

Urszula Lemańska

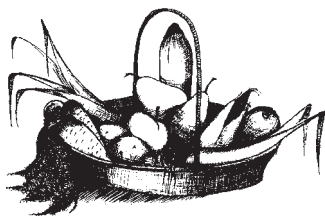
GRUPA KRWI a odżywianie



GRUPA KRWI A ODŻYWIANIE

URSZULA LEMAŃSKA

GRUPA KRWI A ODŻYWIANIE



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Urszula Kowalewska-Pasek
SKŁAD: Maciej Grycz
PROJEKT OKŁADKI: Artur Traczyk

Wydanie IV
Białystok 2016
ISBN 978-83-64278-10-5

© Copyright for this edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2013
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Od autora	7
Wstęp	11
GRUPA KRWI 0	21
Tabela produktów żywnościowych dla grupy krwi 0	26
Przepisy dla grupy krwi O	30
GRUPA KRWI A	61
Tabela produktów żywnościowych dla grupy krwi A	66
Przepisy dla grupy krwi A	71
GRUPA KRWI B	99
Tabela produktów żywnościowych dla grupy krwi B	103
Przepisy dla grupy krwi B	109
GRUPA KRWI AB	137
Tabela produktów żywnościowych dla grupy krwi AB	141
Przepisy dla grupy krwi AB	146
Wykaz ważnych produktów	175
Gee (Ghee) – klarowane masło	175
Witaminy i sole mineralne	176
Produkty roślinne	190
Wodorosty	207
Wykaz przepisów	213
Literatura	221

OD AUTORA

Każdy, kto zdecyduje się podjąć wyzwanie i zechce zmienić swój styl życia na lepszy, bardziej zgodny z jego prawdziwą naturą, idąc tą drogą z pewnością sam odkryje wiele ciekawych tajemnic swojego ciała i ducha. Wsłuchując się w wewnętrzny głos, indywidualny dla każdego człowieka, odnajdzie swój i tylko swój rytm, który będzie wyznacznikiem terażniejszości i przyszłości. Bowiern to, co robimy teraz, z czasem wyda owoce. Jakie one będą, w znacznej mierze zależy od nas samych.

W niniejszej książce pragnę przedstawić Państwu ogólne zasady diety zgodnej z grupą krwi. Zwrócę uwagę na najlepsze produkty dla danej grupy krwi i opiszę je, aby mogli Państwo mieć lepszy obraz tego, co służy zdrowiu. Przepisy, które proponuję są jedynie przykładami i nie trzeba ściśle trzymać się proporcji. Można zastępować niektóre składniki innymi, analogicznymi, w czym pomoże tabelka przedstawiająca produkty, które są wskazane, neutralne lub niewskazane danej grupie. Zdaję sobie sprawę z tego, że niektórzy ludzie nie lubią pewnych produktów i nie namawiam do konieczności spożywania ich, choć są wskazane. Jeśli zdarzy się, że ktoś zje coś, co należy do produktów niewskazanych, również nie należy się martwić. Żadna die-

ta nie powinna czegokolwiek nakazywać, czy zakazywać. Może ewentualnie proponować. Człowiek jest istotą wolną i nie czuje się dobrze pod jakąkolwiek presją. Tym bardziej, że twórca teorii grup krwi – Peter D’Adamo prowadził swoje badania na artykułach spożywczych pochodzących z USA i dlatego też jego koncepcja nie do końca daje się przełożyć na warunki polskie. W Stanach Zjednoczonych używa się innych technik uprawy warzyw i owoców, innych nawozów, nieco inaczej wygląda hodowla zwierząt; również odmienne uwarunkowania klimatyczne mają duży wpływ na proces rozwoju roślin i hodowle zwierząt. Chociażby z tych powodów można podejrzewać, że produkty roślinne i zwierzęce, które badał Peter D’Adamo mogą mieć inną strukturę lektyn, niż uprawiane i hodowane w Polsce.

Schemat tej diety jest wyznacznikiem produktów, które warto częściej spożywać, lub tych, których lepiej unikać. Kto poczuje pozytywną zmianę po spożywaniu wskazanych produktów, z pewnością będzie częściej po nie sięgał. Jednak bardzo ważną sprawą jest urozmaicenie i na to prosiłabym zwrócić szczególną uwagę. Dieta według grup krwi w swoich zaleceniach w pewnym stopniu ogranicza różnorodność produktów wskazanych. Dlatego, jeśli komuś odpowiada smak np. wskazanych brokułów, niech nie ogranicza się do spożywania wyłącznie tej rośliny. Mam nadzieję, że każdy znajdzie wiele odpowiednich produktów, które będą smakowały.

Przepisy w tej książce nie zawierają jednak mięsa, którego sama nie spożywam od lat, w związku z czym nie czuję się kompetentna w przyrządzaniu takich potraw. Jednak wiele takich przepisów można odnaleźć w książkach o tej tematyce. Zresztą po zapoznaniu się z tabelą produktów każdy, kto zajmuje się gotowaniem sam będzie w stanie wyczarować dania, które będą mu odpowiadały. Tworząc

różne kombinacje, można stworzyć całkiem nowe i pyszne potrawy. Najważniejsze jest urozmaicenie i niepopadanie w skrajności, w związku z tym dieta zgodna z grupą krwi nie powinna być traktowana jako bardzo sztywna reguła. Takie postępowanie mogłoby doprowadzić stosującego taką dietę do stresu czy innych zaburzeń, zamiast dać zdrowie. Zaczynając tę dietę należy stopniowo wprowadzać do codziennych posiłków zalecane produkty, powoli eliminując te niewskazane. Proces ten powinien przebiegać powoli, bez narzucania „euforycznego” tempa w nadziei, że „im ściślej zastosuję się do zaleceń, tym szybciej osiągnę dobre efekty”. Tylko rozsądne podejście do sprawy pozwoli osiągnąć właściwe rezultaty. Stopniowe zwiększanie produktów wskazanych samoistnie zacznie eliminować produkty niewskazane.

