

Alimentația în funcție de grupele de sânge

De ce nu există o dietă unică pentru toată lumea: caracteristicile fiecărei grupe de sânge și alimentele care i se potrivesc.

Datorită faptului că se mănâca dezechilibrat și haotic oamenii și-au pierdut controlul greutateii. Au apărut din ce în ce mai mulți oameni obezi care cer ajutorul de a fii îndreptați. Specialiștii în domeniul nutriției caută din greu soluții. S-au inventat tot felul de diete, care mai de care, dar care s-a observat că nu sunt general valabile sau nu fac bine tuturor, nu numai că nu le echilibrează greutatea, dar unele fac chiar mai rău, îmbolnăvind anumite organe sau creind dezechilibre metabolice și mai grave. E clar că nu poate să fie vorba de o "rețetă unică", de un "panaceu universal". D-nul Peter D'Adamo, plecând de la niște observații făcute de tatăl său - dr. James D'Adamo, a observat aceste diferențe de reacții ale oamenilor la diferite alimente și s-a gândit că, de vreme ce sângele e sursă nutrițională principală a organismului, poate că unele caracteristici ale sângelui ar putea ajuta la identificarea acestor diferențe. Tatăl lui, Dr. James D'Adamo a început să-și testeze teoria prin determinarea grupelor de sânge ale pacienților săi și observând reacțiile individuale la diferite diete sau alimente prescrise. De-a lungul anilor a observat că pacienții care aveau grupa de sânge A2 evoluau nefavorabil la dietele hiperproteice, în schimb evoluau foarte bine la dietele vegetariene. Pe de altă parte, pacienții care aveau grupa de sânge O1 se simțeau foarte bine la dietele hiperproteice și erau înviorați de activități fizice intense și scăpau și de stress. Inspirat de zicala că "Mâncarea unui om este otravă pentru un alt om" doctorul James D'Adamo și-a structurat recomandările privitoare la dietă într-o carte numită "Alimentația unui om". Studiile au fost preluate și continuate de fiul său, doctorul Peter D'Adamo care a observat și corelația între grupele de sânge din sist. ABO și predilecția pentru anumite boli, personalitatea acestora, dieta specifică și soluții pentru reacția la stress tot diferențiată pe grupele de sânge, toate sintetizate în cartea "Alimentația adecvată celor 4 grupe de sânge și dieta individualizată".

Deci aceasta ar fi o explicație și o soluție la individualitatea fiecăruia în ceea ce privește alimentația, dietele de slăbire și tehnicile de relaxare specifice fiecăruia astfel încât să însănătoșească și nu să îmbolnăvească mai tare.

Dar ce este grupa de sânge? Este un cod specific al sângelui nostru determinat genetic și reprezintă o amprentă a noastră informațională asupra strămoșilor noștri, asupra noastră, asupra modului de răspuns imunologic la ce este în jurul nostru. Este vorba de prezența sau absența pe hematiile noastre a unor antenute numite antigene sau aglutinogene cu care organismul nostru identifică structurile self sau non-self care circulă prin sângele nostru. Aceste antene sunt construite din lanțuri lungi proteice la care se adaugă în capăt o singură glucidă numită FUCOZA, formând cea mai simplă grupă de sânge - grupa OI, adică "O" de la nici un antigen real și I pentru că e prima grupă de sânge apărută în antropogeneză. Această antenă servește ca bază pentru celelalte grupe de sânge:

- Grupa A conține, pe lângă fucoză, un alt glucid numit N ACETIL- GALACTOZAMINA, care formează aglutinogenul A al acestei grupe de sânge;
- Grupa B conține, pe lângă fucoză, un alt glucid numit D- GALACTOZAMINA, care formează aglutinogenul B al acestei grupe de sânge și
- Grupa AB care conține pe lângă fucoză și celelalte tipuri de glucide amintite mai sus.

Aceste glucide joacă un rol de antigene de specificitate. De asemenea s-a mai observat că datorită

combinațiilor genetice de-a lungul generațiilor:

- Grupa sgv. A prezintă și anticorpi anti-B, ceea ce înseamnă că v-a respinge prin aglutinare sângele de grupa B sau orice aliment, microb cu antigenitate “ like B”;
- Grupa sgv. B prezintă pe suprafața hematiilor și anticorpi anti-A, ceea ce înseamnă că v-a respinge sângele de grupa B sau orice aliment sau microb cu antigenitate “ like A”;
- Grupa sgv. AB, prezentând ambele aglutinogene (antigenele A și B) nu va prezenta anticorpi, deci va putea fi primitor universal de sânge, dar nu va putea dona decât celor din grupa sa, iar în ceea ce privește alimentele sau microbi, va fi mai permisiv, iar
- Grupa sgv. O, va prezenta ambele tipuri de anticorpi (anti A și anti B) și nu va putea primi sânge decât de la grupa sa, în schimb va putea dona oricărei grupe de sânge, iar în ceea ce privesc alimentele și microbi va fi cea mai puțin permisivă.

Deci între anticorpii aflați pe hematiile noastre și antigenele “ like A” sau like B”, care se află pe diverse alimente sau microbi, se produce o reacție de aglutinare (de agățare, legare) ceea ce poate afecta un anumit organ sau organismul în ansamblu. Peter D’ Adamo a numit aceste antigene alimentare LECTINE.

Să vedem în continuare cum reacționează fiecare grupă de sânge în parte la toate varietățile de alimente.

GRUPA SGV. O1

Este prima grupă de sânge apărută pe cale antropologică și este grupa primilor oameni care se ocupau mai mult cu vânătoarea, deci ei consumau mai mult carne și plante care le găseau în jur și constatau că sunt comestibile. De aceea au un tract digestiv viguros cu o mai mare aciditate gastrică, dar și cu un sistem imun hiperactiv, intolerant față de schimbările de dietă și de mediu înconjurător, deci el va face ușor reacții alergice (vezi predispozițiile la boli în funcție de grupa de sânge). Necesită un metabolism eficient pentru a se menține suplu și energic.

Alimente care favorizează creșterea în greutate sunt:

GLUTENUL DIN GRÂU, PORUMBUL, FASOLEA MARE ȘI NAVY, LINTEA, deoarece afectează eficiența insulinei, încetinește metabolizarea, afectează utilizarea caloriei, iar VARZA, CONOPIDA, MUȘTARUL, inhibă hormonii tiroidieni.

Alimente care favorizează scăderea în greutate sunt:

VARECUL, PRODUSELE MARINE, SAREA IODATĂ, pentru conținutul bogat în iod care stimulează producția de hormoni tiroidieni și FICATUL, CARNEA ROȘIE, NAPUL, SPANACUL ȘI BROCCOLI, care favorizează un metabolism eficient.

Produsele din CARNE:

Deosebit de benefice: BIVOL, CĂPRIOARĂ, MIEL, OAIE, VITĂ, VIȚEL.

Neutre: CURCAN, GĂINI, IEPURE, FAZAN, PREPELIȚĂ, PUI, POTÂRNICHE, RAȚĂ.

De evitat: GÂSCĂ, PORCUL, COSTIȚĂ, ȘUNCĂ.

Alimente marine

Deosebit de benefice: BIBAN, BLUEFISH, COD, CALCAN RĂPITOR, HACHE, HERING, MACROU, PĂSTRĂV, SARDINA, SCRUMBIE, STURION, PEȘTE SABIE, ȘTIUCA, PEȘTE CU CARNE ALBĂ.

Neutre: ANSOA, CRAP, CRAB, CALAMAR, CREVEȚI, BROAȘTE, MOLUȘTE, MELC, MORUN ALB, MIDII, RAC CU PLATOȘĂ, RECHIN, PĂSTRĂV MARIN, PLĂTICĂ, SCOICI, STRIDII, ȘTIUCA, ȚIPAR.

De evitat: BARACUDA, CAVIAR, CARACATIȚĂ, HERING ÎN SARAMURĂ, SOMON AFUMAT, SOMN, SCOICI DE MARE.

Produse lactate și ouă

NU există produse lactate deosebit de benefice. De obicei trebuie evitate deoarece organismul persoanelor de grupa O este inadecvat pentru metabolizarea corespunzătoare a acestor alimente.

Neutre: BRÂNZĂ DE CAPRĂ, DE SOIA, FETA, FARMER, MOZZARELLA, LAPTE DE SOIA, UNT.

De evitat: TOATE CELELALTE VARIETĂȚI DE BRÂNZĂ ȘI DE CAȘCAVAL, IAURTUL, KEFIRUL, LAPTELE INTEGRAL, BĂTUT, INCLUSIV ZERUL, ÎNGHEȚATA.

Uleiuri și grăsimi:

Deosebit de utile: ULEI DE IN, ULEI DE MĂSLINE.

