

Gruppo sanguigno AB

La sua storia...



Prima di addentrarci nella dieta del **gruppo sanguigno AB** andiamo a scoprire la storia del più moderno tra i gruppi. Nel corso della storia **l'uomo ha dovuto adattarsi a diverse condizioni climatiche, ambientali e alimentari**. Questi adattamenti gli hanno permesso di sopravvivere, ma hanno anche **provocato grandi cambiamenti nel sistema immunitario e determinato 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.

Il gruppo sanguigno AB è il gruppo più recente e anche il più raro. È il risultato della mescolanza tra il sangue caucasico di tipo A e quello mongolico di tipo B, e oggi è **presente in meno del 5 per cento della popolazione**.

Dodici secoli fa il tipo AB non esisteva: alcuni studi su salme ritrovate in Ungheria dimostrano che in età longobarda (IV-VII secolo d.C.) non aveva ancora fatto la sua comparsa. Le prime prove della sua esistenza risalgono a circa novecento - mille anni fa, quando le popolazioni barbariche riuscirono a penetrare nell'Impero romano e il sangue dei vincitori si mescolò a quello dei vinti.

Il sistema immunitario tra vantaggi e svantaggi



Il sistema immunitario del gruppo AB è resistente alle malattie infettive grazie alla presenza di entrambi gli antigeni. È caratterizzato anche dall'assenza di anticorpi anti-A e anti-B, il che rappresenta sia un vantaggio che uno svantaggio: se da una parte è **più resistente ad allergie e altre malattie del sistema immunitario**, dall'altra riconosce più difficilmente cellule estranee affini ai gruppi A e B. Questo comporta una predisposizione a sviluppare tumori, poiché una delle funzioni del nostro sistema difensivo è anche quella di riconoscere e uccidere cellule trasformate che, nel tempo, possono dare origine a una neoplasia.

I soggetti di tipo AB devono fare particolare attenzione alle malattie dovute a parassiti, che presentano affinità con entrambi gli antigeni A e B. La contemporanea presenza di caratteristiche di tipo A e B influenza notevolmente sia l'aumento di peso sia il dimagrimento. L'apparato digerente ha una tolleranza generale abbastanza alta, ma anche la scarsa acidità del gruppo A, che gli rende difficile digerire la carne rossa.

Presenta inoltre le stesse intolleranze del gruppo B verso granoturco, grano saraceno, sesamo, fagioli di Spagna e di Lima e frumento, che riducono l'efficienza dell'insulina. Lenticchie e arachidi sono invece ben tollerate grazie alla parte A che, in questo caso, predomina.

Il gruppo AB 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. Per quanto riguarda la gestione dello **stress, la tendenza è la stessa del gruppo A: l'adrenalina colpisce il sistema nervoso e la reazione è principalmente emotiva, con tendenza a stati d'ansia e irritabilità.** A lungo termine, questa situazione mina l'efficienza del sistema immunitario favorendo infezioni, malattie cardiache e varie forme di tumore.

Quindi, **come per il gruppo A, la soluzione è un'attività fisica che favorisca il rilassamento mentale:** Yoga, camminata veloce, Tai Chi Chuan, aikido, golf, bicicletta, nuoto, danza, sport aerobici (leggeri), escursioni a piedi, stretching. È preferibile evitare gli sport molto

competitivi, poiché esauriscono l'energia fisica ma non quella mentale che, al contrario, è proprio quella che le persone di tipo AB hanno bisogno di scaricare.

Il gruppo AB, sensibile ed equilibrato

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. Attualmente il libro ha raggiunto le 240 ristampe.

Il ketsuekigata viene usato per tutti gli aspetti importanti della vita: indagini di mercato, selezione del personale, scelta del coniuge e molti altri.

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 Dott. Mozzi, basandosi sulla sua esperienza, ha delineato nel suo libro alcune caratteristiche comportamentali dei quattro gruppi; queste osservazioni sono coerenti con gli studi condotti finora.

