

Gruppo sanguigno B

La sua storia...



Prima di parlare della **dieta del gruppo sanguigno B** è bene capirne le origini. 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 B comparve per la prima volta 10.000 - 15.000 anni fa, nelle zone montuose dell'Himalaya che oggi fanno parte del Pakistan e dell'India. Come per il gruppo A, **l'evoluzione di questo gene fu una diretta conseguenza del cambiamento ambientale e climatico**; in questo caso, il passaggio dal clima torrido delle savane africane a quello freddo e rigido delle catene montuose himalaiane. Presumibilmente, **il nuovo gruppo si sviluppò in India o negli Urali nel contesto di tribù caucasiche e mongoliche, ma presto divenne caratteristico delle tribù nomadi delle steppe.**

Questi popoli erano dediti soprattutto alla pastorizia, di conseguenza si nutrivano principalmente di carne e prodotti caseari. Si differenziarono ben presto in due sottogruppi: il primo, più stanziale e dedito principalmente all'agricoltura, si stabilì nel Sud-est asiatico mentre l'altro, nomade e bellicoso, conquistò i territori a nord e a ovest dell'Asia. **Questi ultimi si spinsero in Europa orientale fino all'attuale Germania: ancora oggi in molte popolazioni di quest'area geografica è presente un'alta concentrazione di gruppo B.**

In particolare, la concentrazione di soggetti di tipo B in Germania si riscontra nella zona lungo il fiume Elba, considerato un antico confine naturale che separava la civiltà dalla barbarie. **Questo gruppo è inoltre molto presente nella popolazione ebraica**; gli antropologi sono ancora incerti su quale sia la dinamica dietro questo fenomeno. **Nel nostro paese abbiamo un'alta concentrazione del gruppo sanguigno B nell'Italia meridionale.**

La sua dieta tra pregi e difetti

La dieta delle persone di tipo B è **molto bilanciata e include una grande varietà di alimenti**, poiché il loro sistema digerente si adatta bene ai cambiamenti di alimentazione. Secondo il Dott. James D'Adamo, essa comprende "il meglio del regno animale e vegetale". **Solitamente il loro fisico è resistente a molte malattie caratteristiche delle società economicamente sviluppate**, come i tumori e le patologie cardiovascolari. Anche quando non riescono a evitarle, sono in grado di combatterle bene. **Per contro, sono suscettibili a disturbi meno comuni, come le malattie autoimmuni e a quelle con virus a crescita lenta** (sclerosi multipla, lupus, sindrome da affaticamento cronico, ecc.).

Il tipo B tende inoltre a contrarre più facilmente infezioni delle vie urinarie e dei reni: i batteri coinvolti in questo tipo di infezioni presentano infatti caratteristiche simili all'antigene B.

Alimenti da evitare

Come per il gruppo 0, le persone appartenenti al gruppo B sono **intolleranti al glutine di frumento**. Tendono inoltre a ingrassare con alcuni alimenti come lenticchie, grano saraceno, arachidi, sesamo e granturco, che possono influire negativamente sul metabolismo causando ipoglicemia, stanchezza e ritenzione di liquidi (specialmente se consumati insieme a frumento).

I formaggi, generalmente da evitare per favorire la perdita di peso, con moderazione sono invece consigliati per il gruppo B poiché aiutano a bilanciare il metabolismo (da preferire quelli ovini). Altri alimenti utili per questo scopo sono il fegato, le uova, la carne e gli ortaggi verdi.

Il gruppo B 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 **gruppo B mostrano una spiccata tendenza a ricercare sempre una situazione di equilibrio**, tanto nell'alimentazione quanto nella risposta allo stress che, infatti, consiste in una via di mezzo tra la risposta emotiva del tipo A e quella fisica del tipo 0. Questo

comportamento è dovuto alla loro eredità genetica: i popoli che per primi hanno sviluppato il gene del tipo B avevano la necessità di adattarsi a una situazione ambientale molto variegata.

Oggi queste persone hanno una capacità molto elevata di gestione dello stress, poiché sono più riflessive rispetto al gruppo 0 ma anche più “energiche” fisicamente rispetto al gruppo A. Quando il loro equilibrio viene a mancare possono insorgere disturbi come affaticamento cronico e annebbiamento mentale. **Le attività fisiche più congeniali al gruppo B** sono perciò quelle che impegnano in quantità moderata sia il corpo che la mente: nuoto, Tai Chi Chuan, escursioni a piedi o in bicicletta, aerobica, tennis, arti marziali, ginnastica ritmica, camminata veloce, jogging, sollevamento pesi, golf, yoga.

