

CUPRINS:

Preambul ... 3

Cuprins ... 5

Cărțile de buzunar de natură și sănătate ... 7

Introducere ... 9

Grupa sanguină O ... 31

Grupa sanguină A ... 41

Grupa sanguină B ... 53

Grupa sanguină AB ... 61

Alimentele și grupele sanguine ... 69

CĂRȚILE DE BUZUNAR DE NATURĂ ȘI SĂNĂTATE

Tehnici inovatoare

Originalitatea descoperirii făcute de Peter D'Adamo constă, în esență, în considerarea grupelor sanguine O, A, B, AB ca fiind cheia interpretării misterului vieții, sănătății și împlinirilor. A fi în echilibru cu propriul program genetic, prin care este prevăzută în mare măsură expresia vieții fiecăruia dintre noi, înseamnă a ști să îți conduci cu inteligență propriul corp, prin conștientizarea propriilor elemente tari și a propriilor puncte slabe, prin alegerea unui model alimentar și a unui stil de viață care să asigure sănătatea deplină și care să ducă la încetinirea procesului de îmbătrânire. Cunoașterea grupei sanguine și adecvarea stilului de viață la aceasta, așa cum a propus Peter D'Adamo, constituie elementul de bază în atingerea echilibrului biologic și a armoniei totale a fiecărui om.

Bruno Brigo, medic specialist în Medicină Internă, Terapie fizică și Reabilitare, trăiește și își desfășoară activitatea în Verona. Practică și predă homeopatia, fitoterapia și oligoterapia. Este autorul lucrărilor: „Fitoterapia și Gemoterapia în practica clinică”, „Homeopatia, medicina non-violentă”, „Logica oligoelementelor”, „Natura Medicatrix”, „Omul, fitoterapia, gemoterapia”, „Oligoelementele și litoterapia în practica clinică”. Este președintele Organizației Medicale Homeopate Internaționale (International Homeopathic Medical Organization). Este profesor la Centrul Italian de Studii și Documentare în Homeopatie (Centro Italiano Studi e Documentazione in Omeopatia).

ÎN CE CONSTĂ DESCOPERIREA LUI PETER D'ADAMO?

Descoperirea lui Peter D'Adamo constă, în esență, în considerarea celor patru grupe sanguine, O, A, B, AB, ca fiind elementele cheie în interpretarea misterului vieții, a sănătății și a bolilor. Apartenența la o grupă sanguină reprezintă amprenta genetică ce ne caracterizează identitatea și care ne condiționează reacțiile și comportamentele. În cele patru grupe sanguine umane sunt înscrise capacitățile de adaptare la mediul înconjurător, în special ale sistemelor digestiv și imunitar, care au făcut posibilă atât viața înaintașilor noștri, cât și a noastră. Astfel, a apărut câte un profil pentru fiecare dintre cele patru grupe sanguine, O, A, B, AB, care permite alcătuirea unui program de viață optim, prin conștientizarea punctelor tari și a vulnerabilităților față de anumite boli, prin alegerea corectă a alimentelor adecvate sau a celor de evitat, prin comportamente capabile să asigure cea mai bună reacție personală împotriva stresului și de încetinire a procesului de îmbătrânire.

CE SUNT GRUPELE SANGUINE ȘI CARE SUNT ACESTEA?

Sistemele de clasificare a grupelor sanguine umane sunt numeroase. Sistemul de grupe sanguine ABO este cel mai important dintre acestea. Identificarea ABO permite determinarea a patru tipuri de grupe sanguine: O, A, B, AB. Aceste „grupe” se numesc „sanguine” întrucât definesc diverse grupuri de persoane care își pot schimba sângele între ele, fără a suferi reacții adverse.

Pe scurt, caracteristicile celor patru grupe sunt:

- Persoanele de tip O (a se citi „zero”, ca cifra 0) nu prezintă antigene și posedă anticorpi îndreptați împotriva antigenelor din grupele A și B.
- Persoanele de tip A prezintă antigenul A și anticorpi anti-B, deci nu pot primi sânge de la grupa B.
- Persoanele de tip B prezintă antigenul B și anticorpi anti-A, deci nu pot primi sânge de la grupa A.
- Persoanele de tip AB prezintă antigenele A și B, însă nu prezintă anticorpi anti-A și anti-B, deci pot primi sânge

de la alte grupe, dar nu pot dona sânge decât persoanelor care aparțin aceleiași grupe.

