

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

Alcuni suggerimenti alimentari per gli appartenenti al ceppo sanguigno B: IL NOMADE

1. È equilibrato
2. Ha un apparato digerente tollerante
3. Ha un sistema immunitario robusto
4. Si adatta bene ai cambiamenti dietetici
5. È un mangiatore di latte e prodotti caseari
6. Reagisce meglio allo stress con la creatività
7. Necessita di un equilibrio tra attività mentale e fisica per conservare la linea e sentirsi pieno d'energia

ALCUNI ALIMENTI CHE FAVORISCONO IL PESO

GRANOTURCO	Interferisce con l'efficienza dell'insulina, ostacola il metabolismo e provoca ipoglicemia
LENTICCHIE	Inibiscono l'utilizzazione delle sostanze nutritive, ostacolano il metabolismo e provocano ipoglicemia
ARACHIDI	Ostacolano il metabolismo, provocano ipoglicemia e inibiscono la funzione del fegato
SEMI DI SESAMO	Ostacolano il metabolismo e provocano ipoglicemia
GRANO SARACENO	Inibisce la digestione, ostacola il metabolismo e provoca ipoglicemia
FRUMENTO	Rallenta i processi digestivi/metabolici, favorisce l'accumulo di grassi, la perdita d'energia e inibisce l'attività dell'insulina

ALIMENTI CHE FAVORISCONO LA PERDITA DI PESO

ORTAGGI VERDI	Attiva il metabolismo
CARNE-FEGATO	
UOVA E LATTICINI	
INFUSO DI LIQUIRIZIA	Combate l'ipoglicemia

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

CARNI ROSSE	120-180g (uomini)	1-2 volte alla settimana	50-150g (donne bambini)
BIANCHE	120-180g (uomini)	1 volta alla settimana	60-150g (donne bambini)

BENEFICI: Agnello, Coniglio, Montone, Fegato

INDIFFERENTI: Fagiano, Tacchino

DA EVITARE: Anatra, Cuore, Maiale, Oca, Pernice, Pollo, Quaglia, Salumi in genere

Nei soggetti B Sembra esserci una relazione diretta tra stress, malattie autoimmunitarie, disturbi circolatori e carni bovine. Si è riscontrato che il sistema immunitario risponde meglio con carne di montone, agnello o coniglio. Il pollo non è molto indicato perché contiene lectine dannose. Le lectine tossiche a lungo andare, possono favorire la comparsa di disturbi circolatori e immunitari. Innegabile la correlazione tra diete con bassa percentuale di fibre e tumore del colon, spiegabile con il prolungato tempo di stazionamento digestivo, causata dalla carenza di fibre, e con il conseguente accumulo di sostanze cancerogene nei visceri. Dopo un pasto carneo le tossine degradative provenienti dal catabolismo delle proteine animali rimangono in circolo per un periodo minimo di circa 142 ore. Ciò non dovrebbe stupirci più di tanto se consideriamo che il nostro sistema digestivo, analogamente a quello degli animali prettamente vegetariani, è circa 12 metri più lungo di quello dei classici carnivori.

PESCE, CROSTACEI FRUTTI DI MARE

TUTTI 120g 4-5 volte a settimana

BENEFICI: Alosa, Caviale, Cernia, Eglefino, Sogliola dell'Atlantico, Luccio, Lucioperca, Merluzzo, Nasello, Pagello occhialone, Passera pianuzza, Salmone, Sardina, Sgombro, Sogliola, Storione, Trota di mare

INDIFFERENTI: Aringa fresca e in salamoia, Calamaro, Carpa, Capasanta, Coregone, Ombrina, Orecchia marinara, Palombo, Persico dorato, Pesce gatto- serra- spada, Sperlano, Tonno alalunga, Trota iridea- salmonata

DA EVITARE: Acciughe, Anguilla, Aragosta, Cozze, Gamberi- di fiume, Granchi, Lumache, Ostriche, Persico- spigola, Polpo, Rane, Ricciola, Salmone affumicato, Spigola, Storione ladano, Tartaruga, Vongole

Ottimo il pesce che vive nelle acque fredde e profonde degli oceani come il merluzzo e il salmone, ricchi di un olio speciale contenenti un derivato dell'acido alfa-linoleico (EPA) precursore delle prostaglandine di serie 3. Aiutano nella protezione del cuore e delle arterie. Riduce i livelli ematici di due grassi associati ai disturbi cardiocircolatori, il colesterolo e i trigliceridi. Fluidifica il sangue diminuendo il rischio di coaguli.

