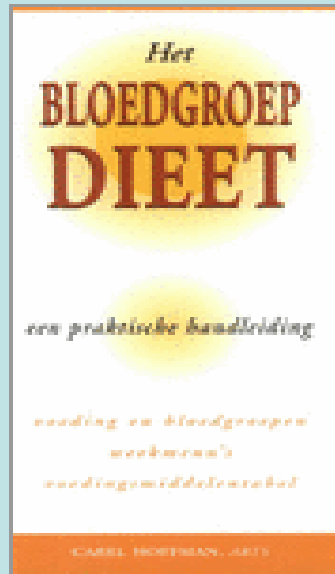
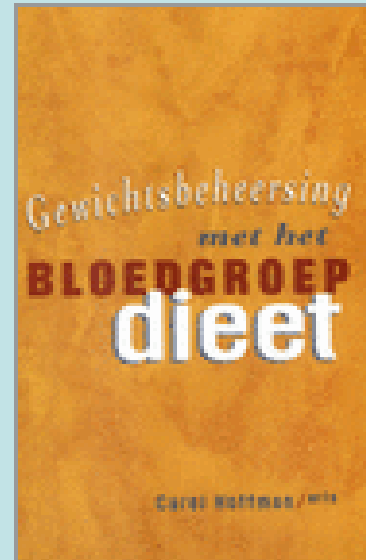


HET BLOEDGROEP DIEET



Peter d'Adamo



Carel Hoffmann

Interpretatie en samenvatting: Lia Metz

De juiste Voeding = je beste medicijn

Ons lichaam heeft de juiste brandstof nodig om

- Ziekteprocessen op de lange termijn te voorkomen
- Je gezondheid vanaf morgen te optimaliseren

Want:

‘Een gezonde geest woont in een gezond lichaam’

Theorie 1

Kern van het bloedgroepdieet is dat de bloedgroep bepaalt welke voedingsmiddelen goed zijn voor iemand, welke juist niet, of matig vallen.

Ook in ons land zijn inmiddels veel mensen enthousiast bezig met deze nieuwe manier van eten. 'Bloedgroepen' lijken de komende jaren een steeds belangrijker thema te worden.

Er zijn aanwijzingen dat de bloedgroep een belangrijke factor is voor gezondheid, voor lichamelijke en geestelijke vitaliteit en voor gezond oud worden.

Theorie 2

De theorie is dus gebaseerd op het verbeteren van de algemene vitaliteit door selectiever te gaan eten.

Evenwel moet ik erbij vermelden, dat voedselintoleranties en pathogene processen nader onderzoek en een specifieke behandeling behoeven.

Het dieet moet dan persoonlijk worden ingesteld.

Gezondheid begint met bewustwording van

- het verschil tussen voeding en vulling
- de schakels conditie - belastbaarheid - capaciteit
- de link functioneren en sociaal maatsch. zekerheid
- gezondheid - financiële ruimte - onafhankelijkheid

**Die laatste 2 factoren betreffen
een andere presentatie**

DIËET, bah! (wat een vervelend woord...)

- Meestal worden diëten geassocieerd met bepaalde ziekten
- Nu steeds duidelijker wordt dat voeding zo belangrijk is, verschijnen ook meer voedingsstrategieën die gericht zijn op het ***behoud*** van een ***goede gezondheid***.
- 'Dieet' klinkt beperkend.
- Het sleutelwoord is **V E R V A N G E N**

Spijsvertering en Tekorten

- **Avitaminose**
- **Demineralisatie**
- Vrijwel alle dieetmethoden in boeken zijn algemeen.
- Moe na het eten? Zwaar getafeld? (Nee hoor...)
- Waar de een kilo's is afgevallen met dieet X, is de ander met hetzelfde dieet nog geen grammetje kwijt.
- Hoe kan dat nou?

Voeding

Gewoontes

- Welk effect heeft een leven lang tarwebrood met roomboter, kaas, worst, chocoladehagel met twee glazen melk?
- Sommige gezinnen gebruiken veelvuldig fastfood.
- Er wordt vele malen teveel suiker gegeten, bewust of onbewust.
- Suiker heeft een verzwakkend effect op onze weerstand. Kunstsuiker is even erg. Het lichaam ziet geen verschil, reageert dan als op gewone suiker. Suiker voedt schimmel- en virusinfecties. Het verstoort het evenwicht in de darmen en verstoort de alveesklierfunctie.

