

A DIETA DO TIPO SANGUÍNEO – Dr. Peter J. D'Adamo

INTRUDUÇÃO:

Os doutores James D'Adamo e Peter D'Adamo são médicos naturopatas (especialidade não existente entre nós). Juntos, acumulam mais de 50 anos de pesquisas sobre os tipos sanguíneos: predisposição a doenças, influência de alimentos, bebidas e ervas, exercícios indicados etc.

Tenho experiência de tratamento com a medicina Indiana (ayurvédica), com a chinesa e com uma nutricionista iridologista que é espiritualista, entende de medicina chinesa e aprova esta dieta do tipo sanguíneo. É bom lembrar que todas as dietas naturalistas podem e devem ser utilizadas como curativas, porém funcionam muito bem como preventivas, principalmente. Acredito ser esta a mais indicada de todas as que testei, uma vez que não possuímos nada mais genuíno do que nosso sangue.

Observe que, em cada dieta, há alimentos ditos Benéficos, Neutros e Nocivos. Os primeiros são considerados como remédios e, portanto, seu consumo deve ser intensificado. Os Neutros podem ser consumidos à vontade, sem restrições, a não ser que, excepcionalmente, haja alguma contra-indicação. Já os Nocivos são considerados venenos e seu consumo deve ser restringido ao máximo.

RESUMO:

Não há modo de vida ou dieta certos ou errados; o que há são escolhas certas ou erradas baseadas em nosso código genético individual. Talvez a única regra verdadeira para a combinação de alimentos seja evitar comer proteína animal com grandes quantidades de amidos.

A chave para o significado do tipo sanguíneo pode ser encontrada na história da evolução humana: o tipo O é o mais antigo; o tipo A evoluiu com a sociedade agrária; o tipo B surgiu quando os humanos migraram para o norte, penetrando em territórios mais frios e sombrios e o tipo AB é uma adaptação moderna, resultado da miscigenação de grupos diferentes. Essa evolução relaciona-se diretamente com as necessidades nutricionais de cada tipo de sangue atual, pois quando os humanos migraram, adaptaram sua dieta às novas condições, o que provocou adaptações no aparelho digestivo e no sistema imunológico.

Lectinas são enzimas encontradas em alimentos de origem animal (ovos) e vegetal (soja), com propriedades estimulantes do sistema imunológico e do metabolismo. Muitas pessoas com artrite sentem que evitar solanáceas como batata, berinjela e tomate as faz melhorar. É que a maioria das solanáceas tem alto teor de lectina.

As disfunções relacionadas ao estresse causam de 50 a 80% de todas as enfermidades da vida moderna. Aos 72 anos os rins funcionam com apenas 25% de sua capacidade. A diferença entre um cérebro idoso e um jovem é que no idoso muitos elementos dos neurônios se emaranharam. Quando envelhecemos, temos maior dificuldade de absorver e metabolizar nutrientes.

Todas as drogas são venenos. As boas drogas são venenos seletivos. Os antibióticos basicamente cortam a reação imunológica: a responsabilidade de lutar contra a infecção passa do corpo para o remédio. Eles apenas diminuem o nível de infecção. Se precisar tomar, tome também bromelina, encontrada no abacaxi. O extrato de calêndula é usado para cicatrizar cortes e mantê-los limpos. A erva *collinsonia* (raiz de pedra) ajuda a tratar a sinusite.

Somente 3% do álcool consumido passa pelo corpo e é eliminado. O restante é metabolizado pelo fígado e processado no estômago e no intestino delgado. O óleo de coco é rico em gordura saturada, que pode prejudicar o sistema cardiovascular. O azeite de oliva tem demonstrado ser a mais tolerada e benéfica das gorduras.

Uma dieta rica em gordura, combinada com o fumo e o consumo de álcool cria o ambiente ideal para os cânceres do aparelho digestivo. Já o câncer de pulmão é causado, em todos os tipos de sangue, basicamente pelo fumo.

CLASSIFICAÇÃO RACIAL BASEADA NO TIPO SANGÜÍNEO (Laurance Snyder, 1929):

TIPO EUROPEU (alemães, belgas, escoceses, franceses, ingleses e italianos): alta frequência do tipo A, baixa de tipo B.

TIPO INTERMEDIÁRIO (árabes, armênios, finlandeses, judeus espanhóis, lituanos e russos): espécie de miscigenação entre europeus ocidentais (alta incidência de tipo A) e centrais (alta de tipo B). Incidência maior de tipo O, no total.

TIPO HUNANO (coreanos, chineses meridionais, húngaros, japoneses, judeus romenos, poloneses, romenos e ucranianos): alta incidência de tipo A.

TIPO INDOMANCHURIANO (chineses setentrionais, ciganos, indianos e manchus): alta incidência de tipo B.

TIPO AFRO-MALASIANO (africanos, javaneses, marroquinos e sumatras): incidência moderadamente alta dos tipos A e B e normal do tipo O.

TIPO PACÍFICO-AMERICANO (esquimós, filipinos, índios norte e sul-americanos): altíssima incidência do tipo O, pequena do A e quase ausência do B.