Equilibrio è la parola d'ordine

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 wakaru 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.**

Aspetti del profilo B

Come ormai sappiamo, la parola d'ordine del tipo B è “equilibrio”: è questo il retaggio genetico dei popoli nomadi conquistatori, che dovevano per forza essere flessibili e creativi. Le persone di questo gruppo riescono a esaminare ogni questione mettendosi anche nei panni degli altri e quindi vivono e agiscono all'insegna dell'empatia. In Asia il gruppo B è molto ben rappresentato; non a caso la medicina tradizionale cinese considera un perfetto equilibrio fisico, psichico ed emotivo fondamentale per la buona salute

Come Tipo B, tu porti il potenziale genetico per una grande adattabilità e per una grande abilità di prosperare in condizioni variabili. Diversamente dai Tipi A e O, che sono agli estremi opposti di ogni spectrum, la tua posizione è fluida piuttosto che stazionaria, con l'abilità di muoversi in ogni direzione lungo un continuum.

È facile capire come questa flessibilità sia stata molto utile ai primi Tipi B, che avevano la necessità di trovare un equilibrio nello sforzo continuo di adattamento alle condizioni variabili delle grandi forze dei regni animale e vegetale di allora, che incontravano nel loro cammino di nomadi.

Allo stesso tempo però, vivere in una situazione di precario equilibrio, può essere veramente difficile, e i Tipi B tendono infatti ad essere altamente sensibili alle conseguenze dello scivolare fuori da questo delicato bilancio.

La prima sfida che può esserci per l'ottima salute del Tipo B include la tendenza a produrre livelli più alti del normale di cortisolo, soprattutto quando si trova in condizioni di stress.

I Tipi B inoltre presentano una maggiore sensibilità per specifiche lectine presenti in certi cibi, che lo portano ad infiammazioni e a un più grande rischio di sviluppare la Sindrome X.

Essi presentano anche una particolare suscettibilità alle infezioni da virus lenti e duraturi, come quelli per la MS, CFS, e il Lupus, e una maggiore vulnerabilità alle malattie autoimmuni.

“Se volessi generalizzare”, dice il Dr D’Adamo, “dovrei dire che un Tipo B sano, quando vive in maniera giusta per sé stesso e per il suo Gruppo Sanguigno, tende ad avere più bassi fattori di rischio per le malattie e tende ad essere più fisicamente in forma e mentalmente bilanciato che ogni altro Gruppo Sanguigno”.

Altra caratteristica peculiare dei Tipi B è che essi tendono ad avere una più grande abilità di adattarsi all'altitudine e, cosa interessante, sono statisticamente più alti degli altri Gruppi Sanguigni.

Fisico	Comportamento
<ul style="list-style-type: none">• Corporatura longilinea, sottile, leggera, apparenza fragile, tessuto muscolare e adiposo poco rappresentati;• Non ingrassa facilmente;• Cute secca, con temperatura bassa, vene e tendini sporgenti;• Occhi piccoli e incavati, sguardo sfuggente; bocca grande;• Estremità fredde;• Articolazioni che scricchiolano facilmente	<ul style="list-style-type: none">• Cammina e lavora velocemente;• Silenzioso e prolioso, gesticola mentre parla;• Ha classe e stile;• Irregolare nelle abitudini e nel comportamento;• Ha fame a qualsiasi ora del giorno e della notte;• Predilige cibi salati, unti, caldi, dolci, acidi, salta i pasti, digestione irregolare;• Va a dormire a ore diverse, il sonno è disturbato;• Scarsa resistenza fisica, l'energia fisica e mentale si manifesta a folate;• Ama l'eccitazione e i cambiamenti continui;

	<ul style="list-style-type: none"> • Dinamico, entusiasta ma sempre indeciso, non porta a termine le cose iniziate; • Carattere nervoso e irrequieto; • Ama relazionarsi, ma non ama il gioco di squadra; • Tende alla visualizzazione; • Tende all'ansia e alle preoccupazioni; • Ama la musica e il movimento; • Mente vigile e all'erta, ma instabile, cambia frequentemente opinione; • Veloce nell'afferrare nuove informazioni; • Rapido nel dimenticare; • Originale, imprevedibile, creativo, pensatore non convenzionale; • Non sopporta gli stereotipi; • Non tende né al comando né al controllo; • Non si sottomette agli obblighi; • Empatico con una grande capacità di relazionarsi con gli altri, impulsivo, accetta i rischi senza pensare; • Il tono interiore è vivace, trasmette gioia, entusiasmo, energia; • Non ha attenzione per il denaro; • Tende allo spreco di sé: butta via denaro, energie, parole;
--	--

Tema principale del B è la **variabilità**

FANNO INGRASSARE

Quali	Perché
Pollo	Promuove l'insulino-resistenza
Lenticchie	Promuove l'insulino-resistenza e l'ipoglicemia
Arachidi, semi di sesamo	Promuove l'insulino-resistenza e l'ipoglicemia
Mais	Promuove l'insulino-resistenza
Patate	Promuove l'insulino-resistenza
Frumento, grano saraceno	Promuove l'insulino-resistenza e blocca l'utilizzo delle calorie
Zucchero e prodotti zuccherati	Promuove l'insulino-resistenza
Pomodori	Contiene lectine emoagglutinanti

