



## Gruppo Sanguigno di tipo:

- Le persone con gruppo sanguigno di tipo 0 per dimagrire e rimanere in salute devono eliminare principalmente il frumento o grano comune perché il glutine che è contenuto in esso è veramente dannoso per loro, devono eliminare anche il maiale e i salumi, e devono ridurre il consumo di latticini, inoltre è importante che venga sostituito il cloruro di sodio o normale sale da cucina con il sale marino integrale oppure con il sale di roccia e lo zucchero bianco raffinato con lo zucchero di canna integrale o altri dolcificanti naturali.

Questi sono già degli obiettivi grandi, vi raccomandiamo di iniziare per gradi perché può essere dannoso cambiare drasticamente dieta. Come dice il proverbio: “chi va piano va sano e va lontano”, questo, sia per non sconvolgere il metabolismo, sia per consolidare bene ogni piccola conquista o cambiamento che andiamo ad attuare.

Appena siamo pronti passiamo alla fase successiva...

Ecco i Principali Alimenti che favoriscono l'**aumento di peso** per il gruppo sanguigno di tipo 0:

- Frumento o grano comune
- Granoturco
- Fagioli di spagna
- Fagioli bianchi
- Lenticchie
- Cavolini di Bruxelles
- Cavolfiore
- Senape

Ecco i Principali Alimenti che favoriscono la **perdita di peso** per il gruppo sanguigno di tipo 0:

- Alga Laminaria
- Pesce e frutti di mare
- Sale marino integrale
- Fegato
- Carne rossa
- Verza
- Spinaci
- Broccoli

Ed infine andiamo ad approfondire ben bene l'argomento analizzando tutti i tipi di cibo e perfezionando così la nostra dieta secondo il nostro gruppo sanguigno di tipo 0...

## Approfondiamo...

Adesso andiamo più nel dettaglio e vediamo nello specifico quali sono gli **alimenti curativi** 😊, cioè quelli che possono essere considerati come una prima cura per ogni tipo di malattia, oltre a favorire il dimagrimento e la perdita di peso.

Vediamo anche nello specifico quali sono invece gli **alimenti dannosi** 😞, cioè quelli che possono essere considerati come un ostacolo alla guarigione per ogni tipo di malattia, oltre a favorire l'aumento di peso.

Tutti gli altri **alimenti nutritivi** 😊 che non sono stati riportati (perché non fanno parte, né del gruppo degli *alimenti curativi*, né del gruppo degli *alimenti dannosi*) li possiamo considerare innocui dal punto di vista medico e dietetico, cioè sono alimenti che possiamo mangiare tranquillamente come fonte di nutrimento.

Attenzione ci possono essere **alimenti da evitare** 😞 sia tra gli *alimenti curativi* (riportati nello schema che segue), sia tra gli *alimenti nutritivi* (non riportati nello schema che segue).

Lo schema che segue è stato studiato sulla base di un corpo che non presenta complicazioni salutari ed è un'analisi su base esclusivamente fisiologica. Ma noi siamo anche mente e la mente influenza il fisico, come il fisico influenza la mente.

Per esempio, se una persona di tipo **0** con il tempo a sviluppato, per svariati motivi, delle complicazioni salutari più o meno gravi, o che sono più o meno cronicizzate, come, per esempio, il "colon irritabile", essa può essere danneggiata dai Fichi (non è detto che siano i fichi, può essere un altro tipo di alimento, ognuno di noi è diverso) che sono per lei un *alimento curativo*, oppure dalle mele che sono per lei un *alimento nutritivo*; per cui dovrà cercare di evitare di mangiare questo o questi alimenti e magari provare ad introdurli di nuovo, pian piano, quando la sua patologia del "colon irritabile" è migliorata anche grazie alla dieta del gruppo sanguigno (una soluzione su base fisiologica).

Oppure un altro esempio può essere di una persona di tipo **0** che è stata costretta e forzata ripetute volte da piccola a mangiare, per esempio, lo sgombro che è per lei un *alimento curativo*; in questo caso è possibile che si sia sviluppata un'avversione nei confronti di questo pesce al punto che solo al pensiero di mangiarlo, essa, prova malessere, figuriamoci se lo mangia veramente. Anche in questo caso bisogna avere pazienza e provare ad introdurlo di nuovo pian piano quando la persona si sente pronta a sperimentare o se ha rielaborato l'eventuale trauma mentale con un medico specializzato (una soluzione su base psicologica).

Altra osservazione: se una persona di tipo **0** cucina dei carciofi (*alimento curativo*) fritti e dopo averli mangiati avverte un senso di malessere piuttosto che di benessere, questo malessere è dovuto al modo in cui sono stati cucinati piuttosto che alla verdura in se stessa...



