje jeho biochemický stav a vymezuje vnímavost k chorobám a faktorům zevního prostředí včetně stravy. Tato práce zcela jistě poskytne hodnotné nahlédnutí pro lékaře zodpovědné za léčbu mnoha dnešních nemocí. Poprvé jsem se mohl seznámit s unikátní koncepcí, která používá krevní skupiny k pochopení jedinečných dietních a biochemických potřeb jednotlivce, v době, kdy Peter studoval v Bastyru. Jeden z kurzů, který jsem vedl v programu naturopatické medicíny, požadoval na studentech, aby podrobně zkoumali určitý předmět svého zájmu a potom jej ostatním představili jak psanou tak ústní formou. V průběhu roku 1981 Peter vyvolal veliký rozruch a intenzivní diskusi, když představil nečekanou koncepci, kterou jeho otec na základě intuice vyvinul – totiž že krevní skupiny by mohly být určujícím faktorem v našem zdraví. Jak by se mohlo očekávat bylo vysloveno mnohem více otázek než kolik Peter mohl zodpovědět. Vysoký zájem a vysoký počet otázek zaměstnaly Peterovu vlastní intelektuální zvědavost a stimulovali ho, aby započal své důležité hledání.

Po několika dalších letech byl Peter zaměstnán pročitáním obrovského množství vědeckých studií a výzkumné literatury – Pamatuji si na mnoho fascinujících konverzací s ním, po kterých jsem vyzval několik našich nejlepších absolventů v Bastyru, aby mu pomohli pročesávat lékařské a antropologické vědecké časopisy. Jak šly roky, Peter mi často volal aby se se mnou podělil o nadšení, protože odhalil překvapivé množství relevantních vědeckých prací, které vznikly ve všech možných disciplínách. Ale před Peterem je nikdo nespojil navzájem dohromady nebo nepromýšlel vzájemné souvislosti toho, co různí vědci odhalili.

Jeho práce vyvrcholila při stěžejní prezentaci na výroční schůzi Americké asociace naturopatických lékařů roku 1989 v Rippíng River, Oregon. Posluchačstvo bylo mimořádně vzrušené klinickou aplikovatelností a

následovala živá diskuse. Od té doby si mnoho věhlasných kliniků osvojilo Peterův protokol založený na krevních skupinách.

Hippokrates údajně vyslovil: „Nechť vaše léky jsou vaší potravou a vaše potrava je vaším lékem.“ Ale jak to udělat? **jednou** z nejdůležitějších otázek, se kterou se potýkají zasvěcení lékaři, je, jak určit nejvhodnější stravu pro konkrétního pacienta. Zatímco je vcelku **jednoduché někomu doporučit**, aby jedl vyváženou stravu z organicky vypěstovaných potravin v co nejprirozenějším stavu, nerespektuje toto doporučení biochemickou jedinečnost daného člověka. Genetické faktory a faktory prostředí dramaticky narušují metabolismus člověka ale bez objektivního stanovení těchto změn mohou všichni lékaři budhádát nebo slepě aplikovat poslední teorii. Během století bylo vymyšleno a zase **opuštěno mnoho** teorií, jak optimalizovat stravu jedince, ale žádná z nich nepřežila zkoušku časem, žádná nebyla založena na vědeckých základech. Díky průkopnické práci Dr. Petera DAdama a jeho otce Dr. Jamese DAdama se to nyní změnilo. Zde je svědectví, že originální nápad v kombinaci s přísně vědeckým přístupem může změnit běh medicíny.

Joseph Pizzorno, N.D. Seattle, Washington červen 1996

Dr. Pizzomo, prezident Bastyrské univerzity v Seattlu, Washington, první akreditovaný multidisciplinární kolega přírodní medicíny ve Spojených státech, je hlavní postavou na poli přírodní medicíny, jako starší vydavatel a spoluautor mezinárodně proslulé knihy A textbook of Nature Medicine a bestselleru Encyclopedia of Natural Medicine, pomohl definovat úroveň péče v naturopatické medicíně, zdokumentoval vědeckou hodnotu přírodní medicíny a posunul vpřed hranice přírodního léčitelství.

Roku 1993 byl Dr. Pizzomo pozván, aby představil úlohu naturopatické medicíny v systému péče o zdraví First Lady Hillary Clinton's Health Care Reform Task Force. Byl jmenován do US. Congress's Office of Technology Assessments Advisory Panel pro bezpečnost a účinnost výživových doplňků a stal se konzultantem US. Federal Trade Commission.

Dodatek A

Krevní skupina O

Přehledné tabulky
krevních skupin

Lovec

- silný
- spoléhá sám na sebe
- vůdčí

Silné stránky	Slabé stránky:	Zdravotní rizika:	Dietní profil:	Klíč k váhovému úbytku:	Výživové doplňky:	Pohybový režim:
<p>Silný trávicí systém</p> <p>Silný imunitní systém</p> <p>Přirozená ochrana proti infekcím</p> <p>Organismus určený pro účinný metabolismus a uchování živin</p>	<p>Nesnáší změny stravovacích podmínek a změny prostředí</p> <p>Imunitní systém může být nadměrně aktivní a napadat vlastní organismus</p>	<p>Poruchy srážlivosti krve</p> <p>Zánětlivá onemocnění - artritida</p> <p>Snížená funkce štítné žlázy</p> <p>Vředová choroba</p> <p>Alergie</p>	<p>Vysoký obsah bílkovin: konzument masa</p> <p>maso, ryby, zelenina, ovoce</p> <p>Omezení: obilná zrna, fazole, luštěniny</p>	<p>Zakázané potraviny: pšenice, kukuřice, fazol obecný, modré fazole, čočka, zell, růžičková kapusta, květák, listová hořčice.</p> <p>Potraviny podporující váhový úbytek: řasy, mořské produkty, sůl, játra, červené maso, kapusta, špenát, brokolice</p>	<p>vitamin B</p> <p>vitamin K</p> <p>vápník</p> <p>jód</p> <p>lékařice - řasy</p>	<p>Intenzivní tělesné cvičení, jako je: aerobik bojová umění kontaktní sporty běh</p>

Krevní skupina A

Pěstitel

- usedlý
- spolupracující
- systematický

Silné stránky	Slabé stránky	Zdravotní rizika	Dietní profil	Klíč k váhovému úbytku	Výživové doplňky	Pohybový režim
<p>Dobře se adaptuje na změny ve stravě i v prostředí</p> <p>Imunitní systém uchovává a metabolizuje živiny snadněji</p>	<p>Citlivý trávicí trakt</p> <p>Zranitelný imunitní systém otevřený invazivním mikrobům</p>	<p>Onemocnění srdce</p> <p>Rakovina</p> <p>Anémie</p> <p>Onemocnění jater a žlučníku</p> <p>Diabetes I. typu</p>	<p>Vegetarián</p> <p>zelenina tofu</p> <p>maňské produkty</p> <p>obilná zrna</p> <p>fazole</p> <p>luštěniny</p> <p>ovoce</p>	<p>Zakázané potraviny: maso, mléčné výrobky, fazol obecný, fazol měsíční, pšenice</p> <p>Potraviny podporující váhový úbytek: rostlinné oleje, výrobky ze sóji, zelenina, ananas</p>	<p>vitamin B₁₂</p> <p>kyselina listová</p> <p>vitamin C</p> <p>vitamin E</p> <p>hlah obecný třapatka (Echinacea)</p> <p>kvercetin</p> <p>ostropestřec mariánský</p>	<p>Uklidňující cvičení se soustředěním jako je:</p> <p>jóga</p> <p>tchaj-ťi</p>

Krevní skupina B

Kočovník

- vřovnaný
- pružný
- tvůrčí

Silné stránky	Slabé stránky	Zdravotní rizika	Dietní profil	Klíč k váhovému úbytku	Výživové doplňky	Pohybový režim
<p>Silný imunitní systém</p> <p>Všestranná adaptace na změny stravy i prostředí</p> <p>Vřovnaný nervový systém</p>	<p>Nepřirozená slabost, ale</p> <p>nerovnováha způsobená sklonem k autoimunitnímu poškození a vzácným virům</p>	<p>Diabetes I. typu</p> <p>Chronický únavový syndrom</p> <p>Autoimunitní onemocnění, Lou Gehringova nemoc, lupus erythematoses, roztroušená skleróza</p>	<p>Vřovnaný všežravec</p> <p>maso (ne kuře), mléčné výrobky, obilná zrna, luštěniny, zelenina, ovoce</p>	<p>Zakázané potraviny: kukuřice, čočka, arašidy, sezamová semínka, pohanka, pšenice</p> <p>Potraviny podporující váhový úbytek: listová zelenina, vejce, zvěřina, játra, lékořice, čaj</p>	<p>hořčík</p> <p>lékořice</p> <p>jinan</p> <p>dvoulaločný (ginkgo)</p> <p>lecitin</p>	<p>Mírné tělesné cvičení s duševní rovnováhou, jako je:</p> <p>pěší turistika</p> <p>cyklistika</p> <p>tenis</p> <p>plavání</p>

Krevní skupina AB

Záhadný

- vzácný
- charismatický
- tajemný

Silné stránky	Slabé stránky	Zdravotní riziko	Dietní profil	Klíč k váhovému úbytku	Výživové doplňky	Pohybový režim
<p>Určena pro moderní podmínky</p> <p>Vysoce odolný imunitní systém</p> <p>Kombinace výhod krevní skupin A a B</p>	<p>Citlivý trávicí trakt</p> <p>Sklon k nadměrně shovívavému imunitnímu systému, který umožní invazi mikrobů</p> <p>Reaguje negativně na vše, na co krevní skupina A i B</p>	<p>Onemocnění srdce</p> <p>Rakovina</p> <p>Anémie</p>	<p>Smíšená strava s mírou maso, mořské produkty, mléčné výrobky, tofu, fazole, luštěniny, obilná zrna, zelenina, ovoce</p>	<p>Zakázané potraviny: červené maso, fazol obecný, fazol měsíční, semínka, kukuřice, pohanka</p> <p>Potraviny podporující váhový úbytek: tofu, mořské produkty, mléčné výrobky, listová zelenina, řasý, ananas</p>	<p>vitamin C</p> <p>hloh obecný</p> <p>třapatka (Echinacea)</p> <p>kozlík lékařský</p> <p>kvercetin</p> <p>ostropesifec mariánský</p>	<p>Uklidňující cvičení se soustředěním, jako je: jóga, tchaj-fi</p> <p>kombinované s mírnou tělesnou aktivitou jako je: pěší turistika, cyklistika, tenis</p>

Dodatek B

Nejčastější otázky

Všiml jsem si, že většina lidí reaguje s velkým nadšením a zvědavostí, když se dozvedí o spojitosti krevních skupin. Je mnohem snadnější pokusit se někoho ovlivnit provokativní myšlenkou, než někoho zaskvěřit do nezáživných detailů.

