

Gruppo sanguigno A

La sua storia...



Per arrivare alla **dieta del gruppo sanguigno A** è bene capirne prima le origini. Nel corso della storia l'uomo ha dovuto adattarsi a diverse condizioni climatiche, ambientali e alimentari permettendogli così di sopravvivere, ma provocando allo stesso tempo grandi cambiamenti nel sistema immunitario e la diversificazione degli antigeni nel sangue. In definitiva, **i più grandi passi avanti nell'evoluzione sono dovuti al cibo e ai diversi modi inventati dall'uomo per procurarselo.**

Molto probabilmente il gruppo sanguigno A fece la sua comparsa definitiva nell'area asiatica o mediorientale 25.000-15.000 anni fa, in risposta alle mutate condizioni ambientali.

Durante il periodo Neolitico si verificò il primo cambiamento rilevante di stile di vita: **l'uomo da nomade divenne sedentario.** La coltivazione dei cereali e la disponibilità del bestiame diedero un forte impulso all'evoluzione umana, grazie ad esse infatti l'uomo poté iniziare a sviluppare comunità stabili e a costruire le prime abitazioni.

Ciò significa che l'alimentazione e lo stile di vita delle nuove popolazioni erano completamente differenti e questo comportò una forte mutazione dell'apparato digerente e del sistema immunitario, che permise loro di tollerare le sostanze nutritive contenute nei cereali e negli altri prodotti agricoli. Dall'Asia e dal Medio Oriente il gruppo A si diffuse in Europa occidentale grazie agli indoeuropei, che si mescolarono alle popolazioni locali tra il 3500 e il 2000 a.C.

I cambiamenti ambientali, dovuti alla rapida espansione dell'agricoltura, ebbero un forte impatto che permise al gene del tipo A di radicarsi definitivamente. Ancora oggi questo gruppo sanguigno si concentra nei Paesi del Mediterraneo, principalmente in Corsica, in Sardegna, in Spagna, in Turchia e nei Balcani.

Cosa mangiare



Un'alimentazione salutare per le persone di gruppo sanguigno A è composta principalmente da **ortaggi, frutta, legumi, pesce e uova**. Le persone di tipo A si sentono infatti meglio seguendo una dieta vegetariana, un'eredità tramandata dai loro antenati che erano diventati agricoltori stanziali e poco aggressivi.

Per molti versi, il loro metabolismo si trova all'opposto di quello del gruppo 0: il loro sistema digerente presenta un ambiente interno scarsamente acido che non tollera lo stato di chetosi. Per questo motivo, chi appartiene al gruppo sanguigno A potrebbe sentirsi intorpidito e stanco dopo aver mangiato carne rossa, cosa che non avverrebbe con proteine di origine vegetale.

Le persone di gruppo A sono predisposte a sviluppare malattie di cuore, tumori e diabete, in particolare sono esposte a diversi tipi di cancro, come quello del seno, dello stomaco e tumori cerebrali e questo avviene perché **le cellule tumorali hanno un'alta affinità con l'antigene A, che non le riconosce come nocive**.

Per contro, nel corso della storia questo gruppo si è sempre distinto per la grande resistenza alle malattie infettive come la peste, il vaiolo e il colera (caratteristiche delle comunità con una grande densità di popolazione): una qualità che ha conservato sino ai giorni nostri.

Cosa evitare



La carne **rossa** è la causa principale dell'aumento di peso nei soggetti appartenenti a questo gruppo che, non riuscendo ad assimilarla bene, la immagazzinano sotto forma di grasso o addirittura possono soffrire di ritenzione di liquidi e di una digestione lenta e difficoltosa.

I **latticini** rappresentano un'altra causa dell'aumento di peso: essi sono infatti poco tollerati e possono rallentare il metabolismo, inoltre i formaggi sono spesso ricchi di grassi saturi, che mettono in pericolo il cuore e le arterie.

Per le persone appartenenti a questo gruppo è essenziale un'alimentazione basata sul consumo di cibi naturali, freschi e possibilmente non contaminati da pesticidi o conservanti.

Il gruppo A e lo stress



Il segreto per trarre in positivo gli effetti dello stress è racchiuso nel nostro gruppo sanguigno. Il problema, infatti, non è rappresentato dallo stress in sé, ma dal nostro modo di reagire alle situazioni stressanti: ciascun gruppo sanguigno è capace di dominarle utilizzando reazioni istintive programmate nel proprio DNA.

Le persone di tipo A sono molto sensibili alle situazioni stressanti, soprattutto a livello mentale: l'adrenalina da stress li colpisce principalmente al sistema nervoso e ciò causa **ansia, iperattività e irritabilità**, che, se portata a lungo termine, mina l'efficienza del sistema immunitario favorendo infezioni, malattie cardiache e varie forme di tumore.

Il modo migliore per contrastarlo è intraprendere un'attività fisica che favorisca il **rilassamento mentale**, come Yoga, Tai Chi Chuan, camminata veloce, arti marziali, golf, nuoto, danza, sport aerobici (leggeri) e stretching. Praticare attività rilassanti non significa evitare di fare sforzi: la cosa più importante non è tanto la fatica, quanto il coinvolgimento mentale nell'esercizio fisico. Gli sport molto competitivi, per esempio, esauriscono l'energia fisica ma non quella mentale che, al contrario, è proprio quella che le persone di tipo A hanno bisogno di scaricare.

Aspetti del profilo A

Il temperamento genetico Tipo A, favorisce una vita strutturata, ritmica e armoniosa, una vita in cui i Tipi A possano vivere circondati da una positiva comunità di supporto. Purtroppo, il consumismo e il crescente senso d'isolamento sperimentato da tutti noi nella moderna società, fanno sì che spesso queste necessità diventino difficili da realizzare.

Il Tipo A è un esempio della potente interconnessione che c'è tra mente e corpo anche se molti Tipi A tendono a interiorizzare lo stress e questo può creare situazioni di isolamento e malessere fisico e psichico. Le Diete dei Gruppi Sanguigni procurano un mix di strategie di stili di vita, pareggi ormonali, semplici esercizi fisici e specializzate linee guida di dieta che massimizzeranno tutta la tua salute, ridurranno il tuo naturale fattore di rischio per il cancro, il diabete e le malattie cardiovascolari, e ti daranno come risultato: alta performance, chiarezza mentale, grande vitalità e aumento della longevità.

Le persone appartenenti al gruppo sanguigno A sono quelle che tendono ad avere una struttura emotiva più forte e conservano tratti psicologici che conferiscono loro grande capacità di pianificazione e collaborazione. Possono essere dei buoni leader, ma rifiuta di assumere atteggiamenti eccessivamente aggressivi per adempiere al suo ruolo.

