

Gruppo sanguigno 0

La sua storia...



Per parlare della **dieta del gruppo sanguigno 0** è bene partire dagli albori e capire come si alimentavano i nostri antenati. Nel corso della storia l'uomo ha dovuto adattarsi a diverse condizioni climatiche, ambientali e alimentari per poter sopravvivere, cosa che portò però a dei grandi cambiamenti nel sistema immunitario ed alla diversificazione degli antigeni nel sangue.

Il gruppo sanguigno 0 è quello più antico e risale ai primi esseri umani che comparvero sulla faccia della Terra, centinaia di migliaia di anni fa. Questi uomini preistorici, probabilmente originari dell'Africa, non erano ancora cacciatori, non avevano una vita lunga e potevano morire per moltissime ragioni: dalle malattie infettive alle semplici fratture e per questa ragione impiegavano le loro risorse e la loro intelligenza principalmente per difendersi dall'ambiente ostile nel quale erano costretti a sopravvivere. Gli homo habilis, vissuti circa 2,5 milioni di anni fa, furono presumibilmente i primi a maneggiare utensili, che però non essendo ancora abili cacciatori si cibavano di piante selvatiche, larve e di animali uccisi da altri predatori.

Il primo vero cacciatore nella storia evolutiva dell'uomo fu presumibilmente l'homo erectus; ciò fu possibile anche grazie alla scoperta del fuoco, che rendeva più facile assimilare la carne grazie alla cottura.

L'uomo iniziò a sviluppare le sue capacità di predatore con le prime migrazioni, modificando la sua alimentazione in modo profondo e determinante. Con la comparsa degli uomini di Neanderthal (circa 100.000 anni fa) e degli uomini di Cro-Magnon- Sapiens (circa 40.000 anni fa) i nostri antenati, tutti appartenenti al gruppo 0, divennero cacciatori che si alimentavano principalmente di **carne**. Iniziarono a cacciare in gruppi organizzati e ben presto furono in grado di costruire armi e di utilizzare utensili, permettendo così di posizionare l'uomo in cima alla catena alimentare.

Questa condizione permise inoltre all'uomo di riprodursi in modo più efficace: l'alimentazione ricca di proteine gli forniva tutta l'energia di cui aveva bisogno per popolare il mondo, e fu proprio in questo periodo che il gruppo sanguigno 0 raggiunse la sua

massima espansione. Iniziarono così anche le migrazioni di massa dall’Africa verso l’Europa e l’Asia, alla ricerca di nuovi territori di caccia. Durante i successivi 30.000 anni arrivarono in tutte le aree del pianeta, con l’eccezione dell’Antartide, e le popolarono.

Il gruppo 0 è il più diffuso al mondo

Le teorie dei gruppi sanguigni del dottor D’Adamo trovano riscontro nel fatto che ancora oggi il gruppo 0 è quello maggiormente diffuso nel mondo.

Le persone appartenenti al gruppo 0 hanno un sistema immunitario molto reattivo. L’apparato digerente è robusto e ha un ambiente interno acido in grado di tollerare un leggero stato di chetosi (alterazione del metabolismo dovuta a una dieta ricca di proteine e grassi e povera di carboidrati). Questa condizione risale ai tempi in cui l’uomo primitivo necessitava di molta energia per sopravvivere in un ambiente estremamente ostile, e permette al tipo 0 di metabolizzare meglio gli alimenti di origine animale.

Per mantenersi in salute necessita di un’alimentazione ricca di proteine animali, verdure e legumi, abbinata a un programma di attività fisica intensa. Non tollera bene prodotti caseari, cereali contenenti glutine e alcuni legumi (ad es. lenticchie) perché il suo organismo, pur essendosi evoluto, non si è ancora adattato a questi alimenti.

Aspetti del Profilo Tipo 0

Leadership, estroversione, energia e concentrazione. I Tipi 0 possono essere potenti e produttivi, anche se, quando stressato, la risposta del Tipo 0 può essere di rabbia, iperattività e impulsività. Quando il Tipo 0 s’indebolisce diventa molto vulnerabile a effetti metabolici negativi, come insulinoresistenza, riduzione dell’attività tiroidea e aumento di peso.

In uno Studio indipendente su quarantacinque studenti MBA, i Tipi 0 hanno descritto sé stessi nella seguente maniera: responsabile, deciso, organizzato, obiettivo, conscio del proprio ruolo, pratico. Nello stesso studio sia gli uomini sia le donne Tipi 0 hanno riportato una più alta percentuale di struttura mesomorfica del corpo, rispetto ai controlli. Inoltre nei test di valutazione della capacità di usare i cinque sensi per raccogliere le informazioni e di combinarli fra di loro, hanno ottenuto un punteggio significativamente più alto degli altri Gruppi Sanguigni.

Fisico	Comportamento
<ul style="list-style-type: none">• corporatura media, apparenza forte, tessuto muscolare e adiposo ben rappresentati;• tende ad accumulare adipe nella parte alta del corpo: torace, collo, viso;• nei ed efelidi;	<ul style="list-style-type: none">○ appetito e digestione ottimi, non salta i pasti;○ si sente tremendamente affamato e si irrita, se ritarda il solito orario del pasto;○ goloso e buon mangiatore, predilige cibi e bevande fresche, dal sapore dolce, amaro, astringente, pesante, secco;

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • non si abbronzia facilmente, tende ad ustionarsi al sole; • soffre il clima caldo; • capelli dritti e sottili, biondi o rossicci che tendono a ingrigrirsi e a cadere prematuramente • occhi piccoli, sguardo penetrante | <ul style="list-style-type: none"> ○ sonno profondo e lungo, ma può svegliarsi sentendosi accaldato; ○ carattere forte e deciso, estroverso, energico e concentrato, razionale, coscienzioso, intraprendente, sicuro di sé ○ ama le sfide ○ leader, tende al comando, non gli piace sentirsi subordinato ○ ha obiettivi chiari ○ persegue e raggiunge il successo, usa le relazioni di potere ○ buon oratore, l'intelletto è acuto e brillante ○ intuitivo, abile nel prevedere le situazioni ○ osservatore oggettivo, organizza i dati osservati con raziocinio ○ esigente e perfezionista ○ pungente e tagliente nei giudizi ○ impulsivo, irritabile, tende alla collera, intransigente, privo di scrupoli, brutale, polemico e geloso non sopporta le ostilità, la gelosia, l'intolleranza e l'odio ○ sa dosare le proprie energie, il proprio denaro, le proprie azioni |
|---|--|

Il gruppo 0 e il glutine



Nella dieta del gruppo sanguigno 0 è sconsigliabile l'assunzione di glutine, questo perché le sue lectine interferiscono con il metabolismo indebolendo l'attività dell'insulina. Questa reazione non causa soltanto un aumento del peso, ma a lungo termine può sfociare in patologie ben più gravi, come ad esempio il diabete.