WSTĘP

DIETA ZGODNA Z GRUPĄ KRWI - CIEKAWY SPOSÓB NA ŻYCIE

Historia człowieka liczy wiele tysięcy lat, w czasie których podstawą życia było i jest jedzenie. W wielu źródłach można wyczytać różne opinie na temat odżywiania się naszych przodków. Jedni twierdzą, że byli oni myśliwymi i spożywali głównie mięso, prowadząc stosowny do ich ówczesnych potrzeb, ruchliwy tryb życia. Inni natomiast uważają, że na początku człowiek żywił się roślinnością dziko rosnącą, był zbieraczem tego, co Bóg stworzył. W czasach obecnych możemy się tylko domyślać, jak było naprawdę i snuć najróżniejsze hipotezy. Mimo, że prowadzi się wiele badań, chyba nigdy nie będzie tak do końca wiadomo jak było naprawdę, bowiem nawet najróżniejsze wykopaliska dają nam zaledwie niepełny obraz minionych czasów. Jestem skłonna zgodzić się z opinią, że pierwsi przedstawiciele gatunku ludzkiego byli zbieraczami. Wszak nasi wspólni rodzice Adam i Ewa, żyjąc w raju, z pewnością nie polowali na zwierzęta, tylko żyli z nimi w przyjaźni. Zastanawia mnie, czy to nie przypadkiem grzech pierworodny naszych rodziców rzucił na ludzkość konieczność zdobywania pożywienia, kierując ją

ku myślistwu. Być może coś w tym jest, jednak jedno jest pewne – człowiek potrzebował i potrzebuje jedzenia, a sposoby jego pozyskiwania przez tysiące lat były różne, często bardzo trudne i niebezpieczne. Niejednokrotnie zmuszały go do takich, czy innych zachowań, które w dużym stopniu wpływały na jego tryb życia, nie były również obojętne wobec rozwoju duchowego i psychofizycznego. To właśnie warunki, w jakich przyszło żyć człowiekowi, stwarzały konieczność przystosowywania się do nich, dzięki czemu z biegiem czasu człowiek coraz bardziej uodparniał się na najróżniejsze niebezpieczeństwa zewnętrzne, takie jak np. ataki dzikich zwierząt, czy różnych bakterii i wirusów.

Odporność ta spowodowała, że z czasem Ziemia zaczęła coraz bardziej się zaludniać. Zaczęło brakować żywności w okolicach, które ludzie zamieszkiwali. Zmieniał się również klimat. Między innymi te czynniki były powodem migracji i szukania nowych miejsc zamieszkania. Ludzie znowu musieli przystosować się do nowych warunków, innego pożywienia, a nowa dieta powodowała zmiany w układzie pokarmowym i systemie odpornościowym, aby człowiek mógł żyć i funkcjonować w danym środowisku. Zmiany te znalazły odzwierciedlenie w tworzeniu się nowych grup krwi, których na przestrzeni tysięcy lat, w różnych odstępach czasu, wytworzyły się 4 rodzaje: O, A, B i AB. Każda z nich ma swoją historię, opartą na warunkach życia, konieczności ich zmiany i przystosowania się do nich, by można było przeżyć. Dzięki tej właśnie historii można prześledzić, co nasi przodkowie jedli i jaki prowadzili tryb życia.

W połączeniu ze współczesną nauką i medycyną stworzono dietę indywidualnie odpowiadającą każdej grupie krwi. Jest to dość młoda „dziedzina” i dzieli ludzi tylko na cztery grupy. Uważam, że wiele za nią przemawia, jednak należy mieć pewien dystans i nie popadać w skrajności i ogra-

niczenia, jakimi w pewnym stopniu jest nacechowana. Myślę również, że każdy człowiek jest tak wielką indywidualnością, że nie powinien ograniczać się do „czterech ram”. Jednak dieta zgodna z grupą krwi jest z pewnością ciekawym sposobem na poszukiwanie właściwego sposobu odżywiania. Drogowskazy, jakimi są zalecenia tej diety mogą pomóc odnaleźć nam właściwą drogę dla naszych indywidualnych potrzeb i nie chodzi tu tylko o produkty, które spożywamy, ale również o predyspozycje psychofizyczne, czyli o sposoby relaksu, rodzaje uprawianych sportów oraz tryb życia. Posiadanie określonej grupy krwi predysponuje również do różnych zachowań, sposobów bycia, upodobań itp. Nie jest to jednak regułą, bowiem ważna jest również świadomość duchowa, indywidualna dla każdego człowieka, która ma bardzo duży wpływ na to, co jemy i odwrotnie – to, co spożywamy „tworzy” naszego ducha. Przykładem mogą tu być buszmeni zajadający się termitami, których przeciwieństwem są np. buddyści, którym wystarczy miska ryżu.

Człowiek jest istotą rozumną, dzięki czemu potrafił przystosowywać się do różnych warunków i przetrwać po dziś dzień, stale się rozwijając. Dawniej poszukiwał jedzenia i zdobywał je głównie po to, żeby przeżyć. Z czasem nauczył się uprawiać rośliny i hodować zwierzęta. Nie musiał już aż tak bardzo martwić się o jedzenie, choć poprzez wieki historii różnie to bywało. Bogaci mieli ponad miarę, biedni często przymierali głodem. W obecnych czasach również nie brakuje potrzebujących, jednak w krajach wysoko rozwiniętych zbytek jest plagą współczesności. Wielkim paradoksem jest ilość nadmiernie spożywanego jedzenia w stosunku do chorób wywołanych niedożywieniem. Oczywiście niedożywieniem komórek, bowiem żywność, której tak hołdują współcześni, ma mały wskaźnik odżywczości.

