

**„Myśliwy”** – Czy wiesz dlaczego tak nazwano tę grupę ?

Okolo 40 tysięcy lat temu styl życia związany z „polowaniem na zwierza”, predysponował wchodzącego na szczyt łańcucha pokarmowego człowieka Cro-Magnon do jedzenia prawie wyłącznie mięsa. Organizm naszych przodków, który posiadał składnik cukrowy o najprostszej budowie, charakterystycznej dla grupy krwi „0”, był więc przyzwyczajony do jedzenia mięsa. Z tego powodu osoby z grupą krwi „0” wciąż powinny spożywać stosunkowo duże ilości produktów pochodzenia zwierzęcego, aby być w dobrej formie i chronić swoje zdrowie. Taka dieta zapewnia im właściwy poziom rozpuszczalnych w tłuszczach witamin i żelaza.

**Wskazane:** czerwone chude mięso

**Zabronione:** pszenica

„Myśliwy” - ta grupa ludzi ma skłonność do alergii, astmy, artretyzmu, zapalenia stawów, chorób wirusowych i zaburzeń krzepnięcia krwi. W związku z niestabilizowaną pracą tarczycy często zatrzymuje płyny w organizmie, co wiąże się z nadwagą i uczuciem zmęczenia. Wrzody, zgaga, problemy z wypróżnianiem, nowotwór jelita grubego - to typowe dla tej grupy krwi.

Aby wyeliminować niepożądane efekty spożywania źle dobranego pokarmu, osobom tym potrzebne są dodatkowe dawki witamin z grupy „B”, jak również odwadniające i przeciwzapalne rośliny.

**Produkty, które należy spożywać, oraz te których powinno się unikać w naszym codziennym menu. Inne, nie wymienione są dla zdrowia obojętne - według dr P.J.D' Adamo :**

#### **Mięso**

**Wskazane:** baranina, cielęcina, jagnięcina, mięso bawołu, serce, wątróbka, wołowina, wołowina, mielona.

**Unikać:** bekonu, gęsi, szynki, wieprzowiny.

#### **Ryby i owoce morza**

**Wskazane:** aloza, dorsz, halibut, jesiotr, łosoś, makrela, morszczuk, sieja, okoń prażkowany, płyciecznik, pstrąg tęczowy, sardynka, sieja, sola, szczupak, śledź.

**Unikać:** barakudy, kawioru, łososa wędzonego, ośmiornicy, skrzydlaka, suma, śledzia marynowanego, tasergal, włócznik.

#### **Jaja i nabiał**

**Wskazane:** brak, ponieważ należy bardzo ograniczyć spożycie produktów mlecznych.

**Natomiast obojętnymi produktami są:** kozi ser, masło, ser farmer, feta, mozzarella, sojowy, mleko sojowe.

**Unikać:** chudego lub 2% mleka, jogurtów wszystkich odmian, kefiru, koziego mleka, lodów, maślanki, pełnego mleka, maślanka, wszystkich pozostałych odmian sera.

#### **Oleje i tłuszcze**

**Wskazane:** olej z oliwek, olej z siemienia lnianego.

**Unikać:** oleju bawełnianego, oleju kukurydzianego, oleju z orzeszków ziemnych.

#### **Orzechy i pestki**

**Wskazane:** pestki dyni, orzech włoski.

**Unikać:** maku, masła z orzechów ziemnych, orzecha brazylijskiego, orzechów litchi, orzechów: nerkowca, pistacjowych, ziemnych.

#### **Fasole i inne rośliny strączkowe**

**Wskazane:** fasola aduke, azuki, pinto, groch "czarne oczko".

**Unikać:** fasoli: copper, navy, nerkowatej, tamaryndowej, soczewicy: amerykańskiej, czerwonej, zielonej.

## **Przetwory zbożowe**

**Wskazane:** brak, ponieważ należy całkowicie wyeliminować je z diety.

**Unikać:** pszenicy, mąki z owsa, mąki kukurydzianej, otrębów z owsa i z pszenicy, owsianki, płatków familia, kukurydzianych, siedem zbóż.

## **Chleb i grzanki**

**Wskazane:** chleb esseński, chleb ezekiela.

**Unikać:** angielskich bułek, bułek z otrębami owsa, chleba z pszenicy, chleba wieloziarnistego, bułek kukurydzianych, obwarzanek, pieczywa z mąki durum, pieczywa z mąki pszennej, pieczywa z otrębów pszenicy, pieczywa pszennego, pumpernika, wysokobiałkowego chleba.

## **Ziarna i makarony**

**Wskazane:** brak ziarna i makaronu, które mogłyby być wskazane dla grupy "0".

**Unikać:** białej mąki pszennej, makaronu: grysikoewgo, soba, ze szpinaku, mąki: couscous, glutenowej, grahama, z owsa, pszennej bulgur, pszennej durum, wszystkich pszennych mąk.

## **Warzywa**

**Wskazane:** boćwina, brokuły, cebula czerwona, cebula hiszpańska, cebula żółta, chrzan, cykorია, czerwona papryka, czosnek, dynia, eskarola, glony morskie, kalarepa, karczoch amerykański, karczoch jerozolimski, ketamia, mniszek lekarski, okra, pasternak, pietruszka, por, rzepa, sałata rzymska, słodkie ziemniaki, szpinak.

**Unikać:** awokado, bakłażana, białej kapusty, białej kukurydzy, białych ziemniaków, brukselki, chińskiej kapusty, czarnych oliwek, czerwonej kapusty, czerwonych ziemniaków, gorzycy zielonej, grzybów shiitake, kalafiora, kiełków, lucerny, oliwek greckich, oliwek hiszpańskich, pieczarek, żółtej kukurydzy.

## **Owoce**

**Wskazane:** figi suszone, figi świeże, śliwki: ciemne, czerwone, suszone, zielone.

**Unikać:** jeżyny, mandarynki, melona kantalupy, melona miódunki, orzechów kokosowych, plantanów, pomarańczy, rabarbaru, truskawek.

## **Soki i napoje**

**Wskazane:** sok z ananasowy, sok z ciemnej wiśni, sok z suszonej śliwki.

**Unikać:** soków z jabłek, soku z kapusty, napojów i soków pomarańczowych.

## **Przyprawy**

**Wskazane:** curry, kelp, kurkuma, morszczyn, pieprz cayenne, pietruszka, rodymenja.

**Unikać:** cynamonu, gałki muszkatołowej, kaparów, octu białego, octu z jabłek, octu winnego czerwonego, pieprzu białego, pieprzu czarnego mielonego, skrobi kukurydzianej, syropu kukurydzianego, wanilii.

## **Herbatki ziołowe**

**Wskazane:** cayenne, chmiel, imbir, lipa, mięta pieprzowa, mniszek, morwa, owoc dzikiej róży, pietruszka, śliski wiąz.

**Unikać:** aloesu, czerwonej koniczyny, dziurawca, echinacei, gorzknika kanadyjskiego, goryczki, liści truskawki, lucerny, łopianu, podbiału, rabarbaru, szczawiu, kukurydzy.

## **Używki**

**Wskazane:** woda gazowana.

**Unikać:** coca-coli, czarnej herbaty bezkofeinowej, czarnej herbaty regularnej, kawy bezkofeinowej, kawy regularnej, alkoholi destylowanych, napojów gazowanych.