

Letizia Weiger



DIMAGRIRE

Gruppo Sanguigno **A**

Velocemente senza dieta o digiuno.
L'alternativa alla Chetogenica
per eliminare la pancia.

CONTIENE 3 libri: Dieta Gruppo A + Dieta
per dimagrire gruppo A + Cistite



DIMAGRIRE

Gruppo sanguigno

A

Velocemente senza dieta
o digiuno.

L'alternativa alla
Chetogenica per
eliminare la pancia.

CONTIENE 3 libri: Dieta
gruppo A + Dieta per
Dimagrire gruppo A + La
Cistite

Letizia Weiger

Copyright © 2019 Letizia Weiger
All rights reserved.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta,
scansionata o distribuita in qualsiasi forma stampata o

elettronica senza permesso. Si prega di non partecipare o incoraggiare la pirateria dei materiali protetti da copyright in violazione dei diritti dell'autore.

Questo libro contiene le opinioni e le idee del suo autore. È esclusivamente a scopo informativo e educativo e non deve essere considerato un sostituto per il trattamento medico professionale. La natura delle condizioni di salute del tuo corpo è complessa e unica. Pertanto, dovresti consultare un professionista della salute prima di iniziare qualsiasi nuovo programma di allenamento, alimentazione o integrazione o se hai domande sulla tua salute.

Le informazioni contenute in questo libro e il suo contenuto non è progettato per sostituire o prendere il posto di qualsiasi forma di consulenza medica o professionale e non sostituisce la necessità di consulenza o di servizi medici, finanziari, legali o di altro tipo indipendenti, come può essere richiesto. Il contenuto e le informazioni in questo libro sono stati forniti solo a scopo educativo e di intrattenimento.

Indice

Introduzione

GRUPPO SANGUIGNO A

Cap 1.2 Cosa vi regalerà questo nuovo stile di vita

Cap 1.3 Il Benessere e la Salute prima di tutto

Cap 1.4 Alimenti consigliati, neutri e sconsigliati per il gruppo A

CARNE

PESCE

LATTE E LATTICINI

LEGUMI

UOVA

SOIA E DERIVATI

CEREALI E ALTRI CEREALI

OLII E GRASSI

SEMI E FRUTTA SECCA

ORTAGGI

FRUTTA

SUCCHI E BEVANDE

SPEZIE E DOLCIFICANTI

INFUSI DI ERBE E PIANTE

SALSE E CONDIMENTI

Cap 1.5 Associare gli alimenti tra loro in modo
corretto per un'ottima digestione ed evitare di
gonfiarsi e ingrassare

Cap 1.6 Le 16 Ricette facili da realizzare consigliate
per il gruppo sanguigno A

I primi, i secondi, i contorni e i dolci

Polenta di Mais

Fusilli di lenticchie al pesto di spinaci

Paella delicata

Pane di miglio croccante

Risotto allo spumante

Tonno alla griglia

Merluzzo con erbe, pinoli e noci

Polpettone di Salmone e Fave

Hamburger di pollo con spinaci e Curcuma

Bocconcini di tacchino con Curry e mandorle
tostate

Fantasia di verdure

Fagiolini al sesamo e noci tritate

Insalata depurativa

Barrette di miglio soffiato al miele

Torta di quinoa allo yogurt di soia

Tortino con farina di quinoa e marmellata di frutti
di bosco

Cap 1.7 Riepilogo e ultimi consigli per dimagrire e
restare in forma per sempre

Alimenti benefici :

Alimenti che fanno gonfiare ed ingrassare:

DIETA PER DIMAGRIRE PER IL GRUPPO A

Cap 2.1 Alimenti che vanno bene per il gruppo
sanguigno A

Cosa eliminare da subito

Cosa introdurre da subito

Cap 2.2 Ad ogni ora il cibo giusto

Dalle 7 alle 15.00:

Dalle 12.30 alle 15.00:

Fino alle 17.00:

Dalle 19.00 alle 20.30:

Mai dopo le 19:

Cap 2.3 Sgonfiare il viso e dimagrire su cosce, gambe, glutei e girovita.

Strategie mirate: esercizi fisici e massaggi

Cap 2.4 Risvegliare il metabolismo

Per il gruppo A: dieta ed esercizi aerobici prolungati nel tempo e potenziamento per definire e modellare i muscoli

Cap 2.5 Ricette facili e veloci per il gruppo sanguigno A

Pane di miglio croccante

Tonno alla griglia e cicoria saltata

Ossibuchi di tacchino con finocchi

Insalata di cannellini, tonno e cipolle

Focaccia di farina di piselli tonno e cipolla

Zuppa di finocchio e tonno

Filetti di platessa al forno

Crocchette di salmone

Spiedini di pollo al curry e riso integrale

Carciofi ripieni

Polpettone di Salmone e Fave

Zucchine ripiene di pesce e mandorle

Hamburger di pollo con spinaci e Curcuma

Fantasia di verdure

Insalata depurativa

Uova ripiene al tonno

Tonno al sesamo

Pollo al limone

Torta di quinoa allo yogurt di soia

Crostata di farina di amaranto con marmellata di prugne

Frittelle di mele al forno

Cap 2.6 Menù settimanale tipo

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Sabato

Domenica

CISTITE

Cap 3.1 Cos'è la cistite e quali sono i suoi sintomi

Cap 3.2 Perché ci ammaliamo: le cause più frequenti

Cap 3.3 Prevenire è meglio che curare

Cap 3.4 Cure dolci e cure tradizionali

Cap 3.5 La dieta dei tre giorni

Gruppo Sanguigno 0

Gruppo Sanguigno A

Gruppo Sanguigno B

Gruppo Sanguigno AB

Cap 3.6 Alcune ricette dei menù

Muffin alle mandorle e uvetta

Zucchine ripiene di pesce e mandorle

Frittelle di mele al forno

Spezzatino di agnello e carciofi

Crackers con farina di cannellini e sciroppo

d'acero

Conclusione

Introduzione

Ogni individuo è geneticamente diverso l'uno dall'altro: alcuni sembra riescano meglio a mantenersi in forma, snelli, scattanti e in salute mentre altri faticano persino ad alzarsi dal letto al mattino con una dose accettabile di energia.

Tuttavia, almeno finché in nostro DNA non verrà decodificato in maniera completa, il gruppo sanguigno resta uno dei marcatori genetici più conosciuto e studiato al mondo, ed è ormai certo che gli alimenti di cui ci nutriamo, interagiscono con il nostro sangue in maniera diversa in base, appunto, alla tipologia di gruppo di appartenenza.

Molte persone hanno sperimentato i benefici legati alla scelta degli alimenti in rapporto al proprio gruppo del sangue (sappiate che i livelli di obesità nel paese sono in aumento, ogni anno sempre di più e le malattie cardiache ed oncologiche diventano il principale killer soprattutto nelle aree dei paesi sviluppati); benefici che non si esauriscono solo nell'ambito del benessere fisico, ma si prolungano anche in campo psicologico. In effetti, proprio come affermava il poeta e retore

romano Giovenale: “Mens sana in corpore sano”, se nel nostro organismo tutto funziona a dovere, e il “carburante” che tutti giorni utilizziamo per farlo lavorare è il migliore e il più adatto alle sue necessità, anche le funzioni psichiche ne giovano al 100%.

Dunque il segreto per dimagrire non è più un segreto se si tiene conto di questo fattore.

La dieta dei gruppi sanguigni è anche e soprattutto, un approccio di buon senso al cibo, senza tenere conto delle mode dimagranti di ultimo grido, a volte anche molto difficili da mantenere nel tempo.

Proprio per questo sarete informati anche dell'importanza dell'esercizio fisico, del sonno, del rilassamento e dei benefici che vanno oltre il puro dimagrimento, come quello della prevenzione delle malattie.

Questa non è una dieta nel modo in cui pensiamo alle diete;

piuttosto, è una strategia facile da assimilare, acquisendo una nuova mentalità che si radicherà molto presto diventando il proprio nuovo stile di vita.

E ancora imparare a scegliere e a combinare tra di loro gli alimenti più adatti al proprio gruppo sanguigno,

senza conteggiare le calorie, la quantità di grassi e di sodio, facilita di molto la perdita di peso e riduce il rischio di contrarre vari tipi di malattie, dalle più serie a quelle più fastidiose come cefalee, cattiva digestione, pancia gonfia e alito cattivo.

Per cui addentriamoci in questo fantastico viaggio alla scoperta di noi stessi e della nostra natura.

GRUPPO SANGUIGNO A

**Guida pratica alla longevità
in salute, senza dieta e
digiuno**

**Cap 1.1 Caratteristiche
specifiche del Gruppo
sanguigno A:
L'AGRICOLTORE**

- “L’Agricoltore” La sua personalità;
- i suoi punti forti e i suoi punti deboli;
- gli sport e l’attività fisica più adatti per combattere lo stress;
- le malattie e
- restare in forma senza fatica. -

Circa 25.000/15.000 anni fa, gli uomini oltre alla caccia, iniziarono a riunirsi in comunità e a dare inizio ad un nuovo stile di vita che si basava soprattutto sulla coltivazione dei terreni.

I primi agricoltori impararono anche ad allevare il bestiame, per cui molti non si dedicavano più alla caccia come prima

e nel tempo, le mutate condizioni ambientali ed alimentari favorirono la nascita del gruppo sanguigno A che meglio sintetizzava il nuovo cibo.

Gli individui appartenenti a questo gruppo coltivavano cereali, vivendo in comunità e abitazioni stanziali, creando i presupposti per mutazioni genetiche stabili, come alcune caratteristiche dell'apparato digerente e del sistema immunitario.

Infatti è proprio nella difficoltà a digerire le proteine e i grassi animali che il nuovo gruppo sanguigno si differenzia da quello già presente sul pianeta, il tipo 0, che invece vivendo di caccia e non conoscendo assolutamente i cereali, risulta possedere un sistema

digerente più robusto.

Le persone di gruppo A sono, dunque, quelle che meglio tollerano un'alimentazione quasi completamente vegetariana, a prevalenza di ortaggi, frutta, legumi, pesce, semi oleosi, carboidrati, uova e priva di carne (soprattutto quella rossa).

Le loro ottime capacità di adattamento hanno aiutato gli individui con questo gruppo sanguigno a sviluppare una personalità collaborativa e mansueta, attenta alle esigenze della comunità perché consapevole del valore dell'aiuto reciproco, accantonando quanto più possibile l'aggressività tipica delle persone di gruppo O, e ritmando la loro giornata anche con pasti

regolari.

Tutto ciò aveva anche il vantaggio di non creare ansia e stress, ma li rendeva anche troppo abitudinari e restii a portare modifiche nel loro quotidiano, a meno che non erano persuasi dei vantaggi che ne deriverebbero a medio o lungo termine.

Queste nuove abitudini alimentari non hanno impedito loro di sviluppare una buona resistenza alle malattie tipiche di chi vive in comunità, quali raffreddori ma anche malattie infettive come la peste, il vaiolo, il colera e tifo, e una certa resistenza alle infezioni del sistema respiratorio; un vantaggio non da poco anche ai nostri giorni perché si ha meno necessità di ricorrere all'uso di

antibiotici.

Purtroppo il gruppo sanguigno A, però, non riconosce come nemici da combattere alcuni tipi di cancro, come quello al seno, all'utero, alle ovaie e alla prostata per cui un'attenzione particolare deve essere posta a cercare di eliminare tutti quegli alimenti (soprattutto carne rossa, latte e latticini, zuccheri e farine raffinate, eccessivo consumo di frutta) che a lungo andare, potrebbero favorire la comparsa e la proliferazione di cellule tumorali.

Un'altra caratteristica saliente di questi individui, è quella di avere secrezioni gastriche scarsamente acide, per cui non riescono a digerire le proteine animali, cibi grassi come formaggi e insaccati:

risulta quindi una certa difficoltà a smaltire il colesterolo che alza il rischio di cardiopatie, che, tuttavia, si può abbassare di molto con una corretta alimentazione e un'adeguata attività fisica.

Ci tengo a sottolineare che la principale causa di ingrassamento per le persone di gruppo A avviene quando consumano carne rossa e prodotti caseari, sia perché hanno per natura, una bassa acidità gastrica (che, tuttavia, li protegge dallo sviluppare ulcere allo stomaco, gastriti, o problemi di reflusso gastrico) sia perché non li digeriscono bene e ciò causa un accumulo di adipe. Anche grandi quantità di frumento e in generale cereali contenenti glutine, hanno il

potere di far lievitare il giro vita dei gruppi A, favorendo tra l'altro un aumento della glicemia. Ricordo che quest'ultima, indicando la concentrazione di zuccheri nel sangue, deve rimanere tra i valori di 70 e i 110 mg/dl, al mattino a digiuno, perché altrimenti si accumulano velocemente chili in eccesso e si alza il rischio di sviluppare il diabete.

Ma non solo: la digestione lenta e faticosa di alimenti non compatibili provoca anche torpore e ritenzione di liquidi e rallenta il metabolismo, per cui consumare prevalentemente cibi di origine vegetale vuol dire avere il giusto grado di idratazione e di depurazione dell'organismo, mantenere l'apparato

intestinale pulito, grazie al consumo quotidiano di fibre, vitamine e minerali. E infatti, da qui, i primi risultati si notano subito sulla qualità e luminosità della pelle che risulta essere più compatta e levigata e da una importante diminuzione della cellulite, grazie all'eliminazione delle tossine.

Ecco perché concentrarsi solo sulla perdita di peso non è mai una buona idea: bisogna tenere in considerazione prima di tutto il benessere psicofisico dell'individuo preferendo alimenti che, proteggano il buon funzionamento della microflora intestinale e aiutino a mantenere alte le difese immunitarie, non per ultimo anche osservando costantemente le reazioni che ha il

nostro corpo dopo aver mangiato. Per cui se ci si sente stanchi, intorpiditi o assonnati, vuol dire che abbiamo introdotto alimenti, magari combinandoli tra loro in maniera errata, che rallentano il metabolismo. Al contrario se dopo aver concluso il pasto, si ha una sensazione di sazietà ed energia, allora la scelta del cibo si è rivelata vincente. A questo proposito una buona abitudine è quella di tenere un diario dove annotare tutto ciò che si mangia durante la giornata per valutare in seguito, se ci sono state reazioni positive o negative dell'organismo, e valutare se ci sono abitudini alimentari errate da dover modificare.

In effetti spesso si seguono diete

dimagranti anche ferree che non danno i risultati sperati: questo accade proprio perché alcuni alimenti considerati dietetici possono essere invece nocivi per il proprio gruppo sanguigno.

Si è osservato che le persone appartenenti al gruppo A rimangono in forma ed in salute se decidono di suddividere i loro pasti in sei volte al giorno invece che tre (facendo sempre una buona prima colazione), per facilitare la digestione e abbassare il livello di stress dell'organismo.