L'idea che esista un collegamento tra gruppo sanguigno e personalità è un'ipotesi affascinante cui si sono dedicati molti studiosi negli ultimi cento anni. È stata oggetto di studio soprattutto in Giappone con il nome **ketsuekigata** ("dottrina dei gruppi sanguigni") e oggi il 70% dei giapponesi ci crede fermamente. Numerosi autori giapponesi contribuirono al consolidamento di questa teoria scrivendo libri sull'argomento. Tra questi, il principale è sicuramente "*Ketsuekigata de wakaruru aisho*" (*Capire le affinità in base al gruppo sanguigno*), del giornalista Masahiko Nomi. Il **ketsuekigata** viene usato per tutti gli aspetti importanti della vita: indagini di mercato, selezione del personale, scelta del coniuge e molti altri.

| Fisico | Comportamento |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Corporatura robusta, apparenza imponente, struttura solida e forte, tutti i tessuti sono ben rappresentati;• Tende all'obesità nella parte bassa del corpo: natiche e cosce;• Pelle morbida e grassa, liscia, spessa, latteata;• Denti forti e bianchi, sorriso luminoso;• Occhi grandi, liquidi, sguardo languido;• Capelli forti e spessi, neri o biondi | <ul style="list-style-type: none">• Camminata fluida, modo di agire dolce e aggraziato;• Appetito moderato, predilige cibi piccanti, amari, astringenti, caldi, secchi, leggeri, mangia lentamente e digerisce lentamente. Fa tutto... lentamente;• Sonno profondo e prolungato, si sveglia con fatica, lento nell'attività e tendenzialmente pigro;• Rimugina a lungo prima di prendere una decisione o iniziare un'attività, che però porta sempre a termine, lentamente, fa difficoltà a imparare ma non dimentica quello che ha imparato; |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • È conciliante, facile al perdono, sensibile, rispetta i sentimenti degli altri, affettuoso, generoso, tollerante, difficilmente si arrabbia. Gentile, educato, organizzato, scrupoloso, preciso, stabile; • “Cammina” su un “tappeto di stress” tono umorale ansioso, ma reprime ansia e aggressività; • Pessimista; • Si commuove facilmente; • Forte spirito di collaborazione, rispettoso delle leggi e dell’ordine sociale; • Dotato di buon autocontrollo; • Non tende al comando sugli altri, ma tende al comando della situazione; • Non dà facilmente fiducia; • Ha un forte impulso sessuale e ama procreare; • Tende alla possessività e all’autocompiacimento; • Tende al risparmio e all’accumulazione di tutto: denaro, parole, energie... |
|--|---|

Tema principale dello A è la **stabilità**.

FANNO INGRASSARE

| Quali | Perché |
|--------------------------------|---|
| Carne rossa | Difficile da digerire |
| Fagioli Lima, rossi | Promuove l’insulino-resistenza, blocca gli enzimi digestivi |
| Formaggi | Crea insulino-resistenza |
| Frumento | Crea insulino-resistenza e blocca l’utilizzo delle calorie |
| Mais | Crea insulino-resistenza |
| Patate | Crea insulino-resistenza |
| Banana, arancia | Aumentano i livelli degli zuccheri nel sangue |
| Zucchero e prodotti zuccherati | Promuove l’insulino-resistenza |

FANNO DIMAGRIRE

| Quali | Perché |
|---|--|
| Soia | Migliora il metabolismo insulinico |
| Pesce (merluzzo, sardine, salmone, trota) | Migliora il metabolismo insulinico, e previene la ritenzione dei liquidi |
| Broccoli, spinaci | Stimolano il metabolismo |
| Funghi | Migliora il metabolismo insulinico |
| Ananas | Migliora il metabolismo insulinico e aiuta la digestione |
| Frutti di bosco (mirtillo, bacche di sambuco) | Riducono la produzione di tossine intestinali e riducono gli edemi |
| Zenzero | Azione antiossidante, stimola il metabolismo |
| 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 A 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. Fai dei test di laboratorio per misurare i fattori che ti interessano (Glicemia, Colesterolo, ecc.).

Consigli generali:

- * limita o elimina le proteine animali. Bassi livelli di acido cloridrico e di fosfatasi alcalina intestinale rendono difficoltosa la digestione del Tipo A.
- * prendi le tue proteine da vegetali e occasionalmente anche dal pesce.
- * il pesce deve essere soprattutto quello dei mari freddi, ricchi di oli.
- * includi piccole quantità di latticini fermentati, ma evita tutti gli altri.
- * mangia grandi quantità di frutti e vegetali, specialmente quelli ricchi di antiossidanti e fibre.
- * bevi tè verde ogni giorno per i suoi benefici immunitari.

Settimana 1

Dieta e supplementi

- Elimina i cibi maggiormente dannosi per te: carne rossa, la maggior parte dei latticini, e la frutta secca, i legumi e i semi che contengono lectine dannose per te.
- Includi i cibi maggiormente benefici per te, con un programma settimanale; per esempio: cibi di soia 3 volte alla settimana, il pesce da 3 a 4 volte la settimana, con grandi quantità di verdure e frutta.
- Incorpora almeno un cibo benefico nella tua dieta quotidiana: Per esempio: una manciata di ciliegie come snack o un'insalata di spinaci con noci.
- Se tu hai allergie evita tutti prodotti del frumento intero.
- Bevi 2-3 tazze di tè verde ogni giorno.

Regime Motorio

- Pianifica un'attività fisica almeno 4 volte alla settimana, per 45 minuti al giorno. Due giorni: passeggiata o leggera attività aerobica, due giorni: yoga o Tai chi.
- 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, e la quantità di pesi sollevati. Annota il numero delle ripetizioni per ogni esercizio.

Strategia di successo: Inizia piano piano

Dai a te stesso una chance per abituarti all'uso di questa dieta. Se inserisci i consigli della dieta dei gruppi sanguigni in maniera graduale, è molto più probabile che otterrai un successo più duraturo. Il modo migliore per fallire in questa Dieta è quello di iniziare in maniera troppo rigida fin dal primo giorno. Lo so che tu vuoi vedere i risultati in breve tempo, e questa è una cosa positiva, ma la pazienza è la tua migliore amica, se vuoi fare un cambiamento permanente nel tuo stile di vita.

Settimana 2

Dieta e supplementi

- Inizia a eliminare il livello successivo di alimenti Dannosi: cereali, vegetali, e frutti che reagiscono male col sangue del Tipo A.
- Mangia tre tipi di proteine ogni giorno, preferendo i prodotti della soia. Mangia pesce ricchi di Omega-3 (pesce dei mari freddi) almeno tre volte la settimana.
- Controlla i momenti dei tuoi pasti in maniera da aiutare la digestione. Non essere di corsa quando mangi. Rendi i tuoi pasti rilassanti, stai seduto durante i pasti. Mangia lentamente e mastica completamente per favorire le secrezioni digestive.

Regime Motorio

- Continua l'attività fisica almeno quattro giorni alla settimana, per 45 minuti al giorno. 2 giorni.
- Se il tuo lavoro è sedentario, prendi l'abitudine di fare due "break di movimento" durante il giorno. Se questo non è possibile puoi fare dei leggeri esercizi di stretching quando stai seduto.

Strategia di successo: massimizza l'energia con l'alimentazione giusta.

Le seguenti sono linee guida che ti aiutano:

- Non saltare mai i pasti. Tu non devi "salvare" calorie, dato che la reazione metabolica potrebbe far fallire gli effetti della tua Dieta.
- Fai che la Colazione sia il tuo più importante pasto proteico del giorno. Il risultato potrebbe essere un efficiente metabolismo che dura tutto il giorno.
- Mangia così: grande colazione, medio pranzo, piccola cena.
- Resisti alla voglia di sgranocchiare durante la notte, ma se hai qualche problema a regolare il livello degli zuccheri, mangia un piccolo snack proteico come uno yogurt, o un po' di latte di soia prima di andare a dormire.
- Fai in modo che il tuo pasto sia un momento di rilassamento, non di ansietà. Mangia sempre seduto, evita discussioni stressanti, mastica bene e lentamente ogni boccone, tra un boccone e l'altro metti giù la forchetta.

