

ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΠΑΛΑΜΑ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Β ΛΥΚΕΙΟΥ

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2014-15

Α ΚΑΙ Β ΤΕΡΑΜΗΝΟ

ΘΕΜΑ “Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΑΙΜΑΤΟΣ”

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ

ΗΡΑΝΤΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ(ΠΕ11)

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	ΣΕΛ
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	3
ΟΙ ΛΕΚΤΙΝΕΣ	4
Η ΟΜΑΔΑ ΑΙΜΑΤΟΣ 0	5-11
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	12-21
ΟΜΑΔΑ ΑΙΜΑΤΟΣ Α	22-30
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	31-38
ΟΜΑΔΑ ΑΙΜΑΤΟΣ Β	39-46
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	47-58
ΟΜΑΔΑ ΑΙΜΑΤΟΣ ΑΒ	59-62
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	63-71
Ο ΑΝΤΙΛΟΓΟΣ	72-73

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Γιατί μερικοί άνθρωποι μαστίζονται από την κακή υγεία, ενώ άλλοι φαίνεται να ζουν μια υγιή, ζωτικής σημασίας ζωή ακόμη και σε προχωρημένη ηλικία; Μήπως ο τύπος αίματος επηρεάζει την προσωπικότητα; Αυτό είναι το ερώτημα που βρίσκεται στην καρδιά του γενετικού παζλ. Επίσης, είναι κεντρικής σημασίας για την εξερεύνηση των τύπων αίματος. Το κλειδί είναι η γενετική κληρονομιά. Ακόμα κι αν ζείτε στον 21ο αιώνα, μοιράζεστε ένα κοινό δεσμό με τους προγόνους σας. Η γενετική πληροφορία, που είχε ως αποτέλεσμα τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, έχει περάσει και σε σας. Με άλλα λόγια, το ανοσοποιητικό και το πεπτικό σύστημα μας διατηρεί ακόμη και σήμερα αναλώσιμη μια "εύνοια" απέναντι στις τροφές που έτρωγαν οι πρόγονοι μας με την ίδια ομάδα αίματος, επειδή απλούστατα ο οργανισμός τους έχει προσαρμοστεί πλήρως σε αυτές.

Μία μόνο σταγόνα αίματος περιέχει βιοχημική ατομικότητα που είναι τόσο μοναδική όσο το δακτυλικό σας αποτύπωμα. Ο τύπος του αίματός σας είναι το κλειδί για το ξεκλείδωμα της βιοχημικής ατομικότητας σας. Τα τρόφιμα και τα συμπληρώματα περιέχουν λεκτίνες που αλληλεπιδρούν με τα κύτταρα σας, ανάλογα με τον τύπο του αίματός σας. Αυτό εξηγεί γιατί ορισμένα θρεπτικά συστατικά που είναι ευεργετικά για έναν τύπο αίματος, μπορεί να είναι επιβλαβή για τα κύτταρα του άλλου.

Για παράδειγμα οι άνθρωποι που έχουν Ο τύπο αίματος έχουν ένα διαφορετικό σύνολο των χαρακτηριστικών από τους ανθρώπους που είναι τύπου Β ή τύπου Α - που είναι ευπαθείς σε διάφορες ασθένειες, θα πρέπει να τρώνε διαφορετικά τρόφιμα και να ασκούνται με έναν εντελώς διαφορετικό τρόπο. Ορισμένοι όπως για παράδειγμα στην Ιαπωνία πιστεύουν ότι ακόμη και η προσωπικότητα επηρεάζεται από τον τύπο του αίματος! Ο Δρ. D 'Adamo, συγγραφέας από τα καλύτερα βιβλία όπως τα βιβλία «Eat Right For Your Type» και «Live Right For Your Type», μεταξύ άλλων, μας δίνει ένα σχέδιο για μια υγιεινή ζωή

ΟΙ ΛΕΚΤΙΝΕΣ

Οι λεκτίνες είναι μια σειρά από ποικιλόμορφες πρωτεΐνες που αφθονούν στις τροφές και που οι συγκολλητικές τους ιδιότητες επηρεάζουν το αίμα. Έτσι αν φάμε μια τροφή που περιέχει λεκτίνες ασύμβατες με το αντιγόνο της ομάδας αίματός μας τότε οι λεκτίνες βάζουν στόχο ένα όργανο ή ένα σύστημα του σώματός μας (νεφρά, συκώτι, εγκέφαλο ,στομάχι) και αρχίζουν να συγκολλούν τα αιμοσφαίρια αυτής της περιοχής. Για παράδειγμα σε ένα άτομο με ομάδα αίματος Α, όταν πιεί γάλα, επειδή η λεκτίνη του είναι ανθεκτική και δεν μπορεί να το χωνέψει με τη διαδικασία της υδρόλυσης, εγκαθίσταται κάπου μέσα στο σώμα και ασκεί <<μαγνητική>> επίδραση στα κύτταρα αυτής της περιοχής. Τα κύτταρα συνενώνονται και σημαδεύονται για καταστροφή σαν να είναι και αυτά ξένοι εισβολείς.

Στις περισσότερες περιπτώσεις το 95% των λεκτινών που απορροφάμε από μια τυπική διατροφή αποβάλλεται από το σώμα. Όμως οι εναπομείναντες 5% λεκτίνες περνούν στο αίμα όπου αντιδρούν με τα ερυθρά αιμοσφαίρια και τα καταστρέφουν. Στο παραπάνω παράδειγμα με το γάλα η συνένωση προκαλεί συνήθως ερεθισμό του εντέρου ή κίρρωση του ήπατος ή παρεμπόδιση της ροής του αίματος μέσα από τα νεφρά.

Οι λεκτίνες αφθονούν στα όσπρια, τα θαλασσινά, τα σιτηρά και τα λαχανικά. Το κλειδί λοιπόν είναι να αποφύγετε εκείνες τις λεκτίνες που συγκολλούν ειδικά τα κύτταρα της δικής ομάδας αίματος. Για παράδειγμα η λεκτίνη του σιταριού προκαλεί φλεγμονή και ερεθισμό του εντέρου ιδιαίτερα στην ομάδα αίματος 0. Όμως η λεκτίνη του σιταριού έχει διαφορετικό σχήμα και προσκολλάται διαφορετικά π.χ, από τη λεκτίνη της σόγιας η οποία είναι ωφέλιμη για την ομάδα Α. Έτσι κάθε τροφή μπορεί να είναι επικίνδυνη για μια ομάδα αίματος και ωφέλιμη για κάποια άλλη. Έχει αποδειχτεί μετά από έρευνες ότι κάποιες λεκτίνες σχετίζονται με συγκεκριμένες ασθένειες, όπως την έλλειψη προσοχής και συγκέντρωσης, τη ρευματοειδή αρθρίτιδα ,τον καρκίνο,το διαβήτη,την αρτηριακή υπέρταση, το γαστρικό έλκος κ.λ.π .και πως οι ασθένειες αυτές πολύ συχνά σχετίζονται με συγκεκριμένες ομάδες αίματος. Για παράδειγμα η ρευματοειδής αρθρίτιδα σχετίζεται με τις λεκτίνες που εντοπίζονται στα σολανώδη λαχανικά (ντομάτες,πατάτες, μελιτζάνες)και όταν άτομα ομάδας 0 καταναλώνουν συχνά τα τρόφιμα αυτά προσβάλλονται από τη συγκεκριμένη ασθένεια.

Τέλος οι λεκτίνες αλληλοεπιδρούν με τους υποδοχείς που υπάρχουν στην επιφάνεια των λευκών αιμοσφαιρίων και τα προγραμματίζουν να πολλαπλασιάζονται πιο γρήγορα. Αυτές οι λεκτίνες ονομάζονται μιτογόνα επειδή κάνουν τα λευκά αιμοσφαίρια να μπαίνουν σε διαδικασία μίτωσης (κυτταρικής αναπαραγωγής).

ΟΜΑΔΑ ΑΙΜΑΤΟΣ : 0

Η ομάδα αίματος O- Εξατομικευμένος τρόπος ζωής.

Ο τύπος O ήταν ο πρώτος, προγονικός τύπος αίματος ο οποίος είχε πρότυπο τα αρπακτικά. Το προφίλ του τύπου O παραμένει απαραίτητο σε κάθε κοινωνία, ακόμη και αυτές τις μέρες – η ηγεσία, η εξωστρέφεια, η ενέργεια και η εστίαση είναι από τα καλύτερα χαρακτηριστικά τους. Ο τύπος O είναι ισχυρός και παραγωγικός, ωστόσο, η αντίδραση του Τύπου O μπορεί να είναι ο θυμός, η υπερκινητικότητα και η παρορμητικότητα. Ο Τύπος O ως αποτέλεσμα της κακής διατροφής, της έλλειψης άσκησης, των ανθυγιεινών συμπεριφορών ή των αυξημένων επιπέδων στρες είναι πιο ευάλωτος στις αρνητικές μεταβολικές επιδράσεις, συμπεριλαμβανομένης της αντίστασης στην ινσουλίνη, την υποτονική δραστηριότητα του θυρεοειδούς, καθώς και την αύξηση του σωματικού βάρους. Αν προσαρμοστείτε στις ιδιαιτερότητες της ομάδας αίματος O, μπορείτε να αποκτήσετε πολλά οφέλη από αυτό. Η γενετική κληρονομιά σας, σας προσφέρει την ευκαιρία να είστε ισχυρός, άπαχος, παραγωγικός, αισιόδοξος και να μπορείτε να ζήσετε μακρόβια ζωή

Τι σας κάνει μοναδικό

Όσοι ανήκουν στην ομάδα αίματος O είναι ευαίσθητοι σε ορισμένες ασθένειες, όπως το έλκος και οι διαταραχές του θυρεοειδούς. Το 1950 ανακαλύφθηκε ότι η ομάδα αίματος O είχε περίπου διπλάσιες πιθανότητες απόκτησης έλκους όλων των ειδών από τους άλλους τύπους του αίματος. Τα ευρήματα αυτά έχουν επαναληφθεί πολλές φορές από τότε. Η ομάδα αίματος O τείνει να έχει χαμηλό επίπεδο των ορμονών του θυρεοειδή και συχνά εμφανίζει ανεπαρκή επίπεδα ιωδίου, ενός χημικού στοιχείου του οποίου μοναδικός σκοπός είναι η ρύθμιση των ορμονών του θυρεοειδούς. Αυτό προκαλεί πολλές ανεπιθύμητες παρενέργειες όπως αύξηση βάρους, κατακράτηση υγρών και κόπωση. Ο Δρ D'Adamo δεν συνιστά συμπληρώματα ιωδίου αλλά μια διατροφή πλούσια σε ψάρια του αλμυρού νερού και φύκια για να βοηθήσουν στη ρύθμιση του θυρεοειδούς αδένου. Η χρήση Bladder Wrack είναι επίσης μια εξαιρετική θρεπτική ουσία για τον τύπο O. Αυτό το βότανο, στην πραγματικότητα είναι ένα φύκι, το οποίο είναι πολύ αποτελεσματικό και χρησιμοποιείται ως βοήθημα για τον έλεγχο του βάρους όσον αφορά αυτούς που ανήκουν στην ομάδα O. "Η παρουσία φυκόζης στο Bladder Wrack φαίνεται να βοηθά στην ομαλοποίηση του υποτονικού μεταβολικού ρυθμού και να προάγει τη ναπύλεια βάρους στον τύπο O," λέει ο Δρ D'Adamo.

Ο τύπος O έχει επίσης υψηλότερο επίπεδο οξέος στο στομάχι από τους άλλους τύπους του αίματος, γεγονός το οποίο συχνά οδηγεί σε ερεθισμό του στομαχιού και σε έλκος. Ο Δρ D'Adamo συνιστά ένα παρασκεύασμα από γλυκόριζα το οποίο ονομάζεται DGL (de glycyrrhizinated licorice) και μπορεί να μειώσει την ταλαιπωρία διότι βοηθά στην θεραπεία. Το DGL προστατεύει την επένδυση του στομαχιού και από τα οξέα του στομάχου. Αποφύγετε παρασκευάσματα ακατέργαστης γλυκόριζας, καθώς περιέχουν ένα συστατικό του φυτού που μπορεί να προκαλέσει αυξημένη αρτηριακή πίεση. Αυτό το στοιχείο έχει αφαιρεθεί στο DGL. Ο Δρ D'Adamo συνιστά επίσης μαστίχα και το βισμούθιο για να απαλύνει ακόμη και τις συχνές ταραχές κοιλιά.

Η προσωπικότητα του τύπου O

Στην Ιαπωνία, ο τύπος αίματος έχει συνδεθεί από καιρό με τον τύπο προσωπικότητας. Σε μια ανεξάρτητη μελέτη 45 φοιτητών MBA, περιγράφηκαν τα πιο συχνά χαρακτηριστικά του

Τύπου Ο όπως είναι η υπευθυνότητα, αποφασιστικότητα, οργάνωση, αντικειμενικότητα, πρακτικότητα και η ύπαρξη συνείδησης των κανόνων. Τόσο οι άνδρες όσο και γυναίκες Τύπου Ο είχαν υψηλότερο ποσοστό του μεσομορφικού τύπου σώματος σε σύγκριση με τις άλλες ομάδες. Είναι αξιοσημείωτο ότι ο Τύπος Ο χρησιμοποιεί με περισσότερη προσοχή τις αισθήσεις -από το γεγονός ότι ο Τύπος Ο χρησιμοποιεί τις 5 αισθήσεις για να συγκεντρώσει πληροφορίες και σε συνδυασμό με την αίσθηση και τη σκέψη, αποδεικνύεται ότι η ομάδα αυτή είναι πιο αναλυτική, προσανατολισμένη στη λογική και την ακρίβεια .Πιστεύω ότι η τάση αυτή της ομάδας να αισθάνεται και να λαμβάνει τα γεγονότα αμέσως προέρχεται από την καθαρή ανάγκη των κυνηγών-τροφοσυλλεκτών να παρατηρούν και να αξιολογούν με ακρίβεια το περιβάλλον, ώστε να διασφαλίζεται η επιβίωση." λέει ο D'Adamo.

Διαχειριστείτε το στρες του Τύπου Ο

Η κληρονομιά του τύπου Ο προκαλεί μια άμεση αντίδραση «μάχης ή φυγής» στους ανθρώπους αυτού του τύπου αίματος. Ωστόσο, αυτή η συντονισμένη απόκριση στο στρες ήταν ζωτικής σημασίας για τους προγόνους με Τύπο Ο. Παρόλα αυτά αυτή η αντίδραση δεν είναι πάντα τόσο ευεργετική στη σύγχρονη εποχή. Η αντίδραση του τύπου Ο μπορεί να προκαλέσει εξάρσεις υπερβολικού θυμού ,υπερκινητικότητα και ακόμη να δημιουργήσει μια σοβαρή χημική ανισορροπία η οποία μπορεί να επιφέρει μανιακό επεισόδιο. Δεδομένου ότι υπάρχει μια ισχυρή, συνεργική σχέση μεταξύ της απελευθέρωσης της ντοπαμίνης και το αίσθημα ανταμοιβής, ο τύπος Ο είναι πιο ευάλωτος σε καταστρεπτικές συμπεριφορές, όταν είναι υπερβολικά κουρασμένος, σε κατάθλιψη ή βαριέται. Αυτές οι συμπεριφορές μπορεί να περιληφθούν στα τυχερά παιχνίδια, στην αίσθηση αναζήτησης ή ανάληψης κινδύνων, η την κατάχρηση ουσιών και την παρορμητικότητα. Για να αποφύγουμε όλα αυτά, ο Δρ D'Adamo συνιστά να ακολουθείτε τη δίαιτα τύπου Ο, η οποία επικεντρώνεται σε άπαχα, οργανικά κρέατα, λαχανικά, φρούτα και την αποφυγή σιταριού και γαλακτοκομικών προϊόντων που μπορεί να είναι ωθήσεις για προβλήματα υγείας και πέψης στον τύπο Ο. Επιπλέον, ο ίδιος προτείνει να αποφύγετε την καφεΐνη και το αλκοόλ. Η καφεΐνη μπορεί να είναι ιδιαίτερα επιβλαβής γιατί έχει την τάση να ανεβάσει την αδρεναλίνη και τη νοραδρεναλίνη, οι οποίες είναι ήδη υψηλές για τον τύπο Ο.

Ασκηθείτε - Σημαντικό συστατικό της άσκησης

Η ομάδα Ο επωφελείται από την τρομερά γρήγορη και τακτική άσκηση που «εμπλουτίζει» το καρδιαγγειακό και μυϊκό σκελετικό σύστημα. Αλλά το όφελος που προκύπτει ξεπερνά τον στόχο μόνο της απόκτησης καλής φυσικής κατάστασης. Ο Τύπος Ο αντλεί επίσης το όφελος μιας καλά χρονομετρημένης χημικής απελευθέρωσης στο σύστημα. Η σωματική άσκηση απελευθερώνει ένα σμήνος δραστηριότητας των νευροδιαβιβαστών που δρα ως τονωτικό για ολόκληρο το σύστημα. Ο Τύπος Ο που ασκείται τακτικά έχει ,επίσης, μια καλύτερη συναισθηματική αντίδραση. Είστε περισσότερο συναισθηματικά ισορροπημένος, ως αποτέλεσμα της καλά οργανωμένης, αποτελεσματικής μεταφοράς χημικών ουσιών στο σύστημα. Περισσότερο από κάθε άλλο τύπο αίματος, ο τύπος Ο στηρίζεται στη σωματική άσκηση για τη διατήρηση της σωματικής υγείας και τη συναισθηματική ισορροπία. Ο Δρ D'Adamo προτείνει ότι ο τύπος Ο πρέπει να ασχολείται με την τακτική σωματική δραστηριότητα τρεις έως τέσσερις φορές την εβδομάδα. Για καλύτερα αποτελέσματα, προτείνεται η επίδοση του στην αερόβια δραστηριότητα για 30 έως 45 λεπτά για τουλάχιστον τέσσερις φορές την εβδομάδα. Αν βαρεθείτε εύκολα, επιλέξτε δύο ή τρεις διαφορετικές ασκήσεις που θα δώσουν ποικιλία στην ρουτίνα σας.

Ακολουθήστε ένα σωστό τρόπο ζωής!

Εκτός από την άσκηση και την κατανάλωση τροφών που είναι κατάλληλη για τον τύπο σας, εδώ είναι μερικές βασικές στρατηγικές του τρόπου ζωής για άτομα του τύπου O:
Αναπτύξτε σαφή σχέδια για τους στόχους και τα καθήκοντα - ετήσια, μηνιαία, εβδομαδιαία, καθημερινά για να αποφευχθεί η παρορμητικότητα.
Κάντε αλλαγές στον τρόπο ζωής σταδιακά, αντί να προσπαθήσετε να τα αντιμετωπίσετε όλα μονομιάς.
Φάτε όλα τα γεύματα, ακόμη και σνακ, καθισμένος σε ένα τραπέζι.
Μασήστε αργά μετά από κάθε μπουκιά φαγητού.
Αποφύγετε να παίρνετε απερίσκεπτες αποφάσεις ή να δαπανάτε χρήματα άσκοπα.
Κάντε κάποια φυσική δραστηριότητα, όταν αισθάνεστε ανήσυχτοι.
Ασκηθείτε για 30-45 λεπτά με αερόβια άσκηση, τουλάχιστον τέσσερις φορές την εβδομάδα.
Όταν θέλετε να καταναλώσετε διεγερτικές ουσίες (αλκοόλ, καπνός, ζάχαρη), μπορείτε να κάνετε κάποια φυσική δραστηριότητα.

Τροφές που ωφελούν την ομάδα αίματος O

Από όσπρια: φασόλια μαυρομάτικα

Από χορταρικά: αγκινάρες, μπρόκολο, ραδίκια, πράσα, μαρούλια, μπάμιες, κρεμμύδια, μαϊντανός, σπανάκι

Από φρούτα: σύκα, φρέσκα δαμάσκηνα

Από χυμούς: προτιμήστε πράσινα λαχανικά και με μέτρο μαύρο κεράσι, ανανάς, δαμάσκηνα

Από ξηρούς καρπούς: καρύδια, κολοκυθόσποροι

Από έλαια: λινέλαιο, ελαιόλαδο

Από κρεατικά: βοδινό, αρνί, συκώτι, μοσχάρι

Από ψάρια: μπακαλιάρος, μπαρμπούνι, ξιφίας, γλώσσα, ρέγγα, σκουμπρί

Ουδέτερες τροφές

Από όσπρια: φασόλια, φάβα, ρεβίθια, γίγαντες, μπιζέλια

Από χορταρικά: ρόκα, σπαράγγια, παντζάρια, καρότα, σέλινο, κόλιαντρο, αγγούρια, άνηθος, αντίδια, μαρούλια, κρεμμύδια, πράσινες πιπεριές, ραπανάκια, κολοκύθια, ντομάτες

Από δημητριακά: κριθάρι, κεχρί, ακατέργαστο ρύζι

Από φρούτα: μήλα, βερίκοκα, μπανάνες, κεράσια, χουρμάδες, γκρέιπφρουτ, σταφύλια, ακτινίδια, λεμόνια, πεπόνι, καρπούζι, νεκταρίνια, ροδάκινα, αχλάδια, λωτός, ανανάς

Από χυμούς: βερίκοκο, καρότο, σέλινο, αγγούρι, σταφύλι, γκρέιπφρουτ, παπάγια, ντομάτα, λεμόνι

Από ξηρούς καρπούς: αμύγδαλα, φουντούκια, κουκουνάρια, σουσάμι, ηλιόσποροι, ταχίνι

Από έλαια: σησαμέλαιο, μωρουνέλαιο

Από γαλακτοκομικά: βούτυρο, φέτα, κατσικίσιο τυρί, γάλα

Από κρεατικά: κοτόπουλο, πάπια, λαγός, γαλοπούλα,

Από ψαρικά: τόνος, μύδια, γαρίδες, γόπες, καλαμάρια.

Τροφές προς αποφυγή

Από όσπρια: φακές

Από χορταρικά: λάχανο κόκκινο και πράσινο, κουνουπίδι, καλαμπόκι, μελιτζάνες,μανιτάρια, βρούβες, πατάτες.

Από δημητριακά: καλαμπόκι, βρόμη, σιτάρι, ψωμί σταρένιο

Από φρούτα: ινδική καρύδα, μαύρα βατόμουρα, πεπόνι ισραηλιτικό, πορτοκάλια, φράουλες,μανταρίνια

Από χυμούς: μήλο, λάχανο, πορτοκάλι

Από ξηρούς καρπούς: κάσιους, φιστίκια

Από λίπη: αραβοσιτέλαιο, βαμβακέλαιο, φιστικέλαιο, φυστικοβούτυρο

Από γαλακτοκομικά: ροκφόρ, γκούντα, παγωτό, κεφίρ, κατσικίσιο γάλα, γιαούρτι

Από κρεατικά: μπέικον

Από ψαρικά: σολομός καπνιστός, χταπόδι

Παχαίνει την ομάδα Ο: γλουτένη σταριού, καλαμπόκι, φασόλια, φακές, λάχανο, κουνουπίδι, φύλλα σιναπιού.

Αδυνατίζει την ομάδα Ο: Φύκια, θαλασσινά, ιωδιωμένο αλάτι, συκώτι, κόκκινο κρέας, κατσαρό λάχανο, σπανάκι, μπρόκολο

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Ο

Τα άτομα με ομάδα αίματος 0 είναι εξωστρεφή, δραστήρια και κοινωνικά. Είναι τα πιο ευέλικτα απ' όλες τις κατηγορίες. Εύκολα ξεκινούν διάφορα έργα αλλά δύσκολα τα ολοκληρώνουν γιατί βαριούνται εύκολα και τα παρατούν. Είναι κατά βάση ανεξάρτητα και ασυμβίβαστα. Οι άνθρωποι με ομάδα αίματος 0 λένε πάντα αυτό που έχουν στο μυαλό τους. Ακούν τη γνώμη των άλλων αλλά σπάνια την ακολουθούν και τους αρέσει να είναι το επίκεντρο της προσοχής. Επίσης, έχουν υπερβολική αυτοπεποίθηση.Είστε φύση «μελωδική» και φέρεστε στους άλλους με στοργή και ανθρωπιά,γενναιοδωρία και αυθορμητισμό.

Έχετε την τάση,να μυθοποιείτε τις σχέσεις σας και να μυθοποιείτε τε με τα αισθήματα σας.

Κοινωνικοί και εκδηλωτικοί,πάντα πρόθυμοι να βοηθήστε όποιον έχει ανάγκη και μεγάλη-εκπληκτικά ικανότητα,άμεσης προσαρμογής, σε κάθε περιβάλλον.

Η περιέργεια σας μεγάλη ,ενώ είναι μηδαμινή έως ανύπαρκτη η αντοχή σας στη μοναξιά και για το λόγο αυτό,συχνά κάνετε μια φίλια,γνωριμία...με άτομα που δεν ταιριάζουν με τα πρότυπα σας και που καταφέρνετε – σχεδόν πάντα,να τους αλλάξετε,σύμφωνα με τα γούστα σας.

ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Ο

1) ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΗ ΟΞΥΤΗΤΑ

Τα άτομα 0 είναι πιο λεπτά όταν ο μυϊκός ιστός τους βρίσκεται σε κατάσταση μεταβολικής οξύτητας. Σε αυτήν την κατάσταση , οι θερμίδες χρησιμοποιούνται πιο γρήγορα .Η μεταβολική οξύτητα δεν είναι καλή για όλες τις ομάδες αίματος .

2)ΚΕΤΩΣΗ

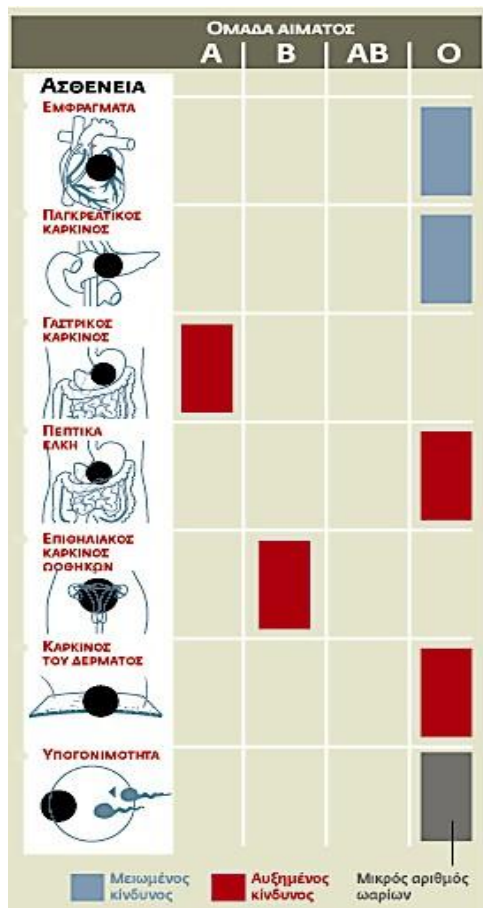
ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ

θα χάσετε βάρος περιορίζοντας την κατανάλωση σιτηρών , ψωμιού και οσπρίων
.προκαλεί αύξηση βάρους στην ομάδα 0 ολι είναι η γλουτένη και υπάρχει στο φύτρου του
σιταριού.