Secondo tali studi, **la personalità delle persone di gruppo AB rappresenta la fusione tra la sensibilità del gruppo A e l'equilibrio del gruppo B.** Il risultato sono **persone originali, molto sensibili agli aspetti più spirituali dell'esistenza, a volte impulsive, e dotate di un grande carisma e fiduciose nei confronti del prossimo.**

Aspetti del profilo AB

Il Tipo AB spesso riceve messaggi diversi dalle emozioni. Per esempio, tu tendi a essere attratto dalle altre persone e sei amichevole e fiducioso, ma vi è un lato di te che si sente alienato dalla più larga parte della società.

Al meglio di te, sei intuitivo e spirituale, con l'abilità di andare oltre i limiti imposti dalla società.

Tu sei appassionato nelle tue credenze, ma puoi anche aver bisogno di sentirti come gli altri e questo può creare conflitti.

In uno studio indipendente i Tipi AB descrivono sé stessi come emozionali, appassionati, amichevoli, fiduciosi ed empatici. I Tipi AB sono considerati comunque sempre personalità interessanti: J.F. Kennedy e Marilyn Monroe erano entrambi Tipi AB e, sebbene non ci siano più ormai da tanto tempo, mantengono la loro fama ancora fino a oggi.

Fisico	Comportamento
<ul style="list-style-type: none"> • La corporatura del gruppo AB può essere magra e minuta oppure robusta e pesante 	<ul style="list-style-type: none"> • Enigmatico e misterioso • Indipendente, ironico, piuttosto freddo e distante • Non concede facilmente niente di sé stesso • Intuitivo, spirituale, socievole, moderno • Tende a risolvere i problemi della società e degli altri • In armonia con la società • Vuol fare tante cose insieme • Serio sul lavoro, attento, sospettoso • Intelligente, sensibile, sicuro di sé, guardingo • Stabile nelle proprie convinzioni • Speculatore intellettuale • Sistema digestivo delicato • Immunità vulnerabile

Tema principale dell'AB è la **drammaticità**

FANNO INGRASSARE

Quali	Perché
Pollo	Promuove l'insulino-resistenza
Carne rossa	Difficile da digerire, viene immagazzinata come grasso
Fagioli Lima, fagioli rossi	Promuove l'insulino-resistenza
Grano saraceno	Promuove l'insulino-resistenza, e blocca l'utilizzo delle calorie
Mais e Kamut	Promuovono l'insulino-resistenza
Frumento	Promuove l'insulino-resistenza, e blocca l'utilizzo delle calorie
Zucchero e prodotti zuccherati	Promuove l'insulino-resistenza

FANNO DIMAGRIRE

Quali	Perché
Soia, prodotti	Ottimizza il metabolismo e aiuta la digestione
Pesce dei mari freddi(merluzzo, salmone, sardine)	Aiuta a regolarizzare i livelli dello zucchero nel sangue
Formaggi fermentati	Migliorano la risposta insulinica
Vegetali (broccoli, biette, cavolo riccio, kale)	Stimolano il metabolismo
Funghi	Migliorano la risposta insulinica
Frutti di bosco (lamponi, bacche di sambuco, mirtilli) Ananas	Riducono la produzione di tossine intestinali, riducono gli edemi
Ciliegie, prugne	Migliorano la risposta insulinica

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:

- Mangia le tue proteine soprattutto da fonti diverse della carne rossa.
- Evita il pollo.
- Includi soia e pesce dei mari freddi.
- Mangia piccole quantità di latticini di coltura, ma limita gli altri.
- Non eccedere coi cereali, soprattutto i prodotti del frumento. Evita la farina di mais anche.
- Mangia grandi quantità di frutta e verdura.
- Se hai necessità quotidiana di caffè, sostituiscilo con tre tazze di tè verde.
- Per pulire le cellule dal danno prodotto dalla lectine dei cibi non giusti per il tuo gruppo sanguigno che negli anni hai mangiato, prendi per 4 settimane il Deflect AB capsule: 1 cps prima dei pasti e 1 cps dopo i pasti.