È inoltre particolarmente vulnerabile nei confronti di malattie infettive come peste, vaiolo, colera, tifo e malaria. Per questa ragione i nativi americani, tutti di **gruppo 0**, furono

decimati dal tifo quando vennero a contatto con i primi coloni europei, di gruppo A e B, portatori del virus.

Uno studio pubblicato anni fa sulla prestigiosa rivista scientifica The Lancet correlava la gravità dell'epidemia di colera osservata in Perù alla grande diffusione del gruppo 0 tra la popolazione. Molte città furono spopolate da questa malattia, alla quale sopravvissero solo i soggetti più forti e quelli di gruppo A.

Il responsabile principale dell'aumento di peso nel gruppo 0 è il glutine. Contenuto nel germe di grano e, più in generale, nei prodotti a base di frumento esso spinge il metabolismo in una direzione diametralmente opposta a quella del fenomeno di chetosi. Tuttavia, non è l'unico fattore che determina questo fenomeno.

Un altro elemento da tenere in considerazione sono le lectine di alcuni legumi (ad esempio le lenticchie e i fagioli di Spagna), dotate di un'alta affinità per il tessuto muscolare, che lo rendono alcalino e meno propenso ad accumulare energia. In questo modo viene a mancare la condizione di leggera "acidità" necessaria alle persone di gruppo 0 per metabolizzare gli alimenti in modo efficiente. C'è infine un **terzo fattore cui il tipo 0 dovrebbe prestare attenzione, ed è la tendenza all'ipotiroidismo** (la tiroide non riesce a produrre la quantità di ormoni necessaria per far funzionare i processi metabolici a pieno ritmo). Un valido aiuto per le persone di gruppo 0 che soffrono di questa condizione è lo **iodio**, contenuto nel pesce e nelle alghe, che stimola la produzione di ormoni tiroidei.

Per questi motivi è consigliabile nella dieta del gruppo sanguigno 0 l'assunzione di carne, pesce e verdure.

Il gruppo 0 e lo stress



Le persone di gruppo 0 tendono a reagire allo stress in modo rapido e istintivo, gli effetti di questo si concentrano perciò nei muscoli essendo questo gruppo sanguigno programmato per reagire alle situazioni stressanti con una vera e propria esplosione di energia fisica che, se correttamente indirizzata, può avere effetti estremamente positivi.

Se la persona di tipo 0 non riesce a rispondere allo stress nel modo che le è più congeniale, rischia di accumulare energia in eccesso fino a raggiungere la cosiddetta fase di

“esaurimento”; che può portare al manifestarsi di sintomi psicologici come depressione, affaticamento, insonnia e ad una maggiore sensibilità nei confronti di malattie infiammatorie e autoimmunitarie, come l’artrite e l’asma. Il modo migliore per scaricare tutta l’energia a disposizione è sottoporsi a un esercizio fisico pesante, gli sport più indicati sono infatti aerobica, sollevamento pesi, arti marziali, jogging, nuoto, tapis-roulant, step, ginnastica ritmica, bicicletta (o cyclette), camminate, danza e pattinaggio.

L’idea che esista un collegamento tra gruppo sanguigno e personalità è un’ipotesi affascinante a cui si sono dedicati molti studiosi negli ultimi cento anni. Al giorno d’oggi anche alcuni scienziati e psicologi occidentali, tra cui il Dott. D’Adamo, hanno condotto diversi studi e riscontrato una certa affinità tra persone appartenenti allo stesso gruppo sanguigno. Lo stesso dottor Mozzi, basandosi sulla sua esperienza, ha delineato alcune caratteristiche comportamentali dei quattro gruppi.

Secondo tali studi, ogni persona con sangue di gruppo 0 cela nella sua memoria genetica forza, resistenza, senso di autostima, temerarietà, intuizione e ottimismo. Questa è infatti l’eredità genetica dei primi uomini, dotati di passione, energia, istinto di conservazione e una grande fiducia in sé stessi, tutte qualità necessarie un ambiente ostile come il loro.

Altre caratteristiche di questo gruppo osservate nel tempo sono la propensione al successo e le qualità per diventare un leader: molti personaggi che hanno ricoperto un ruolo di potere nel panorama mondiale appartengono al gruppo 0, tra i quali la maggior parte dei primi ministri eletti in Giappone.

FANNO INGRASSARE

Quali	Perché
Frumento	Favorisce l’insulino-resistenza
Mais	Favorisce l’insulino-resistenza
Formaggi	Sono maldigeriti
Fagioli rossi, navy e lenticchie	Favorisce l’insulino-resistenza e blocca l’utilizzo delle calorie
Cavoli, cavolini di bruxelles, cavolfiori	Inibisce la funzione della tiroide
Avena	Favorisce l’insulino-resistenza
Zucchero e prodotti zuccherati	Favorisce l’insulino-resistenza

FANNO DIMAGRIRE

Quali	Perché
Carne rossa	Stimola il metabolismo
Noci	Migliorano il metabolismo dell'insulina
Verdure (broccoli, spinaci, kale)	Stimolano il metabolismo
Alghe marine, sale marino	Stimolano la produzione di ormoni tiroidei
Ananas, prugne	Migliorano il metabolismo dell'insulina
Pesce dei mari freddi ricchi di oli	Hanno azione antiinfiammatoria
Tè verde	Contrasta l'ipoglicemia

Primo mese

Se tu sei nuovo alla Dieta dei Gruppi Sanguigni, le seguenti linee guida ti introdurranno al regime della tua Dieta Tipo O per il periodo di un mese.

Segui queste raccomandazioni in maniera rigorosa, e usa un notebook per ricordare le tue esperienze con la dieta. Annota i cambiamenti del tuo livello di energia, sonno, digestione, e tutto il tuo benessere. Se lo desideri, fai dei test di laboratorio per misurare i fattori che ti interessano (Glicemia, Colesterolo, ecc.).

Consigli generali:

- * Mangia da piccole a moderate quantità di carne biologica e magra diverse volte alla settimana.
- * Includi porzioni regolari di pesce dei mari freddi, ricchi di oli.
- * Consuma piccole quantità di latticini o niente affatto.
- * Elimina completamente il frumento e i suoi prodotti dalla tua dieta.
- * Limita l'introduzione di legumi principalmente a quelli che sono benefici.
- * Mangia grandi quantità di frutta e verdure benefiche.
- * Elimina i cibi stimolanti contenenti caffeina (caffè, cola, ecc.)
- * Elimina il caffè, ma bevi il tè verde.

