



PITANJE OSOBNOSTI

Zbog svih do sada iznesenih temeljnih veza s krvnom grupom ne iznenađuje što ljudi možda razmišljaju i o manje opipljivim značajkama koje bi se mogle pripisati krvnoj grupi, poput osobnosti, stavova i ponašanja. Japanu se već dugo pripisuje da ima da krvna grupa određuje čovjekovu osobnost. Pod nazivom ketsu-e-ki-gata, ta je japanska analiza krvnih grupa obzilian posao. Koriste je direktori poduzeća kod upošljavanja ljudi, istraživači tržišta za predviđanje navika kupaca, a većina je ljudi koji koriste radi odabira prijatelja, ljubavnih partnera i životnih suputnika.

- Naravno uz sav trud koji ćete uložiti moguće je da će vam se promjena kalibra nije u skladu s vašim težnjama, što je možda uzrokovano poremećajem u radu endokrinog sustava

KARAKTERISTIKE KRVNIH GRUPA

KRVNA GRUPA 0

0 Lovac, mesožder, jak probavni trakt, preaktivni imunitet, neprilagodljiv na promjene prehrane i životne sredine. Intenzivna fizička aktivnost i učinkovit metabolizam su potrebni kako bi se smanjio stres, te kako biste ostali vitki i zdravi. Ovi ljudi su bolesni ako ne vježbaju.

Osobnost: jak, samostalan i
voda.

u radiestezijskoj analitici
prostora.

porijekla. Moderni savjeti za prehranu preporučuju izbjegavanje većih količina bjelčevina životinjskog porijekla, jer je dokazano da zasićene masnoće povećavaju rizik za bolesti srca i raka. Uspjeh prehrane za krvnu grupu O ovisi o jedenju mesa, perad i ribe koji su nemasni i nezatvorani kemikalijama. Za ljude krvne grupe O mliječni proizvodi i žitarice nisu ni izdaleka tako pogodni kao za većinu drugih krvnih grupa, jer se njihov probavni sustav još nije na njih potpuno priviknuo. Konac-

ne, posuda žita ili čaša mlijeka nije nešto što se lavi i ubija. Čimbenik mršavljenja – trebali biste ograničiti žitarice, kruh, mahunarke, leću i grah. Glavni je čimbenik debljanja za krvnu grupu O gluten koji se nalazi u pšeničnim klicama i proizvodima od integralne pšenice. Ima još čimbenika koji doprinose debljanju vrste grupe O, a to su neke vrste graha i mahunaraka, osobito leća i bubrežasti grah, jer sadrže lektine koji se talože u mišićnom tkivu. Trkci je čimbenik debljanja za krvnu grupu O pjevan s radom štitičnjaka jer ljudi vrstne grupe O naginju niskoj razini hormona štitičnja.

NAMIRNICE KOJE POTIČU DEBLJANJE: pšenični kruh, kumarci, bubrežasti grah, mornarički grah, leća, kupus

kelj pupčar, cvjetača i gorušica.
NAMIRNOST KOJE POTIČU
MRŠAVLJENJE: morske alge,
ribe i morski plodovi, jodirana
sol, jetra, crveno meso, kelj,
špinat, brokula.
Preporučuju se vježbe kojima
možete ubrzati rad srca (aero-
bik, plivanje, trčanje, dizanje
utega, bicikliranje, penjanje uz
stepenice, borilačke vještine,
kontaktni sportovi).

KRVNA GRUPA A

A Uzgajivač, prvi vegetarijanac, žanje što posije, osjetljiv probavni trakt, izdržljiv imunitet, dobro se prilagođava ustaljenim uvjetima prehrane i životne sredine. Najbolje reagira na stres umirujućim djelovanjem (meditacija, opuštanje), zahtjeva biljnu prehranu da bi ostao vitak i produktivan. Osobnost: sreden, susretljiv i uredan

Ljudi krvne grupe A cvjetaju na vegetarijanskoj prehrani. Možda će vam biti teško promijeniti prehranu, ali izbor bi trebao biti sojine bijelancevine, žitarice i povrće te eliminiranje prerađenih i rafiniranih namirnica jer ova krvna grupa ima osjetljiv želudac i manje želučane kiseline, i općenito je najosjetljivija krvna grupa. Važno je jesti hra-