FANNO DIMAGRIRE

Quali	Perché
Carne rossa, fegato	Ottimizza il metabolismo e aiuta la digestione
Formaggi magri	Migliorano il metabolismo insulinico
Vegetali (broccoli, cavoli ricci, kale)	Migliorano il metabolismo
Pesce dei mari freddi (halibut, merluzzo, sardine)	Ottimizza il metabolismo
Noci	Stimolano la produzione di insulina
Frutti di bosco (lamponi, bacche di sambuco, mirtilli)	
Ananas	Riducono la produzione di tossine intestinali e riducono gli edemi
Tè alla liquirizia	Contrasta l'ipoglicemia
Funghi	Stimolano la produzione di insulina

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 da piccole a moderate quantità di carne di alta qualità biologica (soprattutto capretto, agnello e montone) più volte alla settimana per la forza, l'energia e la salute digestiva.
- * Evita il pollo.
- * Includi regolari porzioni di pesce dei mari freddi
- * Mangia regolarmente latticini di coltura, come yogurt e kefir, che sono benefici per il sistema digestivo.
- * Elimina frumento e mais dalla tua dieta.
- * Mangia grandi quantità di frutta e verdura.
- * Se hai necessità quotidiana di caffè, sostituiscilo con tè verde.
- * Evita i cibi che sono bandiera rossa per il Tipo B, specialmente pollo, mais, grano saraceno, arachidi, fagioli di soia, lenticchie, patate, e pomodoro.

Per pulire le cellule dal danno prodotto dalle lectine dei cibi non giusti per il tuo gruppo sanguigno che negli anni hai mangiato, prendi per 4 settimane il Deflect B capsule: 1 cps prima dei pasti e 1 cps dopo i pasti.

Settimana 1

Dieta e supplementi

- Elimina i cibi maggiormente dannosi: pollo, mais, e frumento.
- Includi i cibi che per te sono maggiormente benefici, con uno schema regolare. Per esempio: carne rossa 5 volte alla settimana, pesce 3-4 volte, grandi quantità di frutti e vegetali benefici.
- Incorpora almeno un cibo benefico nella tua dieta quotidiana. Per esempio: mangia una manciata di noci come snack, o mangia yogurt con frutti di bosco per pranzo.
- Se sei un consumatore di caffè, bevine una quantità che sia la metà di quello che consumavi prima, e sostituiscilo con tè verde.

Regime motorio

- Fai attività fisica almeno 4 giorni alla settimana, per 45 minuti ogni giorno: 2 giorni di attività aerobica e 2 giorni di 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: il vantaggio dell'Ossido Nitrico

L'Ossido Nitrico, la combinazione di nitrogeno e ossigeno, influenza molti dei più importanti processi basilari dell'organismo incluso il metabolismo e i processi di perdita di peso. Nel nostro corpo esso funziona come "molecola di segnale".

Le aree che sono influenzate dall'ossido nitrico sono: Metabolismo, apprendimento a lungo termine, pressione arteriosa, cuore/arterie, immunità, sistema nervoso.

Sebbene ognuno può beneficiare della sana modulazione del metabolismo dell'ossido nitrico, vi è qualche evidenza gli individui che posseggono il gene per il gruppo sanguigno B (gruppi sanguigni B e AB) sono più ad alto rischio per i problemi associati con lo squilibrio del metabolismo dell'ossido nitrico. Il Nitricycle, un supplemento disegnato per migliorare il metabolismo dell'ossido nitrico, è disponibile tramite la North American Pharmacal.

Settimana 2

Dieta e supplementi

- Inizia ad eliminare il livello successivo di cibi Dannosi: semi e legumi che hanno lectine negative.
- Mangia almeno 2-3 Benefiche proteine animali ogni giorno, da carne, pesce, formaggi.
- Inizialmente è meglio evitare i cibi Neutrali, Permessi Infrequentemente.
- Continua a incorporare I cibi benefici nella tua Dieta.
- 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: leggera attività aerobia. 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: combatti contro il desiderio di carboidrati

Se tu hai desiderio di cibi dolci o eccitanti, vuol dire che i livelli della tua serotonina sono probabilmente bassi, e che il tuo cervello richiede cibi ricchi di carboidrati o stimolanti per aumentarli.

Prova un po' di cacao non zuccherato sciolto in acqua calda. Nella cioccolata ci sono piccole quantità di serotonina ed è per questo che tu ti senti così bene dopo averne mangiato un po'. Prova anche a bere un sorso di glicerina vegetale tra i pasti per eliminare le voglie di cibo. Non usare supplementi contenenti erbe ad azione serotoninergica come per esempio il 5HTP.