Neutre: ULEI DE CANOLA, DIN FICAT DE COD, DE SUSAN.

De evitat: ULEIUL DE ARAHIDE, BUMBAC, PORUMB, ȘOFRAN.

Nuci și semințe:

Deosebit de benefice: SEMINȚE DE DOVLEAC, NUCI.

Neutre: ALUNE, CASTANE, MACADAMIA, MIGDALE, NUCI PECAN, AMERICANE, PIN, SEMINȚE DE SUSAN ȘI DE FLOAREA SOARELUI+UNTUL.

De evitat: ACAJUUL, ARAHIDELE, FISTICUL, MACUL, NUCILE BRAZILIENE, LITCHIILE.

Fasolea și legume înrudite:

Deosebit de benefice: FASOLEA ADUKE, AZUCHI, PINTO, MAZĂREA NEAGRĂ;

Utile: FASOLEA ALBĂ, VERDE, ROȘIE, NEAGRĂ, SĂLTĂREAȚĂ, MAZĂREA VERDE ȘI PĂSTĂI, SOIA CU BOABE ROȘII.

De evitat: FASOLEA ARĂMIE, MARE, NAVY, LINTE DE CASĂ, VERDE, ROȘIE.

Cereale:

NU există cereale deosebit de benefice.

Utile: AMARANT, HRIȘCĂ, MEIUL, OREZUL, ORZUL, SECARĂ.

De evitat: GRÂUL, PORUMBUL, OVĂZUL, FĂINA DE CARTOFI, CUS-CUS CEREALELE COMBINATE.

Legume:

Deosebit de benefice: ANGHINARE, ALGE, BROCCOLI, CEAPĂ, CICOAREA, DOVLEACUL, LĂPTUCA, HREANUL, NAPII, GULIA, PĂPĂDIA, PĂTRUNJELUL, PĂSTÂRNACUL, RIDICHILE, SPANACUL, SFECLA, USTUROIUL.

Neutre: ASMĂȚUI, ANDIVE, ARDEI, CEAPĂ, CHIMENUL, CIUPERCILE, CASTANELE DE APĂ, CASTRAVETE, CORIANDRU, GHIMBIR, FASOLEA LIMA, MĂRAR, MĂCRIȘ DE BALTĂ, MĂSLINE VERZI, MUGURI DE BAMBUS, DE MUNG, DE RIDICHE, DOVLECEL, ROȘIILE, RIDICHILE, PRAZUL, MORCOVI, ȚELINĂ, TOFU.

De evitat: AVOCADO, CIUPERCILE DOMESTICE ȘI SHIITAKE, CARTOFII ALBI ȘI ROȘII, CONOPIDA, MĂSLINELE NEGRE, GRECEȘTI ȘI SPANIOLE, MUGURII DE LUCERNĂ, MUȘTARUL, PORUMBUL, VINETELE ȘI VARZA DE ORICE SORTIMENT.

Fructele:

Deosebit de benefice: PRUNELE ȘI SMOCHINELE de orice fel, proastete sau uscate, CIREȘELE NEGRE ȘI ANANASUL.

Neutre: AGRIȘE, AFINE, BANANELE, CAISELE, CIREȘILE, CURMALELE, GRAPEFRUIT, GUAVE, KIWI, LĂMÂI, LUBENIȚA, MANGO, MERIȘOR, PEPENE, PERSICI, PAPAYA, PERE, STAFIDE, STRUGURI, ZMEURA.

De evitat: BANANELE, MANDARINELE, PORTOCALELE, NUCILE DE COCOS, CĂPȘUNILE, MURELE, RUBARBA, PEPENELE CANTALUP ȘI DE AMBROZIE.

Condimentele și mirodeniile:

Deosebit de benefice: ARDEIUL ROȘU, CURRY, ROȘCOVELE, ȘOFRANUL DE INDIA, PĂTRUNJELUL, VARECUL.

Neutre: AGAR, ARPAGIC, ANASON, ASMĂȚUI, BUSUIOC, BOIA DE ARDEI, CIMBRU, CHIMEN, CORIANDRU, CUIȘOARE, CIOCOLATĂ, CUIȘOARE, GELATINE, GEM, JELEU, DAFIN FRUNZE, HREAN, MACHIRAN, MISO, MENTĂ, MELASĂ, MUȘTAR, MAJORAN, MĂRAR, MIERE, NUCȘOARĂ, ROZMARIN, TARHON, TAPIOCA, TARHON, SALVIE, SOS DE SOIA, SIROP DE ARȚAR, DE OREZ BRUN, PERE PERGAMUTE, ZAHĂR ALB ȘI BRUN, SALVIE, ȘOFRAN, ROZMARIN, PIPER, USTUROI.

De evitat: AMIDON DE PORUMB, CAPERE, KETCHAPUL, NUCȘOARĂ, PIPERUL OȚETUL, MURĂTURILE DE ORICE FEL, MAIONEZA, SCORȚIȘOARA, VANILIA, SIROPUL DE PORUMB.

Ceaiurile din plante:

Deosebit de benefice: ARDEIUL ROȘU, DUDELE, GHIMBIR, HAMEI, MĂCIEȘE, MENTĂ, PĂPĂDIE, PĂTRUNJEL, SARSAPARILA, STUDENIȚA, ULM ALUNECOS, TEI.

Neutre: CEAIUL VERDE, COADA ȘORICELULUI, COAJĂ DE STEJAR, GINSENG, GURA LUPULUI, IARBA MÂȚEI, MUȘEȚEL, MESTEACĂNUL ALB, MENTĂ, MUȘEȚEL, LUMÂNĂRICĂ, LEMN DULCE, PĂDUCEL, VALERIANA, VERBINA, VORONIC, SALVIE, SOC, THIMIAN.

De evitat: ALOE, BRUSTUR, ECHINACEEA, GENTIANA, GOLDENSEAL, IARBA SF. ION, FRUNZA DE CĂPȘUNI, MATASE DE PORUMB, LUCERNA, RUBARBA, PICIORUL MÂNZULUI, SENNA, STEVIA GALBENĂ, TRAISTA CIOBANULUI, TRIFOI ROȘU.

Băuturi:

Deosebit de benefice: SIFON

Neutre: BERE, CEAI VERDE, VIN ALB ȘI ROȘU.

De evitat: CAFEAUA, COLA, CEAUL NEGRU, BĂUTURILE DISTILATE, SIFON DIETETIC.

Legenda: Deosebit de benefice = acționează ca un medicament

Neutre = acționează ca un aliment De evitat = acționează ca o otrăvă.

Reacția la stress a celor cu grupa sgv. O1

Dacă aveți grupa de sânge O1, posedați răspunsul imediat și fizic al strămoșilor vânători : hormonii de stress, în special cortizonul, dar și adrenalina și noradrenalina, sunt descărcate direct în mușchi, așa că o activitate fizică intensă de genul aerobic, înot, marș, alergare, ciclism, dans, patinaj, muncă fizică intensă, grădinărit și în mai mică măsură arte marțiale, pot consuma acești hormoni de stress din mușchi și să vă simțiți mai bine. O aciditate mărită la nivel muscular poate duce și la o rată mai ridicată a activității de ardere a grăsimilor, deci de control al greutateii.

Din pdv. al personalității fiecare persoană cu grupa sgv. O1 poartă o memorie genetică de putere, rezistență, bizuire pe forțele proprii, îndrăzneala, dorința de reușită, intuitive, un dezvoltat instinct de autoconservare și un optimism înăscut. În general sunt persoane care pot ajunge lideri, fiind persoane care știu să-și asume riscuri și să lupte până la capăt. De exemplu Ronald Regan, Regina Elisabeta a II-a a Marii Britanii ca și fiul ei Charles, Principele de Wales, Mihail Gorbaciov, au fost/ sunt purtători de grupa sgv. O1.

