

Blutgruppe Typ B

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.

Der individuelle Lebensstil von Menschen mit Blutgruppe B

Der Mechanismus der die Blutgruppen beeinflusst hat zu tun mit der Art und Weise wie die Gene sich gegenseitig beeinflussen, scheinbar ohne Bezug ob die Gene direkt aneinander grenzen oder in der Nähe liegen. Dieser Mechanismus erklärt, warum Ihre Blutgruppe eine Auswirkung haben kann auf verschiedene körperliche Systeme – von verdauungsfördernden Enzymen bis zur Neurochemie.

Viele Nahrungsexperten sind perplex wenn sie das erste Mal über die Verbindung zwischen Blutgruppe und Verdauung hören. Das ist, weil sie nur die physikalische Bedeutung der Blutgruppen als ein Oberflächenantigen betrachten. In Wirklichkeit ist es nicht ihr Blutgruppen-Antigen, das das Niveau der Säure in Ihrem Magen beeinflusst, sondern es ist eher so, dass das Gen für Ihre Blutgruppe scheinbar ohne Bezug sofort angrenzende (oder sehr nahe gelegene) zum ABO-Blutgruppen-Gen gelegene Gene beeinflusst und so eine Auswirkung auf die Magensäure ausüben kann.

Dieses Phänomen, Gen-Verknüpfung genannt, wurde noch nicht ganz verstanden, aber es ist weithin bekannt: Viele Gene beeinflussen die Aktionen anderer Gene scheinbar ohne einen Bezug zu diesen Genen zu haben. Als wir die Blutgruppe B erforschten, haben wir mehr über diese faszinierende Verknüpfung erfahren.

Die Geschichte der Blutgruppe Typ B

B wie Balance

Blutgruppe B entwickelte sich im Bereich des Hochlandes des Himalajas, der jetzigen Teile Pakistan und Indiens. Von den heißen, üppigen Savannen Ostafrikas zu den kalten Hochländern der Himalajaberge hat sich Blutgruppe B wahrscheinlich aufgrund der klimatischen Veränderungen entwickelt. Das erste Mal tauchte sie auf in Indien oder in der Ural-Region Asiens mitten unter einer Mischung von kaukasischen und mongolischen Stämmen.

Diese neue Blutgruppe war schon bald charakteristisch für die großen Stämme der Steppenbewohner, die zu dieser Zeit die eurasischen Ebenen beherrschten. Als die Mongolen durch Asien gezogen waren, war das Gen für Blutgruppe B fest verankert. Die Mongolen zogen weiter nach Norden, und betrieben eine Kultur die mit den Herden lebte und die Domestizierung der Tiere ausübte – was sich auch in ihrer Ernährung mit Fleisch und Milchprodukten reflektierte.

Von allen Blutgruppen zeigt Typ B die am eindeutigsten definierte geographische Verteilung. Wie ein großes Band zieht sie sich über die eurasischen Ebenen weiter zum indischen Subkontinent. Blutgruppe B wird in erhöhter Anzahl in Japan, der Mongolei, China und von Indien bis zum Ural gefunden. Von hier aus westwärts gesehen, fällt die Anzahl prozentual ab, bis ein Tief an der Westspitze von Europa erreicht ist. Die geringe Anzahl von Typ B in Westeuropa zeigt die geringe westliche Migration durch die asiatischen nomadischen Völker.

Dies sieht man sehr gut bei den eher östlich lebenden Westeuropäern, den Deutschen und Österreichern, bei denen, im Vergleich mit ihren westlich lebenden Nachbarn, ein unerwartet häufiges Vorkommen der Blutgruppe B zu finden ist. Die heutigen sub-kontinentalen Inder, kaukasische Menschen, haben eins der häufigsten Vorkommen von Blutgruppe B in der Welt. Die Nord-Chinesen und Koreaner haben einen hohen Anteil an Blutgruppe B Menschen und eine geringe Anzahl von Menschen mit Blutgruppe A.

Die Einzigartigkeit von Typ B

Als Typ B tragen Sie das genetische Potenzial großer Anpassungsfähigkeit und die Begabung auch unter veränderbaren Bedingungen Erfolg zu haben. Anders als die Blutgruppen A und O, welche sich in jedem Spektrum gegenüberliegen, ist die Position von Typ B eher fließend als fest mit der Fähigkeit sich in jede Richtung des Kontinuums zu bewegen.

Es ist leicht zu sehen, wie diese Flexibilität den Interessen den frühen B-Typen diene, die die zwei Kräfte des Tier- und des Pflanzenreiches ausbalancieren mussten. Gleichzeitig kann es extrem schwierig sein, zwei Pole auszugleichen und so tendiert Typ B dazu, sehr sensitiv auf alles zu reagieren, was sie aus der Balance bringen kann.