TIPO AUSTRALISIANO (aborígenes australianos): alta incidência dos tipos A e O e quase nula do tipo B.

OUTRA CLASSIFICAÇÃO RACIAL (William Boyd, 1950):

GRUPO EUROPEU PRIMITIVO (bascos): alta incidência de tipo O e quase nula de tipo B. 30% de Rh-.

GRUPO EUROPEU (caucasóide): alta incidência do subtipo A2 e Rh-.

GRUPO AFRICANO (negros): relativamente alta incidência do subtipo A2 e tipo B. Moderada frequência de Rh-.

GRUPO ASIÁTICO (mongol): alta frequência do tipo B e muito baixa do subtipo A2 e Rh-.

GRUPO ÍNDIO AMERICANO: muito alta incidência do tipo O e muito baixa dos tipos A e B e Rh-.

GRUPO AUSTRALÓIDE: alta incidência do subtipo A1.

Benéficos para todos os tipos de sangue: abacaxi, ameixa, bacalhau, salmão, truta, couve, azeite de oliva e salsa.

Nocivos para todos os tipos de sangue: coco, defumados, destilados e refrigerantes.

1. PLANO DO TIPO SANGÜÍNEO O

O é o mais antigo e mais básico tipo de sangue, sobrevivente do topo da cadeia alimentar, com um forte e agressivo sistema imunológico. As pessoas de sangue tipo O têm memória genética de autoconfiança, autopreservação, concentração, energia, força, intuição, ousadia, poder, resistência e um otimismo inato. Gostam de assumir riscos, são resistentes, seguros, tranquilos. O estresse atinge diretamente os músculos, gerando hiperatividade. Precisam fazer exercícios pesados. Exemplos de tipo O: Al Capone, Jimmy o Grego (jogador), Mikhail Gorbatchev, rainha Elizabeth II e príncipe Charles.

O tipo O é carnívoro. Os alimentos de origem animal aceleram o ritmo de seu metabolismo, aumentando a eficiência. A carne é combustível e o organismo tem alto nível de acidez no estômago. Quem tem sangue tipo O perde peso inicialmente pela restrição do consumo de couve de Bruxelas, couve-flor, feijões, folhas de mostarda, grãos, lentilhas, milho, repolho e trigo. Estes alimentos interferem na eficiência da insulina, diminuem o ritmo metabólico, reduzem a utilização das calorias e inibem o hormônio tireoideano. Seu principal fator de aumento de peso é o glúten, encontrado no trigo e derivados. Em menor extensão o milho tem o mesmo efeito. O glúten cola-se na mucosa do intestino grosso, causando inflamação e irritação dolorosa. Para perder peso é bom consumir algas, brócolis, carne vermelha, espinafre, fígado, frutos do mar e sal iodado. Óleos de peixe podem ser eficazes no tratamento de inflamações intestinais.

Quem tem tipo O pode comer carne magra de cordeiro, frango, gado e peru quanto desejar, mas cuidando de equilibrar com verduras e frutas, para evitar a superacidificação. Usar óleos monossaturados, como o de oliva e linhaça, que são bons para o coração e artérias e ajudam a reduzir o colesterol. Feijões, mesmo os benéficos, devem ser consumidos com moderação. O suco de abacaxi é eficaz para evitar retenção de líquido e inchaço. Salsa, *curry* e pimenta caiena são ótimos para o aparelho digestivo. É bom tomar 500 mg de vitamina C por dia.

Muitos dos parasitas, vermes, fascíolas e microorganismos infecciosos encontrados na África não estimulam o sistema imunológico a produzir anticorpos específicos a eles, provavelmente porque os povos primitivos do tipo O já possuíam essa proteção.

As pessoas de tipo O têm baixos níveis de fatores de coagulação no sangue. Precisam de vitamina K, encontrada na clorofila líquida. A aspirina, que afina o sangue, pode afinar ainda mais o sangue tipo O. Também nunca devem usar laxantes. Não tomar penicilina, antibióticos de sulfa, eritromicina e macrolídios. Cumarínicos afinam o sangue. Tentar substituir antibióticos por Hidraste.

Pessoas de tipo O têm tendência a ter artrite e osteoartrite. Se tiverem Síndrome da Fadiga Crônica, devem tomar alcaçuz e potássio. Têm certa facilidade em contrair infecção de garganta por estreptococos e gripe. Fazer gargarejo com sálvia e hidraste. Laticínios, milho e trigo podem causar diabetes tipo II. São os mais propensos a ter úlcera péptica do estômago. Infecções viróticas em geral também são mais frequentes. São sensíveis à febre tifóide, malária, meningite virótica, sinusite, tuberculose pulmonar e varíola. A erva Raiz de Pedra ajuda na sinusite. Câncer de pele, doença de Hodgkin, leucemias e linfomas são as formas de câncer mais comuns.