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 tofu al posto del pollo, o mirtilli al posto della mela.
- Elimina tutti i rimanenti cibi Dannosi.
- Incorpora liberamente i cibi benefici nella tua dieta quotidiana.
- Bevi 2-3 tazze di tè verde al giorno.

Regime Motorio

- Continua l'attività fisica per 4 giorni alla settimana, per 45 minuti ogni giorno. Per 2 giorni: passeggiata o leggera attività aerobica e per 2 giorni: Yoga o Tai chi.

Strategia di successo: coltiva cose

Molti studi dimostrano che i germogli di broccoli, cavoli, cavolini di Brussel, soia, kale, e vegetali simili, sono ricchi in componenti che prevengono le malattie croniche, il cancro, l'aumento di peso. Il contenuto nutrizionale dei germogli è molte volte più grande di quelli del cibo adulto stesso e dei semi da cui essi derivano. I germogli contengono grandi quantità di vitamine, enzimi e antiossidanti. I germogli seguenti sono particolarmente benefici per il Tipo A. Coltivali tu stesso. Sul Web e nei Negozi di vendita dei semi puoi trovare le spiegazioni che ti insegnano come coltivarli.

Germogli di:

Soia (*Glycerina max*)

Aglione (*Allium cepa*)

Kale (*Brassica oleracea acephala*)

Broccoli (*Brassica oleracea italica*)

Finocchio (*Foeniculum vulgare*)

Fagioli Azuki (*Phaseolus angularis*)

Alfalfa (*Medicago sativa*)

Arabinogalactan (*Larix occidentalis*)

Senape (*Brassica juncea*)

Settimana 4

Dieta e supplementi

- Continua il livello della terza settimana di Dieta con i cibi Benefici.

Regime motorio

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

Strategia di successo: riposa il tuo Cervello

Studi hanno dimostrato che quando non si dorme abbastanza, si possono avere drastici effetti sulle funzioni metaboliche. Nel Tipo A, alti livelli di cortisolo possono disturbare il ciclo del sonno. Fai un programma regolare per realizzare un sonno regolare e cerca di aderire il più possibile a questo programma. Quando tu hai un ritmo del sonno regolare i livelli del tuo cortisolo si abbassano. Durante il giorno, programma due break di venti minuti ciascuno per un completo rilassamento. Combatti i disturbi del sonno con regolari esercizi e una routine rilassante prima di andare a dormire. Un leggero snack prima di andare a letto può aumentare i livelli dello zucchero nel sangue e questo facilita il sonno. Se queste strategie non funzionano, chiedi al tuo medico informazioni sul seguente supplemento: Metilcobalamina (forma attiva di vitamina B12): 3 mg al giorno da prendere al mattino. Questa vitamina consente un sonno profondo e ti aiuta a sentirti riposato quando ti svegli. Oppure prendi un supplemento di Melatonina.

NOTA FINALE: Annota tutti i cambiamenti che hai avuto nel tuo primo mese di Dieta Tipo A: 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 Tipo A include raccomandazioni circa i supplementi di vitamine, minerali ed erbe che aumentano gli effetti della dieta stessa. Così come i cibi, anche i supplementi non funzionano tutti allo stesso modo per ogni gruppo sanguigno. Ogni vitamina, ogni minerale, ogni erba gioca nel tuo corpo un ruolo specifico. Il miracoloso rimedio per il tuo amico B, può essere inerte o addirittura dannoso per il tuo sistema Tipo A.



I tuoi obiettivi

- › rafforzare il tuo sistema immunitario
- › fornire antiossidanti anticancro
- › prevenire le infezioni
- › migliorare la funzione cardiovascolare

Le raccomandazioni che seguono mettono in evidenza i supplementi che aiutano a raggiungere questi obiettivi e i supplementi che invece sono controproducenti o addirittura dannosi per il Tipo A.

Supplementi benefici

| | |
|------------|---|
| Vitamina B | <p>Il Tipo A dovrebbe stare attento al deficit di vitamina B12. La Dieta Tipo A è carente di questa vitamina perché essa è presente soprattutto nei cibi di origine animale, e inoltre l'assorbimento di questa vitamina non è ottimale perché lo stomaco del Tipo A è carente del "Fattore intrinseco". Il Fattore intrinseco è una sostanza prodotta dalla superficie interna dello stomaco, la quale è necessaria per l'assorbimento nel sangue della Vitamina B12 presente nei cibi. Negli anziani Tipo A, il deficit di B12 può causare demenza senile e problemi neurologici.</p> <p>La maggior parte delle altre vitamine del gruppo B sono presenti in quantità adeguata nella Dieta Tipo A. Se, comunque, tu soffri di anemia, prendi un supplemento che contiene acido folico. Se hai problemi cardiovascolari, chiedi al tuo medico un supplemento di basse dosi di niacina che ha proprietà riducenti il colesterolo.</p> <p>Cibi per il Tipo A ricchi di vitamine B: Frumento intero (niacina), soia (B12), pesce, uova.</p> |
| Vitamina C | <p>Il Tipo A che, a causa della bassa acidità gastrica ha una alta predisposizione per il cancro dello stomaco, può trarre beneficio dall'assunzione di supplementi di vitamina C. I nitrati presenti nelle carni conservate e affumicate, sono un problema per il Tipo A perché il loro potenziale cancerogeno è più elevato nelle persone con bassi livelli di succhi gastrici. La vitamina C è un antiossidante che blocca questa reazione (cerca di evitare comunque i cibi conservati e affumicati). Questo non significa però che tu devi assumere quantità eccessive di Vitamina C. Dosi di 1000mg. e oltre possono irritare il tuo stomaco. Da 2 a 4 capsule di vitamina C da 250 mg. al giorno, derivata preferibilmente dalla rosa canina, non dovrebbero causare problemi.</p> <p>Cibi per il Tipo A ricchi di Vitamina C: Ananas, broccoli, ciliegie, frutti di bosco, limone, pompelmo.</p> |
| Vitamina E | <p>Vi sono molte evidenze che la vitamina E protegge nei confronti del cancro e delle malattie cardiovascolari, due problemi per il Tipo A. Puoi assumere questo supplemento, ma non più di 400UI al giorno.</p> <p>Cibi per il Tipo A ricchi di vitamina E: Arachidi, foglie verdi delle verdure, frumento intero, germe di grano, oli vegetali.</p> |