Settimana 1

Dieta e supplementi

- Elimina i cibi che sono maggiormente dannosi per te: frumento e latticini. Sono questi i cibi che creano più problemi di salute al Tipo O.
- Includi i cibi che per te sono maggiormente benefici, con uno schema regolare. Per esempio: carne rossa 5 volte alla settimana, pesce 3-4 volte, grandi quantità di frutti e vegetali benefici.
- Incorpora almeno un cibo benefico nella tua dieta quotidiana. Per esempio: mangia uno snack di noci e ciliegie, o aggiungi un'alga marina nella tua insalata.
- Se sei un consumatore di caffè, bevine una quantità che sia la metà di quello che consumavi prima.
- Per le porzioni, segui le indicazioni in base alla tua discendenza

Regime motorio

- Fai attività fisica almeno 4 giorni alla settimana, per 45 minuti ogni giorno: 2 giorni di attività aerobica e 2 giorni di pesi.
- Se qualche problema fisico ti crea problemi, inizia lentamente e gradualmente, incrementando poco alla volta la durata e l'intensità degli esercizi. L'attività fisica ti dovrà far sentire più energico, non più stanco.
- Usa il tuo diario per annotare il tempo, l'attività, la distanza, la quantità di pesi sollevati. Annota il numero delle ripetizioni per ogni esercizio.

Strategia di successo: riequilibra la tua attività tiroidea

Tipi O hanno una particolare suscettibilità ai problemi tiroidei, causati o da una eccessiva o da una ridotta produzione dell'ormone tiroxina. Per regolare la tua attività tiroidea, segui la Dieta Tipo O e aderisci al seguente protocollo per un periodo di 4 settimane:

- Tarassaco (Tarassacum officinale), Taraxacum officinale: 1 -2 capsule al giorno.
- Bladderwrack seaweed (Fucus Vesiculosus), Fucus Plus: 1-2 capsule al giorno, lontano dai pasti.
- Poliminerali specifici. Phytocal O: 4 capsule al giorno.
- Deflect 0: (formula blocca-lectine): 2 capsule per due volte al giorno dopo i pasti principali.
- Tè verde: 1-3 tazze al giorno.
- Dieta: incorpora cibi ricchi di iodio, specialmente alghe marine, sale marino, pesce dei mari freddi, nella tua dieta.

Settimana 2

Dieta e supplementi

- Inizia a eliminare il livello successivo di cibi dannosi e cioè il mais, le patate, e i legumi.
- Mangia almeno due tipi benefici di proteine animali ogni giorno, scegliendo tra le carni, il pollame e il pesce della lista.
- All'inizio è meglio evitare il più possibile i cibi classificati come Neutrali.
- Continua a incorporare i cibi benefici nella tua dieta.
- Se sei un bevitore di caffè, continua a ridurre le porzioni quotidiane sostituendolo con tè verde.
- Tieni sotto controllo i momenti dei tuoi pasti per agevolare la tua digestione. Evita di mangiare mentre cammini. Rendi i tuoi pasti rilassanti. Stai seduto. Mangia lentamente e mastica completamente per stimolare la secrezione dei succhi gastrici e migliorare la digestione.

Regime motorio

- Continua gli esercizi fisici almeno 4 giorni alla settimana, per 45 minuti al giorno: 2 giorni di aerobica e 2 giorni di pesi.
- Se il tuo lavoro è sedentario, prendi l'abitudine di fare due "break di movimento" durante il giorno. Cammina attorno al tuo palazzo, o vai per le scale senza prendere l'ascensore. Se questo non è possibile puoi fare dei leggeri esercizi di stretching quando stai seduto.

Strategia di successo: ripulisci il tuo ambiente interno

Eliminare le tossine che inibiscono l'attività metabolica e incrementano la vulnerabilità alle infezioni (come la *Candida albicans*), è cruciale per il Tipo 0. La giusta flora di batteri benefici nell'intestino ti aiuterà ad eliminare l'atmosfera interna che incoraggia la crescita dei funghi. Inizia con un supplemento probiotico, specifico per il gruppo sanguigno. Gli antigeni dei gruppi sanguigni sono presenti nel tratto digestivo e, se sei Secretore, essi abbondano nel muco che copre il tratto digestivo. Per questo, molti dei batteri presenti nel tratto digestivo usano il tuo gruppo sanguigno come riserva preferita di cibo. E quasi la metà dei batteri testati ha dimostrato una compatibilità Tipo A o B o 0.

Polyflora 0: 4 capsule al giorno, a stomaco vuoto.

Settimana 3

Dieta e supplementi

- Quando tu programmi i pasti per la terza settimana, scegli i cibi Benefici da sostituire ai Neutrali il più possibile. Per esempio scegli carne magra di manzo o bufalo al posto del pollo, o mirtilli al posto della mela.
- Elimina tutti i rimanenti cibi Dannosi.
- Incorpora liberamente i cibi benefici nella tua dieta.
- Svezzati completamente dal caffè, sostituendolo con tè verde o altri infusi di erbe.

Regime Motorio

- Continua l'attività fisica per 4 giorni alla settimana, per 45 minuti ogni giorno. Per 2 giorni: attività aerobica e per 2 giorni pesi.
- La cosa più importante è che "tu devi fare quello che tu puoi fare" Se queste raccomandazioni sono troppo pesanti per te, aggiustale e fai esperienza di quello che puoi fare.

Strategia di successo: combatti le "voglie" di carboidrati e di altro

Se hai desiderio di...

Mangia...

Zuccheri → Ananas (una fetta), prugne(due)

Cibi salati → Alghe marine (nori)

Gelato → Shake di banana e frutti di bosco

Cibi grassi → Noci

Sandwich → Cespo di lattuga

Se tu hai desideri improvvisi e smodati di qualche cibo stimolante o ricco di carboidrati, vuol dire che i livelli della tua serotonina sono bassi, e il tuo cervello richiede sostanze che stimolano la produzione di serotonina. Puoi provare a bere un sorso di glicerina vegetale (la trovi nei negozi biologici), tra i pasti.

Nella donna, la voglia di carboidrati può essere dovuta a squilibrio degli estrogeni.

Settimana 4

Dieta e supplementi

- Continua il livello della terza settimana di Dieta con i cibi Benefici
- Valuta le tue prime 4 settimane e fai degli aggiustamenti.

Regime motorio

- Continua come la terza settimana
- Esamina i tuoi progressi, e annota sul tuo diari i miglioramenti nella forza, flessibilità, e tutta l'energia. Determina quale attività motoria ha funzionato meglio per te, inclusi quante volte al giorno, il riposo e il livello di attività.

Strategia di successo: svezzati dalla caffeina

Molti Tipi 0 dicono che bevono caffè per combattere la fatica, ma questo è controproducente per i Tipi O. È stato dimostrato infatti che anche piccole quantità di caffeina possono, nel Tipo 0, attivare il Sistema nervoso simpatico, aumentando così il rilascio di Adrenalina. Il rilascio di Adrenalina mima l'ipoglicemia, anche quando i livelli di zucchero nel tuo sangue non sono bassi. E l'ipoglicemia dà sintomi di stanchezza e fame eccessiva, per i dolci soprattutto.

