

## Blutgruppe Typ A

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.

### Historie

Typ A taucht in das 21. Jahrhundert mit viel mehr komplexen Herausforderungen ein, als ihre Vorfahren es sich vorstellen konnten. Der Schlüsselfaktor in der Entwicklung von Typ A kann bis zu der Zeit des Überlebenskampfes zurückverfolgt werden als eine rapide Verminderung des gejagten Wildbestandes die Versorgung gefährdete.

Die großen Herden von Afrika waren weitgehend erschöpft und die Menschen verließen das Land ihrer Vorfahren und wanderten weiter nach Europa und Asien. Die Kultivierung von Getreide und Viehbestand änderte alles. Zum ersten Mal waren Menschen in der Lage, den ‚von der Hand in den Mund‘ Lebensstil des Jäger / Sammlers aufzugeben und stabile Gemeinschaften zu bilden.

Im Laufe der Zeit basierten die Anpassungen die Typ A hervorbrachten, auf dem Bedarf Nährstoffe aus Kohlenhydrat-Quellen völlig zu verwerten. Diese biologischen Anpassungen können in der Struktur des Verdauungssystems noch heute beobachtet werden. Ein geringes Niveau an Salzsäure im Magen und ein hohes Niveau des Verdauungsfördernden Enzyms Disaccharid ermöglichen eine leistungsfähige Verdauung von Kohlenhydraten.

Nach Ansicht von Dr. D´Adamo sind es auch diese Faktoren, zusammen mit einem niedrigen Niveau an intestinaler alkalischer Phosphatase, die es schwierig macht für Menschen mit Blutgruppe A, bei der Verdauung und Verstoffwechslung von Tierproteinen und Fetten.

### Die Einzigartigkeit von Typ A

Viele Neurochemischen Faktoren in der Genetik von Typ A bevorzugen ein strukturiertes, rhythmisches, harmonisches Leben, umgeben von einer positiven, unterstützenden Gemeinschaft. Das sich beschleunigende Tempo und die zunehmende Isolation in unserer heutigen Gesellschaft machen es schwierig, dieses Bedürfnis zu befriedigen.

Typ A lebt die kraftvolle Verbindung zwischen Körper und Geist vor. Dies war lebensnotwendig bei der Verschiebung die weg vom Jagen ging und hin zu Bauen und Anpflanzung. Die Eigenschaft von Typ A eine eher verinnerlichte Verbindung zu Stress zu haben, welche den Vorfahren diente, kann eine Herausforderung bedeuten für den modernen A-Typ.

Die vorausschauende Mischung der Blutgruppen-Diät für Lifestyle, Strategien, hormoneller Ausgeglichenheit, beruhigender sportlicher Betätigung und speziellen Ernährungsrichtlinien wird Ihre allgemeine Gesundheit maximieren und ihre naturgegebenen Risikofaktoren für Krebs, Diabetes und Herz-Kreislauf verringern.

Das Ergebnis: eine gute Performance, geistige Klarheit, größere Vitalität und langes Leben.

### Typ A Ernährung

Wenn wir über ‚Diät‘ sprechen, reden wir hier nicht notwendigerweise über eine Ernährung um Gewicht zu verlieren, denn dies ist ein Nebeneffekt der Blutgruppendiät. Wir sprechen hier über eine Diät in eher traditionellem Sinn, was Ernährungsweise bedeutet, erklärt Dr. D’Adamo.

Typ A blüht auf mit einer vegetarischen Ernährung – wenn Sie es gewohnt sind Fleisch zu essen, werden Sie durch die vegetarische Ernährung Gewicht verlieren und mehr Energie haben sobald Sie die für Sie toxischen Nahrungsmittel von Ihrer Diät entfernt haben.

Viele Menschen finden es schwierig, weg von typischen Fleisch- und Kartoffelspeisen und hin zu Soja Proteinen, Getreide und Gemüse zu wechseln. Aber es ist wichtig für den sensitiven A-Typ ihre Nahrungsmittel in einer so natürlichen Art und Weise wie möglich zu essen: rein, frisch und biologisch.

„Ich kann gar nicht genug betonen, wie wichtig diese entscheidende Anpassung an die Ernährung sein kann für das sensitive Immunsystem von Typ A. Mit dieser Ernährung können Sie Ihr Immunsystem wieder aufladen und möglicherweise die Entwicklung lebensbedrohlicher Krankheiten ausschalten.“

### Der Umgang mit Stress

In dieser geschäftigen, sich ständig veränderbaren Welt ist es fast unmöglich jeden Tag Stress zu vermeiden. Menschen mit Typ A haben von Natur aus ein hohes Niveau des Stresshormons Cortisol und produzieren noch mehr davon als Reaktion auf stressige Situationen. Cortisol wird freigegeben in 24-stündigen Mustern, normalerweise am frühen Morgen zwischen sechs und acht Uhr und nimmt während des Tages allmählich ab. Es hilft bei der Regelung anderer zyklischer Rhythmen des Körpers.