Plán podle krevních skupin je revoluční a jako takový vyžaduje mnoho základních úprav. Některým lidem připadá jeho dodržování jednodušší než jiným v závislosti na tom, do jaké míry už nyní žijí podle potřeb své krevní skupiny. Většina otázek, na které se mne lidé ptají, má podobná témata. Uvádím zde nejčastější z nich. Mohou vám pomoci získat jasnější představu o tom, co pro vás tato dieta bude znamenat

Odkud se vzala má krevní skupina?

Krev je všeobecná a zároveň jedinečná. Stejně jako barva očí nebo vlasů je určena dvěma sériemi genů – dědictvím, které dostáváte od své matky a otce. Vzniká smísením těchto genů. Krevní skupina je vybrána už v okamžiku vašeho početí.

Stejně jako geny jsou i některé krevní skupiny nad jinými dominantní. Při vzniku buněk nového lidského jedince je krevní skupina A a krevní skupina B dominantní nad krevní skupinou 0. Když v době početí získá embryo gen pro krevní skupinu A od matky a gen pro krevní skupinu 0 od otce, dítě bude mít krevní skupinu A přestože dále přenáší otcovský gen pro krevní skupinu 0, který – u něj není vyjádřen, ale je obsažen v DNA. Když dítě vyroste a předává geny svým potomkům, polovina genů kóduje krevní skupinu A a polovina krevní skupinu 0.

Protože jsou geny pro krevní skupinu A a B stejně silné, krevní skupina AB vznikne tehdy, když dostanete gen A od jednoho z rodičů a gen B od druhého. Protože gen 0 je recesivní (ustupující) ke všem ostatním, budete mít krevní skupinu 0 jen tehdy, když dostanete 0 gen od obou rodičů.

Je možné, aby dva rodiče s krevní skupinou A měli dítě s krevní skupinou 0. Dojde k tomu tehdy, když oba rodiče mají jeden gen A a jeden gen 0 a oba předají právě gen 0 svému potomkovi. Stejným způsobem mohou dva hnědoocí rodiče zplodit modrookého potomka, když každý z nich předá dřímající recesivní gen pro modré oči.

Genetika krevních skupin může být někdy použita k určování otcovství dítěte. Je tu však jeden zádrhel.

Krevní skupina může pouze prokázat že určitý muž není otcem dítěte. Tato metoda nemůže být použita k průkazu, že muž je otcem dítěte (ačkoliv novější DNA technologie to dokáží). Představte si tento příklad určování otcovství. Dítě má krevní skupinu A matka 0 a údajný otec má krevní skupinu B. Protože jsou oba geny A i B dominantní proti 0, nemohl by otec dítěte mít krevní skupinu B. Přemýšlejte o tom. Gen A dítěte by nemohl pocházet od otce s krevní skupinou B, protože ten má buď dva geny B nebo jeden gen B a druhý gen 0. Gen A nemůže pocházet ani od matky, protože lidé s krevní skupinou 0 mají vždy dva geny 0. Gen A musí tedy pocházet od někoho jiného. Jsou známy přesné okolnosti u případu určování otcovství proti Charlie Chaplinovi roku 1944. Chaplin bohužel musel podstoupit bouřlivé utrpení, protože použití krevních skupin k určení otcovství nebylo ještě v Kalifornii uzákoněno. Přestože krevní skupina jasně ukázala, že Chaplin není otcem dítěte, porota rozhodla ve prospěch matky a on musel platit dítěti **výživné**.

Jak zjistím svou krevní skupinu?

Abyste zjistili svou krevní skupinu, můžete darovat krev nebo můžete zavolat svému lékaři, aby se podíval, je-li vaše krevní skupina ve vaší dokumentaci. Jestli si chcete nechat vyšetřit krevní skupinu, můžete se objednat k testování na adrese:

ÚHKT Praha, U nemocnice 1 128 00 Praha 2, tel.: 222 496 2814 Cena: 160 Kč nebo krajské transfuzní stanice (pozn. překladatele)

Musím provést všechny změny najednou, aby byla dieta podle krevní skupiny účinná?

Ne, naopak. Doporučuji začít pomalu, postupně vyřazovat potraviny, které pro vás nejsou vhodné, a zvyšovat zastoupení těch potravin, které jsou vysoce prospěšné. Mnoho dietních programů na vás naléhá, abyste do nich skočili po hlavě a ihned radikálně změnili svůj životní styl. Myslím si, že je mnohem reálnější a nakonec účinnější, když se zaměstnáte procesem učení. Musíte se to naučit svým tělem.

Dříve než jste začali s dietou podle krevních skupin, víte možná trochu o tom, které potraviny jsou pro vás dobré a které ne. Jste zvyklí vybírat si podle svých chuťových pohárků, rodinných tradic a módních dietních knížek. Náhodou možná jíte nějaké potraviny, které jsou pro vás vhodné, ale dieta podle krevních skupin vám poskytuje účinný návod, abyste si mohli poučené vybrat

Když už víte, jaký je váš optimální stravovací plán, máte naprostou volnost svou dietu příležitostně měnit. Neohrobnost je nepřitelem radosti a já určitě nejsem jejím zastáncem. Dieta podle krevních skupin je určena k tomu, abyste se cítili báječně, ne mizerně nebo o něco ochuzeni. Samozřejmě přijdou chvíle, kdy budete chtít trochu polevit – např. když jíte na návštěvě.

Mám krevní skupinu A, můj manžel krevní skupinu 0. Jak můžeme vařit a jíst společně? Nechtěla bych připravovat dvě jídla oddělené.

Já jsem se svou ženou Marthou přesně ve stejné situaci. Martha má krevní skupinu 0 a já A. Zjistili jsme, že obvykle můžeme mít společně dvě třetiny jídla. Hlavní rozdíl je ve zdroji bílkovin. Například Martha by si mohla zvláště připravit kuře a já si vezmu vařené tofu. Zjistili jsme také, že je mnoho jídel vhodných pro krevní skupinu 0 i A a proto upřednostňujeme tyto potraviny. Například bychom mohli mít jídlo složené z lososa, rýže a brokolice. Stalo se to pro nás relativně jednoduché, protože jsme vcelku dobře seznámeni se specifiky jednotlivých diet podle krevních skupin. Pomůže vám, když věnujete určitý čas a seznámíte se se seznamem potravin vašeho chotě. Můžete si také vyrobit zvláštní seznam potravin, které jsou vhodné pro oba. Mohli byste být překvapeni, kolik jich bude.

Lidé si často dělají starosti z obavy; že nebudou *schopni se* v takové míře omezovat dietou podle krevních skupin. Ale přemýšlejte se mnou. U každé diety je vyjmenováno více než dvě stě potravin – mnoho z nich je slučitelných s více skupinami. Když vezmeme v úvahu, že průměrná osoba jí jen asi dvacet pět potravin, nabízí dieta podle krevních skupin ve skutečnosti více, ne méně, možností.

Jsme italská rodina a určitě znáte potraviny, které rádi jíme. Vzhledem k tomu, že mám krevní skupinu A, nevím, jak si mohu i nadále užívat svých oblíbených italských jídel – zejména když mám vynechat rajčatovou šťávu.

Máme sklon spojovat etnická jídla s jednou nebo dvěma nejčastějšími potravinami – jako špagety s masem a rajčatovou šťávou. Ale italská kuchyně, jako většina ostatních, zahrnuje širokou škálu různých potravin. Mnoho jídel z jižní Itálie, obvykle připravovaných s olivovým olejem místo těžkých omáček, je vynikající volbou jak pro krevní skupinu A, tak pro AB. Místo talíře těstovin zaplavených červenou omáčkou vyzkoušejte delikátní ochucení olivovým olejem a česnekem nebo lehkou omáčkou z bílého vína. Čerstvé ovoce nebo chutné, ale lehké italské zmrzliny jsou vhodnější než těžké cukrářské výrobky.

Můj 70-letý manžel má v anamnéze onemocnění srdce a podstoupil již operaci se zavedením by-passu. Je pro něj však stále obtížné nejíst škodlivé potraviny. Má krevní skupinu B a já si myslím, že by dieta podle krevních skupin pro něj byla vynikající. Ale on dietu zásadně odmítá. Je nějaký dobrý způsob, jak tuto dietu zavést bez přehnané nervozity?

Není jednoduché radikálně změnit své stravovací návyky v sedmdesáti letech. To je pravděpodobně důvod, proč vašemu manželovi dělá tolik potíží stravovat se zdravěji dokonce i po operaci. Spíše než jej pronásledovat což mívá obvykle opačný účinek začněte postupně zařazovat do jeho jídelníčku prospěšné potraviny pro krevní skupinu B a současně pomalu vyřazujte ty, které pro jeho krevní skupinu nejsou vhodné. Je pravděpodobné, že váš manžel začne postupně dávat přednost dobrým potravinám, protože jeho trávicí trakt se přizpůsobí jejich pozitivním vlastnostem.

Proč doporučujete odlišné porce podle původu lidí?

Uvedené porce podle původu jsou pouze zdokonalením diety; které vám může být prospěšné. Tak jako se muži, ženy a děti obvykle liší proporcemi, liší se také lidé podle výšky a váhy, zeměpisného původu a kulturních stravovacích návyků. Tyto rady vám pomohou jíst optimálně veliké porce, dokud nebudete podrobně seznámeni s dietou.

Doporučené porce také berou v úvahu specifické problémy; které mohou mít lidé různého původu s určitými potravinami. Například Afroameričané jsou často laktózozí intoleranti a většina Asiatů není přizpůsobena na konzumaci mléčných potravin. Proto musí zavádět tyto potraviny do jídelníčku pomalu, aby se vyhnuli nežádoucím reakcím.

Jsem alergická na arašídny, ale vy jste říkal, že jsou pro mou krevní skupinu velmi prospěšné. Myslíte, že bych je měla jíst? Mám krevní skupinu A.