Si è notato che granchi, aragosta, gamberetti, e frutti di mare contengono lectine dannose.

LATTE, LATTICINI UOVA

UOVA	1 x1 volta alla settimana	YOGURT	120-180g 1-2 volte alla settimana
LATTE	120-180g 1-2 volte alla settimana	FORMAGGI	60g 1 volta alla settimana

BENEFICI: Feta, Formaggio di capra, Latte di capra, Mozzarella, Yogurt integrale magro (non alla frutta)

INDIFFERENTI: Brie, Burro, Camembert, Cheddar, Colby, Edam, Emmental, Formaggini, Formaggio di soia, Gouda, Jarlsberg, Latte di soia- intero, Munster, Neufchatel, Parmigiano, Provolone, Tomini

DA EVITARE: Gelato, Gorgonzola, Salatini al formaggio

Nonostante l'antigene di tipo B è formato da fucosio e da D-galattosio, non significa che si possa mangiare liberamente latte e derivati. La mucosa dell'intestino tenue, la maggior parte delle volte non riesce ad assorbire le voluminose molecole di lattosio ed è perciò costretta a trasformarle in monosaccaridi, o zuccheri semplici, glucosio e galattosio, per poterle smontare e convertirle in energia, tramite l'azione chimica, indispensabile, di un enzima denominato lattasi. Questo enzima può essere deficiente nel 20% degli individui bianchi, 75% di razza africana, pigro nella maggior parte della popolazione mondiale. L'assunzione di latte e derivati può accumulare lattosio in quantità abnorme negli intestini, provocando fermentazione, meteorismo e flatulenza.

OLI E GRASSI 1-2 cucchiari

BENEFICI: Olio d'oliva

INDIFFERENTI: Olio di fegato di merluzzo- di lino

DA EVITARE: Olio d'arachidi- di cartamo- di cotone- di girasole- di mais- di ravizzone- di sesamo

SEMI E FRUTTA SECCA 6 pezzi 2 volte alla settimana

INDIFFERENTI: Castagne, Mandorle, Noci- americane- del Brasile- di macadamia

DA EVITARE: Anacardi, Arachidi, Burro di arachidi- di girasole- di sesamo, Nocciole, Pinoli, Pistacchi, Semi di girasole- di papavero, di sesamo, di zucca

Attenzione: semi e frutta secca non sono alimenti particolarmente indicati per le persone di tipo B. Le arachidi, i semi di sesamo e di girasole contengono infatti lectine che interferiscono con la produzione d'insulina.

LEGUMI SECCHI 80g 2-3 volte alla settimana

BENEFICI: Fagioli bianchi- di lima- di Spagna, Soia rossa

INDIFFERENTI: Baccelli di pisello, Fagioli cannellini- jicama- nani- rossi- verdi, Fagiolini, Fave, Piselli, Tamarindo

DA EVITARE: Ceci, Fagioli aduke- azuki- neri- pinto, Fagiolini dell'occhio, Lenticchie comuni- rosse- verdi

Legumi come lenticchie, ceci, fagioli pinto, fagiolini dell'occhio, contengono lectine che interferiscono con la produzione d'insulina

CEREALI SECCHI 70g 2-3 volte alla settimana

BENEFICI: Crusca d'avena- di riso, Farina d'avena, Farro, Miglio, Riso soffiato

DA EVITARE: Amaranto, Crusca di frumento, Farina tipo 00- di mais, Fiocchi di mais, Germe di grano, Grano saraceno, Kasha, Orzo, Segale, Semola di frumento.

Il frumento può creare qualche problema perché contiene una lectina che si attacca ai recettori per l'insulina presenti sulle cellule adipose, impedendo all'organismo di svolgere bene la sua attività. Di conseguenza i grassi avranno maggiore difficoltà ad essere utilizzati come combustibile. La segale contiene una lectina che disturba la circolazione e può indurre a gravi disturbi come l'ictus. Il granoturco e il grano saraceno, rallentano il metabolismo, riducono l'efficienza d'insulina, promuovono la ritenzione dei liquidi e una minore resistenza fisica

PRODOTTI DA FORNO Pane, Cracker 1 fetta 1-2 volte a settimana Dolci 1 porzione 1-2 volte a settimana

