

Souvislosti mezi stravovacími návyky, různými onemocněními a jednotlivými krevními skupinami začal intenzivněji zkoumat už v 50-tých letech minulého století americký lékař Dr. James D'Adamo. Zjistil, že pacienti se stejným onemocněním reagují na stejnou dietu a léčbu různým způsobem, stejně tak i pro lidi s odlišnou krevní skupinou je účinnost a úspěšnost diety z hlediska léčby různá.

# Výživa podle krevních skupin

aneb cesta k vitalitě

Monika Dolenská

---

## VITAL CALIVITA jednoduchá cesta k vitalitě



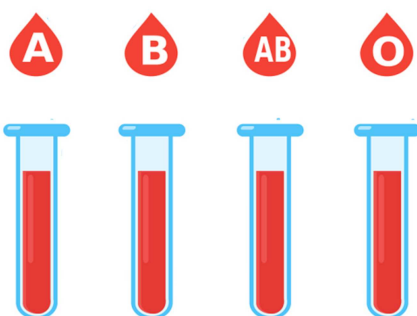
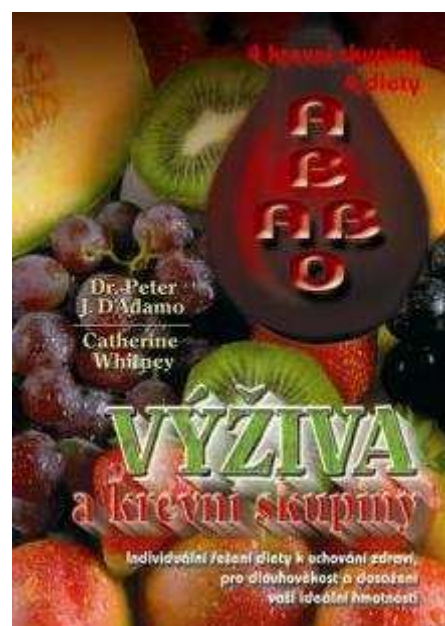
Po výzkumech amerického lékaře D. Peter J. D'Adamo po celém světě nevídanou rychlostí rozšířilo stravování podle krevních skupin. O teorii a praxi si můžete přečíst v knize **Výživa a krevní skupiny**.

### Vaše krevní skupina

je klíčem, který odemká dveře tajemství zdraví, nemoci, dlouhověkosti, tělesné vitality a emoční síly. Vaše krevní skupina určuje vaši náchylnost k chorobám, je vodítkem k tomu, jaké potraviny byste měli jíst a jak byste měli cvičit. Je určujícím faktorem vaší energetické hladiny, účinnosti, s jakou spalujete kalorie, vaší emoční odpovědi na stres a dokonce snad i vaší osobnosti.

### Příčinu a vysvětlení najdeme snadno

To, že nemůžeme při transfuzi dostat každou krevní skupinu, víme. Naše antigeny by způsobily to, že by se krev srazila a my bychom zemřeli. Stejný vliv, tj. shlukování krve a její srážení, způsobují látky, které nacházíme v potravě, jsou to lektiny. Fungují na naši krev stejně jako krev cizí krevní skupiny, to znamená, srážejí naše buňky a tím vytvářejí v těle problém. Je tedy žádoucí vyhnout se lektinům v potravě, které přímo srážejí naše buňky – a to je dáno právě krevní skupinou.



### Co prozrazuje krevní skupina

Krev je nositelkou života, vyjadřuje životní sílu a život sám, není jen biologickým faktorem, nedílnou součástí lidského těla. Krevní skupiny nás charakterizují nejen naším chováním a pocity, ale i naší imunitní reakcí a trávicím systémem. Vždyť krevní skupiny se vyvíjely právě v souvislosti se změnami podmínek k přežití, tím, co lidská rasa měla k dispozici k jídlu.

## Nejstarší krevní skupinou je O

O

Naši nejstarší předci byli lovci, kteří si za krátkou dobu dokázali vyrábět k lovu i zbraně, i pracovní nástroje. Základní potravou bylo maso ulovených zvířat. Jak se populace rozrůstala, boj o maso sílil, docházelo k vybití zvířat v dané oblasti, a tak začali tlupy lovců migrovat. Při této migraci byla modrá planeta osídlena základní populací s krevní skupinou O, která dokonce převažuje dodnes.

