

Urszula Lemańska

Smacznie Zdrowo
Zgodnie z Grupą Krwi



Urszula Lemańska

**Smacznie Zdrowo
Zgodnie z Grupą Krwi**

Urszula Lemańska

Smacznie Zdrowo
Zgodnie z Grupą Krwi

Skład: www.mpress-freelancer.pl

Copyright© by Urszula Lemańska, Zielona Góra 2012

Wszelkie prawa zastrzeżone.
All rights reserved.

Informacje i porady zawarte w niniejszej publikacji są materiałem poglądowym, informacyjnym i nie stanowią porady lekarskiej. Autorka nie ponosi odpowiedzialności za zastosowanie się przez kogokolwiek do podanych treści.

e-Book Wydanie I
Zielona Góra 2012
ISBN: 978-83-935991-5-8

www.nadchmurami.pl

Od autora

Każdy, kto zdecyduje się podjąć wyzwanie i zechce zmienić swój styl życia na lepszy, bardziej zgodny z jego prawdziwą naturą, z pewnością odkryje wiele ciekawych tajemnic swojego ciała i ducha. Wsłuchując się w wewnętrzny głos, indywidualny dla każdego człowieka, odnajdzie swój i tylko swój rytm, który będzie wyznacznikiem terażniejszości i przyszłości. Bowiem to, co robimy teraz, z czasem wyda owoce. Jakie one będą, w znacznej mierze zależy od nas samych.

W niniejszej książce przedstawiam ogólne zasady diety zgodnej z grupą krwi. Zwracam uwagę na najlepsze produkty dla danej grupy i opisuję je, aby mogli Państwo mieć lepszy obraz tego, co służy zdrowiu. Przepisy, które proponuję są przykładami i nie trzeba ściśle trzymać się proporcji podawanych produktów. Można zastępować niektóre składniki innymi, odpowiednimi dla danej grupy krwi, w czym pomoże tabelka przedstawiająca produkty, które są wskazane, neutralne lub niewskazane danej grupie. Zdaję sobie sprawę, że niektórzy ludzie nie lubią pewnych produktów i nie namawiam do konieczności spożycia ich, choć są wskazane. Jeśli zdarzy się, że ktoś zje coś, co należy do produktów niewskazanych, również nie należy się martwić. Żadna dieta nie powinna czegokolwiek nakazywać czy zakazywać. Może ewentualnie proponować. Człowiek jest istotą wolną i nie czuje się dobrze

pod presją. Tym bardziej, że twórca teorii grup krwi, Peter D'Adamo prowadził swoje badania na artykułach spożywczych pochodzących z USA i dlatego też jego koncepcja nie do końca daje się przełożyć na warunki polskie. W Stanach Zjednoczonych używa się innych technik uprawy warzyw i owoców, innych nawozów, nieco inaczej wygląda hodowla zwierząt; również odmienne uwarunkowania klimatyczne mają duży wpływ na proces rozwoju roślin i zwierząt. Chociażby z tych powodów można podejrzewać, że produkty roślinne i zwierzęce, które badał Peter D'Adamo mogą mieć inną strukturę lektyn, niż uprawiane i hodowane w Polsce.

Schemat diety zgodnej z grupą krwi jest wyznacznikiem produktów, które warto częściej spożywać lub tych, których lepiej unikać. Kto poczuje pozytywną zmianę po spożywaniu wskazanych produktów, z pewnością będzie częściej po nie sięgał. Jednak bardzo ważną sprawą jest urozmaicenie i na to proszę zwrócić szczególną uwagę, ponieważ do prawidłowego funkcjonowania organizmu potrzebna jest pełna gama składników odżywczych, które można dostarczyć tylko poprzez dobrze skomponowaną i urozmaiconą dietę. Niestety dieta według grup krwi w swoich zaleceniach w pewnym stopniu ogranicza różnorodność produktów wskazanych, wykluczając niektóre i stąd moja powyższa uwaga. Proszę pamiętać, że jeśli komuś odpowiada smak np. wskazanych brokułów, niech nie ogranicza się do spożywania wyłącznie tej rośliny. Warto próbować i smakować również inne wskazane i neutralne produkty również te, które wydają nam się nieatrakcyjne lub uważamy, że ich nie lubimy. Twórzmy z nich nowe połączenia i kombinacje, tak by dieta nie stała się uboga i monotonna. Wierzę, że każdy znajdzie wiele odpowiednich produktów, które będą smakowały

i dawały twórczą inspirację do przygotowywania pysznych i zdrowych posiłków.