| | |
|---------|---|
| Calcio | <p>Una piccola quantità di supplemento di calcio (300-600 mg. di calcio elementare) è consigliabile per il Tipo A, a partire dalla mezza età in poi. La peggiore fonte di calcio è quella più largamente usata e cioè il calcio carbonato (presente per esempio negli antiacidi); questa forma richiede, perché venga assorbito, grandi quantità di acidi gastrici. Il Tipo A tollera meglio invece il calcio gluconato, il calcio citrato, e meglio di tutti, il calcio lattato.</p> <p>Cibi per il Tipo A ricchi di calcio: Broccoli, yogurt e altri prodotti caseari, latte di capra, latte di soia, salmone con le lisce, sardine con le lisce, spinaci, uova.</p> |
| Ferro | <p>Il Tipo A tende ad avere bassi livelli di ferro, che è presente in grandi quantità nelle carni rosse.</p> <p>Le donne Tipo A, soprattutto quelle con cicli mestruali abbondanti, dovrebbero assumere supplementi di ferro. E' consigliabile comunque assumere ferro sotto controllo medico, in modo da monitorare i tuoi miglioramenti tramite test di sangue. In linea generale, usa basse dosi e non per lunghi periodi. Evita il solfato ferroso e preferisci il ferro citrato o la melassa blackstrap.</p> <p>Cibi per il Tipo A ricchi di ferro: Blackstrap melassa, fichi, frutti di bosco, cereali interi.</p> |
| Zinco | <p>Piccole quantità di supplementi di zinco (3mg/die) spesso determinano una grande differenza nel proteggere i bambini contro le infezioni, soprattutto quelle dell'orecchio. Il supplemento di zinco, però, è un'arma a doppio taglio. Piccole e periodiche dosi aumentano l'immunità, mentre alte dosi la deprimono e possono anche interferire con l'assorbimento di altri minerali. Sii cauto con lo zinco. Esso come supplemento è largamente disponibile sul mercato, ma non dovrebbe essere usato senza controllo medico.</p> <p>Cibi per il Tipo A contenenti zinco: Legumi, uova.</p> |
| Selenio | <p>Il selenio, che dimostra di agire nell'organismo come un antiossidante, è utile come anticancro nel Tipo A. Ma, sono stati segnalati casi di tossicità da sovradosaggio. Prima di assumere supplementi di selenio, parla col tuo medico.</p> |

Supplementi dannosi

| | |
|--|--|
| | <p>Recenti studi suggeriscono che il betacarotene in alte dosi agisce come un pro-ossidante, accelerando i danni di tessuti piuttosto che limitandoli.</p> |
|--|--|

| | |
|------------------------------|---|
| <p>Vitamina A</p> | <p>Per questo il Tipo A deve evitare i supplementi di betacarotene e limitarsi a consumare invece i carotenoidi presenti nella sua dieta. I carotenoidi sono abbondanti nei vegetali, per esempio nelle carote. Un consiglio: invecchiando, la nostra abilità di assimilare le vitamine liposolubili diminuisce. Gli anziani Tipo A potrebbero beneficiare quindi da piccole dosi supplementari di vitamina A (10.000 UI al giorno), che aiutano a contrastare gli effetti dell'invecchiamento del sistema immunitario. Cibi per il Tipo A ricchi di Betacarotene: Broccoli, carote, uova, spinaci, succhi.</p> |
| <p>Biancospino</p> | <p>Il Biancospino è un grande tonico cardiovascolare. Il Tipo A dovrebbe introdurlo definitivamente nella sua dieta se lui o un suo familiare hanno una storia di malattie cardiache. Il biancospino aumenta l'elasticità delle arterie e rafforza il cuore, abbassa la pressione arteriosa ed esercita un effetto diluente sulle placche delle arterie. Estratti e tinture sono disponibili nei negozi biologici.</p> |
| <p>Erbe immunostimolanti</p> | <p>Il Tipo A è predisposto alle infezioni, per cui le erbe immunostimolanti come l'echinacea purpurea possono aiutare in caso di raffreddori e influenza e possono anche ottimizzare l'azione difensiva in caso di cancro. L'erba cinese Astragalus membranaceus è anch'essa un tonico immunitario. In queste erbe gli ingredienti attivi sono zuccheri che stimolano la proliferazione delle cellule bianche del sangue, le quali agiscono in difesa del sistema immunitario.</p> |
| <p>Erbe calmanti</p> | <p>Il Tipo A può usare erbe leggermente calmanti come la camomilla e la radice di valeriana per ridurre lo stress. Queste erbe possono essere usate per preparare dei tè. La valeriana ha un odore leggermente pungente che è gradito dal Tipo A.</p> |
| <p>Quercetina</p> | <p>La quercetina è un bioflavonoide presente abbondantemente nei vegetali, particolarmente nelle cipolle gialle. Essa, come supplemento in capsule di 100-500mg è venduta nei negozi biologici. La quercetina è un potente antiossidante, migliaia di volte più potente della vitamina E. Essa può portare un sostanziale contributo alle strategie anticancro del Tipo A.</p> |
| <p>Cardo Mariano</p> | <p>Come la quercetina anche il cardo mariano è un potente antiossidante con una speciale capacità di raggiungere alte concentrazioni nel fegato e nelle vie biliari. I Tipi A possono soffrire di disordini al fegato e alla vescica biliare. Se tu o la tua famiglia ha una storia di problemi al fegato, pancreas, vescica biliare, aggiungi i supplementi di cardo nel tuo protocollo dietologico. I pazienti in trattamento con chemioterapia dovrebbero usare il cardo mariano per proteggere il fegato dai danni.</p> |

| | |
|------------|---|
| Bromelina | I Tipi A che soffrono di gonfiori o di cattiva digestione delle proteine dovrebbero assumere la bromelina. Questo enzima ha la capacità di scindere le proteine dei cibi, rendendo migliore la loro assimilazione. |
| Probiotici | Quando inizi la dieta Tipo A potresti notare che il cambiamento verso il vegetarianismo può crearti problemi di produzione di gas intestinale e gonfiori. I supplementi di probiotici possono aiutare imbattere “buoni” dell’intestino. Prendi quelli contenenti il fattore bifido. |

Alimenti consigliati

Il Tipo A fiorisce con una dieta vegetariana, la dieta originaria dei suoi antenati agricoltori.

Se tu sei un Occidentale medio e il tuo gruppo sanguigno è A, troverai un grande miglioramento passando dai soliti pasti a base di carne e patate, alle proteine della soia, ai cereali e alle verdure. D'altra parte, potresti trovare difficile eliminare del tutto i cibi trattati e trasformati dato che i cibi confezionati che troviamo oggi sul mercato sono stati quasi tutti sottoposti a trattamenti. Ma è comunque molto importante per il Tipo A mangiare cibi che si trovano allo stato più naturale possibile: freschi, semplici e biologici. Seguendo la dieta Tipo A, riuscirai a rinforzare il tuo sistema immunitario e a diminuire potenzialmente lo sviluppo di malattie. Un aspetto positivo della tua eredità genetica, è la tua abilità ad utilizzare il meglio che la natura ti offre. Questa è la tua opportunità di riscoprire ciò che i tuoi geni già fanno. La dieta Tipo A funziona se sei capace di seguire uno schema dietologico, chiaro, logico, scientificamente ricercato e certificato, basato sul tuo profilo cellulare.

La dieta Tipo A è suddivisa in quindici diversi gruppi di cibi:

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

Entro ogni gruppo, il cibo è suddiviso in tre categorie:

Benefico: è il cibo che agisce come una medicina per tutto l'organismo.

Dannoso: è il cibo che agisce come un veleno.

Neutrale: è il cibo che agisce come cibo, per le necessità nutrizionali generali.

Quando possibile, dai la preferenza ai cibi benefici, ma sentiti libero di godere anche di quelli neutrali che ti piacciono; essi contengono nutrienti che sono necessari per una dieta bilanciata.