BENÉFICOS		Suplementos:	ling. cinzento lula	tâmara
Carnes (B):	dente-de-leão	cálcio	mexilhão	uvas
boi	escarola (B, K)	iodo	ostra	Grãos:
búfalo	espinafre (B, K)	manganês	pargo	arroz branco
carneiro	f. de beterraba	vitamina B	perca	arroz integral
cordeiro	nabo	vitamina K	pescada	arroz selvagem
fígado (K)	pim. vermelho	Exercícios:	rã	bolos de arroz
veado	quiabo	aeróbica	trutas	cevada
Frutos do mar	Sementes:	artes marciais	tubarão	creme de arroz
etc: (B,iodo):	nozes (B)	calistênicos	vieira	erv. em vagem
arenque	sem.de abóbora	caminhada	Laticínios etc:	ervilha verde fava
bacalhau	Temperos:	ciclismo	leite de soja	far. de centeio
	algas marinhas			

<p>badejo cavala enchova esturjão linguado merluza peixe espada salmão (Ca) sardinha (Ca) truta vermelho</p> <p>Frutas: ameixas (B) figos (B)</p> <p>Grãos: ervilha feijão-azuki feijão rajado pão de grãos germinados</p> <p>Legumes e verduras: abóbora acelga (K) alcachofra alface romana batata doce brócolis(B,K,Ca) chicória (B) couve (B, Ca)</p>	<p>alho alho poró azeite de oliva cebolas curry óleo de linhaça raiz forte salsa</p> <p>Chás: alcaçuz alsina amora casca de olmo dente-de-leão feno grego fruto da roseira gingibre hortelã pimenta lúpulo pim. de caiena salsa salsaparrilha tilia</p> <p>Sucos: abacaxi ameixa cereja preta</p> <p>Outra bebida: água gasosa</p>	<p>corrida dança esp. de contato esteira musculação natação patinação step</p> <p>NEUTROS Carnes etc.: codorna coelho faisão frango pato perdiz peru</p> <p>Frutos do mar etc.: atum camarão escargot carangueijo carpa delfim enguia esturjão branco garoupa hadoque lagosta lagostim</p>	<p>manteiga mussarela queijo de cabra queijo de soja ovos (B, K) tofu</p> <p>Frutas: abacaxi amora banana caqui carambola melancia cereja damasco framboesa goiaba grapefruit groselha kiwi lima limão maçã mamão manga melão nectarina passas pêra pêssego romã</p>	<p>far. de cevada farelo de arroz farinha de arroz feijão branco feijão mulatinho feijão preto feijão verde grão-de-bico massa da raiz de girassol painço pão de centeio pão sem glúten trigo sarraceno vagem</p> <p>Legumes e verduras: abobrinha agrião aipo alf. americana alface aspargo beterraba broto de bambu broto de feijão cará cenoura chicória cogumelos endívia</p>
<p>NEUTROS (cont.) Legumes e verduras: endro ervilha inhame pepino pim. amarelo pimentão verde rabanete tomate</p> <p>Sementes: amêndoas avelãs castanhas sem. de girassol sem.de gergelim noz macadâmia noz de nogueira amarga noz pecã pinhão</p> <p>Temperos: açafraão</p>	<p>manjerona mel melaço menta missô molho inglês mostarda seca óleo de canola óleo de gergelim páprica pim. da Jamaica pim. malagueta pim. mexicana sal sálvia shoyo tamarindo tapioca tomilho</p> <p>Chás: camomila carvalho branco f. de framboesa ginseng</p>	<p>búzio caviar polvo salmão defum.</p> <p>Laticínios etc.: iogurte leite de cabra leite de vaca queijos sorvete c/ leite</p> <p>Frutas: abacate amora preta banana da terra coco laranja melão morango ruibarbo tangerina tamarindo</p> <p>Grãos: arroz 7 cereais bolo inglês</p>	<p>couve-flor milho mostarda repolhos</p> <p>Sementes: amendoim cast. de caju cast. do Pará sem. de papoula pistache</p> <p>Temperos: alcaparra azeitona preta baunilha canela ketchup maisena noz moscada o. de algodão o. de amendoim o. de milho pickles pimenta branca pim. do reino</p>	

<p> açúcar agar-agar alecrim alho araruta azeitona verde bergamota cardamomo cebolinha chocolate coentro cominho cravo endro erva doce ess.de amêndoa estragão gelatina geléias gengibre hortelã louro maionese malte de cevada manjeriço </p>	<p> hortelã raiz de alcaçuz sabugueiro sálvia tomilho valeriana verbena verde </p> <p>Sucos:</p> <p> aipo cenoura damasco mamão pepino tomate uva verduras </p> <p>Outras Bebidas</p> <p> cerveja vinho </p> <p><u>NOCIVOS</u></p> <p>Frutos/mar etc:</p> <p>arenque/vinagre</p>	<p> creme de trigo farelo de aveia farelo de trigo farinhas feijão fradinho feijão mulatinho flocos de aveia flocos de milho fubá germe de trigo lentilhas pão ázimo pão de trigo integral pão preto trigo duro </p> <p>Legumes e verduras:</p> <p> batata vermelha berinjela broto de alface cogumelo Paris couve Bruxelas </p>	<p> vinagres </p> <p>Chás:</p> <p> alfafa babosa bardana erva de S. João folhas de morango preto ruibarbo sene </p> <p>Sucos:</p> <p> maçã sidra </p> <p>Outras Bebidas</p> <p> café destilados refrigerantes </p> <p>Suplementos:</p> <p> Vitamina A Vitamina E </p>	
--	---	--	---	--

2. PLANO DO TIPO SANGÜÍNEO A

Os portadores de tipo A foram os primeiros imigrantes, forçados pela necessidade de se deslocar e adaptar-se a dietas e modos de vida mais agrários, com uma personalidade mais cooperativa. O primitivo tipo A tinha que ser cumpridor da lei, disciplinado, honesto, inteligente, sensível e ter autocontrole.