Choć książka ta skierowana jest do wszystkich, nie tylko do wegetarian, wszystkie przepisy w niej zawarte są jarskie. Od lat nie spożywam mięsa, w związku z czym nie czuję się kompetentna w przyrządzaniu takich potraw. Jednak osoby spożywające mięso z pewnością znajdą wiele podpowiedzi i inspiracji na przyrządzanie potraw mięsnych w książkach o tej tematyce. Zresztą po zapoznaniu się z tabelką produktów każdy, kto zajmuje się gotowaniem sam będzie w stanie wyczarować dania, które będą mu odpowiadały. Poza tym przepisy, które proponuję można modyfikować i dodawać do nich również mięso. Tworząc różne kombinacje, można stworzyć całkiem nowe i pyszne dania. Najważniejsze jest urozmaicenie i pomysłowość.

Na koniec raz jeszcze uczulam, by dieta ta, czy inna nie stała się obsesją, nie była traktowana jako bardzo sztywna reguła. Ważne by nie wpadać w skrajności i zachować zdrowy rozsądek. Bowiem nierozsądne podejście do jakiegokolwiek diety może doprowadzić do stresu oraz różnych zaburzeń, zamiast dać zdrowie. Zaczynając tę dietę należy stopniowo wprowadzać do codziennych posiłków zalecane produkty, powoli eliminując te niewskazane. Proces ten powinien przebiegać powoli, bez narzucania „euforycznego” tempa w nadziei, że „im ściślej zastosuję się do zaleceń, tym szybciej osiągnę dobre efekty”. Tylko rozsądne podejście do sprawy da właściwe rezultaty. Stopniowe zwiększanie produktów wskazanych samoistnie zacznie eliminować produkty niewskazane.

Dieta zgodna z grupą krwi – ciekawy sposób na życie

Historia człowieka liczy wiele tysięcy lat, w czasie których podstawą życia było i jest jedzenie. W wielu źródłach można wyczytać różne opinie na temat odżywiania się naszych przodków. Jedni twierdzą, że byli oni myśliwymi i spożywali głównie mięso, prowadząc stosowny do ich potrzeb, ruchliwy tryb życia. Inni natomiast uważają, że na początku człowiek żywił się roślinnością dziko rosnącą, był zbieraczem tego, co Bóg stworzył. W czasach obecnych możemy się tylko domyślać, jak to było naprawdę i snuć najróżniejsze hipotezy. Pomimo, iż prowadzi się wiele badań, chyba nigdy nie będzie tak do końca wiadomo, bowiem nawet najróżniejsze wykopaliska dają nam zaledwie szczątkowy, niepełny obraz minionych czasów. Ja jestem skłonna przychylić się do twierdzenia, że pierwsi przedstawiciele gatunku ludzkiego byli zbieraczami. Wszak nasi wspólni rodzice Adam i Ewa, żyjąc w Raju, z pewnością nie polowali na zwierzęta, tylko żyli z nimi w przyjaźni. Zastanawia mnie, czy to nie przypadkiem „grzech” zjedzonego zakazanego owocu rzucił na ludzkość konieczność zdobywania pożywienia, kierując ku myślistwu. Być może coś w tym jest, jednak jedno jest pewne – człowiek potrzebował i potrzebuje jedzenia, a sposób i warunki jego zdobywa-

nia i pozyskiwania przez tysiące lat były różne, często bardzo trudne i niebezpieczne. Niejednokrotnie zmuszały człowieka do takich czy innych zachowań, które w dużym stopniu wpływały na jego tryb życia, nie były również obojętne na rozwój psychofizyczny i duchowy. To właśnie warunki, w jakich przyszło żyć człowiekowi, zmuszały do przystosowywania się do nich, dzięki czemu z biegiem czasu człowiek coraz bardziej uodparniał się na najróżniejsze niebezpieczeństwa zewnętrzne i wewnętrzne, takie jak np. ataki dzikich zwierząt czy różnych bakterii i wirusów.

Odporność ta spowodowała, że z czasem Ziemia zaczęła coraz bardziej się zaludniać. Zaczęło brakować żywności w okolicach, które ludzie zamieszkiwali. Zmieniał się również klimat. Między innymi te czynniki zmusiły człowieka do migracji i szukania nowych miejsc zamieszkania. Ludzie znowu byli zmuszeni do przystosowania się do nowych warunków, innego pożywienia, a nowa dieta powodowała zmiany w układzie pokarmowym i systemie odpornościowym, aby człowiek mógł żyć i funkcjonować w danym środowisku. Zmiany te znalazły odzwierciedlenie w tworzeniu się nowych grup krwi, których na przestrzeni tysięcy lat, w różnych odstępach czasu wytworzyły się cztery rodzaje, czyli 0, A, B i AB. Każda z nich ma swoją historię, opartą na warunkach życia, konieczności ich zmian i przystosowania się do nich, by można było przeżyć. Dzięki tej indywidualnej historii można prześledzić i dowiedzieć się, co nasi przodkowie jedli i jaki prowadzili tryb życia.

W połączeniu ze współczesną nauką i medycyną stworzono dietę indywidualnie odpowiadającą każdej grupie krwi. Jest to dość młoda dziedzina i dzieli ludzi tylko na cztery grupy. Uważam, że wiele za nią przemawia,