Se tu sei un bevitore abituale di caffè, probabilmente hai i sintomi di sovradosaggio, come batticuore, extrasistoli, agitazione.

L'astinenza da caffè può causare fortissimo mal di testa, intorpidimento e irritabilità. In casi estremi possono anche capitare nausea e vomito. Per questa ragione, smettere tutto in una volta l'abitudine del caffè non è il sistema migliore. Vi è però un metodo più gentile:

1. Inizia a ridurre il caffè lentamente, mezza tazza in meno al giorno o ogni due giorni.
2. Pianifica di sostituire il caffè che non bevi con una bevanda calda. Il tè verde è un eccellente sostituto; esso contiene piccole quantità di caffeina. Poi anche usare altri tè di erbe BENEFICHE.
3. Se sei abituato a fare un break nel pomeriggio col caffè, vai a fare una passeggiata veloce, invece.
4. Puoi anche mettere una quantità minore di caffè nella tazza, facendo un blend più leggero.
5. Fai tanto riposo!

NOTA FINALE: annota tutti i cambiamenti che hai avuto nel tuo primo mese di Dieta Tipo O: il peso, la sua distribuzione corporea, la ritenzione di liquidi, l'aspetto della pelle, la digestione, lo stato del tuo umore, la qualità del sonno, la chiarezza mentale, la tua energia, il tuo sentirti bene. Se hai qualche malattia, come ipertensione, diabete, ecc., annota anche i cambiamenti che hai avuto.

I supplementi consigliati

Il piano dietologico per il Tipo 0 comprende anche raccomandazioni circa i supplementi di vitamine, i minerali ed erbe che possono migliorare gli effetti della tua dieta. Così come il cibo, anche i supplementi non funzionano tutti allo stesso modo per ognuno. Il miracoloso rimedio per gli amici A o B, può essere inerte o addirittura dannoso per il tuo organismo 0. L'obiettivo per ogni supplemento è di aumentare la tua energia e aggiungere una barriera di protezione contro i tuoi problemi di salute.



I TUOI OBIETTIVI:

- › sovralimentare il tuo metabolismo
- › incrementare l'attività dei fattori di coagulazione del sangue
- › prevenire le infiammazioni
- › stabilizzare la tiroide

Le raccomandazioni che seguono enfatizzano i supplementi che aiutano a raggiungere questi obiettivi e danno attenzione per quelli che al contrario sono controproducenti o dannosi per il Tipo 0.

Certi comuni vitamine e minerali sono così abbondanti nei cibi della dieta Tipo 0 che non è necessario aggiungerli nella forma di supplementi; questi includono la vitamina C e il Ferro. Ti consiglio comunque di prendere 500mg di vitamina C al giorno.

I supplementi di vitamina D non sono necessari. Molti cibi sono fortificati con vitamina D, e la sua migliore fonte è la luce naturale del sole.

Tutte queste raccomandazioni sono basate naturalmente sulla tua aderenza alla Dieta Tipo 0.

Supplementi benefici

Vitamina B	<p>Una dieta corretta Tipo 0 non richiede quasi mai un supplemento di vitamina B12 o di acido folico.</p> <p>Comunque, io ho trattato con successo depressione, iperattività, disturbo dell'attenzione, in molti Tipi 0 usando alte dosi di acido folico e di vitamina B12, assieme alla Dieta Tipo 0 e al programma di attività fisica. Queste vitamine sono importanti per la formazione del DNA.</p> <p>Se tu vuoi fare esperienza con l'alta potenza delle vitamine B, assicurati che siano formulate in maniera da garantire l'assorbimento e la biodisponibilità. Impropri legami e manipolazioni possono infatti creare difficoltà per l'assorbimento e l'utilizzo delle vitamine nell'organismo. Inoltre evita di usare formule che contengono lievito o germe di grano o altre sostanze dannose. Mangia cibi ricchi di vitamine B.</p> <p>Principali cibi per il Tipo 0 ricchi di vitamine B: Carne rossa, fegato, reni, muscoli degli animali, uova, pesce, noci, vegetali scuri, foglie di vegetali, frutti, lieviti nutrizionali.</p>
Vitamina K	<p>Il Tipo O ha bassi livelli di importanti fattori della coagulazione sanguigna, e ciò può condurre a disordini coagulativi. Assicurati il pieno di Vitamina K nella tua Dieta. Dato che essa non è raccomandata come supplemento scegli i cibi che contengono alte quantità di questo essenziale nutriente.</p> <p>Principali cibi per il Tipo O ricchi di vitamina K: Fegato, olio di pesce, tuorlo d'uovo, foglie di vegetali (cavolo verde, verza, lattuga, broccoli, spinaci).</p>
Calcio	<p>I Tipi O dovrebbero continuamente supplementare la loro dieta con calcio, dato che la Dieta Tipo O non include i prodotti del latte che sono la fonte principale di questo minerale. Data la tendenza Tipo O a sviluppare infiammazioni delle articolazioni e artriti, la necessità di supplemento con alte dosi di calcio è indispensabile. Alte dosi di calcio (600-1100mg di calcio elementare) sono probabilmente desiderabili per tutti i Tipi O, ma specialmente per i bambini durante i loro periodi di maggior crescita (2-5 anni, 9-16 anni), e per le donne in post menopausa. Il latte e i latticini sono una fonte alimentare di calcio molto importante ma non l'unica, per cui il Tipo 0 dovrebbe inserire nella sua dieta le altre fonti di calcio in grande quantità.</p>

	Principali cibi per il Tipo O ricchi di calcio: Sardine (con la lisca), salmone, broccoli, verza.
Iodio	Il Tipo 0 tende ad avere un metabolismo tiroideo instabile, a causa di una carenza di iodio. Questo causa effetti collaterali come aumento di peso, ritenzione idrica, e fatica. Lo iodio è il solo minerale che produce l'ormone tiroideo. Dato che i supplementi di iodio non sono raccomandati, adeguati quantità di iodio devono essere presenti nella Dieta tipo 0. Principali cibi per il Tipo O ricchi di Iodio: Pesce (soprattutto di acqua salata), Kelp (alghe marine), sale iodato.
Manganese	È difficile per il Tipo O assumere manganese nella sua dieta perché esso è presente soprattutto nei cereali integrali e nei legumi. Per la maggior parte dei Tipi O questo non è un problema e il supplemento non è raccomandata. Ma, molti casi di dolore cronico articolare (soprattutto nella parte bassa della schiena e alle ginocchia) in Tipi O, sono stati aiutati da un breve periodo di supplemento con manganese. Ma tu non assumerlo di tua iniziativa, perché il manganese può dare tossicità se la sua somministrazione è inappropriata, e quindi esso dovrebbe essere assunto sotto supervisione di un medico.