Stąd też braki wywołane niedoborami różnych składników odżywczych, witamin, czy mikroelementów. Z drugiej strony bardzo modne jest stosowanie najróżniejszych diet. Istnieje duży odsetek osób, którym naprawdę zależy na zdrowiu. Jedną z dróg prowadzącą do dobrego samopoczucia i tężyzny fizycznej jest proponowana dieta zgodna z grupą krwi.

Gdy zapoznacie się Państwo z produktami wskazanymi, neutralnymi i niewskazanymi dla danej grupy krwi zobaczycie, że komponowanie dań nie jest trudne. Potrzeba tylko trochę czasu, aby zapamiętać, co dobrze wpływa na nasze organizmy, a co niekoniecznie ma na nas korzystny wpływ. Układając codzienne menu, pamiętajmy, że produkty wskazane działają jak lekarstwo. Produkty neutralne są obojętne (nie zaszkożą zawarte w nich lektyny), są dobre pod względem odżywczym, bowiem zawierają wiele potrzebnych składników dla dobrego funkcjonowania naszego organizmu. Produktów niewskazanych powinno się unikać, stopniowo eliminując je z codziennej diety, choć ich okazjonalne zjedzenie nie zaszkodzi. Najlepszym i chyba najłatwiejszym, moim zdaniem, sposobem jest zrobienie sobie listy produktów. Proponuję na nią wpisać produkty wskazane, np. czerwonym kolorem, a neutralne np. niebieskim. Produktów niewskazanych w ogóle nie wpisujemy na listę. Idąc na zakupy, warto taką małą ściągę mieć przy sobie i z niej korzystać, wówczas wybór jest bardzo łatwy. Po prostu wybieramy tylko to, co dla nas najlepsze i nie zawracamy już sobie głowy produktami, które nam nie służą. Zwyczajnie omijamy je podczas zakupów.

Co zrobić, gdy w rodzinie występują osoby z różnymi grupami krwi i trzeba dla nich wszystkich przygotowywać posiłki? W tabelach produktów odnajdźmy te, które służą zdrowiu wszystkich domowników i te, które są dla każdego z nich

neutralne. Według tej listy robimy zakupy i przygotowujemy posiłki. Jest wiele wspólnych, dobrych produktów, z których można wyczarować wspaniałe dania. Wystarczy tylko uruchomić swoją kucharską, twórczą wyobraźnię. Wspaniałe, smaczny i przede wszystkim zdrowy posiłek nie oznacza, że musi składać się on z niewiadomo ilu przedziwnych składników. Im prostsze i bardziej naturalne, jak najmniej przetworzone posiłki, tym lepsze. Urozmaicenie polega na różnorodności w ciągu dnia, czy tygodnia, a niekoniecznie na „faszerowaniu” jednej potrawy dużą ilością składników, które później tylko trudno strawić. Z biegiem czasu planowanie dań stanie się proste i nie będzie trzeba nawet specjalnie się zastanawiać, co kupić i co gotować. Sposób odżywiania zgodny z grupą krwi, jeśli już kogoś przekona, to z pewnością „wejdzie w krew”.

Pamiętajmy, że dobrze ułożona dieta to nie tylko wybieranie produktów wskazanych lub neutralnych dla danej grupy krwi. Ważnym czynnikiem prawdziwej skuteczności jest żywność naturalna. Najlepiej, gdyby pochodziła ona z upraw ekologicznych. Tu jednak możemy napotkać problem. Wprawdzie w wielu miejscowościach istnieją już sklepy ze zdrową, ekologiczną żywnością, lecz jej cena dla wielu często jest barierą nie do pokonania. Jednak jest i na to sposób. W każdej porze roku można znaleźć produkty, które jej odpowiadają. Tak np. od wiosny, poprzez lato i jesień mamy możliwość spożywania wspaniałych, świeżych roślin, rosnących w naszym klimacie, które dostarczają naszym organizmom wielu potrzebnych składników. Spożywając owoce i warzywa w sezonie, będziemy mieli pewność, że są świeże i naprawdę dojrzałe. Zima również oferuje nam spory asortyment różnych warzyw, orzechów, czy roślin strączkowych, które można przechowywać. Warto też uprawiać w tym czasie zieleniny na parapecie. Przetwory zrobione w sezo-

nie letnim, zimą „rozwesela” nasze menu promykami słońca, złapanymi w słoiki. Z pewnością każdy, obojętnie jaką posiada grupę krwi, znajdzie coś odpowiedniego dla siebie. Ważne jest również, aby ryż, kasze, zboża, czy produkty z nich uzyskiwane, takie jak np. makaron, były jak najmniej oczyszczone. Ryż biały ma niewielką wartość odżywczą, a np. naturalny jest wspaniałym, pełnowartościowym pożywieniem. Bardzo smaczne są np. makarony z pełnej, żytniej lub orkiszowej mąki, które dużo nie kosztują, a można je kupić w sklepach ze zdrową żywnością.

Osoby lubiące, jak też spożywające mięso i ryby powinny zwrócić szczególną uwagę na źródło ich pochodzenia. Ostatnie coraz częstsze doniesienia prasy i telewizji o niskiej jakości mięsa sprzedawanego w różnych sklepach są przerażające. Okazuje się, że w wielu punktach handlowych sprzedaje się stare, nawet zepsute mięso i wędliny, uzdatniając je na najróżniejsze sposoby, tak aby wyglądały na świeże. Nieświadomi konsumenci kupują i spożywają podwójną truciznę – zepsuty, przeterminowany produkt i szkodliwą substancję, w której np. było moczone mięso. To oburzające! Cóż ma zatem zrobić osoba, która np. ma grupę krwi 0 i zalecane są dla niej posiłki wysokobiałkowe, pochodzące z mięsa? Cóż, albo szukamy dobrego źródła, w którym będziemy mieli pewność, że mięso jest świeże i nienaszpikowane chemią, lub też szukamy alternatywnych produktów pochodzenia roślinnego, które dobrze zastąpią nam białko mięsa.

