Nie všetci ľudia si uvedomujú dôležitosť krvnej skupiny a jej vplyv na náš život. Dnes vám preto o nej prezradíme sedem dôležitých faktov.

Tie vám pomôžu naučiť sa viac o krvi, ktorá prúdi vo vašich žilách a tiež, ako tieto vedomosti správne zužitkovať pri starostlivosti o zdravie.

**1. Poznanie vašej krvnej skupiny vám môže zachrániť život**

Začneme s najzákladnejším faktom, o ktorom zrejme mnohí z vás už vedia, no je dobre si to pripomenúť.

V prípade nejakého úrazu alebo automobilovej nehody, budú lekári musieť reagovať veľmi rýchlo. Ak nebudete mať pri sebe žiadny údaj o vašej krvnej skupine, vedia si to síce zistiť aj testom na mieste, no môžu pri tom stratiť drahocenné minúty.

V prípade, že by vám bola podaná transfúzia krvi nesprávnej krvnej skupiny, môže to mať pre vaše zdravie a dokonca aj život neblahé následky.

Je preto vhodné svoju krvnú skupinu poznať a údaj o tom nosiť napríklad v peňaženke alebo pri dokladoch.

**2. Odlišné potreby v oblasti výživy**

Peter D’Adamo, skúsený praktik prírodnej medicíny, hovorí, že požiadavky v oblasti výživy sa u ľudí s odlišnou krvnou skupinou rôznia.

To znamená, že napríklad ľudia s krvnou skupinou 0 (nula) by mali konzumovať bielkoviny, chudé mäso, hydinu, ryby, zeleninu a zdravé tuky, pretože majú nábeh na tráviace ťažkosti.

Naproti tomu, ľudia s krvnou skupinou A majú citlivý imunitný systém a preto by mali jesť veľa citrusového ovocia, brokolice, cesnaku a špenátu. Potrebné je vyhýbať sa trans-tukom a obmedziť príjem mäsa.

Ľudom s krvnou skupinou AB zasa chýba dostatok žalúdočnej kyseliny, čo znamená, že by mali stimulovať jej produkciu. Nerobí im dobre ani alkohol a kofeín. Naopak, odporúčané sú plody mora.

Ľudia s krvnou skupinou B by sa zasa mali vyhýbať potravinám s vysokým obsahom sacharidov ako sú kukurica, pšenica, pohánka, raž, šošovica a arašidy. Nemali by tiež jesť bravčové a kuracie mäso. Dobre však znášajú mliečne výrobky..

**3. Skontrolujte si krvnú skupinu, ak ste neustále stresovaní a nervózni**

Ľudia s krvnou skupinou 0 sú náchylnejší na nervové vzplanutia.

Podobne je to aj u ľudí so skupinou A, ktorých telo produkuje viac stresového hormónu kortizolu, preto aj mávajú väčšie sklony k nervozite.

Ak patríte k týmto dvom krvným skupinám, možno aj to je dôvod vyššej hladiny stresu vo vašom živote.

## 4. Krvné skupiny a rakovina

Je pravdou, že niektorí ľudia sú náchylnejší na rakovinové ochorenia než iní. Ako je to ale možné, keď sme údajne všetci rovnakí?

Výskumníci veria, že jednou z príčin je aj naša krvná skupina. Konkrétne, že jedny krvné skupiny majú užší súvis s rakovinou ako druhé.

Po mnohým experimentoch došli k záveru, že ľudia s krvnou skupinou 0 majú až o 20% vyššie riziko rozvoja rakoviny žalúdka.

Iný podobný výskum ukázal, že krvná skupina 0 ma tiež vyššie riziko žalúdočných vredov.

Oproti tomu, ľudia s krvnou skupinou A majú väčšie problémy so zlým LDL cholesterolom.

## 5. Krvná skupina vplýva na tuk v okolí brucha

Ak ste nositeľmi krvnej skupiny A, vaše telo zle reaguje na isté potraviny, ako napríklad morské mäkkýše, mlieko či mäso.

Uvedené potraviny vám spôsobujú nadúvanie, žalúdočný reflux (pálenie záhy) a zvýšené riziko cukrovky.

Ľudia s krvnou skupinou A tiež veľmi ťažko zhadzujú nepoddajný tuk, hlavne v okolí brucha a pásu.

## 6. Krvná skupina ovplyvňuje váš charakter

Tento fakt je známy v ázijskej medicíne už veľmi dlho.

Krvná skupina ovplyvňuje aj charakterové vlastnosti človeka a preto ľudia s rovnakou krvnou skupinou zvyknú mať podobné osobnostné vlastnosti.

Ľudia s krvnou skupinou 0 majú časté obavy, no sú praktickí a organizovaní.

Ľudia so skupinou AB sú silní, racionálni a nemajú takmer žiadne obavy.

Tí s krvou skupinou B sú zasa extrovertní, emocionálne flexibilní a priateľskí.

No a napokon ľudia s krvnou skupinou A veľa premýšľajú o druhých, pretože sú veľmi súcitní.

## 7. Rh faktor ovplyvňuje plod v maternici

Okrem toho, že krv klasifikujeme štyrmi krvnými skupinami A, B, AB a 0, poznáme aj takzvaný Rh faktor a to buď pozitívny, alebo negatívny.

Približne 85% všetkých ľudí má Rh faktor pozitívny. Keď majú obaja rodičia rovnaký Rh faktor, nehrozia plodu žiadne komplikácie. Ak však otec má Rh pozitívne a matka negatívne, pre vyvíjajúci sa plod v maternici to znamená potenciálne riziko. V ojedinelých prípadoch môže byť dokonca pre dieťa smrteľné.

Preto, ak ste Rh negatívna žena a máte Rh pozitívneho partnera, nezabudnite to v prípade tehotnosti oznámiť vášmu gynekológovi, ktorý to potom bude bližšie sledovať.