Ne. Krevní skupina A má mnoho vynikajících bílkovinných zdrojů i bez arašídů. Tyto reakce probíhají ve vašem imunitním systému, který vytváří protilátky proti určité potravine. Je možné, že osoba s krevní skupinou A by nebyla alergická na arašídů, které obsahují dobře známé znaky podobné krevní skupině A, Můžete však mít také intoleranci arašídů. To znamená, že budete mít trávicí potíže, když je sníte. To by mohlo být způsobeno mnohými faktory včetně celkově špatné stravy. Je také možné, že jste jednou snědla arašídů spolu s jinými problematickými potravinami a dáváte vinu arašídům.

Znovu opakuji, že není třeba zařazovat arašídů do vašeho jídelníčku, ale můžete je vcelku dobře snášet až si zvyknete na dietu pro krevní skupinu A

Mám krevní skupinu B a výběr masa pro tuto krevní skupinu Je mi velmi vzdálený. Vypadá to, že vše, co mohu jíst, ie jehněčí, skopové, zvěřina a králík, což jsem NIKDY nejedla. Proč ne kuřata?

Vyřazení kuřecího masa z jídelníčku je pro mnoho lidí s krevní skupinou B to nejobtížnější. Nejenže je kuře hlavním zdrojem bílkovin mnoha etnických skupin, ale většina z nás byla vedena k tomu, že kuře je zdravější než hovězí maso nebo jiné druhy masa. Avšak znovu opakuji, neexistuje jednoduché pravidlo, které by platilo pro všechny lidi. Kuřata obsahují ve svalové tkáni lektin, který' je pro krevní skupinu B velmi škodlivý. Na druhou stranu můžete jíst krůtí maso a širokou nabídku mořských produktů.

Co znamená pojem „neutrální“? Jsou tyto potraviny pro mne vhodné?

Byly vytvořeny tři kategorie potravin, abyste se mohli zaměřit na potraviny, které jsou pro vás nejvíce a nejméně prospěšné podle reakcí vaší krevní skupiny na určité lektiny. Velmi prospěšné potraviny účinkují jako léky; zatímco zakázané potraviny jako jedy. Neutrální potraviny mají jen funkci potravy. Zatímco neutrální potraviny nemohou přinést žádný přímý zdravotní prospěch, jsou pro vás určitě vhodné z toho důvodu, že obsahují mnoho živin, které vaše tělo potřebuje.

Musím jíst všechny potraviny označené jako „velmi prospěšné“?

Bylo by nemožné jíst všechny potraviny ve vašem jídelníčku. Přemýšlejte o dietě pro svou krevní skupinu jako o malířské paletě, ze které si můžete vybrat barvy v různých odstínech a kombinacích. Snažte se však dodržet týdenní množství jednotlivých skupin potravin, je-li to možné, Frekvence je pravděpodobně důležitější než individuální velikost porcí. Máte-li tedy krevní skupinu 0 a jste-li malé postavy, zkuste jíst živočišné bílkoviny pět až sedmkrát týdně, ale zmenšete porce a použijte 55 až 85 g místo uvedených 110 až 140 g. To vám zajistí, že nevhodnější živiny se budou trvale dostávat do krevního řečiště v konstantním množství.

Je vhodné kombinovat: potraviny u diety podle krevních skupin?

Některé dietní směry doporučují kombinovat potraviny což znamená jíst různé skupiny potravin v určitých kombinacích pro lepší trávení. Mnoho těchto knih je plných nesmyslů s množstvím zbytečných pravidel a nařízení. Snad jediným opodstatněným pravidlem ohledně kombinace potravin je vyhybat se konzumaci živočišných bílkovin, jako je maso, současně s velkým množstvím škrobů, jako je chléb a brambory: To je důležité, protože živočišné produkty jsou tráveny v žaludku ve vysoce kyselém prostředí, zatímco škroby se tráví ve střevě ve vysoce zásaditém prostředí. Když tyto potraviny zkombinujete, tělo střídavě „ukusuje“ bílkoviny; potom škroby, potom zase bílkoviny a zase škroby, což není příliš účinný postup. Když budete tyto skupiny potravin konzumovat odděleně, žaludek se může plně soustředit na jednu činnost Přílohu nahraďte rostlinnými potravinami s nízkým obsahem škrobu a bohatými na vlákninu, jako je listová zelenina Zákaz kombinace bílkovin a škrobů se nevztahuje na toru a ostatní rostlinné bílkoviny, které jsou v podstatě předtráveny.

Co bych měla dělat, když „zakázané potraviny“ jsou čtvrtou nebo pátou složkou v receptu?

To záleží na závažnosti vašeho stavu nebo na stupni vaší compliance (poddajnosti). Máte-li potravinové alergie nebo zánět tlustého střeva, je dobré dodržovat úplný zákaz. Mnoho pacientů s vysokou compliancí se zcela vyhýbá všem těmto potravinám, já si však myslím, že by to mohlo být příliš extrémní řešení. Většinu

lidí jistě nepoškodí, když příležitostně snědí potravinu, která nepatří do jejich diety. Odlišné je to však u lidí, kteří trpí specifickým alergickým onemocněním.

Podarí se mi při dietě podle krevních skupin zhubnout?

Když si přečtete svůj plán podle krevních skupin, najdete tam specifická doporučení pro váhový úbytek. Rady se liší od jedné krevní skupiny k druhé. Je to proto, že lektiny v různých potravinách mají rozdílné účinky. Například u krevní skupiny 0 je maso účinně stráveno a zmetabolizováno, zatímco u krevní skupiny A zpomaluje trávicí a metabolické procesy.

Vaše dieta podle krevních skupin je vytvořena tak, aby byly odstraněna nerovnováha která vede k váhovému přírůstku. Když se budete řídit dietou podle krevních skupin, váš metabolismus se upraví na svou normální hodnotu a vy budete spalovat kalorie účinněji. Váš trávicí systém správně zpracuje živiny a omezí se zadržování vody v organismu. Ihned začnete hubnout

Ve své praxi jsem si všiml, že většina mých pacientů, kteří měli problémy s váhou, měli také dlouhodobé zkušenosti s dietami. Jeden si myslel, že trvalé dodržování diety by mělo vést k trvalému váhovému úbytku, ale není to pravda jestliže struktura diety a potraviny v ní obsažené působí proti všemu, co dává vaší krevní skupině smysl.

V naší kultuře je zvykem proklamovat programy k hubnutí podle hesla „jeden metr na všechny“ a potom se divit že nefungují. Odpověď je *jasná*. Rozdílné krevní skupiny reagují na potraviny *různými* způsoby. Ve spojení s doporučeným cvičebním programem byste měli velmi brzy vidět výsledky.

Jsou u diety podle krevních skupin považovaný kalorie za důležité?

Jako u většiny ostatních dietních režimů také u diety podle krevních skupin je automaticky nutné se zajímat o kalorie. Většina nových pacientů, kteří se řídí dietním programem a cvičí, trochu zhubnou.

Někteří lidé si dokonce stěžují, že hubnou příliš. To bývá ve zvýkacím období na dietu a časem budete schopni nalézt takové množství potravin, které bude vyhovovat vašim potřebám. Ale přehledná tabulka v každé kategorii potravin vám umožní začít

Je důležité si uvědomit velikost porcí. Ať už jíte cokoli, když budete jíst velké množství, budete na váze přibírat. To se zdá pravděpodobně zcela samozřejmé, že to ani nestojí za zmínku. Ale přejídání se stalo v Americe jedním z nejobtížnějších a nejnebezpečnějších zdravotních problémů. Miliony Američanů trpí nadýmáním a trávicími potížemi kvůli velkému množství potravin, které snědí. Když jíte nestridmě, stěny vašeho žaludku *se* napnou jako nafouknutý balón. Přestože je svalovina žaludku elastická a byla vytvořena za účelem stahování a roztahování, jestliže jsou buňky břišních stěn přehnaně zvětšené, podléhají nadměrnému přetížení. Jestliže jíte, dokud nejste sytí a obvykle se po jídle cítíte líní, zkuste zmenšit velikost porcí. Naučte se poslouchat co vám vaše tělo říká.

Mám problémy se srdcem o bylo mi řečeno, abych zcela vyloučila, z jídelníčku tuky a cholesterol. Mám krevní skupinu 0. Jak mohu jíst maso?

Za prvé, uvědomte si, že jsou to obilná zrna, ne maso, která jsou u krevní skupiny 0 hlavním viníkem vašich problémů. To je obzvlášť zajímavé, protože téměř každému, kdo se pokouší předejít onemocnění srdce, je doporučeno, aby jedl stravu *složenou převážně* z polysacharidů.

U krevní skupiny 0 vysoký příjem určitých sacharidů, obvykle pšeničného chleba, zvyšuje hladinu inzulínu. Výsledkem je, že vaše tělo skladuje více tuků v tkáních a hladina tuků v krvi je zvýšena.

Také mějte na mysli, že hladina cholesterolu v krvi je jen mírně ovlivňována příjmem potravin bohatých na cholesterol stravou. Přibližně 85 až 90 procent hladiny cholesterolu je ve skutečnosti ovlivněno jeho tvorbou a metabolismem v játrech.

Mám krevní skupinu 0 a nechci jíst mnoho tuku. Co mi doporučíte?

Strava bohatá na bílkoviny ještě automaticky neznamená, že musí být bohatá na tuky, zejména když se vyhnete silně prorostlým masům. I když je to dražší, snažte se najít maso z chovu s volným výběhem, které je vypěstováno bez nadměrného používání antibiotik a ostatních chemických látek. Naši předci jedli spíše libovou zvěř nebo domácí zvířata, která se pásala na vojtěšce nebo jiné trávě. Dnes tučná masa pocházejí z chovů, kde se používá velké množství obilného krmiva.

Když si nemůžete dovolit nebo když nemůžete najít maso pocházející z chovu s volným výběhem, vyberte si nejlibovější kousky, které dostanete, a odstraňte všechnen přebytečný tuk před vařením. Krevní skupina 0 má také mnoho dalších dobrých zdrojů bílkovin, které mají přirozeně nižší obsah tuků – jako jsou kuřata a mořské produkty: Tuk v *tučných* rybách je složen z omega-3 mastných kyselin, u kterých se zdá, že snižují hladinu cholesterolu a chrání srdce.