Per cui i digiuni, sia quelli brevi che quelli lunghi, sono da evitare poiché causano un innalzamento dello stress e dell'aumento dei livelli di cortisolo e le persone di gruppo A sono già di base

molto sensibili alle situazioni stressanti e il loro sistema nervoso viene messo continuamente alla prova.

Per evitare dunque che ansia e irritabilità colpisca il sistema immunitario rendendolo debole e favorendo l'insorgere di malattie anche di origine cardiaca o tumorale, devono innanzitutto abbandonare uno stile di vita sedentario e dedicarsi ad una attività fisica che sia di resistenza anziché di potenza, come jogging, maratona, danza, golf, nuoto ma anche discipline che favoriscono il rilassamento mentale come Yoga, Tai Chi Chuan, ed evitare gli sport competitivi.

Cap 1.2 Cosa vi regalerà questo nuovo stile di vita

Ritengo che, tra le varie diete esistenti sul mercato, quella associata al proprio gruppo sanguigno sia la più efficace in quanto più in armonia con il nostro sistema immunitario e meno difficile da seguire purché con il tempo, la pazienza e la costanza diventi una vera e propria educazione alimentare.

Nessuno mai è in grado di promettere miracoli di guarigioni miracolose e dimagrimenti super veloci e senza danni per la salute; tuttavia seguendo le linee guida della dieta dei gruppi sanguigni ho potuto constatare sia di persona sia attraverso l'esperienza diretta di miei

conoscenti, che hanno voluto o dovuto modificare i loro comportamenti alimentari, molti benefici: perdita dei chili in più che causavano vari disturbi, senza grossi sacrifici, notevole abbassamento del rischio di sviluppare nel tempo malattie metaboliche e cardiovascolari e nonché di patologie come il cancro.

Tuttavia è doveroso precisare che solo vivendo e seguendo tali suggerimenti, si avrà la conferma definitiva della bontà di questa nuova educazione alimentare, cercando di essere più attenti alla qualità e tipologia di cibo che andremo ad ingerire, allo stile di vita in generale che decideremo di adottare e non per ultimo, la prevenzione medica di tipo

convenzionale che, a mio avviso, non si dovrebbe mai abbandonare.

In effetti negli ultimi decenni la medicina ha fatto passi da gigante e salva oggi molte più vite che in passato, tuttavia le terapie mediche che sono spesso necessarie hanno sempre degli effetti collaterali e possono causare comunque fastidi che sarebbe meglio limitare il più possibile.

Quindi ci tengo a precisare che ogni condizione psico-fisica è a se stante e va valutata in campo medico senza le generalizzazioni in cui a volte si cade, proprio perché restare in buona salute deve essere sempre il fine ultimo di qualsiasi dieta che si decide di intraprendere.

Tutto ciò che troverete scritto qui è fonte di lunghe ricerche (basandosi sullo studio condotto dal dottor D'Adamo e dal dottor Mozzi, sui gruppi sanguigni), proprio per rendere a voi un servizio che è di praticità assoluta nella consultazione e nella messa in pratica di questo nuovo modo di approcciarsi all'alimentazione affinché ne possiate trarre i maggiori benefici sia da un punto di vista della salute che nel raggiungimento e mantenimento del peso forma.

Iniziando a conoscere questa tipologia di dieta deciderete con il tempo e in base a risultati concreti che riuscirete ad ottenere, di adottare un regime alimentare che vi potrà consentire uno

stato di salute e una forma fisica ottimali; imparerete a scegliere e a combinare tra di loro i vari alimenti più adatti alle vostre caratteristiche del gruppo sanguigno a cui appartenete, senza la necessità di pesare o controllare le calorie ingerite, ma rendendosi conto che mangiare il cibo giusto da molta più sazietà ed energia di un altro che meno si addice al proprio organismo.

*Gentile Lettore,
grazie per aver scelto di leggere questo
libro!*

*Se sta apprezzando la lettura lasci pure una
breve recensione su Amazon. Farà piacere a*

tutti sapere la sua opinione .

Grazie

⇒ [QUI il link diretto](#) *per accedere comodamente alla pagina Amazon*

Cap 1.3 Il Benessere e la Salute prima di tutto

La dieta dei gruppi sanguigni è stata messa a punto dal naturopata Peter D'Adamo e pubblicata nel libro "L'alimentazione su misura" oramai da più di vent'anni e spiega quali siano gli alimenti benefici, neutri e nocivi per ciascun gruppo del sangue, a prescindere dal fattore RH positivo o negativo, che risulta essere pressoché ininfluenza.

In Italia l'alimentazione basata sui gruppi del sangue è stata ripresa e diffusa in maniera maggiore dal dottor Piero Mozzi (che ho avuto il piacere di

incontrare più volte per approfondire alcune tematiche alimentari) e approfondita attraverso la sua personale esperienza di medico e conosciuta sul territorio nazionale anche grazie alla pubblicazione di vari libri e partecipazioni a convegni e programmi televisivi.

È bene ricordare che comunque, ogni essere umano ha un suo codice genetico unico e diverso da tutti gli altri, per cui può capitare che ci siano intolleranze e allergie ad alimenti che in teoria si dovrebbero ben tollerare. Quindi per tutti vale la regola di ascoltare il proprio corpo e di provare con cautela i cibi di cui non si è certi che possano andare bene.

Bisogna anche tenere presente che con il passare degli anni il nostro corpo cambia e cambiano anche le sue esigenze per cui valutare con cura quando e quanto cibo introdurre è doveroso come anche la possibilità che, alcuni alimenti che fino a poco tempo prima risultavano essere benefici, possano rivelarsi non più adatti al proprio organismo.

Essendo un campo molto vasto circoscriverò l'argomento agli aspetti dietetici e in questo primo manuale, mi occuperò sostanzialmente di esporre una adeguata alimentazione per il gruppo sanguigno A, sia RH+ che RH-.

Se si volesse tuttavia approfondire i tanti studi fatti sulle caratteristiche

chimico-biologiche del sangue in rapporto anche ai geni che determinano i vari gruppi sanguigni, ci sono in commercio molti libri che ne parlano diffusamente.

Per comprendere meglio perché la dieta dei gruppi sanguigni funziona è necessario parlare, seppur brevemente del ruolo delle **lectine**, particolari proteine, che secondo D'Adamo e Mozzi, sono contenute in alcuni alimenti. Queste possono, infatti, influenzare in modo diverso o, addirittura, sono incompatibili con il nostro gruppo sanguigno fino a causare reazioni immunitarie come allergie, malattie autoimmuni e infiammazioni sistemiche. Le lectine sbagliate assunte con il cibo

sarebbero dunque in grado di attaccare i globuli rossi, fungendo da colla, (“agglutinandoli”), in una reazione simile a quella che il nostro corpo avrebbe se ricevesse una trasfusione con sangue non compatibile.

In pratica mangiando continuamente del cibo con le lectine non adatte, sempre secondo gli studi di D’Adamo e di Mozzi, si rischia di danneggiare il sistema immunitario causando reazioni anche molto gravi.

È importante anche conoscere la giusta combinazione degli alimenti (preferibilmente di buona qualità), la lettura attenta delle etichette quando si fa la spesa, e se possibile la scelta di cibi freschi e di coltivazione/allevamento

biologico.

Come detto prima, non mi focalizzerò sulle varie patologie che seguendo questo regime alimentare si possono cercare di evitare o addirittura curare, ma il mio scopo è aiutarvi a perdere il peso in eccesso (e mantenere nel tempo il peso forma raggiunto) causato dall'accumulo di tossine e al raggiungimento del benessere psicofisico auspicabile con la scelta precisa di alimenti che ben si accordano con il proprio gruppo del sangue. Non serve molto tempo per vedere i primi concreti risultati, se si è costanti e scrupolosi, (e in questo caso i gruppi A devono maggiormente, rispetto agli altri, combattere l'ansia e lo stress anche a

causa della fatica che fanno ad accettare i cambiamenti), ma dipende molto sia dall'età che dallo stile di vita: chi ama praticare attività fisica o passa molto tempo all'aperto per lavoro è più avvantaggiato da chi ha una vita sedentaria.

Ma andiamo con ordine e vediamo le caratteristiche del gruppo sanguigno che tratteremo in questo secondo manuale.

Cap 1.4 Alimenti consigliati, neutri e sconsigliati per il gruppo A

Come detto all'inizio, vale sempre la regola di verificare su se stessi ogni alimento ed ascoltare di conseguenza la risposta del proprio corpo. Se si è in dubbio sulla validità di alcuni cibi è consigliabile assumere una o due tipologie di alimenti per volta, per rendere più facile e veloce l'identificazione di quelli che possono dare fastidi, gonfiori e intolleranze. A questo proposito, i più metodici, possono tenere un diario dove appuntare di volta in volta, tutto ciò che mangiano

durante la giornata e come risponde il loro corpo a quei tipi di nutrienti: sarà più chiaro sapere quali sono le proprie abitudini alimentari e capire cosa fa bene e rinvigorisce il fisico e cosa invece lo danneggia e toglie energia. Un'altra regola valida è quella di leggere le etichette quando si fa la spesa per controllare il contenuto di additivi e coloranti e tutto quanto può danneggiare la salute e scegliere cibo di provenienza biologica, perché più salutare in quanto evitano, in gran parte, l'uso di antibiotici e pesticidi. Gli alimenti qui indicati sono divisi per categoria, ma è chiaramente difficile elencarli tutti, quindi sceglierò quelli più comunemente consumati.

CARNE

Neutro

Gallina, faraona, pollo, tacchino.

Sconsigliato

Agnello, anatra, cervo, coniglio, capretto, cavallo, maiale (anche quello selvatico), tutti i tipi di salumi e insaccati, fegato, manzo, montone oca, quaglia, vitello, pernice, tutti i tipi di carne affumicata.

PESCE

Non c'è nessun problema a consumare pesce conservato, preferendo quello al naturale e in barattoli di vetro. Secondo D'Adamo e Mozzi, in caso di familiarità per il cancro al seno, risulta essere molto efficace, nell'ambito della prevenzione, introdurre nella propria alimentazione *l'Helix Pomatia* o lumache di terra, che grazie a delle potenti lectine, sarebbe in grado di contrastare il proliferare di cellule tumorali.

Evitare di consumare pesce fritto in qualsiasi tipo di grasso.

Consigliato

Carpa, cernia, coregone, lumache di terra (*Helix Pomatia*), merluzzo,

ombrina, persico dorato, salmone, sardine, sgombro, trota salmonata e iridea.

Neutro

Luccio, pagello, palombo, pesce spada, ricciola, branzino o spigola, sparlano, storione, tonno.

Sconsigliato

Acciughe, anguilla, aragosta, aringa, capasanta, caviale, calamari, cozze, gamberi, granchi, halibut, nasello, orata, ostriche, pesce gatto, pesce serra, polpo, rane, sogliola, vongole, tutti i tipi di molluschi, tutto il pesce affumicato.

LATTE E LATTICINI

Ne sconsiglio vivamente l'uso se non in alcune rarissime occasioni e mai in

presenza di intolleranze e/o allergie al lattosio, o in presenza di patologie oncologiche.

Per chi soffre di allergie a carico dell'apparato respiratorio (asma, bronchite) o in periodi dell'anno con maggiore diffusione di virus influenzali, sarebbe opportuno evitare o limitare di molto l'uso di latticini perché causano un aumento di produzione del muco ed intasano ulteriormente le vie respiratorie.

Un'ottima alternativa sono i prodotti (latte e formaggi) a base di soia.

Neutro

Feta (formaggio fresco di capra e pecora), ricotta, latte e yogurt di capra,

mozzarella e ricotta magra di latte di mucca.

Sconsigliato

Sconsiglio tutti gli altri latticini, soprattutto quelli grassi come burro, panna, gorgonzola e quelli stagionati, come parmigiano e provolone .

LEGUMI

L'apporto proteico dato dai legumi è indispensabile per gli individui di gruppo A, facendo massima attenzione a combinarli adeguatamente con gli altri alimenti durante il pasto.

Consigliato

Soia rossa (fagioli azuki), gialla e verde, fagioli verdi e neri, fagioli

dell'occhio, lenticchie comuni, rosse e verdi.

Neutro

Baccelli di pisello, fagioli borlotti freschi, cicerchie, fagioli cannellini fagioli nani, fagiolini, fave, lupini, piselli.

Sconsigliato

Fagioli borlotti secchi, ceci, fagioli di Lima e di Spagna, fagioli rossi, tamarindo.

UOVA

Mai sode oppure fritte in olio o burro e al massimo 4 o 6 alla settimana

SOIA E DERIVATI

Verificare sempre se si è intolleranti e prediligere la qualità biologica.

Se è tollerata bene via libera a bevande, formaggi e yogurt a base di soia.

CEREALI E ALTRI CEREALI

I cereali rappresentano per il gruppo A una risorsa energetica importante a patto di consumarli con moderazione, preferire la variante integrale e biologica. È bene non consumarli a cena per evitare di aumentare di peso, di cuocere bene la quinoa, il riso, il miglio

e il grano saraceno (quest'ultimo evitare di consumarlo in estate). Sconsiglio di utilizzare il pane e la pasta di frumento (o riservarlo in piccole quantità solo in rare occasioni), prediligendo quelli di riso, quinoa, grano saraceno, orzo e avena. La quinoa è sconsigliata alle donne durante il periodo dell'allattamento, e ai bambini sotto i due anni.

Consigliato

Amaranto, grano saraceno, kasha (grano saraceno tostato).

Neutro

Avena, farina e crusca di riso, riso soffiato, riso bianco e integrale, riso rosso e nero, farina e fiocchi di mais, polenta di mais, sorgo e tapioca.

Sconsigliato

Cous cous, crusca di farro, di frumento e di kamut, frumento, germe di grano, kamut, muesli, segale, seitan, semola di grano duro.

OLII E GRASSI

Sono da utilizzare con moderazione, possibilmente crudi ed esclusivamente quelli di origine vegetale.

Consigliato

Olio di girasole, olio di lino, olio di riso, olio d'oliva (l'olio extravergine solo se a bassa acidità), olio di vinacciolo (ricavato dai semi dell'uva).

Neutro

Olio di fegato di merluzzo, olio di ravizzone, olio di semi di canapa sativa e olio di mandorle.

Sconsigliato

Burro, margarina vegetale, olio di arachidi, olio di cartamo, olio di mais, olio di sesamo.

SEMI E FRUTTA SECCA

La frutta secca va consumata con moderazione e non in estate (soprattutto le noci). Le castagne e la farina di castagne (durante l'autunno e l'inverno) possono essere utilizzate anche per la preparazione di dolci evitando di abbinarle ai latticini.

Consigliato

Arachidi e burro di arachidi, mandorle, noci, semi di zucca.

Neutro

Burro di: girasole, mandorle, nocciole e sesamo; castagne, nocciole, noci di Macadamia, pinoli, semi di girasole, di canapa sativa, di papavero e di sesamo.