ΥΓΕΙΑ

Η ομάδα αίματος που έχει καθένας από εμάς καθορίζεται από τα γονίδια που κληρονομεί από τους γονείς του.

Εκατομμύρια χρόνια εξέλιξης οδήγησαν στην δημιουργία τεσσάρων ομάδων αίματος: την Α, την Β, την ΑΒ και την Ο. Υπολογίζεται ότι το περίπου 45% του πληθυσμού έχει ομάδα αίματος Ο, το 41% έχει ομάδα αίματος Α, το 10% έχει ομάδα αίματος Β και μόλις το 4% έχει ομάδα αίματος ΑΒ.



Αρρώστιες του πεπτικού

Όσοι έχουν ομάδα αίματος Ο κινδυνεύουν περισσότερο απ' όλους να εκδηλώσουν έλκος στομάχου ή δωδεκαδακτύλου, είναι πιο ευάλωτοι στη μόλυνση με το ελικοβακτήριο του πυλωρού, που προκαλεί πεπτικό έλκος.

Μελέτες έχουν δείξει πως όσοι έχουν ομάδα αίματος ΑΒ ή Β, διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να εκδηλώσουν καρκίνο του παγκρέατος σε σύγκριση με όσους έχουν ομάδα αίματος Α ή Ο.

Γυναικολογικά νοσήματα

Οι ομάδες αίματος έχουν επίσης σχετισθεί με γυναικολογικές διαταραχές και νοσήματα.

Τον περασμένο Οκτώβριο, επιστήμονες από το Κολέγιο Ιατρικής Άλμπερτ Άϊνσταϊν στη Νέα Υόρκη, με επικεφαλής τον δρ Έντουαρτ Νεγιάτ, ανακοίνωσαν πως η ομάδα αίματος μιας γυναίκας μπορεί να επηρεάσει τις πιθανότητές της να μείνει έγκυος.

Μελετώντας περισσότερες από 560 γυναίκες οι οποίες υποβάλλονταν σε θεραπεία για υπογονιμότητα, διαπίστωσαν πως όσες είχαν ομάδα αίματος Ο είχαν διπλάσιες πιθανότητες να παράγουν λιγότερα και χειρότερης ποιότητας ωάρια, με συνέπεια να δυσκολεύονται περισσότερο να συλλάβουν.

Τα άτομα 0 έχουν τάση προς χαμηλά επίπεδα της ορμόνης του θυροειδούς. Αυτή η κατάσταση ,που ονομάζετε υποθυροειδισμός , συμβαίνει επειδή τα άτομα 0 έχουν ανεπαρκή επίπεδα ιωδίου μιας ουσίας που μοναδικός σκοπός της είναι η παραγωγή της ορμόνης του θυροειδούς .Τα συμπτώματά του, περιλαμβάνουν την αύξηση βάρους , την κατακράτηση υγρών , την απώλεια μυϊκού ιστού και την κόπωση.

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Είστε ισχυροί και αθλητικοί τύποι. Πιθανόν να έχετε δυνατά χέρια και πόδια. Ένα πρόγραμμα άσκησης με υψηλή ένταση μπορεί να φαίνεται τέλειο για εσάς. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την άσκηση ως απόδραση από τα συναισθήματα και χρειάζεστε περισσότερες ασκήσεις για να νικήσετε το στρες και το άγχος.

1. Σε σύγκριση με τους άλλους τύπους αίματος είστε ο μεγαλύτερος οπαδός των ασκήσεων. Πεζοπορία, ποδηλασία, κολύμπι και τρέξιμο μπορούν πολύ εύκολα να γίνουν η καθημερινότητά σας. Οι άνθρωποι με ομάδα αίματος 0 αλλάζουν συχνά διάθεση, είναι κάτω από πίεση και είναι πολύ δύσκολο να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις. Όταν τα άτομα της ομάδας αυτής νιώθουν στρες, αναλαμβάνει να αντιδράσει αυτόματα το σώμα τους . Τα επινεφρίδια στέλνουν τις ορμόνες τους στο αίμα και έτσι το άτομο της ομάδας 0 φορτίζεται σε τρομερό βαθμό. Αν εκείνη τη στιγμή υπάρξει μια σωματική εκτόνωση, τότε το στρες μπορεί να μετατραπεί σε μια θετική εμπειρία. Αν σκοπεύετε να γυμναστείτε το πρωί, οι ορμόνες της ευτυχίας θα σας δώσουν καλή διάθεση κατά τη διάρκεια όλης της ημέρας και τα μειωμένα επίπεδα της κορτιζόλης θα σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε καλύτερα το άγχος. Καθημερινά τα άτομα 0 πρέπει να γυμνάζονται, γιατί κάνει πιο όξινο το περιβάλλον των μυϊκών ιστών και καίει περισσότερο τα λίπη. Με το όξινο περιβάλλον οι μυϊκοί ιστοί βρίσκονται σε κατάσταση κέτωσης.

Τα άτομα της ομάδας 0 που δεν εκφράζουν τη σωματική τους πλευρά αντιδρώντας στο στρες με την κατάλληλη δραστηριότητα, τελικά καταρρέουν κατά το στάδιο εξάντλησης της αντίδρασης του στρες. Αυτό το στάδιο χαρακτηρίζεται από διάφορες ψυχολογικές εκδηλώσεις ,όπως η κατάθλιψη, η κόπωση ή η αϋπνία.

Είναι πολύ σημαντικό για εσάς να ασκείστε τακτικά, γιατί η κυκλοφορία του αίματος είναι αργή. Χωρίς έντονη προπόνηση το σώμα σας δεν θα πάρει το απαιτούμενο ποσό των θρεπτικών συστατικών, θα γίνει οκνηρό και νωχελικό. Όσο περισσότερο ασκηθείτε τόσο πιο ικανοποιημένο θα είναι το σώμα σας.

Προπονήσεις που απαιτούν γρήγορες αλλαγές κίνησης, όπως το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ, το τένις ή το χόκεϊ είναι ιδανικά για εσάς.

Όταν ασκούμαστε, ο εγκέφαλος απελευθερώνει ενδορφίνες, αδρεναλίνη, σεροτονίνη και ντοπαμίνη. Αυτές οι χημικές ενώσεις θα σας κάνουν να αισθανθείτε καλύτερα.

Επεξήγηση συμβόλων

+ συνιστώμενο-ευεργετικό

- Ουδέτερο

X απαγορευμένο

Σε κάθε τρόφιμο το πρώτο στη σειρά σύμβολο αναφέρεται σε εκκρητικούς τύπους και το δεύτερο σε μη εκκρητικούς.

ΛΙΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΑΙΜΑΤΟΣ 0

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΑΛΟΗ X

ΒΟΚ ΣΧΟΥ ΛΑΧΑΝΟ -

GINGER ROOT +
PEPPERS / ΠΡΑΣΙΝΟ ΚΑΙ ΚΙΤΡΙΝΟ -

PICKLE / ΑΛΜΗ X

ΑΓΓΙΝΑΡΑ / ΙΕΡΟΥΣΑΛΗΜ +

ΑΓΓΟΥΡΙ X

ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ +

ΑΝΤΙΔΙ -

ΓΟΓΓΥΛΙΑ + -

ΕΛΙΕΣ / BLACK X

ΕΛΙΕΣ / GREEN / ΚΑΛΑΜΑΤΑ - X

ΖΑΧΑΡΟΤΕΥΤΛΑ -

ΚΑΠΠΑΡΗ X

ΚΑΡΟΤΟ - +

ΚΟΛΟΚΥΘΑ +
ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ -

ΚΡΕΑΣ

ΑΛΟΓΟ -

ΑΡΝΙ + -

ΒΟΔΙΝΟ +

ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ -

Γλυκάδια X

ΓΟΥΙΝΕΑ ΚΟΤΑ -

ΚΑΡΔΙΑ (βόειο κρέας) +

ΚΑΤΣΙΚΙ -

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ -

ΛΑΓΟΣ - +

ΜΟΣΧΑΡΙ +

ΜΠΕΙΚΟΝ / ΧΟΙΡΙΝΟ X

ΠΑΠΙΑ -

ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ - +

ΣΤΡΟΥΘΟΚΑΜΗΛΟΥ - +

ΣΥΚΩΤΙ (μοσχάρι) + -

ΧΕΛΩΝΑ X -

ΦΡΟΥΤΑ / χυμό φρούτων

Boysenberries -

CAS ABA ΠΕΠΟΝΙ -

CRANBERRIES -

CRANBERRY JUICE -

LIMES / χυμό λάιμ -

PRUNES / χυμό δαμάσκηνο +

TANGERINES / ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ JUICE X
ΑΒΟΚΑΝΤΟ X +

ΑΚΤΙΝΙΔΙΑ X
ΑΝΑΝΑ -

ΑΝΤΙΛΛΩΝ X

Αρτόδεεντρο -

ΑΧΛΑΔΙΑ -

ΒΑΚΚΊΝΙΑ +

ΒΑΤΟΜΟΥΡΑ X

ΒΕΡΙΚΟΚΑ / Χυμός βερίκοκου - X

ΒΥΣΣΙΝΑΔΑ +

ΓΑΛΑ ΚΑΡΥΔΑΣ X

ΓΚΡΕΙΠΦΡΟΥΤ -

ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ +
Καρποί -

ΚΑΡΠΟΥΖΙ -

Καρπούς κουφοξυλιάς -

FISH

BULLHEAD -

CATFISH X -

CLAM / ΜΙΚΤΑ ΕΙΔΗ -

COD / ATLANTIC +

DRUM / ΓΛΥΚΟΥ ΝΕΡΟΥ -

FROG X

HERRING / ATLANTIC - +

LOBSTER / ΒΟΡΕΙΑ -
Muskellunge X

OPALEYE -

ORANGE Ατλαντικού -

OYSTER / ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ / WILD -

PARROT FISH -

PERCH / ΑΣΗΜΙ +

PERCH / ΚΙΤΡΙΝΟ +

PERCH / ΛΕΥΚΟ +
Sailfish -

SCALLOP / ΜΙΚΤΑ ΕΙΔΗ -

SCROD -
SHARK / ΜΙΚΤΑ ΕΙΔΗ -

SHRIMP / ΜΙΚΤΑ ΕΙΔΗ -

SOLE / ΑΛΛΑ ΕΙΔΗ +

ΚΑΡΥΔΑ X

ΚΕΡΑΣΙΑ +

Κουμκουάτ -
ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ X

Κρεμμυδάκια -
ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ +

ΚΥΔΩΝΙΑ -

λάχανα Βρυξελλών X

Λαχανίδες +

ΛΑΧΑΝΟ X

ΛΕΜΟΝΙΑ / ΛΕΜΟΝΟΧΥΜΟΣ -

ΜΑΝΓΚΟ +
ΜΑΝΙΤΑΡΙ / Enoki -

ΜΑΝΙΤΑΡΙ / Shiitake X

ΜΑΡΟΥΛΙ / ΟΛΑ ΤΑ ΑΛΛΑ ΕΙΔΗ -

ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ - X
ΜΗΛΑ/ ΧΥΜΟΣ ΜΗΛΟΥ - X

Μοσχοπέπνο -

ΜΟΥΡΑ -
Μπάμιες +

Μπαμπού -

ΜΠΑΝΑΝΕΣ +

Μπαχάρι -

ΜΠΡΟΚΟΛΟ +

νεκταρίνι JUICE -

ΝΕΡΟΥ / ΛΕΜΟΝ ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΗΣ -
ΝΤΟΜΑΤΕΣ / ΧΥΜΟΣ ΤΟΜΑΤΑΣ -

SQUID (CALAMARI) X

Αθερίνα -

ΓΑΥΡΟΣ / ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΣ -
X

Είδος τσιπούρας -

ΚΑΒΟΥΡΙΑ / ΜΠΛΕ - X
Κοκκινοφίδιο -

ΚΥΠΡΙΝΟΥ -
ΞΙΦΙΑΣ +

Πέρκα +
Πεσκανδρίτσα -

ΣΑΛΙΓΚΑΡΙ -

Σαρδέλα/ ΚΟΝΣΕΡΒΑ ΣΕ
ΛΑΔΙ - +

Σκορπιομάνα -

ΣΚΟΥΜΠΡΙ / ΑΤΛΑΝΤΙC - +

ΣΟΛΩΜΟΣ / ΑΤΛΑΝΤΙC -
Σφυρίδα -

ΤΟΝΟΣ / FRESH -

ΦΑΓΚΡΊ + -
Χειμάρα ΕΙΔΗ -

ΧΤΑΠΟΔΙ X

Ψευδολίτσα -

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

ΜΠΛΕ ΤΥΡΙ X

ΒRIE ΤΥΡΙ X

Ξινολάχανο - X

Παπάγια -
ΠΑΤΑΤΑΣ / SWEET +

ΠΑΤΑΤΕΣ / WHITE / RED X

ΠΕΠΟΝΙ -

Πεπόνι μελιτώματος X

Πικρό πεπόνι X

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ / ORANGE JUICE X

ΠΡΑΣΑ X

Ραντίσιο -

Ραπανάκι daikon -

ΡΑΠΑΝΙ -

Ρίζες κιχωρίου +

ΡΟΔΑΚΙΝΑ -

ΡΟΔΙΑ - +

Ρόκα -

ΣΕΛΙΝΟ -

ΣΕΛΙΝΟΡΙΖΑ -

Σέσκουλο +

ΣΚΟΡΔΑ - +

Σμέουρα -

ΣΠΑΝΑΚΙ +

ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ -

ΣΤΑΦΙΔΑ -

ΣΤΑΦΥΛΙ -

Τουρσί / ΞΥΔΙ X

Φραγκοστάφυλα -

ΒΟΥΤΥΡΟ / ΧΩΡΙΣ ΑΛΑΤΙ -

ΒΟΥΤΥΡΟΓΑΛΑ / χαμηλής
περιεκτικότητας σε λιπαρά
X

Camembert τυρί X

CASEIN (τυρινικού νάτριου)
X

ΤΣΕΝΤΑΡ ΤΥΡΙ X

COLBY ΤΥΡΙ X

COTTAGE CHEESE X

ΚΡΕΜΑ ΤΥΡΙ X

Τυρί Edam X

Έμενταλ ΤΥΡΙ X

ΦΕΤΑ - X

GOAT ΤΥΡΙ - X

GOUDA ΤΥΡΙ X

Γραβιέρα X

Jarlsberg ΤΥΡΙ X

ΚΕΦΙΡ X

ΓΑΛΑ / ΑΓΕΛΑΔΑ / άπαχο
X

ΓΑΛΑ / ΑΓΕΛΑΔΑ /
ΟΛΟΚΛΗΡΟ X

ΓΑΛΑ / GOAT X

Τυρί Monterey Jack X

Μοτσαρέλα / ΟΛΟΚΛΗΡΟ

Φραγκόσυκα - +
ΦΡΑΟΥΛΕΣ - X

ΦΥΚΙΑ +

ΧΟΡΤΑ DANDELION +

Χυμό ανανά -

Χυμό γκρέιπφρουτ -

ΠΟΤΩΝ

BEER / REGULAR X

COFFEE / ζυμωτό / ΕΤΟΙΜΑ ΜΕ ΝΕΡΟ X

ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΣΑΙ / ΕΤΟΙΜΑ ΜΕ ΝΕΡΟ +

LIQUOR (απόσταξης) X

SELTZER ΝΕΡΟΥ +

SODA / ΑΝΘΡΑΚΟΥΧΟ ΝΕΡΟΥ X

SODA / CLUB +

ΤΕΑ / ζυθοποιηθεί / ΦΤΕΡΑ ΜΕ ΝΕΡΟ X

WINE / TABLE / RED - +

WINE / TABLE / ΛΕΥΚΟ X

Καρύκευμα

APPLE / PECTIN -

Baking Soda -

GELATIN -

ΤΟ ΓΑΛΑ - X

MUNSTER ΤΥΡΙ X

NEUFCHATEL ΤΥΡΙ X

Παρμεζάνα X

PROVOLONE ΤΥΡΙ X

QUARK ΤΥΡΙ X

Ανθότυρο X

Ξινή κρέμα X

ΓΙΑΟΥΡΤΙ X

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

ΑΜΥΓΔΑΛΟ -

ΑΜΥΓΔΑΛΟ ΤΥΡΙ - X

ΑΜΥΓΔΑΛΟ ΓΑΛΑ - X

ΚΑΣΙΟΥΣ X

ΚΑΣΤΑΝΑ X

ΦΟΥΝΤΟΥΚΙ -

ΚΑΡΥΔΙΑ PECAN / PECAN
ΒΟΥΤΥΡΟ -

ΚΟΥΚΟΥΝΑΡΙΑ ΞΕΡΑ -

Φιστίκια / DRY ΨΗΜΕΝΟΣ
X

Παπαρούνα X

Κολοκυθόσπορος /
ΒΟΥΤΥΡΟ +

KOMMI X

LECITHIN --

MISO -- X

MSG X -

ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ -

ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ / ΜΕ ΞΥΔΙ X

ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ / ΜΕ ΣΙΤΑΡΙ / ΜΕ ΞΥΔΙ X

ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ / ΜΕ ΣΙΤΑΡΙ / ΞΥΔΙ ΔΩΡΕΑΝ X

PICKLES / DILL RELISH X

ΑΛΑΤΙ -

SOY σάλτσα από σόγια -- X

Tamari - X

ΞΥΔΙ / CIDER - X

ΞΥΔΙ / ΑΛΛΑ X

ΜΑΓΙΑ / BAKERS -

ΜΑΓΙΑ / ΜΠΡ - +

Γλυκαντικό

AGAVE ΣΙΡΟΠΙ --

ΑΜΥΓΔΑΛΟ ΑΠΟΣΠΑΣΜΑ --

ΑΣΠΑΡΤΑΜΗ X

ΚΡΙΘΑΡΙ ΒΥΝΑΛΕΥΡΟ - X

Σιρόπι καλαμποκιού X

TAXINI -

ΣΟΥΣΑΜΙ / ΟΛΟΚΛΗΡΑ / ΞΕΡΑ -

ΚΑΡΥΔΙΑ / BLACK +

BEANS

Φασόλια Adzuki + --

BLACK BEAN -

ΧΑΛΚΟΥ / CRANBERRY / ROMAN BEAN X

Φάβας - X

Garbanzo (ρεβίθι) - X

ΠΡΑΣΙΝΟ αμπελοφάσουλο -

Φασόλι / RED X

ΦΑΚΕΣ X -

ΦΑΚΕΣ / ΠΡΑΣΙΝΟ X -

ΦΑΚΕΣ / RED X -

Φασόλι / ΛΑΧΑΝΑ -

ΦΥΣΤΙΚΙ / Φυστικοβούτυρο

Νιφάδες σόγιας - X

GRANULES SOY - X

Γάλα σόγιας / FLUID - X

ΔΕΞΤΡΟΖΗ X

ΦΡΟΥΚΤΟΖΗΣ X

ΜΕΛΙ - X

ΙΜΒΕΡΤΟΣΑΚΧΑΡΟ X

MALTODEXTRIN X

Σιρόπι σφενδάμου - X

Μελάσσα -

Μελάσσα / Blackstrap -

ΡΥΖΙ ΣΙΡΟΠΙ - X

ΣΤΕΒΙΑ - X

Sucanat X

ΖΑΧΑΡΗ - X

Φυτική γλυκερίνη -

HERB / SPICE

Ακακία (αραβικό κόμμα) X

Μπαχάρι -

ANISE SEED -

ΑΡΑΡΟΥΤΗΣ ΑΛΕΥΡΙ -

ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ -- +

BAY LEAF -- +

BERGAMOT -

Σπόροι κύμινου --

ΚΑΡΔΑΜΩΜΟΥ --

ΟΞΥΦΟΙΝΙΚΑ X

ΤΟΦΟΥ - X

WHITE BEAN -

OIL

ΑΜΥΓΔΑΛΕΛΑΙΟ -- +

ΑΒΟΚΑΝΤΟ OIL X

Μαύρη σταφίδα SEED OIL -

-

BORAGE SEED OIL -- X

CANOLA OIL -- X

ΚΑΡΥΔΑΣ OIL X

Το μουρουνέλαιο X

ΑΡΑΒΟΣΙΤΕΛΑΙΟ -- X

ΒΑΜΒΑΚΕΛΑΙΟ X

Evening Primrose Oil X

ΛΙΝΟΣ SEED OIL + --

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ +

ΦΥΣΤΙΚΙ OIL / ΣΑΛΑΤΑ Ή
ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ X

SAFFLOWER OIL X

ΣΙΣΑΜΕΛΑΙΟ --

ΣΟΓΙΕΛΑΙΟΥ X

ΗΛΙΕΛΑΙΟ X

CAROB ΑΛΕΥΡΙ + --

Σκαντζίκι --

Σκόνη τσίλι --

Σχοινόπρασο --

ΣΟΚΟΛΑΤΑ / ΚΑΚΑΟ --

Κόλιαντρο --

ΚΑΝΕΛΛΑ -- X

ΓΑΡΥΦΑΛΛΟ --

CORIANDER --

Καλαμποκάλευρο X

Κρεμόριο --

Κύμινο SEED --

Κάρυ +

Άνηθος --

Dulse +

ΓΚΟΥΑΡΑΝΑ X

Γλυκόριζα -- +

MACE / GROUND X

MANTZOYRANA / ΞΕΡΑ --

ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ / DRY / ΣΚΟΝΗ --

ΜΟΣΧΟΚΑΡΥΔΟ X --

ΡΙΓΑΝΗ -- +

PAPRIKA --

ΚΑΡΥΔΙΑ ΟΙΛ -- +

Σιτέλαιο X

ΣΙΤΑΡΙ

ΑΜΑΡΑΝΘΗ --

ΚΡΙΘΑΡΙ X

Φαγόπυρο / kasha -- X

ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ X

ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ / ΓΕΥΜΑ / ολικής αλέσεως / ΚΙΤΡΙΝΟ X

ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ / POPCORN X

ΚΟΥΣΚΟΥΣ / ΜΑΓΕΙΡΕΥΤΑ X

Εσσαίων (MANNA) ΨΩΜΙ +

ΙΕΖΕΚΙΗΛ ΨΩΜΙ --

ΓΛΟΥΤΕΝΗ ΑΛΕΥΡΙ X

Ψωμί χωρίς γλουτένη -- X

Kamut --

ΚΕΧΡΙ / ΜΑΓΕΙΡΕΥΤΑ --

Αλεύρι βρώμης -- X

ΒΡΩΜΗ / BRAN / ΓΕΥΜΑ -- X

QUINOA --

Ορύζης --

Κέικ ρυζιού / ΑΛΕΥΡΙ --

ΜΑΪΝΤΑΝΟ +

PEPPER / BLACK / peppercorn / FRESH GROUND --

PEPPER / BLACK / WHITE X

PEPPER / CAYENNE / RED νιφάδες / JALAPENO / CHILI --

MENTA --

ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ --

SAFFRON -- +

SAGE / GROUND --

SAVORY / GROUND --

ΔΥΟΣΜΟΣ --

Εστραγκόν / GROUND -- +

ΘΥΜΑΡΙ / FRESH --

TURMERIC / GROUND + --

Εκχύλισμα βανίλιας -- X

Wintergreen --

ΡΥΖΙ / ΚΡΕΜΑ / ΜΑΓΕΙΡΕΥΤΑ ΜΕ ΝΕΡΟ --

RICE MILK --

RICE / διογκωμένο --

RICE / WHITE /ΚΑΦΕ/ΒΑΣΜΑΤΙ --

RICE / WILD --

RYE BREAD 100% --

Αλεύρι σίκαλης / MEDIUM -

SOBA NOODLES -- X

ΣΟΡΓΟΥ X

Αλεύρι σόγιας/FULL-FAT/RAW -- X

ΟΛΥΡΑΣ -- X

ΟΛΥΡΑΣ ΑΛΕΥΡΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ -- X

Ταπιόκα / PEARL / DRY -- X

Teff --

ΣΙΤΑΡΙ / BRAN /ΑΡΓΟ X

ΣΙΤΑΡΙ ΨΩΜΙ/φουτωμένου X

ΣΙΤΑΡΙ / GERM X

ΣΙΤΑΡΙ / ΓΛΟΥΤΕΝΗ ΑΛΕΥΡΙ X

ΣΙΤΑΡΙ / REFINED / UNBLEACHED X

ΣΙΤΑΡΙ / ΣΙΜΙΓΔΑΛΙΟΥ / ENRICHED X

ΣΙΤΑΡΙ / λευκό αλεύρι X

ΣΙΤΑΡΙ / ΟΛΙΚΗΣ X

Συμπέρασμα

Στα άτομα με ομάδα αίματος 0 το πεπτικό τους σύστημα είναι προσαρμοσμένο να αφομειώνει ζωϊκές πρωτεΐνες ενώ δυσκολεύεται στα σιτηρά, τα όσπρια και τα γαλακτοκομικά.

ΟΜΑΔΑ ΑΙΜΑΤΟΣ Α

Η ιστορία της ομάδας αίματος Α

Ο τύπος της ομάδας Α αναδύεται στον 21ο αιώνα, με πολλές περισσότερες σύνθετες προκλήσεις από ό, τι οι πρόγονοί τους θα μπορούσαν να φανταστούν. Ο βασικός παράγοντας για την ανάπτυξη του τύπου Α μπορεί να εντοπιστεί στον αγώνα για την επιβίωση πριν από πολύ καιρό, όταν υπήρξε μια ραγδαία συρρίκνωση των προμηθειών θηραμάτων. Έχοντας εξαντλήσει τα μεγάλα κοπάδια ζώων της Αφρικής, οι άνθρωποι ωθούνται μακρύτερα, έξω από το προγονικό σπίτι τους, στην Ευρώπη και την Ασία. Η καλλιέργεια των δημητριακών άλλαξε τα πάντα. Για πρώτη φορά, οι άνθρωποι ήταν σε θέση να παραιτηθούν από το χέρι στο στόμα(φτωχικά) τρόπος ζωής του κυνηγού / τροφοσυλλέκτη και να δημιουργήσουν σταθερές κοινότητες. Με την πάροδο του χρόνου οι προσαρμογές που προκλήθηκαν στον τύπο αίματος Α ήταν με βάση την ανάγκη να αξιοποιηθούν πλήρως τα θρεπτικά συστατικά από πηγές υδατανθράκων. Αυτές οι βιολογικές προσαρμογές εξακολουθούν να παρατηρούνται σήμερα στην πεπτική δομή τύπου Α. Τα χαμηλά επίπεδα του υδροχλωρικού οξέος στο στομάχι και υψηλό επίπεδο του ενζύμου πέψης δισακχαρίτη στο έντερο επιτρέπουν την πιο αποτελεσματική πέψη των υδατανθράκων. Σύμφωνα με τον Δρ D'Adamo, αυτοί είναι οι κύριοι παράγοντες, οι οποίοι σε συνδυασμό με τα χαμηλά επίπεδα της αλκαλικής φωσφατάσης του εντέρου, καθιστούν δύσκολο για τον τύπο Α να αφομοιώσει και να μεταβολίσει ζωική πρωτεΐνη και λίπος.