Carne



Insieme a frutta e pesce, la carne è uno dei primissimi alimenti dell'uomo, grazie alla caccia e successivamente all'allevamento. 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, ed era un simbolo di legittimazione sociale.

La cultura monastica contribuì ad alimentare questa immagine associando il digiuno dalla carne al concetto di "penitenza". Le diverse carni si possono suddividere in: carni rosse (bovini, ovini, equini), carni bianche (pollame, coniglio, vitello) e carni nere (selvaggina).

Da preferire carne biologica, proveniente da allevamenti all'aperto non intensivi.

| Benefici | Neutri | Sconsigliati |
|------------------------------|--|---|
| Tutti i tipi di carne bianca | Cappone Faraona Gallina Gallo Pollo Struzzo Tacchino | Agnello Anatra Bresaola di manzo o di cavallo Capretto Cavallo Cinghiale Coniglio |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>Wurstel</p> <p>Salumi di pollo e tacchino (senza lattosio, glutine, maiale, amido e conservanti)</p> | <p>Fagiano</p> <p>Maiale e salumi di maiale</p> <p>Manzo</p> <p>Montone</p> <p>Oca</p> <p>Vitello</p> <p>Qualsiasi tipo di carne affumicata</p> |
|--|---|---|

Pesce, molluschi e affini



Tra i primi alimenti della Preistoria, protagonista delle tavole greca e romana, il pesce è un pilastro della nostra alimentazione. Presso gli antichi greci, il pesce era un alimento onnipresente nel mercato dell'agorà.

I romani lo conobbero relativamente tardi, ma divenne presto uno dei cibi più costosi e ricercati tanto dai ricchi quanto dai poveri, che raramente potevano permettersi la carne. Svalutato durante il periodo del Medioevo, tornò a essere ampiamente consumato con la scoperta dei metodi di conservazione.

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

Da preferire pesce pescato o proveniente da allevamenti a mare aperto.

| | | |
|----------|--------|--------------|
| Benefici | Neutri | Sconsigliati |
| Carpa | Luccio | Acciuga |

| | | |
|------------------------|-----------------|--------------------|
| Cernia | Palombo | Anguilla |
| Coregone | Pesce spada | Aragosta |
| Lumache di terra | Ricciola | Aringa |
| Merluzzo | Storione | Branzino |
| Persico dorato | Tonno | Caviale |
| Salmone non affumicato | Trota salmonata | Cozze |
| Sardine | | Gamberi |
| Sgombro | | Granchi |
| | | Nasello |
| | | Orata |
| | | Ostriche |
| | | Pesce gatto |
| | | Polpo |
| | | Rane |
| | | Salmone affumicato |
| | | Sogliola |
| | | Vongole |
| | | Molluschi |

Se si consuma pesce in scatola, è preferibile comprarlo al naturale. Evitare di prepararlo fritto, impanato o affumicato e di combinarlo con latticini. Una valida alternativa è il pesce crudo (salmone, pesce spada, tonno, ecc.).

Latte e derivati, soia e derivati, uova



I latticini (o prodotti caseari), la soia e le uova sono alimenti consumati dall'uomo sin dall'antichità. Gli Egizi furono il primo popolo nella storia a utilizzare l'incubazione artificiale delle uova nell'allevamento di polli e il procedimento per la produzione di formaggi di pecora è menzionato già da Omero nell'Odissea.

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...

| Benefici | Neutri | Sconsigliati |
|--|---|--|
| Bevande a base di soia; Formaggi di soia (tofu) senza glutine; Yogurt di soia; Uova | Feta (formaggio fresco greco di pecora e di capra); Formaggio di capra; Mozzarella magra; Ricotta di capra; Ricotta vaccina magra; Yogurt di capra | Tutti gli altri latticini, specie se grassi e stagionati |

Quantità di uova consigliata: da 4 a 6 a settimana, da non consumare fritte in olio o, soprattutto, burro.

Si consiglia di non eccedere nell'uso di latte e derivati e di evitarli in presenza di intolleranza al lattosio; in caso di tumori all'utero, all'ovaio, alla mammella e alla prostata, il dottor Mozzi raccomanda di evitarli del tutto. È importante verificare sempre la propria tolleranza alla soia e assicurarsi che non contenga OGM.

Oli e grassi



Gli oli e i grassi vegetali sono sostanze liquide o solide estratte da semi o frutti. Il più diffuso, l'olio d'oliva, è diventato famoso grazie agli antichi Greci ma la sua terra d'origine è la Siria, da cui si diffuse per merito dei Fenici.

Il commercio di olio era uno dei più importanti durante l'Impero romano: era utilizzato per la cucina, la cosmesi e la cura del corpo. Nel Medioevo l'olio era usato principalmente per le funzioni religiose, molto raro e prezioso, tanto da essere usato spesso al posto del denaro contante.

Esistono però molte altre varietà di questo alimento, meno conosciute ma altrettanto valide; ad esempio l'olio di vinacciolo, di semi di zucca, di canapa sativa e tanti altri.

| Benefici | Neutri | Sconsigliati |
|---|---|--|
| Olio di girasole; Olio di lino; Olio extravergine d'oliva; Olio di riso; Olio di semi di zucca; Olio di vinacciolo | Olio di fegato di merluzzo; Olio di semi di canapa sativa; Olio di mandorle | Olio di arachidi; Olio di mais; Olio di sesamo; Burro |

Si consiglia di consumare l'olio crudo, direttamente nel piatto, piuttosto che cuocerlo o friggerlo, e di non eccedere nell'uso.

Frutta secca



La frutta secca è una grande fonte di proteine, rivalutata ai giorni nostri come indispensabile per un'alimentazione equilibrata e salutare. Presso i popoli antichi le noci simboleggiavano il matrimonio, e prima delle nozze era tradizione spargerle sul pavimento della casa del futuro marito. In epoca cristiana gli alberi di noci, nocciole e mandorle simboleggiavano la Chiesa e la Provvidenza. Secondo alcuni studiosi, le fasi di sviluppo di questi frutti rappresenterebbero l'incarnazione di Cristo e il mistero della santissima Trinità.

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 |
|---|---|---|
| Arachidi; Burro di arachidi; Noci; Semi di zucca | Burro di semi di girasole; Burro di mandorle; Burro di nocciole; Burro di semi di sesamo; Castagne; Mandorle; Nocciole; Noci pecan; Noci di Macadamia; Pinoli; Semi di girasole; Semi di canapa sativa; Semi di papavero; | Anacardi; Noci del Brasile; Pistacchi |

| | | |
|--|----------------|--|
| | Semi di sesamo | |
|--|----------------|--|

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 noci, in particolare durante l'estate. Prima di mangiare frutta secca zuccherina (prugne, fichi, uvetta, datteri, ecc.), controllare che non sia trattata e non contenga zuccheri aggiunti.

Legumi



I legumi sono i semi commestibili delle piante appartenenti alla famiglia delle Leguminose o Fabaceae. La loro coltivazione, la preparazione e il consumo risalgono a circa 20.000 anni fa e sono documentati sin dall'antichità in numerose opere, tra cui l'Iliade di Omero e l'Antico Testamento. Sono tra gli alimenti più diffusi del mondo, grazie all'alto contenuto di proteine.