**Lidem s krevní skupinou O - lovcům** - prospívá intenzivní fyzické cvičení a živočišné bílkoviny. Tyto lidé byli lovci a tedy konzument masa (neznehodnoceného nevybíravým používáním hormonů a antibiotik. Nevhodné potraviny pro něj jsou mléčné výrobky a obilí. Mají predispozice **k poruchám štítné žlázy**, **k poruchám funkce slinivky**, mají **pomalý metabolismus**, nižší hladinu některých faktorů

Je nutné zajistit zvýšený příjem **vitamínů skupiny B**, především **kyseliny listové**, která má vliv na regeneraci červených krvinek a spolu s jinými vitamíny zlepšuje míru vstřebávání železa (z masa). Ke zmírnění nežádoucích následků konzumace masa a (např. onemocnění kloubů) slouží močopudné a protizánětlivé rostliny, ke kterým patří petržel a **juka**. Náš přípravek **CALIVITA „Vital O“** obsahuje vyvážené množství vhodných **vitamínů** a takové **bylinné extrakty**, jako je **juka, kurkuma, petržel a křen**.

<http://harmonie.bestofvitamin.com/product/vital-0>

## Krevní skupina A znamená zemědělský (agrarian)

A

Krevní skupina A vznikla jako mutace krevní skupiny O v souvislosti se změnou stravy. Hlavními rysy této skupiny bylo zemědělství. Pěstování obilí vše změnilo. Aby se lidé mohli vzdát své existence z ruky do úst a přežít, vytvořili stabilní společenství s trvalými společenskými strukturami. Například mlynář byl závislý na zemědělci, který mu dodával plodiny a zemědělec byl závislý na mlynáři, který mu zrno semlel. Potrava už nebyla považována jen za okamžitý zdroj výživy nebo za občasnou záležitost.

**Krevní skupina A - pěstitel** - prosperuje při vegetariánské stravě - to je dědičnost jejich usedlejších a méně bojovných dávných předků. Pro citlivé lidi s krevní skupinou A je zvláště důležité, aby jejich strava byla co možná nejvíce v přírodním stavu, čistá a organicky vypěstovaná, což je v naší době velmi obtížné. Pro citlivý imunitní systém krevní skupiny A je působení stravy určující. **Predispozice má k srdečním chorobám, rakovině, diabetu a infekčním chorobám.**

Mohou poměrně dobře zásobovat své tělo minerály prostřednictvím výživy, ale optimální činnost svého těla mohou podpořit užíváním vitamínů B12, C a E a také kyseliny listové a pantothenové. Minerály a vitaminy jsou v tomto přípravku CALIVITA „Vital A“ doplněny bylinami, jako jsou listy **hlohu, borůvky a dobromysl**. Je dobré doplňovat železo. V přípravku je doplněn výtažek ze zeleného čaje (patří k antioxidantům se silnými protirakovinovými účinky) nebo zázvoru (zmírňuje nadýmání ...). Obsahuje vyváženou a komplexní skladbu nejdůležitějších antioxidantů.

<http://harmonie.bestofvitamin.com/product/vital-a>

## Krevní skupina B znamená rovnováhu (balance)

# B

V důsledku přesídlení z horkých svěžích savan východní Afriky do chladných tvrdých velehor Himálajů mohla krevní skupina B původně vzniknout jako odpověď na klimatické změny. Poprvé se objevila mezi kavkazskými a mongolskými kmeny. Jak Mongolové putovali napříč Asií, gen pro krevní skupinu B se pevně uchytil.

Mongolové putovali na sever a s sebou přinesli kulturu založenou na chovu a zdomácnění zvířat. To se také odrazilo v jejich stravě složené z masa a mléčných výrobků.