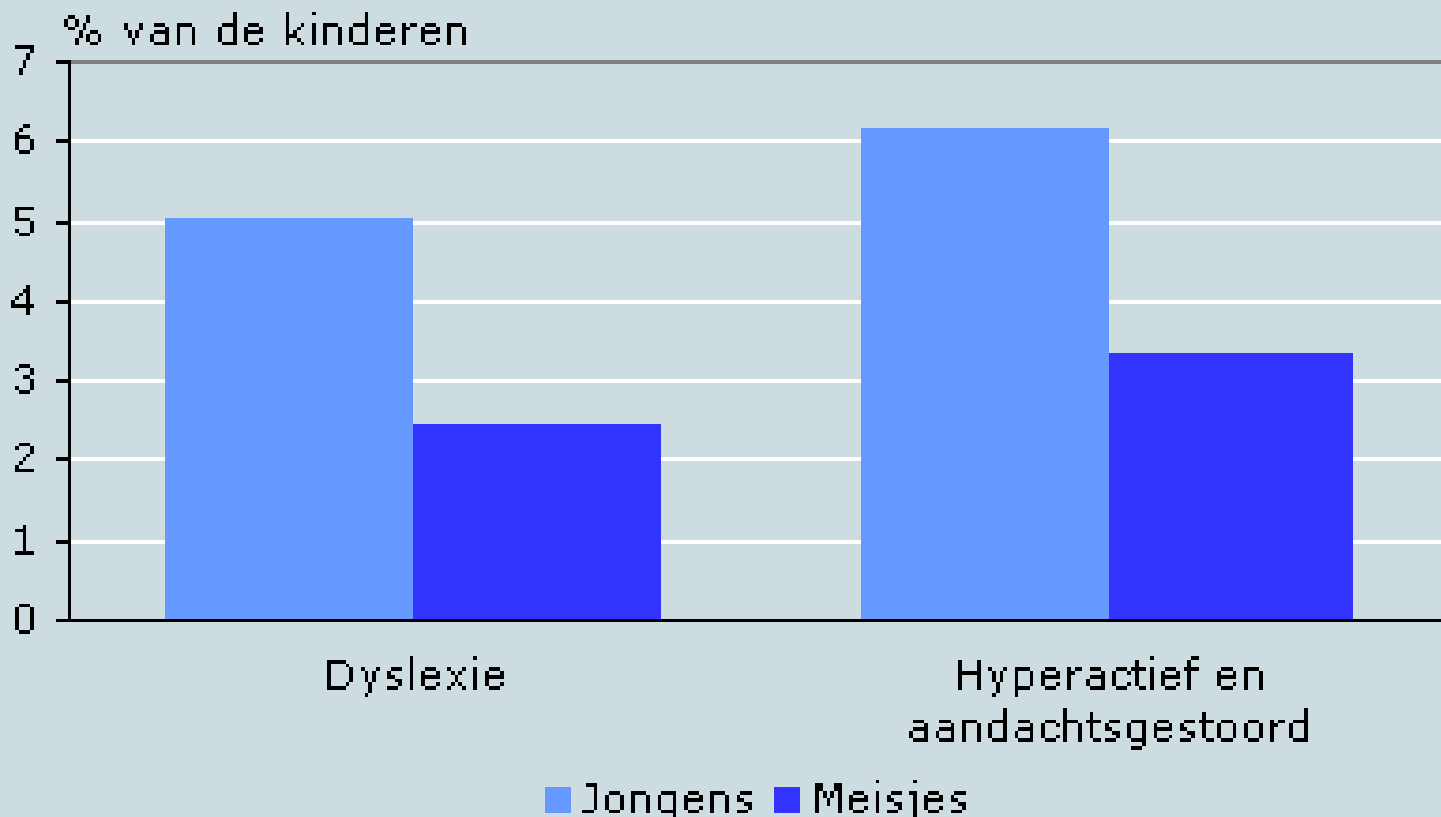
NOG EEN IJSJE LIEVERD?