Predispoziția la boli a grupei de sânge O1

Ca să înțelegem de ce cei cu grupa sanguină O1 au predispoziții către anumite boli, trebuie să ne reamintim că grupa O1 este grupa primilor oameni apăruiți pe pământ, care se ocupau de vânat. Ei consumau predominant carne și ce fructe sau legume mai întâlneau. Pentru a fi metabolizată cum trebuie carnea aveau nevoie de un suc gastric foarte acid, deci una din problemele majore la aceasta grupă este HIPERACIDITATEA generatoare de ULCERE GASTRO-DUODENALE sau ULCERAȚII PE COLON și în general pe orice mucoasă, pentru că alimentația hiperproteică generează și o stare de acidoză metabolică. S-a mai constatat că antigenul O de pe celulele persoanelor cu grupa O1 are o glucidă cu numele de FUCOZĂ, care este o gazdă excelentă pentru bacteria Helicobacter Piloni. Aceasta se atașează de celulele mucoasei digestive generând gastrite și ulcere permanente. De aceea algele bune care au un conținut bogat în fucoză pot fi inhibatoare bune ale atașării bacteriei de mucoasa digestivă. Multe lectine (proteine-antigenice) alimentare pot cauza iritație digestivă prin atașarea de celulele mucoasei tractului digestiv. Cei cu grupa de sânge O au o tendință să dezvolte forme mai ulcerative ale colitei, care cauzează sângerări. Aceasta se datorează probabil deficitului de factori de coagulare ai sângelui lor fiind o altă problemă a acestei grupe de sânge. Deci ei pot sângera ușor și să se oprească greu din hemoragii, obținându-se astfel subțierea sângelui. Această fluiditate are și avantaje, în special în prevenirea bolilor cardiovasculare, reprezentând totodată și un factor de protecție. Persoanele din aceasta grupă de

sânge nu ar trebui să ia Aspirină sau alte anticoagulante, antiagregante. Iată o explicație de ce medicii cardiologi nu reușesc să controleze INR-ul la pacienții cu tratamente anticoagulante. De asemenea, cei din această grupă mai au un avantaj, intestinul lor subțire sintetizează cantități mari de Fosfatază alcalină care determină o mai bună absorbție și metabolizare a grăsimilor alimentare. În concluzie aceste persoane din grupa de sânge 0I vor avea un nivel scăzut al colesterolului seric, încă un factor protector cardiovascular, deci vor fi predispuși mai puțin la bolile cardiovasculare sau cerebrale dacă au grijă la hemoragii și dietă. Organismul persoanelor din această grupă nu este adaptat să consume lactate și cereale cultivate de genul: grâu, porumb, ovăz, în general cereale care conțin GLUTEN. Acestea sunt mucoformatoare pentru persoanele din grupa 0I și interferează cu procesele metabolice, încetinindu-le, astfel încât hrana se transformă mai lent în energie stocându-se sub formă de grăsime. Odată mărită masa adiposă, poate să apară procesul de rezistență la insulină care să conducă la DIABET de tip II, mai frecvent întâlnit la persoanele din grupa 0.I. Tot datorită acestei alimentații neadecvate mucoformatoare se explică și frecvența mare a Bronșitelor și a infecțiilor de căi aeriene, în general. Acest mucus facilitează și creșterea bacteriilor și a virusilor. În ceea ce privește imunitatea grupei de sânge 0.I este foarte reactivă și intolerantă față de schimbările de dietă sau ale mediului înconjurător. Ele vor reacționa prompt la invazia oricărui microorganism sau aliment nefavorabil prin mecanisme imunoalergice deosebit de puternice. De aceea aceste persoane vor fi mai predispuse la RINITE ALERGICE, ASTM, ALERGII ALIMENTARE și chiar BOLI AUTOIMUNE cum sunt ARTRITELE. De exemplu cartofii și cerealele conțin niște lectine care produc reacții inflamatoare la nivelul articular, fapt ce produce o diaree ușoară la persoanele din grupa 0I. Din punct de vedere al infecțiilor persoanele din această grupă sunt mai susceptibile la infecțiile bacteriene de tip angina streptococică, infecții cu Helicobacter Piloni, dar se refac mai repede și mai bine decât cei din grupa A sau AB, în schimb sunt foarte vulnerabili la viruși de tipul celor care determină Mononucleoza, Meningite virale, SIDA, Viruși gripali, Variola, etc. Aceasta se datorează probabil unei slăbiciuni a sistemului imunitar al grupei 0I să facă față infecțiilor agresive. Din punct de vedere al sensibilității grupei 0I la antibiotice sunt alergice la PENICILINĂ și derivatele acestei clase, SULFAMIDE, MACROLIDE gen ERITROMICINĂ, AZITROMICINĂ, CLARITROMICINĂ pentru că pot agrava tendința hemoragipară. Din punct de vedere al vaccinelor, deoarece cei cu grupa de sânge 0 au un sistem imunitar hiperactiv, ar trebui evitat AntiPolio injectabil și folosirea de Antipolio oral. De asemenea trebuie evitat acetaminofenul și urmărite îndeaproape reacțiile post vaccinale care pot fi : febra, inflamațiile sau durerile articulare, deoarece sistemul lor imun e predispus la astfel de reacții. Din punct de vedere al afecțiunilor dermatologice, PSORIAZISUL este cel mai frecvent întâlnit la cei cu grupa sanguină 0I, ca o reacție la consumul bogat în cereale sau lactate. Din punct de vedere al problemelor ginecologice, femeile care au grupa 0I le este recomandată o dietă hiper-proteică, multe exerciții fizice intense și pot urma la menopauză un tratament substitutiv estrogenic convențional, cu excepția situațiilor în care există factori de risc pentru cancerul mamar. Din punct de vedere al cancerelor, o veste îmbucurătoare, posesorii de grupă sanguină 0I sunt cei mai feriți. Datorită faptului că au anticorpi anti A și anti B, depistează mai repede celulele canceroase care de fapt au pe suprafața lor antigene like-A și/sau like-B. Ei sunt mai puțin susceptibili de a face cancer și chiar dacă se întâmplă, au șanse mai mari de vindecare mai rapidă. Sunt însă sensibili la cancerul generat de anumiți viruși oncogeni pentru că antigenul grupei 0 nu este structurat adecvat pentru a lupta cu virușii. Limfoamele, leucemiile, boala Kodgkin și cancerul cutanat pot afecta într-o măsură mai mare persoanele din grupa sanguină 0I.

S-a observat adesea că la persoanele din această grupă numai printr-o dietă adecvată grupei s-au rezolvat o mulțime de boli. De asemenea și prin expunerea la exerciții fizice susținute care să necesite un efort fizic deosebit, ajută la descărcarea hormonilor de stres din masa lor musculară, precum și vindecarea multor boli ca ADHD-ul, artritele, oboseală cronică, depresia, insomnia, creșterea în greutate, obezitatea, bolile cardio-vasculare, diabet și alte boli metabolice, infecții și inclusiv cancerul.

GRUPA DE SÂNGE- A2

Este grupa de sânge a CULTIVATORULUI, a primului vegetarian, culege și mănâncă ceea ce sădește. Are un tract digestiv mai sensibil cu o aciditate gastrică mai mică, cu un sistem imunitar mai tolerant și de aceea se va adapta mai bine la schimbările de dietă și de mediu înconjurător, dar pentru a rămâne zvelt și productiv are nevoie de o dietă mai agrară.

Alimente care favorizează creșterea în greutate sunt:

CARNEA- este slab digerată din cauza că sucul gastric nu e suficient de acid astfel încât va genera toxine la nivel digestiv și se va depune sub formă de grăsime;

PRODUSELE LACTATE-inhibă metabolismul substanțele nutritive și sporesc producerea de mucus;

FASOLEA MARE ȘI LIMA-interferează cu enzimele digestive dând o rată metabolică lentă;

GRÂUL (în cantități excesive)-inhibă eficiența insulinei, afectează utilizarea caloriilor.

Alimente care favorizează scăderea în greutate sunt:

ULEIURILE VEGETALE, ALIMENTELE PE BAZĂ DE SOIA, LEGUMELE ȘI ANANASUL- ajută digestia eficientă, cresc motilitatea intestinală, crește utilizarea caloriilor și optimizează funcția imunologică.

Produsele din carne:

NU există varietăți de carne deosebit de benefice.

Neutre: CURCANUL, GĂINILE, PUII DE GĂINĂ.

De evitat: BIVOLUL, COSTIȚĂ, GÂSCĂ, FAZANUL, IEPURELE, PREPELIȚĂ, VÂNATUL ÎN GENERAL, MIELUL, OAIA, PORCUL, RAȚĂ, VITĂ, VIȚELUL, ȘUNCĂ ȘI TOATE PREPARATELE DIN CARNE.

Alimentele marine:

Deosebit de benefice: BIBANUL ARGINTIU ȘI GALBEN, CRAP, COD, MACROU, MELC, SARDINA, SOMON, ȘTIUCA, PĂSTRĂV MARIN ȘI CURCUBEU, în general PEȘTE CU CARNE ALBĂ.

Neutre: BIBAN ALB, DE MARE, PEȘTE SPADĂ, RECHIN, STURION, ȘTIUCA.

De evitat: ANSOA, BARACUDA, BIBANUL CU BRONHII ALBASTRE, BIBAN DUNGAT, BLUEFISH, BROAȘTE, CAVIAR, CRAB, CREVEȚI, CALCAN, CALMAR, CARACATIȚĂ, DRAC DE MARE, MOLUSCĂ, MIDII, HERINGII, HOMARII, RACII CU PLATOȘĂ, SCOICILE, SCRUMBIILE, PLATIGA, ȚIPARII.

