

Blutgruppe Typ 0

Ein Kennzeichen der Alternativen Medizin ist die Anerkennung der biochemischen Individualität eines jeden einzelnen und das Bedürfnis für maßgeschneiderte Behandlungen und Rezepte um mit dieser individuellen Vielfalt umzugehen. Der genetische Code eines Menschen ist die Basis dieser Individualität, und Behandlungen die auf den Erbfaktoren basieren sind der Ansatz einer Annäherung, sind aber nicht das gleiche wie Alternative Medizin.

Nach Ansicht des Naturheilkundlers Peter J. D'Adamo, N.D., in seinem Buch „4 Blutgruppen – Vier Strategien für ein gesundes Leben“, sind die fehlende Verbindung die vier Blutgruppen: O, A, B und AB. „Es muss einen Grund geben, warum es so viele Paradoxa bei den Studien über Ernährung und dem Überleben von Krankheiten gibt, warum manche Menschen Gewicht verlieren und andere obwohl sie die gleiche Diät machen, kein Gewicht verlieren oder warum manche Menschen auch im Alter ihre Vitalität behalten und andere nicht“, sagt Dr. D'Adamo.

Seine Forschungen in Anthropologie, der Geschichte der Medizin und in Genetik führten ihn zu der Feststellung, dass die Blutgruppe „der Schlüssel ist, der die Tür zu den Geheimnissen von Gesundheit, Krankheit, Langlebigkeit, körperlicher Vitalität und emotionaler Stärke aufschließt“.

Dr. D'Adamo erklärt, dass die praktische Anwendung der Blutgruppe, der „Schlüssel“ ist, der es Ihnen ermöglicht, eine fundierte Auswahl zu treffen bezüglich Ihrer Ernährung, sportlichen Betätigung, Nahrungsergänzungen und auch über die Art der ärztlichen Behandlung. Mit der Blutgruppen-„Straßenkarte“ können Sie diese Wahlmöglichkeiten nun „entsprechend Ihrem exakten biologischen Profil“ und „den dynamischen natürlichen Kräften innerhalb Ihres eigenen Körpers“ einsetzen.

individualisierter Lebensstil

Warum werden manche Menschen durch schlechte Gesundheit geplagt, während andere ein gesundes, vitales Leben auch im Alter haben? Beeinflusst die Blutgruppe die Persönlichkeit?

Ein einziger Tropfen Ihres Blutes enthält einen biochemischen Code der so einzigartig ist wie Ihr Fingerabdruck. Ihre Blutgruppe ist der Schlüssel der die Geheimnisse Ihrer biochemischen Individualität freigibt. Nahrungsmittel und Nahrungsergänzungen enthalten Lektine, die auf Ihre Zellen einwirken, abhängig von Ihrer Blutgruppe.

Dies erklärt, warum manche Nahrung für die eine Blutgruppe nützlich ist und für die Zellen einer anderen Blutgruppe schädlich sein kann. Dr. Peter D'Adamo, Bestseller Autor der ‚4 Blutgruppen-Bücher‘ gibt hier einige Tipps für einen gesunden Lebensstil für Typ O.

Blutgruppe Typ 0: Profil

Blutgruppe O war die erste Blutgruppe, der Ur-Typ O war ein Prototyp, ein kluger, aggressiver Fleischesser. Aspekte des Typ O Profils sind bis zum heutigen Tag in jeder Gesellschaft essentiell – Führung (Leadership), Extraversion (nach außen gerichtetes Interesse), Tatkraft und fokussieren gehören zu den besten Merkmalen von Typ O.

Typ O kann kraftvoll und produktiv sein, jedoch wenn Typ O gestresst ist, kann er ärgerlich, hyperaktiv und impulsiv reagieren. Wenn Typ O sich unzureichend ernährt, keine sportliche Betätigung ausübt, gesundheitsschädliche Gewohnheiten hat oder ein erhöhtes Stressaufkommen, dann ist Typ O anfällig für metabolische Effekte, einschließlich Insulinresistenz, eine träge Schilddrüsentätigkeit und Gewichtszunahme.