W tym miejscu jeszcze raz pragnę podkreślić kwestię indywidualności każdego człowieka. Ja mam grupę krwi 0 i według zaleceń dla mojej grupy krwi powinnam spożywać sporo białka, zwłaszcza pochodzącego z mięsa niektórych gatunków zwierząt i ryb. Jednak nie spożywam mięsa. Dostawcą białka w mojej diecie są głównie rośliny strączkowe.

Czuję się bardzo dobrze, jestem zdrowa i sprawna fizycznie. Grupa krwi 0 potrzebuje wysiłku fizycznego, aby dobrze funkcjonować – to się u mnie zgadza, ale w przypadku, gdy muszę wyładować się psychicznie. Jednak przede wszystkim uwielbiam medytację i spokojny relaks oraz spacerować po lesie, które praktycznie towarzyszą mi na co dzień – i to one doładowują moje akumulatory. Moja dieta składa się głównie z roślin strączkowych, dużej ilości warzyw, owoców, orzechów, ziaren, nabiału i jajek. Zawsze zwracam uwagę, aby produkty były świeże, jak najmniej przetworzone, nierafinowane, bez dodatku konserwantów, sztucznych aromatów i barwników. Po prostu jak najbardziej naturalne. Do czego i Państwa namawiam, bowiem nawet jeśli będziemy trzymać się ścisłych ram jakiegokolwiek diety, a nie wrócimy do korzeni, czyli naturalnej żywności (nasi przodkowie taką właśnie spożywali), nie będziemy mogli w pełni odczuwać jej dobroczynnych właściwości.

Dieta zgodna z grupą krwi ma jeszcze jedną zaletę, która może zachęcić do jej stosowania. W dokładniejszych opisach, będą wyróżnione te, które szczególnie korzystnie wpływają na utratę wagi. Obecnie wiele osób boryka się z problemem nadwagi. Stosują najbardziej wymyślne diety, które nie zawsze dają oczekiwany efekt. Jeśli nawet go osiągną, to wracając do poprzedniego sposobu odżywiania, przybierają na wadze, a często przekraczają granicę wagi sprzed odchudzania. Efektem takiego postępowania jest ciągła huśtawka wagi, co prowadzi do wielu zaburzeń zdrowotnych ciała i psychiki. Chwilowe zrywy, aby pozbyć się zbędnych kilogramów, chwytając się często drastycznych diet, są drogą donikąd. Tylko mądra zmiana całego stylu życia może dać oczekiwane rezultaty. Taką propozycją jest dieta zgodna z grupą krwi. Nie jest ona rygorystycznym

narzucaniem liczenia kalorii, ani przymusem odważania porcji. Eliminując niewskazane produkty i spożywając wskazane, z uwzględnieniem tych, które pomagają w utracie zbędnych kilogramów, można łatwo i przyjemnie chudnąć, jedząc smaczne i zdrowe posiłki.

Gdy będziemy prowadzić taki styl życia, nie będzie już potrzeby stosowania żadnych diet, ta jedna wystarczy za wszystkie. Gdy dodatkowo zastosujemy jeszcze odpowiedni dla danej grupy krwi rodzaj sportu i relaksacji, które zaleca twórca tej metody, osiągniemy pewien całościowy obraz naszego indywidualnego trybu życia, który stanie się naszym stylem życia – życia w zdrowiu, szczęściu i dobrej kondycji. To przecież wiele nie kosztuje. Każdy i tak codziennie musi jeść, każdemu również wskazany jest ruch i relaks. Warto więc sięgać po dobre produkty, zamiast po niewłaściwe i tak rozplanować sobie wolny czas, zażywając ruchu, czy np. medytując, by rzeczywiście wpływał on korzystnie na zdrowie. Zależy to tylko od naszego wyboru, od tego, czy chcemy być zdrowi, czy dobrze nam z przykrymi dolegliwościami, do których stopniowo się przyzwyczailiśmy i uważamy je za normalny stan. Bóg dał człowiekowi rozum i wolną wolę, nauczmy się więc z nich korzystać.

CZTERY GRUPY KRWI – CZTERY STYLE ŻYCIA

Każdy człowiek prowadzi inny styl życia. Jedni lubią szybką jazdę samochodem, inni jej unikają. Jedni jedzą duże ilości jakichś produktów i czują się dobrze, inni po zjedzeniu niewielkiej porcji zaczynają odczuwać niedomagania układu trawiennego. Jedni są odporni na stres, inni ciągle popadają w depresję. Jedni są zdrowi jak przysłowiowa ryba, innym ciągle coś dolega. Można byłoby tak wyliczać jesz-

cze długo. Ludzie różnią się od siebie i na tym między innymi polega specyfika tego świata. Dlaczego tak się różnimy? Powodów może być wiele. Z pewnością jednym z nich jest różnorodność grup krwi, którą wypełnione są naczynia krwionośne w całym organizmie człowieka, zarówno tętnicze, włosowate, jak i żyłne. Krew spełnia bardzo ważne funkcje. Zajmuje się transportem zarówno tlenu, jak i substancji odżywczych. Za sprawą krwi usuwane zostają z organizmu związki będące odpadami procesu przemiany materii, bowiem wypłukiwane są i kierowane do miejsc ich wydalania (płuca, nerki). Krew, płynąc w krwioobiegu, reguluje gospodarkę wodną poprzez rozdzielanie dostarczanej do komórek wody i związków mineralnych. Ważną funkcją krwi jest obrona organizmu przed czynnikami chorobotwórczymi, m.in. wirusami, bakteriami, czy grzybami, bowiem stanowi ona skuteczną barierę immunologiczną. Właśnie krew odgrywa zasadniczą rolę w sterowaniu systemem odpornościowym, a dokładniej mówiąc jej grupa. Z tego też powodu ważne jest spożywanie odpowiednich dla danej grupy krwi produktów żywnościowych. W ten sposób dostarczymy krwi substancji, które będą identyfikowane przez układ immunologiczny jako przyjazne, a nie jako wrogie. Warto więc zapoznać się z indywidualnymi potrzebami każdej grupy krwi, aby wiedzieć co dla nas jest najlepsze.