Sconsigliato

Anacardi, noci del Brasile e pistacchi,

ORTAGGI

Gli ortaggi sono indispensabili perché forniscono una grande quantità di enzimi, minerali e antiossidanti, soprattutto se consumati crudi o cotti al

vapore. È bene preferire verdura biologica e di stagione.

Consigliato

Aglione, alfa alfa (erba medica), bietola, broccoli, carciofi, carote, cavolo rapa, cavolo verde, tutte le varietà di cicoria, cipolle rosse e gialle, germogli di soia, indivia scarola, pastinaca, porro, prezzemolo, rape, spinaci, tarassaco, tofu, topinambur, verza, zucca.

Neutro

Alghe marine, asparagi, barbabietole, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, cerfoglio, cetrioli, cime di ravanella, cipolle verdi, coriandolo, crescione d'acqua, cumino, daikon (radici giapponesi), finocchi, tutte le qualità di

funghi, indivia riccia, mais, tutte le varietà di lattuga, olive verdi, radicchio rosso, rucola, scalogno, sedano, tartufo nero e bianco, zucchine.

Sconsigliato

Cavolo cappuccio, cavolo cinese, cavolo bianco e rosso, melanzane, olive nere e greche, patate, patate dolci bianche e rosse, peperoncino, tutte le varietà di peperoni, pomodori.

FRUTTA

Raccomando anche qui, di scegliere frutta di stagione e biologica, consumarla preferibilmente al mattino e da sola, o al massimo con piatti a base

di carne, pesce, uova, semi oleosi e verdure.

Non consumarla insieme ai cereali.

Consigliato

Albicocche, ananas, ciliegie, fichi freschi e secchi, limone, mirtilli, more, pompelmo, prugne nere e rosse (fresche e secche), uva sultanina.

Neutro

Anguria, avocado, cachi, carambola, carruba, cedro, datteri, fichi d'india, fragole, guaiava, kiwi, lamponi, lime, melograno, mele, melone giallo, pere pesche, pesca noce, ribes nero e rosso, sambuco, uva bianca e rossa, uva spina,

Sconsigliato

Arance, banane, cantalupo, mandaranci,

mandarini, mango, melone, noce di cocco, papaia, piantano, rabarbaro cinese.

SUCCHI E BEVANDE

Una buona abitudine per il gruppo sanguigno A è quello di bere al mattino, a digiuno, un bicchiere d'acqua tiepida o calda con il succo di un limone, per risvegliare l'apparato digerente e purificarlo da un eccesso di muco.

Consigliato

Acqua naturale non fredda (meglio con succo di limone), caffè di cicoria, succo di : albicocca, ananas, carote, ciliegia, limone, mirtillo, pompelmo, prugna; the

verde, vino rosso con moderazione (evitando il consumo la sera).

Neutro

Caffè (con moderazione), caffè al ginseng (senza aggiunta di altre sostanze o di latte), caffè d'orzo, karkadè, succhi di verdura e ortaggi consentiti), succo d'uva, tisana al finocchio, vino bianco.

Sconsigliato

Bibite: con soda, cola, dietetiche e gassate; tutte le varietà di birra, succo: d'arancia, di papaia e pomodoro; superalcolici, sidro, the nero, the deinato.

SPEZIE E

DOLCIFICANTI

Consigliato

Agar (estratto di alghe), aglio, cannella, malto d'orzo, melassa, miso, salsa di soia, senape senza aceto, tamari, zenzero.

Neutro

Alloro, anice, basilico, bergamotto, bevande a base di riso di avena e di mandorle, carruba, cerfoglio, chiodi di garofano, cioccolato fondente, coriandolo, cremortartaro, cumino, curcuma, curry, dragoncello, erba cipollina, semi di finocchio, malto d'orzo, maggiorana, menta, menta piperita, miele, noce moscata, origano, paprika, rosmarino, sale (con

moderazione), salvia, santoreggia, senape, timo, sciroppo d'acero e di riso, timo, vaniglia, zucchero di barbabietola e di canna, zafferano.

Sconsigliato

Aspartame, caramelle, chewing-gum dolcificanti chimici, fruttosio, tutte le qualità di aceto, capperi, gelatina, glutammato, ketchup, maionese, maltodestrine, tutte le varietà di pepe, peperoncino rosso, rabarbaro cinese, sottaceti, verdure in agrodolce, xilitolo.

INFUSI DI ERBE E PIANTE

Consigliato

Alfa alfa (erba medica), aloe, bardana, biancospino, camomilla comune, camomilla romana, cardo mariano, echinacea, erba di San Giovanni, fieno greco, olmo, ginseng, iperico, propoli, rosa canina, tarassaco, valeriana e zenzero.

Neutro

Achillea, betulla, borsa del pastore, calendula, corteccia di quercia, eucalipto, foglia di fragola e lampone, farfara, semi di finocchio, fragola, genziana, lampone, gelso, menta, prezzemolo, radice di liquirizia, salvia, sambuco, senna, tiglio, timo, verbena.

Sconsigliato

Acetosa, barba di granoturco, luppolo, erba gatta, rabarbaro cinese, trifoglio rosso.

SALSE E CONDIMENTI

Neutro

Marmellate di frutta consigliata, salse a base di basilico senza formaggi, carciofi prezzemolo, salsa di soia, senape senza aceto.

Sconsigliato

Aceto e tutti i condimenti e le salse che lo contengono, salsa di olive nere a base di panna, salse o sughi a base di: peperoni, melanzane, pomodori, peperoncino.

Cap 1.5 Associare gli alimenti tra loro in modo corretto per un'ottima digestione ed evitare di gonfiarsi e ingrassare

Gli individui di gruppo A adorano particolarmente i dolci e soprattutto quelli farciti con creme e i gelati. Tuttavia anche se qualche “sgarro” è ammesso (a meno che non si abbia qualche patologia che ne vieta l'assunzione), si consiglia comunque di non consumarli quotidianamente per non incorrere in fastidi e disturbi vari e mai la sera, a meno che non abbiate

intenzione di farvi una lunga passeggiata in notturna.

Affinché i pasti siano digeribili e gli alimenti introdotti non riducano i loro benefici o addirittura causino spiacevoli controindicazioni, è bene associarli tra loro in maniera corretta.

Gli zuccheri non andrebbero mai combinati con le farine per cui limitare o evitare l'uso di biscotti, brioches, (come dicevo prima, torte e dolci industriali farcite di creme a base di latticini), pane o fette biscottate con miele e marmellata.

Il miele si può sciogliere in una bevanda calda e assumerla lontano dai pasti.

Il vino e la birra si possono bere con moderazione durante quei pasti dove non

sono presenti riso e miglio.

La frutta è consigliabile mangiarla da sola, preferibilmente al mattino perché è più facile smaltire il fruttosio contenuto in essa, nell'arco della giornata; tuttavia se la si consuma durante i pasti è meglio associarla a piatti a base di carne pesce, uova o semi oleosi, e mai con i legumi e men che meno con latticini e cereali.

Con il riso e il miglio evitare di consumare oltre al vino e la birra, anche il pomodoro, il limone e la zucca.

I cereali insieme con i legumi (come pasta e fagioli, miglio e ceci, pasta e o pane con lenticchie) sono consentiti solo raramente perché possono causare digestione lenta e gonfiore addominale. Evitare i minestroni con diversi tipi di

legumi: meglio uno alla volta e consumarli o con pesce, carne, uova, frutta secca e verdure.

Tutte le zuppe è meglio mangiarle non troppo liquide e calde, per evitare problemi durante la digestione, come bruciori di stomaco o reflusso gastrico (anche se le persone di gruppo A non ne soffrono particolarmente).

Le verdure, cotte o crude, tranne le patate e la zucca, possono essere affiancate a qualsiasi alimento.

I semi e la frutta secca, vanno evitati il più possibile durante l'estate e le castagne non vanno consumate con cereali e latticini.

In generale i farinacei e i cereali bisognerebbe consumarli con

parsimonia, solo nella prima parte della giornata ed evitarli del tutto con l'avanzare dell'età poiché tendono ad alzare il colesterolo, la glicemia, la pressione ed il peso.

Per quanto riguarda il pesce (ma è una regola valida un pò per tutti gli alimenti) sarebbe meglio evitare di consumarlo fritto affumicato ed associarlo ai latticini.

Anche la carne bianca consentita, risulta più difficile da digerire se consumata insieme a cereali e latticini, meglio mangiarla con verdure o al massimo la frutta.

Sono sempre restia nel consigliare di mangiare pesce crudo: anche se i nutrienti sono sicuramente più intatti è

necessario che siano consumati in sicurezza, secondo le norme igienico-salutari.

Un altro aiuto valido è quello di bere l'acqua calda di cottura delle verdure (anche qui evitare i minestrone di verdure miste), prima dei pasti principali: è un toccasana per stomaco e intestino e contiene calcio facilmente assimilabile dall'organismo.

Anche al mattino un bicchiere di acqua tiepida con il succo di mezzo limone risulta essere molto benefica (abbastanza calda, invece, se la sera prima il pasto è stato troppo abbondante e al risveglio si ha mal di testa).

Un accorgimento importante per le persone di gruppo A che hanno problemi

relativi alla cistifellea o ne hanno subito l'asportazione, è di evitare o limitare di molto, il consumo di questi alimenti: carciofo, lattuga, spinaci, uova, caffè, olio extravergine d'oliva e tutti i prodotti sott'olio, cacao e cioccolato fondente.

Gli appartenenti al gruppo A trovano benefici nel consumare un paio di prugne secche al giorno tenendo in bocca il nocciolo (rimedio suggerito dal dottor Mozzi): riduce notevolmente lo stress e la fame nervosa e è un ottimo sostituto all'uso di caramelle e chewing-gum.

Detto questo, in linea di massima, con il tempo e la pratica, sarà il vostro stesso corpo a dirvi quali sono gli alimenti che

meglio tollera da solo o con altri, che tipo di cottura preferisce e in che quantità ne ha bisogno.

Un organismo che si nutre con cibo che non aggredisce il suo sangue, accumula pochissime tossine e di conseguenza chili superflui, nonché vive in uno stato di salute migliore rispetto a chi non fa caso a cose mangia, e si fa guidare solo dall'abitudine e dall'ingordigia.

Cap 1.6 Le 16 Ricette facili da realizzare consigliate per il gruppo sanguigno A

I primi, i secondi, i contorni e i dolci

Polenta di Mais

Ingredienti: 400 gr di farina di mais istantanea, 1 litro e mezzo d'acqua abbondante, un pizzico di sale e un cucchiaino e mezzo di Curcuma

Portare a ebollizione 1,5 litri d'acqua e aggiungere sale a piacere e la Curcuma. Versare a pioggia la farina di mais per

polenta istantanea mescolando bene con una frusta per evitare che si formino grumi.

Continuare la cottura a fuoco moderato, mescolando di tanto in tanto. Dopo 10 circa minuti la Polenta è pronta.

Questo piatto si può gustare con zucchine e funghi trifolati .

Fusilli di lenticchie al pesto di spinaci

Ingredienti: 350 gr di fusilli di lenticchie; 150 gr di spinaci (anche surgelati); 70 gr di formaggio di soia; 10 noci; 5 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, sale.

Cuocere i fusilli in acqua bollente salata e nel frattempo dopo aver lessato gli spinaci, unirli al formaggio di soia e alle noci sminuzzate e all'olio. Mettere il tutto in un frullatore fino a fare una crema omogenea con un pò d'acqua di cottura degli spinaci. Scolare la pasta e condire con questo pesto e servire ben caldo.

Paella delicata

Ingredienti: 200 gr di riso (anche integrale o basmati), 120 gr di fesa di tacchino, 120 gr di pesce spada, 50 gr di piselli (anche surgelati), un cucchiaino di Curcuma e uno di Curry, olio di oliva e sale.

Portare a cottura il riso e scolarlo. Nel frattempo tagliare a cubetti la fesa e il pesce spada e sbollentarli.

Lessare i piselli.

Mettere il riso in una padella antiaderente con il Curry e la Curcuma e l'olio.

Aggiungere tutti gli altri ingredienti, mescolare bene e servire caldo o tiepido.

Pane di miglio croccante

Ingredienti: 500 gr di farina di miglio, 1/2 cucchiaino di lievito per pane pizza,

2 cucchiaini di olio extravergine di oliva e sale.

Amalgamare la farina di miglio con il sale e il lievito aggiungere l'acqua tiepida e l'olio, fino ad ottenere un impasto molto morbido. Far riposare per 20 minuti e poi disporlo in una tortiera di silicone e infornare per 30 minuti a 200°.

Questo pane può accompagnare i secondi e le verdure.

Risotto allo spumante

Ingredienti: 350 gr di riso (scegliete la qualità che preferite tranne il nero, che è

più indicato per il pesce), 1/2 litro di spumante, 1,5 litri brodo di verdure (anche già pronto), formaggio di capra, 1/2 cipolla bianca, 1 cucchiaio di olio d'oliva, sale.

Far appassire in tegame la cipolla con l'olio, evitando di friggere a fuoco alto, unire il riso e farlo cuocere aggiungendo di volta in volta il brodo e successivamente lo spumante.

Cuocere per circa 20 minuti (in base alla qualità del riso) e alla fine aggiungere il caprino.

Mantecare e servire caldo.

Tonno alla griglia

Ingredienti: 4 tranci di tonno, 2 limoni spremuti, 3 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato, 2 cucchiai di olio d'oliva e sale.

Marinare i tranci di tonno con il limone per un paio di ore, colarli metterli sulla griglia e cuocerli con un pizzico di sale. Servire caldi cospargendoli di prezzemolo tritato e un filo di olio d'oliva.

Merluzzo con erbe, pinoli e noci

Ingredienti: 4 tranci di merluzzo, 2 cucchiai di ricotta di capra, 1 cucchiaio di pinoli e 1 di noci sminuzzate, 2

cucchiaini di prezzemolo crudo tritato, olio extravergine d'oliva e sale.

Sbollentare i tranci di merluzzo farlo a pezzetti e metterlo in una padella antiaderente e aggiungere le noci, i pinoli e il sale.

Cuocere per 5 minuti con un pò d'acqua e aggiungere la ricotta di capra alla fine. Servire cospargendo di prezzemolo e un filo d'olio.

Polpettone di Salmone e Fave

Ingredienti: 500 gr di fave, 4 tranci di salmone, 3 uova, 1 cucchiaio di olio di semi di vinacciolo, sale.

Cuocere le fave e sbollentare il salmone, farli raffreddare e frullarli insieme.

Mettere il composto in una ciotola e aggiungere il sale, l'olio e le uova.

Formare un grande polpettone e avvolgerlo nella carta da forno e cuocere a 200° per circa 40 minuti.

Consiglio: prima di tagliarlo a fette fatelo raffreddare, poi disponetelo su un piatto da portata ed eventualmente lasciatelo in forno caldo spento per farlo intiepidire.

Hamburger di pollo con spinaci e Curcuma

Ingredienti: 200 gr di spinaci, 350 gr di pollo (non il petto troppo asciutto), 40 gr di pan grattato di riso, 1 uovo biologico, semi di sesamo, papavero e lino, curcuma, sale.

