

NUTRIZIONE e Sistema A B 0 (Tratto da Alimentazione e DNA)

Alcuni suggerimenti alimentari per gli appartenenti al ceppo sanguigno A: L'AGRICOLTORE

1. È il primo vegetariano
2. Raccoglie ciò che semina
3. Ha un apparato digerente sensibile
4. Ha un sistema immunitario tollerante
5. Si adatta bene a condizioni ambientali e dietetiche stabili
6. Reagisce meglio allo stress praticando attività rilassanti
7. Necessita di un'alimentazione di tipo contadino per restare in linea e sentirsi pieno d'energia

ALIMENTI CHE FAVORISCONO L'AUMENTO DI PESO

CARNE	Viene digerita male e favorisce l'accumulo di grassi e tossine
LATTE E LATTICINI	Rallentano il metabolismo delle altre sostanze nutritive
FAGIOLI DI SPAGNA E FAGIOLI DI LIMA	Interferiscono con gli enzimi digestivi e rallentano il metabolismo
FRUMENTO (in eccesso)	Inibisce l'attività dell'insulina e ostacola l'utilizzazione delle calorie

ALIMENTI CHE FAVORISCONO LA PERDITA DI PESO

OLI VEGETALI	Rendono la digestione più efficiente e prevengono la ritenzione di liquidi
ALIMENTI A BASE DI SOIA	Rendono la digestione più efficiente e vengono metabolizzati più rapidamente
ORTAGGI	Aiutano a rendere il metabolismo più efficiente e aumentano la motilità intestinale
ANANAS	Aumenta l'utilizzazione delle calorie e la motilità intestinale

ATTENZIONE: IN LINEA GENERALE ATTENERSI ALLO SCHEMA "PRASSI ALIMENTARE ALCANIZZANTE E METABOLICA" PREFERENDO I PRODOTTI "BENEFICI" SOTTO INDICATI SOSTITUENDOLI SE SI VUOLE VARIARE CON QUELLI "INDIFFERENTI": FRUTTA E VERDURA È MEGLIO SE SONO DI STAGIONE.

CARNE E POLLAME

BIANCHE 120-180g (uomini) 0-2 volte 60-150g (donne bambini)

INDIFFERENTI: Pollo, Tacchino

DA EVITARE: Agnello, Anatra, Cervo, Coniglio, Cuore, Daino, Fagiano, Fegato, Maiale, Manzo, Montone, Oca, Pernice, Quaglia, Salumi, Vitello

Per ottenere miglior risultati, sarebbe bene ridurre drasticamente la carne, favorendo il consumo di pesce con qualche strappo alla regola assumendo carni bianche come, pollo e tacchino cucinate al forno o alla griglia. State alla larga da carni di maiale e derivati (affettati, wurstel, ecc.). Contengono tutti nitrati, che costituiscono un fattore di rischio aggiuntivo per lo sviluppo di cancro dello stomaco.

PESCE, CROSTACEI E FRUTTI DI MARE

TUTTI 120-180g 4 volte a settimana

BENEFICI: Carpa, Cernia, Coregone, Lucioperca, Lumache, Merluzzo, Ombrina, Persico dorato, Salmone, Sardine, Sgombro, Trota di mare, Trota iridea

INDIFFERENTI: Luccio, Pagello occhialone, Palombo, Pesce spada, Ricciola, Sperlano, Spigola, Storione, Tonno alalunga, Trota salmonata

DA EVITARE: Acciughe, Alosa, Anguilla, Aragosta, Aringa fresca e in salamoia, Calamari, Caviale, Capasanta, Cozze, Eglefino, Gamberi di fiume, Granchi. Sogliola dell'Atlantico, Passera pianuzza, Persico-spigola, Pesce gatto- serra, Polpo, Rane, Salmone affumicato, Sogliola, Storione ladano. Tartaruga, Vongole

Attenzione alla passera pianuzza e alla sogliola perché contengono lecitine che possono irritare il sistema digestivo. Se siete donna e nella vostra famiglia c'è stato o c'è qualcuno che ha avuto un cancro del seno, sforzatevi di introdurre le lumache. Queste contengono potenti lecitine che aderiscono alle cellule cancerose responsabili delle due più comuni forme di tumore al seno.