Questa caratteristica fece sì che anticamente venissero soprannominati "carne dei poveri" e ancora oggi sono la principale fonte di proteine nei Paesi in via di sviluppo.

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 coltivate biologicamente

| Benefici | Neutri | Sconsigliati |
|---------------------|-------------------|------------------|
| Azuki (soia rossa); | Borlotti freschi; | Borlotti secchi; |

| | | |
|--|--|------------------------------------|
| Fagioli dell'occhio; Fagioli neri; Lenticchie; Lenticchie rosse; Soia gialla e verde | Cicerchie; Fagioli cannellini; Fagiolini; Fave; Lupini; Meraviglie di Venezia; Piselli; Taccole | Ceci; Fagioli bianchi di Spagna |
|--|--|------------------------------------|

Evitare di combinare i legumi con latticini, frutta e cereali; meglio abbinarli a carne, pesce, uova e verdure.

Anche se la soia è compresa tra gli alimenti "consigliati", certe persone non la tollerano. Conviene sempre verificare la reale tollerabilità. Esistono almeno tre tipi di soia: gialla, verde e rossa.

Cereali



I cereali (da Ceres, Cerere, dea romana dell'agricoltura) sono un gruppo di piante, appartenenti alla famiglia delle Graminaceae, i cui frutti possono essere macinati per ricavare farine.

Sono probabilmente i primi prodotti alimentari coltivati nella storia dell'uomo, che li ha apprezzati da subito per il loro grande valore nutritivo ed energetico. Alcune tracce ritrovate in Francia testimoniano la presenza di coltivazioni d'orzo risalenti a circa 10.000 anni fa.

Oggi la produzione mondiale dei cereali principali (riso, mais, frumento) supera complessivamente un miliardo di tonnellate.

Nella dieta del gruppo sanguigno si consiglia principalmente il consumo di cereali che non contengono glutine.

| Benefici | Neutri | Sconsigliati |
|--|---|---|
| <p>Amaranto;</p> <p>Farina e pasta di grano saraceno;</p> <p>Grano saraceno;</p> <p>Kasha (grano saraceno tostato)</p> | <p>Amido di mais;</p> <p>Fiocchi d'avena;</p> <p>Farina e cialde di riso;</p> <p>Mais (corn-flakes, polenta ecc...);</p> <p>Miglio;</p> <p>Orzo;</p> <p>Orzo pelato;</p> <p>Quinoa;</p> <p>Riso (bianco, integrale, semi-integrale, rosso, nero, selvaggio);</p> <p>Sorgo;</p> <p>Tapioca</p> | <p>Couscous;</p> <p>Crusca di farro;</p> <p>Crusca di frumento;</p> <p>Crusca di kamut;</p> <p>Farro;</p> <p>Fecola di patate;</p> <p>Frumento;</p> <p>Germe di grano;</p> <p>Kamut;</p> <p>Muesli;</p> <p>Segale;</p> <p>Seitan;</p> <p>Semola di grano duro</p> |

Il dottor Mozzi 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.

Galette o cracker di quinoa, di riso e miglio, di grano saraceno si possono mangiare; fare attenzione che non contengano zucchero. È preferibile verificare la tolleranza ad avena e orzo, consumandoli comunque con moderazione, poiché contengono glutine; sono quindi da evitare per i celiaci e per chi ha intolleranze al glutine evidenti.

Si sconsiglia di consumare mais, riso e miglio insieme al vino e al limone. Sono consigliati: il pane di riso, di miglio, di quinoa, di grano saraceno, d'orzo e d'avena; la pasta di riso, di mais, di miglio, d'orzo, di grano saraceno (al 100%), d'avena, di soia (al 100%) o di soia e mais.

D'estate è meglio evitare il grano saraceno e la polenta di farina di castagne; quelle di mais e di miglio possono essere consumate saltuariamente. Quinoa: se ne sconsiglia il consumo alle madri in allattamento e ai bambini sotto i due anni di età.

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. Apicio, il più famoso gastronomo della Roma imperiale, dedicò un intero volume della sua opera, "De Re Coquinaria", alla coltivazione e alle tecniche di cottura delle verdure.

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.

Si consiglia di consumare sempre verdura di stagione coltivata in modo biologico.

| Benefici | Neutri | Sconsigliati |
|--|--|---|
| Aglione (se non dà problemi di digestione); Bietole (foglia e coste); Broccoli; Carciofi; Carote; Cicoria (spadona di taglio, bianca di Milano, pan di zucchero, cicoria belga di Witloof, catalogna e altre varietà di cicoria); Cipolle; | Alghe marine; Asparagi; Barbabietole rosse; Cavolfiore; Cavolini di Bruxelles; Cerfoglio; Cetriolo; Daikon (radice bianca del Giappone); Finocchi; | Cavolo cappuccio; Cavolo cinese; Cavolo rosso; Melanzane; Olive nere; Patate, Patate dolci bianche; Patate dolci rosse, Peperoncino; Peperoni; |

| | | |
|--|---|-----------------|
| <p>Germogli di alfa-alfa (germogli di semi di erba medica);</p> <p>Germogli di soia;</p> <p>Indivia Scarola;</p> <p>Porro;</p> <p>Prezzemolo;</p> <p>Rape;</p> <p>Spinaci;</p> <p>Tarassaco;</p> <p>Topinambur;</p> <p>Verza;</p> <p>Zucca</p> | <p>Funghi (porcini cantarelli, mazze di tamburo, champignon, orecchiette);</p> <p>Indivia riccia;</p> <p>Olive verdi;</p> <p>Radicchio rosso,</p> <p>Ravanelli;</p> <p>Rucola;</p> <p>Scalogni;</p> <p>Sedano;</p> <p>Tartufo nero;</p> <p>Tartufo bianco</p> | <p>Pomodori</p> |
|--|---|-----------------|

Funghi: 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. Il dottor Mozzi ne sconsiglia l'uso alle persone che soffrono di epatite o, in generale, di problemi al fegato.

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. È stato uno degli alimenti fondamentali delle prime tribù nomadi preistoriche molto prima dello sviluppo dell'agricoltura. La tecnica dell'innesto degli alberi da frutto fu inventata in Cina circa 12.000 anni fa per la coltivazione di agrumi. Dall'Asia queste

conoscenze arrivarono in Grecia (dove furono applicate ad altri alberi da frutto) e successivamente nel resto dell'Europa.

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

Si consiglia l'uso di frutta biologica di stagione, preferibilmente d'estate.

| Benefici | Neutri | Sconsigliati |
|---|--|---|
| Albicocche; Ananas; Ciliegie; Fichi (freschi e secchi); Limoni; Mirtilli; More; Pompelmi; Prugne (fresche e secche); Uva sultanina | Anguria; Avocado; Cachi; Carruba; Cedro; Datteri; Fichi d'India; Fragole; Kiwi; Lamponi; Melograno; Mele; Melone giallo; Pere; Pesche; Pesche noce; Ribes nero e rosso; Sambuco; Uva bianca e rossa; Uvaspina | Banane, Mandarini; Mandarancio; Mango; Melone; Noci di cocco; Papaya; Rabarbaro cinese |

Consumarla da sola o in pasti a base di carne, pesce, uova o semi oleosi; è meglio evitare di abbinarla ai cereali.