Sbollentare gli spinaci e il pollo, strizzare bene gli spinaci e farli raffreddare.

Dopo aver tritato gli spinaci e il pollo metterli in una ciotola e aggiungere l'uovo, il pangrattato di riso, il sale e la curcuma, amalgamare fino ad ottenere un impasto morbido ma solido (se necessario aggiungere un pò d'acqua). Formare delle polpette a forma piatta, passarli nei semi e metterli su una teglia

rivestita con carta da forno e cuocere a 180° con “grill” per 15 minuti circa rigirandoli a metà cottura.

Bocconcini di tacchino con Curry e mandorle tostate

Ingredienti: 500 gr di tacchino e pezzetti, 100 gr di mandorle tostate tritate grossolanamente, 1 cucchiaino di Curry, 1 cucchiaino di pangrattato di riso, erba cipollina, olio extravergine d'oliva, mezzo bicchiere di vino bianco, sale.

Passare i pezzetti di tacchino nel pangrattato di riso e metterli in una padella antiaderente con l'olio e il vino, aggiungere le mandorle.

A fine cottura (dopo circa 15 minuti), aggiungere il curry e cuocere per altri 3 minuti con un pò d'acqua se necessario. Servire caldo con sopra un trito di erba cipollina.

Fantasia di verdure

Ingredienti: 3 carote, 3 zucchine, 3 cipolle, 4 cucchiaini di olio d'oliva prezzemolo tritato fresco e sale

Lavare, asciugare e tagliare a cubetti

tutte le verdure.

Mettere in una grande padella antiaderente con l'olio e un pò d'acqua prima le carote, farle cuocere per i primi 5 minuti e poi aggiungere il resto. Cuocere finché tutte le verdure saranno tenere, regolare di sale, cospargere d con il prezzemolo tritato e servire caldo.

Fagiolini al sesamo e noci tritate

Ingredienti: 500 gr di fagiolini freschi o surgelati, 10 cucchiaini di sesamo, 2 cucchiaini di noci tritate grossolanamente, 1/2 limone biologico, 1 cucchiaino di olio d'oliva o extravergine, sale.

Pulire i fagiolini freschi e lavarli (quelli surgelati potete buttarli subito in acqua bollente), lessarli per circa 20 minuti in acqua salata, scolarli e metterli in una insalatiera.

Tostare il sesamo in una padella antiaderente passarli nel tritatutto insieme con il sale.

Diluire la pastella con il succo di limone e l'olio.

Condire i fagiolini con questa salsina e cospargere con le noci tritate grossolanamente.

Insalata depurativa

Ingredienti: 2 rape rosse precotte, 1

pompelmo rosa.

Tagliare e rape rosse a cubetti e tagliare a fettine il pompelmo sbucciato.

Mescolare insieme in una insalatiera.

Far riposare 15 minuti prima di servire.

Consiglio: accompagnate a questo contorno soprattutto il pesce per avere un pasto dietetico e depurativo.

Barrette di miglio soffiato al miele

Ingredienti: 2 tazze di miglio soffiato, 1 tazza di semi di sesamo, 9 cucchiaini di miele (tranne quello d'arancio), 5 cucchiaini di zucchero.

Sciogliere in un tegame, il miele e lo zucchero.

Aggiungere il miglio e il sesamo e mescolare bene.

Stendere l'impasto su un foglio di carta da forno formando una schiacciata di circa 1/2 (al max 1) centimetro.

Lasciare raffreddare e tagliare a barrette quadrate

Torta di quinoa allo yogurt di soia

Ingredienti: 300 gr di farina di quinoa, 250 gr di yogurt di soia, 120 gr di zucchero, 2 uova, 3 cucchiaini di olio di semi vinacciolo, 3 cucchiaini di lievito vanigliato per dolci.

In una terrina sbattere con una frusta le uova con lo zucchero, aggiungere la farina l'olio, lo yogurt e il lievito.

Impastare fino ad ottenere un composto morbido e disporlo in uno stampo di silicone o in una tortiera con carta da forno.

Cuocere in forno a 180° per 40 minuti.

Tortino con farina di quinoa e marmellata di frutti di bosco

Ingredienti: 400 gr di farina di quinoa, 50 gr di zucchero, 2 uova, marmellata ai frutti di bosco, 4 cucchiaini di olio di vinaccioli, 2 cucchiaini di lievito vanigliato per dolci.

In una terrina sbattere con una frusta le uova con lo zucchero, aggiungere la farina l'olio e il lievito. Amalgamare il composto e se è necessario aggiungere un pò d'acqua. Versare metà del composto in una tortiera foderata di carta forno o uno stampo in silicone e versarci sopra qualche cucchiata di marmellata e ricoprire con il resto del composto.

Infornare a 180° per 40 minuti.

Lasciare raffreddare e servire in un piattino con un cucchiaino di marmellata di frutti di bosco a parte.

Cap 1.7 Riepilogo e ultimi consigli per dimagrire e restare in forma per sempre

Si comprende fin da subito, che gli individui di gruppo A prosperano con una dieta vegetariana in quanto il loro apparato digerente sin dall'antichità, si è adattato al nuovo regime alimentare nato dallo sviluppo di coltivazioni agricole. Avendo perso nel tempo l'aggressività propria del gruppo 0, cioè dei cacciatori, è diventato nel tempo più mite, abituato a vivere in società e pacifico.

Va da se che le persone di gruppo A prediligeranno attività sportive di gruppo ma non competitive, sport aerobici che prolunghino nel tempo lo sforzo (danza e nuoto) e tutto ciò che possa rilassare la mente e il corpo (magari con sottofondi di musica classica), come lo Yoga e il Tai-Chi. Un ultimo accorgimento da tenere sempre a mente e farne una buona abitudine è quello di memorizzare gli alimenti consentiti (benefici) che favoriscono la perdita di peso e aiutano a restare in forma e in salute e quelli non consentiti (sconsigliati), che invece causano un costante aumento del peso e l'insorgere di malattie.

Alimenti benefici :

1. Tutte le **Verdure e gli Ortaggi consentiti** fino a 4 porzioni abbondanti al giorno, attivano il metabolismo e l'efficienza intestinale.
2. **Gli Oli Vegetali** aiutano la digestione ad essere più efficiente e prevengono la ritenzione idrica.
3. Gli **Alimenti a base di soia (per chi non ha problemi di tiroide)** aiutano la digestione e sono metabolizzati velocemente.
4. L'**Ananas** contiene un enzima detossificante e aiuta la motilità intestinale.
5. **Il pesce e il sale integrale marino** (quest'ultimo con moderazione), per il

loro contenuto di iodio che stimolano la tiroide a funzionare bene.

6. Consumare regolarmente **tisane depurative e rilassanti.**

Alimenti che fanno gonfiare ed ingrassare:

1. **Glutine di frumento**, perché favorisce una super produzione di insulina e radicali liberi. Il glucosio nel sangue rimane alto e di conseguenza aumenta la secrezione di cortisolo in eccesso che rallenta il metabolismo

2. **I latticini di origine animale**, rallentano il metabolismo e sono male

metabolizzati (sono da evitare o da limitarli al massimo a una volta a settimana).

3. **Carne rossa** la si digerisce malissimo e favorisce l'accumulo di tossine che nel tempo favoriscono l'insorgere di malattie e aumento di peso.

4. I **Fagioli Bianchi di Spagna** allungano la digestione, gonfiano e rallentano il metabolismo.

A questo punto non mi resta che augurarvi buon lavoro e buon appetito.

DIETA PER DIMAGRIRE PER IL GRUPPO A

**Ricette e strategie per
perdere peso velocemente
senza dieta e digiuno,
eliminare la pancia e
accelerare il metabolismo.
Con il menù settimanale**

Cap 2.1 Alimenti che vanno bene per il gruppo sanguigno A

E se i chili in più spesso dipendessero esclusivamente da stati di infiammazione dovuti a errori alimentari e stili di vita sbagliati?

Un grosso accumulo di tossine nell'organismo causato da eccessi alimentari, stress e appunto, abitudini sbagliate che affaticano e rallentano il funzionamento dell'organismo, ci regalano un aspetto fisico che proprio non corrisponde a ciò che vorremmo avere.

Dopo un lungo inverno e grandi

mangiate dovute anche alle festività è fondamentale dare al corpo una tregua permettendogli anche di depurarsi e resettare l'organismo perdendo anche gli eventuali chili in eccesso che si sono accumulati nel frattempo.

Il periodo primavera/estate è forse quello più indicato per iniziare una dieta che ci prepari ad arrivare in forma alla bella stagione, a godersi le meritate vacanze, magari al mare o in posti dove potersi rilassare al sole e divertirsi in lunghi bagni in acqua.

Inizio subito dicendo che la principale causa di ingrassamento per le persone di gruppo A avviene quando consumano carne rossa e prodotti caseari che per per loro sono entrambi assolutamente

sconsigliati, sia perché hanno per natura, una bassa acidità gastrica (che, tuttavia, li protegge dallo sviluppare ulcere allo stomaco, gastriti, o problemi di reflusso gastrico) sia perché non li digeriscono bene e ciò causa un accumulo di adipe. Anche grandi quantità di frumento e in generale cereali contenenti glutine, hanno il potere di far lievitare il giro vita del gruppo A, favorendo tra l'altro un aumento della glicemia.

Ma non solo: la digestione lenta e faticosa di alimenti non compatibili provoca anche torpore e ritenzione di liquidi e rallenta il metabolismo, per cui consumare prevalentemente cibi di origine vegetale vuol dire avere il giusto grado di idratazione e di depurazione

dell'organismo, mantenere l'apparato intestinale pulito, grazie al consumo quotidiano di fibre, vitamine e minerali. E infatti, da qui, i primi risultati si notano subito sulla qualità e luminosità della pelle che risulta essere più compatta e levigata e da una importante diminuzione della cellulite, grazie all'eliminazione delle tossine.

Comunque tutto ciò che è stato detto riguardo all'alimentazione dei gruppi sanguigni e all'attività fisica nei precedenti manuali rimane valido, al fine di vivere il più possibile in buona salute ed in ottima forma, per cui in questo testo perfezionerò i suggerimenti, un gruppo sanguigno alla volta, mettendo l'accento su alcune strategie pratiche,

associate a consigli estetici e perfezionando ulteriormente il menù settimanale con il fine di perdere degli eventuali chili di troppo, tonificando i nostri muscoli e curando la pelle, senza troppa fatica e sempre in salute.

Può capitare a volte, che anche seguendo diete dimagranti molto rigide, non si ottengano i risultati sperati: questo accade proprio perché alcuni alimenti considerati dietetici possono essere invece nocivi per il proprio gruppo sanguigno.

Si è osservato che le persone appartenenti al gruppo A rimangono in forma ed in salute se decidono di suddividere i loro pasti in sei volte al giorno invece che tre (facendo sempre

una buona prima colazione), per facilitare la digestione e abbassare il livello di stress dell'organismo.

Per cui i digiuni, sia quelli brevi che quelli lunghi, sono da evitare poiché causano un innalzamento dello stress e dell'aumento dei livelli di cortisolo e le persone di gruppo A sono già di base molto sensibili alle situazioni stressanti e il loro sistema nervoso viene messo continuamente alla prova.

In generale sconsiglio di consumare pasti troppo light e di fare digiuni prolungati, inutili e nocivi, perché spingono a mettere su peso facendo bruciare meno e assimilare di più e inoltre rallentano il metabolismo (che se funziona in modo efficiente permette di

consumare grassi e calorie).

Per perdere peso in modo sano e duraturo, oltre ad aumentare l'attività fisica, è necessario fare le scelte giuste a tavola, tra gli alimenti consigliati e neutri in quanto grazie ai loro preziosi nutrienti aiutano a mantenere attivo il metabolismo, contrastano il gonfiore e vi liberano dei centimetri e del peso in eccesso.

Cosa eliminare da subito

Appurato che è proprio un accumulo di tossine a causare uno stato di malessere

e appesantimento generale, il primo consiglio è eliminare, almeno dalle prime settimane, tutto ciò che grava al livello di fegato, pancreas, reni e intestino come l'alcool, zuccheri (questi sono consentiti solo qualche volta al mattino ed in minima quantità), eccesso di cereali (soprattutto quelli con il glutine) latte e derivati (in particolar modo quelli di mucca) e frutta (consentito solo un frutto di stagione al giorno perché contiene elevate quantità di fruttosio).

Limitare l'uso del sale è un ottimo escamotage per depurarsi dalle tossine che gonfiano, soprattutto unito ai cereali e agli affettati. Quest'ultimi sarebbe meglio eliminarli tutti, lasciando una

volta alla settimana e solo per praticità, l'affettato di tacchino confezionato più al naturale possibile.

Dimenticarsi di tutte le bibite zuccherine (cola, aranciate), succhi di frutta non consentita, spremute e anche dolci con cremeria base di latte vaccino, fritti, grassi saturi e cibi molto salati, salumi, affumicati, formaggi stagionati: questi alimenti vengono già altamente sconsigliati nell'ambito di un'adeguata educazione alimentare corretta associata al proprio gruppo sanguigno.

Il cioccolato fondente (un quadratino) almeno al 75% è permesso un paio di volte alla settimana.

Tra i cereali da preferire, consentiti tre volte alla settimana, ci sono gli pseudo

cereali, ovvero la quinoa e l'amaranto che, insieme ad alcune porzioni di legumi, aiutano ad equilibrare i rapporti nutrizionali durante la dieta.

Questi cereali e i legumi non vanno mai mangiati a cena se si vuole raggiungere più facilmente il peso forma ma relegati nella prima parte della giornata, cosicché da avere il tempo necessario per metabolizzarli e smaltirli correttamente.

Cosa introdurre da subito

Anche se non consiglio l'uso della frutta durante una dieta dimagrante può comunque essere utile consumarne una

porzione al mattino o come spezza fame di metà giornata. Consiglio, dunque, l'ananas, le albicocche, le ciliegie, limone, i mirtilli, le more, pompelmo, le prugne nere e rosse, e quando le temperature iniziano ad alzarsi di molto anche l'anguria che presenta una percentuale d'acqua del 99%, idrata il corpo in profondità e placa un pò la voglia di dolce che potrebbe insorgere da un momento all'altro.

Riguardo all'idratazione, bere acqua, tisane depurative o estratti di verdure

consentite per il gruppo A, meglio lontano dai pasti (e non molto) aiuta il

corpo a rimanere sano, aumenta il senso

di sazietà, aiuta a combattere gli attacchi di fame che spesso non sono altro che attacchi di sete e combatte

efficacemente la ritenzione idrica.

Per compensare la scarsa presenza della frutta, almeno nelle prime settimane di dieta, bisogna introdurre una maggiore quantità di ortaggi verdi ricchi di clorofilla, pigmento dalla struttura molecolare simile all'emoglobina che aiuta a trasportare ossigeno alle cellule, purificando e rigenerando l'organismo.

