

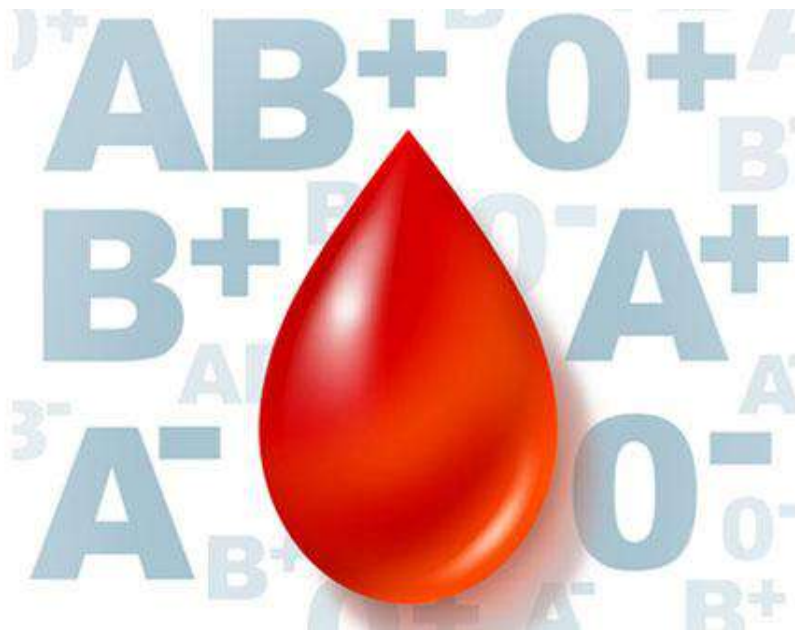
## CZY GRUPA KRWI MA ZNACZENIE?

Krew jest płynną tkanką łączną i krąży w naczyniach krwionośnych. Nie można jednak powiedzieć, że każdy człowiek posiada tę samą krew. Krew każdego z nas jest zróżnicowana, ponieważ każdy ma określoną grupę krwi.

Krew i jej grupa jest to „pamiątka” po naszych przodkach, ich stylu życia i odżywiania. Niemniej krew, to jedna z najdoskonalszych struktur w naszym organizmie, której niczym nie da się zastąpić. Składa się ona z płynnego osocza, w którym funkcjonują krwinki białe, czerwone oraz płytki krwi.

Grupa krwi oznaczana jest na podstawie antygenów, które występują na powierzchni czerwonych krwinek. Jeżeli nie znasz swojej grupy krwi warto żebyś to sprawdził, bowiem wiele mówi ona o naszym zdrowiu.

Według naukowców grupa krwi ma znaczenie i z niej wynikają też określone predyspozycje organizmu. Mówi się nawet, że wiedząc określony tryb życia - zgodny z grupą krwi, możemy uniknąć kłopotów ze zdrowiem.



Grupa krwi może być wskaźnikiem naszych dolegliwości i chorób organizmu.

## **„A” - odporność na wirusy**

- przodkowie osób z tą grupą krwi, to rolnicy prowadzący osiadły tryb życia,
- osoby posiadające taką grupę krwi powinny stawiać na warzywa, owoce, kasze, razowe pieczywo,
- mocną stroną osób z grupą „A” jest odporność na wirusy, a słabą skłonność do astmy, chorób wieńcowych czy anemii,
- często u posiadających ją osób występują problemy z eliminacją toksyn z organizmu, co w konsekwencji prowadzi do ociężałości i braku energii, może również sprzyjać zatrzymywaniu wody w organizmie,
- konieczne jest uzupełnianie niedoboru witamin z grupy B, witaminy C oraz cynku.

Osoby z grupą krwi A posiadają bardzo wrażliwy układ pokarmowy, który nie radzi sobie z trawieniem białka zwierzęcego oraz nabiału, dlatego dieta zgodna z grupą krwi A powinna być uboga w białko zwierzęce lub całkowicie je eliminująca (wegetariańska). Bez problemu mogą one spożywać białka roślinne oraz produkty zbożowe, natomiast problemy z trawieniem mięsa i nabiału często skutkują ospałością, brakiem energii i stopniowo narastającą otyłością.

W kontekście cech charakteru i zdolności radzenia sobie ze stresem, osoby z grupą krwi A są często opanowane i potrafią świetnie współpracować. Mają tendencje do skrywania emocji co może powodować narastanie i gromadzenie w sobie stresu. Pomocne w tym przypadku mogą okazać się wszystkie relaksujące formy aktywności fizycznej, takie jak joga, tai-chi, taniec czy golf, pozwalające na skuteczne rozładowanie stresu i lekkie modelowanie sylwetki.

### **Zagrożenia dla osób z grupą krwi A:**

- nadmierna krzepliwość krwi,
- skłonność do problemów psychicznych i stanów paranoidalnych podczas silnego, przedłużającego się stresu,
- skłonność częstych infekcji układu oddechowego, astmy, bezsenności, a także do chorób nowotworowych, udarów oraz chorób umysłowych.

## „B” - silne serce

- zważywszy na fakt, iż ta grupa krwi powstała w Himalajach, czyli w trudnych warunkach atmosferycznych, osoby posiadające ją, mają wyjątkowo wysoką odporność, również na nowotwory i choroby krążenia,
- w sytuacjach stresowych organizm wytwarza nadmierne ilości kortyzolu, który może powodować kłopoty z układem odpornościowym i zwiększać ryzyko powstawania chorób metabolicznych, często również cukrzyca,
- osoby z grupą krwi „B” w swojej diecie powinny stawiać na mięso, ale ostrożnie podchodzić do pszenicy i warzyw strączkowych, przyda się również wsparcie witaminy C, cynku i witamin z grupy B.