Jak si mohu být jista, že kupuji nejpřirozenější a nejčerstvější potraviny?

V několika posledních letech se spojilo *mnoho* zákazníků a vytvořili potravinová družstva, což jsou skupiny lidí, kteří nakupují ve velkém množství. Velmi často tato velká kupní síla vede k velkým úsporám a k vysoce kvalitní produkci. Většina potravinových družstev vyžaduje malý členský poplatek a několik hodin práce v družstvu měsíčně. Úspory, zejména na takových položkách, jako je obilí, koření, fazole, zelenina a oleje, mohou být značné.

Obchody zdravé výživy mohou být plnohodnotným místem, kde je možné si koupit čerstvé potraviny, ale nezačněte si myslet že když jste v obchodě se zdravou výživou, můžete povolit svou ostražitost. Mnoho obchodů se zdravou výživou, zejména ty menší, nemají rychlý obrat jako obchodníci se zeleninou nebo supermarket, a jejich potraviny by nemusely být čerstvé.

Jsou organicky vypěstované potraviny zdravější než neorganicky vypěstované?

Dobrym způsobem, jak to vyzkoušet je použít organicky vypěstovanou zeleninu, pokud není nadměrně drahá. Chutná lépe a je zdravější. Avšak pokud již máte zaběhnutý přísun a nemůžete najít organicky vypěstované potraviny odpovídajících cen, postačí také vysoce kvalitní, správně omyté, čerstvé potraviny neorganické produkce.

Zdá se, že stále více supermarketů je zásobováno organicky vypěstovanými potravinami nejčastěji z Kalifornie, státu se specifickými zákony o používání názvu organické zemědělství. Je zajímavé, že v jednom supermarketu v sousedství je vystavena zelenina a ovoce z organického zemědělství hned vedle neorganicky vypěstovaných kusů a cena je u obou stejná! Předpokládám, že tlak trhu bude dále posunovat více a více pěstitelů ovoce a zeleniny k organickému způsobu kultivace, když ne z jiných důvodů, tak proto, že cena komerčních hnojiv vyráběných v petrochemických závodech činí nakonec komerční produkci dražší než jsou přirozeně vypěstované plodiny.

Naruší konzumace konzervovaných potravin mou dietu?

Komerčně konzervované potraviny, které jsou vystaveny vysoké teplotě a tlaku, ztrácejí většinu svého obsahu vitamínů, zejména antioxidantů, jako je vitamin C. Zůstanou v nich vitaminy, které nejsou citlivé na teplo, jako je vitamin A. Konzervované potraviny mají obvykle nižší obsah vlákniny než jejich čerstvé protějšky a naopak vyšší obsah soli, která je přidávána aby nahradila ztrátu chuti při zpracování.

Konzervované potraviny zbavené „života“, který nacházíme v čerstvých potravinách a zelenině, a s malým množstvím přirozených enzymů, které jsou zničeny při procesu konzervace, bychom měli používat velmi střídme, pokud je vůbec používat. U konzervovaných potravin zaplatíte mnohem větší cenu za jednotku váhy a menší hodnotu získáte.

Na druhém místě za čerstvými potravinami jsou nejlepší potraviny zmrazené. Proces zmrazení nenaruší tolik výživovou hodnotu potravin, (ale její úprava před procesem zmrazování může), přestože chuť a struktura jsou často méně výrazné.

Proč je příprava jídel tradiční čínskou technologií (potraviny za stálého rychlého obracení lopatkami na malém množství oleje osmahneme, pak zalijeme zálivkou a krátce podusíme) tak prospěšná?

Rychlé osmahnutí po orientálním stylu je zdravější než dlouhé smažení. Použije se méně oleje a olej sám o sobě, obvykle sezamový, je více odolný k vysokým teplotám než saflorový olej a olej z řepky olejky. Cílem tradiční čínské technologie je rychle jídlo podusit ve vlastní šťávě, která zvýrazní chuť

Tímto způsobem lze mnohá jídla připravovat v hrnci wok. Je to velká obvykle litinová pánev, jejíž vnitřek má sférický tvar (část koule), zvenku tvoří dno rovná masivní plocha, aby hrnec dobře přilnul k plotýnce sporáku. Tento tvar umožní zkoncentrovat teplo v malé oblasti na dně a díky tomu lze vařit jídlo na tomto místě a potom jej posunout na chladnější kraj hrnce. Vaření v hrnci wok umožňuje smíchat zeleninu a mořské produkty nebo maso. Při vaření masa a zeleniny nejdříve dejte do středu maso, které vyžaduje delší dobu na přípravu, potom je posuňte na okraj hrnce a přidejte do středu zeleninu, která potřebuje kratší dobu přípravy.

Vařit zeleninu v páře je také rychlá a účinná metoda vaření, která uchovává živiny v potravinách. Použijte jednoduchý pařák, který koupíte v potřebách pro domácnost nebo v obchodním domě, dejte jej do velkého hrnce, který naplníte **vodou do úrovně dna** košíku. Vložte zeleninu, přikryjte a vařte. Nenechávejte vařit až do změknutí. Chřupavé kousky jsou chutnější, mají lepší strukturu a jsou výživnější.

Mělo bych při dietě podle krevních skupin užívat multivitaminové přípravky každý den?

Je-li váš zdravotní stav dobrý a dodržujete-li dietu podle vaší krevní skupiny, neměla byste skutečně potřebovat výživové doplňky. Existují však určité výjimky. Těhotné ženy by měly doplnit ke své stravě železo, vápník a kyselinu listovou. Většina žen také potřebuje přidávat vápník – zejména když jejich strava neobsahuje dostatek mléčných výrobků.

Lidé s těžkou fyzickou aktivitou, lidé ve **stresovém zaměstnání**, **starší a** nemocní lidé, těžcí kuřáci – všechny tyto skupiny by měly dodržovat program výživových doplňků. Podrobnosti naleznete v jednotlivých plánech podle krevních skupin.

Jak důležité jsou byliny a bylinné čaje?

To záleží na vaší krevní skupině. Krevní skupina 0 dobře reaguje na uklidňující byliny, krevní skupina A zase lépe na povzbuzující a krevní skupina B si vystačí vcelku dobře bez bylin. Krevní skupina AB by se měla řídit protokolem uvedeným u krevní skupiny A s tou výhradou, že krevní skupina AB se vyhne těm bylinám, kterým se musí vyhnout jak krevní skupina A tak krevní skupina B.

Proč jsou rostlinné oleje v dietě podle krevních skupin tak omezené? Myslela jsem si, že všechny rostlinné oleje jsou prospěšné.

Co jste pravděpodobně slyšela, je reklamní slogan, že rostlinné oleje „Neobsahují cholesterol!“ To není žádná novinka pro člověka byť i jen se špetkou znalostí o výživě. V rostlinách a v zelenině nevzniká cholesterol, který je obsažen jen v živočišných produktech. Váš olej bez cholesterolu může mít **něco navíc**, aby byl vhodný.

Vždy **se** vyhýbejte tropickým olejům, jako je kokosový olej, protože obsahují velké množství nasycených tuků, které mohou být škodlivé pro kardiovaskulární systém. (To se nevztahuje na MCT připravený z kokosového oleje, který obsahuje triglyceridy se středně dlouhými řetězci, které jsou pro lidský organismus prospěšné). Většina v současnosti prodávaných olejů, včetně oleje saflorového a oleje z řepky olejky; jsou polynenasycené oleje, díky čemuž jsou prospěšnější než sádlo a tropické oleje. Je zde však jedno riziko, že nadměrná konzumace polynenasycených tuků může být spojena se vznikem určitých druhů rakoviny; zejména když jsou vystaveny při vaření vysokým teplotám. Obecně lze říci, že dávám při vaření přednost použití olivového oleje, jak je to jen možné. Zastávám názor a bylo to prokázáno, že olivový olej je nejvýhodnější a nejlépe tolerovaný ze všech tuků. Zdá se, že jako mononenasycený olej má pozitivní účinky na srdce a tepny. Je mnoho rozdílných značek olivového oleje. Nejvyšší kvalitu má panenský „extra-virgin“ olej. Má mírně nazelenalou barvu a je téměř bez zápachu – ačkoliv po mírném zahřátí se uvolní úžasná vůně oliv. Olivový olej je častěji lisován za studena než extrahován teplem nebo chemickými látkami. Čím méně je olej zpracováván; tím má lepší kvalitu.

Tofu mi připadá jako velmi nepřítazlivá potravina. Musím jej jíst, když mám krevní skupinu A?

Mnoho lidí s krevní skupinou A a AB obrací oči v sloup a tváří se znechucené, když jim doporučuji, aby se tofu stalo základem jejich stravy. Souhlasím, že tofu neoplývá osobním kouzlem. Připouštím to. Když jsem byl chudý student s krevní skupinou A jedl jsem tofu se zeleninou a hnědou rýží téměř každý den několik let. Bylo to levné, ale já jsem si to opravdu oblíbil.

Myslím si, že skutečným problémem u tofu je způsob, jak je obvykle nabízeno v obchodech. Tofu v měkkých nebo tvrdých bochánkách sedí s ostatními druhy tofu ve velkých plastických kádích ponořené do studené vody. Když se lidé rozhodnou překonat svou původní averzi a koupí si jeden nebo dva bochánky tofu, obvykle je přinesou domů a položí na talíř. Ulomí si kousek aby ho vyzkoušeli. Toto je nevhodný způsob, jak ochutnat tofu. Lze to přirovnat k ochutnávání celého syrového vejce v ústech ...není to velmi příjemná zkušenost

Chcete-li vyzkoušet tofu, je nejchutnější uvařené a smíchané se zeleninou, výrazně ochucené, jako např. česnekem, zázvorem nebo sójovou omáčkou.

Tofu je nutričně plnohodnotné jídlo, které je syté a mimořádně levné. Poznámka pro krevní skupinu A: Cesta k vašemu dobrému zdraví je vydlážděna „sójovou sraženinou“.

Nikdy jsem neslyšela o spoustě obilí, o kterém se zmiňujete. Kde se mohu dozvědět více?