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 agnello al posto di manzo, o mirtilli al posto della mela.
- Elimina tutti i rimanenti cibi Dannosi.
- Incorpora liberamente i cibi benefici nella tua dieta.
- Svezzati completamente dal caffè, sostituendolo con tè verde o altri infusi di erbe.

Regime Motorio

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

Settimana 3, una strategia di successo: tieni bassi i livelli del tuo cortisolo, l'ormone dello stress

Uno dei principali ostacoli alla perdita di peso nel Tipo B è lo stress, perché questo mantiene alti i livelli del Cortisolo, l'ormone che abbassa drammaticamente il metabolismo. I Tipi B hanno però la grande abilità di sollevarsi dallo stress con la Meditazione e la Visualizzazione. Fra tutte le tecniche meditative, la Meditazione Trascendentale (MT), è quella che dimostra i maggiori effetti antistress, soprattutto se praticata regolarmente. Medita due volte al giorno per venti minuti.

La Visualizzazione è anch'essa un importante sistema per mantenere la salute, spesso meglio di altre tecniche. I Tipi B hanno una naturale abilità alla visualizzazione. Tu visualizzi, tu ottieni.

Per esempio:

Prenditi 5 minuti ogni sera per progettare le cose che devi fare il giorno dopo.

Oppure fai questo semplice esercizio, 2-4 volte al giorno per 5-8 minuti:

Trova un posto tranquillo e stai tranquillo e rilassato. Chiudi gli occhi e tieni le braccia e le mani sulle gambe o sul grembo. Fai un po' di respiri profondi, inala attraverso il naso ed espira attraverso la bocca, mentre immagini che le cellule rosse del tuo sangue corrono attraverso le tue arterie e vene. Guardale mentre scivolano e si insinuano tra le pareti, che periodicamente si aprono come delle finestre veneziane che permettono alle cellule di entrare e di uscire dalle arterie. Immagina le tue arterie rilassarsi e piegarsi. Adesso espandi la tua immagine e visualizza tutto il tuo corpo. Vedi la circolazione che va dal tuo cuore alle tue arterie, ai capillari, alle vene, quindi indietro fino ai polmoni e al cuore.

Settimana 4

Dieta e supplementi

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

Regime motorio

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

Strategia di successo: morbido ammollo

Questo bagno "neutrale" calma il tuo sistema nervoso. Neutrale significa a temperatura corporea, non calda. Mischia le seguenti erbe e mettile assieme in una sciarpa di cotone:

30 gr di rose, 30 gr di lavanda.

Lega la sciarpa attorno al boccaglio del rubinetto del bagno e fai scorrere l'acqua molto calda dentro le erbe. Riempi la vasca fino a metà. Poi aggiungi acqua fredda fino a raggiungere la temperatura desiderata. Rilassati dentro.

Una alternativa a questo metodo è mettere nell'acqua della vasca da bagno qualche goccia di olio essenziale di rosa e lavanda assieme ad un cucchiaino di olio di oliva.

NOTA FINALE: Annota tutti i cambiamenti che hai avuto nel tuo primo mese di Dieta: il peso, la 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.

Supplementi benefici

Magnesio	<p>Per il Tipo B vi è un particolare rischio di deficienza di magnesio. Poiché tu sei molto efficiente ad assimilare il calcio, si può creare uno sbilancio tra i livelli di calcio e di magnesio. Quando si verifica questo aumenta il rischio per i virus (o comunque di riduzione dell'immunità), fatica, depressione e, potenzialmente, disordini nervosi. In questi casi forse un supplemento di magnesio (300-500 mg.) dovrebbe essere considerata.</p> <p>Inoltre, molti bambini Tipo B sono affetti da eczema, e il supplemento di magnesio può essere benefica. Ogni forma di Magnesio deve essere raffinata; molti pazienti riportano un effetto lassativo con il magnesio citrato piuttosto che con altre forme.</p> <p>I cibi per il Tipo B ricchi di Magnesio sono: Vegetali verdi, cereali e legumi.</p>
Liquirizia	<p>La liquirizia è una pianta molto usata in tutto il mondo dagli erboristi. Essa ha almeno quattro effetti benefici: il trattamento dell'ulcera dello stomaco, un'azione antivirale contro l'Herpes Virus, il trattamento della sindrome della fatica cronica, l'aiuto contro l'ipoglicemia. La liquirizia è una pianta che deve essere usata con attenzione: dosi elevate possono infatti causare ritenzione di sodio e aumentare la pressione sanguigna.</p> <p>Se tu soffri con ipoglicemia, cioè un abbassamento dello zucchero nel sangue dopo i pasti, bevi una o due tazze di tè di liquirizia dopo i pasti. Se soffri con la sindrome della fatica cronica, ti raccomando di usare le preparazioni di liquirizia, a parte DGL e tè di liquirizia, sotto controllo del medico. La liquirizia usata in forma di supplemento può essere tossica.</p>

