



## KOREKCIJA PREHRANE I ZAŠTITA PROSTORA

Da bi naš organizam sačuvao svu energiju koju ima i koja mu je potrebna, trebalo bi korigirati svoju prehranu i eliminirati negativna radiestezijska zračenja na mjestu spavanja, govori Gordana Draganić.

# PREHRANA PO KRVNOJ GRUPI: GODI ZDRAVLJU I OSOBNOSTI

Mnoštvo je danas savjeta o zdravim načinima prehrane, no oni najuobičajeniji "izbjegavajte kruh i slatko, više se krećite i jedite više žitarica", ponekad ne donose rezultate, govori Gordana Draganić (52) koja dugi niz godina proučava mnoge duhovne i alternativne metode zdravog življenja, a stručnjakinja je u radiestezijskoj analizi prostora.

- Oduvijek sam zapravo bila mršavica, a onda sam u 38. godini shvatila da imam desetak kila viška, povišen tlak i kolesterol, i da mi ništa od klasičnih savjeta i dijeta zapravo ne pomaže. Osjećala sam se napuhnuo, loše i pretilo. No stvari su se popravile kad sam prihvatila prehranu po krvnim grupama, odnosno pročitala knjigu "4 krvne grupe za 4 načina prehrane" koju je napisao liječnik naturopat, istražitelj i predavač Petera J. D'Adamo. On je u svom radu povezao krvne grupe sa zdravljem. Konačno sam pronašla metodu koja funkcionira i u deset mjeseci bez gladovanja, hraneći se namirnicama koje moja krvna grupa može probaviti, skinula osam kilograma i došla do svoje idealne težine (koju održavam i danas). Naravno svatko ima pravo na svoje mišljenje pa i ja, a moje je bilo idem probati, nemam ništa za izgubiti i probala sam. Stoga sam danas i odlučila ukratko predstaviti sve četiri krvne grupe i prehranu koja ide uz svaku, kaže Gordana.

## I danas, u 21. stoljeću, naša probava i imunitet još uvijek traže hranu koju su jeli naši davni preci iste krvne grupe

### KRV JE ŽIVOT SAM

Cijele su se civilizacije gradile na krvnim vezama. Plemena, klanovi i monarhije ovisile o njima. Ne možemo postojati bez krvi, doslovno ni slikovito. Krv je magična, mistična i alkemična. Ona se pojavljuje tijekom povijesti kao dubok religijski i kulturološki simbol. Posljednjih smo četrdeset godina u mogućnosti koristiti biološke biljege poput krvnih grupa za ucrtavanje kretanja i spajanja naših davnih predaka. Učeći kako su se ti prvi ljudi prilagođavali teškoćama neprestanih klimatskih promjena i prehrana, učimo o sebi samima. Promjene klima i dostupnost hrane rezultirale su pojavom novih krvnih grupa. Svatko od nas je jedinstven, razlikujemo se po izgledu, boji kose, boji kože, starosti, spolu, podrijetlu... pa sve do načina na koji naše tijelo prerađuje hranu, te po tome koliko lako dobivamo ili gubimo kilograme, što treba uvažavati kod izbora namirnica koje konzumiramo, tvrdi američki liječnik, dr. Peter J. D'Adamo, čiji je otac, također liječnik, godinama zapisivao kako pojedine namirnice utječu na probavu i imunitet ljudi s različitim krvnom grupom. D'Adamo polazi od toga da

se u ljudskoj povijesti mogu detektirati razdoblja evolucije u kojima su nastale različite krvne grupe, ovisno o načinu života i vrsti prehrane koja je u tom razdoblju prevladavala, te da se pojedine krvne grupe razlikuju po kemijskoj strukturi. Krvna grupa i rasa tako su geografski isprepletene da oblikuju ljudski identitet. Možemo imati kulturoloških razlika, ali kad pogledamo krvnu grupu, vidimo koliko su te razlike površne. Vaša je krvna grupa starija od rase i značajnija od etničke pripadnosti.