Když hledáte alternativní obilí, zlatým nalezištěm jsou obchody se zdravou výživou. V současnosti bylo znovuobjeveno mnoho dávných obilných druhů, dávno zapomenutých. Jako příklad je možné uvést amarant obilí pocházející z Mexika, a pšenici špaldu, odrůdu pšenice, u které se zdá, že s sebou nepřináší problémy jako celozrnná pšenice. Vyzkoušejte je. Nejsou špatné. Z mouky ze pšenice špaldy upečete vydatný chléb vcelku dobré chuti, zatímco z amarantu se nyní dělá několik zajímavých obilninových snídaní. Jinou možností je použít chléb z naklíčené pšenice, u kterého jsou lepkové lektiny běžně obsažené v obilných slupkách zničeny procesem klíčení. Tyto chleby se rychle kazí a obvykle jsou uskladněny v chladicích boxech obchodů zdravé výživy. Jsou to živé potraviny s množstvím stále neporušených prospěšných enzymů. Dejte si pozor na komerčně vyráběné klíčené pšeničné chleby, protože obvykle obsahují jen malou část naklíčené pšenice a převahu celých pšeničných zrn. Klíčené chleby mají trochu nasládlou chuť, protože při procesu klíčení se také uvolňují cukry, a jsou vlhké a je třeba je žvýkat. Z těchto chlebů se připraví báječné tousty.

Mám krevní skupinu A a dlouhá léta běhám. Připadá mi, že běh je vynikajícím způsobem, jak zmírnit stres. Jsem trochu zmaten vaší radou, že bych neměl provozovat těžké sporty.

Existuje řada důkazů, že vaše krevní skupina určuje vaše jedinečné reakce na stres a že krevní skupině A více prospívá méně intenzivní cvičení. Můj otec tuto záležitost sledoval tisíckrát během svého třicet pět let dlouhého pozorování. Je toho však ještě mnoho, co dosud neznáme. Proto bych váhal říci, že byste absolutně neměli běhat

Požádal bych vás, abyste znovu zhodnotil své zdraví a hladinu energie. Mívám často pacienty; kteří podobně říkají: „Vždycky jsem běhal,“ nebo „Vždycky jsem jedl kuřata,“ jako by to byl potřebný důkaz, že daná aktivita nebo potrava je prospěšná. Často tito lidé trpí směsicí tělesných potíží a stresu, které nikdy předtím nespojovali se specifickou aktivitou nebo potravinami. Můžete být krevní skupina A s odchylkou – někdo, komu prospívá intenzivní tělesná aktivita. Nebo můžete zjistit že vaše běhání je bezúčelné.



Jako nejdůležitější ze všech systémů krevních skupin je určení krevní skupiny v systému ABO rozhodující pro transfuzní reakce a orgánové transplantace. Na rozdíl od ostatních systémů krevních skupin má ABO systém dalekosáhlý význam, kromě transfuze nebo transplantace se jedná o určování mnoha trávicích a imunologických charakteristik organismu. ABO systém se skládá ze čtyř skupin: krevní skupiny 0, A B a AB. Krevní skupina 0 nenes žádný skutečný antigen, ale je nosičem protilátek jak proti antigenu A tak proti antigenu B. Krevní skupina A a krevní skupina B nesou každá antigen svého jména a vytvářejí protilátky proti antigenu druhé skupiny. Krevní skupina AB nevytváří žádné protilátky proti jiným krevním skupinám, protože obsahuje oba antigeny – A i B.

Antropologové široce využívají krevní skupiny ABO systému jako pomůcku k určování vývoje dávných lidí. Mnoho nemocí, zejména onemocnění trávicího traktu, rakovina a infekce, vyjadřují určité preference a vybírají si oběti s určitou skupinou v ABO systému. Tento jev ještě plně nepochopili nebo si jej neuvědomili ani lékaři, ani celá populace.

Aglutinovat shlukovat

Slovo je odvozeno z latinského základu „to glue“ – lepit. Vyjadřuje proces, při kterém jsou buňky nuceny přilnout jedna ke druhé, obvykle působením určitých aglutininů, jako jsou protilátky nebo lektiny. Také určité viry a bakterie jsou schopné aglutinovat krvinky. Mnoho aglutininů, zejména potravinových lektinů, je specifických pro určitou krevní skupinu. Určité potraviny shlukují jen buňky určité krevní skupiny, ale nereagují s buňkami jiných krevních skupin.

Antropologie

Studium lidského druhu ve vztahu k rozložení, původu a klasifikaci. Antropologové studují tělesné znaky, vzájemné vztahy mezi rasami, vztahy prostředí a sociální vztahy a kulturu. Antropologové používají klasifikaci krevních skupin podle ABO systému ke studiu dávných lidských populací.

Protilátky

Druh chemických látek, nazývaných imunoglobuliny, které jsou vytvářeny buňkami imunitního systému ke specifickému označení nebo identifikaci cizorodého materiálu v těle hostitele. Protilátky se spojují se specifickými znaky – antigeny, které jsou vyjádřeny na virech, bakteriích nebo toxinech, a aglutinují je. Imunitní systém je schopen vyrábět miliony různých protilátek proti široké škále potencionálních útočníků. Osoby s krevní skupinou 0, A nebo B mají ve své plazmě protilátky proti ostatním krevním skupinám. Krevní skupina AB, univerzální příjemce, netvoří žádné protilátky proti jiným krevním skupinám.

Antigen

Každá chemická látka, která dokáže podnítit v imunitním systému tvorbu protilátek proti sobě samé. Chemické struktury, které určují krevní skupiny, jsou považovány za antigeny krevních skupin, protože jiné krevní skupiny mohou proti nim vytvářet protilátky. Antigeny se nejčastěji nacházejí v povrchových vrstvách mikrobů a imunitní systém je používá k rozpoznání cizorodého materiálu. Specializované antigeny vznikají často také na rakovinových buňkách, ty se nazývají nádorové antigeny. Mnoho mikrobů a rakovinových antigenů jsou chytří „herci“, kteří se mohou maskovat podobností s krevní skupinou hostitele ve snaze uniknout rozpoznání.

Antioxidant

Vitaminy; o kterých se věří, že posilují imunitní systém a brání vzniku rakoviny tím, že bojují proti toxickým sloučeninám, nazývaným volné radikály, které napadají buňky: Vitamin C, E a beta-karoteny jsou považovány za nejučinnější antioxidanty.

Kromaňonec

První skutečně moderní člověk Jeho původ sahá asi 70 000 až 40 000 let před náš letopočet kromaňonec intenzivně migroval z Afriky do Evropy a Asie. Převážně vedl život lovce-sběrače. Většina základních rysů trávicího systému u lidí s krevní skupinou 0 je odvozena právě od kromaňonce.

Diferenciace

Buněčný proces, při kterém se u buněk objeví jejich specializované znaky a funkce. Diferenciace je kontrolována genetickým aparátem buňky. Rakovinové buňky, které obvykle obsahují defektní geny, podlehnou zpětnému vývoji a ztratí mnohé znaky normálních buněk Často se přemění v časně embryonální formy, které jsou normálně od časných stadií vývoje potlačeny.

Gen

Součást buňky, která kontroluje přenos genetických znaků díky specifickému uspořádání jednotlivých bílkovin a enzymů. Geny jsou složeny z dlouhých řetězců deoxyribonukleové kyseliny (DNA), která je obsažena v chromozomech buněčného jádra.

Indoevropané

Dávní lidé kavkazského původu, kteří migrovali směrem na západ do Evropy z jejich dávné vlasti v Asii a na Středním východě přibližně 7000 až 3500 let před naším letopočtem. Indoevropané byli pravděpodobně původci krevní skupiny A v západní Evropě.

Ketóza

Stav, ke kterému dochází při stravě bohaté na bílkoviny a chudé na sacharidy. Strava s vysokým obsahem bílkovin našich dávných předků s krevní skupinou 0 urychluje spalování tuků na energii a tvorbu ketoláték které jsou známkami rychlé metabolické aktivity. Tento stav ketózy umožňoval dávným lidem udržet si vysokou hladinu energie, metabolickou účinnost a tělesnou sílu – všechny vlastnosti potřebné k lovu.

Lektin

Každá sloučenina, obvykle bílkovinné povahy, obsažená v přírodě, která může reagovat s povrchovými antigeny buněk organismu a vyvolat jejich aglutinaci (shlukování). Lektiny se často vyskytují v nejčastějších potravinách a mnoho z nich je specifických pro určitou krevní skupinu. Protože rakovinové buňky často vytvářejí na svém povrchu obrovské množství antigenů, budou je mnohé lektiny aglutinovat přednostně před normálními buňkami.

Hlen

Sekret vytvořený specializovanými tkáněmi, nazývanými slizniční membrány, které jsou určeny ke zvlhčování a ochraně citlivých tkání uvnitř těla. Hlen obsahuje protilátky k ochraně proti mikrobům. U sekretorů dochází k sekreci velkého množství antigenů krevních skupin v hlenu, které slouží k zachycení bakterií, plísni a parazitů, které mají opačné znaky než daná krevní skupina.

Naturopatický lékař (N. D.)

Lékař školený v metodách přírodní medicíny. Naturopatický lékař absoluuje čtyřleté postgraduální vzdělávání na akreditovaných univerzitách a poskytuje potom primární péči.

Neolit, mladší doba kamenná

Období v rozvoji dávných lidí, charakterizované rozmachem zemědělství a používáním keramiky a pracovních nástrojů. Radikální změna v životním stylu lidí z původního lovce-sběrače byla pravděpodobně hlavním stimulem pro rozvoj krevní skupiny A.

Panbemaaglutininy

Lektiny, které aglutinují všechny krevní skupiny. Příkladem je lektin z rajčat Polymorfismus

Pojmenování pro mnohotvárnost Polymorfismus je každá tělesná manifestace mezi druhy živých organismů, které jsou variabilní díky genetickým vlivům. Krevní skupiny jsou dobře známým polymorfismem.

Rostlinná droga

Každý přírodní produkt se specifickými účinky na zdraví. Většina rostlinných drog jsou byliny a rostliny.

Triglyceridy

Tělesný zásobní tuk, je obsažen také v krevním řečišti. Vysoká hladina triglyceridů – nebo vysoká hladina tuků v krvi – je považována za rizikový faktor srdečních onemocnění.



