



Primerna
živila
za krvne
skupine

Teorija o primerni hrani za posamične krvne skupine je znana, na tržišču je že nekaj let knjiga dr. Petra D'Adama Štirje načini prehrane za štiri krvne skupine, zdaj pa vam predstavljamo gospo, ki je vse to preizkusila na lastni koži in si pri avtorju te neobičajne diete tudi pridobila certifikat za svetovanje po njegovi metodi. Metoda je v resnici preprosta, saj so živila za vsako krvno skupino razdeljena na tri skupine: priporočljiva, ki so kot zdravilo, nevtralna, ki so sestavni del vsakodnevne prehrane, in odsvetovana, ki so sovražna do telesa. Tisti, ki so dieto preizkusili, trdijo, da učinkuje, no, včasih pa tudi ne. Sogovornica **Nataša Klarič** s svojo zgodbo pojasnjuje, zakaj.

Tekst: **RENATA UCMAN**, foto: **KATARINA KRMEJL**

Sovražna škodi



Nataša Klarič iz Rečice ob Savinji, svetovalka s certifikatom za prehrano po krvnih skupinah in za posamezniku prilagojeno prehrano, po izobrazbi pa univerzitetna diplomirana inženirka elektrotehnike, se je z nutrigenomiko, vedo o prehrani, prilagojeni posamezniku, pred leti začela ukvarjati zaradi lastnih zdravstvenih tegob.

»V življenju so me vse bolj ovirale resne težave z želodcem in prebavo. Vsaj dvajset let sem se mučila, da bi za vedno izgubila odvečno težo, a mi z nenehnimi dietami ni uspelo. Vsakokrat, ko sem se znašla v stresnih okoliščinah in težavah, sem spet posegla po sladkarijah in živilih s prevladujočimi ogljikovimi hidrati. Izgubljene kilograme sem kmalu dobila nazaj,« pripoveduje Nataša.

Telo se je borilo s hrano!
»Pred devetimi leti sem začela proučevati prehrano, ki je primerna za štiri krvne skupine, in odkrivati, kako zelo je pomembna za ohr-

nitev zdravja ter dobrega počutja. Zame je bilo povsem novo spoznanje, da naše telo nekatere snovi v hrani, tako imenovane lektine, ki so podobni antigenu krvne skupine, ki ni naša, prepozna kot sovražnike in zaradi njih sproži imunski sistem. Zaradi tega ta slabi in s tem naše zdravje. Telo se namesto z boleznimi bori z namišljenimi sovražniki v hrani. Leta 2001 sem se zaradi slabega počutja začela prehranjevati izključno z živili, ki so dovoljena za krvno skupino A in ustrezajo osemdesetim odstotkom ljudi s to krvno skupino, po navodilih iz knjige zdravnika naturopata dr. Petra D'Adama.«

Bistveno je spremenila prehranjevalne navade. »Opustila sem uživanje rdečega mesa, še posebej

svinjine, ki ni priporočljiva za nobeno krvno skupino. Zmerno sem jedla le puranje in piščančje meso. Na mojem jedilniku so bile v glavnem pšenične testenine z omako iz kisle smetane in mocarele. Opustila sem vse mlečne izdelke razen kozjega mleka, kozjega sira, jogurta, kefirja in kisle smetane. Pri zelenjavi sem izpustila razhudnike in krompir, namesto tega sem jedla veliko korenja, brokolija, špinacije, blitve in ohrovt, pri stročnicah pa namesto fižola lečo. Pri sadju sem se odpovedala predvsem melonam, pomarančam in bananam.«

Z uživanjem drugačne hrane, primerne za krvno skupino A, je kmalu izgubila odvečne kilograme. Ni pa odpravila zdravstvenih težav. »Želodčne in prebavne težave so

vztrajale, mučilo me je hudo kronično zaprtje. Ob večjih psihičnih obremenitvah so se podeseterile. Po nekaj letih težav in več pregledih so mi leta 2003 postavili diagnozo gastroezofagealna refluksna bolezen, pri kateri popustijo mišice med požiralnikom in želodcem ter želodcem in dvanajsternikom, tako da se njuni sokovi mešajo, prebava pa je neučinkovita. Dve leti kasneje so se težave še zaostrile. Moje telo se je skorajda na vsa živila začelo odzivati s hudimi bolečinami pod popkom. Preiskave niso odkrile vzroka za to. Šele na pregledu z bioresonanco so ugotovili, da je moje telo postalo preobčutljivo za veliko živil, na nekatera celo alergično, in da mi zdravila za zmanjševanje količine želodčne kisline ne ustrezajo. Ljudje s krvno skupino A imamo že tako malo želodčne kisline, zaradi zdravil pa jo je moje telo proizvajalo še manj, kar je otežilo prebavo hrane. Zato sem zdravila opustila.« Odtlej se ji je zdravstveno stanje počasi izboljševalo.

Netipična za skupino A. Pred enim letom, ko je odkrila, kje lahko naroči test za ugotavljanje statusa sekretor-nesekretor in s tem