Il pesce deve essere cucinato al forno, alla griglia o in bianco.

LATTE, LATTICINI UOVA

UOVA	1	x 0-1 volte alla settimana
FORMAGGI	60 g	x 1-2 volte alla settimana
YOGURT MAGRO	120-180g	x 1-2 volte alla settimana
LATTE	120-180g	x 1 volta settimana

BENEFICI: Formaggio di soia, Latte di soia

INDIFFERENTI: Formaggio di capra, Latte di capra, Mozzarella magra, Yogurt bianco magro (non alla frutta).

DA EVITARE: Brie, Burro, Camembert, Caseina, Cheddar, Colby, Edam, Emmental, Formaggini, Formaggio fresco- magro, Gelato, Gorgonzola, Gouda, Jarisburg, Latte intero- scremato, Munster, Neufchatel, Parmigiano, Provolone, Siero di latte, Suisse, Tomini

Le persone di tipo A possono tollerare piccole quantità di formaggi fermentati, ma devono evitare i prodotti caseari a base di latte intero e limitare il consumo di uova. Il latte di 100% capra rappresenta un'ottima alternativa, meglio sarebbe consumare principalmente latte e formaggi di soia. I soggetti di tipo A digeriscono male la maggior parte dei prodotti caseari. La ragione è semplice: il loro sistema immunitario fabbrica anticorpi diretti contro uno dei principali costituenti del latte intero, la D-galattosamina (zucchero). Quest'ultima assieme al fucosio, dà origine all'antigene B. Poiché il sistema immunitario di tipo A è destinato a reagire nei confronti di qualsiasi estraneo che abbia una struttura simile a quello dell'antigene B, è chiaro che latte e affini non saranno troppo affini.

Se, in più, soffrite di asma allergica oppure di bronchite o forte raffreddore, dovete stare molto attenti a questi cibi, poiché tendono a favorire l'aumento di produzione di muco a livello dell'apparato respiratorio e digestivo.

OLI E GRASSI 1-2 CUCCHIAI DA TAVOLA

BENEFICI: Olio di lino, Olio di oliva extravergine (deve essere spremuto a freddo)

INDIFFERENTI: Olio di fegato di merluzzo, Olio di ravizzone

DA EVITARE: Olio di arachidi, Olio di cartamo, Olio di cotone, Olio di mais, Olio di sesamo

L'olio extravergine d'oliva, essendo ricco di acidi grassi polinsaturi, aiuta a ridurre il colesterolo e a proteggere i tessuti del cuore e arterie. Con questo, non significa che bisogna usarne quantità eccessive, ma un cucchiaino al giorno sulle pietanze da condire è più che sufficiente. Le lectine contenute nell'olio di mais o di cartamo possono causare qualche problema digestivo.

SEMI E FRUTTA SECCA

SEMI E FRUTTA SECCA: 6-7 pezzi x 1-3 volte a settimana

BENEFICI: Arachidi, Burro d'arachidi, Semi di zucca

INDIFFERENTI: Burro di girasole- di mandorle- di sesamo, Castagne, Mandorle, Nocciole, Noce di macadamia, Noci, Noci americane, Pinoli, Semi di girasole- di papavero- di sesamo

DA EVITARE: Anacardi, Noci del Brasile, Pistacchi

Semi di zucca, di girasole, mandorle e noci sono alimenti preziosi, poiché sono in grado di correggere il deficit di proteine dovute alla forte riduzione della carne. Se ci sono problematiche al fegato e alla cistifellea mangiate la frutta secca con parsimonia.