Antropologie studuje lidské odlišnosti, kulturní a biologické. Většina antropologů rozděluje toto pole do dvou kategorií: kulturní antropologie, která si všímá kulturní manifestace, jako je jazyk nebo rituály, a tělesná antropologie, která studuje evoluční biologii lidského druhu *Homo sapiens*. Tělesná antropologie přistupuje ke spletnosti historického vývoje lidstva pomocí složitých vědeckých metod, jako je studium krevních skupin. Základním úkolem v tělesné antropologii je zdokumentovat sled, jak se lidská linie vyvinula z dávných primátů. Použití krevních skupin ke studiu dávných společností se nazývá paleoserologie, nauka o krvi předků. Tělesná antropologie se také zajímá o to, jak se lidé adaptovali na vlivy prostředí. Tradiční tělesná antropologie se spoléhala převážně na měření tvaru lebky, vzrůstu a dalších tělesných znaků. Krevní skupiny se staly silným pracovním **nástrojem pro tento druh** analýzy: V padesátých letech se důraz přesunul na genetické charakteristiky, hlavní zájem se zaměřil na krevní skupiny a další znaky, které mají genetický základ. A E. Mourant lékař a antropolog, publikoval dvě klíčové práce, ***Blood Groups and Disease (1978)*** a ***Blood Relations: Blood Groups and Anthropology (1985)***, které shrnuly většinu dosažitelného materiálu na toto téma

Kromě Mouranta jsem použil mnoho dalších zdrojů pro tento dodatek, včetně starých antropologických pramenů, jako je ***Cenetics and the Races of Man (1950)*** Williama Boyda a sérii studií, které byly publikovány v různých časopisech soudní medicíny od roku 1920 do 1945.

Je možné zmapovat výskyt různých krevních skupin u dávných populací vyšetřením krve při exhumaci. Malé množství krevního materiálu může být získáno z ostatků a může být určena krevní skupina. Studováním krevních skupin lidských populací antropologové získávají informace o místní historii populace, o pohybu, o sňatcích mezi blízkými příbuznými a o rozdělení.

Mnoho národních a etnických skupin má jedinečné rozdělení krevních skupin. V určitých izolovanějších kulturách **můžeme dosud** vidět jasnou převahu jedné krevní skupiny nad ostatními. V jiných společnostech

může být rozložen: pravidelnější. Například ve Spojených státech stejný podíl krevní skupiny A a 0 odpovídá celkové imigraci. Spojené státy mají také vyšší procento krevní skupiny B než země v západní Evropě. Tato krevní skupina pravděpodobně odráží příliv východnějších národností.

Za účelem analýzy můžeme rozdělit lidský druh do dvou základních ras – etiopské a palearktické. Palearktickou rasu můžeme dále rozdělit na mongolskou a kavkazskou, ačkoliv většina lidstva leží někde uprostřed mezi nimi. Každá rasa je tělesně charakterizována svým prostředím a zabírá přesné zeměpisné území, etiopská, pravděpodobně nejstarší rasa jsou Afričané s tmavou pletí, obývající jižní třetinu Arábie a podsaharskou Afriku. Palearktická oblast zahrnuje Afriku na sever od Sahary, potom Evropu, většinu Asie (s výjimkou jižní Arábie), indii, jižní Asii a severní Čínu.

Nejhrubší odhad umísťuje začátek lidské migrace z Afriky do Asie na dobu asi před jedním milionem let. Nejpravděpodobněji v Asii moderní *Homo sapiens* přešel z kmene dávných Etiopanů do Kavkazanů a Mongolů, ale nevíme téměř nic o tom, kdy nebo proč se to stalo.

Každá ze základních ras má svou pravlast – geografickou oblast kde vyniká. Pravlastí Etiopanů byla Afrika, pravlastí Kavkazanů Evropa a severní Asie a pravlastí Mongolů střední a jižní Asie.

Jak lidské skupiny migrovaly a vzájemně se křížily, vyvinuly se střední populace v záhybech a šterbinách mezi těmito dávnými pravlastmi. Například oblast okolo Sahary, Střední východ a Somálsko se staly domovem smíchané africké a kavkazské rasy. Indický subkontinent domovem směsí severnějších Kavkazanů a jižnějších Mongolů. Týlo skupiny které se později rozštěpily do početných, často současných populací, byly vystaveny tlaku nemocí, potravinových zdrojů a klimatu. Možná existovaly tisíce let v prostoru mezi pravlastmi. Přestože výsledkem migrace bylo rozšíření krevní skupiny 0 daleko široko po celém světě, byla to tato místa, kde se vynořily pozdější krevní skupiny.

Pravděpodobně existuje více tělesných rozdílů mezi Afričany a ostatními rasami, ale rozdíly v krevních skupinách mezi Kavkazany a Mongoly jsou mnohem jasněji vymezeny – to může být vhodným důvodem k přezkoumání klasifikace ras.

Bylo by rovněž chybou uvažovat o dávných lidech s krevní skupinou 0 jako o primitivech. K největšímu intelektuálnímu rozvoji došlo v kromaňonském věku oproti všem obdobím před i po něm. Kromaňonci vytvořili základ našich dávných společností a rituálů, více než základ komunikace a tuláctví. Ačkoliv jdeme po stopě genetického odkazu krevní skupiny 0 zpět do dávné prehistorie, tato krevní skupina stále zůstává velmi výkonnou chemickou továrnou převážně díky své jednoduchosti a faktu, že strava s živočišnými bílkovinami je stále považována za velkou část současného světového příjmu potravin.

První krok v použití krevních skupin k popisu rasových a národních znaků udělali manželé Hirsfeldovi – pár lékařů – roku 1918. Během první světové války oba dva sloužili jako lékaři ve Spojeneckých armádách, které se koncentrovaly v oblasti Salonika v Řecku.

Hirsfeldovi pracovali s mnohonárodnostní armádou a s velkým množstvím uprchlíků z různého etnického prostředí. Systematicky vyšetřili krevní skupinu velkého počtu lidí a současně zaznamenali také jejich rasu a národnost. Každá skupina obsahovala více než pětset subjektů.

Například zjistili, že poměr krevní skupiny B kolísá od dolní hranice 7,2 procent v anglické populaci po horní hranici 41,2 procent v indické populaci a že západoevropané mají celkově nižší výskyt krevní skupiny B než Slované z Balkánu, kteří mají nižší výskyt než Rusové, Turci a Židé, kteří mají opět nižší výskyt než Vietnamci a Indové. Rozložení krevní skupiny AB v základě sleduje stejný vzorec výskytu s nejnižším zastoupením 3 až 5 procent v západní Evropě a nejvyšším *zastoupením* 8,5 procent u Indů.

Na indickém subkontinentu je krevní skupina AB zastoupena 8,5 procenty v populaci, což je značně vysoký poměr u krevní skupiny, která má průměrné zastoupení na celém světě v *rozmezí 2 až 5 procent*. Tato prevalence krevní skupiny AB je pravděpodobně způsobena subkontinentálním umístěním Indie stejně jako invazí mezi dobytými oblastmi na západ a mongolskou pravlastí na východ. Krevní skupiny 0 a A jsou v podstatě opakem krevních skupin B a AB. Procento krevní skupiny A zůstává poměrně stálé (40 procent) mezi Evropany, Slováky z Balkánu a Araby, zatímco je poměrně nízké v západní Africe, Vietnamu a Indii. 46 procent testované populace v Anglii mělo krevní skupinu 0, která byla zjištěna jen u 31,3 procent indické testované populace.

Moderní analýza (převážně výsledek uchovávání krve v krevních bankách) měla k dispozici krevní skupiny více než 20 milionů osob z celého světa. Zatím tento velký počet nemohl udělat více, než potvrdit originální sledování Hirsfeldových. Žádný vědecký časopis v tehdejší době nepublikoval jejich materiál. Později

jejich studie zapadla v bezvýznamném antropologickém časopise. Více než třicet let byla tato fascinující a důležitá práce přehlížena

Byl zde očividně malý zájem využít jejich poznatků o krevních skupinách jako antropologickou sondu do historie lidstva.

Klasifikace ras založená na krevních skupinách

Ve dvacátých letech několik antropologů poprvé navrhlo klasifikaci lidských ras založenou na krevních skupinách. Roku 1929 Laurance Snyder publikoval knihu nazvanou *Blood Grouping in Relation-ship to Ciinicaí and íegal Mediáne*. V této knize Snyder navrhl vyčerpávající klasifikační systém založený na krevních skupinách. Je to obzvláště zajímavé, protože se zaměřil převážně na rozložení skupin systému ABO, jediný nástroj, který byl tehdy k dispozici.

Klasifikace ras, jak ji viděl Snyder, vypadá takto:

EVROPSKÝ TYP: Vysoká frekvence krevní skupiny A nízká frekvence krevní skupiny B snad jako důsledek původu krevní skupiny A v západní Evropě. Do této kategorie patří Angličané, Skotové, Francouzi, Belgičané, Italové a Němci.

PŘECHODNÝ TYP Skupina vzniklá smícháním mezi západní (s vysokou frekvencí krevní skupiny A) a centrální (s vysokou frekvencí skupiny B) evropskou populací. Vyšší celková frekvence krevní skupiny 0. Do této kategorie patří Finové, Arabové, Rusové, španělští Židé, Arméni a Litevci.

HUNSKÝ TYP: Orientální skupina s vysokým výskytem krevní skupiny A možná jako výsledek vlévání kavkazských prvků. Patří sem Ukrajinci, Poláci, Maďaři, Japonci, rumunští Židé, Korejci a jižní Číňani.

INDOMANDŽUSKÝ TYP: Obsahuje skupiny populací s vysokým výskytem krevní skupiny B, která převažuje nad A. Do této skupiny patří subkontinentální Indové, severní Číňané a Mandžusané.

AFRO-MALAJSKÝ TYP: Mírně vyšší celkový výskyt krevní skupiny A a B s normálním výskytem krevní skupiny 0. Do této kategorie spadají obyvatelé Jávy; Sumatry, Afričané a Marokánci.

PACIFICKO-AMERICKÝ TYP: Patří sem Filipínci, severoameričtí a jihoameričtí Indiáni a Eskymáci. Mimořádně vysoký výskyt krevní skupiny 0 a Rh pozitivního *faktoru*, velmi nízký výskyt krevní skupiny A a téměř chybějící výskyt krevní skupiny B.

AUSTRALSKÝ TYP: V první řadě australští domorodci. V této skupině je vysoká incidence krevní skupiny A (téměř ekvivalentní se západní Evropou), téměř chybějící krevní skupina B a vysoká incidence krevní skupiny 0, přestože ne tak vysoká, jakou nalézáme u pacificko-amerického typu.