Iniziare il pasto con una porzione di spinaci, finocchi o lattuga attiva una barriera protettiva contro le tossine degli altri cibi.

Tarassaco e carciofi aiutano il fegato nel suo lavoro di pulizia del sangue.

Le proteine animali, soprattutto quelle del pesce e delle uova, per il gruppo A, sono fondamentali, per fare il pieno di energia e per mettere su muscoli.

La carne magra va bene, ma in vista dell'estate è meglio consumarla non più di due volte alla settimana, e solo pollo (biologico) e tacchino. Via libera al salmone che è una buona fonte di proteine e favorisce il senso di sazietà, la tonicità muscolare e apporta tanti Omega 3 che regolano il metabolismo dei grassi e contrastando i processi infiammatori, responsabili di cellulite, gonfiore e accumulo di chili in più. Il salmone assicura iodio, un minerale

prezioso per il buon funzionamento della tiroide che, potenziando il metabolismo, aiuta a bruciare più calorie.

Anche il tonno, magari con una leggera cottura alla piastra, va bene per un'alimentazione proteica e ipocalorica: attenzione, però, a scegliere i pesci di media dimensione perché purtroppo in quelli grandi sono presenti spesso tracce elevate di mercurio.

Cap 2.2 Ad ogni ora il cibo giusto

Una volta compresa la necessità di scegliere sempre per la propria alimentazione gli alimenti idonei al proprio gruppo sanguigno ed imparato a combinarli in maniera corretta tra loro (informazioni presenti nei manuali dedicati alla dieta dei gruppi sanguigni), è molto utile comprendere che il nostro organismo metabolizza e di conseguenza brucia meglio, certi cibi in determinate ore del giorno, invece che in altre. Questo è un grande aiuto nel velocizzare i risultati positivi che si possono ottenere in una dieta dimagrante:

insomma si mangia bene senza avere troppa fame e il nostro corpo risponde magnificamente offrendoci allo specchio la nostra immagine tonica e ben modellata.

Dunque se si riesce ad adattare i ritmi della tavola a quelli dell'organismo siamo già a metà dell'opera.

In effetti mentre al mattino, il corpo ha necessità di energia pronta all'uso e di lunga durata, al contrario più ci si avvicina alla sera e più i fabbisogni energetici si abbassano in quanto l'organismo si prepara al riposo notturno.

Per cui dimenticatevi il frigorifero durante la notte, per non alzare il livello d'insulina nel sangue che renderebbe

vano tutto il lavoro fatto e valutate la possibilità di mangiare solo durante il giorno, con la maggior concentrazione di alimenti entro le 16.00.

Non è necessario rimanere digiuni dal pomeriggio alla mattina successiva, in quanto l'organismo si stresserebbe troppo, ma organizzare il pranzo intorno alle 13.00 come pasto principale della giornata, uno snack alle 17.00 e sempre una cena light non più tardi delle 19.00 / 20.30.

Se per impegni di lavoro o altri motivi non riuscite a rispettare questi orari, soprattutto quello della cena, ricordatevi che la regola è più si fa tardi meno si mangia. Fate del vostro meglio, in questo senso.

Per ricapitolare trovate di seguito gli alimenti e gli orari durante i quali è meglio consumarli:

Dalle 7 alle 15.00:

Cereali e derivati integrali, poche proteine.

Fare una colazione completa ed equilibrata è il primo passo per dimagrire o mantenere la linea: infatti ciò che si mangia a colazione e che viene smaltito totalmente, determina come il nostro organismo lavorerà durante tutta la giornata.

Ecco perché è fondamentale dare al proprio fisico il giusto apporto di

nutrienti e calorie che devono rimanere intorno alle 300 c.a.

Tuttavia se avete in previsione di sottoporvi a un allenamento intenso, arrivate pure a 400 calorie.

Il momento migliore per fare colazione è circa un'ora dopo il risveglio, ma se non riuscite per mancanza di tempo o di fame, dividete il pasto in due parti, mangiando qualcosa di leggero prima e il resto un'ora e mezza dopo.

Dalle 12.30 alle 15.00:

Legumi e ortaggi consentiti per il gruppo A, come lenticchie, fagioli dell'occhio, fave e piselli, carote,

carciofi, insalata indivia scarola, germogli di soia, cicoria, catalogna, aglio, cipolle, broccoli, verze, rape.

Ottimo anche l'utilizzo del tofu

In questo momento della giornata gli ormoni della tiroide sono molto attivi stimolano il metabolismo e non permettono ai grassi di accumularsi.

Fino alle 17.00:

Frutta fresca o secca (evitate in estate castagne e noci), sempre meglio lontana dai pasti e come snack.

Dalle 19.00 alle 20.30:

Proteine animali come carne bianca, pesce, uova accompagnata con una buona quantità di verdure fresche, cotte o crude. In un paio di cene a settimana è possibile inserire una fettina di pane di miglio.

Mai dopo le 19:

Tutto ciò che contiene zuccheri semplici o complessi e carboidrati.

Cap 2.3 Sgonfiare il viso e dimagrire su cosce, gambe, glutei e girovita.

Le diete fast con prospettive irrealistiche e rinunce esagerate sono destinate a fallire perché una dieta deve essere prima di tutto una buona educazione alimentare tagliata sul proprio organismo e rispettosa delle proprie esigenze. Nell'ottica di perdere qualche chilo in vista della bella stagione le parti del corpo che attirano di più la nostra attenzione e su cui si vuol lavorare per cercare di modellarle al meglio sono di solito il viso, le cosce, le gambe, i glutei e il girovita.

È bene chiarire subito che non è possibile perdere peso soltanto in una o due parti del corpo, e che pertanto il dimagrimento del viso o delle gambe è la conseguenza di una perdita di peso complessiva.

Se il gonfiore non è dovuto all'assunzione di medicinali come il cortisone, si possono usare degli accorgimenti utili che migliorano l'aspetto fisico, senza tagliare drasticamente calorie e porzioni.

Strategie mirate: esercizi fisici e massaggi

Non è necessario andare in palestra per mantenersi in forma e per svolgere esercizi mirati a modellare il nostro corpo.

Se invece allenarvi in palestra insieme ad altre persone vi motiva di più o avete tempo e voglia a disposizione va bene lo stesso, ognuno di noi sa cosa lo aiuta a raggiungere i risultati nel miglior modo possibile.

Un metodo per modellare la forma del viso è quello di massaggiarlo con movimenti circolari e tonificanti con creme rassodanti e/o drenanti che aiutato

a sgonfiare e definire i profili in modo naturale sempre in abbinamento a una dieta depurativa e ad esercizi aerobici che sono tra i più indicati per la perdita di peso, poiché aumentano il battito cardiaco e aiutano a bruciare grassi. Anche per migliorare la qualità dei tessuti dell'interno coscia si inizia con un'attività cardio che serve a bruciare calorie e a ridurre il grasso in eccesso e, non ultimo, a snellire riducendo anche la cellulite.

Dedicare del tempo agli esercizi specifici per l'interno coscia come le barre o il pilates, risulta efficace per tonificare ed affusolare la muscolatura. Da non dimenticare mai è lo stretching, alla fine di ogni allenamento (ma

volendo anche all'inizio), per allungare la muscolatura ed avere più velocemente gambe snelle e ben modellate.

Per chi riesce ad approfittare degli aiuti dell'estetista, il massaggio connettivale è sicuramente il modo migliore per assicurarsi risultati eccellenti per le zone critiche di cosce, gambe, glutei e girovita: infatti queste manipolazioni e pressioni lente e molto profonde, agendo sullo strato più profondo della cute, aiutano la pelle a diventare più tesa.

Se l'estetista non è contemplata, anche l'auto massaggio fatto da sé è molto valido, soprattutto se eseguito dopo uno scrub: rimuoverete così le cellule morte dell'epidermide e diminuirete gli antiestetici difetti della pelle causati

dalla cellulite.

L'importante è essere costanti ed usare una buona crema rassodante.

Cap 2.4 Risvegliare il metabolismo

Soprattutto durante l'inverno, il nostro organismo si è parecchio impigrito e complice anche la voglia di mangiare un pò di più, ci si ritrova all'inizio della primavera con un fisico appesantito e non proprio scattante.

Tornare ad allenarsi con una frequenza regolare di almeno 3 volte alla settimana è fondamentale per risvegliare il metabolismo e mantenerlo attivo.

In più bisogna considerare che non tutti bruciano le calorie nello stesso modo: molti fattori come, per esempio l'età, (dopo i 40 anni il metabolismo rallenta

del 5% ogni 10 anni) e la quantità di massa corporea magra (cioè i muscoli) determinano come e quanto riusciamo a restare magri e in forma.

Inoltre bisogna dire che gli uomini consumano, anche a riposo, più calorie delle donne.

Le persone che appartengono al gruppo A sono tendenzialmente pigre.

Tuttavia riescono a motivarsi meglio di altre se tengono sotto controllo lo stress e i pensieri demotivanti, dedicando più tempo alla cura del proprio benessere psicofisico, per esempio con sedute dall'estetista, lunghi bagni profumati e auto massaggi con creme e olii che migliorano sensibilmente l'aspetto della pelle del viso e del corpo.

*Gentile lettore,
si sta godendo la lettura? Se è così,
sarei davvero felice se lasciasse una
breve recensione su Amazon.
Grazie*

⇒ [Clicchi pure qui](#) accederá
comodamente alla pagina Amazon

Per il gruppo A: dieta ed esercizi aerobici prolungati nel tempo e potenziamento per definire e modellare i muscoli

Dunque se la diminuzione della massa muscolare causa un rallentamento del metabolismo che minaccia il buon esito di qualsiasi dieta dimagrante, bisogna capire quale strategia migliore adottare. Si comprende fin da subito, che gli individui di gruppo A prosperano con una dieta vegetariana in quanto il loro apparato digerente sin dall'antichità, si è adattato al nuovo regime alimentare nato

dallo sviluppo di coltivazioni agricole. Per il gruppo A l'attività fisica più indicata è quella che abbina un'allenamento aerobico soft che prolunghi nel tempo lo sforzo, come la corsa, il nuoto, la danza o la bicicletta e con un ritmo lento/ moderato per almeno 150 minuti a settimana (chiaramente questo inteso in senso generale, ognuno di noi deve basare l'attività fisica sull'età, e le proprie esigenze di salute), e tutto ciò che possa rilassare la mente e il corpo (magari con sottofondi di musica classica), come lo Yoga e il Tai-Chi.

Per quanto riguarda gli sport di potenziamento fisico si possono eseguire senza esagerare, per non

stressarsi, come gli addominali o i piegamenti, poiché aumentano la resistenza e la definizione dei muscoli. L'importante è condurre quanto più possibile una vita dinamica: arrivare a 10000 passi al giorno non è un obiettivo impossibile.

Una volta iniziato a risvegliare l'organismo con una adeguata attività fisica, possiamo usare degli accorgimenti alimentari che potenziano la dieta che si segue per ritrovare la forma fisica ideale.

Prima di tutto, prima anche di iniziare gli esercizi di resistenza, è importante accertarsi di essere sempre ben idratati bevendo ogni giorno circa due litri di acqua naturale, con un basso residuo

fisso.

Durante le attività aerobiche come la corsa, invece, l'acqua deve essere sempre a portata di mano, per poter bere non appena si avvertono i morsi della sete.

Alcuni cibi fondamentali per il benessere ottimale dell'organismo durante la dieta sono: le mandorle (non più di 4 o 5 al giorno però), per aumentare il senso di sazietà e perché assicurano fibre e acidi grassi essenziali, consumate a colazione o come spuntino; la lattuga, combatte il gonfiore, è ricca di fibre (importanti per il buon funzionamento dell'intestino) e assicura elevate quantità di antiossidanti tra cui la quercetina e di minerali come

potassio e magnesio, che contrastano la ritenzione idrica e il gonfiore. Inoltre la lattuga (ma questo vale per tutte le verdure crude o cotte) consumata prima dei pasti principali ha un elevato potere saziante.

Una spezia importantissima, perché ha molte proprietà benefiche per la salute e aiuta a prevenire molte patologie è la Curcuma: riduce la voglia di dolce, abbassa il grado di infiammazione del corpo e aiuta a limitare l'uso di altri condimenti come il sale.

Aumentare il consumo di pesce (anche crudo, il Sashimi, l'importante è farlo sempre in sicurezza); gli spiedini di carne magra, mai di maiale, e verdure; tutte le verdure di stagione (quelle

consentite per il gruppo A) anche grigliate; e le uova, alimento proteico, nutriente e ipocalorico, cotte senza friggerle nei grassi, sono una soluzione eccezionale per la dieta estiva.

Cap 2.5 Ricette facili e veloci per il gruppo sanguigno A

Perdere peso senza fatica e in salute.

Pane di miglio croccante

Ingredienti: 500 gr di farina di miglio, 1/2 cucchiaino di lievito per pane pizza, 2 cucchiai di olio extravergine di oliva e sale.

Amalgamare la farina di miglio con il sale e il lievito aggiungere l' acqua tiepida e l'olio, fino ad ottenere un impasto molto morbido. Far riposare per 20 minuti e poi disporlo in una tortiera di silicone e infornare per 30 minuti a 200°.

Questo pane può accompagnare i secondi e le verdure.

Tonno alla griglia e cicoria saltata

Ingredienti: mezzo chilo di cicoria lessata, 4 tranci di tonno, 2 limoni, 4

cucchiaini di olio d'oliva, salvia, 1 spicchio di aglio, sale.

In una padella antiaderente versate 2 cucchiaini di olio d'oliva e l'aglio e fate rosolare lentamente, aggiungete la cicoria lessata e cuocete per 10 minuti circa con un pò d'acqua di cottura della verdura. Dopo aver marinato i tranci di tonno con il succo di limone e il sale per circa 2 ore, metteteli sulla griglia per la cottura. Girarli un paio di volte e a cottura ultimata disporli su di un piatto con la verdura e aggiungere un filo d'olio. Eliminate l'aglio dalla cicoria prima di servire.

Ossibuchi di tacchino con finocchi

Ingredienti: 8 ossibuchi di tacchino, 2 carote, 1 cipolla media, 4 foglie di salvia, 250 ml di vino bianco, 5 cucchiaini di olio d'oliva, 2 finocchi medi, mezzo limone, sale.

Pulire e tritare le carote e la cipolla. Tagliare i bordi degli ossibuchi, dall'interno verso l'esterno, così non si arricceranno durante la cottura. In un tegame abbastanza capiente scaldare l'olio con la salvia e far rosolare la carne regolando di sale. Unire il trito di verdure versare il vino nel tegame e

cuocere a fiamma bassa con il coperchio, per circa 45 minuti.

Se necessario aggiungere un pò di acqua durante la cottura.

Pulire i finocchi e tagliarli sottili, metterli in una insalatiera e condirli con sale olio d'oliva e limone.

Servire gli ossobuchi caldi cospargendoli con il sugo di cottura e a parte i finocchi conditi.