**Krevní skupina B - kočovník** - představuje jedinečnou vytríbenost na cestě evoluce, snahu spojit dohromady rozdílné lidi a kultury. Obecně vzato, statná a ostražitá krevní skupina B je obvykle schopna odolávat většině závažných nemocí, častých v moderním životě, jako jsou **srdeční nemoci a rakovina**. Dokonce, i když těmito chorobami onemocní, má větší pravděpodobnost, že je přežije. Protože je krevní skupina B něčím neobvyklým, organismus těchto lidí má větší sklon k exotickým **onemocněním imunitního systému**.

Jejich výživa je typicky smíšená, takže přípravek, který byl pro tuto krevní skupinu speciálně vyvinut, poskytuje úplnou škálu **vitaminů a minerálů**. To ještě doplňují **byliny včetně extraktu z bezinek a hub reishi a shiitake**. Pro lepší trávení obsahuje CALIVITA „Vital B“ složku **bromelain**, co je jeden z enzymů rozkládajících bílkoviny, ale i jedovaté rozpadové produkty vznikající po zánětlivých procesech.

<http://harmonie.bestofvitamin.com/product/vital-b>

## Krevní skupina AB je "soudobá" krevní skupina

# AB

Krevní skupina AB je vzácná. Vznikla promísením Kavkazanů s krevní skupinou A a Mongolů s krevní skupinou B. Nachází se u méně než 5% populace a je to nejnovější krevní skupina.

**Krevní skupina AB - záhada** - je vzácná a biologicky komplexní. Nezapadá pohodlně do žádné z ostatních kategorií. Dva antigeny činí tuto skupinu něčím podobnou krevní skupině A, něčím krevní skupině B, něčím připomíná spojení obou. Vhodný jídelníček může být smíšený. CALIVITA „Vital AB“, který byl pro tuto skupinu navržen, obsahuje navíc dávky **vápníku a selenu**. Vitaminy a minerály jsou doplněny takovými bylinami, jako je **extrakt z červených hroznů, listy celeru a česnek**.

<http://harmonie.bestofvitamin.com/product/vital-ab>

Ke každé skupině jsou přiřazeny **vysoce prospěšné, neutrální a nevhodné potraviny**.

**VYSOCE PROSPĚŠNÉ** jsou potraviny, které působí jako **LÉKY**.

**NEUTRÁLNÍ** jsou potraviny, které účinkují jako **POTRAVINY**.

**ZAKÁZANÉ** jsou potraviny, které působí jako **JEDY**.

**Jednou za čas se nestane nic. Ale jíst nevhodné potraviny každodenně jednou každý pocítí – jako nemoc.**

**Další informace** (složení, aktuální akce, odkaz na webshop ...)

<http://harmonie-monika.cz/produkty/multivitaminy-site-na-miru/>

*Přestože v poslední době se ve všech médiích vede intenzivní boj proti doplňkům výživy a asistují u toho i některé řídicí složky EU, rozumní lidé se ptají stále častěji: „**Můžeme něco aktivně pro své zdraví udělat nebo se dříve či později staneme pouze jedním ze strohých čísel ve statistice?**“*

*Je potěšitelné, že mi v poslední době členové CALIVITA v poradně kladou otázky, které se netýkají toho, zda je či není nutné užívat doplňky výživy, ale toho, které z nich, kolik, v jaké dávce a jak často je nutné je užívat. **Problémem není to, že by lidé nechápali, jak drasticky se liší dnešní strava od toho, co konzumovali naši předkové, ale to, jak pomocí doplňků výživy zajistit pro organismus vše, co nám v každodenní stravě chybí.***

*Denně se setkáváme se stavy, které jsou charakterizovány **nedostatkem vitamínu C nebo D či nedostatkem minerálních látek, jako je hořčík nebo zinek.** Nedá se nic dělat, v takovém případě je třeba co nejdříve doplnit nedostatečné zásoby tak, že použijeme doplněk výživy s jednou aktivní složkou, jako je např. C 1000 Plus či Chelated Zinc. Ale pak často musíme uplatnit celostní, komplexní pohled na situaci.*

*Klienti starší generace se z finančních důvodů většinou brání myšlence konzumovat více doplňků najednou, ale ani ve studentských kruzích nebývá tato idea příliš populární. V takovém případě je užitečné porozhlédnout se v nabídce našich multivitaminových doplňků.*