Enzimi digestivi	Se non sei abituato a mangiare carne o latticini, all'inizio della tua dieta puoi avere qualche difficoltà digestiva. Prendi enzimi digestivi ai tuoi pasti principali per un po', e tu digerirai meglio le proteine. La bromelina, un enzima presente nell'ananas, è disponibile in forma di supplemento, venduto in molti negozi biologici.
Erbe adattogene	Le erbe adattogene aumentano la memoria e la concentrazione, problemi talora del Tipo B con disordini nervosi e virali. Il migliore è l'Eleuterococco senticosus (Ginseng siberiano) e il Ginkgo Biloba, entrambi disponibili nelle farmacie e nei negozi biologici. In uno studio russo il Ginseng siberiano ha dimostrato di migliorare la velocità e l'accuratezza in operatori Teletype. Il Ginkgo migliora la microcircolazione cerebrale, cosa questa che è necessaria per gli anziani. Esso è comunemente prescritto come stimolante del cervello, come tonico per la mente.
Lecitina	La lecitina, presente nella soia, permette agli antigeni B, presenti sulla superficie cellulare, di muoversi attorno più facilmente e migliora la protezione del sistema immunitario. Il tipo B dovrebbe prendere questo beneficio dei granuli di lecitina, non dalla soia stessa, perché la soia non ha lo stesso effetto concentrato. Usala nel Cocktail delle membrane

Alimenti consigliati

Per i Tipi B i più grandi fattori di aumento di peso sono il mais, il frumento, il grano saraceno, le lenticchie, i pomodori, le arachidi e i semi di sesamo. Ognuno di questi cibi influenza i suoi processi metabolici dando origine a fatica, ritenzione liquida e a ipoglicemia, un importante abbassamento degli zuccheri nel sangue che si verifica dopo i pasti.

Ma, quando tu elimini questi cibi dannosi e inizi una dieta che è giusta per il tuo Gruppo Sanguigno, vedrai che i livelli dei tuoi zuccheri nel sangue rimarranno normali dopo i pasti.

Un altro molto comune cibo che il Tipo B dovrebbe eliminare è il pollo. Il pollo contiene una lectina che è agglutinante all'interno dei muscoli del Tipo B. Sebbene il pollo sia una carne magra, la sua lectina agglutinante attacca anche la circolazione sanguigna e questo può condurre a stroke e problemi immunitari.

Il Dr D'Adamo suggerisce che tu, Tipo B, devi assolutamente svezarti dal pollo e sostituirlo con più benefici cibi come capretto, agnello, montone, coniglio e cacciagione, cervo e daino. Altri cibi che incoraggiano la perdita di peso sono i vegetali verdi, le uova, e i formaggi magri.

Quando i cibi tossici sono evitati e sostituiti con cibi benefici, i Tipi B hanno un vero successo nel controllare il loro peso.

La chiave della Dieta Tipo B è il bilancio.

Il Tipo B prospera col meglio che il mondo vegetale e animale hanno da offrire.

In un certo senso, il Tipo B rappresenta una sofisticata raffinazione del viaggio evolutivo dell'uomo, uno sforzo per mettere assieme popoli e culture diverse.

Se tu consumi una bilanciata dieta di carne, formaggi, cereali e vegetali, potrai controllare il tuo peso e opporli alla maggior parte delle più severe comuni malattie come quelle cardiache e il cancro.

La Dieta Tipo B funziona se tu sei abile a seguire un chiaro, logico, scientificamente ricercato e certificato piano dietetico basato sul tuo profilo cellulare.

La dieta Tipo B 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).

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

Benefici	Neutri	Sconsigliati
Agnello; Capretto; Capriolo; Cervo; Coniglio; Daino; Montone	Bresaola di manzo o di cavallo (sena lattosio o altri additivi); Cavallo; Fagiano; Fegato (non di maiale o pollo); Manzo; Tacchino; Struzzo; Vitello	Anatra; Cinghiale; Maiale (carne e salumi); Oca; Pernice; Cappone; Pollo; Gallo; Gallina; Quaglia; Qualsiasi tipo di carne affumicata

Si consiglia di combinare la carne rossa con frutta e verdura, ma non con cereali e latticini. È valida anche la carne cruda di vitello, cavallo e manzo.

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
Caviale; Cernia; Luccio; Merluzzo; Nasello; Salmone non affumicato; Sardina; Sgombro; Sogliola; Storione	Aringa (fresca o in salamoia); Calamaro; Carpa; Capesante; Coregone; Orata; Palombo; Persico dorato; Pesce gatto; Pesce spada; Seppia; Tonno; Triglia; Trota iridea e salmonata	Acciuga; Anguilla; Aragosta; Branzino; Cozze; Gamberi; Granchio; Lumache di terra; Ostriche; Persico; 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.).