Produsele lactate și ouăle:

Deosebit de benefice: BRÂNZA ȘI LAPTELE DE SOIA.

Neutre: BRÂNZĂ FETA, DE CAPRĂ, MOZZARELLA, IAURTUL, KEFIRUL, LAPTELE DE CAPRĂ.

De evitat: CELELALTE VARIETĂȚI DE BRÂNZĂ, LAPTELE BĂTUT, LAPTELE INTEGRAL, CAZEINA, ÎNGHEȚATA, UNTUL, ZERUL.

Uleiurile și grăsimile:

Deosebit de benefice: ULEIUL DE SEMINȚE DE IN, ȘI DE MĂSLINE.

Neutre: ULEI DE CANOLA, FICAT DE COD.

De evitat: ULEIUL DE ARAHIDE, DE BUMBAC, DE PORUMB, DE SUSAN ȘI DE ȘOFRAN.

Nuci și semințe:

Deosebit de benefice: ARAHIDELE, UNTUL DE ARAHIDE, SEMINȚELE DE DOVLEAC.

Neutre: ALUNELE, CASTANELE, MIGDALELE, NUCILE DE TOT FELUL (mai puțin cele braziliene și de mahon), SEMINȚELE DE FLOAREA SOARELUI, DE MAC, DE SUSAN ȘI UNTUL OBȚINUT DIN ACESTE SEMINȚE.

De evitat: FISTICUL ȘI NUCILE BRAZILIENE ȘI DE MAHON.

Fasolea și legumele înrudite:

Deosebit de benefice: FASOLEA ADUKE, AZUKI, PINTO, VERDE, NEAGRĂ, LINTEA DOMESTICĂ, VERDE, ROȘIE, MAZĂREA NEAGRĂ.

Neutre: FASOLEA ALBĂ, CĂȚĂRĂTOARE, CU BOABE LATE, MAZĂREA VERDE, PĂSTĂI, DE IARNĂ.

De evitat: FASOLEA ARĂMIE, MARE, LIMA, NAVY, ROȘIE, TAMARIND.

Cerealele:

Deosebit de benefice: HRIȘCĂ, OVĂZUL, SECARĂ, SOIA.

Neutre: ORZ, OREZ, MEI, PORUMB, SECARĂ ALBĂ.

De evitat: GRÂUL sub orice formă, mai puțin cel germinat, FĂINA DE CARTOFI, GRANOLA ȘI CEREALELE COMBINATE.

Legumele:

Deosebit de benefice: ANGHINAREA DOMESTICĂ ȘI DE IERUSALIM, BROCCOLI, CICOARE, CEAPĂ, DOVLEAC, GULIE, HREAN, MORCOVI, MUGURI DE ALFALFA, NAPI, PĂTRUNJEL, PRAZ, PĂPĂDIE, RIDICHI, SPANAC, SFECLA, USTUROI, TOFU.

Neutre: ANDIVE, AVOCADO, ALGE, ARPAGIC, CIUPERCI, CHIMEN, CORIANDRU, CASTRAVETE, CEAPĂ VERDE, CASTANELE DE APĂ, , CIUPERCI, CONOPIDA, DOVLECEL, NĂSTUREL, MĂSLINE VERZI, MUȘTAR, MUGURI DE BAMBUS, RIDICHI, SFECLA, SPARAGHEL, ȚELINĂ, VARZA DE BRUXELLES, VARZA MUNG.

De evitat: ARDEII, CARTOFII, MĂSLINELE NEGRE, FASOLEA LIMA, ROȘIILE, VARZA, VINETEL.

Fructele:

Deosebit de benefice: AFINE, ANANAS, CAISE, CIREȘE, GRAPEFRUIT, LĂMÂI, MERIȘOR, MURE,

PRUNE, SMOCHINE.

Neutre: AGRİȘE, BOABE DE SOC, CĂPȘUNI, CURMALE, GUAVE, KIWI, LUBENIȚE, MERE, PEPENE, PIERȘICI, PERE, RODII, STRUGURI, STAFIDE, ZMEURA.

De evitat: BANANE, MANGO, MANDARINE, NUCI DE COCOS, PEPENE, PORTOCAL, RUBARBA.

Condimente și mirodenii:

Deosebit de benefice: GHIMBIR, MISO, SOS DE SOIA, TAMARI, USTUROI.

Neutre: AGAR, ASMĂȚUI, ANASON, ARPAGIC, AMIDON DE PORUMB, BUSUIOC, BOIA, CIMBRU, CIOCOLATĂ, CHIMEN, CORIANDRU CUIȘOARE, CURRY, DAFIN, HREAN, MĂRAR, MAIONEZA, MENTĂ, MIERE, MUȘTAR, NUCȘOARĂ, PERGAMUT, PĂTRUNJEL, ROZMARIN, ROȘCOVE, SARE, SALVIE, ȘOFRAN, SCORTIȘOARA, TAPIOCA, TAMARIND, TARHON, VAREC, VANILIE, ZAHĂR ALB ȘI BRUN.

De evitat: CAPERE, BOIA DE ARDEI, OȚET, PIPER, PERIȘOR.

Ceaiuri:

Deosebit de benefice: ALFALFA, ALOE, BRUSTURE, CEAI VERDE, CIULIN LĂPTOS, ECHINACEEA, GINSENG, GHIMBIR, MUȘEȚEL, MĂCIEȘE, PĂDUCEL, SÂNZIENE, SCHINDUF, VALERIANA.

Neutre: CIMBRU, COADA ȘORICELULUI, COAJĂ DE STEJAR, DUDE, GURA LUPULUI, GENTIANA, LUMÂNĂRICĂ, MENTĂ, MESTEACĂN ALB, PĂTRUNJEL, PĂPĂDIE, PODBAL, RĂDĂCINĂ DE LEMN DULCE, LUMÂNĂRICĂ, SALVIE, SARSAPARILĂ, SIMINICHIE, STUDENIȚA, SOC, TEI, TRAISTA CIOBANULUI, VERBINA, VORONIC, ZMEURA FRUNZE.

De evitat: ARDEI ROȘU, IARBA MÂȚEI, MATASE DE PORUMB, RUBARBA, STEVIE GALBENĂ, TRIFOI ROȘU.

Băuturi:

Deosebit de benefice: CAFEAUA OBIȘNUITĂ ȘI DECOFEINIZATĂ CEAIUL VERDE, VIN ROȘU.

Neutre: VINUL ALB.

De evitat: BERE, BĂUTURILE DISTILATE, COLA, CEAI NEGRU, SIFON ȘI APĂ GAZOASĂ.

Reacția la stress a celor de grp. sgv. A2

Persoanele cu grupa sgv. A2 reacționează la primul stadiu al stresului - stadiul de alarmă - în plan intelectual. Stresul produce anxietate, iritabilitate și hiperactivitate. Pe măsură ce semnalele de stress pulsează în sistemul imunitar persoanele devin mai slăbite. Sensibilitatea amplificată a sistemului nervos uzează treptat anticorpii protectori. Ei sunt prea epuizați pentru lupta împotriva microbilor care abea așteaptă să atace, asemenea unor bandiți care urmăresc o victimă. Tehnicile de relaxare și de liniștire cum ar fi rugăciunea, meditația, yoga, tai chi-ul, artele marțiale, pot aduce beneficii mari contracarând stresul prin concentrare și relaxare. De asemenea exercițiile izotone moderate cum ar fi plimbarea, ciclismul, înotul sunt benefice și celor de grupa sgv. A2 cu amendamentul că trebuie și o angajare mentală de concentrare pe ceea ce fac în timpul acestor activități ca să poată scăpa de stresul psihic.

Din pdv. al personalității, pt. cei cu grp. sgv. A2 a fost inițial necesară o adaptare la un stil de viață mai sedentar, dar mai intens urbanizat, de aceea principala calitate a celor cu aceasta grupa sgv. este firea cooperantă. Primii oameni cu grp. sgv. A2 trebuie să fi fost inteligenți, sensibili, pasionați și foarte isteți pentru a face față unei vieți mai complexe. Trebuie să fi fost decent, ordonați, corecți, cu respect față de legi și capabili de autocontrol pentru a-și stăpâni reacțiile la stress. Se pare că cei de grp. sgv. A2 s-au ferit sau trebuie să se ferească de posturile de conducere care poate să le aducă un nivel de stress prea ridicat, dar chiar dacă ar face-o au tendința de a fii niște oameni foarte corecți mergând până la obsesie. Ca exemple de conducători cu grp. sgv. A2 au fost: Richard Nixon, Jimmy Carter, Adolf Hitler, etc.