BENEFICI: Dolci di riso, Miglio, Pane di riso

INDIFFERENTI: Dolci di crusca d'avena, Pane di soia- di farro, di segale e altri cereali- senza glutine

DA EVITARE: Dolci a base di mais- di crusca di frumento, Farina di durio, Fiocchi di segale, Pane di cereali misti- di frumento integrale- di sola segale

Le raccomandazioni relative ai prodotti da forno sono simili a quelle fatte per i CEREALI: evitare dunque frumento, granoturco, grano saraceno e segale

PASTA E ALTRI CEREALI FARINA - RISO 70g crudi 3 volte a settimana PASTA 70g crudi 3 volte a settimana

BENEFICI: Farina d'avena- di riso

INDIFFERENTI: Farina 00- di faro, Pasta fresca di grano tenero- di semola, Quinca, Riso basmati- brillato di grano duro- integrale

DA EVITARE: Couscous, Farina d'orzo- di durio- di frumento integrale- di segale- glutinata, Grano saraceno, Kasha, Pasta di topinambur

ORTAGGI

BENEFICI: Barbabietola, Batata, Bietola o erbe, Broccoli, Carote, Cavolfiore, Cavolini di Bruxelles, cavolo bianco- cinese- rosso- verde, Funghi shiitake, Melanzane, Pastinaca, Patate dolci, Peperoni gialli- rossi- verdi, Peperoncino, Jalapeno, Prezzemolo, Verza

INDIFFERENTI: Abielmosco, Aglio, Alfalfa, Alga marina o insalata di mare, Aneto, Asparagi, Coste, Castagna d'acqua, Cavolo rapa, Cefoglio, Cetrioli, Cicoria, Cipolle gialle- rosse- spagnole- verdi, Crescione d'acqua, Daikon, Finocchio, Funghi coltivati- enoki, Germogli

di bambù, Indivia, Lattuga, Patate bianche- rosse, Porro, radicchio, Rafano, Rape, Rapini, Rucola, Rutabaga, Scalogno, Scarola, Sedano, Spinaci, Tarassaco, Zenzero, Zucchini

DA EVITARE: Avocado, Carciofi, Cimetite di rapanelli, Mais bianco- giallo, Olive greche- nere- spagnole- verdi, Pomodori, Rapanelli, Tofu, Topinambur, Zucca

Il pomodoro contiene una lectina mal tollerata dallo stomaco. Il mais interferisce con l'efficienza dell'insulina e del metabolismo. Le olive, che contengono funghi microscopici (muffe) sono potenzialmente responsabili di reazioni allergiche.

FRUTTA: Tutta la frutta consentita (mai dopo i pasti, ad eccezione dell'ananas)

BENEFICI: Ananas, Banane, Mirtilli palustri, Papaia, Prugne nere- rosse- verdi, Uva bianca- concordia- nera- rossa

INDIFFERENTI: Albicocche, Anguria, Arancia, Bacche di san buco, Cantalupo, Ciliegie, Datteri, Fichi freschi- secchi, Fragole, Guaiava, Kiwi, Kumquat, Lamponi, Lime, Limoni, Mandarini, Mango, Mele, Melone d'inverno- di Spagna, Mirtilli, More, Pere, Pescanoce, Pesche, Plantano, Pompelmo, Popone, Prugne secche, Ribes nero- rosso, Uva spina- sultanina

DA EVITARE: Avocado, Cachi, Carambola, Fichi d'India, Melagrano, Noce di cocco, Rabarbaro

La frutta va mangiata lontano dai 2 pasti principali. Ottimo è l'ananas, ricco di bromelina che aiuta a combattere il meteorismo.

SUCCHI E BEVANDE

BENEFICI: Succo di ananas- di cavolo- di mirtilli palustri- di papaia- di uva

INDIFFERENTI: Acqua con limone, Sidro, Succo di albicocche- di arancia- di carote- di cetriolo- di ciliegie- di mele- di pompelmo- di prugne- di sedano- di verdura

DA EVITARE: Succo di pomodoro

Per potenziare le difese immunitarie e le funzioni del sistema nervoso, si suggerisce l'assunzione di un cocktail composto da: un cucchiaino di olio di lino, un cucchiaino da tavola di lecitina di soia in granuli e 180-240 grammi di succo di frutta. Questo cocktail assicura una buona scorta di colina, serina, etanolamina.