Τί κάνει τον τύπο Α μοναδικό

Πολλοί νευροχημικοί παράγοντες γενετικής προδιάθεσης ευνοούν μια δομημένη, ρυθμική, αρμονική ζωή, για τον τύπο Α, όταν αυτός περιβάλλεται από μια θετική, υποστηρικτική κοινότητα. Όμως ο βιαστικός ρυθμός και η αυξημένη αίσθηση της απομόνωσης που βιώνουν στη σημερινή κοινωνία συχνά κάνουν αυτές τις ανάγκες δύσκολο να επιτευχθούν. Ο τύπος Α αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα της ισχυρής διασύνδεσης ανάμεσα στο πνεύμα και στο σώμα. Αυτό ήταν ζωτικής σημασίας για την απομάκρυνση από το κυνήγι και τη στροφή στην οικοδόμηση κατοικιών και την ανάπτυξη οικισμών. Ωστόσο, ο τύπος Α έχει μια πιο εσωτερικευμένη σχέση με το στρες, το οποίο υπηρέτησαν οι πρόγονοί τους καλά, αλλά μπορεί να είναι μια πρόκληση για το σύγχρονο τύπο Α.

Τύπος Α δίαιτα

«Όταν συζητάμε για « δίαιτα », δεν μιλάμε απαραίτητα για ένα πρόγραμμα απώλειας βάρους, αυτό είναι ένα δευτερεύον όφελος για να ακολουθήσετε αυτό το πρόγραμμα. Ουσιαστικά συζητάμε για μια διατροφή στην πιο παραδοσιακή της έννοια, που σημαίνει έναν μόνιμο τρόπο για να τρέφεσαι », εξηγεί ο Δρ D'Adamo. Ο τύπος A ευδοκimeί σε μια χορτοφαγική διατροφή - αν έχετε συνηθίσει να τρώτε κρέας, θα πρέπει να το περιορίσετε θα χάσετε βάρος και θα έχετε περισσότερη ενέργεια τη στιγμή που θα εξαλείψετε τέτοια επιβλαβή τρόφιμα από τη διατροφή σας. Πολλοί άνθρωποι θεωρούν ότι είναι δύσκολο να ξεφύγουν από την τυπική διατροφή που περιλαμβάνει κρέας και πατάτες και να εισέλθουν σε ένα διαιτολόγιο με πρωτεΐνες σόγιας, δημητριακά και λαχανικά. Επίσης είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τις ευαίσθητες που έχει ο τύπος A να τρώει τροφές στη φυσική τους κατάσταση όσο το δυνατόν : καθαρά, φρέσκα και βιολογικά. Αυτή διαιτητική ρύθμιση είναι κρίσιμη για το ευαίσθητο ανοσοποιητικό σύστημα του τύπου A. Με αυτή τη δίαιτα, μπορείτε να ενισχύσετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα και ενδεχομένως να βραχυκυκλώσετε την ανάπτυξη των απειλητικών για τη ζωή νόσων.

Χειρισμός άγχους

Σε αυτόν τον πολυάσχολο, συνεχώς μεταβαλλόμενο κόσμο, είναι σχεδόν αδύνατο να αποφευχθεί το καθημερινό στρες. Ο τύπος A έχει εν γένει υψηλό επίπεδο της ορμόνης του στρες, της κορτιζόλης και παράγει περισσότερο ως απάντηση σε στρεσογόνες καταστάσεις. Σε ένα 24ωρο χρονοδιάγραμμα η κορτιζόλη απελευθερώνεται, τυπικά νωρίς το πρωί μεταξύ έξι και οκτώ με σταδιακή μείωση κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αυτό βοηθά τους ρυθμούς του σώματος. Όμως λόγω των αυξανόμενων επιπέδων κορτιζόλης στον τύπο A , εκδηλώνεται άγχος συχνά με διάφορους τρόπους, διαταραχή ύπνου, πρωινή ομίχλη εγκεφάλου, κάνει περισσότερο παχύρρευστο το αίμα και προωθεί την απώλεια των μυών και την αύξηση του λίπους Σε ακραίες περιπτώσεις, στον τύπο A, το στρες μπορεί να εκδηλωθεί με πιο σοβαρούς τρόπους, προκαλώντας ψυχαναγκαστική διαταραχή, αντίσταση στην ινσουλίνη και υποθυρεοειδισμό. Για να βοηθήσει στην ισορροπία των επιπέδων της κορτιζόλης, ο Δρ D'Adamo συνιστά να περιορίσουν τη ζάχαρη, την καφεΐνη και το αλκοόλ. Μην παραλείπετε γεύματα, ειδικά το πρωινό, τρώγοντας μικρότερα και συχνότερα γεύματα θα βοηθήσει επίσης στη σταθεροποίηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Επίσης, επισημαίνει ότι οι ακόλουθοι παράγοντες είναι γνωστό ότι αυξάνουν τα επίπεδα της κορτιζόλης και αυξάνουν την ψυχική εξάντληση για τύπο A .Για αυτό και πρέπει να περιορίσουν την έκθεσή τους σε αυτούς όσο αυτό είναι δυνατόν:

Πλήθη ανθρώπων

Δυνατούς θορύβους

Αρνητικά συναισθήματα

Κάπνισμα

Ισχυρές οσμές ή αρώματα

Πάρα πολλή ζάχαρη και το άμυλο

Υπερκόπωση

Βία στην τηλεόραση και σε ταινίες

Έλλειψη ύπνου

Ακραίες καιρικές συνθήκες (ζεστό ή κρύο)

Ήρεμη άσκηση - Το κρίσιμο συστατικό για Υγεία και Ευεξία

Τα αυξημένα επίπεδα κορτιζόλης κάνουν δυσκολότερη για τον τύπο Α την ανάκαμψη από το άγχος. Η έρευνα έχει αποδείξει ότι τα συνολικά επίπεδα κορτιζόλης μπορούν να μειωθούν εάν οι άνθρωποι με ομάδα αίματος Α επικεντρωθούν σε ένα κανονικό πρόγραμμα ασκήσεων με ηρεμιστικές ιδιότητες. Κάντε αυτές τις δραστηριότητες τακτικά - και σωθείτε - μέρος του τρόπου ζωής σας. Ο Δρ D'Adamo συνιστά, Hatha Yoga, Tai Chi ,διαλογισμό και βαθιές ασκήσεις αναπνοής. Ο διαλογισμός έχει μελετηθεί για τις επιπτώσεις επί των ορμονών του στρες. Διαπιστώθηκε ότι μετά το διαλογισμό, τα επίπεδα κορτιζόλης στον ορό αίματος μειώθηκαν σημαντικά. Γράφει ο Δρ D'Adamo, "Ενώ είναι μια χαρά για τον τύπο Α να συμμετέχει σε ασκήσεις με έντονη σωματική δραστηριότητα, όταν είναι υγιείς και σε καλή κατάσταση, πρέπει να γνωρίζουν ότι οι ίδιες αυτές μορφές άσκησης δεν ενεργούν ως δικλείδες ασφαλείας για τους ανθρώπους με τύπο αίματός Α όταν αυτοί βρίσκονται σε πίεση. Για παράδειγμα ενώ τα καταφέρνουν στην άρση βαρών και τις αερόβιες δραστηριότητες θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί στην υπερβολική προπόνηση, καθώς αυτές οι δραστηριότητες θα αυξήσουν πραγματικά τα επίπεδα της κορτιζόλης τους. "

Ζήστε σωστά!

Εκτός από την άσκηση, τη διαχείριση του άγχους και τρώγοντας τα σωστά τρόφιμα, εδώ είναι μερικές βασικές στρατηγικές του τρόπου ζωής για τα άτομα τύπου Α.

Καλλιεργήστε τη δημιουργικότητα και την έκφραση στη ζωή σας.

Καθιερώστε ένα συνεπές καθημερινό πρόγραμμα

Πηγαίνετε στο κρεβάτι το αργότερο στις 23:00 και κοιμηθείτε για οκτώ ώρες ή περισσότερο.

Μην χρονοτριβείτε στο κρεβάτι, μόλις σηκωθείτε, ξεκινήστε!

Πάρτε τουλάχιστον δύο διαλείμματα, είκοσι λεπτών το καθένα, κατά τη διάρκεια της ημέρας εργασίας. Κάνετε διατάσεις, μια βόλτα, βαθιές ασκήσεις αναπνοής ή διαλογισμό.

Μην παραλείπετε γεύματα

Τρώτε περισσότερη πρωτεΐνη στην αρχή της ημέρας, μικρότερη στο τέλος

Μην τρώτε όταν είστε ανήσυχοι

Τρώτε μικρότερα, συχνότερα γεύματα.

Επιδοθείτε σε 30-45 λεπτά ήπιας άσκησης, τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα.

Σχεδιάστε ένα τακτικό έλεγχο για τις καρδιακές παθήσεις και την πρόληψη του καρκίνου.

Πάντα να μασάτε τα τρόφιμα επιμελώς για την ενίσχυση της πέψης. Η χαμηλή οξύτητα του στομάχου καθιστά πιο δύσκολη την πέψη.

Το πλάνο της ομάδας A

Το διαιτολόγιο της ομάδας A

Τα άτομα της ομάδας A χρειάζονται φυτοφαγική δίαιτα κάτι που αποτελεί κληρονομιά των πιο ήρεμων και λιγότερο πολεμοχαρών αγροτών προγόνων τους. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την ομάδα A να τρώει όσο το δυνατόν πιο φυσικές τροφές: φρέσκες, αγνές και οργανικές.

Πρέπει να τονιστεί το πόσο κρίσιμη μπορεί να είναι αυτή η διατροφική αλλαγή για το ευαίσθητο ανοσοποιητικό σύστημα της ομάδας A. Η ομάδα A έχει βιολογική προδιάθεση προς τις καρδιοπάθειες, τον καρκίνο και τον διαβήτη. Μια θετική πλευρά της γενετικής σας κληρονομιάς είναι η ικανότητά σας να χρησιμοποιείτε τα καλύτερα στοιχεία που έχει να προσφέρει η φύση.

Αδυνάτισμα

Με τη δίαιτα της ομάδας A θα γίνετε λεπτότεροι με φυσικό τρόπο. Αν έχετε συνηθίσει να τρώτε κρέας, θα χάσετε βάρος μάλλον γρήγορα στην αρχή, καθώς θα αποκλείετε τις τοξικές τροφές από την διατροφή σας.

Από πολλές απόψεις, η ομάδα A είναι το άκρο αντίθετο της ομάδας O σε ό,τι αφορά το μεταβολισμό. Ενώ οι ζωικές τροφές επιταχύνουν τον μεταβολικό ρυθμό της ομάδας O και τον

κάνουν πιο αποδοτικό ασκούν εντελώς διαφορετική επίδραση στην ομάδα A. Ίσως να έχετε προσέξει ήδη πως όταν τρώτε κόκκινο κρέας νιώθετε νωθρότητα και λιγότερη ενέργεια απ' ό,τι όταν τρώτε φυτικές πρωτεΐνες. Μερικά άτομα της ομάδας A εμφανίζουν κατακράτηση υγρών καθώς το πεπτικό τους σύστημα επεξεργάζεται αργά τις δύσκολες αυτές τροφές. Η ομάδα A αποθηκεύει το κρέας ως λίπος. Αυτό γίνεται λόγω των στομαχικών οξέων που η ομάδα A τα έχει σε χαμηλό επίπεδο.

Η ομάδα A δυσκολεύεται επίσης να χωνέψει τα γαλακτοκομικά προϊόντα τα οποία της προκαλούν αντιδράσεις ινσουλίνης-ένας άλλος παράγοντας που συντελεί στην επιβράδυνση του μεταβολισμού. Επιπλέον, τα γαλακτοκομικά έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε κορεσμένα λίπη, από εκείνα που θέτουν σε κίνδυνο την καρδιά και προκαλούν παχυσαρκία και διαβήτη. Το σιτάρι παίζει ανάμεικτο ρόλο στην δίαιτα της ομάδας A. Τα άτομα αυτής της ομάδας μπορούν να τρώνε σιτάρι, πρέπει να προσέχουν όμως να μην τρώνε πάρα πολύ, γιατί τότε ο μυϊκός ιστός τους θα περάσει σε υπερβολικά όξινη κατάσταση. Το σιτάρι είναι όξινο για την ομάδα A.

Τα άτομα της ομάδας A, εκτός από το ότι πρέπει να τρώνε μια μεγάλη ποικιλία από υγιεινές τροφές με χαμηλά λιπαρά, εξισορροπητικά λαχανικά και σιταρά, πρέπει επίσης να δίνουν έμφαση σε ορισμένες τροφές που είναι ευεργετικές, όπως:

-Τροφές που συντελούν στην αύξηση του βάρους:

το κρέας, χωνεύεται δύσκολα και αποθηκεύεται ως λίπος.

τα γαλακτοκομικά, προκαλούν την αντίδραση της ινσουλίνης και αυξάνουν την έκκριση βλέννας.

φασόλια κιντνέι, προκαλούν την αντίδραση της ινσουλίνης

φασόλια λίμα, προκαλούν αντίδραση ινσουλίνης

σιτάρι (μεγάλες ποσότητες) επιφέρει οξύτητα στους μυϊκούς ιστούς και παρεμποδίζει την κατανάλωση των θερμίδων.

-Τροφές που συντελούν στη μείωση του βάρους

φυτικά έλαια, βοηθούν στην αποτελεσματική πέψη και αποτρέπουν την κατακράτηση υγρών.

τροφές σόγιας, βοηθούν στην αποτελεσματική πέψη, μεταβολίζονται γρήγορα και βελτιώνουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

λαχανικά, βοηθούν στον αποτελεσματικό μεταβολισμό

ανανάς, αυξάνει την κινητικότητα του εντέρου και την κατανάλωση των θερμίδων

Προφίλ στρες- γυμναστικής για την ομάδα A

Τα άτομα της ομάδας A αντιδρούν στο πρώτο στάδιο του στρες-στο στάδιο του συναγερμού-διανοητικά. Ανάβουν στον εγκέφαλό τους "γλόμπτοι" φορτισμένοι με αδρεναλίνη που παράγουν άγχος εκνευρισμό και υπερκινητικότητα. Καθώς τα σήματα του στρες διαπερνούν το ανοσοποιητικό σύστημα, τα άτομα γίνονται πιο αδύναμα. Η αυξημένη ευαισθησία του νευρικού συστήματος σταδιακά εξαντλεί τα ευαίσθητα προστατευτικά αντισώματα του ατόμου. Έτσι, τα αντισώματα δεν μπορούν να καταπολεμήσουν τις λοιμώξεις και τα βακτηρίδια που περιμένουν να εισβάλουν.

Αν το άτομο της ομάδας A υιοθετήσει τεχνικές που το ηρεμούν όπως η γιόγκα και ο διαλογισμός, μπορεί να έχει μεγαλύτερη ωφέλεια από την αντιμετώπιση του αρνητικού στρες μέσα από την αυτοσυγκέντρωση και την χαλάρωση. Η ομάδα A δεν ανταποκρίνεται καλά στη συνεχή αντιπαράθεση, γι' αυτό πρέπει να ασκεί την τέχνη της ακινησίας για να ηρεμεί.

Αν τα άτομα της ομάδας A παραμείνουν στη φυσική τους σφιγμένη κατάσταση το στρες μπορεί να προκαλέσει καρδιοπάθειες και διάφορα μορφές καρκίνου. Οι ασκήσεις που επιφέρουν ηρεμία και εστίαση έχουν θεραπευτική επίδραση, καθώς απομακρύνουν το άτομο της ομάδας A από την επήρεια του στρες.

Το τσάι τσί τσουάν (ή τσί τσι) δηλαδή οι τελετουργικές αργές κινήσεις του κινεζικού μποξ, και η χάθα γιόγκα, είναι δύο παραδείγματα μεθόδων που ηρεμούν και επικεντρώνουν. Οι ήπιες ιστονικές ασκήσεις, όπως η πεζοπορία, το κολύμπι και η ποδηλασία αρέσουν στα άτομα της ομάδας A. Τα σπορ και οι ασκήσεις με ανταγωνιστικό χαρακτήρα απλώς θα εξαντλήσουν τη

νευρική ενέργεια της ομάδας Α και θα κάνουν το άτομο να πιεστεί ακόμη περισσότερο, αφήνοντας το ανοσοποιητικό του σύστημα ανοιχτό στις αρρώστιες.

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ
ΤΑΙ ΤΣΙ	3-5	30-40
ΓΙΟΓΚΑ	3-5	30
ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ	2-3	60
ΓΚΟΛΦ	2-3	60
ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ	2-3	60
ΓΡΗΓΟΡΟ ΒΑΔΙΣΜΑΑ	2-3	20-40
ΠΕΖΟΠΟΡΕΙΑ	2-3	40-60
ΚΟΛΥΜΠΙ	3-4	30
ΧΟΡΟΣ	2-3	30-45
ΑΕΡΟΒΙΚΗ	2-3	30-45
ΤΕΝΤΩΜΑ	3-5	15

Η προσωπικότητα της ομάδας Α

Η ομάδα Α εμφανίστηκε ως μια προσαρμογή που είχε σκοπό να αντιμετωπίσει τις μεγάλες συγκεντρώσεις πληθυσμών και το στρές ενός πιο καθιστικού, αλλά έντονα αστικού τρόπου ζωής. Ορισμένα ψυχολογικά χαρακτηριστικά έχουν εμφανιστεί σε αυτά τα άτομα που έπρεπε να αντέχουν στις απαιτήσεις ενός πολυάνθρωπου περιβάλλοντος.

Η σημαντικότερη ίσως ιδιότητα που πρέπει να έχει ένα άτομο σε ένα τέτοιο περιβάλλον είναι ο συνεργατικός του χαρακτήρας. Τα άτομα της ομάδας Α έπρεπε να είναι αξιοπρεπή, τακτικά, νομοταγή και να διαθέτουν αυτοέλεγχο. Οι κοινότητες δεν μπορούν να υπάρξουν χωρίς σεβασμό για τους άλλους και την ιδιοκτησία τους. Τα μοναχικά άτομα δεν τα πηγαίνουν καλά σε ομαδικό περιβάλλον. Αν δεν είχαν εξελιχτεί τα χαρακτηριστικά της ομάδας 0 για να ταιριάζουν με την αγροτική κοινωνία, το αποτέλεσμα θα ήταν το χάος- και τελικά καταστροφή. Και πάλι, οι άνθρωποι επιβίωσαν χάρη στους προγόνους μας με ομάδα αίματος Α.

Οι πρώτοι άνθρωποι της ομάδας Α έπρεπε να είναι ευαίσθητοι, παθιασμένοι και πολύ έξυπνοι για να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις μιας πολύπλοκης ζωής. Όλες αυτές οι ιδιότητες, όμως, έπρεπε να υπάρχουν μέσα σε ένα πλαίσιο. Αυτός είναι ίσως ο λόγος για τον οποίο το σύστημα των ατόμων της ομάδας Α ακόμη και σήμερα τείνει να είναι πιο "σφιχτοδεμένο". Οι άνθρωποι αυτοί κλείνουν το άγχος μέσα τους -γιατί αυτό πρέπει να κάνεις όταν προσπαθείς να συμβιώσεις με άλλους - όταν όμως εκραγούν, προσοχή!! Το αντίδοτο για αυτό το τρομερό εσωτερικό στρες, όπως έχουμε πει, είναι οι πιο κατευναστικές και διαλογιστικές ασκήσεις χαλάρωσης της γιόγκα και του τάι τσι.

Φαίνεται ότι η ομάδα Α δεν είναι κατάλληλη για τις ηγετικές θέσεις με μεγάλη ένταση και πίεση, στις οποίες τα καταφέρνουν καλύτερα τα άτομα της ομάδας 0. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορούν να είναι ηγέτες. Οι άνθρωποι όμως αυτοί απορρίπτουν ενστικτωδώς τους αδίστακτους τρόπους λειτουργίας της σύγχρονης ηγεσίας. Όταν μπαίνουν σε τέτοιες θέσεις άτομα με ομάδα Α έχουν τη τάση να καταρρέουν. Αμερικανοί πρόεδροι που ήταν ομάδα Α αν και όλοι έδειξαν αναμφισβήτητες ικανότητες και πάθος για τη δουλειά τους, είχαν ταυτόχρονα θανάσιμα ελαττώματα. Όταν το στρες γινόταν πολύ μεγάλο, έπεφταν σε κατάσταση άγχους και παράνοιας, και τα εκλάμβαναν όλα προσωπικά. Τελικά, οι αντιδράσεις τύπου Α τους έκαναν να χάσουν το αξίωμά τους. Ο πιο διαβόητος ίσως ηγέτης με ομάδα Α ήταν ο Αδόλφος Χίτλερ. Αν και οι περισσότεροι τον συνδέουν με την ορμή και την ωμή σιγουριά ενός ηγέτη ομάδας 0, το κυριότερο χαρακτηριστικό του Χίτλερ ήταν, στην πραγματικότητα, μια υπερβολική υπερευαίσθησία που τον οδήγησε στην τρέλα. Ο Χίτλερ ήταν ανώμαλο ον. Η μονομανία του για μια διαστρωματωμένη κοινωνία ήταν εκείνη μιας μεταλλαγμένης προσωπικότητας της ομάδας Α με ένα εφιαλτικό όραμα.

Το πλάνο της ομάδας A

Το διαιτολόγιο της ομάδας A

Τα άτομα της ομάδας A χρειάζονται φυτοφαγική δίαιτα κάτι που αποτελεί κληρονομιά των πιο ήρεμων και λιγότερο πολεμοχαρών αγροτών προγόνων τους. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την ομάδα A να τρώει όσο το δυνατόν πιο φυσικές τροφές: φρέσκες, αγνές και οργανικές. Πρέπει να τονιστεί το πόσο κρίσιμη μπορεί να είναι αυτή η διατροφική αλλαγή για το ευαίσθητο ανοσοποιητικό σύστημα της ομάδας A. Η ομάδα A έχει βιολογική προδιάθεση προς τις καρδιοπάθειες, τον καρκίνο και τον διαβήτη. Μια θετική πλευρά της γενετικής σας κληρονομιάς είναι η ικανότητά σας να χρησιμοποιείτε τα καλύτερα στοιχεία που έχει να προσφέρει η φύση.

Αδυνάτισμα

Με τη δίαιτα της ομάδας A θα γίνετε λεπτότεροι με φυσικό τρόπο. Αν έχετε συνηθίσει να τρώτε κρέας, θα χάσετε βάρος μάλλον γρήγορα στην αρχή, καθώς θα αποκλείετε τις τοξικές τροφές από την διατροφή σας.

Από πολλές απόψεις, η ομάδα A είναι το άκρο αντίθετο της ομάδας O σε ό,τι αφορά το μεταβολισμό. Ενώ οι ζωικές τροφές επιταχύνουν τον μεταβολικό ρυθμό της ομάδας O και τον κάνουν πιο αποδοτικό ασκούν εντελώς διαφορετική επίδραση στην ομάδα A. Ίσως να έχετε προσέξει ήδη πως όταν τρώτε κόκκινο κρέας νιώθετε νωθρότητα και λιγότερη ενέργεια απ' ό,τι όταν τρώτε φυτικές πρωτεΐνες. Μερικά άτομα της ομάδας A εμφανίζουν κατακράτηση υγρών καθώς το πεπτικό τους σύστημα επεξεργάζεται αργά τις δύσκολες αυτές τροφές. Η ομάδα A αποθηκεύει το κρέας ως λίπος. Αυτό γίνεται λόγω των στομαχικών οξέων που η ομάδα A τα έχει σε χαμηλό επίπεδο.

Η ομάδα A δυσκολεύεται επίσης να χωνέψει τα γαλακτοκομικά προϊόντα τα οποία της προκαλούν αντιδράσεις ινσουλίνης-έναν άλλος παράγοντας που συντελεί στην επιβράδυνση του μεταβολισμού. Επιπλέον, τα γαλακτοκομικά έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε κορεσμένα λίπη, από εκείνα που θέτουν σε κίνδυνο την καρδιά και προκαλούν παχυσαρκία και διαβήτη. Το σιτάρι παίζει ανάμεικτο ρόλο στην δίαιτα της ομάδας A. Τα άτομα αυτής της ομάδας μπορούν να τρώνε σιτάρι, πρέπει να προσέχουν όμως να μην τρώνε πάρα πολύ, γιατί τότε ο μυϊκός ιστός τους θα περάσει σε υπερβολικά όξινη κατάσταση. Το σιτάρι είναι όξινο για την ομάδα A.

Τα άτομα της ομάδας A, εκτός από το ότι πρέπει να τρώνε μια μεγάλη ποικιλία από υγιεινές τροφές με χαμηλά λιπαρά, εξισορροπητικά λαχανικά και σιταρά, πρέπει επίσης να δίνουν έμφαση σε ορισμένες τροφές που είναι ευεργετικές, όπως:

-Τροφές που συντελούν στην αύξηση του βάρους:

το κρέας, χωνεύεται δύσκολα και αποθηκεύεται ως λίπος.

τα γαλακτοκομικά, προκαλούν την αντίδραση της ινσουλίνης και αυξάνουν την έκκριση βλέννας.

φασόλια κιντνέι, προκαλούν την αντίδραση της ινσουλίνης
φασόλια λίμα, προκαλούν αντίδραση ινσουλίνης
σιτάρι (μεγάλες ποσότητες) επιφέρει οξύτητα στους μυϊκούς ιστούς και παρεμποδίζει την κατανάλωση των θερμίδων.

-Τροφές που συντελούν στη μείωση του βάρους

φυτικά έλαια, βοηθούν στην αποτελεσματική πέψη και αποτρέπουν την κατακράτηση υγρών.
τροφές σόγιας, βοηθούν στην αποτελεσματική πέψη, μεταβολίζονται γρήγορα και βελτιώνουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

λαχανικά, βοηθούν στον αποτελεσματικό μεταβολισμό

ανανάς, αυξάνει την κινητικότητα του εντέρου και την κατανάλωση των θερμίδων

Προφίλ στρες- γυμναστικής για την ομάδα Α

Τα άτομα της ομάδας Α αντιδρούν στο πρώτο στάδιο του στρες-στο στάδιο του συναγερμού-διανοητικά. Ανάβουν στον εγκέφαλό τους "γλόμπτοι" φορτισμένοι με αδρεναλίνη που παράγουν άγχος εκνευρισμό και υπερκινητικότητα. Καθώς τα σήματα του στρες διαπερνούν το ανοσοποιητικό σύστημα, τα άτομα γίνονται πιο αδύναμα. Η αυξημένη ευαισθησία του νευρικού συστήματος σταδιακά εξαντλεί τα ευαίσθητα προστατευτικά αντισώματα του ατόμου. Έτσι, τα αντισώματα δεν μπορούν να καταπολεμήσουν τις λοιμώξεις και τα βακτηρίδια που περιμένουν να εισβάλουν.

