

# **Blodtype AB**

## **Indledning**

Mange tror, at den mad, de spiser, er sund, men erfaringer med blodtypediæten fortæller noget andet.

Blodtypediæten blev i første omgang baseret på biopat Peter J. D'Adamos observationer fra hans praksis. Senere blev blodtypediæten videnskabeligt forklaret af sønnen, naturopat og læge Peter D'Adamo (far og søn har samme navn). Blodtypediæten er den eneste diæt (kostsammensætning) i verden, hvor man først har lyttet til kroppen, og efterfølgende har lavet videnskabelige undersøgelser, der forklarer, hvorfor der er forskel på fødevarerne i forhold til de forskellige blodtyper.

Inden for lægevidenskaben anerkender man imidlertid ikke Peter D'Adamos forskningsresultater, men enhver ved, at er din bil født med en dieselmotor, kan du ikke lige pludselig begynde at hælde rapsolie på den ud fra en vegetarisk principiel beslutning, for så brænder motoren sammen. Sådan er det også med mennesker!

Ved at teste diverse fødevarer direkte på mennesker med forskellige blodtyper, har man fundet ud af, at forskellige typer mad, har forskellig brændværdi for vores celler, blod, bindevæv, knogler, organsystem og så videre. Ifølge blodtypediæten er det mere vigtigt at forstå lektinerne (protein) i fødevarerne, end at tælle kalorier og fedt.

Skadelige lektiner klister sig til blodlegemerne og får blodet til at klumpe sig sammen. Derved opstår en forringet evne til at udskille affaldsstoffer og en fejlfordeling af næringsstofferne fra maden. Dette giver ubalance i kroppen, og sygdomme opstår. Gavnige lektiner har til gengæld den modsatte virkning, og på den måde har du en fantastisk mulighed for at spise dig til et stærkere immunforsvar og en sundere helse.

Undgå en pludselig og fanatisk kostændring. Kroppen accepterer bedst en gradvis omlægning af kosten over nogle uger, så skift stille og roligt fødevarerne i køkkenet ud, efterhånden som du alligevel skal købe nye.

Følg blodtypediæten ved at undlade fødevarer fra gruppen "undgå" og spis mere fra gruppen "meget gavnlig" og "neutral", og mærk resultaterne.

Kroppen begynder at udskille affalds- og giftstoffer meget bedre, og overflødige kilo forsvinder, bl.a. fordi dit blodsukker stabiliseres. Pas på, at det ikke går for hurtigt med kostændringerne, da det kan svække immunforsvaret midlertidigt.

Find en balance mellem at følge blodtypediæten, og at spise dét, du har lyst til. Læg især også mærke til dine vaner omkring mad.

Undgå at være for fanatisk og selvkritisk med blodtypediæten i "jagten" på at gøre det rigtige og at leve sundt. Den tankegang alene kan stresser dig unødigt, og i stedet forårsage andre ubalancer. Find en naturlig balance, der fungerer for dig.

**LotusHealthCare.dk**

Dit Center for Sundhed, Behandling & Selvudvikling

## Personlighed / karaktertræk

Den gådefulde: Sjælden, karismatisk, mystisk, går ikke op i detaljer. Elsker alle sider af livet, uden bekymring om konsekvenserne. Vældigt, populær, fængslende og interessant med en naturlig karisma.

Tager imod folk med åbne arme. Bærer ikke nag, når man svigter dem, og udtaler sig diplomatisk om enhver situation.

Typisk healere og åndelige vejledere.

- Tilpasset moderne livsform (nylig sammensmeltning af A og B)
- Meget tolerant immunsystem
- Sart mave- og tarmkanal
- Reaktion som kamæleon på kost- og miljømæssige forandringer
- Håndterer stress bedst gennem åndelig aktivitet, fysisk kraft og kreativ energi
- Et evolutionært mysterium

## Overvægt

- Rødt kød: Svært fordøjeligt p.g.a. nedsat mavesyrekoncentration. Oplagres som fedt og har en giftig effekt på tarmkanalen
- Kidneybønner og limabønner: Hæmmer insulineffektiviteten, stofskiftet og blodsukkerbalancen
- Frø og boghvede: Hæmmer blodsukkerbalancen
- Majs: Hæmmer insulineffektiviteten
- Hvede: Hæmmer stofskiftet og giver ineffektiv kalorieudnyttelse. Hæmmer insulineffektiviteten