Insalata di cannellini, tonno e cipolle

Ingredienti: 400 gr di tonno in scatola al naturale, 300 gr di fagioli cannellini

(o fagioli dell'occhio) lessati, 1 cipolla rossa, 1 carota, un gambo di sedano, olio d'oliva, 1 limone biologico, sale.

Lasciare a bagno in acqua fredda la cipolla per 15 minuti poi lavarla e tagliarla a fette sottili, sbriciolare il tonno in un'insalatiera insieme ai fagioli lessi. Unire la cipolla e condire con olio e limone.

Focaccia di farina di piselli tonno e cipolla

Ingredienti: 150 gr di farina di piselli, 2 uova biologiche, 5 cucchiaini di olio di

vinacciolo, 160 gr di tonno al naturale sbriciolato, 1 cipolla rossa piccola, 1 zucchina grattugiata, 4 filetti di alici sott'olio, 2 cucchiaini di curcuma, bicchiere di acqua circa, 1 bustina di lievito istantaneo per pane, sale.

Affettare sottilmente la cipolla. Montare gli albumi a neve. In una terrina mettere i tuorli e la farina e gli altri ingredienti, amalgamare bene il composto e aggiungere alla fine gli albumi montati a neve. Versare tutto in una tortiera di silicone (o una rivestita di carta forno) del diametro di circa 20 cm e cuocere in forno a 170° per 40 minuti.

Zuppa di finocchio e tonno

Ingredienti: 2 finocchi piccoli, 80 gr di tonno al naturale, 150 gr di passata di pomodoro biologica, 1/2 cucchiaino di origano in polvere, 1/2 cucchiaino di timo in polvere, sale.

Pulite e affettate finemente i finocchi e cuocerlo in acqua salata per 15 minuti. Dopo averlo scolato rimetterlo nel tegame insieme alla passata di pomodoro, il tonno, l'origano e il timo. Regolate di sale e fate cuocere per altri 15 minuti circa. Se necessario aggiungere un pò d'acqua. Servire caldo

o tiepido.

Filetti di platessa al forno

Ingredienti: 500 gr di filetto di platessa (anche surgelato), 100 gr di farina di riso, 2 cucchiaini di timo e origano in polvere, 2 cucchiai di olio d'oliva, succo di un limone biologico e sale

Fate scongelare il pesce se usate un prodotto congelato e asciugatelo un pò. In un piatto mescolate la farina e le erbe aromatiche, infarinate uno alla volta i filetti di pesce e disponeteli su di una teglia rivestita con carta da forno e

versate sopra un filo di olio. Cuocete in forno a 200° per 10 minuti circa e girateli solo una volta dopo i primi 5 minuti.

Prima di servire versate sopra i filetti un pò di succo di limone.

Crocchette di salmone

Ingredienti: 300 gr di salmone fresco o surgelato, 1 uovo biologico, 150 gr di pane di riso o di miglio sbriciolato, 100 gr di farina di riso, 1/2 cipolla piccola, 2 zucchine, 1/2 buccia di limone biologico grattugiata, 2 cucchiaini di olio di vinacciolo, sale.

Tagliate le zucchine e la cipolla a fettine sottili e fatele cuocere in un tegame a fuoco basso con il sale e l'olio. Frullate insieme il salmone tagliato a pezzetti, l'uovo, il pane e le zucchine fino ad ottenere un impasto omogeneo . Formate delle crocchette e passatele nella farina di riso. cuocere le crocchette nel tegame insieme alle zucchine e alla cipolla con coperchio, a fuoco basso, per 10 minuti. È possibile cuocerle anche in forno disponendole su una teglia rivestita con carta da forno a 170° per 15 minuti circa.

Spiedini di pollo al curry e riso integrale

Ingredienti: 300 gr di bocconcini di pollo biologico, 200 gr di riso integrale, 3 cucchiai di olio d'oliva, 2 cucchiai di salsa di soia, un pezzetto di zenzero fresco, 1/2 cucchiaino di curry e 1/2 cucchiaino di curcuma, 3 foglie di salvia, 11 cipolline medie sott'olio, 2 cucchiai di vino bianco, sale.

Fate marinare i bocconcini di pollo nella salsa di soia insieme ad 1 cucchiaio d'olio, lo zenzero grattugiato, la curcuma, il curry, la salvia e salate un poco. Lessate il riso in acqua salata

scolatelo e conditelo con l'olio. Scolate i bocconcini di pollo dalla marinatura e formate gli spiedini alterando la carne alle cipolline.

Disponete gli spiedini su una teglia rivestita con carta da forno e fate cuocere a 180° per 20 minuti rigirandoli ogni tanto. Verso fine cottura bagnateli con il vino bianco. Disponeteli su di un piatto da portata insieme al riso versando sopra ancora un filo di salsa di soia.

Carciofi ripieni

Ingredienti: 12 cuori di carciofo, 150 gr

di tofu, 10 olive verdi senza nocciolo, prezzemolo tritato, 3 cucchiaini di pangrattato di riso, 5 cucchiaini di olio d'oliva, sale.

In una padella antiaderente disponete carciofi on l'olio, il sale e un pò d'acqua fateli cuocere per 20 minuti circa, fateli raffreddare. In una terrina lavorate il tofu con le olive spezzettate e 2 cucchiaini di olio, il pan grattato e il sale. Riempite i carciofi e disponeteli su di una teglia foderata con carta da forno. Cospargete con un filo d'olio di oliva e sale e infornate a con il grill a 200° per 15 minuti. Quando saranno croccanti cospargete un filo d'olio, il prezzemolo tritato e servite subito.

Polpettone di Salmone e Fave

Ingredienti: 500 gr di fave, 4 tranci di salmone, 3 uova, 1 cucchiaio di olio di semi di vinacciolo, sale.

Cuocere le fave e sbollentare il salmone, farli raffreddare e frullarli insieme.

Mettere il composto in una ciotola e aggiungere il sale, l'olio e le uova. Formare un grande polpettone e avvolgerlo nella carta da forno e cuocere a 200° per circa 40 minuti.

Consiglio: prima di tagliarlo a fette fatelo raffreddare, poi disponetelo su un piatto da portata ed eventualmente lasciatelo in forno caldo spento per farlo intiepidire.

Zucchine ripiene di pesce e mandorle

Ingredienti: 4 zucchine tonde grandi, 200 gr di tonno in scatola al naturale, 2 filetti di merluzzo, 2 cucchiaini di pangrattato di riso, 2 cucchiaini di mandorle tritate, 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva e sale.

Cuocere il merluzzo e sbollentare le zucchine e tagliarle in due metà privandole della polpa interna che frullerete insieme al merluzzo. Mettere tutto in una terrina e unire il tonno, il sale, il pangrattato e le mandorle tritate. Riempire con il composto le zucchine e allinearle dentro una pirofila, ricoperta da carta da forno, rivolte verso l'alto, e infornare a 180° per 20 minuti. Servire calde con un filo d'olio crudo.

Hamburger di pollo con spinaci e Curcuma

Ingredienti: 200 gr di spinaci, 350 gr di pollo (non il petto è troppo asciutto), 40 gr di pan grattato di riso, 1 uovo biologico, semi di sesamo, papavero e lino, curcuma, sale.

Sbollentare gli spinaci e il pollo, strizzare bene gli spinaci e farli raffreddare.

Dopo aver tritato gli spinaci e il pollo metterli in una ciotola e aggiungere l'uovo, il pangrattato di riso, il sale e la curcuma, amalgamare fino ad ottenere un impasto morbido ma solido (se necessario aggiungere un pò d'acqua). Formare delle polpette a forma piatta, passarli nei semi e metterli su una teglia rivestita con carta da forno e cuocere a

180° con “grill” per 15 minuti circa rigirandoli a metà cottura.

Fantasia di verdure

Ingredienti: 3 carote, 3 zucchine, 3 cipolle, 4 cucchiaini di olio d'oliva prezzemolo tritato fresco e sale

Lavare, asciugare e tagliare a cubetti tutte le verdure.

Mettere in una grande padella antiaderente con l'olio e un pò d'acqua prima le carote, farle cuocere per i primi 5 minuti e poi aggiungere il resto. Cuocere finché tutte le verdure saranno tenere, regolare di sale, cospargere d

con il prezzemolo tritato e servire caldo.

Insalata depurativa

Ingredienti: 2 rape rosse precotte, 1 pompelmo rosa.

Tagliare le rape rosse a cubetti e tagliare a fettine il pompelmo sbucciato. Mescolare insieme in una insalatiera. Far riposare 15 minuti prima di servire.

Uova ripiene al tonno

Ingredienti: 5 uova biologiche, 100 gr

di tonno, 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, 2 cucchiaini di salsa di soia, 1 cucchiaino di curry e sale.

Rassodate le uova, bollitele in acqua bollente per 10 minuti. Lasciatele raffreddare.

Accelerate la procedura di raffreddamento, mettendole sotto l'acqua corrente fredda e sgusciatele.

Lavate e tritate il prezzemolo. Tagliate le uova a metà nel senso della lunghezza. Estraiete i tuorli e metteteli in una terrina.

Schiacciate i tuorli e il tonno con una forchetta. Aggiungete il prezzemolo, la salsa di soia, il curry e il sale.

Mescolate bene il tutto.

Con un cucchiaino farcite con il composto ottenuto le metà delle uova. Mettetele in un piatto da portata e lasciate in frigorifero almeno 10 minuti.

Tonno al sesamo

Ingredienti: 4 filetti di tonno, 7 cucchiaini di sesamo, olio di oliva e sale

Massaggiate i filetti di tonno con l'olio emulsionato con il succo di limone, sale e pepe. Quando saranno avvolti completamente in questo condimento passateli in un piatto con i semi di sesamo mescolati.

Ricopriteli completamente, anche nei

bordi, e iniziate a scaldare una piastra antiaderente. Ungetela con poco olio e, quando sarà diventata rovente, cuocetevi i filetti di tonno per 1 minuto per lato, o comunque regolandovi in base allo spessore delle fette stesse.

Ritirate e fate riposare per qualche minuto prima di servire con una fresca insalata mista.

Pollo al limone

Ingredienti: 1 pollo biologico intero da 1.5 kg, 4 cm di zenzero, 300 grammi olive verdi, 1 cipolla bianca, 1 bustina di zafferano, 2 limoni biologici, 2

spicchi d'aglio, 3 cucchiaini di olio di girasole, 1 mazzetto piccolo di prezzemolo, 1 cucchiaino di cannella in polvere e sale

Lavare e asciugare bene il pollo. Sbucciate l'aglio e la cipolla e tritateli nel mixer con lo zafferano, la cannella, una manciata il prezzemolo e un pizzico di sale.

Pulite lo zenzero, grattugiatelo e aggiungetelo agli ingredienti e continuate a frullare.

Unite l'olio di girasole agli ingredienti nel mixer, poi dopo aver ottenuto un composto perfettamente omogeneo spalmatelo all'interno e all'esterno del pollo al limone. Lega le zampe e le ali

con lo spago da cucina, passandolo sotto il pollo e annodandolo sul petto.

Rivestite una pirofila con carta da forno e mettete dentro il pollo, quindi cuocete nel forno caldo a 180° per 50 minuti.

Lavate i limoni, tagliatene uno prima a spicchi e poi a cubetti ma senza eliminare la buccia, e spremi invece il secondo.

Versate sul pollo il succo del limone, disponete intorno gli spicchi di limone e le olive e proseguite la cottura a 200° per altri 25 minuti.

Torta di quinoa allo yogurt di soia

Ingredienti: 300 gr di farina di quinoa, 250 gr di yogurt di soia, 120 gr di zucchero, 2 uova biologiche, 3 cucchiaini di olio di semi vinacciolo, 3 cucchiaini di lievito vanigliato per dolci.

In una terrina sbattere con una frusta le uova con lo zucchero, aggiungere la farina l'olio, lo yogurt e il lievito.

Impastare fino ad ottenere un composto morbido e disporlo in uno stampo di silicone o in una tortiera con carta da forno.

Cuocere in forno a 180° per 40 minuti.

Crostata di farina di amaranto con marmellata di prugne

Ingredienti: 400 gr di farina di amaranto, 2 uova biologiche, scorza di 2 limoni biologici, 1/2 bicchiere di olio di girasole, sale e marmellata senza zuccheri aggiunti.

In una terrina lavorare insieme le uova, lo zucchero, l'olio, la farina, la scorza dei limoni e un pizzico di sale.

Avvolgere l'impasto ottenuto in una pellicola e lasciare riposare in frigorifero per almeno 2 ore.

Dopo questo tempo dividere in 2 parti

l'impasto, dal primo tirare una sfoglia e rivestire uno stampo (meglio se in silicone), dal diametro di 30/35 cm. Spalmare sopra la marmellata di prugne (o quella di altra frutta che va bene per il vostro gruppo sanguigno), e guarnire la torta facendo sopra delle strisce con la seconda parte dell'impasto avanzato. Cuocere in forno statico a 180° per circa 30 minuti. Far raffreddare prima di mangiarla altrimenti si rischia l'ustione della lingua con la marmellata bollente.

Frittelle di mele al forno

Ingredienti: 1 mela verde grande, 1 uovo biologico, 3 cucchiaini di farina di

zucca, un bicchiere d'acqua circa, scorza grattugiata di un limone biologico, un cucchiaino di uvetta ammollata in acqua e strizzata, un pizzico di sale.

In una ciotola sbattere l'uovo con la farina di zucca e un pò d'acqua. Unire la mela precedentemente sbucciata e affettata sottilmente, l'uvetta, la scorza di limone e il sale. Versare il composto in stampi rotondi e cuocere in forno per 30 minuti a 180°.

Cap 2.6 Menù settimanale tipo

(Se volete potete lasciare libera la cena del sabato sera o il pranzo della domenica a scelta)

Per gli spuntini di metà mattina e metà pomeriggio a scelta tra: tisane depurative e rinfrescanti (camomilla romana, tarassaco, valeriana, Epilobio Parviflorum e aloe), succo di mirtillo e albicocca senza zuccheri aggiunti, centrifugati di verdure di stagione adeguate al gruppo A, qualche fettina di ananas, 1 frutto di stagione (solo se non già mangiato a colazione e solo quelli

consentiti per il gruppo A), un quadratino di cioccolato fondente al 75% due o tre volte alla settimana.

Lunedì

Colazione: caffè di cicoria con o senza latte di mandorle, 1 frutto di stagione e 4 mandorle.

Pranzo: spiedini di pollo al curry con riso integrale

Cena: polpettone di salmone e fave, insalata mista

Martedì

Colazione: succo di mirtillo senza zuccheri aggiunti e qualche frittella di mela al forno

Pranzo: uova ripiene al tonno, fagiolini lessati con olio e limone

Cena: filetti di platessa al forno, cicoria saltata in padella .

Mercoledì

Colazione: the verde, 1 frutto di stagione e 1 uovo alla coque.