Αν το άτομο της ομάδας Α υιοθετήσει τεχνικές που το ηρεμούν όπως η γιόγκα και ο διαλογισμός, μπορεί να έχει μεγαλύτερη ωφέλεια από την αντιμετώπιση του αρνητικού στρες μέσα από την αυτοσυγκέντρωση και την χαλάρωση. Η ομάδα Α δεν ανταποκρίνεται καλά στη συνεχή αντιπαράθεση, γι' αυτό πρέπει να ασκεί την τέχνη της ακινησίας για να ηρεμεί.

Αν τα άτομα της ομάδας Α παραμείνουν στη φυσική τους σφιγμένη κατάσταση το στρες μπορεί να προκαλέσει καρδιοπάθειες και διάφορες μορφές καρκίνου. Οι ασκήσεις που επιφέρουν ηρεμία και εστίαση έχουν θεραπευτική επίδραση, καθώς απομακρύνουν το άτομο της ομάδας Α από την επήρεια του στρες.

Το τσάι τσί τσουάν (ή τσί τσι) δηλαδή οι τελετουργικές αργές κινήσεις του κινεζικού μποξ, και η χάθα γιόγκα, είναι δύο παραδείγματα μεθόδων που ηρεμούν και επικεντρώνουν. Οι ήπιες ισοτονικές ασκήσεις, όπως η πεζοπορία, το κολύμπι και η ποδηλασία αρέσουν στα άτομα της ομάδας Α. Τα σπορ και οι ασκήσεις με ανταγωνιστικό χαρακτήρα απλώς θα εξαντλήσουν τη νευρική ενέργεια της ομάδας Α και θα κάνουν το άτομο να πιεστεί ακόμη περισσότερο, αφήνοντας το ανοσοποιητικό του σύστημα ανοιχτό στις αρρώστιες.

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ
ΤΑΙ ΤΣΙ	3-5	30-40
ΓΙΟΓΚΑ	3-5	30
ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ	2-3	60
ΓΚΟΛΦ	2-3	60
ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ	2-3	60
ΓΡΗΓΟΡΟ ΒΑΔΙΣΜΑ	2-3	20-40
ΠΕΖΟΠΟΡΕΙΑ	2-3	40-60
ΚΟΛΥΜΠΙ	3-4	30
ΧΟΡΟΣ	2-3	30-45
ΑΕΡΟΒΙΚΗ	2-3	30-45
ΤΕΝΤΩΜΑ	3-5	15

Η προσωπικότητα της ομάδας Α

Η ομάδα Α εμφανίστηκε ως μια προσαρμογή που είχε σκοπό να αντιμετωπίσει τις μεγάλες συγκεντρώσεις πληθυσμών και το στρές ενός πιο καθιστικού, αλλά έντονα αστικού τρόπου ζωής. Ορισμένα ψυχολογικά χαρακτηριστικά έχουν εμφανιστεί σε αυτά τα άτομα που έπρεπε να αντέχουν στις απαιτήσεις ενός πολυάνθρωπου περιβάλλοντος.

Η σημαντικότερη ίσως ιδιότητα που πρέπει να έχει ένα άτομο σε ένα τέτοιο περιβάλλον είναι ο συνεργατικός του χαρακτήρας. Τα άτομα της ομάδας Α έπρεπε να είναι αξιοπρεπή, τακτικά, νομοταγή και να διαθέτουν αυτοέλεγχο. Οι κοινότητες δεν μπορούν να υπάρξουν χωρίς σεβασμό για τους άλλους και την ιδιοκτησία τους. Τα μοναχικά άτομα δεν τα πηγαίνουν καλά σε ομαδικό περιβάλλον. Αν δεν είχαν εξελιχτεί τα χαρακτηριστικά της ομάδας 0 για να ταιριάζουν με την αγροτική κοινωνία, το αποτέλεσμα θα ήταν το χάος- και τελικά καταστροφή. Και πάλι, οι άνθρωποι επιβίωσαν χάρη στους προγόνους μας με ομάδα αίματος Α.

Οι πρώτοι άνθρωποι της ομάδας Α έπρεπε να είναι ευαίσθητοι, παθιασμένοι και πολύ έξυπνοι για να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις μιας πολύπλοκης ζωής. Όλες αυτές οι ιδιότητες, όμως, έπρεπε να υπάρχουν μέσα σε ένα πλαίσιο. Αυτός είναι ίσως ο λόγος για τον οποίο το σύστημα των ατόμων της ομάδας Α ακόμη και σήμερα τείνει να είναι πιο "σφιχτοδεμένο". Οι άνθρωποι αυτοί κλείνουν το άγχος μέσα τους -γιατί αυτό πρέπει να κάνεις όταν προσπαθείς να συμβιώσεις με άλλους - όταν όμως εκραγούν, προσοχή!! Το αντίδοτο για αυτό το τρομερό εσωτερικό στρες, όπως έχουμε πει, είναι οι πιο κατευναστικές και διαλογιστικές ασκήσεις χαλάρωσης της γιόγκα και του τάι τσι.

Φαίνεται ότι η ομάδα Α δεν είναι κατάλληλη για τις ηγετικές θέσεις με μεγάλη ένταση και πίεση, στις οποίες τα καταφέρνουν καλύτερα τα άτομα της ομάδας 0. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορούν να είναι ηγέτες. Οι άνθρωποι όμως αυτοί απορρίπτουν ενστικτωδώς τους αδίστακτους τρόπους λειτουργίας της σύγχρονης ηγεσίας. Όταν μπαίνουν σε τέτοιες θέσεις άτομα με ομάδα Α έχουν τη τάση να καταρρέουν. Αμερικανοί πρόεδροι που ήταν ομάδα Α αν και όλοι έδειξαν αναμφισβήτητες ικανότητες και πάθος για τη δουρεία τους, είχαν ταυτόχρονα θανάσιμα ελαττώματα. Όταν το στρες γινόταν πολύ μεγάλο, έπεφταν σε κατάσταση άγχους και παράνοιας, και τα εκλάμβαναν όλα προσωπικά. Τελικά, οι αντιδράσεις τύπου Α τους έκαναν να χάσουν το αξίωμά τους. Ο πιο διαβόητος ίσως ηγέτης με ομάδα Α ήταν ο Αδόλφος Χίτλερ. Αν και οι περισσότεροι τον συνδέουν με την ορμή και την ωμή σιγουριά ενός ηγέτη ομάδας 0, το κυριότερο χαρακτηριστικό του Χίτλερ ήταν, στην πραγματικότητα, μια υπερβολική υπερευαίσθησία που τον οδήγησε στην τρέλα. Ο Χίτλερ ήταν ανώμαλο ον. Η μονομανία του για μια διαστρωματωμένη κοινωνία ήταν εκείνη μιας μεταλλαγμένης προσωπικότητας της ομάδας Α με ένα εφιαλτικό όραμα.

ΛΙΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΥΜΦΩΝΑ ΓΙΑΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΑΙΜΑΤΟΣ Α

MEAT

BACON / PORK
PRODUCTS XX
BEEF XX
BUFFALO XX
CHICKEN --

CORNISH HEN --
DUCKX-
GOATX-
GOOSEX-
GROUSE--
GUINEA HEN --
HEART (BEEF)
HORSEXX
LAMB / NZX-
LIVER (CALF)XX
MUTTONX-
OSTRICH--
PARTRIDGEX-
PHEASANTX-
QUAILX-
RABBITX-
SQUAB (PIGEON) --
SQUIRRELXX
SWEETBREADSXX
TURKEY+
TURTLEX-
VEALXX
VENISONXX

EGGS AND ROES

CAVIAR / BLACK OR
REDX-

CHICKEN EGG / WHITE--
CHICKEN EGG / WHOLE--

VEGETABLE

AGAR-X
ALFALFA SEEDS /
SPROUTED-+
ALOE+-
ARTICHOKES /
ARTICHOKE FLOUR
ARTICHOKE /
JERUSALEM++
ARUGULA--
ASPARAGUS--
ASPARAGUS PEA--
BAMBOO SHOOTS--
BEET--
BEET GREENS++
BOK CHOY CABBAGE--
BROCCOLI / BROCCOLI
SPROUTS++
BRUSSELS SPROUTS--
CABBAGE / COMMONXX
CABBAGE JUICE-X
CAPERS XX
CARROT+-
CARROT JUICE+-
CAULIFLOWER--
CELERIAC--
CELERY / CELERY
JUICE+-
CHICORY ROOTS++
COLLARD GREENS++
CUCUMBER --
CUCUMBER JUICE--
DAIKON RADISH--
DANDELION GREENS++
EGGPLANTX-
ENDIVE--
ESCAROLE++
FENNEL / BULB+-
FIDDLEHEAD FERNS--
GARLIC+-

CHICKEN EGG / YOLK--
DUCK EGG / WHOLE--
GOOSE EGG / WHOLE --
QUAIL EGG / WHOLE --
SALMON / ROE --

FISH

ABALONE--
ANCHOVY / EUROPEANX-
BARRACUDAXX
BASS / BLUEGILL OR
BLACK SEAX-
BASS / SEA--
BASS / STRIPEDXX
BELUGAX-
BLUEFISHX-
BULLHEAD--
BUTTERFISH--
CARP++
CATFISHXX
CHUB--
CLAM / MIXED
SPECIESXX
COD / ATLANTIC++
CONCHXX
CRAB / BLUEXX
CROAKER / ATLANTIC--
CUSK+
DRUM / FRESHWATER--+
EEL / MIXED SPECIESXX
FLOUNDER SPECIESX-
FROGX-
GRAY (DOVER) SOLE
SPECIESX-
GROUPE / MIXED
SPECIESX-
HADDOCKX-
HAKEX-
HALF MOON FISH+
HALIBUT / GREENLANDX-
HARVEST FISHX+
HERRING / ATLANTICX-
LOBSTER / NORTHERNXX

GINGER ROOT++
HORSERADISH /
PREPARED+
KALE++
KELP--
KOHLRABI ++
LEEKS++
LETTUCE / ALL OTHER
TYPES--
LETTUCE / ROMAINE+
MUSHROOM / BLACK
TRUMPET--
MUSHROOM / COMMON /
SILVER DOLLAR +X
MUSHROOM / ENOKI--
MUSHROOM / MAITAKE++
MUSHROOM / OYSTER--
MUSHROOM /
PORTABELLO--
MUSHROOM / SHIITAKEX-
MUSHROOM / STRAW--
MUSTARD GREENS--
OKRA++
OLIVES / BLACKXX
OLIVES / GREEN /
KALAMATA-X
OLIVES / GREEK /
SPANISHXX
ONIONS / RAW++
OYSTER PLANT
(SALSIFY) --
PARSNIPS++
PEA / GREEN / YELLOW--
PEPPERS / GREEN AND
YELLOW / ALL
VARIETIESX-
PEPPERS / RED / ALL
VARIETIES X-
PICKLE / BRINE-X
PICKLE / VINEGARXX
PIMENTO--
POI--
POTATO / SWEETX-
POTATOES / WHITE /
REDXX
PUMPKIN++
RADICCHIO--

MACKEREL / ATLANTIC++
MAHI MAHI--
MONKFISH++
MULLET--
MUSKELLUNGE--
MUSSEL / BLUEX--
OCTOPUS / COMMONX--
OPALEYEX--
ORANGE ROUGHY--
OYSTER / EASTERN /
WILDXX
PARROT FISH--
PERCH / OCEAN
(ROCKFISH)--
PERCH / SILVER++
PERCH / WHITE--
PERCH / YELLOW++
PICKEREL++
PIKE / WALLEYE--
POLLOCK / ATLANTIC--
POMPANO / FLORIDA--
PORGY--
RED SNAPPER++
ROSEFISH--
SAILFISH--
SALMON / ATLANTIC /
PACIFIC / WILD++
SARDINE / ATLANTIC /
CANNED IN OIL
SCALLOP / MIXED
SPECIES++
SCROD--
SCUP
SHAD / AMERICANX--
SHARK / MIXED SPECIES--
-
SHRIMP / MIXED
SPECIESXX
SMELT--
SNAIL++
SOLE / OTHER
SPECIESXX
SQUID (CALAMARI)XX
STURGEON / MIXED
SPECIES--
SUCKER / WHITE--
SUNFISH--

RADISH--
RADISH SPROUTS--
RAPPINI (BROCCOLI
RABE)--
RHUBARBXX
RUTABAGAS--
SAUERKRAUTXX
SCALLIONS--
SEAWEED--
SHALLOTS--
SPINACHXX
SQUASH / SUMMER /
WINTER / ALL VARIETIES--
-
SWISS CHARD++
TARO / TAHITIAN--
TOMATOES / TOMATO
JUICEX-
TURNIPS++
WATER CHESTNUTS /
CHINESE--
WATER CRESS /
GARDEN--
YAM / RAWXX
YUCCAX
ZUCCHINI--

FRUIT / FRUIT JUICE

APPLES / APPLE JUICE--
APRICOTS / APRICOT
JUICE++
ASIAN PEAR--
AVOCADO--
BANANASX-
BITTER MELONXX
BLACKBERRIES++
BLUEBERRIES++
BOYSENBERRIES++
BREADFRUIT--
CANANG (JUAN CANARY)
MELON--
CANTALOUPE-X
CASABA MELON-X
CHERRIES++

SWORDFISH++
TILAPIA--
TILEFISHX-
TROUT / BROOK-+
TROUT / RAINBOW++
TROUT / SEA++
TUNA / FRESH / BLUE FIN-
-
WEAKFISH--
WHITEFISH / MIXED
SPECIES++
WHITING / MIXED
SPECIES++
YELLOWTAIL / MIXED
SPECIES--

DAIRY

AMERICAN CHEESE /
PROCESSXX
BLUE CHEESE XX
BRIE CHEESE XX
BUTTER / WITHOUT SALT
XX
BUTTERMILK / LOWFAT
XX
CAMEMBERT CHEESE XX
CASEIN (SODIUM
CASEINATE) XX
CHEDDAR CHEESE XX
COLBY CHEESE XX
COTTAGE CHEESE X-
CREAM CHEESE XX
EDAM CHEESE XX
EMMENTAL CHEESE XX
FARMER CHEESE--
FETA CHEESE--
GHEE / CLARIFIED
BUTTER --
GOAT CHEESE XX
GOUDA CHEESE XX
GRUYERE CHEESE XX
HALF AND HALF XX
JARLSBERG CHEESE XX
KEFIR --

CHERRY JUICE++
CHRISTMAS MELON--
COCONUT MEATX-
COCONUT MILKX-
CRANBERRIES++
CRANBERRY JUICE-+
CRENSHAW (CRANSHAW)
MELON--
CURRANTS / RED &
BLACK--
DATES / DOMESTIC--
DEWBERRIES--
ELDERBERRIES--
FIGS / DRIED++
GOOSEBERRIES--
GRAPE / AMERICAN TYPE
(SLIP SKIN)--
GRAPEFRUIT / RED &
WHITE++
GRAPEFRUIT JUICE++
GUAVA / GUAVA JUICE--
HONEYDEW MELON
KIWI FRUIT (CHINESE
GOOSEBERRIES)XX
KUMQUATS --
LEMONS / LEMON
JUICE++
LIMES / LIME JUICE --
LOGANBERRIES--
MANGOS / MANGO
JUICEX-
MULBERRIES--
MUSK MELON--
NECTARINES /
NECTARINE JUICE--
ORANGES / ORANGE
JUICEXX
PAPAYASXX
PEACHES--
PEARS / PEAR JUICE--
PERSIAN MELON--
PERSIMMONS / NATIVE--
PINEAPPLE++
PINEAPPLE JUICE++
PLANTAINSXX
PLUMS++
POMEGRANATES--

MILK / COW / NONFAT XX
MILK / COW / WHOLE XX
MILK / GOAT -X
MONTEREY JACK
CHEESE XX
MOZZARELLA CHEESE /
WHOLE MILK--
MUNSTER CHEESE XX
NEUFCHATEL CHEESE XX
PANEER --
PARMESAN CHEESE XX
PROVOLONE CHEESE XX
QUARK CHEESE --
RICOTTA CHEESE --
SOUR CREAM -X
STRING CHEESE XX
SWISS CHEESE XX
WHEY / SWEET / DRIED X-
YOGURT / WHOLE MILK --

NUT / SEED

ALMOND / ALMOND
BUTTER--
ALMOND CHEESE--
ALMOND MILK--
BEECHNUT--
BRAZILNUTS / DRIED /
UNBLANCHEDXX
BUTTERNUTS--
CASHEWSXX
CHESTNUTS--
FILBERTS (HAZELNUT) --
FLAX SEED++
HICKORYNUTS / DRIED--
LITCHIS / LYCHEE--
MACADAMIA NUTS / DRY
ROASTED--
PECANS / PECAN
BUTTER--
PINE NUTS / PIGNOLIA /
DRIED--
PISTACHIO NUTS / DRY
ROASTEDXX
POPPY SEED--

PRICKLY PEARS--
PRUNES / PRUNE
JUICE++
QUINCES--
RAISINS--
RASPBERRIES--
SAGO PALM--
SPANISH MELON--
STARFRUIT /
CARAMBOLA--
STRAWBERRIES--
TANGERINES /
TANGERINE JUICEX-
WATER / LEMON
ADDED++
WATERMELON+
YOUNGBERRY--

BEVERAGE

BEER / REGULARX-
COFFEE / BREWED /
PREPARED WITH
WATER++
GREEN TEA / PREPARED
WITH WATER ++
LIQUOR (DISTILLED)XX
SELTZER WATERX-
SODA / CARBONATED
WATERXX
SODA / CLUBX-
TEA / BREWED /
PREPARED WITH
WATERX-
WINE / TABLE / RED++
WINE / TABLE / WHITE+

CONDIMENT

APPLE / PECTIN--
BAKING SODA --
CARRAGEENAN XX
GELATIN XX

PUMPKIN SEED / BUTTER++
SAFFLOWER SEED KERNALS / DRIED-X
SESAME BUTTER / TAHINI--
SESAME SEEDS / WHOLE / DRIED--
SUNFLOWER SEED KERNALS / BUTTER-X
WALNUT / BLACK++
WALNUT / ENGLISH++

BEAN / LEGUME

ADZUKI BEAN+
BLACK BEAN+
BLACK EYED PEA+
CANNELINI BEAN+
COPPER / CRANBERRY / ROMAN BEAN--
FAVA BEAN+
GARBANZO (CHICKPEA) XX
GREEN / STRING BEAN++
JICAMA (YAM BEAN) --
KIDNEY BEAN / RED-X
LENTILS / DOMESTIC++
LENTILS / GREEN++
LENTILS / RED++
LIMA BEAN LARGEXX
MUNG BEAN / SPROUTS--
NAVY BEAN-X
NORTHERN BEAN--
PEANUT / PEANUT BUTTER++
PINTO BEAN++
SNAP / STRING BEAN / YELLOW--
SOY BEAN / SOY NUT BUTTER+
SOY CHEESE+
SOY FLAKES+
SOY GRANULES+
--

GUAR GUM XX
LECITHIN --
MISO ++
MSG XX
MUSTARD / WHEAT FREE / VINEGAR FREE --
MUSTARD / WITH VINEGAR / WHEAT FREE XX
MUSTARD / WITH WHEAT / WITH VINEGAR XX
MUSTARD / WITH WHEAT / VINEGAR FREE XX
PICKLES / DILL RELISHXX
SEA SALT / TABLE--
SOY SAUCE MADE FROM SOY+
TAMARI+
VINEGAR / CIDERXX
VINEGAR / OTHERXX
YEAST / BAKERS--
YEAST / BREWERS+
--

SWEETENER

AGAVE SYRUP--
ALMOND EXTRACT--
ASPARTAMEXX
BARLEY MALT FLOUR+
CORN SYRUP-X
DEXTROSE-X
FRUCTOSE--
HONEY--
INVERT SUGAR-X
MALTODEXTRIN-X
MAPLE SYRUP--
MOLASSES+
MOLASSES / BLACKSTRAP+
RICE SYRUP-X
STEVIA--
SUCANATXX
SUGAR-X
VEGETABLE GLYCERINE
--

SOY MILK / FLUID+-
TAMARINDSXX
TEMPEH+-
TOFU+-
WHITE BEAN+-

OIL

ALMOND OIL--
AVOCADO OIL--
BLACK CURRANT SEED
OIL++
BORAGE SEED OIL--
CANOLA OIL--
COCONUT OILXX
COD LIVER OIL-+
CORN OILXX
COTTONSEED OILXX
EVENING PRIMROSE OIL--
FLAX SEED OIL++
OLIVE OIL++
PEANUT OIL / SALAD OR
COOKINGX-
SAFFLOWER OIL-+
SESAME OIL-+
SOY OIL--
SUNFLOWER OIL--
WALNUT OIL++
WHEAT GERM OIL--

GRAIN

AMARANTH++
BARLEY--
BUCKWHEAT / KASHA+-
CORN-X
CORN / MEAL / WHOLE-
GRAIN / YELLOW-X
CORN / POPCORN / AIR-
POPPED-X
COUSCOUS / COOKED-X
ESSENE (MANNA)
BREAD+-

HERB / SPICE

ACACIA (GUM ARABIC)
XX
ALLSPICE--
ANISE SEED--
ARROWROOT FLOUR--
BASIL--
BAY LEAF--
BERGAMOT--
CARAWAY SEED--
CARDAMOM--
CAROB FLOUR--
CHERVIL--
CHILI POWDERX-
CHIVES--
CHOCOLATE / COCOA--
CILANTRO--
CINNAMON--
CLOVES--
CORIANDER--
CORNSTARCH-X
CREAM OF TARTAR--
CUMIN SEED--
CURRY POWDER--
DILL SEED--
DULSE--
GUARANA--
LICORICE ROOT--
MACE / GROUND--
MARJORAM / DRIED--
MUSTARD / DRY /
POWDER--
NUTMEG--
OREGANO--
PAPRIKA--
PARSLEY+-
PEPPER / BLACK /
PEPPERCORN / FRESH
GROUNDX-
PEPPER / BLACK / WHITE
/ COMMERCIAL
GROUNDXX
PEPPER / CAYENNE / RED

EZEKIEL BREAD--
GLUTEN FLOUR-X
GLUTEN FREE BREAD--
KAMUT--
MILLET / COOKED--
OAT FLOUR+-
OATS / BRAN / MEAL+-
QUINOA--
RICE BRAN--
RICE CAKES / FLOUR+-
RICE / CREAM OF /
COOKED WITH WATER--
RICE MILK--
RICE / PUFFED--
RICE / WHITE / BROWN /
BASMATI--
RICE / WILD--
RYE BREAD 100%++
RYE FLOUR / MEDIUM++
SOBA NOODLES--
SORGHUM--
SOY FLOUR / FULL-FAT /
RAW+-
SPELT--
SPELT FLOUR /
PRODUCTS--
TAPIOCA / PEARL / DRY--
TEFFX-
WHEAT / BRAN /
CRUDEXX
WHEAT BREAD /
SPROUTED+-
WHEAT / GERMXX
WHEAT / GLUTEN FLOUR-
X
WHEAT / REFINED /
UNBLEACHED-X
WHEAT / SEMOLINA /
ENRICHED-X
WHEAT / WHITE FLOUR-X
WHEAT / WHOLE WHEAT-
X

FLAKES XX/ JALAPENO /
CHILI--
PEPPERMINT--
ROSEMARY--
SAFFRON--
SAGE / GROUND--
SAVORY / GROUND--
SPEARMINT--
TARRAGON / GROUND--
THYME / FRESH--
TURMERIC / GROUND--
VANILLA EXTRACT--
WINTERGREENX-

ΟΜΑΔΑ ΑΙΜΑΤΟΣ Β

Οι άνθρωποι που είναι τύπου Β έχουν ένα διαφορετικό σύνολο χαρακτηριστικών στο αίμα τους από τους ανθρώπους που είναι τύπου Ο ή τύπου Α - είναι ευπαθείς σε διάφορες ασθένειες, θα πρέπει να τρώνε διαφορετικά τρόφιμα και να ασκούνται με έναν εντελώς διαφορετικό τρόπο. Ορισμένοι πιστεύουν ότι η προσωπικότητα επηρεάζεται από τον τύπο του αίματος

Ο Μηχανισμός της επιρροής του τύπου αίματος έχει να κάνει με τον τρόπο που τα γονίδια επηρεάζουν το ένα το άλλο. Άσχετα από αυτό το φαινόμενο, τα γονίδια βρίσκονται ακριβώς δίπλα το ένα στο άλλο ή σε κοντινή απόσταση. Ο μηχανισμός αυτός εξηγεί γιατί ο τύπος του αίματός Β μπορεί να έχει επιπτώσεις σε διαφορετικά συστήματα του σώματος – από τα πεπτικά ένζυμα έως τις νευροχημικές ουσίες. Πολλοί διατροφολόγοι μπερδεύονται όταν ακούν για πρώτη φορά για τη συσχέτιση μεταξύ του τύπου του αίματος και της πέψης. Αυτό συμβαίνει επειδή εξετάζουν μόνο τη σωματική σημασία-ιδιαιτερότητα του τύπου αίματος Β ως ένα αντιγόνο επιφανείας. Στην πραγματικότητα, δεν είναι το αντιγόνο που βρίσκεται στο τύπο αίματος Β που επηρεάζει το επίπεδο των οξέων στο στομάχι, αλλά το γονίδιο για τον τύπο του αίματός Β το οποίο επηρεάζει άλλα φαινομενικά άσχετα γονίδια που βρίσκονται ακριβώς δίπλα (ή πολύ κοντά) στο γονίδιο ΑΒΟ αυτού του τύπου αίματος που μπορούν να ασκήσουν επίδραση στα επίπεδα οξέων στο στομάχι. Αυτό το φαινόμενο, που ονομάζεται σύνδεση γονιδίων, δεν είναι καλά κατανοητό ακόμα, αλλά είναι γνωστό: Πολλά γονίδια επηρεάζουν τις δράσεις των άλλων φαινομενικά άσχετα γονιδίων.

Ο τύπος αίματος Β σημαίνει ισορροπία(από τη λέξη Balance)- Ιστορία της ομάδας αίματος Β

Η ομάδα αίματος τύπου Β αναπτύχθηκε στα υψίπεδα των Ιμαλαΐων ,τα οποία σήμερα ένα μέρος τους βρίσκεται στο Πακιστάν και στην Ινδία. Ωθούμενη από τη ζέστη και τις πλούσιες σαβάνες της Ανατολικής Αφρικής στο κρύο των ορεινών περιοχών των Ιμαλαΐων, ο τύπος αίματος Β μπορεί να έχει αρχικά μεταλλαχθεί από αυτές τις κλιματικές αλλαγές. Εμφανίστηκε για πρώτη φορά στην Ινδία ή την περιοχή των Ουραλίων της Ασίας ως ένας συνδυασμός των Καυκασιανών και των Μογγολικών φυλών. Αυτός ο νέος τύπος αίματος έγινε σύντομα χαρακτηριστικός για τις μεγάλες φυλές των κατοίκων της στέπας, ο οποίος εκείνη την εποχή κυριαρχούσε στις Ευρασιατικές πεδιάδες. Καθώς οι Μογγόλοι έπλευσαν προς την Ασία, το γονίδιο του τύπου Β καθιερώθηκε σταθερά. Οι Μογγόλοι αφού έπλευσαν προς τον βορρά, ακολούθησαν μια κουλτούρα βασιζόμενη στη βοσκή και στην εξημέρωση ζώων – όπως αντανakλάται και στην διατροφή τους ,το κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα που καλλιεργούνται.