Supplementi dannosi

Vitamina A	Dato che il Tipo O tende ad avere bassi i fattori della coagulazione, io raccomando di non assumere supplementi di Vitamina A senza prima aver consultato un medico. Questi supplementi possono aumentare la fluidità del sangue. Invece, cerca di aumentare le fonti di Vitamina A e betacarotene con la tua dieta. Cibi per il Tipo 0 ricchi di vitamina A: Pesce di acqua fredda, vegetali a foglie gialle, arancione e verde scuro
Vitamina E	Allo stesso modo io non voglio raccomandare supplementi di Vitamina E ai Tipi O perché possono complicare la loro tendenza ad abbassare i livelli dei fattori della coagulazione. Assumi Vitamina E invece dai cibi. Cibi per il Tipo 0 ricchi di Vitamina E: Oli vegetali, fegato, noci, foglie verdi dei vegetali
	<u>Liquirizia (Glycyrriza glabra)</u> L'alta acidità dello stomaco tipica dei Tipi O può condurre a irritazioni dello stomaco e all'ulcera peptica.

<p>Erbe/ fitochimici benefici</p>	<p>Una preparazione di liquirizia chiamata DGL (liquirizia deglicirrinizzata) può ridurre questo problema e aiutare la guarigione. DGL è venduta anche nei negozi biologici come polvere o pastiglie, piacevoli al gusto. Diversamente dalla maggior parte delle medicine per l'ulcera, DGL guarisce la superficie interna dello stomaco e lo protegge dai succhi acidi.</p> <p><u>Bladderwrack (Fucus vesiculosus)</u> È un eccellente nutriente per i Tipi O. Questa erba, che praticamente è un'alga, contiene interessanti componenti, tra cui iodio e grandi quantità dello zucchero fucosio, lo zucchero base dell'antigene O. Il fucosio, presente nel Fucus, protegge la superficie interna dello stomaco e intestino, soprattutto dal batterio responsabile dell'ulcera, l'Helicobacter Pilory (che agisce legando sé stesso al fucosio presente sulla superficie interna dello stomaco dei Tipi O). Il Fucus, tramite il fucosio, aderisce all'Helicobacter Pilory. come farebbe un nastro adesivo con dei granelli di polvere: esso intasa, ostruisce la superficie del batterio che quindi non può più attaccarsi alla superficie dello stomaco, diviene così inattivo. Si è visto anche che il Fucus è un vero aiuto anche nel caso di controllo del peso nei Tipi O, specialmente in quelli che hanno disfunzione tiroidea. Sembra che sia il fucosio del Fucus che migliora il metabolismo e abbassa il peso.</p>
<p>Enzimi pancreatici</p>	<p>Se tu sei un Tipo O che non è abituato a una dieta alta in proteine, ti consiglio di assumere enzimi pancreatici durante i pasti fino a che il tuo organismo non si abitua alla nuova dieta ad alto contenuto proteico. Gli enzimi pancreatici sono disponibili nei negozi biologici.</p>

Alimenti consigliati

La Dieta Tipo 0 funziona se tu sei abile a seguire uno schema dietologico chiaro, logico, scientifico e certificato, basato sul tuo profilo cellulare.

La tua dieta è organizzata in quindici gruppi:

carne; pesce, molluschi e affini; latte (e derivati), soia (e derivati) e uova; oli e grassi; semi e frutta secca; legumi; cereali; ortaggi; frutta; succhi di frutta; spezie e simili; dolci e dolcificanti; conserve e salse; bevande; erbe e piante.

Entro ogni gruppo il cibo è diviso in tre categorie: benefico (cibo che agisce come una medicina per tutto l'organismo); neutrale (cibo che agisce come tale, per le necessità nutrizionali generali); sconsigliato (il cibo che agisce come un veleno).

La Dieta Tipo 0 è la Dieta che include una grande varietà di cibi, quindi non preoccuparti per le limitazioni. Quando possibile, dai la preferenza per i cibi benefici rispetto a quelli neutrali, ma sentiti libero di godere anche di questi perché essi non sono dannosi per te e contengono nutrienti necessari per una dieta bilanciata.

Carne



Insieme a frutta e pesce, la carne è uno dei primissimi alimenti dell'uomo, molto ricca di proteine e ferro, anticamente costituiva l'alimento principale dei guerrieri e dei governanti: per questo motivo veniva associata a **potenza e forza fisica**.

Le diverse carni si possono suddividere in: carni **rosse** (bovini, ovini, equini), carni **bianche** (pollame, coniglio, vitello) e carni **nere** (selvaggina).

Benefici	Neutri	Sconsigliati
Agnello	Anatra	Cinghiale
Carne secca	Coniglio	Maiale (carni e salumi)
Carne salata	Lepre	Oca
Capretto	Cappone	Carni affumicate
Capriolo	Pollo	
Cavallo	Gallo	
Cuore e fegato (non maiale)	Gallina	
Manzo	Tacchino	
Montone	Fagiano	
Vitello	Struzzo	

Si consiglia di combinare la carne rossa con frutta e verdura, ma non con cereali e latticini e di non combinare diversi tipi di carne nello stesso pasto.

Pesce, molluschi e affini



Il pesce è ricco di proteine, vitamine, sali minerali e omega-3, che lo rendono preziosissimo dal punto di vista nutrizionale.

Benefici	Neutri	Sconsigliati
Aringa	Acciuga	Aringhe affumicate
Luccio	Anguilla	Aringhe in salamoia
Merluzzo	Aragosta	Caviale
Nasello	Branzino	Palombo
Pagello	Calamaro	Pesce gatto
Persico	Carpa	Polpo
Pesce spada	Cernia	Salmone affumicato
Ricciola	Coregone	Seppie
Salmone non affumicato	Cozze	
Sardina	Gamberi	
Sgombro	Granchio	
Sogliola	Lumache di terra	
Storione	Orata	
Trota tiroidea	Ostrica	

	Pangasio Passera di mare Rane Tonno Triglia Trota salmonata Vongole	
--	---	--

Evitare di prepararlo fritto, impanato, o affumicato e di combinarlo con latticini. Una valida alternativa è il pesce crudo.

Latte e derivati, Soia e derivati, Uova



I latticini, la soia e le uova sono alimenti consumati dall'uomo sin dall'antichità. Le uova costituiscono una buona fonte di proteine, vitamine e ferro, molto utile per rendere più varia l'alimentazione. La dieta del gruppo sanguigno consiglia prevalentemente latte di origine vegetale.

Se non si hanno patologie gravi, saltuariamente con grande moderazione, latticini di pecora e di capra, mozzarella e ricotta vaccina magra...

È importante verificare sempre la propria tolleranza alla soia e assicurarsi che non contenga OGM.