São pessoas que reagem à 1ª. fase do estresse intelectualmente: tornam-se ansiosas, irritadas e hiperativas. Precisam de yoga, meditação, tai-chi e um pouco de solidão para evitar doenças cardíacas e cânceres. Dão-se bem com escultura e artesanato. Talvez o mais conhecido tipo A seja Hitler, cuja hipersensibilidade o levou à loucura.

Carne, laticínios, feijão mulatinho e fradinho e trigo (este em excesso) são difíceis de digerir, armazenam-se como gordura, aumentam as toxinas digestivas, reduzem a utilização das calorias, inibem o metabolismo dos nutrientes e a eficiência das insulinas. Para perder peso, comer soja, verduras e abacaxi.

Os tipo A se dão bem com dietas vegetarianas. Aos poucos, começar eliminando embutidos, seguidos das carnes vermelhas e aves. Por produzir mais muco que os demais, devem evitar laticínios e começar o dia com um copo de água morna e limão. O tofu deve ser a base de sua dieta, além de frutas, três vezes ao dia. Evitar mangas, melões e laranjas; estas irritam o estômago. Usar muito alho.

Geralmente desenvolvem asma. Concentram o maior número de alcoólatras. Têm baixo nível de acidez estomacal. São biologicamente predispostos à anemia perniciosa, doenças do coração e câncer (este pode ser prevenido com soja, em todas as suas formas). Têm tendência a alto nível de colesterol e triglicérides. Se já tiver câncer, comer feijão de lima. Também têm tendência a sofrer de diabetes, devido ao consumo de carnes e laticínios. Infecções no fígado são comuns. Têm tendência a desenvolver cálculos biliares, cirrose, doenças nos dutos e icterícia.

Os anti-histamínicos podem elevar a pressão, principalmente dos tipos A e AB. Em caso de cirurgia, devem tomar chá de raiz de bardana e equinácea já um mês antes da data e depois, extrato de calêndula para cicatrizar o corte e limpá-lo. São propensos ao câncer, conjuntivite, secreções do muco e reações alérgicas da pele. Mosquitos comuns preferem os tipos A e AB.

BENÉFICOS				
Frutos/mar (B):	alface romana	ginseng	esturjão	ervilhas
bacalhau	brócolis (C/Ca)	olmo	haliote	espelta
carpa	brotos de alfafa	pilriteiro	lúcio	far, de cevada
cavala	cebolas amar.	valeriana	olhete	far. de espelta
escargot	cebolas espanh.	verde	pargo	far. de gluten
garoupa	cebolas roxas	Sucos:	peixe espada	far. de graham
perca amarela	chicória	abacaxi	peixe vela	far. de quinoa
perca prateada	couve	aipo	perca branca	far. de trigo duro
salmão	couve rábano	ameixa	perca do mar	far. trigo germ.
sardinha (Ca)	dente de leão	cenoura	pescada	far. trigo torrado
savelha	escarola	cereja	tubarão	favas
truta	espinafre (Ca)	damasco	Laticínios etc.:	feijão branco
vermelho	folhas beterraba	limão	coalhada	feijão de corda
Laticínios etc.:	nabos	toronja	feta	feijão vagem
leite soja (Ca)	pastinaca	Outras bebidas	iogurte (Ca)	flocos de milho
queijo de soja	quiabos	café	leite cabra (Ca)	fubá
Frutas:	temph	vinho tinto	mussar. magra	painço
abacaxi (C)	Sementes:	Suplementos:	quefir	pão de espelta
ameixas	amendoins	cálcio	queijo de cabra	pão sem glutem
amora	sem. de abóbora	cromo	ricota	pão trigo duro
cereja (C)	Temperos:	ferro	Frutas:	tapioca
damasco	alho	selênio	abacate	Legumes/verd.:
	alho poró	vitamina B	bagas de sabug.	abóbora