Wees lief voor je lijf

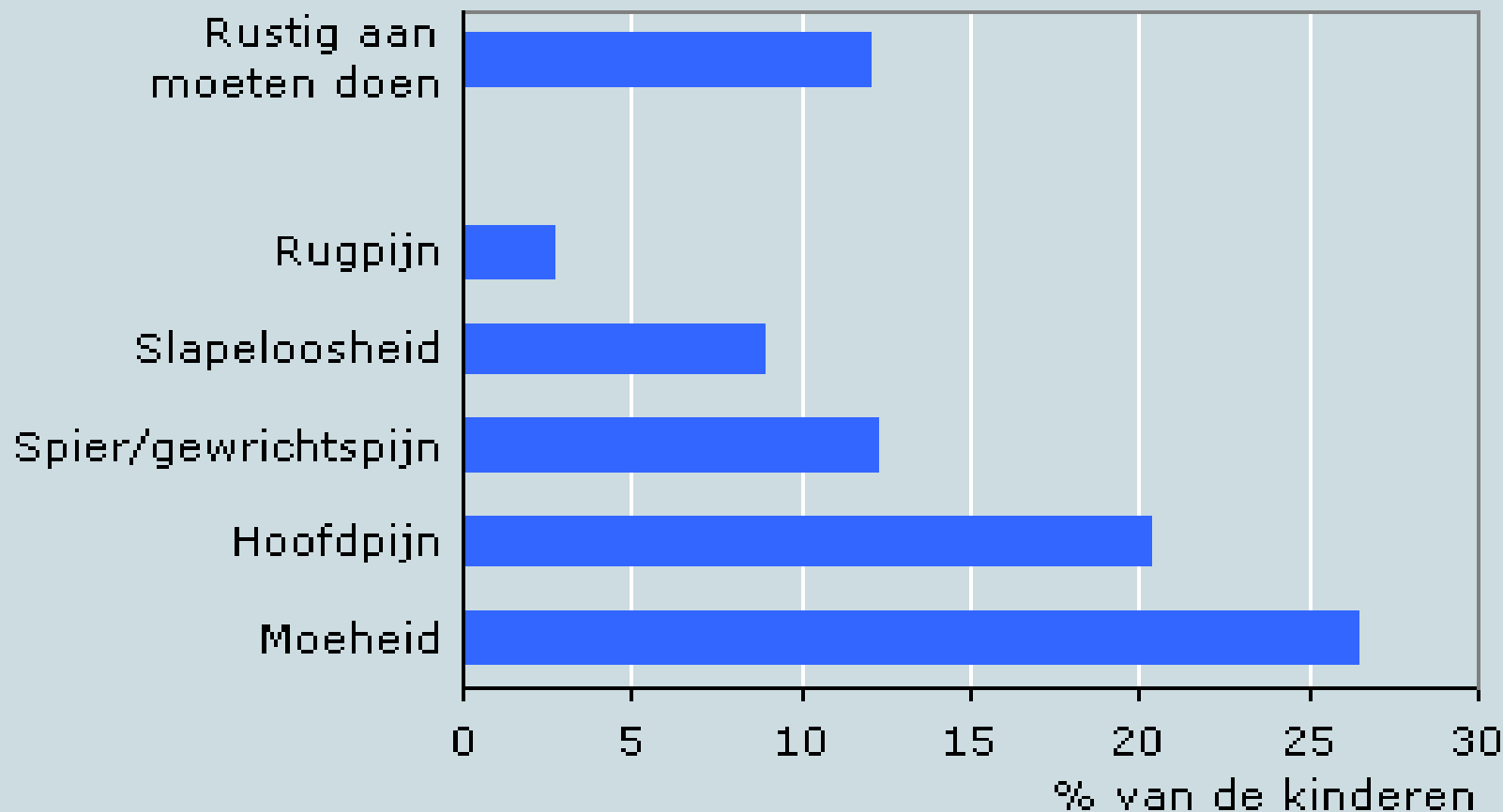
- Het lichaam is je dagelijkse transportmiddel, gereedschap, chemische fabriek, de bescherming en het thuis van je ziel en geest.
- In New York is een onderzoek gedaan onder 1.000.000 leerlingen. Zij aten een half jaar geen toevoegingen, kleur- geur-en smaakstoffen of conserveringsmiddelen.
- Het gemiddelde prestatienivo steeg met **14%**, waarbij het effect op de groep met de meeste leerproblemen het grootste was. Ze letten beter op en waren rustiger.
- Het is erg lastig om lange termijn onderzoek te doen naar de effecten van voeding, maar het lijkt ons logisch dat ook een motor het snelst en langst loopt op de juiste brandstof, tegelijkertijd de minste "slakken", roetaanslag en wolken uitlaatgas produceert.

Dyslexie en hyperactief & aandachtsgestoord bij kinderen van 4 tot 12 jaar, 2001-2007



Bron: CBS

Gezondheidsgerelateerde klachten in een periode van 14 dagen bij kinderen 4 tot 12 jaar, 2001-2007



Bron: CBS

Bloedgroepen

De verschillen

- Ieder mens heeft één van de vier bloedgroepen: A, B, AB of O, ongeacht sekse, leeftijd, woonplaats, ras, geloof, huid- of haarkleur.
- Welke bloedgroep iemand heeft, hangt af van het 'chemische herkenningsteken' in de rode bloedkleurstof. (hemoglobine)

Dat herkenningsteken heet **antigen**.

- Wie antigen A heeft, heeft bloedgroep A; heeft u antigen B dan is uw bloedgroep B.
- Sommige mensen hebben beide antigenen: AB.
- Bloedgroep O wordt ook wel bloedgroep 'nul' genoemd omdat de rode bloedcellen geén van die twee antigenen hebben.
- *Het verschil tussen de antigenen eigenlijk maar één heel klein stofje: **een aminozuur** (dat is een combinatie van een eiwitmolecule en een suikermolecule).*

$$\frac{\text{omtrek van taille in cm}}{\text{omtrek van de heupen in cm}} =$$

man

0-1 = gezond

> 1 = ongezond

Vrouw

0-0,8 = gezond

> 0,8 = ongezond

Recente cijfers van het Central Planburo voor de Statistieken:

- Bijna 50% van de bevolking heeft een chronische ziekte. Dit aandeel neemt toe met de leeftijd.
- Van de mensen van 75 jaar of ouder heeft 4 op de 5 een langdurige aandoening. Dat blijkt uit cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). Vaak hebben mensen meer dan één chronische ziekte. Dat geldt voor bijna een kwart van de bevolking. Ook dit verschijnsel neemt toe met het oplopen van de leeftijd.
Van de 65- tot 75-jarigen heeft 46% 2 of meer chronische aandoeningen.
- 57% v.d. 75-plussers heeft méér dan 1 langdurige ziekte.

Bloedgroepen

Verdeling

- Kort gezegd staat O voor Oud, A voor Agrariër, B voor Balans en AB voor modern.
- De verhouding in West-Europa is:
- Bloedgroep O 46,7 %
- A 41,8 %
- B 8.5 %
- AB 3,0 %

Bloedgroep

De antistoffen

- Daarnaast zijn er de *antistoffen* die verschillen per bloedgroep. Die antistoffen hebben te maken met de afweer/weerstand/immunititeit.
- De belangrijkste taak van het afweersysteem is ongewenste indringers buiten de deur te houden of te krijgen.
'Mijn' en 'jouw' moeten dus onderscheiden worden.
- Het bloedgroep-antigen is één van de belangrijkste elementen dat dit bepaalt. Alles dat wordt herkend als 'niet-mijn', roept meteen een *afweerreactie* op. Dan worden er antistoffen tegen aangemaakt.
- Die antistoffen hechten zich aan de indringer, dat heet agglutineren (= plakken)

Bloedgroep en

karakter

Sommige mensen denken dat het type bloed iets zegt over de persoonlijkheid.

Gezegd wordt dat

- Type A rustig en betrouwbaar is
- Type B creatief en prikkelbaar
- Type AB nadenkend en emotioneel
- Type O een zelfverzekerd leiderstype.
- In Japan denkt men dat het bloed type iets zegt over de persoonlijkheid.
- Japanners vaak vragen even vaak: "Wat is je bloedgroep?" als wij naar iemands sterrenbeeld informeren.

Voeding en

lectines

- De bloedgroep en voeding hebben op twee verschillende manieren met elkaar te maken.
- In de plantkunde is onderzoek gedaan naar stofjes die planten zelf gebruiken voor het lokken van insecten (voor de bestuiving) of juist voor het verdrijven van indringers. Die stofjes heten *lectines of lectinen*.
- Ook dierlijke voedingsmiddelen kunnen lectines bevatten die een reactie aangaan met het het antigen (chemische herkenningsteken) dat bij je bloedgroep hoort.
- Als de mens met de voeding zo'n lectine binnenkrijgt, die niet wordt geaccepteerd, treedt er samenklontering op.
- Vooraf wanneer het dierlijke lectines betreft.

Voeding en antistoffen

- Zoals eerder is aangegeven, reageert de antistof die bij je bloedgroep hoort van nature op het aminosuiker van een andere bloedgroep.
- Sommige voedingsmiddelen bevatten aminosuikers, die erg lijken op de aminosuikers van een bloedgroep.
- Koemelk bezit een aminosuiker, dat lijkt op het herkenningsteken van bloedgroep B.
- Als iemand met bloedgroep A zuivel gebruikt, zal zijn antistof-B een afweerreactie uitvoeren: **agglutinatie.**
- Afweerreacties (klontering) tegen voedingsmiddelen kunnen dus op twee verschillende manieren ontstaan:
 - 1. door lectines in de voeding en
 - 2. door aminosuikers in de voeding

Allergie - intolerantie

- Doet zo'n afweerreactie zich bijvoorbeeld voor in het maagdarmkanaal, dan heet dat *voedselallergie*.
- Allergie = een snelle heftige reactie (>anafylactische shock)
- Intolerantie = tragere milde reactie (jeuk, moeheid)
- Volgens wetenschappelijk onderzoek is een groot aantal **aandoeningen** het gevolg van deze afweerreacties.
- Het is erg lastig om zelf te bepalen welk voedingsproduct de boosdoener is!
- En vaak krijg je pas na dagen een reactie of na jaren een klacht. Dan weet je toch niet meer waardoor?

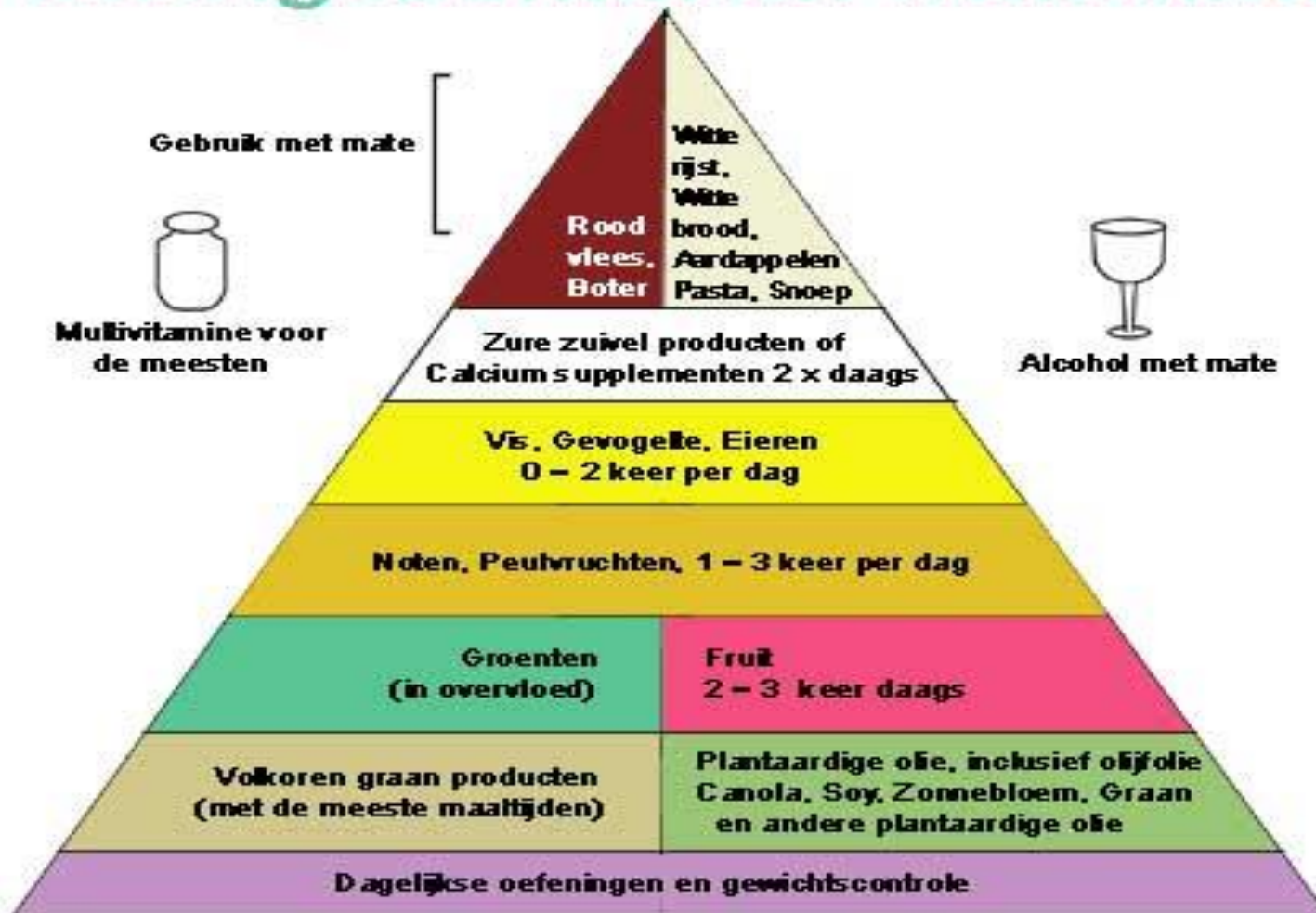
Waarbij helpt het Bloedgroepdieet?

- Het bloedgroepdieet helpt ter preventie van *chronische* klachten, het reguleert, stabiliseert en verbetert.
- Het vormt de **basis van herstel** voor mensen met moeilijk objectiveerbare aandoeningen en "vage regulier onbehandelbare klachten"
- Bij: spijsverterings- en stofwisselingsstoornissen, spierzwakte, hoofdpijn/migraine, concentratie- en slaapstoornissen, chronische kno-infecties, bronchitis, astma, spataderen, ontstekingsgevoeligheid, schimmelinfecties, wisselend bloedsuiker gehalte (hypoglykemie- diabetes), maagzuur, te hoge of te lage bloeddruk, verhoogd cholesterol, hart- en vaatziekten, buikklachten, spastisch colon, diarree, obstipatie, coeliakie, ziekte van Crohn, afkeer van eten (anorexia), overeten (boulimia), onder- en overgewicht, vermoeidheid, huidproblemen, depressiviteit, adhd en autisme.

Ik ben het hier niet mee eens.

GEZONDE VOEDING PIRAMIDE

www.gezondheid-winkel.nl

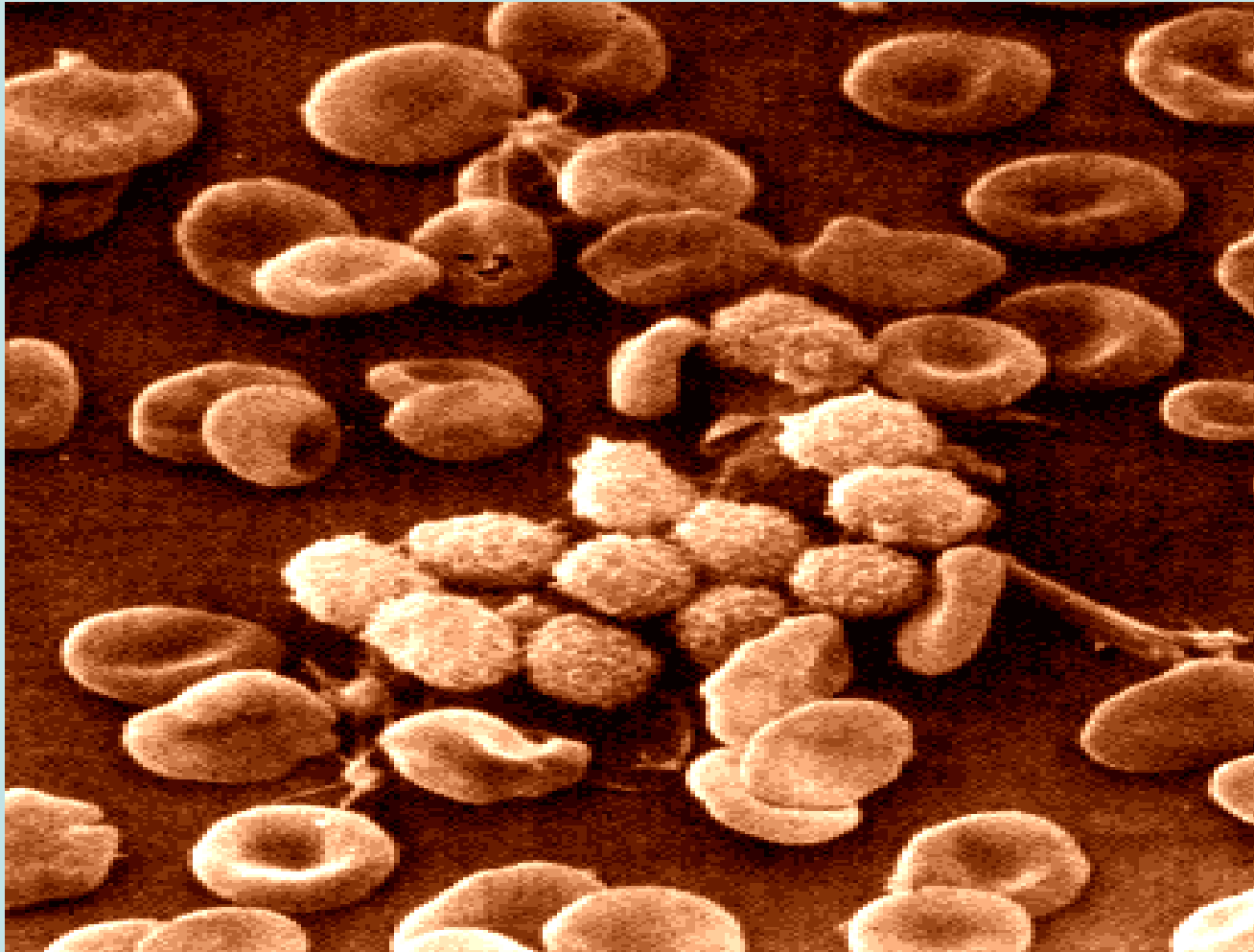


Deze klopt wel Bouwers van de piramide: Louise Witteman en Mirjam Bakker

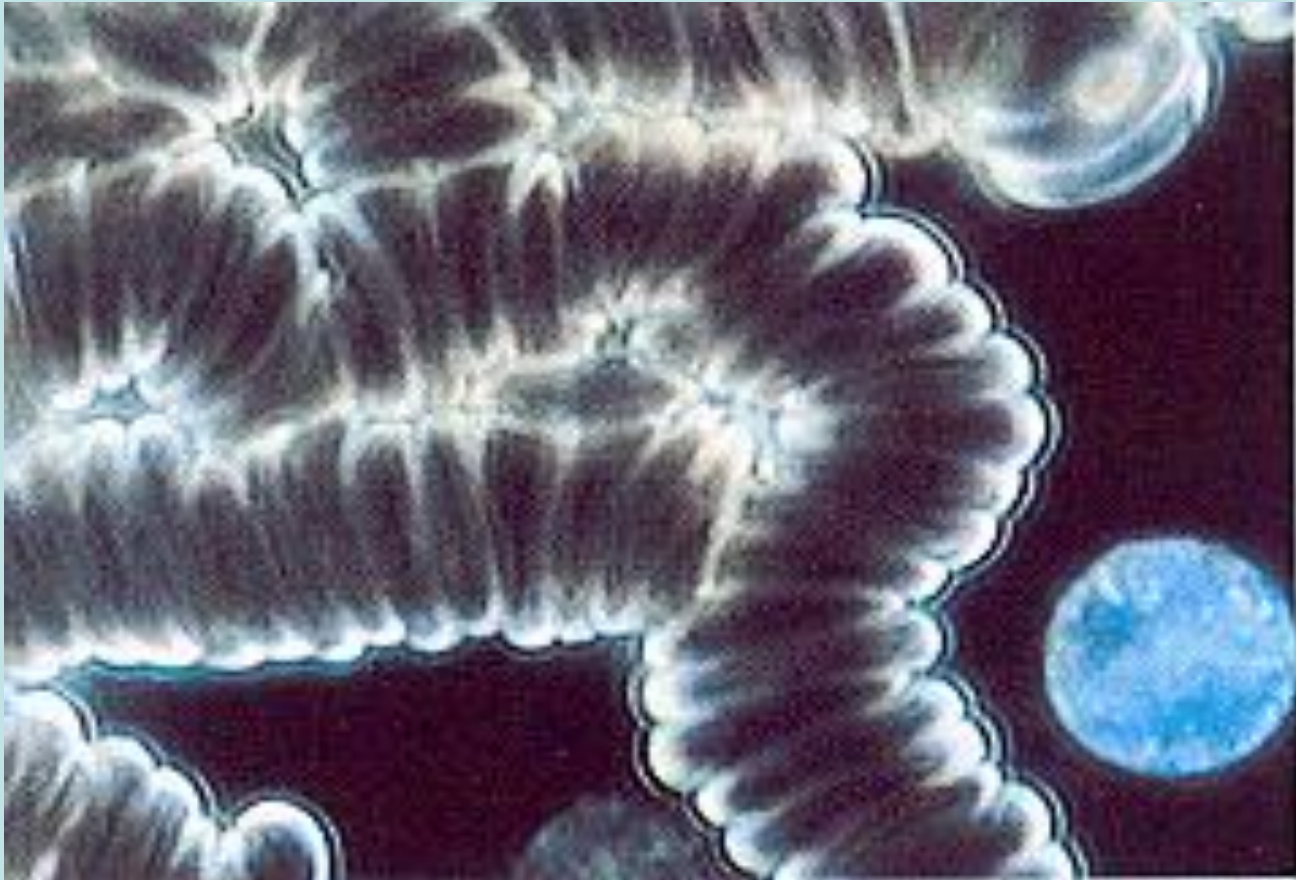


e VOEDINGSPIRAMIDE helpt je om elke dag te genieten van lekker én gezond eten!

Rode en witte bloedcellen



Rode bloedcellen geld-rolstructuur



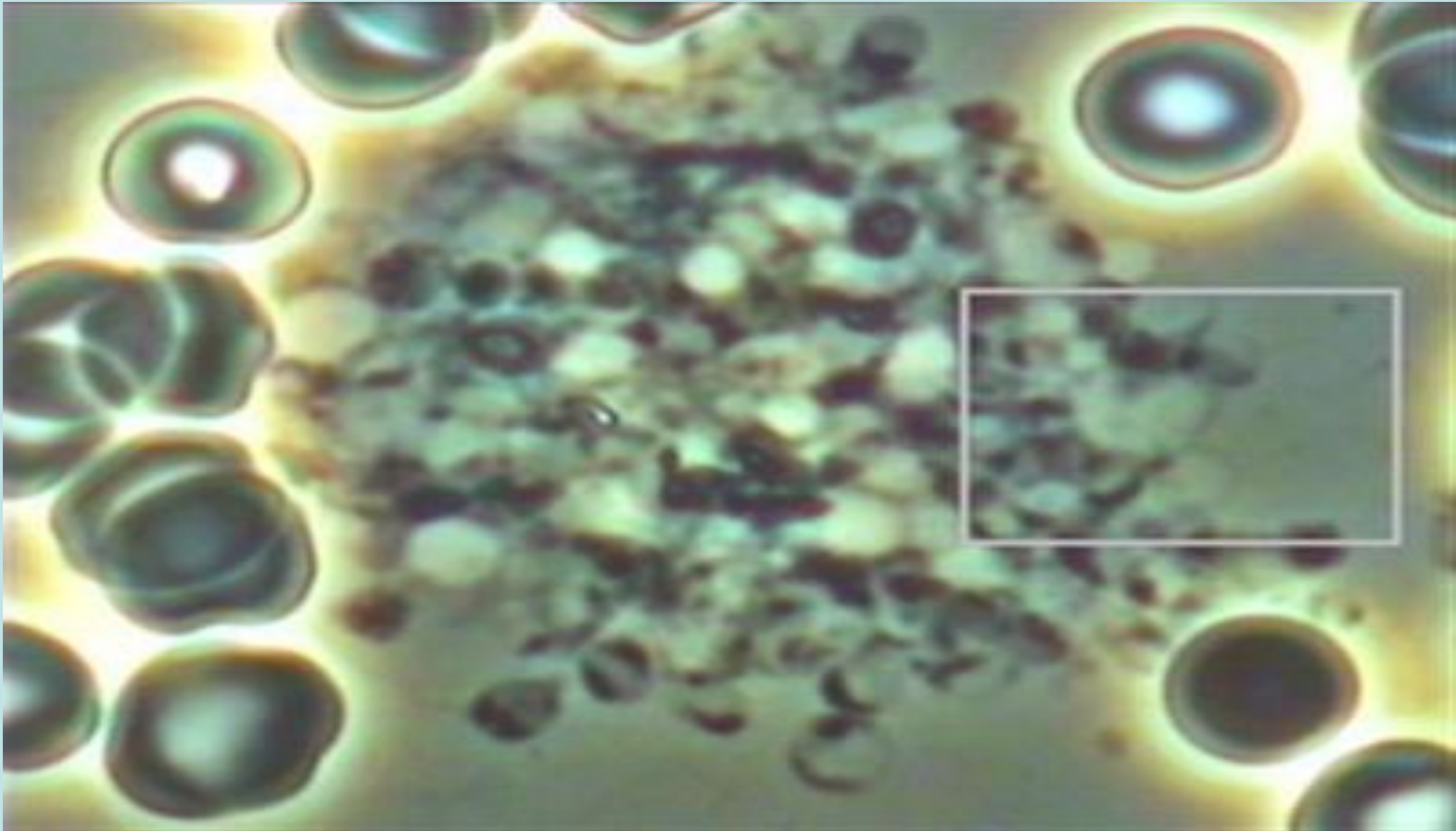
Wat is het effect van agglutinatie?