Pranzo: hamburger di pollo con spinaci e Curcuma, insalata mista.

Cena: zuppa di finocchio e tonno,

**fagiolini cotti in padella con acqua,
olio e poco sale.**

Giovedì

Colazione: the verde, fettine di torta
di quinoa allo yogurt di soia

Pranzo: tonno alla griglia e cicoria
saltata e fantasie di verdure, 1
fettina di pane di miglio

Cena: pollo al limone e insalata mista

Venerdì

Colazione: succo di mirtillo senza
zuccheri aggiunti e 2 fettine di

crostata di farina di amaranto e marmellata

Pranzo: focaccia di farina di piselli tonno e cipolla, fagiolini lessati con olio e limone

Cena: carciofi ripieni e fantasie di verdure.

Sabato

Colazione: caffè di cicoria con o senza latte di mandorle, fettine di torta di quinoa allo yogurt di soia

Pranzo: tonno al sesamo e insalata depurativa, 1 fettina di pane di miglio

Cena: ossobuchi di tacchino con finocchi.

Domenica

Colazione: caffè di cicoria con o senza latte di soia, 1 frutto di stagione e 1 uovo in camicia o alla coque.

Pranzo: polpettine di soia speziate con insalata mista

Cena: crocchette di salmone e cicoria saltata, 1 fettina di pane di miglio

CISTITE

La cura, i sintomi e i rimedi naturali senza antibiotici per evitare recidive sia per l'uomo che per la donna con la dieta dei gruppi sanguigni

Cap 3.1 Cos'è la cistite e quali sono i suoi sintomi

La cistite è un'infezione comune soprattutto nelle donne, molto fastidiosa e dolorosa ed è importante correre ai ripari nel momento in cui ci si accorge di avere i primi sintomi.

La cistite è un'inflammatione della vescica, causata da un'infezione alle vie urinarie, causa nella maggioranza dei casi, da un batterio l'Escherichia Coli. Questa infiammazione, chiamata anche flogosi, della mucosa vescicale, come ho detto prima, colpisce soprattutto le donne a causa dell'anatomia femminile

che presenta genitali con un'uretra (il canale cui esce l'urina) molto più corta di quella degli uomini e la vicinanza con l'orifizio anale facilita la migrazione di germi intestinali: in questo caso l'infezione può estendersi pericolosamente ai genitali o alle alte vie urinarie.

Questo processo infiammatorio a carico della vescica se non viene preso seriamente può ripetersi nel tempo con forme sempre più acute di dolore e allungando di molto i tempi di guarigione, fino a diventare un disturbo cronico.

Fortunatamente la cistite, essendo già dalle prime avvisaglie molto fastidiosa, è facilmente riconoscibile.

All'inizio si avverte un bruciore quando si urina che aumenta sempre più di volta in volta con una necessità costante di svuotare la vescica senza poi riuscire a farlo (disuria), producendo pochissima pipì e con uno sforzo eccessivo.

Quando la cistite compare nella sua forma più acuta e dolorosa presenta oltre alla febbre con brividi e bruciore nella zona pelvica, anche sangue nelle urine, dando luogo alla cosiddetta cistite emorragica.

Comunque ci si accorge subito che qualcosa non va già dal colore e dall'odore dell'urina che di solito è più torbida e maleodorante.

L'incidenza del disturbo incrementa inoltre con l'avanzare dell'età e si ritiene

che circa il 25-50% delle donne sopra i 60 anni soffre di questa patologia.

Cap 3.2 Perché ci ammaliamo: le cause più frequenti

Purtroppo, in periodi di forte stress, stanchezza o quando si assumono antibiotici, la flora batterica vaginale può indebolirsi ed essere maggiormente esposta alle infezioni. Al contrario quando l'ambiente intestinale e vaginale è in salute i "batteri" buoni della flora batterica sono un'ottima barriera contro le infezioni.

Anche l'utilizzo di contraccettivi ormonali può alterare la flora batterica, come anche vivendo spesso fuori e

utilizzando i WC pubblici e poco igienizzati rende più inclini a sviluppare la cistite.

Anche le donne in gravidanza sono più delicate e soffrono spesso di questo problema a causa degli aumentati livelli ormonali che agiscono in diversi modi sull'apparato urinario, in particolare sulla motilità dell'uretere, della vescica e sul pH.

Dunque curare l'igiene intima è fondamentale, ma lo è altrettanto avere cura che l'intestino funzioni bene, essendo la fonte dei batteri: quindi via libera ad un'alimentazione ricca di fibre, bere acqua lontano dai pasti ed evacuazione giornaliera e regolare. È bene ripetere ancora che se questa

infezione non viene curata può risalire fino ai reni e può portare ad un peggioramento netto di tutto l'organismo con febbre sopra i 38° e dolori acuti al basso ventre e ai reni, per cui l'intervento del medico deve avvenire tempestivamente con una terapia antibiotica, che deciderà anche dose e tempo di somministrazione.

Dopo aver consultato il medico ed aver eseguito la terapia prescritta, è probabile che lo specialista consigli un esame delle urine con urinocoltura, per accertare che l'infezione sia stata debellata ed evitare ricadute più difficili da curare.

Ricapitolando secondo la medicina tradizionale le principali cause che

scatenano la cistite sono:

- lo stress eccessivo
- poca o troppa igiene intima con l'uso di saponi troppo irritanti
- l'uso di tamponi interni durante il ciclo mestruale
- malformazioni congenite dell'apparato urinario che trattiene i batteri
- l'uso prolungato di antibiotici che hanno indebolito le difese immunitarie
- alimentazione irregolare
- indumenti troppo stretti e di materiale sintetico poco traspirante
- ipertrofia prostatica

- rapporti sessuali
- Abuso di alcol
- il diabete per la presenza del glucosio nelle urine che favorisce la crescita batterica.

Cap 3.3 Prevenire è meglio che curare

Secondo la dieta dei gruppi sanguigni, come insegna il dottor Mozzi, la prevenzione della cistite si basa semplicemente su una giusta alimentazione, per cui la causa principale è da ricercarsi nell'uso prolungato e a volte anche sporadico di certi cibi, più che nelle cause sopra descritte, che alterano il valore del Ph delle urine, causato da uno stato infiammatorio dell'apparato digerente che mal sopporta certi alimenti. Ogni gruppo sanguigno metabolizza meglio certi cibi piuttosto che altri, tuttavia i responsabili principali che

favoriscono l'insorgere della cistite sono principalmente quattro:

1. Tutte le carni e i salumi di maiale come salsiccia, prosciutto, bistecche, (peggio ancora con pepe nero e peperoncino), ecc.
2. I dolci cremosi a base di latte, soprattutto di mucca, e peggio ancora con aggiunta di cacao o cioccolato, come bignè, tiramisù, gelati ecc.
3. Spezie ed ortaggi come pepe, peperoncino e peperone.
4. Uso prolungato di alcol, soprattutto la sera

Tuttavia ogni persona ha un livello di tolleranza (e allergie specifiche) diverso

rispetto ad un'altra per cui tenete presente che oltre a questi alimenti ce ne possono essere anche altri che favoriscono il manifestarsi delle cistite. Senza voler escludere, come detto prima, un eventuale aiuto della medicina tradizionale, bisogna pensare che non è consigliabile andare avanti assumendo sempre antibiotici per debellare la malattia, ma concentrarsi su cosa è possibile fare per prevenirla e curare i primi sintomi con l'aiuto di un'alimentazione adeguata al proprio gruppo sanguigno, potenziando allo stesso tempo il proprio sistema immunitario che se robusto proteggerà da sé il proprio organismo. Dunque il primo passo è, non appena si

avvertono i primi sintomi, eliminare dalla dieta gli alimenti dannosi per tutti i gruppi sanguigni e in particolare, quelli specifici per il proprio gruppo:

- Carne salumi di maiale per tutti i gruppi
- Latte e derivati del latte per tutti i gruppi (tollerato dal gruppo B)
- Pepe, peperoncino e peperoni, sconsigliato per i gruppi A e AB
- Pomodoro sconsigliato per i gruppi A e B
- The nero e decaffeinato (tollerato dal gruppo B)
- Tutti dolci, gli zuccheri e la frutta che contiene fruttosio (che è comunque uno zucchero)

È chiaro che quando l'emergenza sarà passata si potrà riprendere a mangiare normalmente gli alimenti (che avevate eliminato perché causavano un peggioramento dell'inflammazione dell'organismo) che sono adatti al proprio gruppo sanguigno, se non ci sono altre controindicazioni, compreso qualche dolce di tanto in tanto, con moderazione ed evitando comunque quelli con latte vaccino.

Di solito durante la fase acuta si consiglia di bere molta acqua, fino a 2 litri al giorno, perché con le urine si aiuta il corpo ad eliminare i batteri che causano la cistite, impedendone la proliferazione.

Tuttavia molte persone non trovano

giovamento in questo se non quando sono già avanti nella terapia antibiotica, e si stressano di più nel passare la giornata in bagno, provando continuamente dolore durante la minzione.

Cap 3.4 Cure dolci e cure tradizionali

La medicina tradizionale, purtroppo per noi, parla molto poco di prevenzione se non a grandi linee, come se ogni persona fosse uguale all'altra.

In realtà quando iniziamo una cura con medicine tradizionali, come disinfettanti delle vie urinarie o in casi più urgenti, gli antibiotici, dobbiamo sempre tenere presente che anche se questi farmaci sono stati testati su moltissime persone, non è detto che l'effetto positivo che ci si aspetta valga anche per noi. Spesso è necessario ricorrere all'uso di due o a volte tre tipologie di farmaci per individuare quello che meglio cura il

nostro organismo, almeno per un pò di tempo.

Sì avete capito bene, per un pò di tempo, perché purtroppo il nostro corpo cambia di anno in anno e cambiano anche le sue risposte ai medicinali.

Per cui è meglio, secondo me, concentrarsi quanto più possibile sulla prevenzione e, in caso ci fossero già i primi sintomi, sulle cure dolci che non hanno controindicazioni (se fatte con criterio), e addirittura ne beneficiano anche altri organi del nostro corpo, al contrario dell'effetto degli antibiotici o di altre medicine che, anche se a volte sono strettamente necessarie, hanno sempre effetti collaterali.

Oltre alle tradizionali cure offerte dalla

medicina tradizionale, che comunque è anch'essa una risorsa importante, si può imparare a prevenire e a curare la cistite soprattutto appena si presenta, iniziando dalla scelta dei cibi da mangiare, con particolare attenzione ai primi tre giorni della dieta.

Il consiglio principe è quello di prediligere un'alimentazione ricca di proteine e verdure, come uova, pesce e carni bianche e magre, legumi e alcuni tipi di frutta secca, abbattendo di molto l'uso dei cereali, soprattutto quelli raffinati con o senza glutine, come pane, pasta, riso, mais, avena ecc, in quanto ricchi di amido che è uno zucchero complesso, e chi è alle prese con infiammazioni di qualsiasi natura, è

meglio evitare del tutto.

Molte persone hanno trovato giovamento, nella cura della cistite, anche assumere per un certo periodo di tempo gli integratori con fermenti lattici vivi con almeno una decina di ceppi diversi tra lactobacillus, bacillus, bifidubacterium e streptococchi, in quanto in periodi critici e di particolare vulnerabilità dell'organismo, danno una mano alla giusta alimentazione nel processo di guarigione, rinforzando ed riequilibrando la flora batterica intestinale, contribuendo inoltre al normale funzionamento del sistema immunitario.

Altre persone ancora oltre a integrare con i fermenti lattici, decongestionano e

rinfrescano l'ultimo tratto dell'apparato digerente con il clistere, da fare solo al mattino a digiuno. Tenere pulito ed attivo l'intestino oltre a prevenire ed accelerare la guarigione della cistite, aiuta efficacemente tutto l'organismo a tenere basso il livello d'infiammazione, ed a prevenire molte malattie anche gravi.

Qui di seguito elencherò delle erbe che potete usare come tinture madri naturali, per azione più decisa e come tisane rinfrescanti e antinfiammatorie più volte al giorno, per un'azione più blanda:

- La Betulla, va bene per tutti (tranne per chi è allergico alle betulacee) e in erboristeria, vengono utilizzati la corteccia, le gemme, la linfa e

soprattutto le foglie. Ha proprietà diuretiche, protettive ed antinfiammatorie al livello delle vie urinarie, ma combatte anche la cellulite, il sovrappeso, i calcoli renali e il colesterolo.

- La Camomilla Romana, di cui si usano i fiori, ha una funzione disinfettante e antibatterica, è benefica per tutti i gruppi sanguigni, migliora il sonno e la digestione.
- Epilobio Parviflorum, va bene per tutti i gruppi sanguigni, è molto indicata per gli stati infiammatori delle vie urinarie e della prostata.
- Ginepro, (solo quelle commestibili usate in erboristeria) è un buon rimedio per le persone di gruppo B,

devono evitarlo le persone di gruppo 0, neutro per A e AB.

- La Malva (se non si ha un'allergia ai suoi principi attivi) va bene per tutti i gruppi sanguigni, la consiglio solo come tisana rinfrescante perché è molto blanda come antinfiammatorio e come lassativo.
- Il Ribes Nero, va bene per tutti i gruppi sanguigni: si possono usare le bacche, le foglie e le gemme, ha un altissimo contenuto di vitamina C e di antocianosidi che hanno proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e aiutano la salute dell'intero sistema cardiovascolare.

I frutti hanno anche di proprietà diuretiche, depurative, (anche come

tisane), anti allergiche, astringenti ed antireumatiche.

- Mirtilli Rossi, benefico per il gruppo A e B, neutro per AB e 0, protegge le pareti urinarie dai batteri e soprattutto dal primo responsabile di questa infiammazione che è Escherichia Coli, svolge anche un'azione diuretica, depurativa e antisettica. Comunque la sua funzione è più di tipo preventivo che curativo anche per quanto riguarda le ulcere dello stomaco.
- Propoli, benefica per tutti i gruppi sanguigni, come tintura madre o estratto secco, è un potente "antibiotico naturale" con attività sia batteriostatica (impedendo il

moltiplicarsi dei germi), sia battericida. Ottimo anche contro il virus dell'Herpes Simplex, contro le infezioni delle vie respiratorie, le infezioni batteriche e micotiche (Candida albicans).

Cap 3.5 La dieta dei tre giorni

Per affrontare al meglio il periodo di cura della cistite e accelerarne la guarigione, propongo di seguire un menù specifico per almeno tre giorni, con alimenti benefici per ogni gruppo sanguigno, arricchito di tisane (o tinture madri), che aiutano il sistema immunitario a debellare l'infezione. Rimane inteso che è sempre buona cosa effettuare un esame delle urine completo, con urinocoltura, per accertarsi della tipologia di batterio presente e verificare anche dopo la scomparsa dei sintomi, l'avvenuta guarigione.

Usare il buon senso vuol dire, in caso di necessità, affidarsi anche alle cure di un buon medico, per verificare ed attuare un eventuale piano terapeutico.