Από όλες τις ομάδες αίματος ΑΒΟ,ο τύπος Β έχει την πιο σαφώς καθορισμένη γεωγραφική κατανομή. Εκτείνεται όπως ένας μεγάλος δακτύλιος κατά μήκος των πεδιάδων της Ευρασίας μέχρι κάτω στην ινδική υποήπειρο. Η ομάδα αίματος Β βρίσκεται σε αυξημένους αριθμούς από την Ιαπωνία, τη Μογγολία, την Κίνα και την Ινδία μέχρι τα Ουράλια Όρη. Από εκεί προς τα δυτικά, τα ποσοστά σταδιακά πέφτουν μέχρι να επιτευχθεί ένα αρκετά χαμηλό ποσοστό στο δυτικό άκρο της Ευρώπης. Οι μικροί αριθμοί της ομάδας αίματος Β στους Δυτικοευρωπαίους προέρχονται από τη δυτική μετανάστευση νομάδων Ασιατικών λαών. Αυτό φαίνεται καλύτερα στους ανατολικότερους Δυτικοευρωπαίους, τους Γερμανούς και τους Αυστριακούς, οι οποίοι έχουν μια απροσδόκητα υψηλή συχνότητα εμφάνισης αυτού του τύπου αίματος σε σύγκριση με τους γείτονές τους. Σύγχρονοι υποηπειρωτικοί Ινδοί του Καυκάσου , έχουν από τις υψηλότερες συχνότητες εμφάνισης του τύπου Β στον κόσμο. Οι βόρειοι Κινέζοι και οι Κορεάτες έχουν πολύ υψηλά ποσοστά του τύπου Β στο αίμα τους και πολύ χαμηλά ποσοστά του τύπου Α.

Τι κάνει τον τύπο Β μοναδικό

Όταν κάποιος έχει ομάδα αίματος Β, διαθέτει στο γενετικό δυναμικό του την μεγάλη ικανότητα να προσαμόζεται σε ευμετάβλητες συνθήκες. Σε αντίθεση με τους τύπους αίματος Α και Ο, οι οποίες βρίσκονται στα αντίθετα άκρα του φάσματος, η θέση των ανθρώπων που έχουν ομάδα αίματος Β είναι ευμετάβλητη, αντί για στάσιμη, με την ικανότητα τους να μπορούν κινηθούν προς οποιαδήποτε κατεύθυνση. Είναι εύκολο να καταλάβουμε πως αυτή η ευελιξία εξυπηρέτησε κατά τον καλύτερο τρόπο τα συμφέροντα του πρώιμου αιματικού τύπου Β που ήταν απαραίτητα για να εξισορροπηθούν οι δίδυμες δυνάμεις του ζωικού(ομάδα αίματος Ο) και του φυτικού(ομάδα αίματος Α) βασιλείου. Ταυτόχρονα όμως, μπορεί να είναι εξαιρετικά δύσκολο να εξισορροπεί ανάμεσα σε δύο πόλους και να ανισορροπήσει εύκολα αφού δέχεται συνεχώς επιδράσεις εκατέρωθεν και έτσι να αναπτύξει διάφορες ευαισθησίες. Οι κύριες προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσει ο τύπος αίματος Β περιλαμβάνουν: μια τάση να παράγει υψηλότερα από τα φυσιολογικά επίπεδα κορτιζόλης σε καταστάσεις στρες, ευαισθησία σε συγκεκριμένες λεκτίνες που βρίσκονται σε επιλεγμένα τρόφιμα, με αποτέλεσμα την φλεγμονή και τον μεγαλύτερο κίνδυνο για την ανάπτυξη Συνδρόμου Χ: αργή ανάπτυξη, ευαισθησία σε μακρόχρονους ιούς - όπως την πολλαπλή σκλήρυνση, το σύνδρομο χρόνιας κόπωσης, και το συστηματικό ερυθματώδη λύκο όπως επίσης και μια ευπάθεια σε αυτοάνοσα νοσήματα. «Εάν επρόκειτο να γενικεύσουμε,» λέει ο Δρ D'Adamo, "Θα έλεγα ότι εάν κάποιος με ομάδα αίματος Β ζει σύμφωνα με το τύπο που έχει, τείνει να έχει τους λιγότερους παράγοντες κινδύνου για να αρρωστήσει και είναι περισσότερο σωματικά ικανός και διανοητικά ισορροπημένος από οποιονδήποτε άλλο από τις υπόλοιπες ομάδες αίματος." Οι άνθρωποι του τύπου Β απέδειξαν τη μεγαλύτερη ικανότητα να προσαρμοστούν στο μεγάλο υψόμετρο και για αυτό το λόγο στατιστικά είναι πιο ψηλοί από όλους τους άλλους.

Διατροφή του τύπου Β

- Για την ομάδα αίματος Β οι μεγαλύτεροι παράγοντες στην αύξηση του σωματικού βάρους είναι το καλαμπόκι, το σιτάρι, το φαγόπυρο, οι φακές, οι ντομάτες, τα φιστίκια, το σουσάμι και οι σπόροι. Κάθε ένα από αυτά τα τρόφιμα επηρεάζει την αποτελεσματικότητα της μεταβολικής διαδικασίας των ανθρώπων με ομάδα αίματος Β, με αποτέλεσμα την κόπωση, την κατακράτηση υγρών, και την υπογλυκαιμία - σοβαρή μείωση του σακχάρου του αίματος μετά την κατανάλωση ενός γεύματος. Όταν αποκλειστούν τα συγκεκριμένα τρόφιμα από τη διατροφή τους και αρχίσουν να ακολουθούν μια διατροφή που είναι κατάλληλη για τον τύπο τους, τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα παραμένουν φυσιολογικά μετά τα γεύματα. Ένα άλλο πολύ συνηθισμένο και βλαβερό τρόφιμο για τον τύπο Β που θα πρέπει να αποφύγουν είναι το κοτόπουλο. Το κοτόπουλο περιέχει συγκολλητική λεκτίνη τύπου Β στο μυϊκό ιστό του. Παρά το γεγονός ότι το κοτόπουλο είναι ένα άπαχο κρέας, το θέμα είναι η δύναμη της συγκολλητικής λεκτίνης που «επιτίθεται» στην κυκλοφορία του αίματός και μπορεί να οδηγήσει σε εγκεφαλικά επεισόδια και διαταραχές του ανοσοποιητικού. Ο Δρ D'Adamo προτείνει στους ανθρώπους με ομάδα αίματος Β να αποφύγουν το κοτόπουλο και την αντικατάστασή του με ιδιαίτερα ωφέλιμες τροφές όπως το κατσίκι, το αρνί, το κουνέλι και το κρέας ελαφιού. Άλλα τρόφιμα που ενθαρρύνουν την απώλεια βάρους είναι τα πράσινα λαχανικά, τα αυγά, και τα γαλακτοκομικά με χαμηλά λιπαρά. Όταν οι τοξικές τροφές αποφεύγονται και αντικαθίστανται από ευεργετικές τροφές, ο τύπος Β είναι πολύ επιτυχής όσον αφορά τον έλεγχο του βάρους.

- **Η σύνδεση Προσωπικότητας και της ομάδας αίματος B**

Η σχέση μεταξύ του τύπου του αίματος και της προσωπικότητας έχει από καιρό μελετηθεί. Σε μια ανεξάρτητη μελέτη, ο Δρ D'Adamo διαπίστωσε ότι συχνά οι άνθρωποι που έχουν τύπο B περιγράφουν τον εαυτό τους με τα ακόλουθα χαρακτηριστικά: υποκειμενικοί, καλόβουλοι, δημιουργικοί, πρωτότυποι και ευέλικτοι. Σε μια άλλη μελέτη, ο τύπος B έχει σημαντικά το υψηλότερο σκορ στη «διαίσθηση», που υποδηλώνει την προτίμηση ή την έκτη αίσθηση σε πληροφορίες: ο συνδυασμός «διαίσθησης / αισθήματος» που κάνουν, δείχνει ότι έχουν την τάση να είναι διορατικοί, μυστικιστικοί, ιδεαλιστικοί, δημιουργικοί, με παγκόσμιο και κοινωνικό προσανατολισμό καθώς και με καλή φαντασία. Ανέφεραν επίσης ότι έμαθαν καλύτερα μέσω της ακρόασης και στη συνέχεια, προβληματίστηκαν και ερμήνευσαν ό,τι είχαν παρατηρήσει. Ίσως η νομαδική ζωή των στεπών συνέβαλλε στην μακροχρόνια και εποικοδομητική συζήτηση και παρείχε άφθονο χρόνο για περισυλλογή και προβληματισμό.

Ο Χειρισμός του στρες

Όταν πρόκειται για ορμόνες, ο τύπος B είναι πιο κοντά στον τύπο A παράγοντας λίγο υψηλότερα επίπεδα κορτιζόλης από τον τύπο αυτό. Όταν ο τύπος B είναι εκτός ισορροπίας, αυτό εκδηλώνεται με υπερβολική αντίδραση στο στρες, δυσκολία στην επανάκαμψη από την αγχώδη κατάσταση, διαταραχές ύπνου, ημικρανίες, παρενόχληση των GL φιλικών βακτηρίων του εντέρου και καταστολή της λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος. Αυτό οδηγεί σε αυξημένο κίνδυνο για κατάθλιψη, αντίσταση στην ινσουλίνη, υποθυρεοειδισμό και υψηλή πίεση, τα οποία μπορούν να επιδεινώσουν σχεδόν όλες τις πλευρές της υγείας. Το μόριο μονοξειδίου του αζώτου (NO) έχει επίσης επιπτώσεις όσον αφορά την αντίδραση στο στρες για τον τύπο αίματος B και την ικανότητα να θεραπευτεί γρήγορα από το άγχος. Το μονοξείδιο του αζώτου έχει αναδειχθεί ως μια σημαντική ουσία ικανή να τροποποιεί πολλές βιολογικές διεργασίες - συμπεριλαμβανομένου του νευρικού συστήματος και του ανοσοποιητικού συστήματος. Το νιτρικό οξείδιο λειτουργεί ως ένα είδος διαμεσολαβητή ορισμένων τύπων νευρώνων στο κεντρικό νευρικό σύστημα. Αντίθετα με τους άλλους νευροπομπούς, όπως τη ντοπαμίνη και τη σεροτονίνη, το μονοξείδιο του αζώτου δεν προσδένεται σε ειδικές θέσεις στο κύτταρο, αλλά μάλλον εγχύεται εντός του κυττάρου και εργάζεται κατευθείαν σε βιοχημικό επίπεδο, καθιστώντας το έναν ταχείας ανταπόκρισης νευροδιαβιβαστή. Επίσης το νιτρικό οξείδιο φαίνεται να εμπλέκεται στη ρύθμιση των ενδορφινών που παράγονται στον εγκέφαλο. Η ικανότητα του οργανισμού γρήγορης εκκαθάρισης μονοξειδίου του άνθρακα μπορεί να είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη για το καρδιαγγειακό σύστημα, αλλά παρέχει επίσης ένα επιπλέον πλεονέκτημα όσον αφορά τη δραστηριότητα των νευροδιαβιβαστών, επιτρέποντας έτσι την ταχύτερη ανάρρωση από το στρες. Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι οι ασθενείς οι οποίοι κατείχαν το αντιγόνο τύπου B φαίνεται να καθάρισαν τον οργανισμό τους από το μονοξείδιο του αζώτου πιο γρήγορα από ό,τι κάνουν οι άνθρωποι των άλλων τύπων αίματος - οι επιστήμονες δεν είχαν καμία ένδειξη γιατί αυτό συμβαίνει, ωστόσο, μία από τις πιθανές απαντήσεις είναι ότι το γονίδιο που επηρεάζει τη διαμόρφωση της ικανότητας του οργανισμού να μετατρέπεται η αργινίνη σε μονοξείδιο του αζώτου βρίσκεται ακριβώς δίπλα στο γονίδιο ABO αυτό δηλαδή που κωδικοποιεί την ομάδα αίματος. Μάλιστα ο Δρ D'Adamo έχει παρατηρήσει ότι ο τύπος B έχει ένα θαυμάσιο χάρισμα να είναι σε θέση να αποκτά φυσιολογική ανακούφιση από το στρες

και να διατηρεί τη συναισθηματική του ισορροπία μέσα από την αξιοποίηση των ψυχικών διεργασιών, όπως της οπτικοποίησης και του διαλογισμού.

Άσκηση

Για να διατηρηθεί η ισορροπία του / σώματος που είναι μοναδική για τον τύπο Β, ο Δρ D'Adamo συνιστά την επιλογή φυσικής άσκησης που δίνει τη δυνατότητα να προκαλεί το μυαλό καθώς και το σώμα. Ο τύπος Β πρέπει να ισορροπήσει ανάμεσα σε ασκήσεις διαλογισμού και πιο έντονης σωματικής άσκησης. Εάν θέλετε να κάνετε το καλύτερο δυνατό για τη υγεία σας ασχοληθείτε με δραστηριότητες που δεν είναι πάρα πολύ έντονα αερόβιες, αλλά περιέχουν το στοιχείο της ψυχικής πρόκλησης και εμπλέκουν και άλλα άτομα." λέει ο Δρ D'Adamo. Εξαιρετικές μορφές άσκησης για τον τύπο Β είναι αυτές που περιλαμβάνουν το τένις, τις πολεμικές τέχνες, την ποδηλασία, την πεζοπορία και το γκολφ.

Ζήστε σωστά! Εδώ είναι βασικές στρατηγικές του τρόπου ζωής για τον τύπο Β:

- Η οπτικοποίηση είναι μια ισχυρή τεχνική για τον Τύπο Β. Αν μπορείτε να το φανταστείτε, μπορείτε να το επιτύχετε.
- Βρείτε υγιείς τρόπους για να εκφράσετε την αιρετική πλευρά σας
- Περάστε τουλάχιστον είκοσι λεπτά της ημέρας τα οποία να εμπλέκονται σε κάποια δημιουργική εργασία που απαιτεί την πλήρη προσοχή σας.
- Πηγαίνετε στο κρεβάτι το αργότερο στις 23:00 και κοιμηθείτε για οκτώ ώρες ή περισσότερο. Είναι σημαντικό για την ομάδα αίματος Β να διατηρεί τον κερκάρδιο ρυθμό.
- Χρησιμοποιήστε το διαλογισμό για να χαλαρώσετε κατά τη διάρκεια διαλειμμάτων.
- Να βρίσκεστε συχνά μέσα σε μια κοινότητα ή γειτονιά που να σας δίνει μια ουσιαστική σύνδεση σε μια ομάδα. Η ομάδα αίματος Β είναι γεννημένη networkers
- Να είστε αυθόρμητοι
- Καθώς μεγαλώνει ,η ομάδα αίματος Β έχει την τάση να υποφέρει από απώλεια μνήμης και έχει μειωμένη πνευματική οξύτητα. Μείνετε οξυδερκείς κάνοντας εργασίες που απαιτούν συγκέντρωση, όπως να λύνετε σταυρόλεξα ή να μάθετε μια νέα δεξιότητα ή γλώσσα

Η ΟΜΑΔΑ ΑΙΜΑΤΟΣ Β

ΟΜΑΔΑ Β – Οι νομάδες

Τα άτομα με ομάδα αίματος Β είναι τα πιο πρακτικά απ' όλα. Εξειδικεύονται με ό, τι κι αν καταπιαστούν και όταν ξεκινούν ένα έργο αφιερώνουν αρκετό χρόνο για να το αναλύσουν και να το κατανοήσουν. Συγκεντρώνονται απόλυτα σε αυτό που ασχολούνται. Θέτουν στόχους και τους ακολουθούν έως το τέλος, ακόμα κι αν η επίτευξή τους φαντάζει απίθανη. **Η ομάδα Β χαρακτηρίζει τους μοναχικούς και αυτάρκεις** ανθρώπους που μοιάζουν με τους κυνηγούς. Είναι ιδιαίτερα ανεξάρτητοι, απρόβλεπτοι αλλά και αμέριμνοι, χαρούμενοι και δημιουργικοί, φιλοσοφημένοι, ομιλητικοί, ευαίσθητοι, φλογεροί, κοινωνικοί. Φροντίζουν τους άλλους, δεν ακολουθούν τα κλασικά πρότυπα και βρίσκουν τον δικό τους τρόπο στη ζωή.

Όλα αυτά τα χαρακτηριστικά όμως απορρέουν από την εξελικτική διαδικασία 10.000 χρόνων. Η ομάδα Β είχε να αντιμετωπίσει νέα εδάφη άγνωστα κλίματα και την ανάμειξη των φύλων για να επιβιώσουν θα έπρεπε να είναι εύκαμπτοι και δημιουργικοί. Η ομάδα Β χρειάζονταν μικρότερη συμμόρφωση και μικρότερη τάξη από τα άτομα της ομάδας Α ενώ χρειαζόταν και σε μικρότερο βαθμό την αποφασιστικότητα που χαρακτηρίζει την ομάδα Ο. Τα ίδια αυτά χαρακτηριστικά ενυπάρχουν στα κύτταρα της ομάδας Β έτσι είναι περισσότερο εύκαμπτη από όλες τις ομάδες και λιγότερο ευάλωτη σε πολλές παθήσεις που εμφανίζονται στις άλλες ομάδες. Η ομάδα Β που ζει αρμονικά-δουλεύει, εργάζεται, τρώει με ισορροπημένο τρόπο - είναι η προσωποποίηση του ατόμου που ξέρει να επιβιώνει. Από πολλές πλευρές η ομάδα Β έχει τα καλύτερα στοιχεία από όλες τις άλλες ομάδες. Έχει στοιχεία του νοητικού, πιο ευαίσθητου και ευσυγκίνητου χαρακτήρα της ομάδας Α αλλά διαθέτει επίσης τις σωματικές αντιδράσεις και την επιθετικότητα της ομάδας Ο. Ίσως τα άτομα της ομάδας Β σχετίζονται πιο εύκολα με διαφορετικές προσωπικότητες επειδή γενετικά είναι πιο εναρμονισμένοι και νοιώθουν μικρότερη τάση προς την πρόκληση και την αντιπαράθεση. Μπορούν να δουν την άποψη του άλλου διαθέτουν μεγαλύτερη ευσυναίσθηση

οι Κινέζοι, οι Ιάπωνες και πολλές άλλες ασιατικές κοινωνίες περιέχουν μεγάλα ποσοστά ομάδας Β. Η κινεζική ιατρική - που είναι αρχαία, φυσική και πολύπλοκη - δίνει μεγάλη έμφαση στην εξισορρόπηση των οργανικών και συναισθηματικών καταστάσεων. Η αχαλίνωτη χαρά (μια επιθυμητή κατάσταση για τους περισσότερους δυτικούς) θεωρείται, από τους κινέζους γιατρούς επικίνδυνη για την ισορροπία της καρδιάς. Η ισορροπία και η αρμονία είναι το είδος της ιατρικής που ταιριάζει στο χαρακτήρα της ομάδας Β

οι παραδοσιακοί εβραϊκοί πληθυσμοί είναι κατά κύριο λόγο ομάδα Β, ανεξάρτητα από την γεωγραφική τους προέλευση. Η εβραϊκή θρησκεία και κουλτούρα αντιπροσωπεύουν την συνένωση του νου, της ψυχής και της ύλης. Στην εβραϊκή παράδοση, η εξυπνάδα, η γαλήνη και η πνευματικότητα συνυπάρχουν με την σωματική δύναμη και την πολεμική ετοιμότητα. Σε πολλούς αυτό φαίνεται ως αντίφαση, στην πραγματικότητα όμως είναι η εναρμονισμένη ενέργεια της ομάδας Β σε δράση.

Μια αξιοπρόσεκτη στατιστική: αν και η ομάδα Β στις ΗΠΑ αντιπροσωπεύει μόνο το 9% του πληθυσμού, το 30-40 % των αυτοδημιούργητων εκατομμυριούχων έχουν ομάδα αίματος Β

ΣΤΡΕΣ



Η αντίδραση της ομάδας Β στο στρες αντιπροσωπεύει μια ισορροπία της έντονης νοητικής δραστηριότητας της ομάδας Α και των πιο σωματικών επιθετικών αντιδράσεων της ομάδας Ο. Τα άτομα της ομάδας Β μετριάζουν και τα δύο αυτά χαρακτηριστικά, και επομένως ανταποκρίνονται με αρμονία και ισορροπία-χαλιναγωγώντας τις καλύτερες ιδιότητες των άλλων ομάδων αίματος

Η αντίδραση της ομάδας Β στο στρες είναι μια εξελικτική προσαρμογή που έγινε απαραίτητη από το πολυδιάστατο περιβάλλον. Οι άνθρωποι χρειάζονταν, τόσο τη σωματική αντοχή που απαιτούσε η κατάκτηση νέων εδαφών, όσο και τις ικανότητες και την υπομονή που απαιτούσε η μετέπειτα ανάπτυξη αυτών των εδαφών. Τα πρώτα άτομα της ομάδας Β αντιπροσωπεύονταν και από νομάδες και από αγρότες.

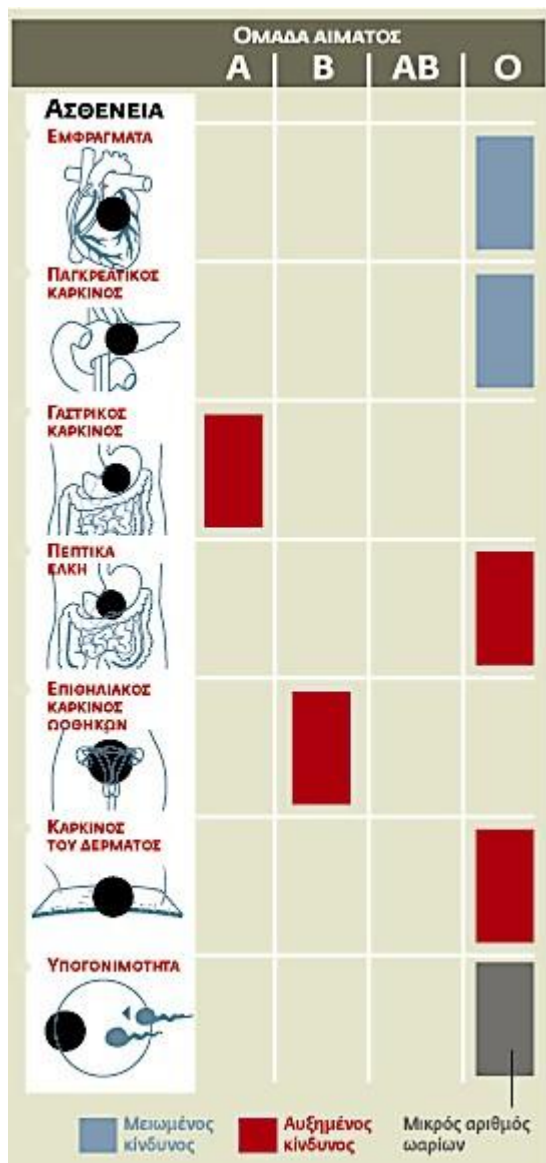
Η ομάδα Β αντιμετωπίζει το στρες πολύ καλά στις περισσότερες περιπτώσεις γιατί προσαρμόζεται εύκολα σε άγνωστες καταστάσεις. Η τάση τους προς την αντιπαράθεση είναι μικρότερη από εκείνη της ομάδας Ο αλλά έχουν μεγαλύτερη σωματική φόρτιση από τη ομάδα Α.

ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

Ομάδα Β: Διαθέτει ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα και αντιστέκεται στις χρόνιες εκφυλιστικές ασθένειες. Όμως είναι ευάλωτη στον καρκίνο του παγκρέατος και στον καρκίνο των ωοθηκών (οι γυναίκες).

Ευάλωτο πάγκρεας

Πιθανές προδιαθέσεις: Η ομάδα Β έχει χαμηλότερα επίπεδα μονοξειδίου του αζώτου (κυκλοφορικά προβλήματα, δυσχερής αιματική ροή, αυξημένες πιθανότητες στυτικής δυσλειτουργίας στους άντρες), υψηλή παραγωγή κορτιζόλης και υψηλό ποσοστό κοιλιακού λίπους. Διατρέχει μεγαλύτερο κίνδυνο για καρκίνο του παγκρέατος και των ωοθηκών. Η ομάδα Β υποφέρει πιο συχνά από κατάθλιψη, αυτοάνοσα νοσήματα, ιγμορίτιδα, υπέρταση ή υπόταση, ουρολοιμώξεις και ιώσεις. Τα άτομα της ομάδας Β είναι πιο ευάλωτα στο σύνδρομο χρόνιας κόπωσης, και σε παθογόνους μικροοργανισμούς προερχόμενους από τα τρόφιμα. Σε μεγαλύτερες ηλικίες παρουσιάζεται συχνότερα απώλεια μνήμης



ΑΣΚΗΣΗ

Τα άτομα της ομάδας B που ούτε είναι πολύ έντονης από αεροβική άποψη ούτε και στοχεύουν αποκλειστικά στην νοητική χαλάρωση. Η ιδανική ισορροπία για πολλά άτομα της ομάδας B είναι η μετριοπαθής δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχουν και αλλά άτομα-πχ ομαδική πεζοπορία, εκδρομές με ποδήλατα, οι λιγότερο επιθετικές πολεμικές τέχνες, το τένις και η αεροβική. Δεν τα πηγαίνουν τόσο καλά στα πολύ ανταγωνιστικά σπορ, όπως το σκουός, το ράγκμπι ή το μπάσκετ.

Το πιο αποτελεσματικό πρόγραμμα γυμναστικής για την ομάδα B είναι τρεις μέρες την εβδομάδα με έντονη σωματική δραστηριότητα και δυο μέρες την εβδομάδα με ασκήσεις χαλάρωσης.

Ομάδα αίματος B

Οι άνθρωποι με ομάδα αίματος B μπορούν να διαχειριστούν άριστα το άγχος, επειδή τους είναι εύκολο να προσαρμόζονται σε καινούργιες καταστάσεις. Οι καλύτερες ασκήσεις είναι ένας συνδυασμός δύναμης και αερόβιας γυμναστικής.

Ωστόσο, τα άτομα με ομάδα αίματος B, μπορεί να έχουν αυξημένα επίπεδα κορτιζόλης στο σώμα τους και οι τακτικές ασκήσεις θα λύσουν αυτό το πρόβλημα αποτελεσματικά. Η άσκηση θα μειώσει το επίπεδο των ορμονών του στρες (αδρεναλίνη και κορτιζόλη). Θα αυξήσει, επίσης, το επίπεδο των ενδορφινών, γεγονός που αυξάνει με φυσικό τρόπο την αντοχή στον πόνο και τη βελτίωση της διάθεσης.

Λειτουργούν εξαιρετικά σε ομαδικά αθλήματα. Οι χαλαρωτικές ασκήσεις είναι καλές γι' αυτά τα άτομα, όπως γιόγκα, τάι τσι και πιλάτες.