GRUPA DE SÂNGE -B3

Supranumită și grupa NOMADULUI, este cea mai echilibrată grupă din toate punctele de vedere, doar B vine de la BALANȚĂ! Este o balanță între grupele O și A, are un tub digestiv tolerant și un sistem imun foarte puternic.

Alimente care favorizează creșterea în greutate sunt :

-PORUMBUL, GRÂUL, HRIȘCĂ, LINTE, ARAHIDE, SEMINȚELE DE SUSAN, deoarece inhibă eficiența insulinei, determină hipoglicemie, limitează rata metabolică și încetinește procesele digestive

Alimente care favorizează scăderea în greutate sunt :

- LEGUMELE VERZI, CARNEA DE MIEL, OAIE sau VÂNAT, OUĂ, PRODUSE LACTATE cu conținut scăzut în grăsimi favorizează metabolismul eficient.

- Ceai de LEMN DULCE contracarează hipoglicemia

Produse din carne:

Deosebit de benefice: MIEL, OAIE, IEPURE, VÂNAT.

Neutre: CARNEA DE VITĂ, VIȚEL, BIVOL, CURCAN, FAZAN

De evitat: CARNE DE PUI, GĂINI, GÂSCĂ, RAȚĂ, PREPELIȚĂ, POTÂRNICHE, PORC, ȘUNCĂ, COSTIȚĂ

Alimente marine:

Deosebit de benefice: COD, MACROU, PĂSTRĂV MARIN, SCRUMBIE, CALCAN, SARDINE, ȘTIUCA, STURION ȘI ICRE DE STURION

Neutre: HERING, TON, CRAP, SOMON, PĂSTRĂV CURCUBEU, RECHIN, PEȘTE SPADĂ, BIBAN ALB ȘI GALBEN, CALMAR

De evitat: ANSOA, CRAB, SCOICI, MIDII, CARACATIȚĂ, STRIDII, MELCI, HOMAR, BROAȘTE, SOMON AFUMAT

Produse lactate și ouă:

Deosebit de benefice: LAPTELE ȘI BRÂNZA DE CAPRĂ, IAURTUL, KEFIRUL, MOZZARELLA, BRÂNZĂ FETA.

Neutre: unt, lapte bătut, lapte integral, lapte de soia, toate varietățile de brânză și de cașcaval.

De evitat: BRÂNZA AMERICANĂ, BLUE CHEESE, ÎNGHEȚATA.

Uleiuri și grăsimi:

Deosebit de benefice: ULEIUL DE MĂSLINE;

Neutre: Ulei de ficat de cod, Ulei din semințe de in;

De evitat: ULEIUL DE PORUMB, ULEI DE FLOAREA SOARELUI, ULEI DE ARAHIDE, ULEI DE ȘOFRAN, ULEI DE SUSAN.

Nuci și semințe:

Deosebit de benefice: NU SUNT

Neutre: MIGDALE, NUCI, CASTANE;

De evitat: ALUNELE, ARAHIDE, ACAJU, FISTIC, SEMINȚE DE DOVLEAC, DE FLOAREA SOARELUI, DE MAC, UNT DE ARAHIDE, DE SUSAN(TAHINI).

Fasole și boabe înrudite:

Deosebit de benefice: FASOLEA MARE, FASOLEA LIMA, FASOLEA NAVY

Neutre: FASOLEA CU BOABE LATE, FASOLEA ARĂMIE, ALBĂ, ROȘIE, VERDE, FASOLEA CREAȚĂ, CĂȚĂRĂTOARE, SĂLTĂREAȚĂ, ETC, MAZĂRE VERDE, PĂSTĂI.

De evitat: FASOLEA NEAGRĂ, PINTO, LINTEA DOMESTICĂ, VERDE, ROȘIE, MAZĂREA NEAGRĂ.

Cereale:

Deosebit de benefice: MEI, OVĂZ, OREZ, SECARĂ ALBĂ.

Neutre: FĂINA DE CARTOFI.

De evitat: AMARANTUL, HRIȘCĂ, GRÂUL, ORZ, PORUMB, SECARĂ.

Legume:

Deosebit de benefice: ARDEI, BROCOLII, CARTOFII DULCI, CIUPERCI SHITAKE, CONOPIDA, NAPI, MORCOVI, PĂTRUNJEL, PĂSTÂRNAC, SFECLA ROȘIE, VARZA DE ORICE FEL.

Neutre: ALGE, ANDIVE, ARPAGIC, CASTRAVETE, CEAPĂ, CIUPERCI DE TOT FELUL, DOVLECEI, GULIE, MAZĂRE DE IARNĂ,

De evitat: ANGHINARE, AVOCADO, DOVLEAC, ROȘII, RIDICHI, MĂSLINE, PORUMB, TOFU

NB! ROȘIILE SUNT CELE MAI DE EVITAT ALIMENTE. Conțin o proteină care produce hemaglutinarea sângelui în special la grupele de sânge A și B.

Fructe:

Deosebit de benefice: ANANAS, BANANE, PAPAYA, PRUNE, STRUGURI, MERIȘOR

Neutre: AGRIȘE, AFINE, CAISE, CANTALUP, CĂPȘUNI, CIREȘI, CURMALE, COACĂZE ROȘII ȘI NEGRE, GRAPEFRUIT, GUAVA, KIWI, LĂMÂI, LUBENIȚA, MANGO, MERE, MURE, PEPENE, PERE, PRUNE, PERSICI, PORTOCAL, SMOCHINE, ZMEURA.

De evitat: NUCI DE COCOS, CURMALE, RODII, RUBARBA.

Condimente și mirodenii:

Deosebit de benefice: ARDEI ROȘU, CURRY, GHIMBIR, HREAN, PĂTRUNJEL;

Neutre: ANASON, ARPAGIC, BUSUIOC, BOIA DE ARDEI, CAPERE, CHIMEN, CORIANDRU, CUIȘOARE, CIOCOLATĂ, CIDRU, CIMBRU, DAFIN, MĂRAR, MAIONEZA, MUȘTAR, MURĂTURI, MENTĂ, MAJORAN, MIERE, NUCȘOARĂ, OȚET, ROZMARIN, ROȘCOVE, PIPER BOABE, ȘOFRAN, SALVIE, SARE, SOS DE SOIA, USTUROI, TARHON, VANILIE, ZAHĂR.

De evitat: AMIDON DE PORUMB, CUIȘOARE ENGLEZEȘTI, ESENȚĂ DE MIGDALE, MALȚ DE ORZ, PIPER NEGRU, PIPER ALB, SCORTIȘOARA, TAPIOCA ȘI NEAPĂRAT DE EVITAT KETCHUPUL

Ceaiuri din plante:

Deosebit de benefice: GHIMBIR, GINSENG, RĂDĂCINĂ DE LEMN DULCE, PĂTRUNJEL, MĂCIEȘ, MENTĂ, SALVIE, FRUNZE DE ZMEURĂ.

Neutre: ALFAALFA, BRUSTURE, CEAI VERDE, COADA ȘORICELULUI, FRUNZE DE CĂPȘUNI, ECHINACEEA, DUD, IARBA MÂȚEI, MESTEACĂN ALB, MUȘETEL, PĂDUCEL, PĂPĂDIE, SÂNZIENE, SARSAPARILA, SCOARȚĂ DE STEJAR ALB, SOC, STEVIE GALBENĂ, VALERIANA, VERBINA, ULM ALUNECOS.

De evitat: ALOE, GENTIANA, GURA LUPULUI, GOLDENSEAL, HAMEI, LUMÂNĂRICĂ, MATASE DE PORUMB, PODBAL, RUBARBA, SCHINDUF, SIMINICHIE, TEI, TRAISTA CIOBANULUI, TRIFOI ROȘU.

Băuturi:

Deosebit de benefice: CEAI VERDE

Neutre: CEAIUL NEGRU, CAFEAUA, BERE, VINUL ALB ȘI ROȘU

De evitat: APĂ GAZOASĂ, SIFONUL, BĂUTURI DISTILATE, COLA .

Răspunsul la stres și personalitatea pers. cu grp. sgv. B3

Reprezintă tot un echilibru între reacția neuropsihică a persoanelor cu grp. sgv. A și reacția fizică a persoanelor cu grp. sgv. O. Cei din grp. sgv. B3 temperează fiecare din aceste reacții și răspund prin armonie și echilibru, valorificând cele mai bune însușiri ale celorlalte grupe de sânge. Fiind vorba de grupa nomadului au nevoie de multă rezistență fizică pentru a cuceri noi teritorii, dar și multă răbdare și pricepere pentru a le dezvolta. Persoanele cu grp. sgv. B3 rezistă în mare parte foarte bine la stress și se adaptează ușor noilor situații, chiar dacă sunt mai puțin familiare. Sunt

mai puțin combativi decât cei de grupa O1 și mai puțin stresați ca cei de grp. sgv. A2. Deci persoanelor cu grp. sgv. B3 le trebuie exerciții care nu sunt nici prea intens aerobice, nici în totalitate destinate relaxării mentale. Echilibrul ideal pentru aceste persoane se obține practicând activități moderate care implică și alte persoane, de ex. cum ar fi plimbările în grup, excursiile, ciclismul, tenisul, artele marțiale mai puțin agresive, aerobicul, etc.