Benefici	Neutri	Sconsigliati
----------	--------	--------------

Uova	Feta (formaggio fresco greco di capra e di pecora) Formaggio di capra Mozzarella di latte vaccino e di bufala Bevande a base di soia Formaggi di soia (tofu) senza glutine Yogurt di soia	Tutti gli altri latticini specialmente quelli grassi e stagionati Latte Yogurt Gelato
------	--	--

Quantità di uova consigliata: da 2 a 5 alla settimana, meglio se à la coque, in camicia o strapazzate. Evitare le uova fritte in olio o burro. Per il gruppo 0 il dottor Mozzi non consiglia le uova sode. In particolare se non consumati subito dopo la cottura. Si consiglia di limitare il più possibile il consumo di latte e derivati e di non combinare i derivati del latte con carne, pesce, legumi e cereali.

Oli e grassi



Gli oli e i grassi vegetali sono sostanze liquide o solide estratte da semi o frutti. Esistono molte varietà di olio: l'olio di vinacciolo, d'oliva, di semi di zucca, di canapa sativa e tanti altri.

Da preferire oli certificati e garantiti puri possibilmente spremuti a freddo.

Benefici	Neutri	Sconsigliati
Olio di vinacciolo Olio di lino	Burro Olio di fegato di merluzzo	Olio di arachidi Olio di mais

Olio di riso Olio di semi di zucca	Olio di sesamo Olio di girasole Olio di semi di canapa sativa Olio extravergine d'oliva Olio di oliva Olio di soia	
---------------------------------------	--	--

Si consiglia di consumare olio e burro crudi, direttamente nel piatto, piuttosto che cuocerli o friggerli; non eccedere nell'uso.

Semi e frutta secca



La frutta secca è una grande fonte di proteine, rivalutata ai giorni nostri come indispensabile per un'alimentazione equilibrata e salutare. Prima di mangiare frutta secca zuccherina (prugne, fichi, uvetta, datteri, ecc.), è preferibile controllare che non sia trattata e non contenga zuccheri aggiunti

Benefici	Neutri	Sconsigliati
Noci Semi di zucca	Castagne Mandorle Noci di Macadamia Noci pecan	Anacardi Arachidi Burro di arachidi Noci del Brasile

	<p>Pinoli</p> <p>Semi di canapa sativa</p> <p>Semi di sesamo</p> <p>Semi di girasole</p> <p>Burro di mandorle</p> <p>Burro di nocciole</p> <p>Burro di sesamo</p>	<p>Pistacchi</p> <p>Semi di papavero</p>
--	---	--

Evitare di consumare le castagne durante l'estate e di abbinarle a cereali e latticini. In caso di difficoltà di digestione delle mandorle, è possibile provare le mandorle sbucciate. Si sconsiglia di consumare quantità eccessive di frutta secca, in particolare durante l'estate.

Legumi



I legumi sono i semi commestibili delle piante appartenenti alla famiglia delle Leguminose o Fabaceae. Alimenti energetici, a basso contenuto di grassi, ricchi di calcio e fibre, sono una fonte di nutrimento fondamentale per una vita attiva, sana ed equilibrata.

Da preferire le varietà antiche coltivati biologicamente.

Benefici	Neutri	Sconsigliati
<p>Azuki (soia rossa)</p> <p>Fagioli dell'occhio</p>	<p>Borlotti freschi</p> <p>Ceci</p>	<p>Borlotti secchi</p> <p>Fagioli bianchi di Spagna</p>

	<p>Cicerchie</p> <p>Fagioli cannellini</p> <p>Fagioli neri o rossi</p> <p>Fagiolini</p> <p>Fave</p> <p>Lupini</p> <p>Piselli</p> <p>Soia gialla e verde</p> <p>Taccole</p>	<p>Lenticchie</p> <p>Lenticchie rosse</p>
--	--	---

Evitare combinare i legumi con latticini, frutta e cereali; meglio abbinarli a carne, pesce, uova e verdure. Evitare anche di bere bevande zuccherate, come il vino, perché possono creare fermentazione nello stomaco.

È consigliato di non combinare diversi tipi di legumi nello stesso pasto.

Cereali e simili



I cereali sono un gruppo di piante, appartenenti alla famiglia delle Graminaceae, i cui frutti possono essere macinati per ricavare farine.

Nella dieta del gruppo sanguigno si consiglia principalmente il consumo di cereali o piscereali come la quinoa che non contengano glutine.

Da preferire le varietà antiche coltivate biologicamente.

Benefici	Neutri	Sconsigliati
	<p>Amaranto</p> <p>Grano saraceno</p> <p>Miglio</p> <p>Quinoa</p> <p>Riso</p> <p>Farina di riso</p> <p>Tapioca</p>	<p>Avena</p> <p>Crusca di grano</p> <p>Germe di grano</p> <p>Couscous</p> <p>Farro</p> <p>Fecola di patate</p> <p>Frumento</p> <p>Kamut</p> <p>Mais</p> <p>Amido di mais</p> <p>Pop corn</p> <p>Orzo</p> <p>Orzo perlato</p> <p>Segale</p> <p>Pane di segale</p> <p>Seitan</p> <p>Semola di grano duro</p>

Si consiglia di evitare farinacei e cereali a cena, soprattutto con l'avanzare dell'età: tendono ad alzare il colesterolo, la glicemia, la pressione e il peso; di evitare tutti i cereali in casi di gravi patologie o malattie autoimmuni e di evitare il grano saraceno in estate.

La quinoa è inoltre consigliata per le madri in allattamento e ai bambini sotto i due anni di età purché sia ben cotta.

È sconsigliato combinare cereali, in particolare riso e miglio, con latticini, frutta, legumi, zuccheri, bevande zuccherate; meglio abbinarli a carne, pesce, uova e verdure e anche il consumo di riso insieme a vino, pomodoro, limone e zucca.

Ortaggi



Gli ortaggi sono i prodotti della coltivazione dell'orto, raccolti e coltivati dall'uomo sin dalla Preistoria e hanno avuto un'importanza fondamentale e costante in tutta la storia dell'umanità.

Molto ricchi di acqua, fibre e vitamine, gli ortaggi costituiscono una base indispensabile per una corretta alimentazione in base al gruppo sanguigno. Appartengono a numerose famiglie botaniche: possono essere frutti, foglie, radici, tuberi o bulbi.

Da preferire quelli coltivati biologicamente e di stagione.