LEGUMI

80g secchi 1-4 volte a settimana

BENEFICI: Fagioli aduke- azuki- neri- pinto- verdi- Fagiolini dell'occhio, Lenticchie comuni- rosse- verdi, Soia rossa

INDIFFERENTI: Baccelli di pisello, Fagioli cannellini- Jicama- neri, Fagiolini, Fave, Piselli

DA EVITARE: Ceci, Fagioli bianco- di lima- di Spagna- rossi, Tamarindo

Non tutti i legumi hanno il medesimo effetto. I fagioli bianchi di Spagna, fagioli di lima, ceci, contengono una lectina che può ridurre la produzione d'insulina e favorire la comparsa di diabete.

CEREALI

CEREALI INTEGRALI: 70g secchi 1-8 volte

BENEFICI: Amaranto, Grano saraceno, Kasha

INDIFFERENTI: Crusca d'avena- di riso, Fiocchi di mais, Farina d'avena- di mais- di riso, Farro, Miglio soffiato, Orzo, Riso soffiato

DA EVITARE: Crusca di frumento, Farina di frumento 00- comune, Germe di grano, Muesli, Semola di frumento

Le persone di tipo A si adattano bene alla dieta a base di cereali. Cercate di mangiare quelli più naturali: i cereali che hanno subito processi di raffinazione o che si presentano come precotti non vanno bene.

PRODOTTI DA FORNO

PANE, CRACKER 1 fetta x2-4 volte a settimana DOLCI 1porzione x1 volta a settimana

BENEFICI: Dolci di riso, Pane di germe di grano, Pane di soia

INDIFFERENTI: Fiocchi di segale, Pane di farro- di miglio- di riso integrale- di sola segala- senza glutine

DA EVITARE: Dolci a base di crusca di frumento, Farina di durio, Pane ai cereali- di frumento integrale- di segale e altri cereali

PASTA E ALTRI CEREALI

PASTA-FARINA-RISO 70g x2-3 volte a settimana

BENEFICI: Farina d'avena- di riso- di segale, Grano saraceno, Kasha, Pasta di topinambur

INDIFFERENTI: Couscous, Farina di durio- di farro, di orzo- di germe di grano, Quinca, Riso basmati- brillato- integrale, Tagliatelle di farro

DA EVITARE: Farina bianca- di frumento integrale, Pasta di semola di grano duro, pasta fresca di grano tenero

Ottimi per creare minestre e zuppe. Questi elementi sono un'ottima fonte di proteine vegetali e possono integrare lo scarso apporto di quelle animali. L'importante è tenersi alla larga dai cibi precotti come, per esempio; minestre in scatola, la pasta surgelata, oppure i risotti pronti.

ORTAGGI

BENEFICI: Abielmosco, Aglio, Alfalaf, Coste, Erbette, Broccoli, Carciofi, Cavolo rapa- verde, Cicoria, Cipolle gialle- rosse- spagnole, Lattuga romana, Pastinga, Prezzemolo, Rafano, Rape, Scarola, Spinaci, Tarassaco, Tofu, Topinambur, Verza, Zucca

INDIFFERENTI: Alga marina, Asparagi, Avocado, Barbabietole, Castagna d'acqua, Cavolfiore, Cavolini di Bruxelles, Cerfoglio, Cetrioli, Cime di rapanello, Cipolle verdi, Coriandolo, Crescione d'acqua, Cumino, Finocchio, Foglie di senape, Germogli di bambù, Indivia, Lattuga, Mais bianco- giallo, Olive verdi, Radicchio, Rapanelli, Rapini, Rucola, Scalogno, Sedano, Zucchini

DA EVITARE: Cavolo bianco- cinese- rosso, Funghi coltivati- shiitake, Melanzane, Olive greche- nere- spagnole, Patate bianche- dolci- rosse, Peperoncino, Jalapeno, Peperoni gialli- rossi- verdi, Pomodori

Cercare di mangiare gli ortaggi crudi o cotti il stretto necessario (a vapore). Attenzione ai peperoni e le olive fermentate, alle patate comuni, patate dolci, alle batate, cavoli soprattutto i pomodori molto nocivi per l'apparato digerente.