Din pdv al personalității, cei cu grupa sgv. B3, datorită faptului că reprezintă grupa nomadului, au fost nevoiți să fie mai flexibili și mai creativi pentru a rezista. Se adaptează ușor la diferite alte tipuri de personalitate, deoarece sunt cuprinși de armonie și empatie și astfel se simt mai puțin înclinați la provocări și confruntări. Pers. Cu grp. sgv. B3 au o viață armonioasă, muncesc, fac exerciții și se hrănesc într-un mod echilibrat și reprezintă esența SUPRAVIEȚUITORULUI.

Predispoziția la boli a grupei de sânge BIII

În general, robuști și ageri, cei cu grupa de sânge BIII sunt de obicei capabili să reziste la multe dintre cele mai severe boli caracteristice vieții modern, cum ar fi cardiopatiile și cancerul. Chiar și atunci când le contactează, ei le vor supraviețui aproape sigur. Totuși, deoarece persoanele cu gr. Sgv. BIII sunt într-un fel neobișnuite, organismele lor par a fi predispuse mai ales la tulburări rare ale sistemului imun cum ar fi SCLEROZA MULTIPLĂ, SCLEROZA LATERALĂ AMIOTROFĂ, LUPUSUL ERITEMATOS DISEMINAT, SDR. DE OBOSEALĂ CRONICĂ, ARTRITELE care au o componentă autoimună. Este tendința gr. Sgn. BIII de a contracta boli neurologice și afecțiuni virale neobișnuite, cu evoluție lentă. Se consideră că aceste boli sunt datorate unor virusuri care au un aspect antigenic de tip B și din acest motiv organismul nu le poate anihila deoarece sistemul imun nu poate produce anticorpi de tip anti B. Astfel virusul se dezvoltă lent și asimptomatic timp de peste 20 de ani de la momentul contactării, dar cu o dietă adecvată, evitând alimentele care declanșează reacții cu țesuturile corpului, exerciții fizice moderate adecvate gr. De sgv. BIII și a tehnicilor de relaxare, se pot învinge aceste boli sau să se mărească mult durata de supraviețuirii în condiții optime de sănătate. Deci cei din grupa sgv. BIII vor fi mai predispuși să facă infecții virale cu : V. Ebstein barr, Citomegalovirus, V. Poliomieltic, Virusuri gripale de tip B, care dau infecții severe, V. Urlian, care dă infecția numită în popor OREION. Cei din gr. Sgv. BIII și în special cei cu Rh - fac cea mai severă formă de Oreion, cu afectare neurologică a auzului. De asemenea sunt mai predispuși să facă Malarie de la înțepătura țânțarilor Anofeli. Dintre bacterii, sunt mai sensibili la infecțiile cu Haemophylus influenzae, Echerrichia coli, Klebsiella, Proteus, care au antigene like-B și care pot provoca infecții respiratorii, otice, intestinale și urinare deosebit de grave. Din punct de vedere al infecțiilor intestinale, cei din gr. Sgv. BIII sunt mai sensibili la Shigella, care se găsește pe plante și poate provoca DISENTERIA și pot contacta mai ușor Tenii și Ascarizi (Oxiuri). Ca ANTIBIOTICE trebuie să evite CHINOLONELE, sau să le ia în doze mai mici, deoarece pot da reacții neurologice de sensibilizare precum vederea încețoșată, confuzia, amețea, insomnia. La VACCINURI pot avea reacții neurologice deosebit de severe deoarece au tendința să crească antigenitatea de tip B la nivelul țesutului nervos. De aceea este bine să se vaccineze când este în perfectă stare de sănătate, copii mici să primească Antipolio oral mai degrabă, iar femeile însărcinate să evite vaccinarea Anti gripală mai ales dacă au soți de gr. Sgv. AII sau ABIV.

Din pdv al BOLILOR CARDIOVASCULARE, cei din grupa sgv. BIII sunt mai puțin predispuși, după cum am mai spus, deoarece au sângele mai fluid și o cantitate considerabilă de fosfatază alcalină, enzimă deosebit de utilă în metabolizarea colesterolului. Deci, vor avea puțin colesterol în sânge, ceea ce fac mai fericiți de ATEROSCLEROZE, HIPERTENSIUNI sau CARDIOPATII.

DIABET pot să facă dacă consumă alimente neadecvate, care fac rău grupei de sânge BIII, cum ar fi porumbul, grâul, hrișca, linte, arahidele și semințele de susan care inhibă eficiența insulinei determinând hipoglicemie.

La nivel DIGESTIV, pot să facă ULCERE GASTRO-DUODENALE, COLITE MEMBRANOASE, sau DIAREE în special la intorerante alimentare cum ar fi la GRÂU, PORUMB, CARNE DE PUI.

Din pdv al PROBLEMELOR MENSTRUALE și de MENOPAUZĂ este bine ca femeile de grp. Sgv. BIII să aibă o alimentație cât mai hiperproteică, să facă exerciții fizice adecvate zilnic și pot să ia un tratament substitutiv estrogenic de sinteză.

Din pdv al CANCERELOR, posesorii de grp. Sgv. BIII stau destul de bine pentru că nu prea sunt predispuși, celulele oncogene având mai mult structuri antigenice de tip A, pt. care cei cu gr. Sgv. BIII au anticorpi anti A și le detectează repede și le distrug. La nivel genital fac mai mult Chiste și Fibroame, care sunt afecțiuni benign, datorită antigenelor B-like, pancreasul e afectat în special de consumul de 'alimente tari' cum ar fi nucile și semințele în general, dar cele mai afectate ar fi oasele. Deci CANCERELE OSOASE sunt cele mai frecvent întâlnite la gr. BIII.

Oricum ar fi, datorită faptului că persoanele de grp. Sgv. BIII sunt mai echilibrate și din pdv al răspunsului la stres fac forme ușoare de boală, sau își revin destul de repede și cu "restitution ad integrum" Ei fiind mai pedanți vor respecta pe cât se poate un stil de viață sănătos, cu plimbări în aer liber, socializare pozitivă, alimentație adecvată, care-i va ajuta să-și revină mai repede .

Există alimente adevărate medicament cum ar fi CEAPA, care conține multă quercitină, un antioxidant deosebit de puternic, AMARANTUL, care are niște lectine cu afinitate pentru celulele canceroase colonice, FASOLEA LIMA, care conține una dintre cele mai aglutinante lectine pentru celulele canceroase de tip A, care se găsesc în special în CANCERUL MAMAR, LINTEA, la fel și pentru alte localizări ale cancerului, ARAHIDELE, care deși sunt contraindicate persoanelor sănătoase în aceste condiții fac ravagii printre celulele canceroase având o mare capacitate antigenică like-A, la fel și GRÂUL, iar SOIA, conține niște fitoestrogeni care protejează și prin inhibarea angiogenezei tumorale.

GRUPA DE SÂNGE AB4

Supranumită și grupa ENIGMATICULUI, este ultima grupă apărută pe linia evoluției umane. Este rezultat al fuzionării grupelor de sânge A și B, de aceea va da reacții de tip cameleon la condițiile schimbătoare de mediu și dietă. Va prezenta în esență toate alimentele permise grupelor de sânge A și B , deci va avea o dietă mai variată, dar va prezenta și suma contraindicațiilor celor 2 grupe, cu unele excepții. Cea mai interesantă excepție ar fi roșiile care, deși lectinele din roșii fac rău grupelor de sânge A și B, persoanele din grupa AB4 pot consuma roșii fără să le creeze probleme. Au însă un tract digestiv sensibil și un sistem imun excesiv de tolerant.

Dar să vedem care sunt alimentele deosebit de benefice și cele care fac rău acestei grupe de sânge.

Alimente care favorizează creșterea în greutate sunt:

-CARNEA ROȘIE, FASOLEA MARE, FASOLEA LIMA, SEMINȚE, PORUMB, HRIȘCĂ, GRÂU, deoarece încetinește ritmul metabolic, inhibă eficiența insulinică, determină hipoglicemie, toxifică tractul intestinal, stocată sub formă de grăsime.

