

Blutgruppe Typ AB

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 AB

Menschen mit Blutgruppe AB sind selten – man findet sie bei weniger als fünf Prozent der Bevölkerung. Und sie ist die neuste der Blutgruppen. Vor tausend bis zwölfhundert Jahren gab es keine Menschen mit Blutgruppe AB. Typ AB resultiert aus der Vermischung von Typ A und Typ B.

Typ AB ist die einzige Blutgruppe, deren Bestehen das Ergebnis einer Vermischung ist, eher als ein Ergebnis aus der Umwelt. So teilt Blutgruppe AB die Vorteile und die Herausforderungen beider Blutgruppen – Typ A und Typ B. Typ AB hat eine einzigartige Chamäleon-artige Qualität – abhängig von den Umständen kann diese Blutgruppe die Eigenschaften der jeweils anderen Blutgruppe (A oder B) verwenden.

Typ AB ist manchmal A-ähnlich, manchmal B-ähnlich und manchmal eine Fusion von beiden. Wenn wir heute zurück schauen und uns diese bemerkenswerte Evolutionsrevolution betrachten, ist klar, dass die genetischen Eigenschaften unserer Vorfahren in unserem Blut von heute leben.

Richtig Essen für Wellness

Typ A reflektiert die Mischung aus der Erbschaft ihrer A- und B-Gene. Nach Ansicht von Dr. D´Adamo hat Typ AB die niedrige Magensäure von Typ A, jedoch auch die Adaption von Typ B zum Fleisch. Aufgrund des Mangels an Magensäure zur effizienten Umwandlung des Fleisches, hat Typ AB die Tendenz dieses Fleisch als Fett zu speichern. Typ AB neigt dazu, die gleiche Insulinreaktion zu haben wie Typ B auf Limabohnen, Mais, Buchweizen oder Sesamsamen.

Eine blockierte Insulinproduktion resultiert in Hypoglycemia, einer Senkung des Blutzuckers nach den Mahlzeiten und führt zu einer geringeren effektiven Verstoffwechslung der Nahrungsmittel.

Typ AB sollte Koffein und Alkohol vermeiden, besonders in stressigen Situationen. Dr. D'Adamo empfiehlt für Typ AB den Fokus auf Nahrungsmittel wie Tofu, Meeresfrüchte, Molkereiprodukte und grünes Gemüse zu legen, wenn Sie Gewicht verlieren möchten. Vermeiden Sie alles geräucherte oder gepökelte Fleisch. Diese Nahrungsmittel können Magenkrebs verursachen bei Menschen mit niedriger Magensäure, empfiehlt Dr. D'Adamo.

Es gibt eine große Vielfalt an Meeresfrüchten für Typ AB, und ist auch eine ausgezeichnete Proteinquelle für Typ AB. Einige sehr bekömmliche Fische sind Mahi-Mahi, Schnapper, Lachs, Sardinen und Thunfisch. Einige Molkereiprodukte sind ebenso sehr bekömmlich für Typ AB – besonders Produkte wie Joghurt und Kefir.

Dr. D'Adamo empfiehlt auch häufigere, kleinere Mahlzeiten, da sie den Verdauungs-Problemen entgegenwirken die durch unzulängliche Magensäure und wenig Verdauungsfördernde Enzyme verursacht werden. Ihr Magen leitet den Verdauungsprozess ein in einer Kombination von Verdauungs-Sekretion und muskulösen Kontraktionen, die die Nahrung mischen. Wenn Sie ein niedriges Niveau an Verdauungsfördernder Sekretion haben, neigt Nahrung dazu, länger im Magen zu bleiben erklärt Dr. D'Adamo. Er empfiehlt dass Typ AB die Aufmerksamkeit auf eine Kombination bestimmter Nahrungsmittel legt. Zum Beispiel verdauen und wandeln Sie Nahrungsmittel besser um, wenn Sie vermeiden, Stärke und Proteine in der gleichen Mahlzeit zu essen.