Θα πρέπει να δώσετε μεγάλη προσοχή στη σωστή αναπνοή κατά τη διάρκεια της άσκησης για να βοηθήσετε το σώμα σας να πάρει την απαραίτητη ποσότητα οξυγόνου και να μειώσετε τα επίπεδα των ορμονών του στρες.

Άσκηση	Διάρκεια(λεπτά)	Συχνότητα-φορές τη βδομάδα
ΑΕΡΟΒΙΚΗ	45-60	3
ΤΕΝΙΣ	45-60	3
ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ	30-60	3
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	30-45	3
ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ	30-60	3
ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ	45-60	3
ΚΟΛΥΜΠΙ	30-45	3
ΓΡΗΓΟΡΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ	30-60	3
ΤΖΟΚΙΝ	30-45	3
ΒΑΡΗ	30-45	3
ΓΚΟΛΦ	60	2
ΤΑΪ ΤΣΙ	45	2
ΧΑΘΑ ΓΙΟΓΚΑ	45	2

ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ:

Το τάι τσι και η γιόγκα είναι ο τέλειος τρόπος για να εξισορροπηθούν οι σωματικές δραστηριότητες της εβδομάδας

Τάι Τσι

Το τάι τσι τσουαν είναι μια άσκηση που ενισχύει την ευκαμψία των σωματικών κινήσεων. Οι αργές, γεμάτες χάρη κινήσεις αυτού του συστήματος δεν θυμίζουν καθόλου τα ταχύτατα χτυπήματα χεριών και ποδιών και τις αποκρούσεις που αντιπροσωπεύουν. Στην Κίνα, το τάι τσι εφαρμόζεται καθημερινά από ομάδες που συγκεντρώνονται σε πάρκα και πλατείες και που εκτελούν τις κινήσεις όλοι μαζί. Είναι μια πολύ αποτελεσματική τεχνική χαλάρωσης, αν και χρειάζεται αυτοσυγκέντρωση και προσοχή για να την μάθει κανείς.

ΛΙΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ Β

ΚΡΕΑΣ

ΜΠΕΙΚΟΝ / Προϊόντα από χοιρινό κρέας **x, x**

BEEF **-,-**

BUFFALO **-,-**

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ **x, x**

CORNISH HEN **x, x**

ΠΑΠΙΑ **x, x**

ΚΑΤΣΙΚΙ **+,+**

χήνα **x, x**

GROUSE **x, x**

ΓΟΥΙΝΕΑ ΚΟΤΑ **x, x**

ΚΑΡΔΙΑ (beef) **x, -**

ΑΛΟΓΟ **x, -**

LAMB / NZ **+,+**

ΉΠΑΡ **-,+**

κρέας προβάτων **+,+**

ΣΤΡΟΥΘΟΚΑΜΗΛΟΥ **-,-**

PARTRIDGE **x, x**

RHEASANT **-,-**

ορτύκια **X, X**

RABBIT **+,+**

Ερεισίνωτο (ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ) **X, -**

SQUIRREL **X, X**

γλυκάδια **X, -**

ΤΟΥΡΚΙΑ **-,-**

ΧΕΛΩΝΑ **X, X**

κρέας ελαφιού **+, +**

VEAL **-,-**

ΑΥΓΑ ΚΑΙ ΡΟΕΣ

ΧΑΒΙΑΡΙ / μαύρο ή κόκκινο **+,-**

Του αυγού της κότας / ΛΕΥΚΟ **-,-**

Του αυγού της κότας / ΟΛΟΚΛΗΡΟ **-,-**

Του αυγού της κότας / ΑΥΓΟΥ **-,-**

ΠΑΠΙΑ ΑΥΓΟ / ΟΛΟΚΛΗΡΟ **X, X**

Αυγό χήνας / ΟΛΟΚΛΗΡΟ **X, X**

Ορτύκια ΑΥΓΟ / ΟΛΟΚΛΗΡΟ **X, X**

ΣΟΛΟΜΟΣ / ROE **X, X**

ΨΑΡΙΑ

ΑΒΑΛΟΝΕ **-,-**

ΓΑΥΡΟΣ / Ευρωπαϊκή **X, X**

BARRACUDA **X**, -
 BASS / Πέρκα Ή ΜΑΥΡΗ ΘΑΛΑΣΣΑ **X**, **X**
 BASS / SEA **X**, **X**
 BASS / ΡΙΓΩΤΟ **X**, **X**
 BELUGA **X**, **X**
 Bluefish -, -
 BULLHEAD -, -
 είδος τσιπούρας **X**, -
 CARP -, +
 CATFISH -, -
 είδος κυπρίνου -, -
 CLAM / μεικτών ειδών **X**, **X**
 COD / ΑΤΛΑΝΤΙΚ +, +
 βούκινο **X**, **X**
 ΚΑΒΟΥΡΙΑ / ΜΠΛΕ **X**, **X**
 Σκίος / ΑΤΛΑΝΤΙΚ +, +
 CUSK -, -
 DRUM / ΓΛΥΚΟΥ -, -
 EEL / μεικτών ειδών **X**, **X**
 Χειμάρρα ΕΙΔΗ +, -
 FROG **X**, **X**
 Gray (DOVER) SOLE ΕΙΔΗ -, -
 Σφυρίδα / μεικτών ειδών +, +
 μπακαλιάρος +, +
 ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ +, +
 Half Moon ΨΑΡΙΑ -, -
 ΙΠΠΟΓΛΩΣΣΑ / ΓΡΟΙΛΑΝΔΙΑ +, -
 συλλογής ιχθύων +, +
 ΡΕΓΓΑ / ΑΤΛΑΝΤΙΚ -, -
 ΑΣΤΑΚΟΣ / ΒΟΡΕΙΑ **X**, **X**
 ΣΚΟΥΜΠΡΙ / ΑΤΛΑΝΤΙΚ +, +
 ΜΑΧΗ ΜΑΧΗ +, +
 πεσκανδρίτσα +, +
 MULLET **X** -, -
 muskellunge -, -
 ΜΥΔΙΟΥ / ΜΠΛΕ **X**, **X**
 ΧΤΑΠΟΔΙ / ΚΟΙΝΗ **X**, + **X**
 ΟΡΑΛΕΥΕ -, -
 Καθρεπτόψαρο του Ατλαντικού -, -
 OYSTER / ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ / WILD **X**, **X**
 ψάρια παπαγάλο -, -
 PERCH / ωκεανός (ROCKFISH) +, +
 PERCH / ΑΣΗΜΙ -, -
 PERCH / ΛΕΥΚΟ -, -
 PERCH / ΚΙΤΡΙΝΟ -, -
 λύκος +, +
 PIKE / Walleye +, -
 POLLOCK / ΑΤΛΑΝΤΙΚ **X**, +
 POMPANO / FLORIDA -, -
 τσιππούρα +, +

ΦΑΚΡΙ -,+
σκορπιοάνα -,-
Saifish -,-
ΣΟΛΩΜΟΥ / ΑΤΛΑΝΤΙΚ / Ειρηνικού / WILD +,-
ΣΑΡΔΕΛΑΣ / ΑΤΛΑΝΤΙΚ / ΚΟΝΣΕΡΒΕΣ ΣΕ ΛΑΔΙ +,+
Χτένι / μεικτών ειδών -, X
μικρός μπακαλάος είδος τσιπούρας -,-
Shad / AMERICAN -,-
SHARK / μεικτών ειδών -,+
ΓΑΡΙΔΕΣ / μεικτών ειδών X, -
αθερίνα -, X
ΣΑΛΙΓΚΑΡΙ X, -
SOLE / ΑΛΛΑ ΕΙΔΗ +, -
Καλαμάρια (Καλαμάρι) -, -
STURGEON / μεικτών ειδών +, -
SUCKER/ ΛΕΥΚΟ -, +
ορθογώσιος -,-
ΞΙΦΙΑ -,-
τιλάπια -,-
tilefish -,-
TROUT / BROOK X, -
TROUT / RAINBOW X, X
TROUT / SEA X, X
ΤΟΝΟΣ / FRESH / Blue Fin -, X
WEAKFISH -,-
WHITEFISH / μεικτών ειδών -,-
ΠΡΟΣΦΥΓΑΚΙ / μεικτών ειδών -,-
Κίτρινη / μεικτών ειδών X, -

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

Αμερικανικό τυρί / ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ x, x
ΜΠΛΕ ΤΥΡΙ x, x
BRIE ΤΥΡΙ -,-
Βούτυρο / χωρίς αλάτι -,-
Βουτυρόγαλα / χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά -,-
Camembert τυρί -,-
Καζεΐνη (τυρινικού νάτριου) -, x
CHEDDAR ΤΥΡΙ -,-
COLBY ΤΥΡΙ -, x
COTTAGE CHEESE +,-
τυρί κρέμα -,-
τυρί Edam -,-
Emmental ΤΥΡΙ -,-
ΑΓΡΟΤΗΣ ΤΥΡΙ +, x
ΦΕΤΑ +,+
Γκι / διευκρινισμένο βούτυρο -,+
ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΤΥΡΙ +,+
τυρί Γκούντα -, +

γραβιέρα -,-
Μισό-μισό -,-
Jarlberg ΤΥΡΙ -,-
κεφίρ +, X
ΓΑΛΑ / ΑΓΕΛΑΔΑ / άπαχο +,+
ΓΑΛΑ / ΑΓΕΛΑΔΑ / ΟΛΟΚΛΗΡΟ+,-
ΓΑΛΑ / ΚΑΤΣΙΚΙ +,-
MONTEREY JACK ΤΥΡΙ-,+
ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ ΤΥΡΙ / πλήρες γάλα +, X
MUNSTER ΤΥΡΙ -,+
Neufchatel ΤΥΡΙ -, X
paneer +,-
παρμεζάνα -,+
PROVOLONE ΤΥΡΙ -, X
QUARK ΤΥΡΙ -, -
τυρί Ricotta +, +
κρέμα γάλακτος-,-
Ανθότυρο +, X
ΦΕΤΑ SWISS -, X
WHEY / γλυκό / αποξηραμένα -,+
ΓΙΑΟΥΡΤΙ / ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΤΟ ΓΑΛΑ +,+

NUT / SEED

ΑΜΥΓΔΑΛΟ / Αμύγδαλο Κρέμα -,-
ΑΜΥΓΔΑΛΟ ΤΥΡΙ -,-
Αμύγδαλα γάλα -,-
BRAZILNUTS-,-
BEECHNUT -,-
butternuts -,-
ΚΑΣΙΟΥΣ X, X
ΚΑΣΤΑΝΑ -,-
Φουντουκιές (ΦΟΥΝΤΟΥΚΙ) X, X
Ο σπόρος λιναριού -,-
HICKORYNUTS / αποξηραμένα -, -
Λίτσι / λίτσι -,-
Καρύδια / καβουρδισμένες -,-
Πεκάν / PECAN ΒΟΥΤΥΡΟ -,-
Φιστίκια / καβουρδισμένες X , X
σπόροι παπαρούνας X, X
Κολοκυθόσπορος / ΒΟΥΤΥΡΟ X, X
Κνήκου ΣΠΟΡΩΝ kernals / αποξηραμένα X, -
SESAME ΒΟΥΤΥΡΟ / TAXINI X, X
Σουσάμι / ΟΛΟΚΛΗΡΑ / αποξηραμένα X, X
Kernals ηλιανθόσπορους / ΒΟΥΤΥΡΟ X, X
ΚΑΡΥΔΙΑ / BLACK +,+
ΚΑΡΥΔΙΑ / ΑΓΓΛΙΚΑ -,+

BEAN / ΨΥΧΑΝΘΩΝ

φασόλια Adzuki **X, X**
μαύρα φασόλια **X, X**
Black Eyed PEA **X, X**
cannellini BEAN -,-
ΧΑΛΚΟΥ / CRANBERRY / ΡΩΜΑΪΚΗ BEAN -,-
φάβας -,-
Garbanzo (ρεβίθι) **X, X**
ΠΡΑΣΙΝΟ / αμπελοφάσουλο -,-
Jicama (φασόλια γιαμ) -,-
Φασόλι / RED +,-
ΦΑΚΕΣ / ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ **X, X**
ΦΑΚΕΣ / ΠΡΑΣΙΝΟ **X, X**
ΦΑΚΕΣ / RED **X, X**
Φασόλια lima ΜΕΓΑΛΟ +,-
Φασόλι / ΛΑΧΑΝΑ **X, X**
ΝΑΥΤΙΚΟ BEAN +,-
ΒΟΡΕΙΑ BEAN -,-
ΦΥΣΤΙΚΟ- / ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ **X, X**
PINTO BEAN **X, X**
SNAP / αμπελοφάσουλο / ΚΙΤΡΙΝΟ -,-
SOY BEAN / φασολιών σόγιας ΒΟΥΤΥΡΟ -, **X**
SOY ΤΥΡΙ **X, X**
Το γάλα σόγιας / ΥΓΡΟ **X, X**
οζυφοίνικα -, **X**
tempeh **X, X**
ΤΟΦΟΥ **X, X**
λευκό φασόλι -,-

OIL

ΑΜΥΓΔΑΛΕΛΑΙΟ -,-
Το λάδι αβοκάντο **X, X**
Μαύρη σταφίδα Seed Oil -,+
BORAGE Seed Oil **X, X**
έλαιο canola **X, X**
ΚΑΡΥΔΑΣ πετρελαίου **X, X**
Μουρουνόλαδο -,-
ΑΡΑΒΟΣΙΤΕΛΑΙΟ **X, X**
βαμβακελαίου **X, -**
Evening Primrose Oil -,+
Έλαιο λιναρόσπορου -,+
ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ +, **X**
Το πετρέλαιο φυσικιών / ΣΑΛΑΤΑ ή το μαγείρεμα **X, X**
καρθαμελαίου **X, X**
ΣΙΣΑΜΕΛΑΙΟ **X, X**
ΣΟΓΙΕΛΑΙΟΥ **X, X**
ΗΛΙΕΛΑΙΟ **X, X**

καρυδέλαιο-,+
Φύτρο σιταριού-,-

ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

Αγάρ -, X
Alfalfa σπόροι / φυτρώσει -,-
ΑΛΟΗ X, X,
ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ / ΑΓΓΙΝΑΡΑ ΑΛΕΥΡΙ X, -
ΑΓΓΙΝΑΡΑ / ΙΕΡΟΥΣΑΛΗΜ X, -
ρόκα -,-
ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ -,-
ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ ΡΕΑ -,-
μπαμπού -,-
ΖΑΧΑΡΟΤΕΥΤΛΩΝ +,+
ΖΑΧΑΡΟΤΕΥΤΛΟΥ ΠΡΑΣΙΝΟΙ +,+
ΒΟΚ Choy ΛΑΧΑΝΟ -,-
ΜΠΡΟΚΟΛΟ / λαχανάκια Βρυξελλών +,+
Τα λάχανα Βρυξελλών +,+
ΛΑΧΑΝΟ / ΚΟΙΝΗ +,-
ΛΑΧΑΝΟ JUICE +,-
ΚΑΠΑΡΗ -,-
ΚΑΡΟΤΟ +,+
χυμό καρότου -,-
ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ +,+
ΡΑΠΑΝΟΣΕΛΙΝΑ -,-
ΣΕΛΙΝΟ / ΣΕΛΙΝΟ JUICE -,+
ρίζες κιχωρίου -,-
λάχανο +,-
ΑΓΓΟΥΡΙ -,-
χυμό αγγούρι -,+
ραπανάκι daikon -,
τα πράσινα πικραλίδων -,-
ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ +,-
ΑΝΤΙΔΙ -,-
εσκαρόλ -,-
FENNEL / BULB -,-
FIDDLEHEAD φτέρες -,-
ΣΚΟΡΔΑ -,-
Τζίντζερ ρίζα +,-
ΑΓΡΙΟΡΑΠΑΝΙΑ / έτοιμα -,-
ΚΑΛΕ +,+
KELP -,+
ΠΡΑΣΑ -,-
ΜΑΡΟΥΛΙ / Όλοι οι άλλοι τύποι -,+
ΜΑΡΟΥΛΙ / Romaine -,-
ΜΑΝΙΤΑΡΙ / ολόμαυρη τρομπέτα -,-
ΜΑΝΙΤΑΡΙ / ΚΟΙΝΗ / ασημένιο δολάριο -,-

MANITARI / Enoki -,-
MANITARI / maitake -,-
MANITARI / ΣΤΡΕΙΔΙΩΝ -,-
MANITARI / portabello -,-
MANITARI / Shiitake +,-
MANITARI / ΑΧΥΡΟ +,-
πράσινα μουστάρδας +,-
μπάμια -,-
ΕΛΙΕΣ / BLACK X, +
ΕΛΙΕΣ / ΠΡΑΣΙΝΟ / ΚΑΛΑΜΑΤΑ X, -
ΕΛΙΕΣ / ΕΛΛΗΝΙΚΑ / Ισπανικά X, +
ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ / RAW -,+
ΣΤΡΕΙΔΙΩΝ ΦΥΤΩΝ (ΣΚΟΥΛΙ) -, X
Πασινάκη +, X
ΡΕΑ / ΠΡΑΣΙΝΟ / ΚΙΤΡΙΝΟ -, X
ΠΙΠΕΡΙΕΣ / πράσινο και κίτρινο / Όλες οι ποικιλίες +, X
ΠΙΠΕΡΙΕΣ / RED / Όλες οι ποικιλίες +,-
Τουρσί / άλμης -,+
Τουρσί / ΞΥΔΙ -,-
γλυκοπίπερο -,-
ΡΟΙ -,-
ΠΑΤΑΤΑΣ / SWEET +,-
ΠΑΤΑΤΕΣ / λευκό / κόκκινο -,-
ΚΟΛΟΚΥΘΑ X, -
ραντίσιο -,-
ΡΑΠΑΝΑΚΙ X, +
ΡΑΠΑΝΑΚΙ λάχανα X, X
RAPPINI (ΜΠΡΟΚΟΛΟ RABE) -,-
ραβέντι X, -
γογγυλοκράμβες-, X
ξυνολάχανο -, X
κρεμμυδάκια-,-
ΦΥΚΙΑ-, X
ΑΣΚΑΛΩΝΙΑ-,-
ΣΠΑΝΑΚΙ-,-
Σκουός / θερινής / χειμερινής / Όλες οι ποικιλίες-,-
είδος σέσκλου-,-
TARO / ΤΑΗΙΤΙΑΝ-,-
ΝΤΟΜΑΤΕΣ / ΧΥΜΟΣ ΤΟΜΑΤΑΣ X, -
ΓΟΓΓΥΛΙΑ-,-
ΝΕΡΟ ΚΑΣΤΑΝΑ / κινέζικα-,-
Νεροκάρδαμο / ΚΗΠΟΣ-,-
YAM / RAW +,-
YUCCA-,-
ZUCCHINI-,-

Φρούτων / χυμό φρούτων

ΜΗΛΑ / ΧΥΜΟΣ ΜΗΛΟΥ-,-
ΒΕΡΙΚΟΚΑ / Χυμός βερίκοκου-,-
Ασιατικό Αχλάδι-,-
ΑΒΟΚΑΝΤΟ X, X
ΜΠΑΝΑΝΕΣ-,-
πικρό πεπόνι X, X
ΒΑΤΟΜΟΥΡΑ-,-+
boysenberries-,-+
αρτόδεντρο-,-+
CANANG (JUAN CANARY) ΠΕΠΟΝΙ-,-
πεπονάκι-,-
casaba ΠΕΠΟΝΙ-,- X
ΚΕΡΑΣΙΑ-,-
χυμό κερασιού-,-+
ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΠΕΠΟΝΙ-,-+
ΚΑΡΥΔΑ ΚΡΕΑΣ X, -
ΓΑΛΑ ΚΑΡΥΔΑΣ X, X
cranberries+, X
CRANBERRY JUICE+,+
CRENSHAW (CRANSHAW) ΠΕΠΟΝΙ-,-+
ΣΤΑΦΙΔΕΡΓΟΣΤΑΣΙΩΝ / RED & BLACK-,-
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ / ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ-,-+
Καρποί-,-
καρπούς κουφοξυλίας-,-
ΣΥΚΑ/ αποξηραμένα-,-+
φραγκοστάφυλα-,-+
ΣΤΑΦΥΛΙΩΝ / Αμερικάνικου τύπου (SLIP ΔΕΡΜΑΤΟΣ) -,-
ΓΚΡΕΙΠΦΡΟΥΤ / λευκό και κόκκινο+,+
χυμό γκρέιπφρουτ-,-
GUAVA / GUAVA JUICE-,-
πεπόνι μελιτώματος-,-+
ΑΚΤΙΝΙΔΙΑ (κινέζικα φραγκοστάφυλα) -, X
κουμκουάτ-,-
ΛΕΜΟΝΙΑ / ΛΕΜΟΝΙΟΥ-,-
ΥΔΡΑΣΒΕΣΤΟΙ / χυμό λάιμ-,-
Φράουλες-βατόμουρα-,-
Μάγκος / MANGO JUICE-,-
μούρα-,-
μοσχοπέπνο-,-
ΝΕΚΤΑΡΙΝΙΑ / νεκταρίνι JUICE-,-
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ / ΧΥΜΟΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ-,-
παπάγια+, -
ΡΟΔΑΚΙΝΑ-,-
ΑΧΛΑΔΙΑ / χυμού αχλαδιών-,-+
ΠΕΡΣΙΚΗ ΠΕΠΟΝΙ-,-
Κάκι / ΦΥΣΙΚΗ X, -
ανανάς+, -
χυμό ανανά+,
ΑΝΤΙΛΛΩΝ-,-+
ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ+,+

ΡΟΔΙΑ **X, X**
φραγκόσυκα **X, X**
ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ / χυμό δαμάσκηνων-,-
κυδώνια-,-
ΣΤΑΦΙΔΑ-,- **X**
σμέουρα-,-
SAGO PALM-,-
ΙΣΠΑΝΙΚΗ ΠΕΠΟΝΙ-,-
Starfruit / καραμπόλας **X, +**
ΦΡΑΟΥΛΕΣ-,-
Μανταρίνια / ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ JUICE-,-
ΝΕΡΟ / LEMON ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΗΣ-,- **X**
ΚΑΡΠΟΥΖΙ+,-
είδος μούρου-,-

ΠΟΤΩΝ

BEER / ΚΑΝΟΝΙΚΟ -, **X**
ΚΑΦΕ / Ζυθοποιηθεί / προετοιμάζονται με ύδωρ -, **X**
GREEN TEA / προετοιμάζονται με ύδωρ +,+
Υγρό (αποσταγμένο) **X, -**
Seltzer ΝΕΡΟΥ **X, -**
ΣΟΔΑ / αεριούχο νερό **X, X**
ΣΟΔΑ / CLUB **X, -**
TEA / Ζυθοποιηθεί / προετοιμάζονται με ύδωρ-, **X**
ΚΡΑΣΙ / Πίνακας / RED-,-+
ΚΡΑΣΙ / Πίνακας / ΛΕΥΚΟ -,+

καρύκευμα

APPLE / ΠΗΚΤΙΝΙΚΕΣ -, -
Μαγειρική σόδα -, -
ΚΑΡΑΓΕΝΑΝΗ **X, X**
ΖΕΛΑΤΙΝΕΣ **X, X**
ΚΟΜΜΙ **X, X**
LECITHIN -, -
MISO **X, X**
MSG **X, X**
ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ / ΣΙΤΑΡΙ FREE / ΞΥΔΙ ΔΩΡΕΑΝ -, -
ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ / με ξύδι / ΣΙΤΑΡΙ ΔΩΡΕΑΝ -, **X**
ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ / με σιτάρι / με ξύδι -, -
ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ / με σιτάρι / ΞΥΔΙ ΔΩΡΕΑΝ -, **X**
ΤΟΥΡΣΙ / ΑΝΙΘΟ Relish -, **X**
ΑΛΑΤΙ / ΠΙΝΑΚΑΣ -, -
Σάλτσα σόγιας απο σόγια **X, X**
tamari -, -
ΞΥΔΙ / CIDER -, -
ΞΥΔΙ / ΑΛΛΑ -, -

ΜΑΓΙΑ / BAKERS -,-
ΜΑΓΙΑ / ζυθοποιίες -,+

HERB / SPICE

Ακακία (αραβικό κόμμα) **X** , **X**
αρωματοπιπέρι **X**, **X**
γλυκάνισο ΣΠΟΡΩΝ -,-
ΑΡΑΡΟΥΤΗΣ ΑΛΕΥΡΙ -,-
ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ -,-
δάφνη -,-
ΠΕΡΓΑΜΟΝΤΟΥ -,-
σπόροι κύμινου -,-
κάρδαμο -,-
ΧΑΡΟΥΠΙΑΣ ΑΛΕΥΡΙ -,-
σκαντζίκι -,-
σκόνη τσίλι -,-
βολβοί φαγώσιμοι -,-
ΣΟΚΟΛΑΤΑ / ΚΑΚΑΟ -, **X**
κόλιαντρο -,-
ΚΑΝΕΛΛΑ **X**, -
ΓΑΡΥΦΑΛΛΟ -, **X**
καλαμποκάλευρο **X**, -
Κρεμόριο -, -
κύμινο ΣΠΟΡΩΝ -,+
Κάρυ +, -
άνηθος -, -
dulce -,+
GUARANA **X** , **X**
γλυκόριζας-, -
MACE / ΕΔΑΦΟΥΣ-, -
Μαντζουράνα / αποξηραμένα-, -
ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ / Ξηρά / ΣΚΟΝΗ-, -
μοσχοκάρυδο -,+
ΡΙΓΑΝΗ-, -
ΠΑΠΡΙΚΑΣ+,+
ΜΑΪΝΤΑΝΟΣ **X**, -
ΠΙΠΕΡΙΑ / BLACK / πιπεριά / νέα αιτιολογία **X**, **X**
ΠΙΠΕΡΙΑ / Μαύρο / Λευκό / εμπορικό επίγειο-, -
ΠΙΠΕΡΙ / CAYENNE / νιφάδες κόκκινης / jalapeno / ΧΙΛΗ
ΜΕΝΤΑ-, -
ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ-, -
SAFFRON-, -
SAGE / ΕΔΑΦΟΥΣ-, -
Αλμυρά / ΕΔΑΦΟΥΣ-, -
δυόσμος-, -

Εστραγκόν / ΕΔΑΦΟΥΣ-, -
ΘΥΜΑΡΙ / FRESH-, -
TURMERIC / ΕΔΑΦΟΥΣ-, -
εκχύλισμα βανίλιας -, -

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ

ΑΜΑΡΑΝΘΗ X, -
ΚΡΙΘΑΡΙ -, -
Φαγόπυρο / kasha X, X
ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ X, X
ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ / γεύμα / ολικής αλέσεως / ΚΙΤΡΙΝΟ X, X
ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ / POPCORN / AIR-έσκασε X, X
COUSCOUS / ΜΑΓΕΙΡΕΥΘΗΚΑΝ X, X
Εσσαίων (MANNA) ΨΩΜΙ+,+
Ιεζεκιήλ ΨΩΜΙ+,-
ΓΛΟΥΤΕΝΗ ΑΛΕΥΡΙ X, X
Ψωμί χωρίς γλουτένη -, -
kamut X, X
ΚΕΧΡΙ / ΜΑΓΕΙΡΕΥΘΗΚΑΝ+,+
Αλεύρι βρώμης+,-
ΒΡΩΜΗ / BRAN / γεύμα+,-
quinoa-, -
πίτουρο ρυζιού+,+
ΡΥΖΙ ΤΟΥΡΤΕΣ / ΑΛΕΥΡΑ-,+
ΡΥΖΙ / ΚΡΕΜΑ / μαγειρεμένα με ΝΕΡΟΥ
γάλα ρυζιού+,-
Ρύζι / διογκωμένο+,+
Ρύζι / άσπρο / καφέ / BASMATI-,+
Ρύζι / WILD X,-
Ψωμί σικάλεως 100% X,-
Αλεύρι σίκαλης / ΜΕΣΟ X, X
Σόμπα ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ X, X
ΣΟΡΓΟΥ X, X
Αλεύρι σόγιας / με πλήρη λιπαρά / RAW-, -
Spelt+, X
Προβάλλεται ΑΛΕΥΡΙ / ΠΡΟΪΟΝΤΑ-, -
Ταπιόκα / PEARL / Ξηρά X, -
teff X, -
ΣΙΤΑΡΙ / BRAN / ΑΡΓΟ X, X
Ψωμί ολικής αλέσεως / φυτρώσει-, X
ΣΙΤΑΡΙ / GERM X, X

ΣΙΤΑΡΙ / ΓΛΟΥΤΕΝΗ ΑΛΕΥΡΙ **X, X**
ΣΙΤΑΡΙ / ΔΙΥΛΙΣΜΕΝΩΝ / αλεύκαστα-, **X**
ΣΙΤΑΡΙ / σιμιγδάλι / ENRICHED-, **X**
ΣΙΤΑΡΙ / λευκό αλεύρι-, **X**
ΣΙΤΑΡΙ / σιτάρι ολικής αλέσεως-, **X**

Μπορούν να τρώνε άφοβα τα άτομα της Β ομάδας κρεατικά, γαλακτοκομικά και οπωρικά. Ακόμα και η κατανάλωση τυριού σε περίοδο δίαιτας δεν θα σας προσθέσει βάρος. Ευεργετικές τροφές είναι τα αυγά τα οποία βοηθούν στο χάσιμο βάρους για τα άτομα που ανήκουν στην ομάδα αυτή.

