

UVOD

Enkratnost vsakega človeškega bitja določa njegov genski zapis, ki je shranjen v njemu lastni kombinaciji posameznih gradnikov njegove edinstvene zapuŕine prednikov – dezoksiribonukleinske kisline (DNK). Kri kot enkraten simbolni in dejanski fenomen je ogledalo evolucije človeka in njegovega preŕivetja. Kri v kroŕnem toku skozi tudi najmanjŕe predele človeškega telesa telo hrani, čisti in varuje pred telesu tujimi zunanjimi vplivi. Prijazno sprejema vse, kar ji je podobno, in zavrača oz. se brani proti vsemu, kar ji je tuje. In sicer dobesečno v biokemijskem pomenu, kot tudi v prenesenem – verskem, kulturnem in ne nazadnje tudi duhovnem pomenu.

Evolucija je spremembe v načinu ŕivljenja in prehranjevanja vgradila v človekovo DNK. Postopno je kodirala tudi matrico, ki se izraŕa na membranah rdečih krvničk (eritrocitov) v obliki specifičnih molekulskih struktur posameznih krvnih skupin, ki jih imenujemo eritrocitni antigeni. To so različni sladkorji iz skupine ogljikovih hidratov. Antigen je različen za vsako krvno skupino: od najstarejŕe, mesojede krvne skupine 0 preko vegetarijanske A in skoraj vsejede B do najmlajŕe, moderni prehrani prilagojene krvne skupine AB. Tako je npr. antigen, ki opredeljuje krvno skupino A, drugačen od antigena, ki ga nosi krvna skupina B. Ti krvni skupini zavračata druga drugo, kar se jasno izrazi npr. pri transfuziji krvi. e bi oseba, ki ima krvno skupino A, prejela kri skupine B, bi umrla, ker bi se eritrociti zlepili (aglutinirali). Oseba s krvno skupino A namreč prepozna kri skupine B kot tujo in proti njej aktivira specifična protitelesa kot oroŕje svojega imunskega odziva proti antigenu skupine B. Ta se veŕejo na antigen krvne skupine A in ga napravijo lepljivega. Posledica je aglutinacija oz. zlepljanje eritrocitov.

In kaj ima hrana skupnega s krvnimi skupinami?

Dokazano je, da imajo nekatere sestavine živil podobne lastnosti zlepljanja celic in povzročajo v organizmu podoben odziv kot protitelesa proti eritrocitnim antigenom. Te snovi so kompleksne beljakovine, t. i. lektini, ki se vežejo na sladkorje celičnih membran vseh življenjskih oblik in s tem spremenijo njeno fiziologijo in povzročijo vrsto biokemijskih sprememb v celici, med drugim tudi zlepljanje. Lahko pa sprožijo kaskado (avto)imunskih dogodkov, ki vodijo v celično smrt. Lektin vsebuje »ključ«, ki ustreza »ključavnici« - strukturi določenega sladkorja celičnih membran prebavil, žil, žlez in drugih organov. Ko se »ključavnica« odpre, se tudi odprejo vrata škodljivim dogodkom, ki pogosto vodijo v slabo počutje in lahko celo sprožijo najrazličnejše bolezni.

Sestavine živil, ki so po svoji biokemijski sestavi dovolj podobne antigenom na površini eritrocitov, telo sprejema in jih lahko predela v osnovne gradnike, ki jih potrebuje za svoje zdravo preživetje. Če pa so sestavine nekega živila drugačne od antigenskih molekul posameznih krvnih skupin, pa se v organizmu obnašajo sovražno. Zaradi teh lastnosti je za posameznika z določeno krvno skupino neko živilo koristno, za človeka z drugo krvno skupino pa je isto živilo škodljivo. Tako se npr. gluten, najbolj pogosti lektin pšenice in različnih drugih žitaric, veže na sluznico tankega črevesa in nosilcem nekaterih krvnih skupin – posebno skupini 0 – lahko povzroča huda vnetja in bolečo razdraženost. Lektini se med seboj zelo razlikujejo, odvisno od njihovega izvora. Vse to je osnova za način prehranjevanja na podlagi posameznikove krvne skupine, ki pa gre še nekoliko dlje: predpisuje tudi ustreznost živil glede na posameznikove dedne značilnosti (ta priročnik pa živil ne ločuje po tem merilu) in sekretornost ali nesekretornost, kar pomeni, da oseba antigene svoje krvne skupine izloča tudi v druge telesne tekočine

(npr. slino, solze, sluz v prebavilih in dihalnih poteh itd.) ali pa jih ne izloča. V tem smislu imajo ljudje kot »sekretorji« določeno prednost. Če oseba izloča antigene krvne skupine v telesne tekočine, si s tem zagotavlja dodatno zaščito pred okoljem, zlasti ko gre za mikroorganizme, lektine in druge potencialne alergene. Sekretornost lahko določimo v vzorcu sline s pomočjo posebnih testov. Po grobi oceni je le približno 15 % ljudi nesekretornih. Če svojega statusa ne poznate, ravnajte tako, kot da ste sekretorni.

Pred vami je priročnik, ki vas opozarja na živila, ki so za vas glede na vašo krvno skupino koristna, in tista, ki vam utegnejo škodovati. Celotna ideja koristnosti prehranjevanja na podlagi posameznikove krvne skupine je osnovana ob predpostavki, da je hrana pridelana ekološko in gensko nespremenjena. **Vsak poseg v spreminjanje naravnega in ekološko neoporečnega pridelovanja pomeni vnašanje najrazličnejših novih in neznano delujočih molekul, ki popolnoma spremenijo odziv posameznikovega organizma. S tem se poruši osnovna ideja. Zato kupujte sveža, ekološko in gensko nespremenjena živila!**

Kako uporabljamo priročnik:

- zelo priporočljivo – *deluje zelo koristno*
- nevtralnno – *hranilno*
- neustrezno – *deluje škodljivo, izogibajte se*
s / sekretorni
n / nesekretorni