Il dottor Mozzi raccomanda di fare particolare attenzione a evitare i crostacei, i molluschi e le lumache, che possono causare disturbi anche gravi.

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); Fiocchi di latte; Formaggio di capra; Formaggio fresco magro; Kefir; Latte di capra scremato; Latte vaccino scremato; Mozzarella; Ricotta magra; Yogurt vaccino; Uova	Brie; Burro; Camembert; Cheddar; Edam; Emmental; Formaggio fuso; Gelato; Gorgonzola; Latte di capra intero; Latte vaccino intero; Parmigiano; Provolone; Bevanda a base di soia;	Tutti i formaggio grassi e stagionati e i derivati quali mascarpone, panna ecc...

	Yogurt di soia, Tofu (formaggio di soia)	
--	---	--

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

Le persone con patologie correlate all'uso di latte e derivati (ad esempio calcoli alla cistifellea, calcoli renali, problemi alla prostata, tumori all'utero, all'ovaio o al seno) dovrebbero prestare grandissima attenzione all'uso di latticini, se non eliminarli del tutto.

Chi tende ad avere problemi di colite dovrebbe comunque consumare con attenzione il latte (soprattutto vaccino) e i suoi derivati, in particolare i formaggi stagionati e grassi. Si consiglia di utilizzare preferibilmente i latticini di capra. È importante verificare sempre la propria tolleranza alla soia e assicurarsi che provenga da agricoltura biologica e 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 riso; Olio di vinacciolo	Burro; Olio di fegato di merluzzo;	Olio di arachidi; Olio di cartamo;

	<p>Olio di lino;</p> <p>Olio di semi di canapa sativa;</p> <p>Olio extravergine d'oliva</p>	<p>Olio di girasole;</p> <p>Olio di mais;</p> <p>Olio di ravizzone;</p> <p>Olio di semi di zucca;</p> <p>Olio di sesamo;</p> <p>Olio di soia</p>
--	---	--

Si consiglia di consumare olio e burro crudi, direttamente nel piatto, piuttosto che cuocerli o friggerli, e di non eccedere nell'uso. Per il gruppo B si consiglia di verificare la tollerabilità con l'olio di oliva in quanto le olive sono sconsigliate

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
	<p>Burro di mandorle;</p> <p>Castagne;</p>	<p>Anacardi;</p> <p>Arachidi;</p>

	Mandorle; Noci; Noci di Macadamia; Semi di canapa sativa; Noci del Brasile; Noci Pecan	Burro d'arachidi; Burro di sesamo; Nocciole; Pinoli; Pistacchi; Semi di girasole; Semi di papavero; Semi di sesamo; Semi di zucca
--	---	---

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
Fagioli bianchi di Spagna Fagioli di Lima	Borlotti freschi e secchi; Cicerchie; Fagioli cannellini; Fagioli rossi; Fagiolini; Fave; Meraviglie di Venezia, Piselli; Taccole; Soia gialla e verde	Azuki (soia rossa); Ceci; Fagioli dell'occhio; Fagioli neri; Lenticchie; Lenticchie rosse; Lenticchie verdi

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.

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
<p>Miglio;</p> <p>Quinoa;</p> <p>Farina e crusca di riso;</p> <p>Riso integrale e semi integrale;</p> <p>Riso selvaggio;</p> <p>Riso nero;</p> <p>Riso rosso;</p> <p>Riso soffiato</p>	<p>Avena;</p> <p>Farina e crusca d'avena;</p> <p>Fecola di patate;</p> <p>Muesli;</p> <p>Riso bianco;</p> <p>Riso basmati</p>	<p>Amaranto;</p> <p>Amido di mais;</p> <p>Couscous;</p> <p>Crusca di frumento;</p> <p>Farina di frumento;</p> <p>Farina di grano duro;</p> <p>Farina di mais;</p> <p>Farro;</p> <p>Frumento;</p> <p>Germe di grano;</p> <p>Grano saraceno;</p> <p>Kasha;</p> <p>Kamut;</p> <p>Mais;</p> <p>Orzo;</p> <p>Farina di orzo;</p> <p>Orzo perlato;</p> <p>Semola di frumento;</p> <p>Segale;</p> <p>Farina di segale;</p> <p>Tapioca</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 possibile consumare (senza eccedere) pasta di riso, di miglio, d'avena o di soia al 100% (senza mais).