*Když Dr. D'Adamo v osmdesátých letech publikoval svůj objev – stravování podle krevních skupin, ani netušil, jak vášnivě diskuse jeho teorie vyvolá. Je pravda, že existují argumenty pro a proti, ale to nic nemění na skutečnosti, že **řada multivitaminových doplňků VITAL O, A, B a AB patří k těm nejkomplexnějším, které ve světě existují.***

*Jejich pravidelnou konzumaci v denní dávce 3x1 tableta si může dovolit i klient důchodce, který mi v poradně se slzami v očích říká, že chce o své zdraví aktivně pečovat, ale ze svého skromného důchodu si může dovolit koupit pouze jediný doplněk stravy. Když se rozhodne pro VITAL, je to následování hodný příklad! Vedlejším plusem je, že díky tomu můžete zjistit, jakou máte krevní skupinu. Nikdy nevíte, kdy to budete potřebovat!*

MUDr. Vojtech Pálházy

zdroj: emaily pro členy CALIVITA



### MUDr. Vojtech Pálházy

Absolvoval štúdium lekárskej fakulty pražskej Karlovej univerzity v Hradci Královom, v Českej republike, smer vojenské lekárstvo. Po vzniku Slovenskej republiky sa stal riaditeľom v Univerzitnej nemocnici Ružinov a 3 roky vykonával túto funkciu. Zároveň pracoval v ambulancii Psychiatrickej kliniky UNB. Absolvoval rôzne študijné pobyty v zahraničí, v Európe aj v Spojených štátoch amerických.

Vďaka odbornej kvalifikácii – postupne získal atestáciu z interného lekárstva, zo všeobecného lekárstva a z psychiatrie. V zahraničí sa zoznámil so zásadami modernej prevencie a výchovy laickej verejnosti k zdravému spôsobu života a aktívnemu zdraviu.

Filozofiu spoločnosti CaliVita už viac ako 20 rokov propaguje na stovkách prednášok a lekárskech poradniach na Slovensku, v Maďarsku, v Rumunsku aj v Českej republike.

## Staňte sa členom spotrebiteľskej siete Calivita

nákupem výrobků a získajte při registraci **PLUS dárek podle vlastního výběru** ze skupiny produktů: Vitamin C 500, Bee Power, MagneZi B6, Aquabelle Nourishing Cream, Aquabelle Regenerating Cream.

### Více o dárcích na stránce

<http://harmonie-monika.cz/otazky-odpovedi/clenstvi-ve-spotrebitelske-siti-calivita/>

## Osobní dárek ode mne

Po registraci se stávám vaším poradcem ohledně zdraví a vztahů, a navíc ode mne získáte

- ✚ **numerologický rozbor** (datum narození) nebo
- ✚ **odpověď na vaši otázku pomocí Intuitivního písma** (datum narození a jednu otázku, co vás trápí)

## Člen spotřebitelské sítě má spoustu výhod

- » má nárok nakupovat výrobky CALIVITA se slevou 25 %
- » dostává **nejnovější informace o produktech**, zdravém životním stylu, a možnostech spolupráce s firmou CALIVITA
- » možnost **vybrat z více 100 výrobků**
- » možnost využívat bezplatné lékařské poradenství u odborníků

### Členové registrují se v naší síti

mají možnost se přihlásit na stránky **CaliVita KLUB Empatia**. Tím se dostanete do klubu, který ti pomáhá v orientaci přírodních látek a alternativním přístupu ke svému zdraví. Bohužel není možné veřejně zveřejňovat informace ohledně účinků produktů (legislativa zakazuje) a tak je možné předat pouze členům. **Dostanete se tak k informacím, které vám pomůžou k cestě vašeho zdraví, nebo jak si pomoci od obtíží** (co na co, co užívat v jakém věku, co pro sportovce nebo hubnutí ...). Členové mají možnost se přímo zeptat doktorky na bezplatném webinaru na své potíže.

**Zeptejte se mne, jak mít produkty CALIVITA se slevou nebo i zdarma ♥♥♥**