## Vægttab

- Tofu, fisk, skaldyr og grønt: Fremmer et effektivt stofskifte
- Mælkeprodukter og blæretang: Fremmer insulinproduktionen
- Ananas: Fremmer fordøjelsen, stimulerer tarmperistaltikken

# Kostplan - Blodtype AB

## Kød

Meget gavnlig

FÅR, KALKUN, KANIN, LAM

Neutral

Fasan, lever

Undgå

Agerhøne, and, bøffel, gås, hjerte, høne, kalv, kylling, okse, svin, vagtel, vildt

**LotusHealthCare.dk**

Dit Center for Sundhed, Behandling & Selvudvikling

# Kostplan - Blodtype AB

## **Fisk og skaldyr**

### Meget gavnlige

ESOX-GEDDE, GEDDE, GULDMAKREL, HAVABORRE, HAVRUDE, HAVTASKE, HAVØRRED, KORALBARS, KULMULE, LAKS, MAKREL, REGNBUEØRRED, SARDIN, SEJLFISK, SNAPPER RØD, SNEGL, STAMSILD, STØR, TORSK, TUN

### Neutral

Abalone (søøre), aborre, blæksprutte (tiarmet), blåmusling, haj, helt, kammusling, karpe, kaviar, malle, pomatomide (bluefish), rødtunge, sild (fersk), smelt, snapper, sværdfisk, teglfisk, weakfish

### Undgå

Ansjos, barracuda, blæksprutte (ottearmet), frø, havaborre (stribet), havbars, helleflynder, hummer, huse stør, konkylie, krabbe, krebs, kuller, laks (røget), reje, rødspætte, sandmusling, sild (eddike-marineret), skildpadde, skrubbe, snapper yellow tail, solfisk, tunge, østers, ål

## **Mælkeprodukter og æg**

### Meget gavnlige

CREMEFRAICHE (mager), FETAOST, FRISKOST, GEDEMÆLK, HYTTEOST, KEFIR, MOZZARELLA, RICOTTA, YOGHURT

### Neutral

Cheddar, colby, dil peyniri (tyrkisk ost), edam, emmentaler, flødeost, gouda, gruyere, jarlsberg, kasein, monterrey jack, münster, komælk (let, skummet), neufchatel, schweizerost, soyamælk, soyaost, valle, æg (fra kylling)

### Undgå

Blåskimmelost, brie, camembert, cheddar (amerikansk), flødeis, kærnemælk, parmesan, provolone, smør (alle slags, ægte og blandingsprodukter), sødmælk

## **Olie- og fedtstoffer**

### Meget gavnlige

OLIVENOLIE

### Neutral

Hørfrøolie, jordnøddeolie, rapsolie, torskelevertran

### Undgå

Bomuldsfrøolie, kokosolie, majsolie, sesamolie, solsikkeolie, tidselolie

## **Nødder og frø**

### Meget gavnlige

KASTANIE, JORDNØD, JORDNØDDESMØR, VALNØD

### Neutral

Cashewnød, lichiblomme, macadamianød, mandler, mandelsmør, paranød, pinjekerne, pistacienød, valnød (amerikansk hickory)

### Undgå

Birkes, græskarfrø, hasselnød, sesamfrø, sesamsmør, solsikkefrø, solsikkesmør

**LotusHealthCare.dk**

Dit Center for Sundhed, Behandling & Selvudvikling

# Kostplan - Blodtype AB

## **Bønner og bælgfrugter**

### Meget gavnlige

BØNNER HVIDFRØEDE, BØNNER RØDE, LINSER GRØNNE, PINTOBØNNE, SOYABØNNE RØDE

### Neutral

Bryd bønne, bønne (grøn, hvid), cannellini bønne, copper bean, hestebønne, jamsbønne, linser (brune, røde), northern bean, snitbønne, tamarindebønne, ært (grøn), ærtebælg

### Undgå

Adzukibønne, bønner (sorte), favabønner, kidneybønner, kikærter, limabønner, ært (gul)