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
Barbabietole rosse;	Aglio;	Carciofi;
Broccoli;	Alghe marine;	Olive verdi e nere;
Carote;	Alfa-alfa (germogli di semi di erba medica);	Pomodori;
Cavolfiore,	Aneto;	Rapanelli;
Cavolini di Bruxelles;	Asparagi;	Zucca;
Cavolo cappuccio bianco e rosso;	Cavolo rapa;	Topinambur
Cavolo cinese;	Cerfoglio;	
Erbette;	Cetrioli;	

<p>Melanzane; Pastinaca; Patate dolci bianche e rosse; Peperoni gialli; Peperoni verdi; Peperoni rossi; Prezzemolo, Verza</p>	<p>Cicoria (spadona da taglio, bianca di Milano, pan di zucchero, cicoria belga Witloof e altre varietà); Cipolle bianche, gialle e rosse; Coste; Daikon (radice bianca del Giappone); Germogli di soia; Finocchi; Funghi (porcini, cantarelli, mazze di tamburo, champignon, orecchiette); Indivia; Lattuga; Patate bianche, gialle e rosse; Peperoncino rosso, Porro; Radicchio; Rafano; Rape; Rucola; Scalogno; Sedano; Spinaci; Tarassaco; Zenzero; Zucchine</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. 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; Banana; Mirtillo rosso; Papaya; Prugne; Uva	Albicocca; Anguria; Arancia; Cedro; Ciliegie; Datteri; Fichi; Fragole; Kiwi; Lamponi; Limone;	Avocado; Cachi; Fichi d'India; Melograno; Noce di cocco; Rabarbaro

	Mandarino; Mango; Mela; Melone; Mirtilli; More; Pera; Pesche; Pesche noce; Pompelmo; Ribes nero e rosso; Sambuco; Uva spina; Uva sultanina	
--	---	--

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

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
Ananas;	Albicocca;	Melograno;

Cavolo; Mirtillo; Papaya; Uva	Arancia; Carota; Ciliegia; Mela; Pompelmo; Prugna	Pomodoro
--	--	----------

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
Curry; Pepe di cayenna; Rafano; Zenzero	Aceto balsamico; Aceto di mele; Aceto di vino rosso e bianco; Aglio;	Amido di mais; Cannella; Gelatina; Glutammato;

	Alloro; Aneto, Anice; Basilico; Bergamotto; Capperi; Cardamomo; Carruba; Cerfoglio; Chiodi di garofano, Coriandolo; Cumino; Curcuma; Dragoncello; Erba cipollina; Semi di finocchio; Maggiorana; Menta; Menta piperita; Miso; Noce moscata; Origano; Paprika; Pepe della Giamaica; Pepe nero in grani; Peperoncino rosso, Rosmarino, Sale; Salvia; Santoreggia;	Ketchup
--	--	---------

	Senape; Tamari; 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
	Cioccolato al latte e fondente (senza nocciole); Bevanda a base di riso; Bevanda a base di miglio;	Aspartame; Caramelle, Dolci senza zuccheri;

	Melassa; Miele; Sciroppo d'acero; Zucchero di barbabietola; Zucchero di canna	Dolcificanti di sintesi; Gomme da masticare; Maltodestrine; Sciroppo d'agave, Sciroppo di mais; Xilitolo
--	---	---

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 o abbinato a semi oleosi tollerati (noci, mandorle, ecc.), con latticini freschi (ad esempio ricotta) o con crepes di uova, sempre lontano dai pasti.

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
	<p>Maionese (fatta con oli tollerati, senza amido di mais);</p> <p>Marmellate di frutta consentita;</p> <p>Salse a base di basilico e prezzemolo;</p> <p>Senape;</p> <p>Sottaceti;</p> <p>Verdure in agrodolce</p>	<p>Ketchup e altre salse contenenti pomodoro;</p> <p>Salse con carciofi;</p> <p>Salsa con olive verdi o nere;</p> <p>Salse con panna</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	Birra di riso e di miglio; Caffè (con moderazione); Caffè al ginseng; Sidro; The nero; The deteinato; Vino bianco, Vino rosso	Acqua di seltz e di soda; Bevande gassate o a base di cola; Bibite dietetiche; Caffè d'orzo; Superalcolici

Il the nero è quello fermentato che si trova comunemente in commercio.

Prima di consumare il caffè al ginseng, assicurarsi che contenga solo caffè e ginseng e non orzo, 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 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
Camomilla romana; Ginseng; Radice di liquirizia; menta piperita; Passiflora; Propoli; Rosa canina; Salvia; Zenzero	Achillea; Bardana; Biancospino; Camomilla; Calendula; Cardo mariano; Echinacea; Eucalipto; Semi di finocchio; Iperico; Menta; Sambuco; Tarassaco; Timo, Valeriana	Aloe; Barbe di mais; Borsa del pastore; Fieno greco; Genziana; Luppolo; Rabarbaro cinese; Senna; Tiglio; Verbasco