Buoni sono i broccoli con le loro sostanze antiossidanti. Queste sostanze rinvigoriscono il sistema immunitario prevenendo le mutazioni cellulari. Altri ortaggi consigliati sono: carote, verza, zucca, spinaci, cavolo verde, zucca.

Non dimenticate l'aglio, dotato di proprietà antibiotiche, capace di stimolare i meccanismi difensivi dell'organismo e fluidificare il sangue. Anche le cipolle gialle possono dare una mano in questo senso grazie ad un potente antiossidante chiamato quercitina. Cercate di introdurre nella vostra dieta il TOFU.

FRUTTA

Tutta la frutta consentita (mai dopo i pasti, eccezione per l'ananas frutto fresco)

BENEFICI: Albicocche, Ananas, Ciliegie, Fichi secchi- freschi, Limoni, Mirtilli- palustri, More, Pompelmo, Prugne nere- rosse- secche- verdi, Uva sultanina

INDIFFERENTI: Anguria, Avocado, Bacche di san buco, Cachi, Carambola, Datteri, Fichi d'India, Fragole, Kiwi, Lamponi, Lime, Melagrana, Mele, Melone d'inverno- di Spagna-gialletto, Pere, Pesca noce, Pesche, Popone, Ribes nero- rosso, Uva bianca- concordia- nera- rossa- spina

DA EVITARE: Arance, Banane, Cantalupo, Mandarini, Mango, Melone mielato, Noce di cocco, Papaia, Plantano, Rabarbaro

Cercare di privilegiare la frutta più alcalina come: frutti di bosco, prugne. Mal tollerati sono quei frutti tropicali come il mango e la papaia.

L'ananas si comporta come un ottimo digestivo. Attenzione ai frutti nel gruppo "da evitare", questi tendono ad irritare lo stomaco e possono interferire nell'assorbimento di minerali indispensabili. La latina contenuta nella banana non è ben tollerata dall'apparato digerente, e anche se questo frutto è ricco di potassio, è bene incrementare l'uso di albicocche, fichi e certe varietà di melone.

SUCCHI E BEVANDE

BENEFICI: Acqua e limone, Succo di albicocche - di ananas - di carote - di ciliegie nere - di pompelmo - di prugne - di sedano. (Attenzione: i succhi più naturali da preferire perché senza zucchero e conservanti)

INDIFFERENTI: Sidro, Succhi di verdura- di cavolo- di cetriolo- di mele- di mirtilli palustri- di uva

DA EVITARE: Succo d'arancia- di papaia.

Cercare di bere il succo di tre limoni, senza zucchero, al mattino a digiuno. Questo contribuisce a eliminare il muco che si è accumulato durante la notte nell'apparato digerente. Il succo d'ananas è molto utile per evitare la ritenzione di liquidi e il meteorismo.

SPEZIE E DOLCIFICANTI

BENEFICI: Aglio, Malto d'orzo, Melassa, Miso, Salsa di soia, Tamari, Zenzero

INDIFFERENTI: Agar estratto d'alghe, Alloro, Amido di mais, Aneto, Anici, Basilico, Bergamotto, Cannella, Cardamomo, Carruba, Cerfoglio, Chiodi di garofano, Cioccolato, Coriandolo, Cumino, Curcuma, Curry, Dragoncello, Erba cipollina, Estratto di mandorla, Laminaria, Maggiorana, Menta- piperita- verde, Miele, Noce moscata, Origano, Paprika, Pepe della Giamaica, Prezzemolo, Rafano, Rosmarino, Sale, Salvia, Santoreggia, Sciroppo d'acero- di mais- di riso, di riso integrale, Sena, Tamarindo, Timo, Vaniglia, Zafferano, Zucchero di canna

DA EVITARE: Aceto balsamico- di mele- di vini- di vino rosso, Capperi, Gelatina magra, Pepe bianco- di Cayenna bianco- nero in grani- nero macinato, Peperoncino rosso, Zucchero bianco

CONSERVANTI SALSE E ALTRI CONDIMENTI

BENEFICI: Senape (deve essere prodotta in casa.)