ΟΜΑΔΑ ΑΙΜΑΤΟΣ AB

Η ιστορία της ομάδας AB

Ο τύπος αίματος AB είναι σπάνιος και βρίσκεται σε λιγότερο από το πέντε τοις εκατό του πληθυσμού. Και αυτό γιατί είναι ο νεότερος από όλους τους άλλους τύπους αίματος. Μέχρι δέκα ή δώδεκα αιώνες πριν, δεν υπήρχε ο τύπος αίματος AB. Ο τύπος αίματος AB προήλθε από την ανάμειξη του τύπου A και του τύπου B. Ο τύπος AB είναι ο μόνος τύπος αίματος του οποίου η ύπαρξη είναι το αποτέλεσμα της ανάμειξης και όχι του περιβάλλοντος. Έτσι, μοιράζεται τόσο τα οφέλη όσο και τις προκλήσεις τόσο του τύπου A όσο και του τύπου B. Ο τύπος αίματος AB είναι ένας μοναδικός χαμαιλέοντας, ανάλογα με τις περιστάσεις, αυτός ο τύπος του αίματος μπορεί να οικειοποιηθεί τα χαρακτηριστικά του καθενός από τους άλλους τύπους αίματος. Ο τύπος AB είναι μερικές φορές σαν τον A-όπως και μερικές φορές σαν τον B- και μερικές φορές μια σύντηξη και των δύο.

Το διαιτολόγιο της ομάδας AB

Η ομάδα AB έχει ηλικία μικρότερη των 1000 ετών, είναι σπάνια (2-4% του παγκόσμιου πληθυσμού) και βιολογικά πολύπλοκη. Αυτή η πολυπλοκότητα των χαρακτηριστικών μπορεί να είναι θετική ή αρνητική, ανάλογα με τις περιστάσεις, γι' αυτό το διαιτολόγιο τις ομάδες AB απαιτεί προσεκτική ανάγνωση των καταλόγων των τροφών και εξοικείωση με τη διατροφή, τόσο της ομάδας A, όσο της ομάδας B, ώστε να κατανοήσει κανείς τις παραμέτρους αυτού του διαιτολογίου. Η ομάδα AB ανέχεται καλύτερα τις παναιμοσυγκολλητίνες, τις λεκτίνες δηλαδή που προκαλούν συγκόλληση σε όλες τις ομάδες αίματος, ίσως επειδή η αντίδραση της λεκτίνης μειώνεται από τα διπλά αντισώματα A και B. Οι ντομάτες είναι εξαιρετικό παράδειγμα: η ομάδα A και η ομάδα B δεν μπορούν να ανεχθούν τις λεκτίνες της ενώ η ομάδα AB μπορεί να τρώει ντομάτες χωρίς κανένα ορατό πρόβλημα. Τα άτομα της ομάδας AB είναι συχνά πιο δυνατά και δραστήρια από την καθιστική ομάδα A. Αυτή η πρόσθετη ποσότητα ζωικής ενέργειας μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι η γενετική τους μνήμη περιέχει ακόμα υπολείμματα από τους προγόνους τους της ομάδας B, που ήταν κάτοικοι της στέπας.

Από την πλευρά της διατροφής η ομάδα AB έχει τα λίγα στομαχικά οξέα της ομάδας A, σε συνδιασμό με την προσαρμογή της ομάδας B στα κρεατικά έτσι ώστε το κρέας που τρώνε αποθηκεύεται ως λίπος. Οι προδιαθέσεις της ομάδας B προκαλούν στα άτομα της ομάδας AB την ίδια αντίδραση ινσουλίνης όταν τρώνε ξερά φασόλια κίντεϊ ή λίμα, φαγόπυρο και σουσάμι, ενώ τα χαρακτηριστικά της ομάδας A κάνουν την ομάδα AB φιλική προς τις φακές και τα φυστίκια. Η καταστολή της αντίδρασης της ινσουλίνης προκαλεί υπογλυκαιμία και οδηγεί σε λιγότερο αποδοτικό μεταβολισμό των τροφών..Η ομάδα AB δεν έχει την έντονη αντίδραση της O και της B στη γλουτένη του σιταριού, όμως, σε ό,τι αφορά στο αδυνάτισμα

πρέπει να αποφεύγει το σιτάρι. Η ομάδα AB χρησιμοποιεί τις θερμίδες πιο αποτελεσματικά όταν οι ιστοί της είναι κάπως αλκαλικοί.

Φάτε σωστά για Ευεξία

Ο τύπος AB αντανακλά τη μικτή κληρονομιά του A και B και των γονιδίων τους. Σύμφωνα με τον Δρ D'Adamo, "ο τύπος AB έχει χαμηλό οξύ του στομάχου, ωστόσο, έχει επίσης την προσαρμογή τύπου B στα κρέατα. Ως εκ τούτου, υπάρχει αρκετό οξύ στο στομάχι ώστε να μεταβολίζεται αποτελεσματικά το κρέας που τρώτε ενώ στην ουσία τείνει να αποθηκεύεται ως λίπος. Ο τύπος αυτός έχει τις τάσεις της ομάδας αίματος B η οποία προκαλεί την ίδια αντίδραση ινσουλίνης ως τύπος B, όταν τρώτε φασόλια, καλαμπόκι, φαγόπυρο, ή σουσάμι. "Ως αποτέλεσμα η παραγωγή ινσουλίνης κατά τη διάρκεια της υπογλυκαιμίας, η μείωση του σακχάρου του αίματος μετά από τα γεύματα, οδηγεί σε λιγότερο αποτελεσματικό μεταβολισμό των τροφών.

Αυτοί που έχουν τύπο αίματος AB θα πρέπει να αποφεύγουν την καφεΐνη και το αλκοόλ, ειδικά όταν είναι σε στρεσογόνες καταστάσεις. Ο Δρ D'Adamo συνιστά άτομα αυτού του τύπου να εστιάζουν σε τρόφιμα, όπως τόφου, θαλασσινά, γαλακτοκομικά και πράσινα λαχανικά, αν προσπαθούν να χάσουν βάρος. "Θα πρέπει να αποφεύγουν όλα τα καπνιστά ή παστά κρέατα. Αυτά τα τρόφιμα μπορούν να προκαλέσουν καρκίνο του στομάχου σε άτομα με χαμηλά επίπεδα των οξέων στο στομάχι, "συνιστά ο Δρ D'Adamo. Υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία από θαλασσινά για τον τύπο AB, και είναι μια εξαιρετική πηγή πρωτεΐνης για αυτόν τον τύπο. Μερικά άκρως ευεργετικά ψάρια είναι η λαμπούγγα, το λυθρίνι, ο σολομός, οι σαρδέλες, ο τόνος κ.α. Μερικά γαλακτοκομικά είναι επίσης ευεργετικά για τον τύπο AB - ειδικά τα καλλιεργημένα γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως το γιαούρτι και το κεφίρ.

Ο Δρ D'Adamo συνιστά επίσης μικρότερα, συχνότερα γεύματα, καθώς εξουδετερώνουν πεπτικά προβλήματα που προκαλούνται από ανεπαρκή οξύ του στομάχου και ένζυμα του πεπτικού. «Το στομάχι σας αρχίζει την διαδικασία της πέψης με ένα συνδυασμό πεπτικών εκκρίσεων, και μυϊκών συσπάσεων σε συνδυασμό με τροφή. Όταν έχετε χαμηλά επίπεδα πεπτικών εκκρίσεων, το φαγητό τείνει να μένει στο στομάχι περισσότερο », εξηγεί ο D'Adamo. Προτείνει, επίσης, άτομα του τύπου AB να δώσουν προσοχή στο συνδυασμό ορισμένων τροφίμων. Για παράδειγμα, θα αφομοιωθούν και θα μεταβολιστούν τα τρόφιμα πιο αποτελεσματικά αν μπορείτε να αποφύγετε την κατανάλωση αμύλου και πρωτεϊνών στο ίδιο γεύμα.

Η προσωπικότητα της ομάδας AB

Η ομάδα AB είναι ένα μείγμα της νευρικής, ευαίσθητης ομάδας A με την πιο ισορροπημένη και επικεντρωμένη ομάδα B. Το αποτέλεσμα είναι ένας πνευματικός, κάπως εκκεντρικός χαρακτήρας, που αγκαλιάζει όλες τις πλευρές της ζωής, χωρίς να αντιλαμβάνεται ιδιαίτερα

έντονα τις συνέπειες. Το ανοσοποιητικό της σύστημα είναι ο καλύτερος φίλος σχεδόν όλων των ιών και των παθήσεων του πλανήτη. Τα άτομα της ομάδας AB είναι πολύ ελκυστικά και δημοφιλή, δεν μνησικακούν και χειρίζονται κάθε κατάσταση με διπλωματία. Υπάρχουν πολλοί θεραπευτές και πνευματικοί δάσκαλοι που είναι ομάδα AB. Τα άτομα της ομάδας AB δεν είναι αφοσιωμένα. Από τη θετική πλευρά τώρα, η AB θεωρείται μία από τις πιο συναρπαστικές και ενδιαφέρουσες ομάδες.

Ο τύπος AB λαμβάνει συχνά αντιφατικά μηνύματα σχετικά με τη συναισθηματική υγεία. Ενώ έχετε την τάση να εντάσσετε με τους άλλους ανθρώπους είστε φιλικό και έχετε εμπιστοσύνη, υπάρχει όμως μια πλευρά σας που αισθάνεται αποξενωμένη από την ευρύτερη κοινότητα. Στην καλύτερη περίπτωση, είστε διαισθητικοί και πνευματικοί, με την ικανότητα να κοιτάζουν πέρα από τα άκαμπτα όρια της κοινωνίας. Είστε παθιασμένοι με τις πεποιθήσεις σας, αλλά μπορείτε επίσης να θελήσετε να αρέσετε από τους άλλους και αυτό μπορεί να δημιουργήσει συγκρούσεις. Σε μια ανεξάρτητη μελέτη, ο τύπος AB θα περιέγραφε τον εαυτό του ως συναισθηματικό, παθιασμένο, φιλικό, με εμπιστοσύνη και κατανόηση. Η ικανότητα αντιστροφής των αρνητικών επιδράσεων του στρες υπάρχει μέσα στην ομάδα αίματος. Το πρόβλημα δημιουργείται από το πώς αντιδρούμε στο στρες. Κάθε ομάδα αίματος έχει ένα σαφές, γενετικά προγραμματισμένο ένστικτο για την αντιμετώπιση του στρες. Αν όμως το άτομο της ομάδας AB έχει υιοθετήσει τεχνικές που το ηρεμούν, όπως η γιόγκα ή ο διαλογισμός, μπορεί να έχει μεγαλύτερη ωφέλεια από την αντιμετώπιση του αρνητικού στρες μέσα από την αυτοσυγκέντρωση και τη χαλάρωση. Η ομάδα AB δεν ανταποκρίνεται καλά στη συνεχή αντιπαράθεση, γι' αυτό πρέπει να ασκεί την τέχνη της ακινησίας για να ηρεμεί. Αν τα άτομα της ομάδας AB παραμείνουν στη φυσική τους σφιγμένη κατάσταση, το στρες μπορεί να προκαλέσει καρδιοπάθειες και διάφορες μορφές καρκίνου. Οι ασκήσεις που επιφέρουν ηρεμία και εστίαση έχουν θεραπευτική επίδραση, καθώς απομακρύνουν το άτομο της ομάδας AB από την επήρεια του στρες και αυτές είναι το τάι τσι τσουάν, η χάθα γιόγκα και ήπιες ισοτονικές ασκήσεις (πεζοπορία, κολύμπι, ποδηλασία). Ο τύπος AB λαμβάνει συχνά αντιφατικά μηνύματα σχετικά με τη συναισθηματική υγεία. Ενώ έχετε την τάση να εντάσσετε με τους άλλους ανθρώπους είστε φιλικό και έχετε εμπιστοσύνη, υπάρχει όμως μια πλευρά σας που αισθάνεται αποξενωμένη από την ευρύτερη κοινότητα. Στην καλύτερη περίπτωση, είστε διαισθητικοί και πνευματικοί, με την ικανότητα να κοιτάζουν πέρα από τα άκαμπτα όρια της κοινωνίας. Είστε παθιασμένοι με τις πεποιθήσεις σας, αλλά μπορείτε επίσης να θελήσετε να αρέσετε από τους άλλους και αυτό μπορεί να δημιουργήσει συγκρούσεις. Σε μια ανεξάρτητη μελέτη, ο τύπος AB θα περιέγραφε τον εαυτό του ως συναισθηματικό, παθιασμένο, φιλικό, με εμπιστοσύνη και κατανόηση. Οι τύπου AB θεωρούνται μερικοί από τους πιο ενδιαφέροντες από τους τύπους του αίματος, τόσο ο John F. Kennedy και η Marilyn Monroe είχαν τύπο αίματος AB και αν και οι δύο έχουν φύγει προ πολλού, κατέχουν μια θέση στην εθνική μας ψυχή.

Στρες και Άσκηση

Ακόμα κι αν οι άνθρωποι έχουν διαφορετικές δυνατότητες για την υποδοχή του στρες, τελικά όλα έχουν ένα οριακό σημείο. Δεδομένου ότι σε αρκετά στρεσογόνους παράγοντες αρκετά υψηλής έντασης για αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα, ο καθένας δύσκολα θα προσαρμοστεί. Για τον τύπο AB, όταν πρόκειται για τις ορμόνες του στρες, οι περισσότεροι μοιάζουν σαν τον τύπο O στην τάση για υπερπαραγωγή των κατεχολαμινών, όπως η αδρεναλίνη. Ωστόσο, έχετε επίσης την πρόσθετη πολυπλοκότητα της ταχείας εκκαθάρισης του τύπου B του υποξειδίου του αζώτου, έτσι ώστε να υποφέρετε από τις σωματικές συνέπειες των υψηλών συναισθημάτων. Ο μεγαλύτερος κίνδυνος σας είναι η τάση να εσωτερικεύετε τα συναισθήματά σας, ειδικά τον θυμό και την εχθρότητα, η οποία είναι πολύ πιο επιβλαβής για την υγεία σας από την εξωτερίκευση της. Η άσκηση παίζει ένα κρίσιμο συστατικό για την μείωση του στρες και τη διατήρηση μιας υγιούς συναισθηματικής ισορροπίας για τον τύπο AB. Ο Δρ D'Adamo συνιστά έναν συνδυασμό και των δύο δραστηριοτήτων που ηρεμούν και πιο έντονη σωματική άσκηση για να βοηθήσει να διατηρείται μια βέλτιστη ισορροπία. Για παράδειγμα, τρεις ημέρες αερόβια άσκηση όπως το τρέξιμο ή ποδηλασία και δύο ημέρες ήρεμης άσκησης, όπως η γιόγκα ή tai chi.

Ζήσε σωστά!

Εδώ είναι μερικές βασικές στρατηγικές του τρόπου ζωής από τον Δρ D'Adamo για τα άτομα με ομάδα αίματος AB:

- Δημιουργήστε τον κοινωνικό σας χαρακτήρα σε φιλόξενο περιβάλλον. Αποφύγετε καταστάσεις που είναι ιδιαίτερα ανταγωνιστικές.
- Αποφύγετε την τελετουργική σκέψη και στερέωση σε θέματα, ειδικά σε εκείνα που δεν μπορείτε να ελέγξετε ή να επηρεάσετε.
- Αναπτύξτε ένα σαφές σχέδιο για τους στόχους και τα καθήκοντα - ετήσια, μηνιαία, εβδομαδιαία, καθημερινά - για να αποφύγετε το απότομο και το ξαφνικό.
- Κάντε τις αλλαγές στον τρόπο ζωής σταδιακά, αντί να προσπαθείτε να αντιμετωπίσετε τα πάντα με τη μία.
- Συμμετέχετε σε 45-60 λεπτά αερόβιας άσκησης, τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα. Εξισορροπήστε την καθημερινότητά σας με stretching, διαλογισμό ή γιόγκα.
- Συμμετέχετε σε μια κοινότητα, γειτονιά ή άλλη δραστηριότητα που σας δίνει τη δυνατότητα για μια ουσιαστική σύνδεση σε μια ομάδα.
 - Επίσης διευθετείστε το χρόνο σας έτσι ώστε να έχετε τουλάχιστον ένα άθλημα, χόμπι ή δραστηριότητα που εκτελείτε ανεξάρτητα από άλλους.
 - Παρεμβάλετε τις εργάσιμες ημέρες σας με κάποια σωματική δραστηριότητα, ειδικά αν η δουλειά σας είναι καθιστική. Θα αισθάνεστε πιο ενεργοί.

- **Κατάλογος τροφών**

ΚΡΕΑΣ

ΜΠΕΙΚΟΝ / προϊόντων χοιρινού κρέατος **XX**
ΒΟΕΙΟ **XX**
BUFFALO **XX**
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ **XX**
CORNISH ΚΟΤΑ **XX**
ΠΑΠΙΑ **XX**
ΑΙΓΕΣ **OO**
χήνας **XX**
GROUSE **XX**
ΓΟΥΙΝΕΑ ΚΟΤΑ **XX**
ΚΑΡΔΙΑ (βόειο κρέας) **XX**
HORSE **XX**
LAMB / NZ **O+**
ήπαρ (μόσχου) **OO**
κρέας προβάτων **O+**
ΣΤΡΟΥΘΟΚΑΜΗΛΟΥ **OO**
PARTRIDGE **XX**
PHEASANT **O+**
ορτύκια **XO**
RABBIT **O+**
ερεισίνωτο (ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ) **XX**
SQUIRREL **XX**
γλυκάδια **XX**
ΤΟΥΡΚΙΑ **++**
ΧΕΛΩΝΑ **XX**
κρέας **XX**
ελαφιού **XO**

ΑΥΓΑ ΚΑΙ ΡΟΕΣ

ΧΑΒΙΑΡΙ / ΜΑΥΡΟ Ή ΚΟΚΚΙΝΟ **OO**
του αυγού της κότας / ΛΕΥΚΟ **++**

ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

Αγάρ **OX**
Alfalfa σπόροι / φυτρωμένων **++**
ΑΛΟΗ **XX**
ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ / ΑΓΓΙΝΑΡΑ
ΑΛΕΥΡΙ **XX**
ΑΓΓΙΝΑΡΑ / ΙΕΡΟΥΣΑΛΗΜ **XX**
Ρόκα **OO**
σπαράγγια **OO**
σπαράγγια ΡΕΑ **OO**
μπαμπού **OO**
ΖΑΧΑΡΟΤΕΥΤΛΟΥ **+O**
ΖΑΧΑΡΟΤΕΥΤΛΟΥ
ΠΡΑΣΙΝΟΙ **++**
ΒΟΚ Choy ΛΑΧΑΝΟ **OO**
ΜΠΡΟΚΟΛΟ / μπρόκολου **++**
λάχανα Βρυξελλών **OO**
ΛΑΧΑΝΟ / ΚΟΙΝΗ **OO**
ΛΑΧΑΝΟ JUICE **++**
κάπαρη **XX**
ΚΑΡΟΤΟ **OO**
χυμός καρότο **++**
ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ **++**
ΡΑΠΑΝΟΣΕΛΙΝΑ **OO**
ΣΕΛΙΝΟ / ΣΕΛΙΝΟ JUICE **++**
ρίζες κιχωρίου, **OO**
πράσινα λάχανων **++**
ΑΓΓΟΥΡΙ **++**
χυμό αγγούρι **OO**
ραπανάκι daikon **OO**

του αυγού της κότας /
ΟΛΟΚΛΗΡΟ **o+**
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΑΥΓΟ / ΚΡΟΚΟΥ **o+**
ΠΑΠΙΑ ΑΥΓΟ / ΟΛΟΚΛΗΡΟ **xx**
αυγό χήνας / ΟΛΟΚΛΗΡΟ **oo**
ορτύκια ΑΥΓΟ / ΟΛΟΚΛΗΡΟ **oo**
ΣΟΛΟΜΟΣ / ΡΟΕ **xx**

FISH

Αυτιού της θάλασσας **oo**
ΑΝΤΖΟΥΓΙΕΣ / ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ **xx**
BARRACUDA **xx**
BASS / Πέρκα Η BLACK SEA **xx**
BASS / SEA **xx**
BASS / ΡΙΓΕ **xx**
BELUGA **xx**
Bluefish **oo**
BULLHEAD **oo**
Ψευδολίτσα **oo**
CARP **oo**
CATFISH **oo**
Chub **oo**
CLAM / ανάμικτα είδη **xx**
COD / ΑΤΛΑΝΤΙΚ **++**
βούκινο **xx**
ΚΑΒΟΥΡΙΑ / ΜΠΛΕ **xx**
Σκιός / ΑΤΛΑΝΤΙΚ **oo**
CUSK **oo**
DRUM / ΓΛΥΚΟΥ ΝΕΡΟΥ **oo**
EEL / ανάμικτα είδη **xx**
Χειμάρα ΕΙΔΗ **xx**
ΒΑΤΡΑΧΟΣ **xx**
ΓΚΡΙ (DOVER) SOLE ΕΙΔΗ **xx**
σφυρίδα / ανάμικτα είδη **++**
εγκλεφίνο **xx**
ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ **xx**
Half Moon FISH **oo**
ΙΠΠΟΓΛΩΣΣΑ / Γροιλανδία **xx**
συλλογή αλιευτικών **oo**
ρέγγα / ΑΤΛΑΝΤΙΚ **o+**

DANDELION
ΠΡΑΣΙΝΟΙ **++**
ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ **++**
ΑΝΤΙΔΙ **oo**
Εσκαρόλ **oo**
FENNEL / BULB **oo**
FIDDLEHEAD φτέρες **oo**
ΣΚΟΡΔΑ **++**
Τζίντζερ ρίζα **o+**
ΑΓΡΙΟΡΑΠΑΝΙΑ /
έτοιμα **oo**
ΚΑΛΕ **oo**
KELP **oo**
σγουρές **oo**
ΠΡΑΣΑ **oo**
λάχανα / Όλοι οι άλλοι
τύποι **oo**
λάχανα / Romaine **oo**
ΜΑΝΙΤΑΡΙ / ολόμαυρη
τρομπέτα **xx**
ΜΑΝΙΤΑΡΙ / ΚΟΙΝΗ /
SILVER DOLLAR **oo**
ΜΑΝΙΤΑΡΙ / Enoki **oo**
ΜΑΝΙΤΑΡΙ / Maitake **++**
ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ /
ΣΤΡΕΙΔΙΩΝ **oo**
ΜΑΝΙΤΑΡΙ / portabello **oo**
ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ / Shiitake **xx**
μανιταριών / ΆΧΥΡΟ **oo**
πράσινα μουστάρδας **++**
Μπάμιες **oo**
ΕΛΙΕΣ / ΜΑΥΡΟ **xx**
ΕΛΙΕΣ / ΠΡΑΣΙΝΟ /
ΚΑΛΑΜΑΤΑ **oo**
ΕΛΙΕΣ / ΕΛΛΗΝΙΚΑ /
Ισπανικά **oo**
ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ / RAW **oo**
ΣΤΡΕΙΔΙΩΝ ΦΥΤΩΝ
(ΣΚΟΥΛΙ) **oo**
Παστινάκη **++**
ΡΕΑ / ΠΡΑΣΙΝΟ /
ΚΙΤΡΙΝΟ **oo**

ΑΣΤΑΚΟΣ / ΒΟΡΕΙΑ ΧΧ
ΣΚΟΥΜΠΡΙ / ΑΤΛΑΝΤΙΚ ++
ΜΑΧΗ ΜΑΧΗ ++
πescανδρίτσα ++
MULLET 00
muskellunge 00
ΜΥΔΙΟΥ / ΜΠΛΕ 00
ΧΤΑΠΟΔΙ / ΚΟΙΝΗ ΧΧ
ΟΡΑΛΕΥΕ 00
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ Ατλαντικού 00
ΣΤΡΕΙΔΙΩΝ / ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ /
WILD ΧΧ
ψάρια παπαγάλο 00
PERCH / ΩΚΕΑΝΟΣ
(ROCKFISH) 00
PERCH / ΑΣΗΜΙ 00
PERCH / ΛΕΥΚΟ 00
PERCH / ΚΙΤΡΙΝΟ 00
λύκος ++
PIKE / Walleye ++
POLLOCK / ΑΤΛΑΝΤΙΚ 00
POMPANO / FLORIDA 00
Porgy ++
λυθρίνι ++
Σκορπιομάνα 00
Sailfish ++
ΣΟΛΩΜΟΥ / ATLANTIC / Ειρηνικού
/ WILD ++
ΣΑΡΔΕΛΑΣ / ΑΤΛΑΝΤΙΚ /
ΚΟΝΣΕΡΒΕΣ ΣΕ ΛΑΔΙ ++
χτένι / ανάμικτα είδη 00
μικρός μπακαλάος 00
είδος τσιπούρας 00
Shad / AMERICAN ++
SHARK / ανάμικτα είδη 00
ΓΑΡΙΔΕΣ / ανάμικτα είδη ΧΧ
μύριζε 00
ΣΑΛΙΓΚΑΡΙ ++
SOLE / ΑΛΛΑ ΕΙΔΗ ΧΧ
καλαμάρια (Καλαμάρι) 00
STURGEON / ανάμικτα είδη ++
κορόιδο / ΛΕΥΚΟ 00