Die primären Herausforderungen für Typ B zur Erhaltung einer optimalen Gesundheit sind: die Tendenz in Stresssituationen mehr Cortisol zu produzieren als normal; eine Sensitivität für B-spezifische Lektine in manchen Nahrungsmitteln, was Entzündungen verursachen kann und ein größeres Risiko für das Entwickeln von Syndrom X; eine Empfänglichkeit für langsam wachsende, andauernde Viren – wie denen für MS, CFS und Lupus; und eine Schwachstelle für Autoimmunerkrankungen.

Wenn ich verallgemeinern sollte, sagt Dr. D'Adamo, würde ich sagen, dass ein gesunder Mensch mit Blutgruppe B, der nach seiner oder ihrer Blutgruppe lebt, dazu tendiert weniger Risikofaktoren zu haben um krank zu werden und eher dazu tendiert körperlich fit und geistig in Balance zu sein als irgendeine der anderen Blutgruppen.

Menschen mit Blutgruppe B tendieren zu einer größeren Fähigkeit sich an Höhenlagen anzupassen und interessanterweise sind sie, statistisch gesehen, die größten (hochgewachsen) der Blutgruppen Typen.

Ernährung

Für Menschen mit Typ B liegt der größte Faktor bei Gewichtszunahme bei Mais, Weizen, Buchweizen, Linsen, Tomaten, Erdnüssen und Sesamsamen. Jedes dieser Nahrungsmittel beeinflusst die Leistungsfähigkeit ihres matabolischen Prozesses was zu Müdigkeit, Wasseransammlung und Hypoglycämie (Unterzuckerung) führen kann – ein deutlicher Blutzuckerabfall nach dem Essen.

Wenn Sie diese Nahrungsmittel weglassen und beginnen, sich nach Ihrer Blutgruppe zu ernähren, sollte Ihr Blutzuckerspiegel nach den Mahlzeiten normal bleiben. Ein weiteres sehr verbreitetes Nahrungsmittel das Blutgruppe B vermeiden sollte, ist Huhn. Huhn beinhaltet ein Blutgruppen-B agglutinierendes Lektin in seinem Muskelgewebe. Obwohl Huhn ein mageres Fleisch ist, enthält es ein agglutinierendes Lektin und damit ein Potenzial was zu Hirnschlag und Immunstörungen führen kann.

Dr. D'Adamo empfiehlt, Huhn zu ersetzen durch Nahrungsmittel wie Ziege, Lamm, Hammelfleisch, Kaninchen und Wild. Nahrungsmittel die einen Gewichtsverlust fördern sind grünes Gemüse, Eier, die oben erwähnten Fleischsorten und fettreduzierte Molkereiprodukte.

Wenn die für Blutgruppe B zu vermeidenden Nahrungsmittel ersetzt werden durch bekömmliche Nahrungsmittel, sind Menschen mit Blutgruppe B sehr erfolgreich bei ihrer Gewichtskontrolle.

Umgang mit Stress

Wenn es um Hormone geht, ist Typ B dicht an Typ A und produziert mehr Cortisol. Gerät Typ B aus der Balance, zeigt sich dies in einer Überreaktion zu Stress, mit der Schwierigkeit sich von Stress zu erholen, unterbrochenem Schlafmuster, „Nebel“ im Kopf, Störungen im Magen-Darm-Trakt und einem unterdrückten Immunsystem. Dies führt zu einem erhöhten Risiko für Depressionen, Insulin Resistenz, Schilddrüsenunterfunktion; erhöhter Stress kann praktisch alle gesundheitlichen Herausforderungen von Typ B verschlimmern.

Das Stickstoff-Molekül (NO) hat ebenfalls Auswirkungen auf die Reaktion der Menschen mit Blutgruppe B und der Fähigkeit sich schnell wieder von Stress zu erholen. NO gilt als wichtige Substanz die in der Lage ist, viele biologische Prozesse zu modifizieren – einschließlich des Nerven- und des Immunsystems. Stickstoffoxid arbeitet als eine Art Vermittler bestimmter Neuronen im zentralen Nervensystem. Anders als die anderen Neurotransmitter wie Dopamin und Serotonin, bindet sich NO nicht an spezifische Orte auf der Zelle, sondern wird eher in die Zelle hineingezogen und arbeitet so direkt auf biochemischem Niveau was es zu einem 'schnelle Reaktion' Neurotransmitter macht. NO scheint auch involviert zu sein bei der Regulation der Endorphine die im Gehirn produziert werden.