figos (Fé) limão (C) passas uva do monte Grãos (B/E/Fe): amaranto bolo de arroz farinha de arroz farinha de aveia farinha centeio feijão azuki feijão preto feijão soja kasha lentilhas pão farinha soja pão grãos germ. trigo sarraceno vagem Leg./verd.(Zi): abób. moranga acelga alcachofra	azeite de oliva gingibre malte de cevada melaço/cana(Fe) missô (B) molho soja (B) mostarda óleo linhaça (E) raiz forte salsa tamari Chás: alfafa babosa bardana camomila cardo mariano equinácea erva de S. João feno grego frutos de roseira gingibre	vitamina C vitamina E zinco Exercícios: aeróbica alongamento artes marciais caminhada dança golfe ioga natação tai-chi NEUTROS Aves: frango galinha peru Frutos/mar (B): atum caranha delfim eperlano	caqui carambola framboesa goiaba groselha kiwi lima maçã melão morango (C) nectarina pêra pêssego romã tâmara uvas Grãos (B/E): arroz branco arroz basmati arroz integral arroz selvagem cevada creme de arroz	agrião aipo alfaces algas aspargo beterraba broto de bambu broto de feijão broto rabanete cerefólio chalota chicória verm. cogumelos couve Bruxelas couve-flor folhas mostarda funcho milho amarelo milho branco nabo branco pepino rabanete repolho chinês
rutabaga Sementes: amêndoas castanhas gergelim nozes pinhão sem. de girassol sem. de papoula Temperos: açafraão açúcar branco açúcar mascavo agar-agar alecrim alfarroba algas araruta azeit. verdes baunilha canela cardamomo carefólio cebolas verdes cebolinha chocolate coentro cominho cravo da índia cremor tártaro cúrcuma curry	molho inglês mostarda seca noz moscada o fig. bacalhau óleo canola (E) orégano páprica picles pim. da jamaica pimentão doce raiz forte sal salsa sálvia segurelha tamarindo tapioca tomilho Bebida: vinho branco Chás: alsina amora bétula branca bolsa de pastor casca carv. brco dente de leão dong quai escutelária f. de framboesa f. de morango genciana hidraste	Sucos: cidra maçã oxicoco pepino repolho uva verd. benéficas NOCIVOS Carnes etc.: boi búfalo ganso carneiro codorna coelho cordeiro faisão pato perdiz porco veado Frutos/mar etc: amêijoa arenque barracuda beluga búzio camarão caranguejo caviar enchova	manteiga queijo brie q. camembert queijo cheddar queijo colby queijo cottage queijo edam queijo ementhal queijo golda queijo gruyère queijo jarsberg q. monterrey queijo munster q. provolone quiijo suíço queijo roquefort requeijão sorvete c/ leite Frutas: banana coco laranja mamão manga ruibarbo tangerina Grãos: arroz 7 cereais bolos de trigo creme de trigo far. trigo integral farinha branca	berinjela cogumelo Paris cog. shitake feijão de lima inhame pimentão amar. pimentão verde pimentão verm. repolho branco repolho chinês repolho roxo tomate Sementes: castanha caju castanha Pará pistache Temperos: azeit. espanh. azeit. Pretas azeit. gregas ketchup maionese molho inglês óleo de milho óleo de algodão óleo amendoim óleo de açafraão óleo gergelim pim. mexicana Chás: cabelo de milho gataria

<p> endro erva doce estragão extr. amêndoa folha de louro gelatinas geléias hortelã hortelã pimenta ketchup maionese maisena manjeriço manjerona mel mel de arroz mel de arroz mel de milho menta </p>	<p> hortelã hortelã pimenta lúpulo marroio branco milefólio raiz de alcaçuz sabugueiro salsa salsaparrilha salva sene tília tomilho tussilagem verbasco verbena </p>	<p> enguia hadoque lagosta lagostim linguado lula merluza mexilhões ostra perca listrada polvo rã salmão defum. savelha tartaruga Laticínios etc.: leite leitelho </p>	<p> feijão de lima feijão fradinho feijão mulatinho feijão vermelho germe de trigo grão de bico quando massa de espin. massa semolina pão de trigo integral pão preto trigo duro trigo integral Legumes/verd.: batata doce batata inglesa batata roxa </p>	<p> pimenta caiena ruibarbo trevo pardos Sucos: laranja mamão tomate Outras bebidas água gasosa cerveja chá preto destilado regrigerante Suplemento: Vit. A-beta-carot. </p>
--	---	--	--	---

3. PLANO DO TIPO SANGÜÍNEO B

Pode-se dizer que o tipo B representa um refinamento sofisticado no caminho da evolução, um esforço para reunir povos e culturas diferentes. Reagem ao estresse com equilíbrio e harmonia. Biologicamente são mais flexíveis que os demais. Mais de 30% dos milionários que enriqueceram com seu esforço têm sangue tipo B!

O sangue tipo B teve inicialmente que sofrer mutação em resposta às mudanças climáticas. Representa a demanda da natureza por uma força mais equilibrada entre as tensões da mente e as necessidades do sistema imunológico.

Os principais fatores de aumento de peso são amendoins, milho, sementes de gergelim, trigo e trigo sarraceno. Estes alimentos inibem a eficácia da insulina, prejudicam o ritmo metabólico, causam hipoglicemia, inibem a absorção adequada dos nutrientes, o funcionamento do fígado e a digestão. Evitar centeio.

Para perder peso, priorizar carne, fígado, laticínios magros, ovos, verduras e chá de alcaçuz. Frango, milho, tomate e trigo podem produzir muito muco, causar problemas digestivos e diarreia. Iogurte é indicado.