Alimente care favorizează scăderea în greutate:

- TOFU, ANIMALELE MARINE și LEGUMELE VERZI: susțin eficiența metabolică;
- PRODUSELE LACTATE și VAREC: ameliorează producția de insulină;

- ANANASUL: stimulează digestia.

Carnea

Deosebit de benefic: MIEL, OAIE, CURCAN, IEPURE.

Neutre: FICAT, FAZAN.

De evitat: CARNEA DE VITĂ, VIȚEL, BIVOL, VÂNAT, PORC, PUI, GĂINI, RAȚĂ, GÂSCĂ, POTÂRNICHE, PREPELIȚĂ, COSTICA, ȘUNCĂ, INIMĂ.

Alimente marine

Deosebit de benefic: COD, BIBAN OCEANIC, HAKE, MACROU, PĂSTRĂV, ULEI DE SOMON, SOMN, SCOICI, HERING, PEȘTE SPADĂ.

De evitat: ANSOA, BIBAN CU BRANHII ALBASTRE, , BIBAN DUNGAT, BROAȘTE, CRAP, CALCAN, CARACATIȚĂ, CREVEȚI, HERING MURAT, HOMAR, MOLUȘTE COMESTIBILE, RAC CU PLATOȘĂ, SCOICI DE MARE, STRIDII, SOMON AFUMAT.

Produse lactate și ouă:

Deosebit de benefice: LAPTE ȘI BRÂNZA DE CAPRĂ, BRÂNZĂ FETA, KEFIR, IAURT, MOZZARELLA, SMÂNTÂNA ACRĂ.

Neutre: BRÂNZETURILE GEN CHEDDAR, EDAM, EMMENTHAL, GOUDA, GRUYERE, BRÂNZĂ CU SMÂNTÂNĂ, BRÂNZA ȘI LAPTE DE SOIA, SCHWEITZER, ZER, CAZEINA.

De evitat: BLUE CHEESE, DE BRIE, CAMEMBERT, LAPTE INTEGRAL, PARMEZAN, LAPTE BĂTUT, UNT, ÎNGHEȚATA.

Uleiuri și grăsimi:

Deosebit de benefice: ULEIUL DE MĂSLINE

Neutre: ULEI DE FICAT DE COD, ULEI DE ARAHIDE, ULEI DE SEMINȚE DE IN.

De evitat: ULEI DE PORUMB, DE FLOAREA SOARELUI, DE SUSAN, DE ȘOFRAN.

Nuci și semințe:

Deosebit de benefice: ARAHIDE ȘI UNT DE ARAHIDE, CASTANE, NUCI.

Neutre: FISTIC, MIGDALE, ACAJU, NUCI BRAZILIENE.

De evitat: ALUNE, SEMINȚE DE DOVLEAC, DE MAC, DE SUSAN, DE FLOAREA SOARELUI

Fasolea și boabe înrudite:

Deosebit de benefice: FASOLEA ROȘIE, NAVY, PINTO, SOIA, LINTEA VERDE.

Neutre: FASOLEA CU BOABE LATE, ALBĂ , ARĂMIE, VERDE, CĂȚĂRĂTOARE, SĂLTĂREAȚĂ, LINTE,

LINTE ROȘIE, MAZĂRE VERDE ȘI PĂSTĂI.

De evitat: FASOLEA NEAGRĂ, LIMA, MARE, ADUKE, AZUKI ȘI MAZĂRE NEAGRĂ.

Cereale:

Deosebit de benefice: MEI, OVĂZ, OREZ, SECARĂ.

Neutre: AMARANTUL, GRÂUL, FĂINA DE CARTOFI, ORZ, SOIA

De evitat: HRIȘCĂ ȘI PORUMBUL

Legume:

Deosebit de benefice: ALFAALFA, BROCOLII, CASTRAVETELE, CONOPIDA, CARTOFII DULCI, CIUPERCILE, NAPI, MUȘTAR VERDE, PĂTRUNJEL, PĂSTÂRNAC, SFECLA, TOFU, ȚELINĂ, VINETE, VERDEȚURI, USTUROI.

Neutre: ALGE, ANDIVE, ASPARAGUS, CICOARE, CHIMION, CEAPĂ, CIUPERCI, CARTOFI ALBI, DOVLEAC, DOVLECEI, GULIE, GHIMBIR, HREAN, MAZĂRE DE IARNĂ, MĂSLINE VERZI, MORCOVI, PRAZ, ROȘII, SPANAC, VARZA ALBĂ, ROȘIE, DE BRUXELLES.

De evitat: ANGHINARE, , AVOCADRO, ARDEI, FASOLE LIMA, MĂSLINE NEGRE, PORUMB, RIDICHI.

Fructe:

Deosebit de benefice: AGRİȘE, ANANAS, CIREȘI, GRAPEFRUIT, KIWI, LĂMÂI, MERIȘOARE, PRUNE, SMOCHINE, STRUGURI.

Neutre: AFINE, CAISE, CĂPȘUNI, COACĂZE NEGRE ȘI ROȘII, CURMALE, LUBENIȚA, MURE, MERE, MANDARINE, PERE, PEPENE, PAPAYA, PRUNE, STAFIDE, TEI, ZMEURA

De evitat: BANANE, CURMALE JAPONEZE, GUAVA, MANGO, RODII.

Condimente și mirodenii:

Deosebit de benefice: CURRY, HREAN, MISO, PĂTRUNJEL, USTUROI.

Neutre: ARPAGIC, ARDEI CAPIA, BUSUIOC, CORIANDRU, CUIȘOARE, CHIMION, CIMBRU, CIOCOLATĂ, DAFIN, MIERE, MĂRAR, MAGHIRAN, MENTĂ, MUȘTAR, MAIONEZA NUCȘOARĂ, OȚET, ROȘCOVE, TURMERIC, TARHON ZAHĂR, SALVIE, ȘOFRAN, SARE, SCORTIȘOARA, VAREC.

De evitat: ANASON, AMIDONUL DE PORUMB, CAPERE, BOIA DE ARDEI, CUIȘOARE ENGLEZEȘTI, GELATINA, KETCHUP, MIGDALE, MURĂTURI , PIPER, OȚET, TAPIOCA.

Ceaiuri de plante:

Deosebit de benefice: ALFAALFA, BRUSTURE, CEAI VERDE, FRUNZE DE CĂPȘUNI, GHIMBIR, GINSENG, ECHINACEEA, MUȘETEȘEL, MĂCIEȘE, RĂDĂCINĂ DE LEMN DULCE.

Neutre: COADA ȘORICELULUI, IARBA-MÂȚEI, DUDE, GOLDENSEAL, MESTEACĂN ALB, MENTĂ, PĂPĂDIE, SCOARȚE DE STEJAR, SOC, SÂNZIENE, SARSAPARILA, SALVIE, ZMEURA, STEVIE

GĂLBENELE, ULM ALUNECOS, VORONIC, VALERIANA, TIMIAN

De evitat: ALOE, GENTIANA, GURA LUPULUI, HAMEI, LUMÂNĂRICĂ, MATASE DE PORUMB, PODBAL, RUBARBA, SIMINICHIE, SCHINDUF, SIMINICHIE, TRIFOI ROȘU, TEI, TRAISTA CIOBANULUI.

Băuturi:

Deosebit de benefice: CAFEA, CAFEA VERDE.

Neutre: APĂ CARBOGAZOASĂ, BERE, VIN, SIFON.

De evitat: BĂUTURILE DISTILATE, CEAIIUL NEGRU, COLA, SIFON

Răspunsul la stres și personalitatea grupei de sânge AB4

Grupa de sânge AB este un amestec între sensibila grupă A2 și grupa B3 , mai echilibrată, mai moderată. Rezultatul este o fire spirituală, ce abordează toate aspectele vieții mai ușor, fără a fi în mod special conștientă de consecințe. Cei din grupa sangvină AB4 sunt firi deschise, populare, primitoare, atrăgătoare, pline de energie. Inclusiv sistemul lor imunitar este cel mai bun prieten aproape pentru orice tip de virus sau boală de pe pământ. Dacă grupa de sânge O1 dispune de porți înalt securizate la nivelul sistemului imun, grupa AB4 nu are nici măcar o încuietoeare. Cei cu grupa AB4 reacționează la primul stadiu al stresului-stadiul de alarmă-la nivel intelectual, la fel ca și cei cu grupa A2. Stresul poate produce într-o primă fază anxietate, iritabilitate și hiperactivitate. Pe măsură ce semnalele de stres sunt propulsate în sistemul imunitar, acesta fiind destul de slab, va lăsa loc bacteriilor și virușilor să atace.