Aufgrund des naturgegebenen erhöhten Cortisolspiegels bei Typ A, kann sich zusätzlicher Stress auf verschiedene Arten zeigen: unterbrochene Schlafmuster, ‚umnebelter Verstand‘ während des Tages, erhöhte Blutviskosität (Verdickung), fördert Muskelverlust und Fett-Zunahme. In Extremfällen kann sich bei Typ A Stress auch auf ernstere Art manifestieren und Zwangsneurosen, Insulin Resistenz und Hypothyreose (Schilddrüsenunterfunktion) verursachen.

Um das Cortisol Niveau in der Balance zu halten, empfiehlt Dr. D'Adamo die Reduzierung von Zucker, Koffein und Alkohol. Überspringen Sie keine Mahlzeiten, besonders nicht das Frühstück; essen Sie häufig kleinere Mahlzeiten, dies hilft den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren.

Er weist auch darauf hin, dass folgende Faktoren dafür bekannt sind, das Cortisol-Niveau und mentale Erschöpfung zu erhöhen – beachten Sie dies und limitieren Sie diese Belastungen wenn möglich:

- Menschenmengen
- Laute Geräusche
- Negative Gefühle
- Rauchen
- Starke Gerüche oder Parfüme
- Zu viel Zucker und Speisestärke
- Überlastung
- Gewalt im Fernsehen oder Filmen
- Schlafmangel
- Extreme Wetterbedingungen (heiß oder kalt)

## Beruhigende Übungen

### Die entscheidende Komponente für Gesundheit und Wohlbefinden

Das erhöhte Cortisolniveau macht es für Typ A schwerer, sich von Stress zu erholen. Forschungen haben gezeigt, dass das gesamte Cortisol Niveau gesenkt werden kann durch regelmäßige Beruhigungs- und Konzentrationsfördernde Übungen. Machen Sie solche Aktivitäten zu einem regelmäßigen Teil Ihres Lebens.

Dr. D'Adamo empfiehlt Hatha Yoga, Tai-Chi, Meditation und Atemübungen. Studien über die Auswirkungen von Meditation auf Stresshormone haben herausgefunden, dass nach einer Meditation das Cortisolniveau im Blut erheblich geringer war.

Dr. D'Adamo schreibt *„obwohl es für Typ A in Ordnung ist an intensiveren körperlichen Übungen teilzunehmen, wenn sie gesund und in guter Kondition sind, beachten Sie bitte dass diese Übungen bei Ihrer Blutgruppe kein Ventil für Stress sind. Ich habe Menschen mit Blutgruppe A gesehen, die andere übertreffen in Gewichtheben und Aerobic, aber Sie müssen aufpassen, dass Sie nicht übertrainieren, da dies das Cortisolniveau hebt.“*

### Die Verbindung zur Persönlichkeit

Die Blutgruppe ist ein Kennzeichen der Individualität – und möglicherweise auch von der Persönlichkeit. In Japan wird seit langem daran geglaubt, dass die Blutgruppe ein Indikator der Persönlichkeit ist – tatsächlich kann es vorkommen, dass man Sie während eines Vorstellungsgesprächs oder bei einer Partnersuche nach Ihrer Blutgruppe fragt.

In einer Studie im Jahr 1999 die von Dr. D'Adamo durchgeführt wurde, fand er interessante Verbindungen zwischen Blutgruppe und Persönlichkeit. Menschen mit Blutgruppe A beschreiben sich selbst häufig mit folgenden Eigenschaften: sensitiv für die Bedürfnisse anderer, gute Zuhörer, Detail orientiert, analytisch, kreativ und einfallsreich.

## Richtig leben!

Zusätzlich zur sportlichen Betätigung, dem Stress Management und Ernährung sind folgend einige Lifestyle Strategien spezielle für Menschen mit Blutgruppe A:

- Pflegen Sie Kreativität und sprachlichen Ausdruck in Ihrem Leben.
- Stellen Sie sich einen täglichen Zeitplan auf, jeden Tag.
- Gehen Sie nicht später als 23 Uhr schlafen, und schlafen Sie acht Stunden oder mehr. Bleiben Sie nicht im Bett liegen, sobald Sie aufgewacht sind, stehen Sie auf!
- Machen Sie während eines Arbeitstages mindestens zwei Pausen von jeweils zwanzig Minuten. Machen Sie Dehnungsübungen, machen Sie eine Spaziergang, Atemübungen oder meditieren Sie.
- Überspringen Sie keine Mahlzeiten.
- Essen Sie mehr Proteine am Anfang des Tages, und weniger gegen Ende des Tages.
- Essen Sie nicht wenn Sie unruhig oder besorgt sind.
- Essen Sie kleinere, dafür häufigere Mahlzeiten.
- Machen Sie dreimal in der Woche beruhigende, Konzentrationsfördernde Übungen für 30 bis 45 Minuten.
- Machen Sie regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen für Herz und Krebsprävention.
- Kauen Sie die Nahrung gänzlich um die Verdauung zu steigern. Eine niedrige Magensäure macht das Verdauen schwieriger.