Przodkowie osób z grupą krwi A byli rolnikami i prowadzili spokojny, osiadły tryb życia. Współcześni ludzie z tą grupą krwi są typowymi wegetarianami. Najlepiej służy im żywność świeża i w jak najbardziej naturalnej postaci. Choć grupa A jest predysponowana do takich chorób, jak rak, cukrzyca, czy choroby serca, wzmacniając system odpornościowy poprzez odpowiednie odżywianie można zapobiegać rozwojowi tych i innych chorób.

Osoby z grupą krwi A mają zazwyczaj niski poziom kwasu żołądkowego, przez co słabo trawią białka mięsa. Natomiast proteiny roślinne są dobrze trawione i dodają im energii. Nabiał jest także, tak jak mięso, słabiej trawiony i w dodatku powoduje reakcje insulinowe, które z kolei spowalniają metabolizm.

Dla osób z grupą krwi A najkorzystniejsze byłoby całkowite wyeliminowanie mięsa. Kto jednak jest jego namiętnym zjadaczem z pewnością niechętnie przychyli się do takiej propozycji. Gorąco jednak zachęcam, aby chociaż stopniowo spróbować eliminować te produkty, zastępując je kilka razy w tygodniu np. rybami i tofu. Jeśli już koniecznie musisz jeść mięso, dbaj o to, aby było ono gotowane lub pieczone, a nie mocno smażone. Zmorą są mięsa przetworzone, np. parówki czy różnego rodzaju szynki. Naszprycowane są one saletrą, która sprzyja powstawaniu raka żołądka.

Grupa A toleruje nieduże ilości produktów mlecznych poddanych fermentacji mlekowej. Dobre są dla nich jogurty i kefiry z niską zawartością tłuszczu, zawierające kultury bakterii. Mleko sojowe i ser sojowy (tofu) są bardzo wskazane w ich diecie.

Aby dobrze funkcjonować, grupa A nie potrzebuje dużo tłuszczu. Wystarczy łyżka stołowa wskazanego oleju dodana do duszonych warzyw czy surówki, aby pomóc w trawieniu i wydalaniu.

Ze względu na zalecenia dla grupy A, dotyczące eliminacji protein zwierzęcych, aby dostarczyć organizmowi korzystnych uzupełnień, warto, aby osoby te spożywały orzechy i pestki, które dostarczają ważnych komponentów białkowych. Wspaniałym, zalecanym zamiennikiem protein pochodzących z mięsa są dla tej grupy białka roślinne z różnych roślin strączkowych.

Osoby z grupą krwi A mogą spożywać zboża i produkty zbożowe z korzyścią dla zdrowia, zwracając uwagę, aby były całościowe, czyli nieoczyszczone i niepozbawione najwartościowszych składników. Chleby pełnoziarniste, mąki i makarony z pełnego przemiału stwarzają wiele możliwości kulinarnych.

Grupie A doskonale służą warzywa, dostarczające minerałów, enzymów i antyutleniaczy. Ważne jest, aby spożywać je w jak najbardziej naturalnej postaci, świeże i mało przetworzone. Najlepiej surowe, lub lekko gotowane np. na parze. Doskonałym warzywem dla grupy A są brokuły, które ze względu na właściwości przeciwutleniające wzmacniają system odpornościowy. Podobnie działa czosnek, który ponadto jest naturalnym antybiotykiem.

Wysoce wskazane dla tej grupy jest tofu. Bardzo zachęcam do spożywania tego „serka”. Można go przyrządzać na najróżniejsze sposoby, przyprawiając ulubionymi, wskazanymi przyprawami, uzyskując w ten sposób wspaniałe dania. Tofu bardzo dobrze komponuje się w potrawach z warzywami.

Owoce to pyszne i zdrowe urozmaicenie codziennej diety. Dla grupy krwi A jest wiele wskazanych owoców. Zwróć uwagę głównie na te, które zawierają witaminę C, antyutleniacz szczególnie ważny dla zapobiegania rakowi żołądka, czyli takie jak grejpfrut i kiwi. Grupie A dobrze robi wypicie na czczo szklanki ciepłej wody z sokiem z połowy cytryny. Pomaga to w redukowaniu śluzu, zgromadzonego przez

noc w przewodzie pokarmowym. W ciągu dnia polecane są soki z zalecanych owoców i warzyw, przygotowane samodzielnie i zawsze pite zaraz po wyciśnięciu, bowiem tylko takie są pełnowartościowym napojem.

Osoby z grupą krwi A mogą sobie pozwolić na picie kawy (oczywiście w rozsądnych ilościach), bowiem zwiększa ona poziom kwasu żołądkowego, którego tej grupie brakuje. Dobre jest dla nich czerwone wino, wpływające pozytywnie na naczynia sercowe. Pite w umiarkowanych ilościach pomaga obniżyć ryzyko zapadnięcia na choroby serca.

Wiele jest wskazanych ziół, które dobrze służą osobą z tej grupy, stymulując ich system odpornościowy, np. echinacea, łopian czy aloes. Zielona herbata dostarcza ochrony przeciwko rakowi poprzez działanie utleniające, a głóg tonizuje naczynia sercowe. Aby wspomóc trawienie warto wypić herbatkę z imbiru, która zimą dodatkowo rozgrzeje. Gdy czujesz się zestresowany, możesz odprężyć się wypijając napar z rumianku.