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, muffin di farina di castagne con mela e gocce di cioccolato
- Un caffè, uno yogurt con quinoa soffiata e un frutto consentito e di stagione;
- Un bicchiere di latte di riso, 4-5 noci e un kiwi (o altri frutti di stagione, consentiti per il gruppo B);
- Uno yogurt di soia con pezzetti di cioccolato fondente e semi di canapa
- Un tè nero, una fetta di castagnaccio e un frutto di stagione, consentito per il gruppo B
- Un karkadè, kefir di latte con semi di lino e un frutto di stagione tra quelli consentiti.
- Un bicchiere di latte di mandorle, una fetta di torta di mandorle e un frutto.
- Un tè verde, ricotta con il miele e 4-5 noci;
- Un tè nero, focaccia alla farina di fagioli borlotti e un uovo al tegamino;
- Una tazza di latte di capra, 4-5 mandorle e 3-4 gallette di riso con spalmato sopra della crema di mandorle senza zucchero;
- Un karkadè, 3 fette di pane di farina di piselli con sopra crema di mandorle senza zucchero;
- Una tisana di salvia e menta, un uovo strapazzato con le erbe e cannellini cotti al vapore;
- Un tè verde, una piadina di farina di quinoa ripiena con tonno e spinaci;
- Un caffè e crepes di farina di piselli con tonno, insalata e curcuma;

- Quinoa lessata e condita con verdure, rape rosse e tonno cotto al forno;
- Cannellini, uova strapazzate e carote;

La salute del gruppo B

Disturbi funzionali e comportamentali:

Sono dovuti a stress (anche momentaneo o recente), o ad alimentazione scorretta (squilibrio fra i vari tipi di alimenti, sostanze eccitanti):

Astenia, senso di freddo, mani e piedi freddi, pressione arteriosa bassa, extrasistoli, dimagrimento, cattiva digestione, meteorismo, stitichezza, mal di testa, crampi, tremori, vertigini, scricchiolii alle articolazioni, pelle secca, scura e screpolata, utero fibromatoso, seno fibrocistico, frigidità.

Psichicamente, in condizioni di equilibrio il Tipo B è sereno, ricco di idee, spontaneo, flessibile, sensibile; quando va in squilibrio compare stress mentale con paura, agitazione, disturbi del sonno, perdita di memoria, in coordinazione mentale, ansia, tremori, tensione, irrequietezza, pensieri troppi e troppo negativi, ipersensibilità alle impressioni suscitate dai sensi.

L'attività fisica Tipo B

I Tipi B hanno folate di energia ma si stancano presto, per cui nell'attività fisica, devono stare attenti a non superare i loro limiti naturali.

Le passeggiate, le brevi escursioni, un po' di ciclismo vanno bene.

I Tipi B hanno un fisico flessibile e leggero e quindi lo yoga e la danza aerobica sono adatti. Sono speculatori intellettuali e quindi vanno bene gli esercizi che impegnano il corpo ma anche la mente come il golf, il tennis, Tai chi, ma sempre senza stancarsi troppo.

Se durante l'attività compaiono crampi muscolari, tremori, vertigini vuol dire che avete esagerato ed è bene interrompere subito.

Anche l'equilibrio emozionale dei Tipi B è delicato e facilmente possono cadere nella paura e nell'ansia e quindi esagerano i problemi, manifestano preoccupazioni e ossessioni, perdono la concentrazione mentale, e non riescono a rilassarsi. Essi però sono anche bravi e veloci nel recuperare il loro equilibrio mentale ed emozionale, soprattutto se praticano processi mentali come la Meditazione e la Visualizzazione, che sono quindi caldamente consigliate per loro.

Tutte queste caratteristiche fisiche e mentali del Tipo B dipendono dal fatto che essi hanno la tendenza a consumare l'Ossido nitrico molto velocemente, ma anche a recuperarlo altrettanto velocemente.

Sport consigliati:



- Passeggiate, brevi escursioni
- Ciclismo
- Yoga
- Tai Chi
- Danza aerobica
- Golf
- Tennis
- Meditazione
- Visualizzazione

Vivi giusto!



Strategie-chiave del dr. D'Adamo per lo Stile di vita del Tipo B:

- La Visualizzazione è una potente tecnica per i Tipi B. Tu visualizzi, tu ottieni.
- Trova vie sane per esprimere i tuoi lati non conformisti.
- Spendi almeno venti minuti al giorno in qualche compito creativo che richiede la tua completa attenzione.
- Vai a dormire non oltre le ore 23 e dormi almeno per otto ore o più. È essenziale per i Tipi B mantenere il ritmo circadiano.
- Usa la Meditazione per rilassarti durante le pause dalla tua attività.
- Impegnati in una comunità, con il tuo vicinato o con altri gruppi di attività che ti danno un efficace senso di appartenenza al gruppo stesso. I Tipi B sono dei naturali networkers.
- Sii spontaneo.
- Con l'invecchiamento, i Tipi B tendono a soffrire di perdita di memoria e di acutezza mentale. Per restare attento fai compiti che richiedono concentrazione, come cruciverba, o impara una nuova abilità o una nuova lingua.