Settimana 1

Dieta e supplementi

- Elimina i cibi maggiormente dannosi per te: pollo, mais, grano saraceno, la maggior parte di frutti di mare, i legumi che contengono lectine dannose per te.
- Includi i cibi maggiormente benefici per te, con un programma settimanale: per esempio: cibi di soia 5 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 fetta di ananas al posto di yogurt, o un po' di noci nell'insalata.
- Se sei un bevitore di caffè, continua a ridurre le porzioni quotidiane sostituendolo con tè verde.

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 ottenere 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 AB.
- Mangia 2-3 tipi di proteine ogni giorno, preferendo i prodotti della soia.
- Continua a incorporare i cibi benefici entro la tua Dieta quotidiana.
- Scegli i cibi Neutrali: permessi frequentemente, al posto dei Neutrali: permessi infrequentemente.
- Controlla i momenti dei tuoi pasti in maniera da aiutare la digestione. Non essere di corsa quando mangi. Stai seduto durante i pasti. Mangia lentamente e mastica completamente per favorire le secrezioni digestive.
- Se prendi caffè, continua a ridurre le sue dosi quotidiane sostituendole con tè verde.

Regime Motorio

- Continua l'attività fisica almeno quattro giorni alla settimana, per 45 minuti al giorno. 2 giorni: passeggiare o leggera attività aerobica. 2 giorni Yoga o Tai chi.
- Se il tuo lavoro è sedentario, prendi l'abitudine di fare due "breaks 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: 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.
- 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.
- 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: passeggiata o leggera attività aerobica e per 2 giorni yoga o Tai chi.

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

Se hai desiderio di...

Mangia...

Dolci	—————→	Ananas o uva passa
Cibi salati	—————→	Alghe marine (nori) o un gambo di sedano
Gelato	—————→	Sorbetto o ghiacciolo di frutta
Cibi grassi	—————→	Arachidi o noci
Cibi cremosi	—————→	Purea di vegetali con 1 cucchiaio di olio di oliva e uno di lecitina di soia

Settimana 4

Dieta e supplementi

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

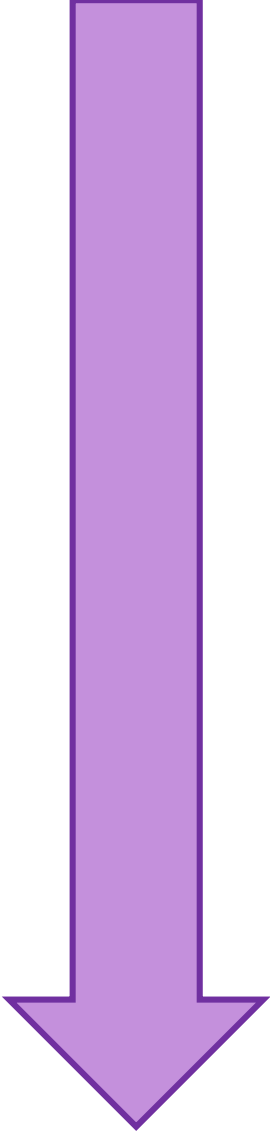
Regime motorio

- 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 di attività.

Strategia di successo: combatti la noia

Trova un esercizio piacevole. Al mattino, fai una veloce passeggiata assieme ad un amico. Ti sentirai rinvigorito per tutto il giorno. Scegli una attività aerobica ogni giorno.

Ma non affaticarti troppo: perché potresti rallentare il tuo metabolismo e squilibrare i livelli dello zucchero nel sangue.



NOTA FINALE: Annota tutti i cambiamenti che hai avuto nel tuo primo mese di Dieta Tipo AB: 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 tuo Piano Tipo AB comprende raccomandazioni circa supplementi di vitamine, minerali ed erbe che possono migliorare gli effetti della tua dieta. Così come i cibi anche i supplementi non funzionano tutti allo stesso modo per tutti. Ogni supplemento di vitamine, minerali ed erbe gioca un ruolo specifico nel tuo organismo. Il miracoloso rimedio per i tuoi amici A o B può essere inerte o addirittura dannoso per il tuo organismo AB.