INDIFFERENTI: Condimenti speziati, Gelatina di frutta, Marmellata di frutta, Sottaceti- kasher, Verdure in agrodolce

DA EVITARE: Ketchup, Maionese, Salsa Worcester

INFUSI

BENEFICI: Alfalfa, Aloe, Bardana, Biancospino, Camomilla, Cardo mariano, Echinacea, Erba di san Giovanni, Fieno greco, Ginseng, Olmo, Rosa canina, Tè verde, Valeriana, Zenzero

INDIFFERENTI: Achillea, Betulla, Borsa di pastore, Centonchio, Corteccia di quercia bianca, Dong quai, Farfara, Foglia di fragola-di lampone, Gelso, Genziana, Idraste, Luppolo, Marrubio, Menta piperita- verde, Prezzemolo, Radice di liquirizia, Salsapariglia, Salvia, Sambuco, Tarassaco, Tiglio, Timo, Verbena, Verbasco, Senna, Scutellaria

DA EVITARE: Acetosa, Barba di granoturco, Erba gatta, Pepe di Cayenna, Rabarbaro, Trifoglio rosso o dei prati

Le erbe che possono esservi utili sono molte: il biancospino, per esempio, è un tonico cardiovascolare. L'aloë, la bardana, l'alfalfa e l'echinacea rivitalizzano le difese immunitarie. Per contrastare gli effetti dello stress non c'è nulla di meglio delle sostanze calmanti contenute nella camomilla e nella radice di valeriana. Per gastriti usare decotti di Liquirizia da sola o mix Liquirizia Tarassaco.

BEVANDE VARIE

BENEFICHE: Acqua, Caffè d'orzo, Tè verde, Vino rosso (un bicchiere a pasto)

INDIFFERENTI: Vino bianco

DA EVITARE: Acqua di selz- di soda, Bibite dietetiche- a base di cola, Birra, Liquori, Tè nero normale- deieinato

Un bicchiere di vino rosso al giorno costituisce un ottimo aiuto per il cuore. Un caffè a pasto va bene perché stimola la produzione di succhi gastrici.

ESERCIZIO FISICO

TIPO D'ESERCIZIO	DURATA	FREQUENZA SETTIMANALE
Tai Chi	30-45 min	3-5 volte
Hata Yoga	30 min	3-5 volte
Arti marziali	60 min	2-3 volte
Golf	60 min	2-3 volte
Camminata in fretta	20-40 min	2-3 volte
Nuoto	30 min	3-4 volte
Danza	30-45 min	2-3 volte
Sport aerobici leggeri	30-45 min	2-3 volte
Stretching	15 min	prima di ogni esercizio

La reazione delle persone di tipo A al primo stadio dello stress, è di tipo intellettuale: l'adrenalina liberata nell'organismo stimola i centri nervosi producendo ansia, irritabilità e iperattività. A lungo andare questa situazione mina l'efficienza del sistema immunitario lasciando la porta aperta alle infezioni, alle malattie cardiache e anche a varie forme di tumore.

Per migliorare la reazione allo stress ricorrere agli adattogeni. I più confacenti alle persone di gruppo A sono:

VITAMINA C: in dosi superiori a 500mg al giorno, agisce da tampone contro l'eccesso di cortisolo prodotto a esposizione a stress continuo

COMPLESSO VITAMINICO B: la vit B1 e B6 migliorano la funzione cortisolica delle ghiandole surrenali e insieme ne regolano il ritmo e funzionalità. Tutte le forme di stress aumentano il fabbisogno di vit B5 che, se non soddisfatto, provoca un eccesso di reazione e un rapido esaurimento dell'energie

ZINCO: da 15 a 25mg di integratori a base di zinco aiutano a ridurre il cortisolo.