Dla tej grupy prawidłowa kombinacja przypraw może mieć korzystny wpływ na wzmocnienie systemu odpornościowego. Jednak należy zwrócić uwagę, aby unikać octu i przetworów, które go zawierają, np. keczupu, który oprócz octu zawiera niewskazane dla tej grupy pomidory.

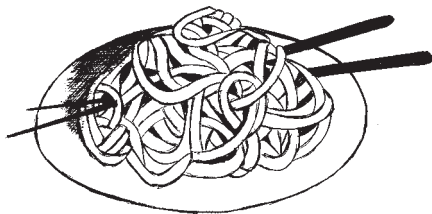


TABELA PRODUKTÓW ŻYWNOŚCIOWYCH DLA GRUPY KRWI A

MIEŚO I DRÓB	
wysoce wskazane	
neutralne	indyk, kurczak, kury hodowlane
niewskazane	baranina, bażant, bekon, cielęcina, dziczyzna, gęsi, jagnięcina, kaczka, królik, kuropatwa, parówki, przepiórka, serca, szynki, wątroba, wieprzowina, wołowina
OWOCE MORZA I RYBY	
wysoce wskazane	dorsz, karp, łosoś, makrela, pstrąg, sardynki, sieja, szczupak, ślimaki
neutralne	jesiotr, rekin
niewskazane	flądra, halibut, homar, kalmary, kawior, kraby, krewetki, łosoś wędzony, małże, morskiczuk, mule (omułki jadalne), ostrygi, ośmiornica, raki, sola, sum, śledzie marynowane i świeże, tuńczyk, węgorz
NABIAŁ I JAJA (1–3 tygodniowo)	
wysoce wskazane	mleko sojowe, ser sojowy (tofu)
neutralne	gee (klarowne masło), jogurt, mleko owcze, sery: feta, mozzarella, owczy, ricotta, serek farmer
niewskazane	mleko krowie, lody, masło, maślanka, serwatka, sery: brie, camembert, cheddar, edamski, ementaler, gołda, parmezan, kremowy, szwajcarski, wiejski
OLEJE I TŁUSZCZE	
wysoce wskazane	oliwa z oliwek, olej lniany i z pestek dyni
neutralne	olej z wątroby dorsza, olej z orzechów włoskich, słonecznikowy
niewskazane	olej bawełniany, krokoszowy, kukurydziany, arachidowy, sezamowy
ORZECHY I PESTKI	
wysoce wskazane	masło orzechowe, orzeszki ziemne, pestki dyni, siemię lniane
neutralne	kasztany, mak, migdały, nasiona pinii, orzechy włoskie, pestki słonecznika, sezam
niewskazane	orzech brazylijski, orzech kokosowy, orzech nerkowca, orzeszki pistacjowe
FASOLE I ROŚLINY STRĄCZKOWE	
wysoce wskazane	fasola aduke, fasola azuki, fasola czarna, fasola pinto, soczewica czerwona i zielona, groch,, czarne oczko”
neutralne	fasola biała, fasolka szparagowa, groszek zielony, strączki groszku
niewskazane	fasola czerwona

ZBOŻA I ZIARNA ORAZ PIECZYWO I MAKARONY	
wysoce wskazane	amarant, gryka, owies, chleb sojowy, wafle ryżowe, mąka i makaron ryżowy
neutralne	jęczmień, orkisz, ryż brązowy, biały i dziki, chleb bezglutenowy, chleb orkiszowy, chleb żytni, bułki z otrębami owsa, otręby: owsiane, ryżowe, mąka: orkiszowa, jęczmienna oraz makarony i placki z tych gatunków mąki, kuskus, produkty kukurydziane
niewskazane	pszenica, kielki pszenicy, otręby pszenne, chleb pszenny, pumpernikiel, mąka biała i pełnopszenna
WARZYWA	
wysoce wskazane	brokuły, cebula, cebula czerwona, dynia, chrzan, cykoria, czosnek, kalarepa, kapusta włoska, karczochy, kielki lucerny, marchew, pasternak, pietruszka, por, rzepa, sałata rzymska, szpinak, tempeh, tofu
neutralne	awokado, kapusta pekińska, brukselka, buraki czerwone, cebula szalotka, cukinia, eudywia, grzyby, gorczyca, kalafior, kielki mung, kielki rzodkiewki, koper włoski, kukurydza, ogórek, pędy bambusa, radicchio, rzepa, rzeżucha, rzodkiew japońska (dajkon), sałata, seler, szparagi, wodorosty, wszystkie dyniowate
niewskazane	bakłażan, biała kapusta, czerwona kapusta, pieczarki, grzyby shiitake, papryka: czerwona, jelaeno, zielona i żółta, pomidory, szczaw, ziemniaki
OWOCE	
wysoce wskazane	ananas, borówki amerykańskie, czarne jagody, cytryny, figi świeże i suszone, grejpfrut, jeżyny, morele świeże i suszone, rodzynki, śliwki świeże i suszone, wiśnie, żurawina
neutralne	agrest, arbuz, brzoskwinie, daktyle, granaty, gruszki, jabłka, jagody bzu czarnego, karambola, kiwi, limona, melon, morwa, nektarynka, oliwki zielone, porzeczki czarne i czerwone, truskawki, winogrona czarne, czerwone i zielone
niewskazane	banany, mandarynki, mango, melon kantalupa, melon, miódunka, oliwki czarne, papaja, pomarańcze, rabarbar
PRZYPRAWY	
wysoce wskazane	czosnek, imbir, kozieradka, miso, sos sojowy, tamari
neutralne	agar, algi, anyż, bergamotka, bazylija, chleb świętojański, curry, cynamon, cząber, estragon, gałka muszkatołowa, gorczyca, goździki, kardamon, kminek, kolendra, koper, kurkuma, liść lauowy, majeranek, oregano, papryka, pietruszka, rozmaryn, szafran, sól, szczypiorek, trybula ogrodowa, tymianek, wanilia, wodorosty (kelp)
niewskazane	kapary, pieprz: biały, czarny, czerwony i cayenne, żelatyna