Deci este foarte important pentru cei de grp. sgv. AB4 să se apere de stres prin orice tehnică de liniștire a minții. Angajarea mentală în orice activitate fizică este cheia succesului. Cei din grp. sgv. AB4 au nevoie de exerciții fizice izotonice moderate cum ar fi plimbarea, înotul, ciclismul, dansul, aerobicul, dar și tehnicile de relaxare mentală, iar cea mai bună ar fi rugăciunea. Nu întâmplător se pare că IISUS HRISTOS a avut grupa de sânge AB4, după cum au arătat testele făcute din giurgiul MÂNTUITORULUI.

Predispoziții la boli ale grupelor de sânge A II și AB IV

Având în vedere reacția la stres similară a grupelor sanguine AII și ABIV în general vor prezenta aceleași sensibilități.

Să ne reamintim puțin cum reacționează cei cu grupa sanguină A și AB. Într-o primă fază a stresului - faza de alarmă, vor reacționa la nivel intelectual printr-o stare de anxietate, iritabilitate și hiperactivitate. Pe măsură ce semnalele de stres sunt propulsate în sistemul imunitar, acesta devine mai slab prin consumul treptat de anticorpi protectori de la nivelul sistemului nervos. Astfel organismul devine prea epuizat în lupta împotriva microbilor care abia așteaptă să intervină ca niște bandiți care urmăresc o victimă.

În acest fel, stresul le vor crea mari probleme de sănătate. De exemplu vor putea face ușor reacții alergice, de tipul RINITELOR, ASTMULUI, INTOLERANȚELOR ALIMENTARE SAU CHIAAR ALERGII ALIMENTARE CU MANIFESTĂRI CUTANATE. În cazul ARTRITELOR, care pot avea și o componentă autoimună, se manifestă în general prin inflamații edematoase articulare. Datorită antigenului B de pe hematiile celor cu grupa de sânge AB IV, aceștia vor fi mai sensibili la boli autoimune, de genul SCLEROZEI MULTIPLE SAU SCLEROZEI LATERALE AMIOTROFE. Datorită antigenului A de pe

hematii, ambele grupe de sânge vor fi sensibile la PNEUMOCOCI, STREPTOCOCI, BACILUL KOCH, TREPONEMA PALIDUM, AMOEBA ȘI GIARDIA, TENII ȘI ASCARIZI, deoarece acești microbi au o componentă antigenică A-like, ceea ce face ca ei să treacă mai neobservați de sistemul de apărare al organismului gazdă și să se trezească cu ei direct în celule. Astfel vor face mai ușor CONJUNCTIVITE, OTITE, SINUZITE, PNEUMONII, TBC CU ORICE LOCALIZARE, SARCOIDOZĂ, SIFILIS, ANGINE STREPTOCOCICE CU AFECTARE ORGANICĂ, adică CARDIACĂ, ARTICULARĂ, RENALĂ, PARAZITOZE INTESTINALE, TOXINFECȚII ALIMENTARE CU SALMONELLA, CANDIDOZE de care se scapă foarte greu, iar cei cu grupa sanguină AB IV, datorită antigenului B de pe suprafața hematiilor, vor face și infecțiile la care erau predispuși cei cu grupa sanguină B III, adică INFECȚII CU HEMOPHILUS INFLUENTZE, ESCHERICHIA COLI, PROTEUS, KLEBSIELLA, care au antigene B-like. În general, tratamentul infecțiilor se face cu ANTIBIOTICE și grupa de sânge A II răspunde bine la antibiotice mai puțin la macrolide și în special la AZYTOMICINĂ, CLARITROMICINĂ, deoarece pot cauza probleme digestive și interferează cu metabolismul fierului, dar ERITROMICINA e mai bine tolerată. Cel mai bine răspund la PENICILINE și în special la CARBACEPHEM și la SULFAMIDE. Cei cu grupa de sânge AB IV, la fel ca și cei cu B III, trebuie să evite CHINOLONELE, sau să le ia în cantități mici pentru că pot avea reacții neurologice de tipul: vedere încețoșată, confuzie, amețeală, insomnie. În general răspund bine și la VACCINĂRI, dar în ceea ce privește vaccinarea ANTIPOLIO este bine de făcut forma injectabilă, deoarece mucoasa lor digestivă nu reacționează bine la forma orală.

Datorită hipoacidității gastrice vor fi predispuși la GASTRITE HIPOACIDE și ANEMII PERNICIOASE, datorate deficitului de vitamina B12 și aceasta datorată deficitului de factor intrinsec stomacal și a hipoacidității gastrice. Vor face ușor COLITE MEMBRANOASE ȘI BOALA CROHN, cu componentă dominantă inflamatorie și mucoasă și asta numai datorită stresului și consumului de alimente neadecvate grupei de sânge corespunzătoare. Tot datorită stresului și consumului excesiv de alcool, vor fi predispuși la BOLI HEPATICE, LITIAZĂ BILIARĂ, CIROZE, GALBENEAZĂ ȘI ALTE BOLI TROPICALE CU AFECTARE HEPATICĂ.

Datorită faptului că prezintă niveluri scăzute de fosfatază alcalină, posesorii de grupă sanguină A II și AB IV vor avea probleme cu metabolizarea colesterolului și a trigliceridelor, acestea găsindu-se în cantități mari în sânge, ceea ce duce la o creștere a vâscozității sângelui, ceea ce duce la RISCURI CARDIOVASCULARE DE ATEROSCLEROZĂ, CARDIOPATII, INFARCTE SAU HIPERTENSIUNI.

Datorită faptului că se consumă alimente necorespunzătoare grupei de sânge care fac rău, inhibând eficiența insulinei, cum ar fi grâul, fasolea mare sau lima, carnea roșie, și bineînțeles stresul, persoanele posesoare de grupa sanguină A II și AB IV vor putea dezvolta DIABET, fie de TIPUL I, care ar avea o componentă autoimună sau alergică alimentară, fie de TIP II, datorat OBEZITĂȚII.

În cazul problemelor menstruale și de MENOPAUZĂ trebuie avut o mare grijă la administrarea preparatelor pe bază de estrogen sintetic, mai ales la persoanele cu predispoziții genetice la cancer mamar. Este mai bine să se folosească fitoestrogeni cum ar fi fitoestrogenii din soia sau salvie.

De ce trebuie o așa mare precauție la aceste grupe de sânge? Pentru că celulele canceroase mamare sau de țesut genital în general, au niște antigene pe suprafața lor A-like, ceea ce face să nu fie văzute de sistemul imunitar al persoanelor cu astfel de antigene pe hematiile proprii, mai mult, nici nu pot crea anticorpi anti A, căci altfel ar intra în conflict cu toate celulele proprii. Astfel se văd invadate pe nesimțite de celulele canceroase. Evoluția la aceste persoane e foarte gravă și cu șanse mici de supraviețuire. La fel și celulele tumorale cerebrale de tipul GLIOMULUI sau ASTROCITOMULUI, au pe suprafața lor antigene A-like, care face ca evoluția lor să fie mai gravă. La

fel și la MELANOMUL MALIGN. La nivelul TUBULUI DIGESTIV ȘI A ORGANELOR ANEXE, cauza unui posibil cancer e datorat unei alimentații neadecvate, hipoacidității native care face tubul digestiv extrem de vulnerabil la atacul microorganismelor, stresului și consumului de alcool, tutun, în vederea “liniștirii” sistemului nervos.

Dar dacă se mănâncă sănătos, conform alimentelor benefice fiecărei grupe de sânge, se linișteste sistemul nervos cu tehnici de relaxare și se angajează mintea în activități fizice de intensitate moderată, se fac exerciții izotonice moderate, cum ar fi ciclismul, înotul, plimbările, șansele de însănătoșire sunt ridicate.

Există alimente adevărate medicamente cum ar fi CEAPA, care conține multă quercitină, un antioxidant deosebit de puternic, AMARANTUL, care are niște lectine cu afinitate pentru celulele canceroase colonice, FASOLEA LIMA, care, deși este contraindicată persoanelor sănătoase, în aceste condiții conține una dintre cele mai aglutinante lectine pentru celulele canceroase de tip A, care se găsesc în special în CANCERUL MAMAR și CEREBRAL, LINTEA, la fel și pentru alte localizări ale cancerului, ARAHIDELE, fac ravagii printre celulele canceroase având o mare capacitate antigenică like-A, la fel și GRÂUL numai că, deși e favorabil împotriva celulelor canceroase mamare lobulare și intraductale, accelerează creșterea numărului de celule canceroase vezicale, iar SOIA, conține niște fitoestrogeni care protejează și prin inhibarea angiogenezei tumorale.

În consecință se vede cât de importantă este cunoașterea grupei de sânge a fiecăruia!

Bibliografie: Acest material este realizat după cartea „Alimentația individualizată în funcție de cele patru grupe de sânge” a lui Peter D’Adamo.