

## GRUPA B

"Koczownik" - Czy wiesz dlaczego tak nazwano tę grupę ?

Kilka tysięcy lat później nim powstała grupa krwi "A" przemieszczanie niektórych populacji i związana z tym konieczność adaptacji do nowych warunków klimatycznych doprowadziła do następnych zmian, w wyniku których powstała grupa krwi "B". Dieta tej grupy jest zrównoważona i urozmaicona, zawiera "wszystko, co najlepsze w królestwie roślin i zwierząt". Jedną z najtrudniejszych decyzji, które muszą podjąć osoby z grupą krwi "B", to zrezygnowanie z kurczaków! Jeśli spożywasz więcej drobiu niż czerwonego mięsa, zacznij zastępować kurczaki innymi rodzajami drobiu, np. indykiem bądź bażantem. Chociaż są one podobne do kurczaków pod wieloma względami, nie zawierają jednak niebezpiecznych lektyn, które szkodzą zdrowiu osobom z grupą krwi "B". Na pocieszenie zmartwionym informuję, iż są jedyną grupą, która w pełni może korzystać z szerokiej gamy produktów mlecznych.

**Wskazane :** baranina, królik

**Zabronione:** kurczak

Natura obdarzyła osoby z grupą krwi "B" silnie działającym systemem odpornościowym. "Koczownik" posiada cechy zupełnie unikatowe, czasami zmienne jak kameleon. Wykazuje tendencje do podatności na wolno rozwijające się, czasami dziwaczne choroby wirusowe, które nie ujawniają się przez wiele lat - taki jak stwardnienie rozsiane i rzadkie przypadłości neurologiczne- czasami wywoływane przez lektyny w żywności, np. znajdujące się w kurczakach i kukurydzy. Choroby nerek, cukrzyca, kamienie żółciowe, choroby układu krążenia, wylewy, zawały oraz syndrom chronicznego zmęczenia to typowe dla tej grupy.

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, dziczyzna, jagnię, królik

**Unikać :** bekonu, gęsi, kaczki, kuropatwy, przepiórek, serc, kurczaki, szynki, wieprzowiny.

### **Ryby i owoce morza**

**Wskazane :** ryna, dorsz, flądra, granik, halibut, jesiotr, łosoś, jesior, kawior, łupacz, makrela, morszczuk, pstrąg, szczupak, sola, skap, troć

**Unikać :** barakudy, białugi, homara, ostryg, ośmiornicy, raka, kraba, krewetek, łosia wędzonego, małży, sardeli, skrzydlnika, omułków jadalnych, ślimaków, węgorza, żółwi, żab.

### **Jaja i nabiał**

**Wskazane :** chude lub 2% mleko, jogurt, jogurt mrożony, jogurt z owocami, kefir, mleko kozie, ser: farmer, feta, mozzarella, kozi, ricotta, serek wiejski.

**Unikać :** lodów, sera amerykańskiego, sera blue, sera string.

## Oleje i tłuszcze

**Wskazane** : oliwa z oliwek.

**Unikać** : oleju bawełnianego, oleju canola, oleju z kukurydzy, oleju krokoszewego, oleju z orzeszków ziemnych, oleju sezamowego, oleju słonecznikowego.

## Orzechy i pestki

**Wskazane** : Większość orzechów i pestek nie jest wskazana dla grupy B. Obojętne: orzech: włoski, brazylijski, pekan, kasztan, migdały.

**Unikać** : masła sezamowego, masła słonecznikowego, masła orzechowego, maku, pestek dyni, pestek słonecznika, nasion sezamu.

## Fasole i inne rośliny strączkowe

**Wskazane** : fasolka lińajska, fasolka navy, fasolka nerkowata.

**Unikać** : fasoli: aduke, adzuki, czarnej, "czarne oczko", pinto, soczewicy: amerykańskiej, czerwonej, zielonej.

## Przetwory zbożowe

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

**Unikać** : amarantu, gryki, jęczmienia, kamutu, kaszy, mąki, kukurydzianej, otrębów pszenicy, płatków: kukurydzianych, siedem zbóż, żyta, pszenicy.

## Chleb i grzanki

**Wskazane** : chleb z brązowego ryżu, chleb esseński, chleb ezekiela, pieczywo z prosa, proso, wafle ryżowe, pieczywo Wasa.

**Unikać** : bułek pszennych, bułek kukurydzianych, bułek z otrębów pszennych, chleba wieloziarnistego, 100% chleba żytniego, chrupek żytnich, mąki durum, pełnopszennego chleba.

## Ziarna i makarony

**Wskazane** : mąka z owsa, mąka ryżowa.

**Unikać** : dzikiego ryżu, kaszy gryczanej, makaronu z karczocha, makaronu soba, couscous, mąki: glutenowej, jęczmiennej, pszennej bulgur, żytniej, pszennej durum.

## Warzywa

**Wskazane** : bakłażan, brokuły, brukselka, fasola limejska, gorczyca, grzyby shiitake, kapusta biała, kapusta chińska, kapusta czerwona, kalafior, marchew, pasternak, pietruszka, papryka czerwona, papryka jalapeno, papryka zielona, papryka żółta, słodkie ziemniaki, buraki czerwone.

**Unikać** : awokado, dyni, karczocha amerykańskiego, karczocha jerozolimskiego, kiełków mung, kiełków rzodkiewki, kukurydzy białej, kukurydzy żółtej, oliwek czarnych, oliwek greckich, oliwki hiszpańskiej, oliwek zielonych, pomidorów, rzodkiewki, tempeh, tofu.

## Owoce

**Wskazane** : ananas, banan, papaja, winogrona: czarne, czerwone, zielone, jeżyna, śliwki ciemne, śliwki czerwone, śliwki zielone, winogrona., żuwawna.

**Unikać** : granatów, karamboli, opuncji, orzechów kokosowych, persymonów, rabarbaru.

## Soki i napoje

**Wskazane** : sok z ananasa, sok z kapusty, sok z papai, sok z winogron, sok z żurawiny.

**Unikać** : soku pomidorowego.

## Przyprawy

**Wskazane** : curry, chrzan, imbir, pieprz cayenne, pietruszka.

**Unikać** : cynamonu, esencji migdałowej, pieprzu białego, czarnego mielonego pieprzu, korzennika lekarskiego, skrobi kukurydzianej, siodu jęczmiennego, syropu kukurydzianego, tapioki, żelatyny.

### **Herbatki ziołowe**

**Wskazane :** imbir, lukrecja, liście malin, mięta pieprzowa, owoce dzikiej róży, pietruszka, szalwia, żeńszeń.

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

### **Używki**

**Wskazane :** zielona herbata.

**Unikać :** coca-coli, alkoholi destylowanych, napojów gazowanych, wody seltzera, wody sodowej.