Nel caso si abbiano difficoltà nella digestione di mele e pere, si consiglia di consumarle cotte e di preferire le varietà più antiche (ad esempio le mele renette), che sono più digeribili.

Si consiglia di mangiare le marmellate da sole (come spuntino) o abbinate a proteine (carni bollite consentite od omelette), e di evitarne l'abbinamento con cereali e farinacei. È preferibile usare il limone al posto dell'aceto, facendo però attenzione a non abbinarlo ai cereali.

Il cedro candito può essere un ottimo sostituto dell'arancia candita nella preparazione di dolci.

Il dottor Mozzi raccomanda, a coloro che manifestano segni d'intolleranza verso le pesche, di astenersi completamente dal consumarle. Prima di consumare frutta secca zuccherina (prugne, fichi, uvetta, datteri, ecc.) è bene controllare che non sia trattata e non contenga zuccheri aggiunti.

Succhi



| Benefici | Neutri | Sconsigliati |
|---|----------------------------------|---------------------------------|
| Albicocca; Carota; Ciliegia; Limone; Mirtillo; Pompelmo; Prugna | Cavolo; Mela; Pera; Uva | Arancia; Papaya; Pomodoro |

È meglio evitare il consumo di succhi in inverno.

Spezie e simili



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

In passato avevano anche utilizzi farmaceutici: già nel 2600 gli Egizi davano cibo speziato ai loro operai per proteggerli dalle epidemie. Fin dall'antichità il commercio delle spezie era molto sviluppato: i Romani spendevano somme considerevoli per acquistarle, in particolare cannella e chiodi di garofano. Considerate una merce preziosissima nel Medioevo, venivano usate nei banchetti dei nobili che volevano ostentare ricchezza.

Oggi da noi sono relativamente poco utilizzate, mentre in India soddisfano fino all'8% del fabbisogno giornaliero di vitamine, minerali e aminoacidi.

| Benefici | Neutri | Sconsigliati |
|---|---|--|
| Miso (di sola soia); Tamari (salsa di soia); Senape (senza aceto); Zenzero | Alloro; Anice; Basilico; Bergamotto; Cannella; Coriandolo; Cumino; Curcuma; Curry; Dragoncello; Erba cipollina; | Aceto balsamico di vino (rosso e bianco); Aceto di mele; Capperi (specialmente quelli sott'aceto); Gelatina; Glutammato; Ketchup; Maionese; Pepe di ogni tipo; Peperoncino rosso; Rabarbaro cinese; |

| | | |
|--|--|------------------------------------|
| | Semi di finocchio; Lievito di birra; Maggiorana; Menta; Noce moscata; Origano; Rosmarino; Sale (non eccedere nell'uso); Salvia; Santoreggia; Timo; Zafferano; Senape (con aceto) | Sottaceti; Verdure in agrodolce |
|--|--|------------------------------------|

Il lievito è discretamente tollerato se non viene combinato con le farine, soprattutto quelle contenenti glutine.

Evitare tutti i tipi di dado per brodo che contengono glutammato o carne bovina o suina.

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.

Alcune pitture rupestri scoperte in Spagna testimoniano che l'uomo iniziò a raccogliere il miele circa 10.000 anni fa, mentre l'allevamento di api vero e proprio fu inventato dagli antichi Egizi intorno al 2400 a.C.

La canna da zucchero, originaria dell'Asia orientale e delle isole del Pacifico, fu esportata in Egitto e nei paesi arabi nel III secolo a.C.; da lì, nel corso dei secoli, arrivò nella Spagna meridionale e successivamente in tutta l'Europa. Oggi esistono molti dolcificanti naturali, dalle proprietà depurative ed energizzanti.

| Benefici | Neutri | Sconsigliati |
|----------|--|---|
| Melassa | Bevande a base di riso; Bevande a base di avena; Cioccolato fondente; Latte di mandorle; Malto d'orzo; Miele; Sciroppo d'acero; Sciroppo d'agave; Zucchero di barbabietola; Zucchero di canna | Aspartame; Caramelle; Chewing-gum; Dolci senza zucchero; Dolcificanti di sintesi; Fruttosio; Maltodestrine; Xilitolo |

È meglio consumare il miele sciolto in una bevanda calda lontano dai pasti. I cosiddetti "dolci senza zucchero" non esistono; anche se non contengono saccarosio, contengono altri tipi di zucchero, come glucosio, fruttosio, maltosio, xilitolo, ecc. Lo zucchero di canna viene estratto dalla canna da zucchero, e appartiene alla famiglia delle graminacee.

In caso di intolleranze ai cereali si consiglia di evitare i malti, soprattutto quelli ricavati da cereali che contengono glutine.

Conservas 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. Erano conosciute già nelle civiltà egizia, sumera e romana (il gastronomo Apicio parla largamente dell'uso di salse nella cucina di Roma), ma si diffusero largamente solo nel Medioevo: Guillaume Tirel ne trattò la preparazione nell'opera culinaria "Le Viandier".

Le conserve alimentari sono ortaggi di tutti i tipi, conservati secondo varie ricette in modo da poter essere consumati anche fuori stagione. Le conserve sono state preparate in casa sin dai tempi antichi, fino alla rivoluzione industriale del XIX secolo e alla nascita delle industrie alimentari.

| Benefici | Neutri | Sconsigliati |
|----------|---|---|
| | <p>Marmellate di frutta consentita;</p> <p>Salse a base di basilico (pesto, con formaggi consentiti);</p> <p>Carciofi;</p> <p>Prezzemolo e soia;</p> <p>Senape senza aceto aggiunto</p> | <p>Aceto;</p> <p>Capperi;</p> <p>Ketchup e altre salse a base di pomodoro;</p> <p>Maionese;</p> <p>Salse contenenti panna;</p> <p>Olive verdi o nere,</p> <p>Peperoncino;</p> <p>Pepe;</p> <p>Peperoni;</p> <p>Sottaceti;</p> <p>Verdure in agrodolce</p> |

Bevande



Tutti i popoli, sin dai tempi più antichi, hanno storia e tradizioni uniche per quanto riguarda il consumo delle bevande. Presso gli Egizi, le più diffuse erano invece il latte (di mucca, pecora e asina), la birra, il vino e altre bevande alcoliche, ottenute mediante la fermentazione di frutta e bacche.

Ma la più consumata bevanda di tutti i tempi, a parte l'acqua, è probabilmente il the: già diffuso in Cina, India e Giappone 5.000 anni fa, fu importato in Europa nel XVII secolo.

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; Caffè di cicoria; The verde; The bancha; Vino rosso (con moderazione) | Caffè (con moderazione); Caffè al ginseng; Caffè d'orzo; Tisana al finocchio; Vino bianco | Bibite dietetiche; Bibite gasate; Bibite a base di cola; Birra; Superalcolici; Sidro; The nero; The deteinato |

Si consiglia di evitare il the nero (quello fermentato che si trova comunemente in commercio).

Prima di consumare il caffè al ginseng, assicurarsi che contenga solo caffè e ginseng e non panna o altre sostanze; il caffè d'orzo contiene glutine. Vino: è meglio bere quello senza solfiti aggiunti, preferibilmente non la sera. Si può usare al posto dell'olio per cucinare.