I tuoi obiettivi

- › Stimolare il tuo metabolismo
- › Fornire un supplemento di antiossidanti anticancro
- › Rafforzare il cuore

Le raccomandazioni che seguono enfatizzano i supplementi che aiutano a raggiungere questi obiettivi, e avvertono anche sui supplementi che possono essere controproducenti o dannosi per il Tipo AB.

I Tipi AB fanno un pieno di Vitamina A, Vitamina B12, niacina e Vitamina E con la loro dieta, fornendo una protezione dietologica contro cancro e malattie cardiache. Io voglio suggerire il supplemento che segue solo nel caso in cui, per qualche motivo, il Tipo AB non è aderente alla sua dieta.

Supplementi benefici

Vitamina C	Il Tipo AB, che ha una naturale predisposizione per il cancro dello stomaco, può trarre beneficio da supplementi di Vitamina C. Dato che è un antiossidante, la vitamina C è nota per proteggere dal cancro. Nonostante questo, cerca di non assumerne dosi eccessive. Ho scoperto che il Tipo AB non reagisce bene con alte dosi (1000mg o più) di vitamina C perché questa tende a dar fastidio allo stomaco. Prendere più di una volta al giorno, 2 o 4 capsule di supplemento da 250mg, preferibilmente derivata dalla rosa canina, non dovrebbe causare problemi digestivi.
Zinco	Un supplemento di zinco di piccola quantità (meno di 3mg al giorno), spesso crea una grande differenza nel proteggere i bambini di Tipo AB contro le infezioni, specialmente infezioni di orecchie. Comunque, mentre piccole e periodiche dosi aumentano l'immunità, dosi più alte a lungo termine possono, invece, interferire con l'assorbimento di altri minerali. Stai attento con lo zinco! Non ci sono delle vere regole con lo zinco ed è ampiamente distribuito sul mercato come supplemento, ma non dovresti usarlo senza consiglio del medico.
Biancospino	Data la tendenza verso le malattie cardiache, il Tipo AB può trarre beneficio dal biancospino, che è un fitochimico con capacità preventive eccezionali. Il biancospino aumenta l'elasticità delle arterie e rinforza il cuore; inoltre abbassa

	la pressione ed esercita un effetto di tipo diluente sulle placche delle arterie.
Erbe stimolanti il sistema immunitario	Dato che il sistema immunitario del Tipo AB tende ad essere vulnerabile a virus e infezioni, l'uso di erbe stimolanti il sistema immunitario, come ad esempio l'echinacea purpurea, aiuta a prevenire raffreddori e influenze e può ottimizzare le difese anticancro del sistema immunitario.
Erbe calmanti	Il Tipo AB può trarre beneficio da erbe rilassanti come la camomilla e la radice di valeriana. Queste erbe sono disponibili in forma di tè e dovrebbero essere prese frequentemente.
Quercetina	La quercetina è un antiossidante potentissimo, centinaia di volte più forte della vitamina E. La quercetina è ottima per rinforzare le strategie di prevenzione contro il cancro.
Cardo Mariano	Il Cardo Mariano è un antiossidante molto efficace che in più ha la speciale proprietà di raggiungere alte concentrazioni nel fegato e nelle vie biliari. Il Tipo AB tende a soffrire di disordini digestivi, particolarmente al fegato e alla vescica biliare. Se nella tua famiglia c'è una storia di problemi a carico del fegato, pancreas o vescica biliare, aggiungi il Cardo come supplemento. I pazienti cancerosi che sono sottoposti a chemioterapia, dovrebbero usare il cardo per proteggere il loro fegato dai danni.
Bromelina	Se soffri di gonfiori o altri segni di cattivo assorbimento, prendi la Bromelina come supplemento. Questo enzima ha la moderata abilità di scindere le proteine dei cibi, aiutando l'apparato digerente del tipo AB a migliorare la digestione e l'assimilazione delle proteine.

Alimenti consigliati

Il gruppo Sanguigno AB ha meno di mille anni, è raro (2-5 % della popolazione) e biologicamente complesso.