SPEZIE E DOLCIFICANTI

BENEFICI: Curry, Pepe di Cayenna, Prezzemolo, Rafano, Zenzero

INDIFFERENTI: Aceto balsamico- di mele, Agar, Aglio, Alloro, Aneto, Anice, Basilico, Bergamotto, Capperi, Cardamomo, Carruba, Cerfoglio, Chiodo di garofano, Cioccolato extra fondente (75%), Coriandolo, Cremortartaro, Cumino dei prati, Curcuma, Dragoncello, Erba cipollina, Fecola, Laminaria, Maggiorana, Melassa, Menta- Piperita- Verde, Miele, Miso, Noce moscata, Origano, Paprika, Pepe della Giamaica- nero in grani, Peperoncino rosso, Rosmarino, Sale, Salsa di soia, Salvia, Santoreggia, Sciroppo d'acero- di riso- di riso integrale, Senape in polvere, Tamarindo, Timo, Zuccheri di canna integrale.

DA EVITARE: Amido di mais, Cannella, Estratto di mandorla, Gelatina, Malto d'orzo, Pepe bianco – nero macinato, Sciroppo di mais, Tapioca

CONSERVE, SALSE E ALTRI CONDIMENTI

INDIFFERENTI: Condimenti speziati, Gelatina di frutta consentita, Maionese, Marmellate di frutta, Salsa Worcester, Senape, Sottaceti-kasher, Verdure in agrodolce

DA EVITARE: Ketchup

INFUSI

BENEFICI: Foglia di lampone, Ginseng, Liquirizia, Menta piperita, Prezzemolo, Rosa canina, Salvia, Zenzero

INDIFFERENTI: Acetosa, Achillea, Alfalfa, Bardana, Betulla, Biancospino, Camomilla, Centonchio, Corteccia di quercia bianca, Dong quai, Echinacea, Erba di San Giovanni – gatta, Foglia di fragola, Gelso, Idraste, Marrubio, Menta verde, Olmo, Pepe di Cayenna, Radice di liquirizia, Salsapariglia, Sambuco, Tarassaco, Tè verde, Timo, Valeriana

DA EVITARE: Aloe, Barba di granoturco, Borsa del pastore, Farfara, Fieno greco, Genziana, Luppolo, Rabarbaro, Scutellaria, Senna, Tiglio, Trifoglio rosso, Verbasco, Carciofo- Rosmarino- Alfalfa- Camomilla bastarda chrysanthemum parthenium

BEVANDE VARIE

BENEFICI: Tè verde

INDIFFERENTI: Birra, Caffè d'orzo, Vino bianco- rosso.

DA EVITARE: Acqua di selz- di soda, Bibite dietetiche- frizzanti- a base di cola, Liquori

Le persone appartenenti a questo gruppo sanguigno dovrebbero limitarsi a bere acqua, infusi e succhi di frutta e verdura. Attenzione ad non abusare di caffè o tè normale

ESERCIZIO FISICO

TIPO DI ESERCIZIO	DURATA	FREQUENZA SETTIMANALE
Aerobica	40-60 min	3 volte
Tennis	45-60 min	3 volte
Arti marziali	30-60 min	3 volte
Ginnastica ritmica	30-45 min	3 volte
Escursioni a piedi	30-60 min	3 volte
Escursioni in bicicletta	45-60 min	3 volte
Nuoto	30-45 min	3 volte
Camminare in fretta	30-60 min	3 volte
Jogging	30-45 min	3 volte
Sollevamento pesi	30-45 min	3 volte
Golf	60 min	2 volte
Tai Chi	45 min	2 volte
Hata Yoga	45 min	2 volte

Il programma più adatto al B comprende tre giorni dedicati all'esercizio fisico più intenso e due dedicati ad attività più rilassanti.

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

ELEUTHEROCOCCUS: aumenta la capacità di adattamento in condizioni fisiche avverse, sviluppa la performance mentale e migliora la qualità del lavoro in situazioni stressanti. In più lavora sul sistema pressorio, abbassando la pressione.

RADICE DI LIQUIRIZIA: la radice di liquirizia naturale rafforza le ghiandole surrenali, favorendo una buona funzionalità del sistema endocrino, e stimolando la risposta del sistema immunitario alle infezioni virali. Va però utilizzata con moderazione perché può provocare ipertensione.