### ŠTO SE DOGAĐA UNUTAR KRVNE GRUPE?

Svaka je krvna grupa dobila ime po antigenu krvne grupe koji se nalazi u crvenim krvnim stanicama. Ako imate krvnu grupu A, tada u crvenim krvnim zrcima postoji antigen A; ako ste grupa B, imate antigen B; ako pripadate krvnoj grupi AB, tada imate dva antigena A i B. Krvna grupa O nema antigena. Kemijska struktura krvnih grupa izgleda poput antena koje su napravljene od dugačkih lanaca šećera koji se zove fukoza, koja sama čini najjednostavniju od svih krvnih grupa - krvnu grupu O. Antigeni stvaraju antitijela (pametne bombe imuniteta).

Kad antigen vaše krvne grupe osjeti da je neki strani antigen ušao u sustav, on tada stvori antitijela na taj gen. Uloga je antitijela (posebnih kemijskih elemenata koje proizvode stanice imuniteta), privući se za taj antigen i tako ga obilježiti za uništavanje. Prije nekoliko stotina godina sjajni je australski liječnik i znanstvenik dr. Karl Landsteiner otkrio antitijela krvnih grupa. Zahvaljujući njegovom otkriću danas znamo koje krvne grupe neka krvna grupa prepoznaje kao prijatelja, a koje kao neprijatelja. Ako imate krvnu grupu A, imate antitijela protiv krvne grupe B; krvna grupa B ima antitijela protiv krvne grupe A; krvna grupa O ima antitijela protiv krvne grupe A i B, a krvna grupa AB nema antitijela.

### LEKTIN JE OPASNO LJEPILO

Dakle između vaše krvi i hrane koju jedete dolazi do kemijske reakcije koja je dijelom genetskog naslijeđa. Zaprepašujuće, ali istinito, da danas, početkom 21. stoljeća, nastavlja Dr. J. D'Adamo, naš imunosni i probavni sustav još uvijek traže hranu koju su jeli naši davni preci iste krvne grupe. To smo doznali zahvaljujući čimbeniku zvanom lektin. Lektini - to mnoštvo raznolikih bjelančevina koje se nalaze u hrani, imaju sposobnost aglutinacije ('ljepljenja') koja utječe na krv. Lektini su snažno sredstvo pomoću kojeg se jedni organizmi u prirodi prilijepe na druge.

Mnogi mikrobi, čak i naš imunitet, se koristi tim superljepljivom. Isto se događa i s lektinima u hrani. Jednostavno rečeno, kad pojedete hranu koja sadrži proteinske lektine nekompatibilne s antigenom vaše krvne grupe, ti lektini napadnu neki organ (bubrege, jetru, mozak, želudac itd.) ili sustav u organizmu i počnu aglutinirati krvne stanice na tom organu. Mnogi lektini iz namirnica imaju svojstva slična antigenu neke krvne grupe i zbog toga su oni 'neprijatelji' antigenu neke druge krvne grupe. Stoga, primjerice, krvna je grupa B jedina krvna grupa koja može u potpunosti uživati u mliječnim proizvodima, zato što je njen primarni šećer (D-galakatozamin), onaj isti šećer koji je prisutan u mlijeku. No on stvara negativnu reakciju kod krvne grupe O i krvne grupe A (slično kao što krvna grupa A i O, ne mogu primiti krv krvne grupe B). Reakcija se događa negdje u organizmu.

### VEZA IZMEĐU KRVNE GRUPE I STRESA

Uvjet za zdravo življe-

nje nije samo izbor hrane koju pojedete. Postoji još jedan uvjet, a to je način na koji organizam troši prehranske sastojke. Tu se pojavljuje stres. Danas su ljudi skloni za razne situacije reći da su pod stresom, međutim malo ljudi shvaća da do rušenja našeg imuniteta i do oboljenja ne dovodi sam stres, nego naša reakcija na stresne situacije u životnoj sredini.

NASTAVAK NA SLJEDEĆOJ STRANICI →