Wenn Sie Ihr Leben nach den Stärken von Typ O ausrichten, können Sie die Vorteile Ihrer Vorfahren ernten. Ihr genetisches Erbe bietet Ihnen die Möglichkeiten von Stärke, Schlankheit, Produktivität, Lang-Lebigkeit und Optimismus.

Was Sie einzigartig macht

Als Blutgruppe 0 können Sie eine Veranlagung haben zu bestimmten Krankheiten wie Geschwüren und Schilddrüsenerkrankungen. In den 1950er Jahren wurde entdeckt, dass bei Typ 0 doppelt soviel Fälle von Geschwüren aufgetreten sind als bei den anderen Blutgruppen. Diese Ergebnisse haben sich viele Male wiederholt.

Typ 0 neigt dazu ein niedriges Level des Schilddrüsenhormons zu haben und oft auch ein unzureichendes Level an Jod, ein chemisches Element dessen einziger Zweck die Regulation des Schilddrüsenhormons ist. Dies verursacht viele Nebeneffekte wie Gewichtszunahme, Wasseransammlung und Ermüdung. Dr. D'Adamo empfiehlt keine Ergänzung mit Jod, sondern eher eine Ernährung die reich ist an Salzwasser-Fischen und Kelp zur Regulierung der Schilddrüse.

Blasentang ist ein ausgezeichneter Nährstoff für Typ 0. Diese Pflanze, eine Meerespflanze, ist sehr effektiv als Unterstützung zur Gewichtskontrolle bei Typ 0.

Die Fucose in Blasentang scheint bei Typ 0 den trägen Metabolismus zu normalisieren und einen Gewichtsverlust zu erzielen sagt Dr. D'Adamo.

Typ O hat auch ein höheres Niveau an Magensäure als die anderen Blutgruppen, was oft in Magenirritationen und -Geschwüren resultiert. Dr. D'Adamo empfiehlt hier ein Präparat mit Süßholz, auch DGL genannt (de glycyrrhizinated licorice), welches Beschwerden verringern und die Heilung unterstützen kann. DGL schützt die Magenschleimhaut, auch vor Magensäure. Vermeiden Sie unverarbeitetes Süßholz, da dieses eine Pflanzen-Komponente enthält, was erhöhten Blutdruck verursachen kann. Diese Komponente ist in DGL entfernt worden.

Dr. D'Adamo empfiehlt auch Mastix-Harz und Wismut zur Beruhigung allgemeiner und häufig auftretender Bauchschmerzen bei Typ O.

Typ O: Persönlichkeit

In Japan wird die Blutgruppe bereits seit langem mit der Persönlichkeit verbunden. Es kann vorkommen, dass man Sie bei einem Vorstellungsgespräch nach Ihrer Blutgruppe fragt!

In einer unabhängigen Studie mit 45 MBA-Studenten beschreiben sich Menschen mit Typ 0 oftmals mit folgenden Charakteristika:

- verantwortungsbewusst
- entscheidungsfreudig
- organisiert
- objektiv
- zielbewusst und praktisch

Männliche wie auch weibliche Typ O's berichten über einen höheren Prozentsatz eines mesomorphen (muskulös, sportlich) Körperbaus im Vergleich zu anderen. Interessanterweise erzielt Typ O auch einen signifikant höheren Satz beim ‚Fühlen‘ – unter Verwendung der 5 Sinne um Informationen zu sammeln und in der Kombination von Denken-Fühlen zeigt sich dass sie mehr Details erfassen und Tatsachen-orientiert sind, logisch, präzise und ordentlich.

Ich glaube, das die Tendenz zu fühlen und Fakten richtig einzuordnen, tief verwurzelt (angeboren) im Jäger-Sammler Typ ist, und der Notwendigkeit abstammt, die Umwelt zu beobachten um das Überleben zu sichern sagt D'Adamo.

Managen Sie Ihren Typ O Stress

Das Vermächtnis Ihrer Typ O Vorfahren verursacht einen unmittelbaren ‚Kampf oder Flucht‘-Modus bei Menschen mit dieser Blutgruppe. Diese Feinabstimmung als Antwort auf Stress war wesentlich für die ‚früheren‘ Typ O's, ist aber in unseren modernen Zeiten nicht so nützlich.