Protože se Snyder mohl spoléhat pouze na ABO systém krevních skupin, má jeho klasifikace některá podivná seskupení, jako je Hunský typ obsahující Korejce a rumunské Židy. Později začali vědci používat při své klasifikaci kromě ABO systému také Rh faktor a MN krevní skupiny a pokoušeli se tyto kategorie propracovat. Byli si vědomi toho, že klasifikace ras založená pouze na krevních skupinách ABO systému v mnoha případech dává výsledky, které by nesouhlasily s původními představami o rasách, proto také zařadili MN skupiny a příležitostně ostatní krevní faktory (viz Dodatek E) k rozlišení populací, které nejsou jasné diferencovatelné pomocí ABO.

Jedna klasifikace, založená na těchto novějších kritériích, rozlišuje následující rasy:

evropská (nordická a alpinská v Evropě a na Blízkém východě)
středozezemská
mongolská (střední Asie a Eurasie)
africká
indonéská
američtí Indiáni
oceánská (včetně Japonců)
australská

Jiná klasifikace ras založená převážně na ABO systému a Rh faktorech:

KAVKAZSKÁ SKUPINA:

Nejvyšší incidence Rh negativního faktoru, relativně vysoké zastoupení krevní skupiny A, mírný výskyt všech ostatních krevních skupin.

NEGROIDNÍ SKUPINA:

Nejvyšší výskyt vzácných Rh typů, mírná frekvence Rh negativního faktoru, vysoká relativní incidence krevní skupiny A2 a vzácných přechodných typů A-Ax a A Bantu.

MONGOLSKÁ SKUPINA:

Skutečně chybění krevní skupiny Rh negativní a typu A2. Použitím MN klasifikace je možné dále roztrždit mongolskou skupinu na asijskou skupinu, skupinu australskou a pacifických ostrovů, skupinu amerických Indiánů a Eskymáků.

William Boyd ve své knize z roku 1950 *Genetics and the Races of Man* navrhl přesnější propracování založené na této původní klasifikaci:

RANÁ EVROPSKÁ SKUPINA:

Má nejvyšší incidenci (více než 30 procent) Rh negativního faktoru a pravděpodobně žádnou krevní skupinu B. Relativně vysoký výskyt krevní skupiny 0. Gen pro podtyp N možná trochu vyšší než u současných Evropanů. Dnes reprezentována jejich moderními potomky, Basky.

EVROPSKÁ (KAVKAZSKÁ) SKUPINA

Má další nejvyšší incidenci Rh negativního genu a relativně vysokou incidenci krevní skupiny A2 s mírnou frekvencí genu pro ostatní krevní skupiny. Normální frekvence genu pro subtyp M.

AFRICKÁ (NEGROIDNÍ) SKUPINA

Má neobvykle vysokou incidenci vzácného genu pro Rh + krevní skupinu, Rh 0 a mírnou frekvenci Rh-, dále relativně vysokou incidenci krevní skupiny A2 a vzácných přechodných skupin A a poněkud vysoký výskyt krevní skupiny B.

ASIATSKÁ (MONGOLSKÁ) SKUPINA

Má vysokou frekvenci krevní skupin B, ale málo nebo žádné geny pro krevní skupinu A2 a Rh-. SKUPINA AMERICKÝCH INDIÁNŮ

Má málo nebo žádnou krevní skupinu A a pravděpodobně žádnou skupinu B nebo Rh-. Velmi vysoké zastoupení krevní skupiny 0.

AUSTRALOIDNÍ SKUPINA Má vysokou incidenci krevní skupiny AI, ale nemá A2 nebo Rh-. Vysoký výskyt genu pro Npodtyp.

Boydova klasifikace dává větší smysl než dřívější klasifikační systémy, protože také přesněji odráží geografické rozdělení jednotlivých ras.

Současná práce Dr Luidi Cavalli-Sforza na Stanfordské univerzitě sleduje genetický průnik dávné lidské migrace za použití komplikovanějších metod založených na nové DNA analýze. Mnoho jeho nálezů potvrdilo dřívější sledování Mouranta, manželů Hirsfeldových, Snydera a Boyda, týkajících se rozdělení krevních skupin na světě.

Více než 90 procent všech faktorů spojených s krevními skupinami má vztah k hlavnímu ABO systému. Existuje však mnoho menších podtypů a většina z nich má nevýznamnou roli. Ze všech podtypů pouze tři budou mít nějaký dopad nebo se projeví ve vašem zdraví a ve stravě. Zmíním se o nich jen proto, že se příležitostně vynoří jako užitečná drobnost ve vašem zdravotním plánu. Ale zdůrazňuji, že to jediné, co skutečně potřebujete, je vědět zda máte krevní skupinu 0, A B nebo AB.

Tři podskupiny které hrají menší roli, jsou:

-
- stav sekretor/nonsektor
- Rh pozitivní (Rh+) a Rh negativní (Rh-) faktor
- MN systém krevních skupin

Sekretoři a non-sekretoři

Ačkoliv každý z nás je nositelem antigenů krevních skupin na svých buňkách, někteří lidé mají také antigeny, které volně plují v jejich tělesných sekretech. Tito lidé se nazývají sekretoři, protože secernují své antigeny krevních skupin do slin, hlenu, spermatu a ostatních tělesných tekutin. Kromě krve je možné zjistit krevní skupinu sekretorů také z těchto ostatních tekutin. Sekretori tvoří okolo 80 procent populace, non-sekretorů 20 procent

Stav sekretora má významné důsledky v právním řádu. Vzorek spermatu odebraný ze znásilněné oběti může být použit k usvědčení násilníka, jestliže je sekretor a jeho krevní skupina odpovídá krevní skupině identifikované ve spermatu. Patří-li však pachatel do malé skupiny non-sekretorů, nemůže být jeho krevní skupina určena z žádné jiné tekutiny než z krve.

Lidé, kteří neseccernují své antigeny krevních skupin do jiných tekutin než do krve, se nazývají non-sekretor. To, jestli jste sekretor nebo non-sektor, nezávisí na vaší krevní skupině v ABO systému, ale je řízeno zcela odlišným genem. Proto jeden člověk může být sekretor s krevní skupinou A a jiný non-sektor s krevní skupinou A

Protože sekretoři mají více míst kam mohou dát své antigeny krevních skupin, mají svou krevní skupinu ve svém těle více vyjádřenou než non-sekretoři. Zjištění, zda jste či nejste sekretor je stejně snadné jako zjistit svou krevní skupinu v ABO systému. Nejčastější způsob k určení stavu sekretorství spočívá ve vyšetření slin na přítomnost aktivity krevních skupin. Není to častý test ačkoliv existuje několik laboratoří (jsou uvedeny na konci knihy), které jej provedou za malý poplatek. Doporučuji vám, dokud nezjistíte zcela přesné svůj stav sekretorství, berte v úvahu relativní zastoupení jednotlivých typů a předpokládejte, že jste sekretor. Když si necháte vyšetřit sekretorství, bude použita pravděpodobně metoda nazvaná Lewis System. Je to automatická metoda k identifikaci sekretorství a non-sekretorství a zmiňuji *se zde* o ní jen proto, abyste ji mohli poznat kdybyste ji viděli uvedenou ve zprávě o vaší krevní skupině.

V Lewis Systému existují jen dva možné antigeny, které mohou být produkovány, nazvané Lewis **a** a Lewis **b** (nezaměňovat s antigenem A a B v ABO systému) a jejich vzájemné zastoupení určuje váš stav sekretorství: LEWIS a+ b- značí non-sekretorství, LEWIS a- b+ sekretorství.

Pozitivní nebo negativní

Když vyšetřuji pacientům ve své ordinaci krevní skupinu, téměř hned se mne ptají, zda jsou negativní nebo pozitivní. Mnoho lidí si neuvědomuje, že je to jen doplňková krevní skupina nazvaná Rhesus nebo Rh

system a nemá skutečné nic společného s krevní skupinou v ABO systému – ačkoliv má důležité následky pro těhotné ženy.

Rh systém je pojmenován podle opice makak rhesus, často používaného laboratorního zvířete, v jehož krvi byl poprvé odhalen. Po mnoho let zůstávalo tajemstvím pro lékaře, proč u některých žen, které měly normální první těhotenství, se objevily u druhého a dalších těhotenství komplikace, které často skončily potratem nebo dokonce smrtí matky. Roku 1940 odhalil opět vynikající Dr. Landsteiner, že tyto ženy mají odlišnou krevní skupinu než jejich děti, které podědily krevní skupinu po otci. Tyto děti *jsou* Rh+, to znamená, že nesou na svých krvinkách Rh antigen. Jejich matky jsou Rh-, což znamená, že jim tento antigen v krvi chybí. Na rozdíl od ABO systému, kde se protilátky proti ostatním krevním skupinám vytvářejí od narození, Rh negativní lidé nevytvářejí protilátky proti Rh antigenu do té doby, dokud nejsou senzibilizováni. K této senzibilizaci obvykle dojde, když se vymění krev mezi matkou a dítětem během porodu, ale matčin imunitní systém nemá dost času reagovat s prvním dítětem. Avšak při následném těhotenství s Rh+ dítětem bude matka, nyní již senzibilizovaná, vytvářet protilátky proti krevní skupině Rh+ dítěte. K reakci na Rh faktor může dojít jen u Rh- matky, která nosí dítě Rh+ otce. Rh+ ženy; 85 procent populace, se nemusí ničeho obávat i když Rh systém se výrazně neuplatňuje, když se jedná o stravu nebo nemoci, je to určitě důležitý prvek v těhotenství Rh- žen.

když máte	ale nemáte	tak jste
Rh antigen	anti-Rh protilátky	Rh+
anti-Rh protilátky	Rh antigen	Rh-

Krevní skupiny MN systému

Krevní skupiny MN systému jsou prakticky neznámé, protože nepředstavují důležitý faktor při transfuzích a transplantacích orgánů a těší se jen malému zájmu každodenní lékařské praxe. To je však klamné, protože je s nimi spojeno mnoho nemocí, i když ne úzce.