Durch die Fähigkeit zu einem schnellen Ausgleich kann NO sehr nützlich sein für das kardiovaskuläre System, hat aber ebenso Auswirkungen auf die Aktivität der Neurotransmitter und ermöglicht eine schnellere Erholung bei Stress. Wissenschaftler fanden heraus, dass Patienten die ein Typ B Antigen besaßen NO schneller freigaben als Menschen anderer Blutgruppen – die Wissenschaftler hatten keine Ahnung warum dies sein könnte, jedoch kann es sein, dass eine mögliche Antwort nahe des ABO-Gens liegt, bezüglich des Gens das die Fähigkeit der Argininumwandlung und somit die Produktion von NO (Stickstoffmonoxid) beeinflusst. Erinnern Sie sich was wir bereits über Gen-Verbindungen sagten? Klingt dies vertraut?

Dr. D'Adamo hat beobachtet, dass Menschen mit Typ B ein wundervolles Geschenk besitzen, da sie in der Lage sind physiologische Entlastung und emotionale Balance durch die Anwendung mentaler Prozesse wie Visualisierung und Meditation zu erreichen.

Körperliche Betätigung

Zur Beibehaltung der Geistes/Körperbalance, die einzigartig ist für Typ B, empfiehlt Dr. D'Adamo körperliche Übungen zu wählen die Ihren Verstand ebenso wie Ihren Körper ansprechen. Typ B sollte meditative Aktivitäten mit eher intensiven physikalischen Übungen aufeinander abstimmen.

Sie neigen dazu, gut mit Übungen klarzukommen die körperlich nicht zu intensiv sind, eine mentale Komponente haben und andere Menschen mit einbeziehen sagt Dr. D'Adamo. Ausgezeichnete Betätigungen für Typ B sind z.B. Tennis, Kampfkünste, Radfahren, Wandern und Golf.

Die Verbindung zur Persönlichkeit

Die Verbindung zwischen Blutgruppe und Persönlichkeit wurde lange studiert. In einer unabhängigen Studie fand Dr. D'Adamo heraus, dass sich die meisten Menschen mit Blutgruppe B mit folgenden Eigenschaften beschrieben: subjektiv, unbekümmert, kreativ, ursprünglich und flexibel.

In einer anderen Studie lag Typ B erheblich höher als andere Blutgruppen bei ‚richtig einschätzen‘, Prioritäten setzen oder beim ‚6. Sinn‘; und sie erzielten eine hohe Punktzahl bei der Kombination ‚richtig einschätzen/gefühlsmäßig‘, was zeigt dass sie dazu neigen einfühlsam, geheimnisvoll, kreativ, global-orientiert, personenorientiert und gut sind wenn es darum geht, sich etwas vorzustellen. Sie berichten auch, dass sie am besten lernen durch hören, dann reflektieren und interpretieren sie was sie beobachtet haben.

Möglicherweise trug das nomadische Leben in den Steppen dazu bei und die vielen Stunden die im Gespräch verbracht wurden, sowie die reichliche Zeit für Meditation und Reflexion.

Richtig Leben!

Folgend einige Schlüssel-Lebensstrategien von Dr. D'Adamo für Typ B:

- Visualisierung ist eine kraftvolle Technik für Typ B. Wenn Sie etwas visualisieren können, können Sie es auch erreichen.
- Finden Sie ‚gesunde‘ Wege, Ihre ‚unangepasste‘ Seite auszudrücken.
- Verbringen Sie mindestens 20 Minuten täglich mit einer kreativen Aufgabe die Ihre komplette Aufmerksamkeit erfordert.
- Gehen Sie nicht später als 23 h schlafen und schlafen Sie acht Stunden lang oder mehr. Es ist essentiell für Typ B ihren zirkadianen Rhythmus beizubehalten.
- Nutzen Sie Meditation um während Pausen zu entspannen
- Engagieren Sie sich in einer Gemeinschaft, in der Nachbarschaft oder in einer anderen Gruppenaktivität die Ihnen eine sinnvolle Verbindung zu einer Gruppe gibt. Typ B sind von Geburt aus Networker.
- Seien Sie spontan!
- Während des Alterungsprozesses hat Typ B eine Tendenz zu Gedächtnisschwund und einer sich verringern den mentalen Scharfsinnigkeit. Bleiben Sie klar indem Sie Tätigkeiten ausführen die Konzentration erfordern, wie Kreuzworträtsel lösen oder erlernen Sie eine neue Fähigkeit oder Sprache.