Dato che tu porti entrambi gli antigeni A e B, la tua ottimale strategia dietologica comprende sia la sensibilità vegetariana del Tipo A che la necessità di carne e formaggi del Tipo B. In un appropriato bilancio, questo mix dietologico tiene i Tipi AB magri, forti e sani.

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

La tua dieta è organizzata entro quindici gruppi:

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.

All'interno di ogni gruppo il cibo è diviso in quattro 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 un cibo, per la necessità nutrizionali generali

La Dieta Tipo AB comprende una grande varietà di cibi, per cui non preoccuparti per le limitazioni. Quando possibile, dai la preferenza ai cibi benefici, rispetto ai neutrali, ma sentiti libero di godere di quei cibi neutrali che ti piacciono. Essi non ti arrecano danno e 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).

Si consiglia di preferire carne biologica, proveniente da allevamenti non intensivi.

Benefici	Neutri	Sconsigliati
Agnello Capretto Coniglio Montone Tacchino	Fagiano Fegato di vitello Struzzo Wurstel Salumi di tacchino (senza lattosio, glutine, maiale o conservanti)	Anatra Bresaola di manzo o cavallo Capriolo Cavallo Cinghiale Daino Maiale e salumi di maiale Manzo Oca Cappone Pollo Gallo e gallina Vitello Qualsiasi tipo di carne affumicata

È preferibile consumare più frequentemente il pesce.

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.

È preferibile consumare pesce pescato, non proveniente da allevamento.

Benefici	Neutri	Sconsigliati
Cernia	Aringhe (non in salamoia o affumicate)	Acciughe
Luccio	Calamari	Anguilla
Lumache di terra	Carpa	Aragosta
Merluzzo	Caviale	Aringhe in salamoia o affumicate
Nasello	Capesante	Branzino
Salmone non affumicato	Cozze	Gamberi di mare e di fiume
Sardina	Ombrina	Granchio
Sgombro	Orata	Ostriche
Storione		

Tonno	Orecchia marina Palombo Persico dorato Pesce gatto Pesce spada Seppia Sogliola Triglia Trota iridea e salmonata	Passera di mare Polpo Rane Ricciola Salmone affumicato Vongole
-------	---	---

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
Feta (formaggio fresco greco di pecora e capra) Formaggio di capra Mozzarella Ricotta vaccina magra Yogurt di capra	Crescenza Edam Emmental Fontina Latte di capra (meglio scremato o fiocchi di latte) Latte vaccino scremato Yogurt magro Bevanda di soia Yogurt di soia Tofu	Brie Burro Camembert Gelati Gorgonzola Grana padano Latte intero Panna Parmigiano reggiano Provolone

Quantità di uova consigliata: da 3 a 7 la settimana, da non consumare fritte in olio o burro.

Il Dott. Mozzi consiglia di fare attenzione agli alimenti indicati come benefici e neutri che contengono latte: a volte l'intolleranza al lattosio e alle proteine del latte può causare una totale intolleranza per tutti gli alimenti che contengono qualsiasi tipo di latte (mucca, pecora, capra). Fare inoltre particolare attenzione al consumo di latticini, poiché vi è una maggiore predisposizione, da parte di questo gruppo, ai tumori al seno, all'utero e all'ovaio. In caso di tumori all'utero, all'ovaio, alla mammella e alla prostata, il Dott. 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 extravergine di oliva Olio di riso Olio di vinacciolo	Olio di arachidi Olio di fegato di merluzzo Olio di lino Olio di semi di canapa sativa Olio di ravizzone Olio di soia	Olio di girasole Olio di mais Olio di semi di zucca 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.

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. 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 Castagne Noci	Anacardi Mandorle e burro di mandorle Noci del Brasile Noci di Macadamia Noci pecan Pinoli Pistacchi Semi di canapa sativa	Girasole Nocciole e burro di nocciole Semi di papavero Semi di zucca Semi e burro di sesamo

Evitare di consumare le castagne durante l'estate e di abbinarle a cereali e latticini.

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.