## Gruppo Sanguigno di tipo:

### CARNE CURATIVA



Agnello, Cervo, Cuore, Daino, Fegato, Manzo, Montone, Vitello

### CARNE DANNOSA



Maiale (quindi anche l'arista e tutti i salumi), Oca

### PESCE CURATIVO



Aringa, Luccio, Merluzzo, Nasello, Persico, Spigola, Pesce Spada, Ricciola, Salmone, Sardine, Sgombro, Sogliola, Storione, Trota

### PESCE DANNOSO



Pesce sotto sale (tutte le varietà ed anche le aringhe in salamoia), Pesce affumicato (tutte le varietà ed anche il salmone affumicato), Caviale, Pesce gatto, Polpo

### LATTICINI CURATIVI



Burro chiarificato o Ghee

### LATTICINI DANNOSI



Brie, Emmental, Formaggi freschi, Formaggi magri, Gelato, Gorgonzola, Kefir, Latte di capra, Latte intero e scremato, Parmigiano, Provolone, Ricotta, Tomini, Yogurt.

### UOVA CURATIVE



Nessuna

### UOVA DANNOSE



Tutte

### LEGUMI CURATIVI



Azuki, Fagioli con l'occhio, Fagioli pinto

### LEGUMI DANNOSI



Fagioli bianchi, Fagioli di Spagna, Lenticchie comuni, Lenticchie rosse, Lenticchie verdi, Tamarindo

## Gruppo Sanguigno di tipo:



### CEREALI CURATIVI



**Riso** (tutte varietà; in qualsiasi forma: farina, chicchi, fiocchi; trasformato in: pane, pasta, biscotti, torte dolci o salate )

### CEREALI DANNOSI



**Avena** (anche integrale; in qualsiasi forma: farina, chicchi, fiocchi; trasformata in: pane, pasta, biscotti, torte dolci o salate ), **Frumento o grano comune** (anche integrale, di tipo 00, di tipo 0; in qualsiasi forma: farina, chicchi, fiocchi, germe di grano, semola o semolino; trasformato in: pane, pasta, biscotti, torte dolci o salate, couscous), **Mais o Granturco** (anche integrale; in qualsiasi forma: farina, chicchi, fiocchi, amido, olio; trasformato in: pane, pasta, biscotti, torte dolci o salate, polenta)

### VERDURA CURATIVA



**Aglietto, Alga marina o lattuga di mare, Bietola, Broccoli, Carciofi, Cavolo verde, Cicoria, Cipolle, Lattuga romana e scarola, Patate dolci o patate americane, Peperoni rossi, Porro, Prezzemolo, Rafano, Rape, Spinaci, Tarassaco, Topinambur, Verza, Zucca**

### VERDURA DANNOSA



**Cavolfiore, Cavolini di Bruxelles, Cavolo bianco, Cavolo cinese, Cavolo rosso, Funghi coltivati, Melanzane, Olive greche, Olive nere, Olive spagnole, Patate bianche, Patate rosse**

### FRUTTA CURATIVA



**Ananas, Fichi, Prugne** (tutti questi frutti curativi sono Ok in qualsiasi forma: freschi, secchi, cotti, e succhi)

### FRUTTA DANNOSA



**Arance, Avocado, Fragole, Mandarini, Melone, More, Noce di cocco, Rabarbaro**

### SEMI SECCHI CURATIVI



**Carruba, Mandorle, Noci, semi di Zucca**

### SEMI SECCHI DANNOSI



**Anacardi, Arachidi, Noci brasiliane, Pistacchi, Semi di papavero**



## Gruppo Sanguigno di tipo:

### OLI CURATIVI



Olio d'oliva, Olio di semi di lino

### OLI DANNOSI



Olio di arachidi, Olio di mais.

### ALTRI CONDIMENTI CURATIVI



Miele (tutte le varietà purché sia naturale)

### ALTRI CONDIMENTI DANNOSI



Agrodolce (tutti i prodotti in agrodolce) **Aceto balsamico, Aceto di mele, Aceto di vino**, (bianco e nero e quindi qualsiasi prodotto sott'aceto), **Cloruro di sodio o Sale da cucina, Ketchup, Zucchero bianco raffinato**

### SPEZIE CURATIVE



Aglio, Curcuma, Curry, Ginger, Laminaria, Pepe di Cayenna, Prezzemolo, Zenzero

### SPEZIE DANNOSE



Cannella, Noce moscata, Pepe bianco, Pepe nero, Vaniglia

### ERBE CURATIVE



Fieno greco, Gelso, Luppolo, Menta piperita, Rosa canina, Salsapariglia, Tarassaco, Tiglio

### ERBE DANNOSE



Alfalfa o erba medica, Aloe Vera, Bardana, Borsa del pastore, Echinacea, Erba di San Giovanni o Iperico, Fanfara, foglia di fragola, Genziana, Rabarbaro, Senna, Tè nero, Trifoglio rosso o dei prati.

### BEVANDE CURATIVE



Acqua pura

### BEVANDE DANNOSE



**Bevande alcoliche, Bibite**, (tutte le varietà: coca cola, aranciata, ecc... e le bibite dietetiche) **Caffè**, (tutte le varietà ed anche il decaffeinato) **Sidro, Tè nero** (anche quello determinato)

Ringraziamo tutti i ricercatori che hanno sviluppato queste ricerche e soprattutto Peter J. D'Adamo che con la pubblicazione del suo libro ha divulgato tanta conoscenza in merito a questo argomento, tanto particolare, quanto efficace.

*Silvia Pellegrini*  
[www.vitaesalute.org](http://www.vitaesalute.org)