INNE PRZYPRAWY	
wysoce wskazane	musztarda, melasa, słód jęczmienny
neutralne	dżemy i galaretki z zalecanych owoców, marynaty słodkie i kwaśne, miód
niewskazane	ketchup, majonez, octy: balsamiczny, jabłkowy, spirytusowy i winny, sos Worcester
HERBATY ZIOŁOWE	
wysoce wskazane	aloes, echinacea, głóg, dziurawiec, imbir, korzeń lukrecji, łopian, mleczny oset, owoc dzikiej róży, rumianek, waleriana, zielona herbata, żeń-szeń
neutralne	brzoza, czarny bez, chmiel, dziewanna, goryczka, kora dębu, krwawnik pospolity, kurzyślep, lipa, liście maliny, liście truskawki, melisa, mięta, mniszek lekarski, morwa, pietruszka, podbiał, senes, tasznik pospolity, szalwia, tymianek, werbena
niewskazane	czerwona koniczyna, kocimiętka, znamiona kukurydzy
UŻYWKI	
wysoce wskazane	czerwone wino, herbata zielona, kawa z kofeiną i bezkofeinowa
neutralne	białe wino
niewskazane	coca-cola, czarna herbata, napoje gazowane, likiery, piwo, woda sodowa

Komponując właściwą dietę należy zwrócić szczególną uwagę na dostarczenie organizmowi odpowiednich witamin, minerałów i biosubstancji, które dadzą dodatkową ochronę przed chorobami, na które osoby z grupą krwi A są szczególnie narażone. Zadaniem tych naturalnych substancji jest:

- wzmocnienie systemu odpornościowego,
- dostarczenie antyutleniaczy zwalczających raka,
- zapobieganie infekcjom,
- wzmocnienie mięśnia sercowego,
- zabezpieczenie przed stresem.

Osoby z grupą krwi A powinny zwrócić szczególną uwagę na dostarczenie do organizmu wit. z grupy B. Zwłaszcza wit. B₁₂ i kwasu foliowego. Osoby te często mają problem z ab-

sorbowaniem wit. B₁₂. Deficyt tej witaminy zwłaszcza u ludzi starszych może powodować przypadłości neurologiczne. Natomiast brak kwasu foliowego może przyczynić się do anemii, bowiem jest on niezbędny do tworzenia nowych komórek. Znajdziemy go w szparagach, szpinaku, czerwonych buraczkach, drożdżach, brokułach.

Witaminy z grupy B, to „rodzinka”, która w pożywieniu występuje zawsze razem i w takiej postaci jest najlepiej przyswajana. W różnych produktach witaminy te występują w różnych proporcjach. Wit. B₁₂ w większej ilości występuje zwykle w proteinach zwierzęcych, które tej grupie nie są wskazane. Jednak osoby z grupą krwi A mogą czerpać tę witaminę z produktów sojowych, np. z miso, sosu sojowego, z tempehu oraz ze szpinaku czy chlorelli (więcej informacji o algach w dalszej części książki).

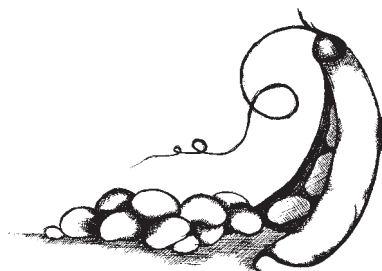
Grupa krwi A predysponuje do częstszego występowania zachorowań na raka, szczególnie raka żołądka i gruczołu sutkowego. Dlatego wskazane jest odżywienie się pełnowartościowym, naturalnym pokarmem, z uwzględnieniem pewnych substancji zapobiegających występowaniu tych chorób.

Warto w tym miejscu wspomnieć o antyoksydantach, które chronią przed rakiem i innymi chorobami. Przeciwdziałają one powstawaniu wolnych rodników oraz eliminują i zastępują uszkodzone cząsteczki, nienadające się do naprawy i oczyszczają z niepożądanych substancji powstałych przez działanie wolnych rodników. Do antyoksydantów należą wit. A, C, E oraz niektóre minerały i substancje roślinne. Dla osób z grupą krwi A, ważne jest zwrócenie szczególnej uwagi na wit. C, E i selen.

Osoby z grupą krwi A są raczej spokojnego usposobienia. Odziedziczyły je po przodkach rolnikach, którzy byli ukierunkowani na pokojowe współbywanie. Obecne czasy,

nacechowane konfliktami, gonitwą za sukcesem i konkurencyjnością, są trudne do przetrwania dla spokojnych osobników z tej grupy. Przez to są oni narażeni na większe stresy i słabiej sobie z nim radzą. W codziennej diecie powinni więc zwrócić szczególną uwagę na pokarmy, które zawierają jak najwięcej aktywnych biologicznie związków wspierających pracę mózgu oraz takie, które zaopatrują mózg w dostateczną ilość energii. Ważna jest więc witamina C oraz witaminy z grupy B, a także lecytyna i magnez.

Dobrymi środkami łagodnie relaksującymi i pozytywnie wpływającymi na „skołatane” nerwy, czyli działającymi antystresowo są herbatki z rumianku, waleriany, dziurawca i melisy. Osoby z grupą krwi A powinny również zainteresować się echinaceą, która ma wpływ na zwiększenie odporności organizmu, chroniąc go m.in. przed infekcjami, na którą te osoby są narażone, a także na głóg, wzmacniający naczynia sercowe i ostropest plamisty, który zapobiega uszkodzeniom wątroby (osoby z grupy A są podatne na zaburzenia wątroby i woreczka żółciowego).