Benefici	Neutri	Sconsigliati
Borlotti (freschi e secchi) Fagioli rossi Lenticchie verdi	Cicerchie Fagioli cannellini Fagiolini Fave Lenticchie comuni e rosse Lupini Piselli Taccole Soia verde Soia gialla	Azuki (soia rossa) Ceci Fagioli bianchi di Spagna Fagioli dell'occhio Fagioli neri

Evitare 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. È comunque meglio preferire altri legumi.

Cereali e simili



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 o che non contengano glutine.

Benefici	Neutri	Sconsigliati
Miglio Riso	Amaranto Avena Fecola di patate Quinoa Segale Orzo e orzo perlato	Amido di mais Couscous Farina di mais Farro Frumento Kamut Grano saraceno Tapioca

Il Dott. 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, segale e orzo, consumandoli comunque con moderazione, poiché contengono glutine; sono quindi da evitare per i celiaci e per chi ha intolleranze al glutine evidenti.

Sono consentiti: il pane di riso, di miglio, di quinoa, d'orzo e d'avena (saltuariamente); la pasta di riso, di avena, di miglio e d'orzo. La polenta di farina di miglio o di castagne può essere utilizzata con moderazione.

Si consiglia di non consumare il riso o il miglio insieme al vino o al limone. 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	Alghe marine Asparagi	Carciofi Olive nere

Alfa-alfa (germogli di semi di erba medica ⁹)	Bietole e coste	Peperoncino
Barbabietola	Carote	Peperoni
Bietole	Caolini di Bruxelles	Ravanelli
Broccoli	Cavolo cappuccio	Rabarbaro
Cavolfiore	Cavolo cinese	Topinambur
Cetriolo	Cavolo rosso	
Melanzane	Cerfoglio	
Pastinaca	Cicoria (spadona da taglio, bianca di Milano, pan di zucchero, cicoria belga Witloof, catalogna e altre varietà)	
Patate dolci bianche e rosse	Cipolla	
Prezzemolo	Coriandolo	
Sedano	Crescione	
Tarassaco	Cumino	
Verza	Daikon (radice bianca del Giappone)	
	Finocchi	
	Funghi (porcini, cantarelli, mazze di tamburo, funghi coltivati, champignon e orecchiette)	
	Germogli di bambù	
	Germogli di soia	
	Indivia scarola e indivia riccia	
	Lattuga	
	Olive verdi	
	Patate bianche	
	Patate gialle	

	Patate rosse Pomodori Porro Radicchio Rafano Rape Rucola Scalogno Spinaci Tartufo bianco e nero Zenzero Zucca Zucchine	
--	--	--

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 Dott. 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. Le patate possono sostituire egregiamente pane e pasta in tutte le preparazioni. Gli gnocchi di patate si possono preparare con farina di miglio o di riso, o con fecola di patate; il purè può essere preparato con latte di capra.

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
Ananas	Albicocca	Arance
Ciliegie	Anguria	Avocado
Fichi freschi e secchi	Carruba	Banane
Kiwi	Cedro	Cachi
Limone	Datteri	Fichi d'India
Pompelmo	Fragole	Mango
Prugne fresche di ogni tipo	Lamponi	Melograno
Uva di ogni tipo	Mandarini	Noce di cocco
Uvaspina	Mele	Rabarbaro
	Melone	
	Mirtilli	
	More	
	Papaya	
	Pere	
	Pesche	
	Pesche noce	
	Prugne secche	
	Sambuco	

	Ribes nero Ribes rosso Uvetta secca	
--	---	--

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

Il Dott. Mozzi raccomanda, a coloro che manifestano segni d'intolleranza verso le pesche, di astenersi completamente dal consumarle.

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.