Erbe e piante



Le erbe aromatiche sono piante che possono essere coltivate o crescere selvatiche. Molto utilizzate sin dal paleolitico come rimedi officinali, presso gli Egizi erano considerate messaggere delle divinità e impiegate nell'imbalsamazione dei defunti. Uno dei più antichi manuali sui rimedi officinali è originario della Cina e risale al 2700 a.C.

I rimedi più usati in Cina erano a base di canfora, canapa, olio di ricino e rabarbaro. Oggi 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 |
|--|---|---|
| Alfa-alfa (germogli di semi di erba medica); Aloe; Bardana; Biancospino; Camomilla; Camomilla romana; Cardo mariano; Echinacea; | Achillea; Betulla; Borsa del pastore; Calendula, Eucalipto; Farfaro; Semi di finocchio; Fragola; Lampone; | Cetosa; Burbe di granoturco; Luppolo; Nepeta cataria (erba gatta); Pepe di ogni tipo; Rabarbaro cinese; Trifoglio rosso |

| | | |
|--------------------------------------|-----------------------|--|
| Fieno greco; | Gelso; | |
| Ginseng; | Menta; | |
| Iperico; | Prezzemolo; | |
| Propoli (resina prodotta dalle api); | Radice di liquirizia; | |
| Rosa canina; | Salvia; | |
| Tarassaco; | Sambuco; | |
| Valeriana; | Tiglio; | |
| Zenzero | Verbena | |

Verificare sempre su sé stessi ogni alimento. La dieta consigliata dal dottor Mozzi e D'Adamo fornisce le linee-guida generali per ogni gruppo sanguigno, ma non esiste una regola precisa e assoluta, poiché ogni persona costituisce un mondo a sé. È fondamentale ascoltare il proprio corpo e le sue reazioni a ciascun alimento, per imparare a conoscere le proprie necessità individuali.

Colazioni giuste



- Un caffè, un frutto consentito e di stagione e un uovo al tegamino;
- Un bicchiere di latte di mandorle e una fetta di castagnaccio (dolce tipico autunnale);

- Un tè verde, uno yogurt di soia con una manciata di mirtilli rossi e 3-4 noci;
 - Una tazza di latte di soia, 2-3 fichi secchi e un uovo sodo;
 - Un karkadè, 2-3 gallette di grano saraceno con un po' di marmellata di prugne spalmata sopra;
 - Un tè verde e 2 crepes di farina di castagne con una spennellata di miele;
 - Una tazza di latte di soia, 3-4 biscotti di quinoa e un frutto di stagione a scelta tra quelli consentiti per il gruppo A;
 - Una tazza di caffè di cicoria, una mela cotta con una spolverata di cannella e due uova strapazzate con un po' di erbe.
-
- Un tè verde, 3-4 polpette di uova e cannellini e qualche oliva verde;
 - Una tazza di latte di mandorle (senza zucchero), 2-3 gallette di quinoa e fesa di tacchino ai ferri;
 - Una tisana alle erbe (per esempio timo, o menta, o altre erbe consentite), una frittata al forno con verdure e 5-6 mandorle;
 - Una tazza di latte di mandorle (non zuccherato), un piatto di quinoa con verdure e carpaccio di salmone (non affumicato);
 - Un caffè, gallette di grano saraceno con ricotta magra e 4-5 noci;
 - Una tisana di rosa canina, uova strapazzate con verdure (tipo cicorie) e 5-6 arachidi;
 - Un caffè di cicoria, sformato di finocchi, scarola stufata, zucca al forno e sgombro;
 - Un karkadè, yogurt di soia con amaranto soffiato e un uovo al tegamino.

La salute del gruppo A

Disturbi Funzionali e Comportamentali

Sono dovuti a squilibrio per stress da lungo tempo o per un'alimentazione troppo ricca di proteine animali che stimola la produzione di Tossine da parte dei batteri intestinali con conseguente intossicazione dell'organismo che provoca: Ritenzione idrica, gonfiori al viso, agli occhi, alle gambe, senso di pesantezza, aumento di peso, debolezza delle articolazioni,

sonnolenza continua, digestione lenta, pelle pallida, fredda e unta, acne, eczemi umidi, psoriasi, accumulo di mucosità, gastrite e alitosi da fermentazione gastrica, feci maleodoranti, ipoglicemia, annebbiamento mentale, abbassamento della PA sistolica e aumento della diastolica. Psicicamente, in condizioni di equilibrio, il Tipo "A" è tranquillo, indulgente, coraggioso, compassionevole, affettuoso, generoso; in squilibrio compare stress permanente (in grado variabile lo stress, passivo e interiorizzato, è sempre presente) e diventa silenzioso, apatico, depresso, pigro, indolente, testardo, ottuso, impacciato, lento nell'ideazione, possessivo, geloso, avaro.

L'attività fisica Tipo A

I Tipi A hanno forza e stabilità, ma spesso mancano di agilità, per questo è bene che essi pratichino attività fisica in maniera regolare: per acquisire agilità, eliminare le congestioni, l'acqua e il grasso che tendono ad accumulare. E per sentire la mente più fresca. I Tipi A, avendo un fisico forte e stabile, eccellono negli sport che richiedono resistenza fisica e continuità come correre o vogare sulle lunghe distanze. Ma devono stare attenti comunque a non esagerare e a non andare oltre il piacere di godersi l'attività che stanno facendo, perché in tal caso possono accumulare stress e aumentare i loro livelli di cortisolo. Per ridurre i livelli di cortisolo e combattere lo stress, che nei tipi A si manifesta come uno stato di tensione emotiva profonda e nascosta che lo porta a chiudersi in se stesso, vanno bene attività come il Tai Chi (meditazione in movimento), e l'Hatha Yoga.

Le donne Tipo A non amano molto la ginnastica e per loro va bene la danza, che fa loro acquisire un rapporto migliore col corpo, le rende più leggere e migliora il loro portamento.

I Tipi A non devono praticare gli sport quando c'è freddo o umidità, per cui in inverno è meglio che facciano sport al chiuso, in palestra o in casa.

Sport consigliati:



- Allenamento coi pesi
- Corsa

- Aerobica
- Canottaggio
- Danza
- Tai Chi
- Hatha Yoga

Vivi giusto!



In aggiunta all'attività fisica, al controllo dello stress e a mangiare i cibi giusti, vi sono le seguenti strategie-chiave per lo stile di vita dei Tipi A:

- Coltiva creatività e capacità espressiva nella tua vita.
- Stabilisci un coerente programma giornaliero.
- Vai a dormire non oltre le ventitré e dormi per otto o più ore. Non sostare nel letto, appena ti svegli alzati!
- Fai almeno due break di venti minuti ciascuno durante il giorno. Fai stretching, o una passeggiata o un esercizio di respirazione profonda o una meditazione.
- Non saltare i pasti.
- Mangia più proteine all'inizio della giornata e di meno alla fine.
- Non mangiare quando ti senti ansioso.
- Mangia piccoli e frequenti pasti.
- Impegnati a fare venticinque, quarantacinque minuti di attività fisica o di esercizi calmanti almeno tre volte la settimana.
- Fai un regolare piano di screening per le malattie cardiache e per la prevenzione del cancro.
- Mastica sempre completamente i cibi per migliorare la digestione. I bassi livelli di acido nello stomaco rendono la digestione molto difficile.