PRZEPISY

DLA GRUPY KRWI A



BURACZKI A'LA CARPACCIO

4 małe buraczki, 4 łyżki oleju z pestek dyni, 4 łyżki pestek dyni, łyżeczka miodu, łyżka soku z cytryny, sól, mielona gorczyca, około 1 łyżeczki tymianku

☞ Buraczki ugotować w łupinach lub upiec w piekarniku, ostudzić, obrać, pokroić w cienkie plasterki, ułożyć na półmisku. Olej wymieszać z sokiem z cytryny, miodem, solą, tymiankiem i mieloną gorczyczą. Sosem poleać buraczki. Pestki dyni uprażyć na suchej patelni i posypać nimi sałatkę.



BURACZKI Z PESTKAMI DYNI

4 buraczki ugotowane lub upieczone, 1 cebula, 3 łyżki pestek dyni, sok z 1/2 cytryny, łyżka miodu, sól, imbir, gorczyca do smaku, 2 łyżki oleju lnianego, 1/2 łyżeczki tymianku

☞ Buraczki obrać, zetrzeć na grubej tarce jarzynowej, połączyć z drobno posiekaną cebulką. Olej, miód i sok cytrynowy wymieszać z przyprawami. Sosem poleać buraczki, dokładnie

wymieszać. Pestki dyni uprażyć na suchej patelni, posypać na wierzch buraczków.



CURRY Z TOFU

50 dag tofu, 2 cebule, 4 ząbki czosnku, kawałek świeżego imbiru, 1/2 szklanki półwytrawnego, czerwonego wina, 3–4 łyżki gee, łyżeczka nasion kozieradki, 3–4 goździki, po 1/2 łyżeczki ziarenek kardamonu i całego kminku, mielony cynamon, gałka muszkatołowa, czerwony pieprz, sól do smaku, sos sojowy, 1/2 szklanki jogurtu naturalnego

☞ Tofu pokroić w kostkę, zamarynować w sosie sojowym i odstawić do lodówki na min. 1 godz. W rondlu rozgrzać gee, wrzucić nasiona kozieradki, kminek, kardamon i goździki, potrząsając rondlem smażyć chwilę, aż wszystko znacznie pachnieć (nie przypalić), potem wyjąć przyprawy łyżką cedzakową, a na aromatyczne gee wrzucić odsączone tofu, mieszając smażyć, aż do lekkiego zarumienienia. Dodać cebulę pokrojoną w cienkie piórka, drobno posiekany czosnek, usiekany świeży imbir, smażyć 2–3 minuty, stale mieszając. Następnie powoli wlewać wino, posypać cynamonem, gałką muszkatołową, czerwonym pieprzem i solą (powinno się wyraźnie wyczuwać cynamon). Wlać zahartowany jogurt, uważać, aby się nie zważył, wymieszać i dusić na małym ogniu około 15 min. Podawać z ryżem naturalnym lub kuskusem.



CYKORIA NADZIEWANA PASTĄ ORZECHOWĄ

4 cykorie, 100 g drobno posiekanych orzechów włoskich, 2 żółtka, 2 łyżki razowej bułki tartej (np. żytniej lub owsianej), 3–4 łyżki gęstego jogurtu naturalnego, sok z cytryny, sól, curry, cynamon, gałka muszkatołowa

☞ Cykorie przeciąć wzdłuż na połówki, skropić sokiem cytrynowym. Wyjąć kilka wewnętrznych liści i bardzo drobno posiekać, wymieszać je z orzechami, bułką tartą, jogurtem, żółtkami i przyprawami. Nadzienie utrzeć na pastę. Połówki cykorii napełnić masą orzechową, ułożyć na tacy i piec w piekarniku lub na grillu z pokrywą 10 minut.



CYKORIA Z TRUSKAWKAMI

*4 kolby cykorii, 1/2 kg truskawek, 1 czerwona cebula, 2 łyżki posiekanego szczypiorku, 8 migdałów
sos: szklanka jogurtu naturalnego, łyżeczka ostrej musztardy, łyżeczka soku z cytryny, łyżeczka miodu, szczypta mielonego anyżu, szczypta mielonego cynamonu, sól*

☞ Składniki sosu dokładnie wymieszać. Truskawki umyć, osączyć, zdjąć szypułki, pokroić na połówki lub ćwiartki. Cykorię pokroić w paski, cebulę w piórka. Połączyć składniki sałatki, połączyć sosem, delikatnie wymieszać, posypać szczypiorkiem i posiekanymi migdałami.



vital
GWARANCJA ZDROWIA

**Dlaczego inni mogą bez ograniczeń jeść to, co u Ciebie wywołuje nadwagę i szkodzi?
Obwiniasz o to metabolizm lub schorzenia przewodu pokarmowego?
Przyczyna jednak może tkwić zupełnie gdzie indziej.**

Poznaj dietę dostosowaną do Twojej grupy krwi. Jej największą zaletą jest spożywanie produktów, które nie tylko zaspokoją głód, ale również zregenerują Twój organizm. Odżywianie zgodne z naturą wpływa na zdrowie nie tylko ciała, ale i duszy.

Twórcą programu żywieniowego zgodnego z grupą krwi jest dr James D'Adamo. Autorka dostosowała jego zasady do kultury i specyfiki odżywiania w naszym kraju. Dzięki nim wyeliminujesz ze swojej diety produkty, które mają zły wpływ na Twoje ciało i poczujesz się znacznie lepiej. W załączonych tabelach z łatwością możesz sprawdzić, które produkty są dla Ciebie wskazane, a których powinieneś unikać. Dzięki nim szybko przygotujesz listę zakupów. Znajdziesz też wiele ciekawych przepisów kulinarnych dla każdej z grup krwi.

Zdrowie na talerzu.



Cena: 29,20 zł

ISBN 978-83-64278-10-5



9 788364 427810 >

Patroni:

