

## Mi a vércsoportdiéta?

Az Egyesült Államokban 1996-ban jelent meg először dr. Peter J. D'Adamo Eat 4 Your Type című könyve, és azóta sem került le a bestsellerlisták élvonaláról. A második generációs orvos-teremtőgyógyász átfogó műve alapjaiban rengette meg azokat az elképzeléseket, amelyeket addig a napig a diétákról alkottunk. Dr. D'Adamo egy egyszerű feltevésekből indult ki: az emberek vércsoportjában megtalálható az egész emberi fejlődés történetének lenyomata.

A vércsoportok hosszú évmilliókon keresztül alakultak ki, és a mai napig tükrözik elődeink életmódját, szokásait és ezek változásait. Minden, amit ma megiszunk és megesszünk, a későbbiekben fokozatosan beépül leszármazottaink genetikai profiljába. A vércsoport tudománya lehetőséget nyújt arra, hogy a



SZÓVET: NESEET ADRIENN FOTÓ: ANTHONY ELDOORT

2

a vércsoportok sejszinten történő befolyását is tanulmányozhassa. Vizsgálatai során arra az eredményre jutott, hogy a vércsoport működésünk minden területét befolyásolja: meghatározza, milyen az emésztésünk, a lelkiállapotunk, hogyan reagálunk a stresszre, mennyire hatékony az anyagcserénk és milyen erős az immunrendszerünk.

### Hogyan lehetséges ez?

A fenti kérdésre a genetika adja meg a választ. Genetikai örökségünket DNS-láncon tárolja. A tárolt információk egyike a vércsoport. Mi határozza meg vércsoportunkat? A genetika nyelvén a vércsoport-variációkat alléleknek nevezzük. Az allélek különböző génformák. Ezek határozzák meg szemünk színét, tesmagasságunkat, hajszínünket stb. és természetesen vércsoportunkat is. Három vércsoportallél létezik: A, B és O - ezek alkotják a négy vércsoportot. Vércsoportunk azonban sokkal nagyobb befolyást gyakorol életünkre, mint például a szemszín meghatározó gén. Ez a befolyás attól függ, hogy a vércsoportgén hol helyezkedik el a DNS-láncon és milyen más génekkel lép kölcsönhatásba.

Az ABO vércsoportot meghatározó gén a 9-es kromoszóma q ágán helyezkedik el, valahol a 34-es kötés körül. Vércsoportunk hatásmechanizmusa azon múlik, hogy a vércsoportgén hogyan hat más, olyan - látszólag semleges - génekre, amelyek mellette vagy a köze-



FOTÓ: DAVID PRINCE

4

múltat újra megvizsgáljuk, kijavítsuk a hibákat és az örökség javított változatát adjuk tovább.

Tehát nemcsak saját életünket tehetjük egészségesebbé, derűsebbé, de a jövő generációk életminőségéért is felelősek vagyunk.

Hat évvel ezelőtt, amikor a könyv első kiadása megjelent, csak az étrendi kihatások voltak szembevetődők. Olyan kérdésekre adott többek között választ a mű, hogy miért sikeres egy diéta az egyik ember esetében és miért vall kudarcot a másiknál?

Az ABO-terv elsőként tárta fel azokat a biológiai személyiségjegyeket, melyeket a vércsoport határoz meg. Több tízezernyi visszaigazolás, sikertörténet és genetikai kutatás kellett ahhoz, hogy a vércsoportdiéta mára a világ egyik legnépszerűbb egészséges irányvonala legyen.

Dr. D'Adamo azonban nem áll meg az étrendnél: ha a vércsoport adott választ arra, hogyan étkezzünk, akkor a „Hogyan éljünk?” kérdéskört illetően is erre felül kell tapogatoznunk.

Kérdés pedig rengeteg van: hogy lehet, hogy néhány idős ember vitalitását megőrizve, aktívan él, míg mások hetvenes éveikre teljesen leépülnek? Miért hajlamos valaki a daganatos megbetegedésekre? Miért hatásos az aerobik az egyik esetben és mitől hatásosabb a jóga másoknál? A genetikai kutatások robbanásszerű fejlődése lehetővé tette, hogy dr. D'Adamo

3

leben vannak. Az emlőrák és a vércsoport génjei között már találtak összefüggést, hiszen az előbbi is a q34-es kötés körül található.

A vércsoport és az agy közötti kapcsolat is ismert, hiszen a dopamint noradrenalinná alakító gén gyakorlatilag a q34-es kötés tetején ül.

Innentől kezdve pedig megkérdőjelezhetetlen a vércsoport, a stressztűrő képesség, a mentális egészség és a személyiségjegyek közötti szoros kapcsolat.

Ami a táplálkozást illeti, fontos megjegyezni, hogy nem a vércsoportantigén az, amely például a gyomor savszintjét meghatározza, hanem az ABO gén melletti vagy hozzá nagyon közel elhelyezkedő gén. Erről a szakszóval génekcsatlósításnak nevezett jelenségről viszonylag keveset tudunk, az azonban biztos, hogy a gének nagy része befolyásolja a többi, tőle látszólag független gén tevékenységét. Nézzük meg, miként befolyásolja életünket vércsoportunk!

**ABO-játék!**

Tíz szerencsés olvasónk a kitöltött szelvény visszaküldésével megnyerheti dr. Peter J. D'Adamo könyvét, mely az ABO-terv című bestseller kibővített folytatása. ABO-információs vonal: 266-3136

Név: .....

Cím: .....

Postacímünk: 1033 Bp., Hajógyári-sziget 213.

5