Gebruikt men vaak en ook een flinke portie van de producten waar onze antistoffen mee reageren, en drinkt men te weinig b.v. (vliegweis) dan:

Kunnen de verkleefde bloedcellen moeilijker de haarvaatjes (capillairen) passeren. Gevolg:

- Verlies aan energie
- Verminderde bloedsomloop (circulatie)
- Koude handen en voeten
- Hoofdpijn/migraine/dufheid/moeheid
- Verminderde kwaliteit van het immuunsysteem en organen
- Minder aanvoer van zuurstof en afvoer van kooldioxide
- Verhoogd risico op trombose, embolie, infarct, CVA.

Rode bloedcellen met agglutinatie en *Candida Albicans*



Waar let je op bij de boodschappen?

- Past het product bij mijn bloedgroep
- Past het product bij mijn huidige spijsvertering, Pathogenese en gewicht
- Biologisch/ecologisch
- Macro-dynamisch
- Micronutriënten
- Versheid
- PH-waarde
- Combinatie met andere producten
- Voorkeur
- Prijs-kwaliteitverhouding

Bloedgroep tester/Eldon



Name - Nombre - Navn		Address - Dirección - Adresse	
Born - Nacimiento - Geboren - Fødselsdato			
ABO	Rhesus D	Date - Fecha Datum - Dato	Signature - Firma Unterschrift - Underskrift
A+			

Lot No 06411 EXP 2008-10 B

wie wird das Ergebnis abgelesen

Die Anwesenheit oder die Abwesenheit von Agglutinaten bestimmt die Blutgruppe. Die möglichen Kombinationen von Agglutinaten und die entsprechenden Blutgruppen werden rechts gezeigt.

Jeder Test, der ein schwaches Agglutinat bildet, muss wiederholt werden. Wenn ein Agglutinat im Kontrollfeld gesehen wird, muss die Prüfung mit gewaschenen Blutzellen wiederholt werden. Dieses kann nur in einem klinischen Labor gemacht werden.

Eldon Karten werden in feuchtigkeitsdichten Beuteln oder Umschlägen geliefert. EldonKarten, die der Luft ausgesetzt werden, müssen innerhalb von 8 Stunden verwendet werden.

BLUTGRUPPE	ANTI-A	ANTI-B	ANTI-D	CONTROL
O-POSITIV				
O-NEGATIV				
A-POSITIV				
A-NEGATIV				
B-POSITIV				
B-NEGATIV				
AB-POSITIV				
AB-NEGATIV				
UNGÜLTIG				



Typisches Agglutinat



Schwaches Agglutinat aber noch leserlich



Kein Agglutinat

**NICHT FÜR DEN
KLINISCHEN GEBRAUCH**

Hersteller:
ELDON BIOLOGICALS A/S - Sandtoften 10 - DK - 2820 Gentofte - Dänemark
e-mail: Eldoncard@Eldoncard.com - www.eldoncard.com

Copyright ©

icensx-feo-de

Geluk is...

beseffen dat een klein spinnetje
een groot leven heef

Praktijk MENUSAN

Damsluis 3 3831 SP Leusden

033-4947102/0630306097 menusan@outlook.com

©metz