V tomto systému může mít člověk skupinu MM, NN nebo MN podle toho, jestli jeho buňky nesou jen antigen M (díky kterému je MM), nebo jen antigen N (NN) nebo oba antigeny (MN). Tento systém se pňležitostně objeví v diskusích, zejména když hovoříme o rakovině a srdečních nemocech. Přibližně 28 procent populace je typizováno jako MM, 22 procent jako NN a 50 procent jako MN.

když máte	ale nemáte	tak jste
antigen M	antigen N	typ MM
antigen N	antigen M	typ NN
antigeny M a N		typ MN

Rodokmen vašich krevních skupin

Ve své ordinaci často používám tyto tři podskupiny a jsou také často součástí různých laboratorních panelů, které používají jiní lékaři. Přestože můžete získat téměř všechny informace, které kdy budete potřebovat jednoduchým zjištěním krevní skupiny v systému ABO, nabízejí vám tyto další systémy hlubší propracovanost která umožní podrobnější pochopení vaší charakteristiky krve.

Výsledky, které nazývám rodokmen krevních skupin, jsou taková šňůrka písmen a představují pacientův profil. V mnoha ohledech je tak specifický jako otisky prstů. Jeden pohled na rodokmen mne nasměruje správným směrem a vede mne k promyšlení strategie diety a prevence nemocí. Jako příklad uvádím rodokmen jedné osoby:

krevní skupina	stav sekretorsví	Rh faktor	MN
O	Lewis a+ b- (non-sekretor)	Rh-	MM

Jiný příklad:

krevní skupina	stav sekreterní	Rh faktor	MN
A	Lewis a- b+ (sekretor)	Rh+	MN

Přejete-li si rozvinout svůj program do této míry, najdete laboratoře a další možnosti, kam se můžete obrátit na konci této knihy. Avšak neodchylte se od hlavního bodu: Poznání krevní skupiny jen v **ABO systému** vám poskytne **90 procent** informací, které potřebujete a na které byste se měli zaměřit

Dodatek F: Slovníček

NĚKTERÉ MÉNĚ ZNÁMÉ POTRAVINY

Agar – polysacharid, který se získává z červených řas, tzv. ruduch. Patří k nim např. řasy *Gelidium a Gracilaria*. Agar slouží ve výzkumu jako živná půda pro růst mikroorganismů. Využívá se i k výrobě různých želé, především v makrobiotické kuchyni, která ho obvykle označuje agar agar.

Amarant – semena některých druhů laskavce *Amaranthus*, které slouží jako náhražka mouky. Amarantová mouka nebo sušenky bývají u nás v obchodech se zdravou výživou. Některé druhy laskavce se v tropech pěstují také jako zelenina. V současné době se ověřuje pěstování laskavce i v teplejších oblastech naší republiky.

Bataty – kořenové hlízy rostliny *Ipomoea batatas*, která pochází ze Střední Ameriky. Bylo zjištěno, že čerstvé hlízy batátů mají o polovinu vyšší nutriční hodnotu než brambory. Upravují se obdobným způsobem, jejich mladé výhonky se navíc využívají jako zelenina. Bataty se pěstují v tropických a subtropických oblastech.

Bergamot – hruškovité plody rostliny *Citrus bergamia*. Pěstuje se především pro bergamotovou silici (tu obsahuje např. i čaj Earl Grey).

Bulgur – drcená pšenice.

Echinacea – třapatka nachová (*Echinacea purpurea*) je léčivá rostlina. Výtažek jejího kořene výrazně posiluje imunitu.

Hikorové ořechy – ořechy druhu *Carya ovata*, který se pěstuje především v jižních částech USA a jehož dřevo je vysoce ceněné.

Houby – v knize jsou uvedeny **komerční** názvy hub. Houby abalone (*Pleurotus cystidiosus*) je druh hlívy enoki (*Flammulina velutipes*) je penízovka sametonohá, která roste i u nás, portobello (*Agaricus brunescens*) je druh žampionů. Houby s japonským názvem shiitake (*lentinus edodes*) jsou u nás známé a mají i české jméno houževnatec jedlý.

Jádra liči – semena plodů stromu liči čínské (*Litchi chinensis*). Pěstuje se především v Asii, ale i v dalších tropických oblastech. Dužnina plodů se rovněž využívá jako chutné ovoce.

Jáhly – loupané obilky prosa setého (*Panicum miliaceum*), které patří k nejstarším obilninám vůbec. Výraznou roli hraje tato obilovina především v Asii.

Kapary – uzavřená květní poupata rostliny kapara (*Capparis spinosa*) naložená v octu, soli nebo i víně. Kapary mají olivově zelenou barvu a pikantní nahořklou chut

Karambola – žebematé plody stromu *Averrhoa carambola*. Šťavnatá dužnina karamboly obsahuje poměrně velké množství vitamínu C. Karambola se pěstuje především v Asii.

Karob – drcené lusky tzv. svatojanského chleba z rostliny rohovník obecný (*Ceratonia siliqual* kterým lze v kuchyni nahradit kakao. Je vhodný především pro alergiky.

Kerblík – jednoletá rostlina (*Anthriscus cerefolium*), která se podobá petrželi. Využívá se ke kořenění masitých jídel, polévek a omáček

Kumkvát – jsou plody stromů a keřů rodu *Fortunella* (příbuzné citrusů). Plody se pojídají syrové, nakládají se a používají k výrobě džusů.

Kurkuma – koření připravené z oddenku rostliny *Curcuma ionga*, která se někdy nazývá žlutý zázvor (kurkuma a zázvor jsou blízcí příbuzní). Kurkuma je jednou z hlavních složek kari koření. Vzhledem k výrazné žluté barvě se využívá rovněž jako barvivo.

Kuskus – částečně rafinovaná a zpracovaná pšenice.

Listová **hořčice** – listy rostliny *Brassica juncea*, které se využívají jako zelenina především v Číně, Tibetu a Indii. Ze syrových listů lze připravit velmi chutný salát je také možné upravovat je varem.

Luštěniny – semena luskovin, patřících do čeledi *Fabaceae*. Díky vysokému obsahu bílkovin hrají luskoviny v lidské výživě důležitou roli. Jako fazole jsou v knize označeny jak druhy *Phaseolus* (*R. coccineus* – fazol šarlatový; *P. lunatus* – fazol měsíční), tak druhy vigny (*Vigna angularis*, v. *adzuki* – fazole azuki). Naopak *Vigna mungo* je označena jako sója mungo. I u nás se vžily tyto z botanického hlediska nesprávné názvy; Fazole jicama jsou zřejmě semena druhu *Pachyrrhizua erosus*, který již v době předkolumbovských Indiánů patřil k užitkovým rostlinám a pěstuje se především pro kořenové hlízy. V botanické literatuře se uvádí, že semena některých druhů *Pachyrrhizus* bývají jedovatá.

Mangold – listová zelenina, někdy označovaná jako listová řepa. Je to stará kulturní rostlina. Lze ji využít jako špenát do karbanátků, do polévky apod.

Míso – sójová pasta fermentovaná s ječmenem nebo rýží (fermentační činidlo *Aspergillus oryzae*), kterou lze využít jako základ polévky, obdobné jako masový výtažek

Mořské řasy – obsahují velké množství výživných látek, vitamínů a minerálů. Proto je vhodné obohatit jimi jídelníček. V obchodech se zdravou výživou je k dostání několik druhů řas – dulse, kombu, nori, hiziki aj.

Mouka **kvinoa** – mouka z merlíku chilského (*Chenopodium quinoa*), který pochází z Jižní Ameriky. Tuto mouku využívají Indiáni k přípravě chleba a kvasí z ní nápoj zvaný chicha. Kvinoa může být v případě potřeby nahrazena pohankovou moukou (kterou si můžete umlít z pohanky např. v kávomlýnku). V literatuře se lze rovněž setkat s označením kinoa nebo quinoa.

Okra (bamia) ~ nezralé tobolečky ibišku jedlého (*Hibiscus esculentus*), které se využívají jako zelenina.

Pekanové ořechy – pocházejí z ořechovce pekanového (*Carya illinoensis*). Ořechy tohoto původem amerického stromu patří k žádaným lahůdkám na trhu. Kromě USA se ořechovec pekanový pěstuje i v Africe, Malé Asii a Austrálii.

Piniové oříšky – semena borovice pinie (*Pinus*), někdy také nazývané piňolky.

Koketa setá – pikantní listová zelenina, kterou lze využívat již od časného jara. Semena roketky seté (*Eruca sativa*) lze zakoupit i u nás.

Saflorový olej – olej ze světlice barvířské – *Carthamus tinctorius*.

Sarsaparila – usušené kořeny lián rodu *Smilax* (přestup). Sarsaparila patřila již mezi léčivé rostliny Indiánů předkolumbovské Ameriky.

Šalotko – druh cibule (*Allium salota*), která zřejmě pochází z oblasti Palestiny, ale dnes se pěstuje po celém světě. V zemi vytváří několik drobných plných cibulek.

Šišák – odvar z kořene léčivé rostliny šišák bajkalský' (*Scutellaria baicalensis*) příznivě ovlivňuje krvácení, hypertenzi, používá se při vyrážkách a popáleninách.

Štěrβάk (endivie) – listová forma čekanky *Cichorium endivia*. Vytváří bohaté listové růžice. V našich podmínkách lze štěrβάk pěstovat na zahrádce, v případě potřeby je možné nahradit ho v receptech hlávkovým salátem.

Tahini – sezamové máslo, které lze koupit v obchodech se zdravou výživou.

Tamari – přírodní sójová omáčka připravená tradičními přírodními postupy. Je to tekutina, která vystupuje na povrch během přípravy misa.

Tamarind – plody stromu *Tamarindus indica*, který zřejmě pochází z tropické Afriky. Dužnina plodů (lusků) se využívá jako zelenina a požívají se i tepelně upravená semena.

Tapiok – usušená a propraná drť manioku (*Manihot esculenta*). Maniok, významná kulturní rostlina, totiž obsahuje některé jedovaté složky, které se právě propráním a usušením deaktivují.

Tempeh – sójový sýr připravený za použití kultury *Rhizopus oligosporus*.

Tofu – sójový tvaroh.

Tomel – plody stromu tornei japonský (*Diospyros kaki*). Dříve jej bylo možné koupit i u nás pod názvem kakichurma.

Topinambury – hlízy slunečnice *Helianthus tuberosus*. Využívají se obdobným způsobem jako brambory. Obsahují škrob inulin, který je velice vhodný pro diabetik):

Zpracovala Jana Arcimovičová