

GRUPA AB

„Enigma” – Czy wiesz dlaczego tak nazwano tę grupę ?

Dr Adamo określił tę grupę jako enigmatyczną ponieważ jej genetyczna dwoistość sprawia, że nie da się jednoznacznie określić jej cech i skłonności. Grupa krwi AB powstała niespełna tysiąc lat temu, jest rzadko spotykana (2 do 5 procent populacji) i biologicznie złożona. Nie można jej charakterystyki dopasować jednoznacznie do jakiegokolwiek innej grupy krwi. Antygeny wytwarzane przez grupę krwi AB są czasami podobne do produkowanych przez grupę A, czasami B, a niekiedy są połączeniem ich obu. Większość żywności, niewskazanej dla osób z grupą krwi A bądź B, jest na ogół zła także dla grupy AB, chociaż występuje kilka wyjątków. Pomidory są tego doskonałym przykładem. Grupy krwi A i B nie tolerują lektyn w nich zawartych, podczas gdy osoby z grupą krwi AB mogą spożywać pomidory bez żadnych dostrzegalnych skutków ubocznych.

Osoby z grupą krwi AB są często silniejsze i bardziej aktywne niż z grupą krwi A, których przodkowie prowadzili osiadły tryb życia. Ta dodatkowa siła witalna może być spowodowana tym, że ich pamięć genetyczna wciąż zawiera pozostałości zamieszkujących stepy przodków grupy krwi.

Wskazane: baranina, indyk **Zabronione:** kurczak, czerwone mięso

Dla grupy AB, mającej wyższą zachorowalność na raka żołądka z powodu niskiego poziomu kwasu żołądkowego, jest bardzo korzystne zażywanie dodatków uzupełniających z witaminą C. Nie oznacza to jednak, że można zażywać ją jednorazowo w dużych ilościach (C1000 mg i wyżej), ponieważ ma ona tendencję do podrażniania żołądka. Lepsze efekty zdrowotne da zażywanie jej np. 2 razy po 500 mg. Niekorzystna reakcja na stres i predyspozycje do większości chorób cywilizacyjnych sprawia, że w grupie AB stwierdza się choroby układu sercowo-naczyniowego, cukrzycę, astmę i nowotwory.

Typowe dla tej grupy są infekcje wirusowe, zaburzenia centralnego układu nerwowego, choroby auto-immunologiczne oraz takie choroby układu krążenia jak wylewy, zawały i udary. Grupa AB wymaga stałego wzmacniania układu odpornościowego. Aby go zwiększyć w pierwszym rzędzie należy dostarczyć odpowiednią ilość antyutleniaczy oraz takich roślin jak np. zielona herbata, czosnek, brokuły, seler i imbir.

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:

Mięsa i drób

Wskazane: baranina, indyk, jagnię, królik.

Unikać: bekonu, cielęciny, dziczyzny, gęsi, kaczki, kuropatwy, kurczaków, mięsa bawołu, przepiórek, serc, szynki, wieprzowiny, wołowiny, wołowiny mielonej.

Owoce morza

Wskazane: tuńczyk biały, aloza, anioł morski, dorsz, graniki, jesiotr, makrela, pstrąg tęczowy, sardynka, szczupak, ślimaki, morszczuk, żaglica, okoń.

Unikać: barakudy, białugi, flądry, halibuta, homara, kraba, krewetek, łososia wędzonego, łupacz, małży, ostryg, ośmiornicy, raków, sardeli, soli, śledzia (marynowanego), węgorza, żółwia, żab.

Jaja i nabiał

Wskazane: jogurt, kefir, kwaśna śmietana, mleko kozie, ser farmer, ser feta, ser mozzarella, ser kozie, ser ricotta, serek wiejski.

Unikać: lodów, masła, maślanek, pełnego mleka, sera amerykańskiego, sera blue, sera brie, sera camembert, sera parmezan.

Oleje i tłuszcze

Wskazane: oliwa z oliwek.

Unikać: oleju: bawełnianego, z kukurydzy, krokoszowego, słonecznikowego, sezamowego.

Orzechy i pestki

Wskazane: kasztany, orzeszki ziemne, orzechy włoskie, orzeszki ziemne.

Unikać: masła sezamowego, orzechów laskowych, masła słonecznikowego, maku, pestek dyni, nasion sezamu, pestek słonecznika.

Fasole i inne rośliny strączkowe

Wskazane: fasola czerwonej soi, fasolka czerwona, fasolka navy, fasolka pinto, soczewica zielona.

Unikać: fasoli aduke, adzuki, czarnej, garbanzo, fava, limeńskiej, nerkowatej, groszku "czarne oczko".

Przetwory zbożowe

Wskazane: orkisz, otręby ryżowe, otręby owsiane, owsianka, proso, ryż dmuchany, żyto.

Unikać: gryki, kamutu, kaszy, mąki kukurydzianej, płatków kukurydzianych.

Chleb i grzanki

Wskazane: chleb z brązowego ryżu, chleb esseński, chleb ezekiela, chleb z kiełków pszenicy, chleb z mąki sojowej, 100% chleb żytni, chrupki fin, pieczywo chrupkie wasa, chrupki żytnie, pieczywo z prosa, wafle ryżowe.

Unikać: bułek kukurydzianych.

Ziarna i makarony

Wskazane: makarony z mąki z kiełków pszenicy, makarony z mąki owsianej, makarony z mąki ryżowej, makarony z mąki żytniej, ryż biały, ryż brązowy, ryż dziki.

Unikać: makaronu z karczocha, makaronu soba, kaszy gryczanej, mąki jęczmiennej.

Warzywa

Wskazane: bakłażany, brokuły, burak, czosnek, gorczyca, kalafior, kiełki lucerny, mniszek lekarski, ogórek, pasternak, pietruszka, seler, słodkie ziemniaki, tofu, grzyby majtake.

Unikać: awokado, fasoli limejskiej, karczocha amerykańskiego, karczocha jerozolimskiego, kiełków mung, kiełków rzodkiewki, kukurydzy białej, kukurydzy żółtej, oliwek czarnych, papryki: czerwonej, zielonej, żółtej, jalapeno, rzodkiewki.

Owoce

Wskazane: agrest, ananas, cytryna, figi suszone, figi świeże, grejpfrut, kiwi, wiśnia, maliny, jeżyny, śliwki: czerwone, ciemne, zielone, wiśnia, winogrona: czarne, zielone, czerwone, żurawina.

Unikać: opuncji, bananów, mango, granatów, guawy, karamboli, orzechów kokosowych, pomarańczy, rabarbaru.

Soki i napoje

Wskazane: sok z ciemnej wiśni, sok z marchwi, sok z kapusty, sok z papai, sok z selera, sok z winogron, sok z żurawiny.

Unikać: soku pomarańczowego.

Przyprawy

Wskazane: chrzan, curry, czosnek, miso, pietruszka.

Unikać: anyżku, esencji migdałowej, kaparów, octu białego, pieprzu białego, pieprzu czarnego, pieprzu czerwonego, skrobi kukurydzianej, srodu jęczmiennego, tapioki, żelatyny.

Herbatki ziołowe

Wskazane: echinacea, głóg, imbir, korzeń lukrecji, łopian, owoc dzikiej róży, rumianek, liście truskawki, lucerna, zielona herbata, żeń-szeń.

Unikać: aloesu, chmielu, czerwonej koniczyny, dziewanny, goryczki, podbiału, kozieradki, lipy, rabarbaru, senesu, tasznika pospolitego, znamion kukurydzy.

Używki

Wskazane: kawa bezkofeinowa, kawa regularna (z kofeiną), herbata zielona.

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