## **Kornprodukter**

### Meget gavnlige

HAVREGRYN, HAVREKLID, HIRSE, RIS, RISKLID, SPELT

### Neutral

Amarant, byg, fiberkost, hvede (budding, flager, kim, klid), kornstivelse, mysli, ris budding, soya (flager, gryn), syvkornsblanding

### Undgå

Boghvede, cornflakes, kamut (kæmpe durum), kasha, majsmel

## **Brød og boller**

### Meget gavnlige

ESSÆERBRØD, EZEKIELBRØD, HIRSE, HVEDEKIM SPIREDE, KNÆKBRØD, RISBRØD BRUNT, RISKAGER, RUGBRØD, RUGKIKS, RUGKNÆKBRØD, SOYAMELSBRØD

### Neutral

Brød (glutenfri), durumhvedebrød, fladbrød, flerkornsbrød, fuldkornshvedebrød, havreklidbolle, hvedebagels, hvedeklidbolle, matza, proteinbrød, pumpenikkel, speltbrød

### Undgå

Majsboller

## **Gryn og pasta**

### Meget gavnlige

HAVREMEL, MEL (af spirede hvedekim), RIS (basmati, brune, hvide, vilde), RISMEL, RUGMEL

### Neutral

Bulgurhvedemel, bygmel, couscoumel, durumhvedemel, glutenmel, grahamsmel, hvedemel (groft, sigtet), pasta (semulje med spinat), quinoa, speltmel

### Undgå

Boghvede kasha, pasta (med jordskok), soba (boghvedenudder)

**LotusHealthCare.dk**

Dit Center for Sundhed, Behandling & Selvudvikling

# **Kostplan - Blodtype AB**

## **Grøntsager**

### Meget gavnlige

AGURK, AUBERGINE, BEDER, BEDETOP, BLADBEDE, BLOMKÅL, BROCCOLI, GRØNKÅL, HVIDLØG, JAMS, LUCERNESPIRE, MÆLKEBØTTE, PASTINAK, PERSILLE, SELLERI, SENNEPSKÅL, SØDKARTOFFEL, TEMPEH, TOFU

### Neutral

Asparges, bambusskud, brøndkarse, champignon, enokitake svampe, fennikel, græskar, gulerod, hvidkål, ingefær, kartoffel (hvid, rød), kinakål, kinaradise, kommen, koriander, kørvel, kålrabi, kålroe, løg (grønne, pibe, røde, skalotte), majroe, okra, oliven (græsk, grøn, spansk), pak soi, peberrod, porre, portobello svampe, rosenkål, rødkål, salat (escarole, frisésalat, hovedsalat, iceberg, julesalat, radicchio, romaine), salatløg (gule, hvide), salatsennep, spinat, squash (alle slags), strudsevinge (bregneblad), sølvbede, tang, tomat, vandkastanje, ært (mange-tout), østershat

### Undgå

Artiskok, avokado, jalapeno chili, jordskok, limabønner, majs (gule, hvide), mung bønnespirer, oliven (sorte), peberfrugt (grøn, gul, rød), radise, radisespirer, shiitake svampe

## **Frugt**

### Meget gavnlige

ANANAS, BLOMME (grøn, mørk, rød), CITRON, CONCORDDRUE (blå), FIGEN (frisk, tørret), GRAPEFRUGT, KIRSEBÆR, KIWI, LOGANBÆR, STIKKELSBÆR, TRANEKØR, VINDRUE (blå, grøn, rød)

### Neutral

Abrikos, blåbær, boysenbær, brombær, dadel, fersken, hindbær, hyldebær, jordbær, kumquat, limefrugt, mandarin, melbanan, melon (casaba, net, crenshaw, frøskal, honning, kantalupe, vand), nektarin, papaya, pære, ribs, rosin, solbær, sveske, æble

### Undgå

Appelsin, banan, granatæble, guava, kakifrugt, kaktusfigen, karambole (stjernefrugt), kokosnød, mango, rabarber, sharonfrugt

## **Frugt- og grøntsags saft**

### Meget gavnlige

DRUE, GULEROD, HVIDKÅL, KIRSEBÆR SORTE, PAPAYA, SELLERI, TRANEKØR

### Neutral

Abrikos, agurk, ananas, grapefrugt, grøntsags saft (af acceptable grøntsager), sveske, vand (med citron), æble, æblecider

### Undgå

Appelsin

**LotusHealthCare.dk**

Dit Center for Sundhed, Behandling & Selvudvikling

# Kostplan - Blodtype AB

## **Krydderier**

### Meget gavnlig

HVIDLØG, KARRY, MISO (bønnepasta), PEBERROD, PERSILLE

### Neutral

Agar, ahornsirup, basilikum, bergamot, blæretang, chokolade, dild, estragon, farin, gurkemeje, honning, johannesbrød, kanel, kardemomme, koriander, kryddernellike, kørvel, laurbærblad, marantastivelse, melis, merian, muskatnød, mynte (almindelig, grøn), paprika, pebermynte, pimiento, purløg, rødalge, rosmarin, safran, salt, salvie, sar, sennepspulver, sirup (ris, mørk), soyasauce, spidskommen, tamarinde, timian, vanilje, vinsten, vintergrøn

### Undgå

Allehånde, anis, bygmalt, cayennepeber, chiliflager, eddike (balsamico, hvidvin, rødvin), æblecider, gelatine ren, kapers, majssirup, majsstivelse, mandelessens, peber (hvid, sort, rød), tapioka (maniok, kassava)

## **Smagsstoffer**

### Meget gavnlig

INGEN

### Neutral

Gelé (af acceptable frugter), mayonnaise, marmelade (af acceptable frugter), salatdressing (med acceptable ingredienser), sennep

### Undgå

Agurk (syltet), chutney, ketchup, syltevarer (sur, sød), worchester sauce

## **Urter**

### Meget gavnlig

GINSENG, GLAT BURRE, GRØN TE, HYBEN, INGEFÆR, JORDBÆRBLADE, KAMILLE, LAKRIDSROD, LUCERNE, SOLHAT, TJØRN (hvid)

### Neutral

Angelik, baldrian, cayennepeber, fuglegræs, glatbladet elm, gyldensegl (hydrastisrod), hindbærblade, hvidbirk, hvidegbark, hyld, jernurt, katteurt, kransburre, morbær, mynte (grøn), mælkebøtte, pebermynte, perikum, persille, røllike, salvie, sarsaparille, skræppe, timian

### Undgå

Aloe vera, bukkehorn, ensian, filtet kongelys, følfod, humle, hyrdetaske, lind, majssilke, rabarber, rødkløver, sennes, skjolddrager

**LotusHealthCare.dk**

Dit Center for Sundhed, Behandling & Selvudvikling

# **Kostplan - Blodtype AB**

## **Drikkevarer**

### Meget gavnlige

KAFFE, KAFFE KOFFEINFRI, TE (grøn)

### Neutral

Vand (kulsyreholdigt), vin (rød, hvid), øl

### Undgå

Mineralvand, Sodavand (almindelig, light), spiritus, te (sort, koffeinfri)

## **Kosttilskud**

### Meget gavnlige

Ananas, citron, coenzym Q-10, ginseng, grapefrugt, grøn te, hvidløg, hyben, ingefær, kalkun, kirsebær, lakridsrod, linser (grøn), mælkebøtte, rød solhat, tjørn (hvid)

### Neutral

Baldrian, blåbær, Herbamara urtesalt (indeholder Kelp med naturligt jod), hyldebær (uden sukker, med agave sirup), marietidsel, salatløg

### Undgå

Aloe vera, appelsin, avokado, kokosolie, kylling, majsprodukter (alle slags)

## **Motion**

God til at vende det negative ved stress, til noget positivt ved hjælp af yoga eller meditation.

Ikke god til at tackle langvarige konfrontationer, som forårsager en naturlig anspændt tilstand, hvilket kan forårsage hjertesygdomme og kræft.

Motion, som bibringer indre ro og samler tankerne, er nødvendigt.

## **Helbredsmæssige risici**

- Hjertesygdomme
- Kræft
- Blodmangel
- Urinsyreigt

**LotusHealthCare.dk**

Dit Center for Sundhed, Behandling & Selvudvikling