Tuttavia ricordate che se non si rimuove la causa e la si mantiene sotto controllo, in caso di cistite cronica, tutti gli antinfiammatori e gli antibiotici del mondo non saranno sufficienti a garantirvi la completa guarigione.

Gruppo Sanguigno 0

Spuntini metà mattina, metà pomeriggio: yogurt di soia e semi di girasole, tisane di camomilla romana (quando volete e

soprattutto la sera prima di andare a dormire), di Epilobio Parviflorum e propoli.

Bere lontano dai pasti.

1° Giorno

Uno o due bicchieri di acqua tiepida un'ora prima di colazione.

Colazione: the verde, 4 mandorle, farinata di ceci.

Pranzo: zuppa di cannellini e insalata mista con scarola e qualche fettina di cipolla rossa cruda con olio di vinacciolo e limone.

Cena: arrosto di vitello e cicoria lessata con olio di vinaccioli e limone.

2° Giorno

Uno o due bicchieri di acqua tiepida un'ora prima di colazione.

Colazione: caffè di cicoria con o senza latte di mandorle, frittelle di mele al forno

Pranzo: salmone al forno con olio di vinaccioli e limone, insalata di radicchio e rape rosse. Una focaccina di ceci

Cena: merluzzo alla griglia con olio di vinacciolo prezzemolo fresco e limone e bietole lessate con olio di vinaccioli e limone.

3° Giorno

Uno o due bicchieri di acqua tiepida un'ora prima di colazione.

Colazione: caffè di cicoria con o senza latte di mandorle, 3 focaccine di piselli.

Pranzo: quinoa con cipolle, zucchine, carote e curcuma e petto di pollo alla griglia con olio di vinaccioli. Finocchi crudi con olio di vinaccioli e limone.

Cena: spezzatino di agnello e carciofi.

Gruppo Sanguigno A

Spuntini metà mattina, metà pomeriggio: yogurt di soia con semi di canapa, tisane di mirtilli rossi, ribes nero, camomilla romana (quando volete e soprattutto la

sera prima di andare a dormire) e
Epilobio Parviflorum.

1° Giorno

Un bicchiere di acqua tiepida con mezzo succo di limone mezz'ora prima di colazione.

Colazione: caffè di cicoria con o senza latte di mandorle, un uovo sodo e 4 mandorle.

Pranzo: azuki rossi, pollo arrosto e radicchio rosso con cipolle e carote

Cena: merluzzo crudo con olio di vinaccioli e limone e finocchi crudi.

2° Giorno

Un bicchiere di acqua tiepida con mezzo succo di limone mezz'ora prima di colazione.

Colazione: tisana al tarassaco e propoli, yogurt di soia con semi di zucca.

Pranzo: pesce spada alla piastra con olio di vinacciolo e limone, insalata mista con qualche fettina di cipolla rossa e ananas.

Cena: minestrone con verdure di stagione (senza patate o pomodori) con aggiunta di un cucchiaino di curcuma e un uovo in camicia o al tegamino.

3° Giorno

Un bicchiere di acqua tiepida con mezzo succo di limone mezz'ora prima di colazione.

Colazione: caffè di cicoria con 4 mandorle e 4 o 5 focaccine di legumi di piselli

Pranzo: coscia di pollo al forno senza pelle con lenticchie lessate con curcuma, scarola con qualche fettina di cipolla rossa, con olio di vinacciolo o girasole e limone.

Cena: salmone crudo con limone e bietole lessate con olio di vinacciolo e limone e una focaccina di piselli.

Gruppo Sanguigno B

Spuntini metà mattina, metà pomeriggio:

4 o 5 mandorle, yogurt di soia (se ben tollerata), succo di mirtillo senza zucchero, tisane di ginepro, mirtillo rosso, ribes nero, camomilla romana (quando volete e soprattutto la sera prima di andare a dormire) e Epilobio Parviflorum

1° Giorno

Un bicchiere di acqua tiepida con mezzo succo di limone mezz'ora prima di colazione.

Colazione: succo di mirtillo, frittelle di mele al forno.

Pranzo: zuppa di fagioli borlotti con un cucchiaino di curcuma, radicchio rosso e barbabietole rosse con olio di

vinacciolo e limone.

Cena: manzo alla brace e zucchine trifolate con trito di prezzemolo crudo.

2° Giorno

Un bicchiere di acqua tiepida con mezzo succo di limone mezz'ora prima di colazione.

Colazione: caffè di cicoria, 4 mandorle, qualche focaccina di piselli.

Pranzo: pasta di piselli con zucchine, cicoria lessata con olio di vinaccioli e succo di limone.

Cena: merluzzo al forno e insalata mista con olio di vinaccioli e limone.

3° Giorno

Un bicchiere di acqua tiepida con mezzo succo di limone mezz'ora prima di colazione.

Colazione: caffè di cicoria, ananas, crackers con farina di cannellini e sciroppo d'acero.

Pranzo: coniglio cotto in padella e bietole lessate con olio di vinacciolo e limone e una focaccina di piselli.

Cena: tonno ai ferri col limone, insalata con cetrioli e finocchi con olio di vinacciolo e limone.

Gruppo Sanguigno AB

Spuntini metà mattina, metà pomeriggio:
yogurt di soia (se ben tollerata) con semi
di lino, tisane di Epilobio Parviflorum,
camomilla romana (quando volete e
soprattutto la sera prima di andare a
dormire), betulle e tarassaco.

1° Giorno

Un bicchiere di acqua tiepida con
mezzo succo di limone mezz'ora prima
di colazione.

Colazione: the verde, frittelle di mele al
forno.

Pranzo: una piccola porzione di
lenticchie rosse con un pò di curcuma,
coniglio in umido e bietole cotte al

vapore con olio di vinacciolo e limone.
Cena: fesa di tacchino con funghi e limone, insalata con cipolle, radicchio e carote con olio di vinacciolo e limone.

2° Giorno

Un bicchiere di acqua tiepida con mezzo succo di limone mezz'ora prima di colazione.

Colazione: caffè di cicoria, 4 mandorle e focaccine di piselli.

Pranzo: pesce spada ai ferri con il limone e cavoletti di bruxelles al vapore (o bolliti) con olio di vinacciolo e limone.

Cena: zucchine ripiene di pesce e

mandorle

3° Giorno

Un bicchiere di acqua tiepida con mezzo succo di limone mezz'ora prima di colazione.

Colazione: latte di soia, muffin alle mandorle e uvetta

Pranzo: pasta di piselli con rucola e tonno e insalata mista

Cena: agnello con finocchi scarola e carote, una focaccina di piselli.

Cap 3.6 Alcune ricette dei menù

Muffin alle mandorle e uvetta

Ingredienti: 150 gr di mandorle, 100 gr di farina di quinoa, 70 gr di uvetta sultanina, 5 datteri, 1 mela verde di circa 150 gr, 1 uovo biologico, 1 cucchiaino di lievito per dolci vanigliato, 2 cucchiaini di olio di vinacciolo, scorza grattugiata di un limone e un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato.

Mettere in ammollo l'uvetta con un pò

d'acqua e dopo 10 minuti strizzarla.
Frullare insieme mela, mandorle e datteri, versare in una ciotola e unire gli altri ingredienti, amalgamare fino ad ottenere un composto morbido. Riempire gli stampi dei muffin e cuocere in forno a 170° per 30 minuti.

Zucchine ripiene di pesce e mandorle

Ingredienti: 4 zucchine tonde grandi, 200 gr di tonno in scatola al naturale, 2 filetti di merluzzo, 2 cucchiaini di pangrattato di riso, 2 cucchiaini di mandorle tritate, 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva e

sale.

Cuocere il merluzzo e sbollentare le zucchine e tagliarle in due metà privandole della polpa interna che frullerete insieme al merluzzo. Mettere tutto in una terrina e unire il tonno, il sale, il pangrattato e le mandorle tritate. Riempire con il composto le zucchine e allinearle dentro una pirofila, ricoperta da carta da forno, rivolte verso l'alto, e infornare a 180° per 20 minuti. Servire calde con un filo d'olio crudo.

Frittelle di mele al forno

Ingredienti: 1 mela verde grande, 1 uovo biologico, 3 cucchiaini di farina di

castagne, un bicchiere d'acqua circa, scorza grattugiata di un limone biologico, un cucchiaino di uvetta ammollata in acqua e strizzata, un pizzico di sale.

In una ciotola sbattere l'uovo con la farina di castagne e un pò d'acqua. Unire la mela precedentemente sbucciata e affettata sottilmente, l'uvetta, la scorza di limone e il sale. Versare il composto in stampi rotondi e cuocere in forno per 30 minuti a 180°.

Spezzatino di agnello e carciofi

Ingredienti: 700 gr di spezzatino di

agnello, 450 gr di cuori di carciofo, 1/2 cipolla bianca, 800 ml di brodo di verdure c.a., 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, 1 limone biologico, 4 foglie di salvia, 1 foglia di alloro e sale.

In una casseruola mettere l'agnello con la cipolla tritata e giungere un pò di brodo di verdure facendo rosolare da tutte le parti. Aggiungere il resto del brodo, il sale, la salvia e l'alloro, cuocere per un ora e mezza a fuoco basso rigirando di tanto in tanto e se fosse necessario, aggiungendo ancora un pò di brodo. Unire i cuori di carciofo e un bicchiere di brodo. Cuocere ancora mezz'ora. Servire caldo con sopra il

prezzemolo tritato e il succo di limone.

Crackers con farina di cannellini e sciroppo d'acero

Ingredienti: 300 gr di farina di cannellini, 3 uova biologiche, mezzo bicchiere di olio di vinacciolo, 100 gr di mandorle tritate, 50 ml di sciroppo d'acero.

Sbattere le uova con l'olio, un cucchiaino di sciroppo d'acero, aggiungere la farina di cannellini e di mandorle e amalgamare il tutto. Se il composto

risultasse troppo duro aggiungere un pò di latte di mandorle se invece, troppo morbido aggiungere un altro pò di farina di cannellini.

Lavorare l'impasto e formare una palla che avvolgerete in una pellicola e lascerete riposare in frigo per un paio d'ore almeno. Formare delle palline di 1,5 cm di diametro che posizionerete sulla piastra calda (per waffel) o in forno (in questo caso schiacciatele un pò prima) a 180° per circa 8 minuti. Irrorare con lo sciroppo d'acero.

Conclusione

Ogni individuo è geneticamente diverso l'uno dall'altro: alcuni sembra riescano meglio a mantenersi in forma, snelli, scattanti e in salute mentre altri faticano persino ad alzarsi dal letto al mattino con una dose accettabile di energia.

Tuttavia, almeno finché in nostro DNA non verrà decodificato in maniera completa, il gruppo sanguigno resta uno dei marcatori genetici più conosciuto e studiato al mondo, ed è ormai certo che gli alimenti di cui ci nutriamo, interagiscono con il nostro sangue in maniera diversa in base, appunto, alla

tipologia di gruppo di appartenenza. Molte persone hanno sperimentato i benefici legati alla scelta degli alimenti in rapporto al proprio gruppo del sangue (sappiate che i livelli di obesità nel paese sono in aumento, ogni anno sempre di più e le malattie cardiache ed oncologiche diventano il principale killer soprattutto nelle aree dei paesi sviluppati); benefici che non si esauriscono solo nell'ambito del benessere fisico, ma si prolungano anche in campo psicologico. In effetti, proprio come affermava il poeta e retore romano Giovenale: “Mens sana in corpore sano”, se nel nostro organismo tutto funziona a dovere, e il “carburante” che tutti giorni utilizziamo per farlo lavorare

è il migliore e il più adatto alle sue necessità, anche le funzioni psichiche ne giovano al 100%.

Dunque il segreto per dimagrire non è più un segreto se si tiene conto di questo fattore.

La dieta dei gruppi sanguigni è anche e soprattutto, un approccio di buon senso al cibo, senza tenere conto delle mode dimagranti di ultimo grido, a volte anche molto difficili da mantenere nel tempo.

Proprio per questo sarete informati anche dell'importanza dell'esercizio fisico, del sonno, del rilassamento e dei benefici che vanno oltre il puro dimagrimento, come quello della prevenzione delle malattie.

Questa non è una dieta nel modo in cui

pensiamo alle diete;
piuttosto, è una strategia facile da assimilare, acquisendo una nuova mentalità che si radicherà molto presto diventando il proprio nuovo stile di vita. E ancora imparare a scegliere e a combinare tra di loro gli alimenti più adatti al proprio gruppo sanguigno, senza conteggiare le calorie, la quantità di grassi e di sodio, facilita di molto la perdita di peso e riduce il rischio di contrarre vari tipi di malattie, dalle più serie a quelle più fastidiose come cefalee, cattiva digestione, pancia gonfia e alito cattivo.

Per cui addentriamoci in questo fantastico viaggio alla scoperta di noi stessi e della nostra natura.

*Gentile lettore,
mi auguro vivamente che abbia
apprezzato questo libro. Così, se non le
dispiace, le chiedo una gentilezza:
lasci cortesemente una breve
recensione su Amazon.*

*La ringrazio anticipatamente anche da
parte di tutti gli altri lettori che
sicuramente apprezzeranno.*

⇒ [Clicchi pure qui](#) accederá
comodamente alla pagina Amazon

Grazie e a presto

Bibliografia di Letizia Weiger

Troverete **tutte** le pubblicazioni su Amazon cliccando il link qui sotto

https://www.amazon.it/s?k=Letizia+Weiger&i=digital-text&__mk_it_IT=ÅMÅŽÕÑ&ref=nb_sb

1. Dieta dei gruppo sanguigni 0, A, B, AB, Il libro completo con gli alimenti e le ricette: vivere in Salute e restare in Forma (disponibile anche in versione

cartacea)

Vol 1

Per il Link diretto ⇒ [cliccare QUI](#)

2. Dieta del gruppo sanguigno 0 gli
alimenti e le ricette: vivere in Salute e
restare in Forma

Vol 2

Per il Link diretto ⇒ [cliccare QUI](#)

3. Dieta del gruppo sanguigno A gli
alimenti e le ricette: vivere in Salute e
restare in Forma

Vol 3

Per il Link diretto ⇒ [clicare QUI](#)

4. Dieta del gruppo sanguigno B gli
alimenti e le ricette: vivere in Salute e
restare in Forma
Vol 4

Per il Link diretto ⇒ [clicare QUI](#)

5. Dieta del gruppo sanguigno AB gli
alimenti e le ricette: vivere in Salute e
restare in Forma
Vol 5

Per il Link diretto ⇒ [clicare QUI](#)

6. La Cistite: Cura e prevenzione con i rimedi naturali e la dieta dei gruppi sanguigni

Vol 6

Per il Link diretto ⇒ [clicare QUI](#)

7. Dieta per dimagrire gruppo sanguigno 0: Ricette e strategie per dimagrire senza fatica ed essere in forma per L'Estate

Vol 7

Per il Link diretto ⇒ [clicare QUI](#)