Determinarea grupei sanguine de apartenență este fundamentală pentru evitarea incompatibilității transfuziilor. Transfuzia de sânge între pacienți cu grupe sanguine incompatibile conduce la fenomene de aglutinare care pot fi fatale.

Distribuirea celor patru grupe sanguine în rândul populației diferitelor continente este diferită. În Europa, procentul mediu al persoanelor care aparțin diferitelor grupe este următorul:

- 40% dintre europeni fac parte din grupa O, 40% fac parte din grupa A, 15% fac parte din grupa B, 5% din grupa AB.

Anumiți cercetători au evidențiat faptul că numeroase substanțe conținute în alimente pot provoca fenomene de aglutinare, chiar dacă nu semnificative, la nivelul celulelor unor anumite grupe sanguine, provocând activarea unor veritabile fenomene de respingere. Încă o dată, Peter D'Adamo clarifică importanța legăturii dintre alimente și grupele sanguine: „Multe lectine de origine alimentară prezintă caracteristici similare cu ale antigenelor din grupele sanguine și se manifestă periculos la persoanele care posedă anticorpi îndreptați împotriva antigenului specific. Laptele, spre exemplu, conține lectine identice cu antigenul B: dacă o persoană cu grupa sanguină de tip A bea puțin lapte, sistemul său imunitar va activa mecanismele de aglutinare, în încercarea de a elimina intrusul (. . .). Totuși, fiecare lectină are predilecția sa, astfel încât organele afectate vor fi mereu altele. Odată ajunsă la destinație, lectina exercită un efect magnetic asupra celulelor din jurul său: le atrage favorizând, astfel, formarea conglomeratelor de ordin microscopic care sunt apoi distruse pe loc.”

CE SUNT INTOLERANȚELE ALIMENTARE?

Conform teoriei lui Peter D'Adamo, intoleranțele alimentare reprezintă incapacitatea persoanelor care aparțin unei anumite grupe sanguine de a digera în mod natural anumite alimente, din cauza prezenței anumitor substanțe periculoase, capabile să creeze fenomene minore de aglutinare care, acumulându-se în timp, pot genera diferite boli. Pentru a identifica substanțele care provoacă intoleranță, Peter D'Adamo propune să se facă referire la propria grupă sanguină, ca expresie a capacității de adaptare a speciei umane la un context alimentar determinat și care a permis supraviețuirea strămoșilor noștri, dar care continuă să se modifice. Aceleași reacții majore de aglutinare, care pun în pericol viața persoanelor ce primesc o transfuzie de la persoane cu grupe sanguine incompatibile, apar, chiar dacă într-un procent infim și imperceptibil, atunci când consumăm alimente bogate în substanțe cu structură chimică similară cu cea a antigenelor din sângele incompatibil și care pot induce fenomene periculoase progresive.

CE SUNT LECTINELE ȘI CUM POT FI DETERMINATE?

Unul dintre elementele principale ale ipotezei susținute de Peter D'Adamo este intoleranța fiecăreia dintre cele patru grupe sanguine față de anumite categorii de alimente, ca urmare a prezenței lectinei. Lectinele sunt proteine prezente în alimente, care au proprietăți de aglutinare. Fiecare grupă sanguină are capacitatea de a metaboliza anumite tipuri de proteine, și nu altele. Astfel, atunci când ingerăm o anumită cantitate de lectine, incompatibile cu grupa noastră sanguină, acestea pot provoca fenomene de aglutinare în sânge sau pot distruge anumite organe-țintă.

În acest fel, Peter D'Adamo a trasat patru profiluri dietetice corespunzând fiecărei grupe sanguine în parte și a propus o dietă ideală, bazată pe reducerea sau eliminarea alimentelor greu de digerat, care conțin lectine ce pot provoca reacții de aglutinare.

Astfel, este posibilă corectarea erorilor de alimentație, tratarea diverselor boli, prevenirea apariției unor afecțiuni, scăderea în greutate pentru persoane supraponderale sau obeze și optimizarea potențialului fiecărei persoane de a fi sănătoasă, în funcție de grupa sanguină din care face parte.