São vulneráveis a disfunções raras do sistema imunológico como a esclerose múltipla, o lúpus e a síndrome da fadiga crônica. Têm tendência a desenvolver cálculos biliares, cirrose, cistite, doenças nos dutos, icterícia, sinusite e pegar malária. São menos propensos à anemia e a complicações pós-cirúrgicas. Têm certa facilidade em contrair infecção de garganta por estreptococos e gripe. Fazer gargarejo com sálvia e hidraste.

<p>BENÉFICOS</p> <p>Carnes: carneiro coelho cordeiro veado</p> <p>Frutos do mar etc.: bacalhau badejo cavala caviar delfim esturjão garoupa hadoque linguado pargo perca/oceano salmão sardinha truta-do-mar</p> <p>Laticínios etc.: coalhada iogurte leite de cabra leite desnatado mussarela queijo cottage queijo de cabra queijo feta</p>	<p>farelo de aveia farinha de arroz feijão branco feijão fradinho feijão mulatinho feijão soja verm. painço</p> <p>Legumes e verduras (magnésio): batata doce berinjela beterraba brócolis cenoura cog. shiitake couve couve Bruxelas couve-flor f. de beterraba f. de mostarda inhame</p> <p>Temperos: azeite de oliva curry gingibre pimentas raiz forte salsa</p> <p>Chás: alcaçuz</p>	<p>repolho uvas</p> <p>Suplementos: alcaçuz lecitina magnésio</p> <p>Exercícios: aeróbicos artes marciais caminhada ciclismo corrida golfe musculação natação tai-chi tênis yoga</p> <p>NEUTROS</p> <p>Carnes etc.: búfalo boi faisão fígado peru vitela</p> <p>Frutos do mar etc.: arenque atum carpa</p>	<p>leite integral manteiga queijos requeijão soro de leite</p> <p>Frutas: ameixa seca amora banana da terra bergamota cereja damasco framboesa figos goiaba grapefruit groselha kiwi laranja lima limão maçã manga melão morango nectarina passas pêra pêssego tangerina</p> <p>Grãos (magnésio): arroz branco</p>	<p>pão de far. soja pão s/ glúten vagens sorvete c/ leite</p> <p>Legumes e verduras (magnésio): abóbora acelga agrião aipo alfaces alga marinha aspargos bagas de sabug. batatas broto de alfafa broto de bambu chicória cogumelos couve rábano dente de leão endívia endro ervilhas escalônia escarola espinafre funcho nabo pepino</p>
---	--	---	--	---

<p>ricota</p> <p>Frutas: abacaxi ameixas bananas mamão uvas</p> <p>Grãos (magnésio): arroz integral aveia integral</p>	<p>gingibre folhas de framb. ginseng hortelã-pimenta fruto da roseira salsa sálvia verde</p> <p>Sucos: abacaxi mamão</p>	<p>lula peixe espada perca pescada truta tubarão vermelho</p> <p>Laticínios etc.: creme de leite leite de soja</p>	<p>arroz integral bolo de aveia creme de arroz farinha branca erv. em vagem favas feijão verde granola massa/espinafre massa/semolina pão de centeio</p>	<p>Sementes: amêndoas castanhas nozes</p> <p>Temperos: açafraão açúcar agar-agar alcaparra alcarábia alecrim alfarroba</p>
<p>NEUTROS (cont.)</p> <p>Temperos: alga marinha alga rodimeniácea alho alho poró araruta baunilha cardamomo carefólio cebola cebolinha chocolate coentro cominho cravo da Índia cremor/tártaro cúrcuma endro erva doce estragão gaultéria gelatina geléia gingibre hortelã louro maionese manjericão mostarda manjerona menta mel melaço missô molho inglês mostarda noz moscada óleo fig. de bac. óleo de linhaça orégano pápricas pickles</p>	<p>tomilho vinagres</p> <p>Chás: alfafa amora bardana bétula branca botão de ouro camomila casca/carvalho dente de leão dong quai equinácea erva de S. João f. de morango gataria hortelã marroio branco milefólio olmo pimenta caiena pilriteiropolygonác ea raiz de alcaçuz sabugueiro salsaparrilha tomilho valeriana verbena</p> <p>Sucos: aipo ameixa seca cenoura cereja damasco grapefruit laranja limão maçã pepino sidra verduras</p> <p>Outras bebidas:</p>	<p>NOCIVOS</p> <p>Carnes etc.: codorna coração frango galinha d'angola ganso pato perdiz porco</p> <p>Frutos do mar etc.: amêijoa barracuda búzio camarão caranguejo enchova enguia esturjão branco lagosta lagostim olhete ostras peixe lua perca do mar perca listrada polvo rã salmão defumado</p> <p>Laticínios etc.: americano queijo de soja queijo roquefort sorvete c/ leite</p> <p>Frutas: abacate caqui carambola coco romã ruibarbo</p> <p>Grãos:</p>	<p>arroz 7 cereais arroz selvagem bagels de milho bolo de milho bolo de trigo centeio cevada creme de trigo cuscuz far. de centeio far. de cevada far. de gluten feijão azuki feijão preto feijão rajado flocos de milho fubá germe de trigo grão de bico kasha lentilhas massa/alcach. pão de centeio trigo duro trigo integral trigo sarraceno</p> <p>Legumes e verduras: ab. moranga alcachofra broto de feijão broto/rabanete milho rabanete tempeh tomate</p> <p>Sementes: amendoim avelã cast. de caju gergelim papoula pinhão</p>	<p>Temperos: azeitonas canela ess.de amêndoa gelatina pura ketchup maisenas malte de cevada mel de milho óleo açafraão óleo algodão óleo amendoim óleo canola óleo gergelim óleo girassol óleo de milho pimenta branca pim. da Jamaica pim. do reino tapioca</p> <p>Chás: babosa cabelo de milho escutelária feno grego genciana lúpulo ruibarbo sene tília trevo/prados tucilagem verbasco</p> <p>Suco: tomate</p> <p>Outras bebidas: água gasosa destilados refrigerantes</p>

