



Многу истражувачи сметаат дека треба да се планира исхраната во зависност од својата крвна група.

Врската помеѓу исхраната и здравјето се базира на тоа дека крвните групи - О, А, Б, или АБ, ја одредуваат способноста на организмот да ги апсорбира хранливите состојки, да се бори против болестите и да се избори со стресот.

Во исхраната по крвни групи производите се поделени во шеснаесет различни категории. За секоја крвна група, производите се поврзуваат како препорачливи, неутрални и оние кои треба да се одбегнуваат.

По ова се прави листа со производи кои помагаат при симнувањето на килограмите или при различни болести.

Правила на исхраната за сите четири крвни групи

- да не се мешаат јадењата
- да се јаде повеќе пати по малку
- да се почитува природниот биоритам
- да се внесуваат додатоците на исхраната по природен пат
- да се избегнува замрзната, конзервирана и пушена храна
- да се јаде онолку колку ќе се потроши
- да се готви со крупна јодирана сол, маслинови масла и лимонев сок, а не со обичен оцет (јаболков, вински)
- да не се спие после јадење
- да се внесува повеќе течности во форма на природни сокови
- да не се спие со главата на запад
- овошје и зеленчук се земаат на гладно или 30 мин ути пред јадењето, а никако со јадењето

- да не се прејадува



Крвна група АБ

Предности – создаден за модерни услови, толерантен имунитет

Слабости – чувствителен дигестивен систем, толерантен имунолошки систем, подложен на вируси

Преглед на исхраната – се зема „многу корисно,“ може малку да се земе од „неутралното,“ не смее да се јаде од „штетното,“.

Многу корисно

(Може јагнешко месо, мисирка, зајак, овчо месо до 300 гр. неделно), туна, бакалар, ослич, скуша, штука, пастрмка, лосос, сардела, младо сирење, козјо сирење, козјо млеко, кефир, јогурт - маслиново масло (ладно цедено), костени, ореви, кикири, ситен грав, црвен грав, леќа, соја, просо, овес, ориз, мешани црни лебови без жита, цвекло, брокула, карфиол, целер, зелка, лук, компир, магдонос, краставица, цреси, смокви, грозје, киви, сливи, лимон, капини, ананас, модри сливи, морков, целер, рен, јагоди, обично кафе

Неутрално

Фазан, греч, харунга, лигњи, лосос, сирења и кашкавал, рибино масло, кикири, бадем, фастаци, граф, боранија, леќа, грашок, бело брашно со овес и рж, рен, празмасинки, компир, спанак, домат, јаболка, кајсии, капини, боровинки, праски, круши, мајонез, сенф, пиво, вина

Штетно

Сланина, кокошка, еребица, диво месо, шунка, говедско, свинско, телешко, конзервирани и замрзнати и сувимесни производи---рак, димен лосос, јастог, јагула---матеница, сладолед, путер и маргарин---обични масла, семки од тиква, сусам, сончоглед, корнфлекс, пченкарно брашно, авокадо, пченка, печурки, маслинки, зелена пиперка, ротквици---банана, кокос, портокали, калинка, манго, јаболков оцет, кечап, туршии, алое, кока кола,

Додатоци - во исхрана витамин Ц, глог, кверцетин