ΠΙΠΕΡΙΑ / πράσινο και
κίτρινο / Όλες οι
ποικιλίες ΧΧ
ΠΙΠΕΡΙΑ / RED / Όλες οι
ποικιλίες ΧΧ
τουρσί / ΑΛΜΗ ΧΧ
τουρσί / ΞΥΔΙ ΧΧ
πιμέντο 00
ΡΟΙ 0Χ
ΠΑΤΑΤΑΣ / SWEET ++
ΠΑΤΑΤΕΣ / WHITE /
RED 00
ΚΟΛΟΚΎΘΑ 00
ραντίτσιο 00
ΡΑΔΙΚΙ ΧΧ
ΡΑΔΙΚΙ λάχανα ΧΧ
RAPPINI (ΜΠΡΟΚΟΛΟ
RABE) 00
ραβέντι ΧΧ
γογγυλοκράμβες 00
ξινολάχανο 00
κρεμμυδάκια 00
ΦΥΚΙΑ 00
ΑΣΚΑΛΩΝΙΑ 00
ΣΠΑΝΑΚΙ 00
ΣΚΟΥΩΣ / θερινής /
χειμερινής / Όλες οι
ποικιλίες 00
σέσκουλο 00
TARO / ΤΑΗΙΤΙΑΝ 0Χ
ΝΤΟΜΑΤΕΣ / ΧΥΜΟΣ
ΤΟΜΑΤΑΣ 0+
ΓΟΓΓΥΛΙΑ 00
κάστανα νερού /
κινέζικα 00
Νεροκάρδαμο /
ΚΗΠΟΣ 00
YAM / RAW ++
YUCCA 00
ZUCCHINI 00

φρούτων / χυμό

Sunfish 00
ΞΙΦΙΑ 00
Tilapia 00
tilefish 00
TROUT / BROOK Χ0
TROUT / RAINBOW Χ0
TROUT / SEA Χ0
ΤΟΝΟΣ / FRESH / BLUE FIN ++
WEAKFISH 00
WHITEFISH / MIXED ΕΙΔΗ 00
ΠΡΟΣΦΥΓΑΚΙ / ανάμικτα είδη ΧΧ
κίτρινη / μεικτών ειδών ΧΧ

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

Αμερικανικό τυρί / ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΧΧ
ΜΠΛΕ ΤΥΡΙ ΧΧ
BRIE ΤΥΡΙ ΧΧ
ΒΟΥΤΥΡΟ / χωρίς αλάτι ΧΧ
βουτυρόγαλα / χαμηλής
περιεκτικότητας σε λιπαρά ΧΧ
τυρί καμαμπέρ ΧΧ
καζεΐνη (τυρινικού νάτριου) 00
CHEDDAR ΤΥΡΙ 00
COLBY ΤΥΡΙ 00
COTTAGE ΤΥΡΙ ++
τυρί κρέμα 00
Τυρί Ένταμ 00
έμενταλ ΤΥΡΙ 0Χ
ΑΓΡΟΤΗΣ ΤΥΡΙ ++
ΦΕΤΑ ++
γκι / διευκρινισμένο βούτυρο 0+
ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΤΥΡΙ +0
Τυρί Γκούντα 00
γραβιέρα 00
μισό και ΜΙΣΟ ΧΧ
Jarlsberg ΤΥΡΙ 00
κεφίρ ++
γάλα / αγελάδα / άπαχο 00
γάλα / αγελάδα / ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΧΧ

ΦΡΟΥΤΩΝ

ΜΗΛΑ / APPLE JUICE 00
ΒΕΡΙΚΟΚΑ / Χυμός
βερίκοκου 00
Ασιατικό Αχλάδι 00
ΑΒΟΚΑΝΤΟ ΧΧ
ΜΠΑΝΑΝΕΣ ΧΧ
πικρό πεπόνι ΧΧ
ΒΑΤΟΜΟΥΡΑ 0+
βατόμουρα 0+
Boysenberries 00
αρτόδεντρο 00
CANANG (JUAN
ΚΑΝΑΡΙΝΙ) ΠΕΠΟΝΙ 00
πεπόνι 0Χ
CAS ABA ΠΕΠΟΝΙ 00
ΚΕΡΑΣΙΑ ++
ΚΕΡΑΣΙΑ JUICE ++
ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ
ΠΕΠΟΝΙ 00
ΚΑΡΥΔΑ ΚΡΕΑΣ ΧΧ
ΓΑΛΑ ΚΑΡΥΔΑΣ ΧΧ
Cranberries ++
CRANBERRY JUICE ++
CRENSHAW
(CRANSHAW)
ΠΕΠΟΝΙ 00
ΣΤΑΦΙΔΕΡΓΟΣΤΑΣΙΩΝ /
RED & BLACK 00
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ /
ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ 00
Καρποί ΧΧ
καρπούς κουφοξυλίας 0+
ΣΧ / αποξηραμένα ++
φραγκοστάφυλα ++
ΣΤΑΦΥΛΙΩΝ /
Αμερικανικού τύπου (SLIP
ΔΕΡΜΑΤΟΣ) ++
ΓΚΡΕΙΠΦΡΟΥΤ / λευκό
και κόκκινο ++

ΤΟ ΓΑΛΛΑ / ΑΙΓΕΣ ++
MONTEREY JACK ΤΥΡΙ 00
ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ ΤΥΡΙ / ΠΛΗΡΕΣ
ΓΑΛΛΑ ++
τού Muenster ΤΥΡΙ 00
Neufchâtel ΤΥΡΙ 00
Paneer 00
παρμεζάνα ΧΧ
PROVOLONE ΤΥΡΙ ΧΧ
QUARK ΤΥΡΙ 00
τυρί Ricotta ++
ξινή κρέμα ++
STRING ΤΥΡΙ 00
ελβετικό τυρί 0Χ
WHEY / SWEET / αποξηραμένα 00
ΓΙΑΟΥΡΤΙ / ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΤΟ
ΓΑΛΛΑ+0

NUT / SEED

ΑΜΥΓΔΑΛΟ / Αμύγδαλο Κρέμα 00
ΑΜΥΓΔΑΛΟ ΤΥΡΙ 00
Αμύγδαλα γάλα 00
BEECHNUT 00
BRAZILNUTS / αποξηραμένα /
UNBLANCHED 0Χ
butternuts 00
ΚΑΣΙΟΥΣ 0Χ
ΚΑΣΤΑΝΑ ++
φουντουκιές (ΦΟΥΝΤΟΥΚΙ) ΧΧ
Ο σπόρος λιναριού 00
HICKORYNUTS / αποξηραμένα 00
Λίτσι / λίτσι 00
καρύδια / καβουρδισμένες 00
πεκάν / PECAN ΒΟΥΤΥΡΟ 00
κουκουνάρια / PIGNOLIA / ΞΗΡΑ 00
φιστίκια / καβουρδισμένες 0Χ
ΠΑΠΑΡΟΥΝΩΝ SEED ΧΧ
Κολοκυθόσπορος / ΒΟΥΤΥΡΟ ΧΧ
kernals κνήκου SEED / ΞΕΡΑ 00

χυμό γκρέιπφρουτ 00
GUAVA / GUAVA
JUICE ΧΧ
πεπόνι μελιτώματος 0Χ
ΑΚΤΙΝΙΔΙΑ (κινέζικα
φραγκοστάφυλα)++
Κουμκουάτ 00
ΛΕΜΟΝΙΑ /
ΛΕΜΟΝΙΟΥ ++
ΥΔΡΑΣΒΕΣΤΟΙ / χυμό
λάιμ 00
-βατόμουρα ++
Μάγκος / MANGO
JUICE ΧΧ
μούρα 00
μοσχοπέπνο 00
ΝΕΚΤΑΡΙΝΙΑ / νεκταρίνι
JUICE 00
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ /
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΧΥΜΟΣ ΧΧ
παπάγια 00
ΡΟΔΑΚΙΝΑ 00
ΑΧΛΑΔΙΑ / χυμού
αχλαδιών 00
ΠΕΡΣΙΚΗ ΠΕΠΟΝΙ 00
persimmons / NATIVE ΧΧ
ανανά ++
χυμό ανανά 00
ΑΝΤΙΛΛΩΝ 00
ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ ++
ΡΟΔΙΑ ΧΧ
φραγκοσουκιές ΧΧ
ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ / 0Χ
Κυδώνια ΧΧ
ΣΤΑΦΙΔΑ 00
σμέουρα 00
ΣΑΓΟΥ PALM ΧΧ
ΙΣΠΑΝΙΚΑ ΠΕΠΟΝΙ 00
starfruit / καραμπόλας ΧΧ
ΦΡΑΟΥΛΕΣ 00
Μανταρίνια / ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ
JUICE 0Χ

ΒΟΥΤΥΡΟ SESAME / TAXINI ΧΧ
σουσάμι / ΟΛΟΚΛΗΡΟ /
αποξηραμένα ΧΧ
ηλιανθόσπορους kernels /
ΒΟΥΤΥΡΟ ΧΧ
ΚΑΡΥΔΙΑ / ΜΑΥΡΗ ++
ΚΑΡΥΔΙΑ / ΑΓΓΛΙΚΑ ++

BEAN / ΨΥΧΑΝΘΩΝ

Φασόλια Adzuki ΧΧ
μαύρα φασόλια ΧΧ
μαυρομάτικα PEA ΧΧ
cannellini BEAN 00
ΧΑΛΚΟΥ / CRANBERRY /
ΡΩΜΑΪΚΗ φασολιών
φάβας 00
garbanzo (ρεβίθι) Χ0
ΠΡΑΣΙΝΟ / αμπελοφάσουλο ΧΧ
jicama (φασόλια γιαμ) 00
φασολιάς / RED 0Χ
ΦΑΚΕΣ / ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΧΧ
ΦΑΚΕΣ / ΠΡΑΣΙΝΟ 00
ΦΑΚΕΣ / ΚΟΚΚΙΝΟ ++
φασολιού ΜΕΓΑΛΟ 00
φασόλι / ΛΑΧΑΝΑ +0
ΝΑΥΤΙΚΟ BEAN ΧΧ
ΒΟΡΕΙΑ BEAN +0
ΦΥΣΤΙΚΟ- /
ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ 00
PINTO BEAN +0
SNAP / αμπελοφάσουλο /
ΚΙΤΡΙΝΟ ++
SOY BEAN / φασολιών σόγιας
ΒΟΥΤΥΡΟ +0
SOY ΤΥΡΙ 0Χ
νιφάδες σόγιας 00
SOY ΚΟΚΚΙΩΝ 00
γάλα σόγιας / ΥΓΡΟ 0Χ
οζυφοίνικα 00
Tempeh +0
ΤΟΦΟΥ +0

ΝΕΡΟΥ / LEMON
ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΗΣ 00
ΚΑΡΠΟΥΖΙ ++
είδος μούρου 00

ΠΟΤΟ

BEER / ΤΑΚΤΙΚΗ 0Χ
ΚΑΦΕ / Βραστό /
προετοιμάζονται με
ύδωρ ΧΧ
ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΣΑΙ /
προετοιμάζονται με ύδωρ
υγρό (αποσταγμένο) ++
Seltzer ΝΕΡΟΥ 00
SODA / ανθρακούχο
νερό Χ0
SODA / CLUB 00
TEA / Βραστό /
προετοιμάζονται με
ύδωρ ΧΧ
κρασί / ΠΙΝΑΚΑΣ /
ΚΟΚΚΙΝΟ 00
ΚΡΑΣΙ / ΠΙΝΑΚΑΣ /
ΛΕΥΚΟ ΧΧ

καρύκευμα

APPLE / ΠΗΚΤΙΝΙΚΕΣ 00
Μαγειρική σόδα 00
ΚΑΡΑΓΕΝΑΝΗ ΧΧ
ΖΕΛΑΤΙΝΕΣ ΧΧ
KOMMI ΧΧ
LECITHIN 00
MISO +0
MSG ΧΧ
ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ / ΣΙΤΑΡΙ
FREE / ΞΥΔΙ ΔΩΡΕΑΝ
00
ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ / ΜΕ ΞΥΔΙ /

λευκό φασόλι 00

OIL

ΑΜΥΓΔΑΛΕΛΑΙΟ 00

Λάδι Αβοκάντο ΧΧ
μαύρη σταφίδα ελαιούχων
σπόρων 00

BORAGE SEED OIL 00

έλαιο canola 00

ΚΑΡΥΔΑΣ πετρελαίου ΧΧ

μυρουνέλαιο 00

ΑΡΑΒΟΣΙΤΕΛΑΙΟ ΧΧ

βαμβακελαίου ΧΧ

έλαιο νυχτολούλουδου 00

έλαιο λιναρόσπορου 00

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ++

πετρέλαιο φυσιτικών / ΣΑΛΑΤΑ ή το
μαγείρεμα 00

Καρδαμέλαιο ΧΧ

ΣΗΣΑΜΕΛΑΙΟ ΧΧ

ΣΟΓΙΕΛΑΙΟΥ 00

ΗΛΙΕΛΑΙΟ ΧΧ

καρυδέλαιο ++

φύτρο σιταριού 00

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ

ΑΜΑΡΑΝΘΗ ++

ΚΡΙΘΗ 00

φαγόπυρο / kasha ΧΧ

ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΧΧ

ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ / γεύμα / ολικής
αλέσεως / ΚΙΤΡΙΝΟ ΧΧ

ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ / POPCORN / AIR-
έσκασε ΧΧ

COUSCOUS /

ΜΑΓΕΙΡΕΥΘΗΚΑΝ 00

Εσσαίων (MANNA) ΨΩΜΙ ++

Ιεζεκιήλ ΨΩΜΙ ++

ΣΙΤΑΡΙ ΔΩΡΕΑΝ ΧΧ

ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ / με σιτάρι /
με ξύδι ΧΧ

ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ / με σιτάρι /
ΞΥΔΙ ΔΩΡΕΑΝ 0Χ

ΤΟΥΡΣΙ / ΑΝΙΘΟ Relish
ΧΧ

ΑΛΑΤΙ / ΠΙΝΑΚΑΣ 00

σάλτσα σόγιας απο
σόγια 00

tamari 00

ΞΥΔΙ / CIDER ΧΧ

ΞΥΔΙ / ΑΛΛΑ ΧΧ

ΜΑΓΙΑ / BAKERS 00

ΜΑΓΙΑ / ζυθοποιίες 0+

γλυκαντικού

Agave ΣΙΡΟΠΙ 00

αμυγδάλου, τα
εκχυλίσματα ΧΧ

ΑΣΠΑΡΤΑΜΗ ΧΧ

βύνη κριθαριού

ΑΛΕΥΡΙ ΧΧ

σιρόπι καλαμποκιού ΧΧ

ΔΕΞΤΡΟΖΗ ΧΧ

ΦΡΟΥΚΤΟΖΗΣ ΧΧ

ΜΕΛΙ 0ΧΧ

το ιμβερτοποιημένο

σάκχαρο ΧΧ

μαλτοδεξτρίνη ΧΧ

σιρόπι σφενδάμου 0Χ

ΜΕΛΑΣΕΣ 00

ΜΕΛΑΣΕΣ / blackstrap ++

ΡΥΖΙ ΣΙΡΟΠΙ 0Χ

Stevia 00

sucanat ΧΧ

ΖΑΧΑΡΗ 0Χ

φυτική γλυκερίνη 00

ΓΛΟΥΤΕΝΗ ΑΛΕΥΡΙ 00
ψωμί χωρίς γλουτένη 00
kamut ΧΧ
ΚΕΧΡΙ / ΜΑΓΕΙΡΕΥΘΗΚΑΝ ++
άλευρο βρώμης ++
ΒΡΩΜΗ / BRAN / γεύμα ++
κινόα 00
ΡΥΖΙ BRAN ++
κέικ ρυζιού / ΑΛΕΥΡΙ ++
ΡΥΖΙ / ΚΡΕΜΑ ΤΗΣ / μαγειρεμένα
με ΝΕΡΟ 00
γάλα ρυζιού ++
Ρύζι / διογκωμένο ++
ρύζι / άσπρο / καφέ / BASMATI ++
RICE / WILD ++
ψωμί σίκαλης 100% ++
σικάλεως / ΜΕΣΟ ++
Σόμπα ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ ΧΧ
ΣΟΡΓΟΥ ΧΧ
αλεύρι σόγιας / FULL-FAT / RAW +Χ
Spelt +0
Spelt ΑΛΕΥΡΙ / ΠΡΟΪΟΝΤΑ 00
ταπιόκα / PEARL / ΞΗΡΑ ΧΧ
teff ΧΧ
ΣΙΤΑΡΙ / BRAN / ΑΡΓΟ 00
σιτάρι Ψωμί / φυτρωμένου 00
ΣΙΤΑΡΙ / GERM 0Χ
ΣΙΤΑΡΙ / ΓΛΟΥΤΕΝΗ ΑΛΕΥΡΙ 0Χ
ΣΙΤΟΥ / ΔΙΥΛΙΣΜΕΝΩΝ /
αλεύκαστα ΧΧ
ΣΙΤΑΡΙ / ΣΙΜΙΓΔΑΛΙ / ENRICHED 0Χ
ΣΙΤΑΡΙ / ΛΕΥΚΟ ΑΛΕΥΡΙ 0Χ
ΣΙΤΟΥ / Ολικής Αλέσεως 0Χ

HERB / SPICE

Ακακία (αραβικό κόμμα) ΧΧ
Μπαχάρι ΧΧ
σπόρων, αλλά ΧΧ
ΑΡΑΡΟΥΤΗΣ ΑΛΕΥΡΙ 00
ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ 00
δάφνη 0+
ΠΕΡΓΑΜΟΝΤΟΥ 00
σπόροι κύμινου 00
κάρδαμο 00
ΧΑΡΟΥΠΙΩΝ ΑΛΕΥΡΙ 00
σκαντζίκι 00
σκόνη τσίλι 00
σχοινόπρασο 00
ΣΟΚΟΛΑΤΑ / ΚΑΚΑΟ 00
κόλιαντρο 00
ΚΑΝΕΛΛΑ 00
ΓΑΝΤΙΑ 00
κόλιαντρο 00
καλαμποκάλευρο ΧΧ
κρεμόριο 00
κύμινο ΣΠΟΡΩΝ 00
σκόνη κάρι ++
άνηθος 00
dulce 00
GUARANA ΧΧ
γλυκόριζα ROOT 00
ΜΑΟΕ / GROUND 00
Μαντζουράνα /
αποξηραμένα 00
ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ / Ξηρά /
ΣΚΟΝΗ 00
Μοσχοκάρυδο 00
ΡΙΓΑΝΗ ++
ΠΑΠΡΙΚΑΣ 00
ΜΑΪΝΤΑΝΟΣ ++
ΠΙΠΕΡΙ / BLACK /
πιπεριά / νέα
αιτιολογία Χ0
ΠΙΠΕΡΙ / Μαύρο / Λευκό /

εμπορικό επίγειο ΧΧ
ΠΙΠΕΡΙ / CAYENNE /
νιφάδες κόκκινης /
jalapeno / CHILI ΧΧ
MENTA 00
ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ 00
SAFFRON 00
SAGE / GROUND 00
αλμυρά / GROUND 00
Δυόσμος 00
Εστραγκόν / GROUND 00
ΘΥΜΑΡΙ / FRESH 00
TURMERIC /
GROUND 0+
εκχύλισμα βανίλιας 0 0
πυραλίσ 00

0: Ουδέτερη

Χ: Αποφύγετε

+: Ευεργετική

Η πρώτη στήλη με τα σύμβολα αναφέρεται στην κατηγορία των εκκρητικών τύπων ενώ η δεύτερη στην κατηγορία των μη εκκρητικών τύπων.

Ο ΑΝΤΙΑΛΟΓΟΣ

Ο D'adamo ισχυρίζεται πως τα άτομα που ανήκουν στην ομάδα αίματος O, πρέπει να σιτίζονται με βάση το κρέας και να αποφεύγουν τροφές όπως τα όσπρια. Η θέση όμως αυτή ανατρέπει δεδομένα χρόνιων επιστημονικών ερευνών, όπως και την έννοια του μοντέλου της μεσογειακής διατροφής. Και το λέμε αυτό διότι σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, το μεγαλύτερο ποσοστό του γενικού πληθυσμού (που είναι αυτό με ομάδα αίματος O) οδηγείται στην αντίληψη ότι το Μεσογειακό μοντέλο διατροφής, που προτείνει το κόκκινο κρέας λίγες φορές το μήνα, είναι ακατάλληλο διατροφικό σχήμα και πως στη διατροφή τους πρέπει να έχουν συχνά το κρέας, παρόλο που εκατοντάδες επιστημονικά τεκμηριωμένες μελέτες υποδεικνύουν, πως η συχνή κατανάλωση κόκκινου κρέατος είναι άμεσα συνδεδεμένη με πολλές μορφές καρκίνου αλλά και με άλλα χρόνια εκφυλιστικά νοσήματα

Σύμφωνα δε πάντα με τη θεωρία περί διατροφής και ομάδας αίματος, τα όσπρια μπορεί να προκαλέσουν δυσμενέστερες επιπτώσεις στο μυϊκό ιστό των ατόμων με ομάδα αίματος O, μέσω κάποιων πρωτεϊνικών μορίων που εμπεριέχουν και είναι γνωστά με το όνομα λεκτίνες. Οι λεκτίνες πράγματι υφίστανται στην πλειονότητα των φυτικών τροφών (ιδιαίτερα στα όσπρια) και εμφανίζουν ισχυρή αλλεργιογόνο δράση που έχει πιστοποιηθεί μέσω ερευνών εδώ και χρόνια. Όμως δεν πρέπει να ξεχνάμε πως το μούλιασμα των οσπρίων (που όλοι κάνουν πριν τα μαγειρέψουν) καταστρέφει τα 2/3 των λεκτινών τους, ενώ η περαιτέρω μαγειρική τους παρασκευή με βρασμό, 'εξουδετερώνει' κάθε ίχνος λεκτίνης που έχει μείνει.

Από την άλλη μεριά, αν τα όσα ισχυρίζεται η θεωρία σχετικά με την κατανάλωση των οσπρίων και την ομάδα αίματος O είναι βάσιμα, γιατί δεν παρουσιάζεται ως στοιχείο τεκμηρίωσης μια μυϊκή βιοψία (μέθοδος που χρησιμοποιείται ευρύτατα σήμερα σε πολλές έρευνες) που να δείχνει τις πιθανές μυϊκές αλλοιώσεις που συνεπάγεται η κατανάλωση οσπρίων από άτομα ομάδας αίματος O;

Σε άλλο σημείο η θεωρία και πάλι στέκεται στον αέρα, όταν υποστηρίζει πως τα άτομα με ομάδα αίματος O έχουν την τάση να μην παράγουν αρκετό ιώδιο. Ως γνωστόν όμως, το ιώδιο (όπως και όλα τα υπόλοιπα ιχνοστοιχεία) δεν παράγεται από τον οργανισμό του ανθρώπου, αλλά το λαμβάνουμε κυρίως μέσω της διατροφής μας...

Η θεωρία υποστηρίζει ακόμα, πως τα γαλακτοκομικά δεν αποτελούν κατάλληλη επιλογή σίτισης για άτομα με ομάδα αίματος A. Πώς μπορεί όμως κάτι τέτοιο να τεκμηριωθεί και να οφείλεται πράγματι στις λεκτίνες, όταν γνωρίζουμε πως ένα ποσοστό 10-12% των ατόμων της Καυκάσιας φυλής θα ανακουφιστεί ούτως ή

άλλως από τη διακοπή των γαλακτοκομικών, ασχέτως ομάδας αίματος, μια και παρουσιάζει δυσανεξία στη λακτόζη; Και βέβαια να τονίσουμε εδώ ότι σε άλλες φυλές το ποσοστό εμφάνισης δυσανεξίας στη λακτόζη ξεπερνά το 80%!!

Η βασικότερη λοιπόν αμφισβήτηση που εκφράζει το σύνολο της επιστημονικής κοινότητας απέναντι σε αυτή τη θεωρία, δεν αφορά απλά τις λεκτίνες, που πράγματι υπάρχουν στην πλειονότητα των τροφών και σε ορισμένες περιπτώσεις μάλιστα έχουν συσχετισθεί και με τη συχνότητα εμφάνισης ινσουλινοεξαρτώμενου διαβήτη και ρευματοειδούς αρθρίτιδας (μέσω συγκεκριμένων ανοσοβιολογικών μηχανισμών), αλλά το αν και κατά πόσο η δράση αυτών των ουσιών σχετίζεται και διαφοροποιείται ανάλογα με την ομάδα αίματός μας.

Άλλωστε ας μην ξεχνάμε πως ο ανθρώπινος οργανισμός δεν είναι πάντα έρμαιο των λεκτινών, αλλά όταν χρειάζεται προβάλλει ισχυρότατη άμυνα δεσμεύοντας αυτές τις ουσίες, με τη βοήθεια συγκεκριμένων ολιγοσακχαριτών.

Ορισμένα σημεία της θεωρίας του Peter D'Adamo, αναφέρονται πάντως σε πραγματικά επιστημονικά στοιχεία, όπως για παράδειγμα το γεγονός ότι άτομα με ομάδα αίματος Α έχουν στατιστικά χαμηλή δραστικότητα του ενζύμου αλκαλική φωσφατάση (συγκεκριμένα του εντερικού ισοενζύμου), όμως και πάλι οι συσχετίσεις με διατροφικές οδηγίες δεν είναι τεκμηριωμένες... Η δε πολύπλευρη εμπορική εκμετάλλευση όλης αυτής της θεωρίας (δεκάδες συμπληρώματα διατροφής συγκεκριμένης φήμης, ειδικά εγχειρίδια, κλπ) 'αδυνατίζει' ακόμα περισσότερο τις όποιες επιστημονικές βάσεις μπορεί να υπάρχουν σε κάποια σημεία της θεωρίας...

Ίσως όμως η ισχυρότερη απόδειξη, του ότι θεωρίες τέτοιου τύπου, πρέπει να φιλτράρονται καλύτερα πριν δουν το φως της δημοσιότητας, να έρχεται μέσα από την απλή σκέψη που πρώτος ο ιδρυτής του τμήματος Διατροφής της σχολής Δημόσιας υγείας του Χάρβαρντ Frederick Stare εξέφρασε, λέγοντας πως αν μια τέτοια θεωρία έκρυβε αλήθειες, η ανθρώπινη φυλή (από τη στιγμή που εδώ και χιλιάδες χρόνια δεν ακολουθεί τις διατροφικές 'οδηγίες' αυτής της θεωρίας) θα έπρεπε να είχε εξαφανισθεί, μέσω ανεπανόρθωτων επιπλοκών που θα συνεπάγετο η οφειλόμενη στις λεκτίνες, συγκόλληση των ερυθρών αιμοσφαιρίων !