



Gruppo Sanguigno di tipo:

- **Le persone con gruppo sanguigno di tipo B per dimagrire e rimanere in salute devono eliminare principalmente il frumento o grano comune, il granturco e il grano saraceno perché il glutine che è contenuto in essi è veramente dannoso per loro, devono eliminare anche il maiale e i salumi, inoltre consigliamo 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 con 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 **B**:

- **Frumento o grano comune**
- **Granturco**
- **Grano saraceno**
- **Lenticchie**
- **Arachidi**
- **Semi di sesamo**

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

- **Ortaggi verdi**
- **Uova**
- **Latticini**
- **Fegato**
- **Liquirizia**

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 **B**...

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 **B** con il tempo si è sviluppata, 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 dalle prugne (non è detto che siano le prugne, 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 **B** che è stata costretta e forzata ripetute volte da piccola a mangiare, per esempio, lo sgombrò 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 **B** cucina delle carote (*alimento curativo*) fritte 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, Coniglio, Daino, Fegato, Montone

CARNE DANNOSA



Maiale (quindi anche l'arista e tutti i salumi), Anatra, Cuore, Oca, Pernice, Pollo, Quaglia

PESCE CURATIVO



Alosa, Caviale, Cernia, Luccio, Merluzzo, Nasello, Pagello occhialone, Passera, 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), Acciughe, Anguilla, Aragosta, Cozze, Gamberi, Granchi, Lumache, Ostriche, Persico, Polpo, Rane, Ricciola, Spigola, Storione, Tartaruga, Vongole

LATTICINI CURATIVI



Burro chiarificato o Ghee, Feta, Focchi di latte, Formaggio di capra, Formaggi freschi, Formaggi magri, Kefir, Latte di capra, Latte scremato, Mozzarella, Ricotta, Yogurt

LATTICINI DANNOSI



Gelato, Gorgonzola

UOVA CURATIVE



Tutte

UOVA DANNOSE



Nessuna

LEGUMI CURATIVI



Fagioli bianchi, Fagioli di lima, Fagioli di spagna, Soia rossa

LEGUMI DANNOSI



Ceci, Azuki, Fagioli neri, Fagioli pinto, Fagioli con l'occhio, Lenticchie comuni, Lenticchie rosse, Lenticchie verdi



Gruppo Sanguigno di tipo:

CEREALI CURATIVI



Avena, (anche integrale; in qualsiasi forma: farina, chicchi, fiocchi; trasformata in: pane, pasta, biscotti, torte dolci o salate) **Riso** (tutte varietà; in qualsiasi forma: farina, chicchi, fiocchi; trasformato in: pane, pasta, biscotti, torte dolci o salate), **Farro** (anche integrale; in qualsiasi forma: farina, chicchi, fiocchi, semola o semolino; trasformato in: pane, pasta, biscotti, torte dolci o salate, couscous), **Miglio**

CEREALI DANNOSI



Amaranto, 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), **Grano saraceno, Mais o Granturco** (anche integrale; in qualsiasi forma: farina, chicchi, fiocchi, amido, olio; trasformato in: pane, pasta, biscotti, torte dolci o salate, polenta), **Orzo, Segale**

VERDURA CURATIVA



Bietola, Broccoli, Carote, Cavolfiore, Cavolini di Bruxelles, Cavolo bianco, Cavolo cinese, Cavolo rosso, Cavolo verde, Melanzane, Pastinaca, Patate dolci o patate americane, Peperoni gialli, Peperoni rossi, Peperoni verdi, Peperoncino, Prezzemolo, Verza

VERDURA DANNOSA



Carciofi, Mais, Olive giallo, Olive greche, Olive nere, Olive spagnole, Olive verdi, Pomodori, Ravanelli, Topinambur, Zucca

FRUTTA CURATIVA



Ananas, Banane, Mirtilli, Papaia, Prugne (tutte le varietà) **Uva bianca, nera, rossa e concordia** (tutti questi frutti curativi sono Ok in qualsiasi forma: freschi, secchi, cotti, e succhi)

FRUTTA DANNOSA



Avocado, Cachi, Carambola, Fichi d'india, Melagrana, Noce di cocco, Rabarbaro

SEMI SECCHI CURATIVI



Nessuna

SEMI SECCHI DANNOSI



Anacardi, Arachidi, Nocciole, Pinoli, Pistacchi, Semi di girasole, Semi di papavero, Semi di sesamo, Semi di zucca



Gruppo Sanguigno di tipo:

OLI CURATIVI



Olio d'oliva

OLI DANNOSI



Olio di arachidi, Olio di cartamo, Olio di cotone, Olio di girasole, Olio di mais, Olio di ravizzone, Olio di sesamo.

ALTRI CONDIMENTI CURATIVI



Miele (tutte le varietà purché sia naturale)

ALTRI CONDIMENTI DANNOSI



Cloruro di sodio o Sale da cucina, Ketchup, Malto d'orzo, Sciroppo di Mais, Tapioca, Zucchero bianco raffinato

SPEZIE CURATIVE



Aglio, Curry, Ginger, Pepe di Cayenna, Prezzemolo, Rafano, Zenzero

SPEZIE DANNOSE



Cannella, Pepe bianco, Pepe nero

ERBE CURATIVE



Foglia di lampone, Ginseng, Liquirizia, Menta piperita, Prezzemolo, Rosa canina, Salvia, Tè verde

ERBE DANNOSE



Aloe Vera, Barba di granturco, Borsa del pastore, Fanfara, Fieno greco, Genziana, Luppolo, Rabarbaro, Senna, Tè nero, Tiglio, Trifoglio rosso o dei prati, Verbasco

BEVANDE CURATIVE



Acqua pura, Tè verde

BEVANDE DANNOSE



Bevande alcoliche, Bibite, (tutte le varietà: coca cola, aranciata, ecc... e le bibite dietetiche) 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