KRVNA GRUPA B

B Nomad, jak imunitet, izdržljiv probavni sustav, najfleksibilniji izbor prehrane, mliječkožder, na stres je najbolje reagirati kroz uravnoteženu mentalnu i fizičku aktivnost te kreativnost. Osobnost: uravnotežen, fleksibilan i kreativan. Krvna grupa B predstavlja sofisticiraniji oblik na putu evolucije. Prehrana za ovu grupu je uravnotežena i potpuna - uključuje velik izbor namirnica. Predstavljaju ono najbolje iz zivjinskog i biljnog carstva. Čimbenik mršavljenja - ove ljude debljaju namirnice poput kukuruza, heljide, leće, pikirikiia

i sezamovih sjemenki. Krvna grupa B slično reagira na gluten, koji se nalazi u pšeničnim klicama i namirnicama od integralne pšenice, kao krvna grupa O. Neke ljude iznenađuje da ljudi krve grupe B nisu sklone debljanju s obzirom da su mliječni proizvodi za njih preporučljivi. No pravi krivci debljanja leže u namirnicama koje ometaju djelotvorno trošenje energije i potiču gomilanje kalorija u obliku sala.

NAMIRNICE KOJE POTIČU
DEBLJANJE: kukuruz, leća,
kikiriki, sezamove sjemenke,
heljda, pšenica
NAMIRNICE KOJE POTIČU
MRŠAVLJENJE: zeleno povrće,
meso (osim piletilne), jaja, ni-
skokalorični mliječni proizvodi
jetra, čaj od sladića (sprečava

Preporučuju se uravnoteženost, odgovaraju vam vježbe koje nisu previše intenzivne niti u potpunosti namijenjene mentalnom opuštanju (aerobik, tenis, borilačke vještine, planinarenje, vožnje bicikla, plivanje, brzo hodanje, trčanje, dizanje utega, golf).

KRVNA GRUPA AB
 Modern spoj A i B krvne grupe, kameleonski se mijenja obzirom na životne sredine i prehrane. osjet-

tipov probavnih trakt, izazivao otpor imunitet. Najbolje reagira na stres - duhovno, s fizičkim potezima i kreativnim energijom.

Osobnost: zagoneta, rjeđak, karizmatičan i tajnovit.

Krvna grupa AB stvara je majne i dobru osobu, odlika je i dobar do poslovanja, nještva i biološki vrlo složna.

Zbog različitih antigena koje posjeduje, ima neke osobine krvne grupe A i krvne grupe B, a neke su spoj obje krvnih grupa. U osnovi, većina namirnica koje su kontraindicirane bilo za krvnu grupu A ili B vjerojatno su loše i za AB.

Ljudi krvne grupe AB često imaju alergije na mliječne proizvode, a također i na neke otrovne i otrovničiji ljudi grupe A. noseći u sebi genotipno pamćenje stepskih stanovnika krvne grupe B.

Čimbenik namirnica: kad se debljaju, ljudi krvne grupe AB odražavaju spoj naslijeđa svojih gena krvnih grupa A i B.

To ponekad izaziva posebne probleme, primjerice male žene koje jesive grupe A, a koje se prilagubila na meso grupe B što izaziva poteškoće za pravilno metaboliziranje pa se tako i u masnoću. Zato trebaju jesti manje količine mesa i nadopuniti povrćem i tofuom. Ljudi krvne grupe AB nemaju jaku reakciju na pšenični gluten, no ako žele smanjivati, trebaju izbjegavati i pšenicu.

DEBLJANJE: KOJE POTIČU

DEBLJANJE: crveno meso, bučasteži grak, grah lima, sjemenje, kukuruz, heljda, pšenica

NAMIRNICE KOJE POTIČU

NAMIRNICE: tofu, ribe i morskii plodovi, mlijječii proizvodi, zeleno povrće, morske alge, ananas.

Preporučuje se izbjegbe koje povećavaju fleksibilnost i zdravlje: čaj, zeleni čaj, voćna jela, aikiido, jogu, golf, važnija bicikla, broz hodanje, pilvanje, iles, plesanje).