Osoby z grupą krwi B to można by powiedzieć - szczęściarze. Ich układ pokarmowy doskonale trawi wszystkie rodzaje pożywienia, również problematyczny dla innych grup **krwi** nabiał. Dlatego właśnie najzdrowsza i najskuteczniejsza dieta zgodna z grupą krwi B to dieta urozmaicona, która zawiera wszystko co najlepsze z królestwa roślin i zwierząt. Również układ odpornościowy jest bardzo mocny, czasem nawet aż nadaktywny - **osoby te częściej** zapadają na choroby autoimmunologiczne takie jak stwardnienie rozsiane czy toczeń. Z drugiej strony tak silny układ immunologiczny chroni najczęściej przed rakiem oraz chorobami układu krążenia, zdarzają się jednak chroniczne infekcje wirusowe. Osoby z tą grupą krwi wyróżnia chęć podróżowania i bycia w ciągłym ruchu oraz duża kreatywność. Są twórcze, a działania artystyczne oraz wizualizacyjne techniki relaksacyjne bardzo skutecznie redukują u nich poziom stresu. Mają jednak skłonność do popadania w stany depresyjne, u dzieci częściej niż wśród innych grup występuje autyzm.

### **Ogólne zalecenia, jakie należy wdrożyć w przypadku diety zgodnej z grupą krwi B:**

- wyeliminować takie produkty jak pszenica, kukurydza, orzeszki ziemne i gryka - powodują wzrost wagi,
- stosować zbilansowaną, urozmaiconą dietę,
- dbać o rozwój artystyczny oraz umiarkowany wysiłek fizyczny, co zmniejsza poziom stresu i pozwala utrzymać prawidłową wagę.

## **„AB” - siła fizyczna**

- jeśli chodzi o genezę jej powstania jest najmłodsza, w wielu aspektach powiązana z grupą krwi „A” i „B”,
- osoby ją posiadające, to zazwyczaj ludzie silni fizycznie i zazwyczaj rzadko chorują, jednakże w przypadku osłabienia organizmu może pojawić się wiele schorzeń równocześnie,
- u osób posiadających grupę krwi „AB” pojawiają się infekcje, schorzenia układu krążenia, naczyń wieńcowych, osteoporoza i nowotwory; z kolei wysokie stężenie czynników krzepliwości krwi bywa przyczyną zakrzepów w diecie wskazana jest różnorodność, jednakże należy unikać cukru, który obniża odporność.

Osoby z grupą krwi AB wyróżnia duża uczuciowość i tajemniczość, ale potrafią też być zrównoważone, precyzyjne i dobrze zorganizowane. Mają skłonności do uczucia złości (jest to spowodowane niskim poziomem oksydazy MAO), częstych depresji i chorób serca. Dieta zgodna z grupą krwi AB to połączenie elementów diet dla grup A i B - wskazane jest zarówno jedzenie nabiału (jak dla grupy B) jak i zbóż (grupa A). Większość produktów niewskazanych dla tych obu grup jest również niewskazanych w przypadku grupy AB. Wyjątkiem w tym przypadku są pomidory - znajdują się w grupie wskazanej.

**Osoby z grupą krwi AB są dobrze przystosowane do zmian środowiska i odżywiania, mają jednak:**

- słaby układ odpornościowy (podatność na infekcje),
- niski poziom kwasu żołądkowego (trudności w trawieniu),
- wysoką krzepliwość krwi (tendencje do zakrzepów).

## **„0” - odporność na bakterie**

- najstarsza z grup krwi,
- organizm z tą grupą krwi potrzebuje białka zwierzęcego,
- silny układ odpornościowy u osób posiadających grupę krwi „0” jest w stanie zniszczyć większość drobnoustrojów, jednocześnie dość słaby układ immunologiczny często wywołuje choroby z autoagresji,

- osoby z tą grupą krwi dosyć często chorują na miażdżycę, łatwo tyją i zdecydowanie częściej niż inni, cierpią na zwyrodnienia stawów czy zapalenie jelita grubego; stres z kolei osłabia układ pokarmowy, co może być przyczyną np. zapańc i wrzodów; typowa dla osób z tą grupą krwi jest skłonność do zakażeń bakterią *Helicobacter pylori*,
- w diecie zadbać należy o odpowiednią ilość witamin z grupy B, których źródłem jest: mięso, rośliny strączkowe, jaja, orzechy włoskie, banany czy pomidory.

Osoby z grupą krwi 0 często wyróżnia optymizm i pewność siebie, są bardzo wytrzymałe i posiadają zdolności przywódcze. Świetną formą wysiłku fizycznego pomagającego w utracie wagi są więc ćwiczenia siłowe, aerobik oraz bieganie. Intensywny sport z elementami rywalizacji jest również bardzo dobrym sposobem na zmniejszenie napięcia emocjonalnego i redukcję poziomu stresu.. Najczęstszymi schorzeniami dotykającymi osoby z grupą krwi 0 jest niedoczynność tarczycy oraz nietolerancje pokarmowe, takie jak nietolerancja laktozy czy celiakia. Osoby z grupą krwi 0 żyją zazwyczaj długo i częściej niż inni dożywają wieku powyżej 75 lat.

#### **Cechy charakterystyczne dla grupy krwi 0:**

- bardzo dobre trawienie mięsa i ryb,
- problemy z trawieniem pszenicy oraz produktów mlecznych,
- szybka przemiana materii,
- problemy z krzepliwością krwi (brak jednego z czynników krzepnięcia).

Pozdrawiam  
Anna Listowska