pim. em grão pim. malagueta pimentão doce sal sálvia segurelha shoyu	café cerveja chá preto vinho	amaranto	pistache sem de abóbora sem. de girassol tahini	
--	---------------------------------------	----------	--	--

4. PLANO DO TIPO AB

4. PLANO DE TIPO SANGÜÍNEO AB

O sangue tipo AB tem menos de mil anos de existência, é raro (menos de 5% da população) e biologicamente complexo. É o delicado produto de uma rara mistura entre o tolerante tipo A e o equilibrado tipo B.

São pessoas que não se preocupam com detalhes, são atraentes, carismáticas, cativantes, espiritualizadas, excêntricas e populares, aceitam todos os aspectos da vida sem se conscientizar das conseqüências. Benedict Arnold, o mais famoso traidor dos EUA era tipo AB.

Reagem à 1ª. fase do estresse intelectualmente: tornam-se ansiosas, irritadas e hiperativas. Precisam de yoga, meditação, tai-chi e um pouco de solidão para evitar doenças cardíacas e cânceres. Dão-se bem com escultura e artesanato.

Carne vermelha, feijão fradinho e mulatinho, milho, sementes, trigo e trigo sarraceno têm digestão difícil, são armazenados como gordura, intoxicam o aparelho digestivo, inibem a eficácia da insulina, provocam hipoglicemia, diminuem o ritmo metabólico e tornam menos eficaz o uso das calorias. Frango, milho, tomate e trigo podem produzir muito muco, causar problemas digestivos e diarreia. Iogurte é indicado. Evitar também carnes defumadas e secas. Para perder peso, priorizar abacaxi, algas marinhas, frutos do mar, laticínios (pouco), tofu e verduras.

Têm menos problemas com alergias, mas têm tendência à anemia, alto nível de colesterol e triglicérides. Têm tendência a desenvolver cálculos biliares, cirrose, doenças nos dutos e icterícia.

Os anti-histamínicos podem elevar a pressão, principalmente dos tipos A e AB. Em caso de cirurgia, devem tomar chá de raiz de bardana e equinácea já um mês antes da data e depois, extrato de calêndula para cicatrizar o corte e limpá-lo. São propensos ao câncer (este pode ser prevenido com soja, em todas as suas formas), conjuntivite, secreções do muco e reações alérgicas da pele. Mosquitos comuns preferem os tipos A e AB.

BENÉFICOS	espelta	equinácea	lula	far. de espelta
Carnes etc (Zi)	far. de arroz	gingibre	perca amarela	far. de glúten
carneiro	far. de aveia	ginseng	perca branca	far. de graham
coelho	far. de centeio	folhas morango	perca prateada	far. tr. integral
cordeiro	far. trigo germ.	frutos roseira	pescada	far. trigo branca
peru	feijão branco	pilriteiro	tubarão	far. trigo duro far.
Frutos/mar etc	feijão rajado	verde	Laticínios etc.:	trigo torr.
atum	feijão soja	Sucos:	caseína	farinha cevada
bacalhau	feijão vermelho	aipo	leite de soja	feijão verde
badejo	lentilhas verdes	cenoura	leite desnatado	germe de trigo
cavala	painço	cereja	queijo cheddar	granola
escargot	pão de arroz	mamão	queijo colby	lentilhas
esturjão	pão de centeio	repolho	quiijo de soja	massa/espin.
garoupa	pão de far. soja	uvas	queijo edam	massa/ semol.
lúcio	pão de grãos	Outra bebida:	queijo ementhal	painço
pargo	germinados	café	queijo golda	pão de centeio
perca oceano	Leg./verd. (Zi):	Suplementos:	quiijo gruyére	pão de far. soja
salmão	aipo	bromelina	queijo jarlsburg	pão de grãos
sardinha	brotos de alfafa	cardo mariano	q. monterey	germinados
savelha	batata doce	huang-ki	queijo munster	pão de arroz
truta	berinjela	pilriteiro	q. neufchatel	soja
vermelho	beterraba	quercetina	queijo suíço	trigo integral
Laticínios etc.:	brócolis (C)	selênio	requeijão	vagens
coalhada	couve-flor	vitamina C	soro de leite	Leg./verd.(Zi):
iogurte	couve	zinco	Frutas:	abóboras
queijo cottage	dente de leão	Exercícios:	amoras	acelga