Benefici	Neutri	Sconsigliati
Alghe marine	Asparagi	Alfa-alfa
Bietole	Barbabietola	Cavolini di Bruxelles
Broccoli	Carota	Cavolfiore
Carciofi	Cavolo cappuccio	Cavolo rosso
Cavolo verza	Cerfoglio	Champignon
Cicoria	Cetriolo	Mais in chicchi
Cipolla	Daikon	Melanzana
Pastinaca	Finocchio	Olive nere
Patate dolci bianche e rosse	Funghi	Patate
Porro	Germogli di soia	
Spinaci	Indivia scarola	
Tarassaco	Indivia riccia	
Zucca	Lattuga	
	Olive verdi	

	Peperone	
	Pomodoro	
	Prezzemolo	
	Radicchio	
	Ravanello	
	Ruola	
	Scalognò	
	Sedano	
	Tartufo nero e bianco	
	Topinambur	
	Zenzero	
	Zucchine	

Le varietà di funghi sono molte e variano a seconda del clima e della latitudine. Sono l'alimento che assorbe maggiormente le radiazioni nucleari e sono da consumare con grande cautela. Evitare di consumarli impanati e fritti, meglio trifolati.

È meglio evitare l'aglio se si manifestano infiammazioni all'apparato digerente, la cipolla con l'avanzare dell'età diventa più difficile da digerire ed è preferibile non eccedere nell'uso del prezzemolo, utilizzarlo crudo e mai in gravidanza.

Frutta



Il frutto è la parte della pianta che ne contiene i semi, li protegge e contribuisce alla loro diffusione.

La frutta fresca, con il suo contenuto elevato di acqua, sali e vitamine, è molto importante per mantenere l'equilibrio dell'organismo.

Da preferire l'uso di frutta biologica di stagione, preferibilmente d'estate.

Benefici	Neutri	Sconsigliati
Fico Prugna	Albicocche Ananas Anguria Banane Cachi Cedro Ciliegie Datteri Fichi d'India Kiwi Lampone Limone Mango Melograno Mela Melone giallo Mirtilli Papaia Pere Pesche Pesche noce Pompelmo Ribes nero e rosso Sambuco Uva bianca e nera Uva spina Uva sultanina	Arance Avocado Fragole Mandarini Melone Noce di cocco Rabarbaro cinese Mandarancio

Consumarla da sola o in pasti a base di carne, pesce, uova o semi oleosi. Si raccomanda, a coloro che manifestano segni d'intolleranza verso le pesche o altra frutta, di astenersi completamente dal consumarle.

Si consiglia di mangiare le marmellate da sole o abbinare a proteine e di evitarne l'abbinamento con cereali e farinacei. Prima di consumare frutta secca zuccherina è bene controllare che non sia trattata e non contenga zuccheri aggiunti.

Succhi di frutta



Benefici	Neutri	Sconsigliati
Ananas	Albicocca	Arancia
Ciliegia	Carota	Mela
Prugna	Pompelmo	
	Mirtilli	
	Uva	

È meglio evitarli in inverno.

Spezie e simili



Le spezie sono sostanze di origine vegetale, provenienti soprattutto da paesi tropicali, usate per insaporire cibi e bevande e in passato anche per utilizzi farmaceutici.

Benefici	Neutri	Sconsigliati
<p>Curcuma</p> <p>Curry</p> <p>Pepe di Cayenna</p>	<p>Alloro</p> <p>Aneto</p> <p>Anice</p> <p>Basilico</p> <p>Bergamotto</p> <p>Cerfoglio</p> <p>Chiodi di garofano</p> <p>Coriandolo</p> <p>Cumino</p> <p>Dragoncello</p> <p>Erba cipollina</p> <p>Finocchio</p> <p>Lievito di birra</p> <p>Menta</p> <p>Miso di soia</p> <p>Paprika</p> <p>Pepe nero</p> <p>Peperoncino</p> <p>Rosmarino</p> <p>Salvia</p> <p>Sale</p> <p>Santoreggia</p> <p>Senape senza aceto</p> <p>Tamari</p> <p>Rimo</p> <p>Zafferano</p>	<p>Aceto</p> <p>Cannella</p> <p>Capperi</p> <p>Ketchup</p> <p>Glutammato</p> <p>Noce moscata</p> <p>Pepe bianco</p> <p>Senape contenente aceto</p> <p>Vaniglia</p>

Evitare tutti i tipi di dado per brodo che contengono glutammato.

La paprika, il pepe nero e il peperoncino sono da usare con moderazione.

Dolci e dolcificanti



I dolcificanti sono sostanze, naturali o artificiali, usate per addolcire il sapore degli alimenti. I più antichi dolcificanti naturali sono il miele e lo zucchero.

Oggi esistono molti dolcificanti naturali, dalle proprietà depurative ed energizzanti.

Benefici	Neutri	Sconsigliati
Carruba	Bevande a base di riso Bevande a base di miglio Melassa Latte di mandorle Miele (non d'arancio o di eucalipto) Sciroppo d'acero Zucchero di barbabietola Zucchero di canna Cioccolato fondente	Aspartame Caramelle Chewing-gum Dolcificanti sintetici Dolci senza zucchero Fruttosio Maltodestrine Malto di mais Malto di cereali contenenti glutine Sciroppo d'agave Xilitolo

Utilizzare con molta cautela le bevande a base di cereali.

I cosiddetti "dolci senza zucchero" non esistono; anche se non contengono saccarosio, contengono altri tipi di zucchero, come glucosio, fruttosio, maltosio, xilitolo, ecc. È meglio consumare il miele abbinandolo a proteine, oppure sciolto in una bevanda calda

lontano dai pasti. Lo zucchero di canna viene estratto dalla canna da zucchero, e appartiene alla famiglia delle graminacee. Chi ha problemi con le graminacee o con i cereali è meglio evitarlo.

Conserve e salse



Le salse sono preparazioni, dolci e salate, che hanno lo scopo di legare tra loro più sapori e fare da accompagnamento per varie preparazioni.

Le conserve alimentari sono ortaggi di tutti i tipi, conservati secondo varie ricette in modo da poter essere consumati anche fuori stagione.

Benefici	Neutri	Sconsigliati
	Salse a base di carciofo Olive verdi Pomodoro Prezzemolo e peperoncino Pesto di basilico senza formaggio Maionese fatta con oli tollerati Marmellate di frutta consentita	Pesto di basilico con formaggio Ketchup Salse a base di melanzane e di olive nere Salse che contengono ogni tipo di aceto e/o panna

Da preferire quelle naturali senza conservanti o additivi chimici.

Bevande



Tutti i popoli, sin dai tempi più antichi, hanno storia e tradizioni uniche per quanto riguarda il consumo delle bevande. Per molto tempo fu considerato un bene di lusso, insieme ad altre bevande esotiche come il caffè e la cioccolata, finché gli Illuministi non ne lanciarono la moda diffondendoli tra le classi popolari durante la Rivoluzione.

Benefici	Neutri	Sconsigliati
Acqua naturale (non fredda) Caffè di cicoria Tiglio	Birra (non di mais o di frumento) Camomilla The verde molto leggero Vino bianco e rosso	Bibite dietetiche Bibite gassate Bibite a base di cola Caffè Caffè al ginseng Caffè d'orzo Sidro Superalcolici Tamarindo The bianco The nero The deteinato

È preferibile evitare le bevande troppo concentrate, meglio quelle leggere e diluite. Per quanto riguarda il vino è meglio bere quello senza solfiti aggiunti, preferibilmente non la sera. Si può usare al posto dell'olio per cucinare.

È meglio non combinare il vino, o bevande che contengono zuccheri, con pasti a base di cereali o legumi.

Erbe e piante



Le erbe aromatiche sono piante che possono essere coltivate o crescere selvatiche, sono impiegate principalmente in cucina per insaporire, in profumeria, nell'industria chimica e in erboristeria.

Sia il dottor Mozzi che il dottor D'Adamo consigliano infusi ed estratti di erbe adatte al proprio gruppo sanguigno per stimolare il sistema immunitario.

Benefici	Neutri	Sconsigliati
Camomilla romana	Biancospino	Achillea
Fieno greco	Calendula	Alfa-alfa
Gelso	Camomilla	Aloe
Luppolo	Ginseng	Bardana
Menta piperita	Radice di liquirizia	Barbe di granoturco
Olmo	Erba gatta	Echinacea
Passiflora	Prezzemolo	Eucalipto
Propoli	Salvia sambuco	Erba di san Giovanni
Rosa canina	Semi di finocchio	Fragola
Tarassaco	Timo	Genziana
Tiglio		Rabarbaro cinese
Zenzero		Trifoglio rosso

Le informazioni presenti in questa pagina sono contenute nei libri *L'alimentazione su misura* del dottor Peter J. D'Adamo, ideatore della dieta del gruppo sanguigno, e *La dieta del dottor Mozzi. Gruppi sanguigni e combinazioni alimentari* del dottor Piero Mozzi che, grazie alla sua ricerca pluriennale, ha fatto conoscere e diffondere in Italia la dieta del gruppo sanguigno.

COLAZIONI giuste per te



- Rosbeef all'inglese, pane di farro tostato, succo di pompelmo
- Affettato di tacchino, pane di Kamut, succo di ananas
- Bresaola, pane di germogli, succo di mirtilli
- Uova strapazzate, gallette di riso, infuso di luppolo
- Uova alla coque, grissini di farro, fetta di ananas, infuso di rosa canina
- Frittata di uova al prezzemolo, gallette di riso, infuso di menta
- Mozzarella, cracker di Kamut, succo di prugne
- Formaggio di capra, fichi, gallette di riso, tè alla liquirizia
- Essene bread (pane di germogli), burro, marmellata di frutti di bosco, tè verde
- Essene bread (pane di germogli), ghee, marmellata di ciliegie, tè verde
- Pane di farro tostato, ghee, marmellata di mirtilli, tè verde
- Pane di Kamut tostato, burro, marmellata di pesca, tè verde
- Latte di riso, cereali di avena, fichi
- Insalata di verdure, banana, noci, pane di cereali misti, infuso di zenzero
- Insalata di pomodoro, gallette di riso, infuso di menta

Disturbi Funzionali e Comportamentali

Sono dovuti a squilibrio dell'organismo per stress o per un'alimentazione troppo ricca di cereali o di cibi contenenti istamina: ne consegue la produzione di tossine da parte dell'intestino, fegato, pancreas, con conseguente intossicazione dell'organismo che provoca:

Senso di caldo eccessivo, sensazione di calore in tutto il corpo, sudorazione, stimoli di fame e sete intensi, bruciori di stomaco, diarrea, caduta dei capelli, infiammazioni varie nell'organismo, eruzioni cutanee, febbre, problemi visivi, cefalea, dolore alle articolazioni, sensazione esagerata di qualsiasi dolore (come quello mestruale o da trauma), affaticabilità, iperattività mentale.

Psichicamente, in condizioni di equilibrio, il Tipo "0" è gioioso, simpatico, sicuro di sé, perspicace; quando va in squilibrio compare stress attivo con irritabilità, impulsività, collera, ostilità, litigiosità, aggressività verbale e fisica, atteggiamenti negativi, ipercritica, pedanteria, rifiuto della monotonia, ricerca di sensazioni forti e quindi abuso di alcol, droghe, sesso.

Attività fisica Tipo 0

I Tipi O hanno energia ma scarsa resistenza, per cui possono praticare qualsiasi attività fisica che sia energica e regolare ma in quantità moderata.

Gli esercizi fisici, grazie al rilascio delle sostanze neuroormonali, danno loro tono e salute e contribuiscono a mantenere in equilibrio il loro umore e le loro emozioni tendenti all'impulsività, all'iperattività e alla collera.

Più che per ogni altro Gruppo sanguigno, il Tipo O ha necessità di esercizio fisico regolare per mantenerla salute del corpo e l'equilibrio emozionale.

I Tipi O amano le sfide per cui per loro vanno bene gli sport di competizione, ma più con sé stessi e con lo sport stesso, che non con gli altri, dato che i Tipi O amano vincere e, soprattutto, non sopportano di perdere.

I tipi O amano gli sport invernali dato che sopportano il freddo bene. Amano anche il nuoto per il contatto con l'acqua fresca e passeggiare nei boschi per godere della Natura.

Tutte attività queste che, alla fine della giornata, fanno sentire il Tipo O veramente appagato.

Sport consigliati:



- Camminare di buon passo, Jogging
- Escursioni in montagna
- Sci
- Roccia
- Nuoto
- Aerobica
- Pesì
- Arti marziali

Come vivere bene



Oltre a mangiare i cibi giusti per il tuo Tipo e a fare attività fisica, vi sono alcune strategie-chiave per lo stile di vita dei Tipi O:

- Fai dei programmi chiari per gli obiettivi e i compiti che ti prefiggi (annuali, mensili, settimanali e giornalieri), ed evita di agire d'impulso.
- Fai i cambiamenti del tuo stile di vita in maniera graduale piuttosto che cercare di cambiare tutte le cose in una sola volta.
- Mangia tutti i pasti, anche gli snack, seduto a tavola.
- Mastica lentamente e *Tira fuori la tua forchetta dalla bocca, tra un morso e l'altro.*
- Evita di prendere decisioni importanti o di spendere soldi quando sei stressato.
- Fai qualcosa di fisico quando ti senti ansioso.
- Inizia a fare 25-45 minuti di esercizi aerobici almeno quattro volte alla settimana.
- Quando hai desideri smodati per sostanze ludiche (alcol, tabacco, zucchero), fai qualcosa di fisico.

Il Dr D'Adamo raccomanda che i Tipi 0 approccino questo programma come una strategia a lungo termine. "Questo non è un obiettivo a breve termine, ma piuttosto uno stile di vita che tu adotti per tutta una vita di salute e di benessere.

Non vi sono più dubbi che vi sia una connessione tra la mente e il corpo.