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
Carote	Acqua e limone	Arancia
Cavolo	Albicocca	Melograno
Ciliegia	Ananas	Mango
Papaya	Mele	
Uva	Pompelmo	
	Prugna	

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
Aglione	Aneto	Aceto di vino (bianco e rosso)
Curry	Basilico	Aceto di mele
Rafano	Bergamotto	Aceto balsamico
Zenzero	Cannella	Amido di mais
	Cardamomo	Anice
	Carruba	Capperi
	Cerfoglio	Gelatina
	Chiodi di garofano	Glutammato
	Coriandolo	Pepe di ogni genere
	Cumino	Peperoncino rosso

	Curcuma	Ketchup
	Dragoncello	Sottaceti
	Erba cipollina	Verdure in agrodolce
	Semi di finocchio	
	Lievito di birra	
	Maggiorana	
	Maionese	
	Menta	
	Menta piperita	
	Miso	
	Noce moscata	
	Paprika	
	Rosmarino	
	Sale	
	Tamari	
	Salvia	
	Santoreggia	
	Senape	
	Tamarindo	
	Timo	
	Vaniglia	
	Zafferano	

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

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
	Bevanda di riso; Carruba; Cioccolato fondente (con moderazione e senza nocciole); Malto d'orzo; Marmellate di frutta consentita; Melassa; Miele; Sciroppo d'acero;	Sciroppo di mais; Sciroppo d'agave, Caramelle; Dolcificanti di sintesi; Dolci senza zucchero; Fruttosio; Gomme da masticare; Xilitolo

	Zucchero di barbabietola;	
	Zucchero di canna	

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.

È meglio consumare il miele sciolto in una bevanda calda lontano dai pasti, o abbinarlo alle proteine.

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.

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. 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
	Salse a base di basilico (pesto con formaggi consentiti) Salse a base di olive verdi	Ketchup Salse a base di formaggi grassi o stagionati

	Prezzemolo Senape senza aceto Maionese (fatta con oli consentiti) Marmellate di frutta consentita	Salse a base di olive nere Salse che contengano aceto di ogni tipo, amido di mais, glutine, panna, pepe e peperoncino Sottaceti
--	--	---

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
Caffè	Acqua di seltz	Bibite a base di cola

Caffè di cicoria	Soda	Bibite gassate
Camomilla	Birra (non di frumento o di mais)	Birra di frumento
The verde	Caffè al ginseng	Superalcolici
	Caffè d'orzo	The nero
	Sidro	The deteinato
	Vino bianco e rosso	

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. Vino: è meglio bere quello senza solfiti aggiunti, preferibilmente non la sera. Si può usare al posto dell'olio per cucinare.

Erbe, piante e tisane



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 Dott. 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)	Achillea	Aloe
Bardana	Calendula	Barbe di granoturco
Betulla	Eucalipto	Borsa del pastore
Biancospino	Semi di finocchio	Fieno greco
Camomilla	Iperico (erba di san Giovanni)	Genziana
Camomilla romana	Menta	Luppolo
Cardo mariano	Menta piperita	Rabarbaro cinese
Echiancea	Erba gatta	Senna
Equiseto	Prezzemolo	Tiglio
Ginseng	Salvia	
Radice di liquirizia	Sambuco	
Propoli (resina prodotta dalle api)	Timo	
Rosa canina	Valeriana	
Tarassaco	Verbena	
Zenzero		

N.B: 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 tè verde, un frutto di stagione consentito per il gruppo AB e 4-5 noci;
- Un caffè di cicoria, uno yogurt di soia con amaranto soffiato e un frutto consentito e di stagione;

- Un caffè, un pezzo di cioccolata fondente, 3-4 fichi secchi e 6-7 pistacchi;
- Un bicchiere di latte di mandorle, ricotta magra con del miele e un frutto di stagione;
- Un karkadè, yogurt di soia con quinoa soffiata e semi di canapa, una fetta di castagnaccio;
- Una tisana allo zenzero, una fetta di torta alle mandorle e un frutto consentito e di stagione;
- Un caffè, 4-5 biscotti brutti e buoni, un frutto consentito e di stagione e uno yogurt di soia.
- Un caffè di cicoria, sgombro al naturale, carote e polpettine di cannellini;
- Un caffè, quinoa bollita con zucchine e salmone, rape rosse con zenzero tritato;
- Un bicchiere di latte di mandorle (senza zucchero), yogurt di soia con quinoa soffiata e semi di lino e un uovo al tegamino;
- Un tè verde, focaccia di quinoa e indivia belga cotta a vapore;
- Un karkadè, 3 gallette di riso con sopra spalmata della crema di mandorle e 4-5 mandorle;
- Un caffè, 2 fette di pane di piselli, un uovo sodo e 3-4 noci;
- Una tisana di rosa canina, un uovo strapazzato e una scatola di cannellini (di quelli precotti) conditi con un po' di maggiorana e
- zenzero in polvere.