Die Typ O Reaktion kann exzessiven Ärger, Wutanfälle, Hyperaktivität verursachen und eine ernste chemische Unausgeglichenheit hervorrufen bis zu manischen Folgen. Da eine starke, synergistische Verbindung besteht zwischen der Freisetzung von Dopamin und Gefühlen von Belohnung, ist Typ O anfälliger für destruktives Verhalten wenn sie übermüdet, niedergeschlagen oder gelangweilt sind. Dies kann Spielsucht, Sensationslust, Risikobereitschaft, Missbrauch von Suchmitteln und Impulsivität mit einschließen.

Um Überlastung zu vermeiden, empfiehlt Dr. D'ADamo der Typ O Ernährung zu folgen, die den Fokus auf mageres biologisches Fleisch, Gemüse und Früchten legt und im Gegenzug Weizen und Molkereiprodukte vermeidet, die Auslöser für Verdauungs- und gesundheitliche Probleme bei Typ O sein können. Zusätzlich schlägt er vor, dass Typ O Koffein und Alkohol vermeiden sollte. Koffein kann wegen seiner Tendenz das Adreanalin und Noradrenalin anzuheben besonders schädlich sein.

Sportliche Betätigung – eine wichtige Komponente

Typ O profitiert enorm von anregenden regelmäßigen sportlichen Betätigungen die das cardiovaskuläre System und die Muskulatur beanspruchen. Der Vorteil übertrifft noch das Ergebnis der körperlichen Fitness.

Weitere Vorteile sind eine gut abgestimmte chemische Entlastung des Systems. Die Handlung der körperlichen Übungen gibt eine Schar einer Neutrotransmitter-Aktivität frei die wie ein Stärkungsmittel für das gesamte System wirkt. Typ O, die regelmäßig trainieren, haben eine verbesserte emotionale Reaktion. Sie sind emotional mehr in der Balance als Folge eines gut regulierten, effizienten chemischen Transport-Systems.

Mehr als irgendeine andere Blutgruppe kann Typ O auf körperliche Betätigungen vertrauen zur Beibehaltung von körperlicher Gesundheit und emotionaler Balance. Dr. D'Adamo schlägt vor, dass Typ O sich regelmäßig drei bis viermal die Woche sportlich betätigen sollte. Die besten Ergebnisse erzielen Sie bei Aerobic-Tätigkeiten von 30 bis 45 Minuten, mindestens 4mal die Woche. Wenn Sie leicht gelangt sind, wählen Sie zwei oder drei verschiedene Übungen aus und variieren Sie.

Richtig Leben!

Zusätzlich zur sportlichen Betätigung und der Ernährung sind hier einige Lifestyle Strategien speziell für Menschen mit Blutgruppe O:

- Entwickeln Sie klare Pläne für Ihre Ziele und Aufgaben – jährlich, monatlich, wöchentlich, täglich, um Impulsivität zu vermeiden
- Nehmen Sie Veränderungen allmählich vor und versuchen Sie nicht, alles sofort anzupacken
- Essen Sie alle Mahlzeiten, auch einen kleinen Imbiss, indem Sie sich an einen Tisch setzen
- Kauen Sie langsam und legen Sie zwischen zwei Bissen Ihre Gabel ab
- Vermeiden Sie große Entscheidungen oder Geldausgaben wenn Sie gestresst sind
- Wenn Sie sich ängstlich fühlen, bewegen Sie sich
- Betätigen Sie sich mindestens vier mal in der Woche mit Aerobic-Übungen für 30 bis 45 Minuten
- Wenn Sie ein Verlangen nach Alkohol, Tabak, Zucker usw, tun Sie körperlich etwas

Dr. D'Adamo empfiehlt, dass Typ O sich diesem Programm nähern sollte als langfristige Strategie. Dies ist kein kurzfristiges Ziel, sondern eher ein Lebensstil den Sie während Ihrer Lebenszeit von Gesundheit und Wohlbefinden anpassen. Es gibt keinen Zweifel, dass es eine Verbindung gibt zwischen Psyche und Körper. Das Wissen darum, dass wir etwas tun können um unser genetisches Schicksal zu verändern ist gewaltig.