<p>leite de cabra mussarela ricota queijo de cabra queijo feta quefir</p> <p>Frutas: abacaxi (C) ameixas cerejas (C) figos framboesas groselhas kiwi limão (C) toronja (C) uvas</p> <p>Grãos: arroz basmati arroz branco arroz integral arroz selvagem aveia integral cereal de aveia</p>	<p>inhame folhas mostarda pastinaca pepino tempeh tofu tomates doces</p> <p>Sementes: amendoim cast. da Índia nozoes</p> <p>Temperos: alho azeite de oliva curry missô raiz forte salsa</p> <p>Chás: alcaçuz alfafa bardana camomila</p>	<p>aeróbica aikido alongamento caminhada coclismo dança golfe natação tai-chi yoga</p> <p>NEUTROS: Carnes etc (Zi) faisão fígado</p> <p>Frutos/mar etc atum arenque caranha carpa caviar espadarte haliote leque linguado</p>	<p>bagas sabug. banana terra damascos kunquat limas maçãs mamão melões morangos (C) nectarinas passas peras pêssegos tâmaras tangerinas vacínios</p> <p>Grãos: amaranto cevada creme de arroz creme de trigo cuscuz ervilhas</p>	<p>agrião alcaravia alf. americana alface iceberg alface romana alga marinha alho poró aspargo batata roxa batata inglesa broto de bambu cenoura cerefólio chalota chicória cogumelo Paris cogumelo enoki cogumelo ostra cog. Portobelo couve Bruxelas couve rábano daikon endívia ervilha</p>
<p>escalônia escarola espinafre funcho nabo quiabo raiz forte repolho branco repolho chinês repolho roxo rutabaga tomate</p> <p>Sementes: amêndoas cast. de caju cast. do Pará pinhão macadâmia pistache</p> <p>Temperos: açafraão açúcar branco açúcar mascavo agar-agar alecrim alfarroba algas araruta azeit. espanh. azeit. gregas azeit. verdes</p>	<p>hortelã pimenta maionese manjeriçao manjeriçao mel melaço menta molho de soja mostarda óleo amendoim óleo de canola o fig. bacalhau óleo de linhaça noz moscada páprica pimentão doce sal sálvia segurelha tamari tamarindo tomilho xarope de arroz xarope de bordo</p> <p>Chás: alsina amora bétula branca casca de carvalho branco casca de olmo</p>	<p>limão maçã pepino verd. benéficas toronja</p> <p>Outras bebidas: água gasosa cerveja vinhos</p> <p>NOCIVOS Carnes etc.: boi búfalo codorna coração frango galinha ganso pato perdiz porco veado vitela</p> <p>Frutos/mar etc amêijoa arenque/cons barracuda búzio camarão carangueijo enchova</p>	<p>queijo brie q. camembert q. parmezão q. provolone queijo roquefort sherbet sorvete c/ leite</p> <p>Frutas: abacate bananas caqui carambola coco goiabas laranja manga romã ruibarbo</p> <p>Grãos: bolo de milho cereal de milho favas feijão azuki feijão fradinho feijão mulatinho feijão preto grão de bico flocos de milho kasha massa alcach. trigo sarraceno</p>	<p>sem. gergelim sem. girassol sem. papoula</p> <p>Temperos: alcaparra azeitona preta erva doce ess. amêndoa gelatina em pó ketchup maisena malte cevada mel de milho molho inglês óleo de açafraão óleo algodão ó. de gergelim óleo de girassol óleo de milho pickles pim. da jamaica pim. de caiena pim. do reino pim.verm.flocos pimenta branca pim. em grão pim. mexicana tapioca vinagres</p> <p>Chás: babosa</p>

baunilha bergamota canela cebola amarela cebola espanh. cebola roxa cebolinha cerefólio chocolate coentro cominho cravo da Índia cremor tártaro cúrcuma endro estragão folha de louro gaultéria gelatina geléia gengibre hortelã	dente de leão dong quai erva de S. João folhas framb. gataria hortelã hortelã pimenta marroio branco milefólio pimenta caiena sabugueiro salsa salsaparrilha sávia tomilho valeriana verbena Sucos: abacaxi ameixa seca damasco	enguia esturjão branco hadoque lagosta lagostim ling. gigante ling.cinzento listrada ostras perca do mar polvo rã salmão defumado tartaruga Laticínios etc.: leite integral leiteinho manteiga	Legumes/verd alcachofra broto de feijão broto de rabanete cogumelo haliote cog. lentinos feijão de lima milho amarelo milho branco pimentão verm. pimentão amar. pimentão verde rabanete Sementes: avelã gergelim sem. abóbora	cabelo de milho bolsa de pastor escutelária feno grego genciana lúpulo ruibarbo sene tília trevo prados tussilagem verbasco Suco: Laranja Outras bebidas: chá preto destilados refrigerantes
---	--	---	---	---

Fonte: http://geocities.yahoo.com.br/amachi_17/dietiposans.htm