La salute del gruppo AB

Ognuno dei gruppi sanguigni è caratterizzato da un antigene diverso, contraddistinto da una particolare struttura chimica e **classificato dalle lettere A, B o AB** da cui i gruppi prendono il nome. Il sistema immunitario crea gli anticorpi necessari a respingere gli

antigeni estranei, compresi quelli degli altri gruppi sanguigni, mentre l'antigene del proprio gruppo impedisce la produzione degli anticorpi contrari a quello stesso antigene. Quando i nostri antigeni riconoscono un altro gruppo come "diverso", stimolano la produzione di un anticorpo che si oppone ai gruppi sanguigni, ai microrganismi e agli alimenti che possiedono antigeni estranei. In questo modo ogni singolo individuo si crea col tempo un sistema immunitario unico, con anticorpi diversi in base alle sue tolleranze specifiche e alla sua personale esperienza alimentare.

L'antigene del gruppo AB prende forma dall'unione degli elementi di tutti gli altri: il fucosio di base del gruppo 0, la N-acetilgalattosammina del gruppo A e la D-galattosammina del gruppo B. Per questo motivo non dispone di alcun anticorpo contro gli antigeni di altri gruppi sanguigni.

Le persone di tipo AB presentano caratteristiche affini agli altri gruppi sanguigni, ma il loro sistema immunitario assomiglia principalmente a quello del gruppo A.

L'attività fisica

I Tipi AB sono emozionali e, come i Tipi B, consumano rapidamente l'Ossido Nitrico.

Per questo motivo le emozioni forti, soprattutto se interiorizzate, possono dar loro disturbi fisici.

È quindi bene per loro praticare attività per la riduzione dello stress come Hatha Yoga, Tai chi, la Meditazione, la Visualizzazione.

I Tipi AB tendono anche, come i Tipi O, a produrre molta adrenalina per cui vanno bene per loro anche gli esercizi fisici intensi come arti marziali, pesi, sci.

Il Dr D'Adamo consiglia ai Tipi AB, un programma settimanale di attività che preveda 2 giorni di esercizi rilassanti e 3 giorni di attività aerobiche più intense.

Sport consigliati:



- Aerobica intensa
- Tennis
- Sci
- Pesi

- Arti Marziali
- Hatha Yoga
- Tai chi
- Meditazione
- Visualizzazione

Vivi Giusto!



Alcuni consigli del Dr D'Adamo per un sano stile di vita per i Tipi AB.

- Coltiva la tua natura sociale e stai con gli altri. Evita le situazioni che sono molto competitive.
- Evita pensieri ritualistici e fissazioni sulle cose, specialmente quelli che tu non riesci a controllare o influenzare.
- Sviluppa un piano chiaro di obiettivi e impegni (annuale, mensile, settimanale, giornaliero), ed evita le improvvisazioni.
- Fai i cambiamenti del tuo stile di vita in maniera graduale, piuttosto che provare a cambiare le cose tutte in una sola volta.
- Inizia una attività fisica di 40-60 minuti almeno due volte alla settimana. Fai durante il giorno Stretching, Meditazione o Yoga.
- Entra a far parte di una comunità o di qualche attività di gruppo che ti portino a una connessione efficace col gruppo stesso.
- Pratica giornalmente Tecniche di visualizzazione.
- Ritagliati un po' di tempo per stare da solo. Fai uno sport o pratica un hobby o un'attività da solo.

- Interrompi il tuo lavoro quotidiano e fai qualche attività fisica, specialmente se fai un lavoro sedentario. Ti sentirai molto più energico.