Stress und sportliche Betätigung

Auch wenn Menschen eine unterschiedliche Fähigkeit haben für angepassten Stress, haben wir alle einen Schnittpunkt. Genügend Stressfaktoren mit einer ausreichenden Intensität während eines ausreichend langen Zeitabschnitts wirken auf jeden maladaptiv („zuviel des Guten“).

Typ AB ähnelt in ihrer Tendenz wenn es um Stresshormone geht Typ O und produziert zu viel Catecholamine wie Adrenalin. Jedoch haben sie auch die zusätzliche Komplexität von Typ B des raschen Ausgleichs von Stickstoffoxid, also die physikalische Konsequenz starker Emotionen. Die größte Gefahr liegt in der Tendenz diese Gefühle zu verinnerlichen, besonders Ärger und Feindseligkeit, was für die Gesundheit viel zerstörender ist als wenn diese Gefühle nach außen hin ausgedrückt werden.

Sportliche Betätigungen spielen eine entscheidende Rolle bei Stressreduzierung und bei der Unterstützung einer gesunden emotionalen Balance bei Typ AB. Dr. D'Adamo empfiehlt eine Kombination aus beruhigenden Tätigkeiten und intensiveren körperlichen Übungen zur Beibehaltung einer optimalen Balance. Zum Beispiel drei Tage intensive Übungen wie Laufen oder Radfahren und zwei Tage beruhigender Übungen wie Yoga oder Tai-Chi.

Persönlichkeit

Typ AB bekommt häufig etwas gemischte Botschaften in Bezug auf die emotionale Gesundheit. Während Typ AB dazu neigt, sich auf andere zu beziehen und freundlich und vertrauensvoll sind, gibt es auch eine Seite bei ihnen, von der sie gefühlsmäßig glauben von der größeren Gemeinschaft entfremdet zu sein.

Auf ihrer besten Seite sind Typ AB intuitiv und spirituell mit der Fähigkeit über die steifen Grenzen der Gesellschaft hinaus zu schauen. Sie sind passioniert von dem an was sie glauben, möchten aber auch von

anderen gemocht werden und dies kann Konflikte schaffen. In einer unabhängigen Studie beschrieben sich Menschen mit Blutgruppe AB als emotional, leidenschaftlich, freundlich, vertrauensvoll und einfühlsam.

Beim Typ AB finden wir einige interessante Menschen dieses Blutgruppentyps: John F. Kennedy und Marilyn Monroe hatten Blutgruppe AB und auch wenn beide bereits gestorben sind, haben sie bis zum heutigen Tag einen Platz in unserem nationalen Denken.

Richtig Leben!

Die Lebensstrategien für Menschen mit Blutgruppe AB sind:

- Fördern Sie Ihre soziale Natur in einer freundlichen Umgebung. Vermeiden Sie Situationen die stark wettbewerbsorientiert sind.
- Vermeiden Sie rituelles Denken und die Fixierung auf bestimmte Themen, besonders die, die Sie nicht steuern oder beeinflussen können.
- Entwickeln Sie einen klaren Plan für Ziele und Aufgaben – jährlich, monatlich, wöchentlich, täglich – um Eile zu vermeiden.
- Nehmen Sie ihre Veränderung des Lebensstils allmählich vor, und versuchen Sie nicht alles sofort zu anzupacken.
- Machen Sie mindestens zweimal wöchentlich für 45 bis 60 Minuten sportliche Übungen. Ausgeglichenheit wird erreicht durch tägliche Dehnungsübungen, Meditation oder Yoga.
- Engagieren Sie sich in einer Gemeinschaft, in der Nachbarschaft oder in einer anderen Gruppenaktivität die Ihnen eine sinnvolle Verbindung zur Gruppe gibt.
- Praktizieren Sie täglich Visualisierungstechniken.
- Verbringen Sie auch Zeit alleine. Haben Sie mindestens einen Sport, ein Hobby oder eine Tätigkeit, die Sie unabhängig von anderen durchführen.
- Unterbrechen Sie Ihren Arbeitstag mit etwas körperlicher Tätigkeit, besonders wenn Sie einen Job haben, bei dem Sie viel sitzen. Sie werden sich energiegeladener fühlen.