

LBRIS

We know
books

Dr. biolog VIRGINIA CIOCAN

Grupa de sânge și viața individuală



EDITURA CERES
București, 2007

— grupa de sânge — este doar una din numeroasele trăsături genetice care definesc comportamentul individului, un caracter complex, determinat de totalitatea genelor în interacțiune cu mediul.

Nu putea lipsi dintr-o astfel de lucrare relația între sănătate, starea de boală și grupa de sânge. De altfel, după mărturisirea autoarei, a fost un punct de plecare și o experiență, din păcate nefericită, care a determinat-o să se documenteze și să scrie această carte. Există studii numeroase care demonstrează științific sensibilitatea sau rezistența indivizilor la anumite boli, în anumite zone ale globului pământesc, dar întotdeauna în raport cu condițiile de mediu (climă, sol, radiații solare, hrană etc.). Comportamentul individului însă nu implică doar starea de sănătate sau de boală, rezultată din interacțiunea gene – mediu ci și psihologia individului, în funcție de grupa de sânge, problemă care se tratează cu umor și inteligență.

În sfârșit, anexele, 6 la număr, completează fericit și demonstrează încă o dată poziția de pe care este scrisă lucrarea, poziție de om de știință, de cercetător a dr. Virginia Ciocan.

Sincer, la început, deși o cunosc pe Virginia Ciocan ca fiind un cercetător foarte serios, riguros chiar, judecând doar după titlul lucrării „Grupa de sânge și viața individuală” mi-a fost teamă că ar putea fi o tratare superficială a problemei, cum întâlnim astăzi la tot pasul. Parcurgând cartea însă m-am convins că nu este așa, este frumos scrisă, cu multe noțiuni de cultură generală, se citește ușor, se înțelege ușor, iar datele științifice devin dintr-o dată necesare și utile. Convingeți-vă și Dumneavoastră și îmi veți da dreptate!

Prof. univ. dr. Veronica Stoian
Catedra de Genetică și Biotehnologie
Universitatea din București

CUPRINS

Introducere	7
-------------------	---

Capitolul I. Sângele

1.1. Descriere generală. Compoziție	11
1.2. Funcțiile sângelui	13
1.3. Limfa și sistemul circulator limfatic	14
1.4. Grupa de sânge	15
1.5. Antigenele specifice grupei de sânge și sistemul imunitar	19
1.6. Aglutinogenii și alimentele	21
1.7. Grupa de sânge și modul individual de viață	22

Capitolul II. Alimentația sănătoasă și grupa de sânge

2.1. Bazele biochimice ale alimentației	27
2.2. Alimentația grupei sangvine O	42
2.3. Alimentația grupei sangvine A	52
2.4. Alimentația grupei sangvine B	65
2.5. Alimentația grupei sangvine AB	75

Capitolul III. Metabolismul și grupa de sânge

3.1 . Considerații generale	89
3.2. Asigurarea echilibrului metabolic	91
3.3. Păstrarea unei greutate corporale optime	92
3.4. Sedentarism – activitate fizică	94
3.5. Surmenaj, relaxare și rezistență la stres	99
3.6. Rolul suplimentelor nutritive	105

Capitolul IV. Sănătatea, starea de boală și grupa de sânge

4.1. Considerații generale	112
4.2. Predispoziția la boli în funcție de grupa de sânge	114

4.3. Fitoterapia aplicată diferențiat pe grupe sangvine	125
4.4. Longevitatea și grupa de sânge	133

Capitolul V. Comportamentul psihologic și grupa de sânge

5.1. Personalitatea individuală	139
5.2. Dragostea și grupa de sânge	144

Postfață.....	150
---------------	-----

Anexa 1 – Index cu termeni medicali utilizați în lucrare	160
---	-----

Anexa 2 – Index cu calorii consumate/minut în diferite activități.....	162
---	-----

Anexa 3 – Index cu natura alimentelor (alcaline sau acide).....	163
--	-----

Anexa 4 – Index cu natura alimentelor (constipante și laxative)	165
--	-----

Anexa 5 – Tabel cu proprietățile biochimice și terapeutice ale principalelor fructe din România.....	166
---	-----

Anexa 6 – Bibliografie selectivă	167
---	-----

INTRODUCERE

Această carte este gândită a fi un fel de ghid pentru cititori, menit a oferi informații care să ajute la o autocunoaștere individuală și la o mai bună cooperare cu medicii și cu lucrătorii din domeniul sanitar, în efortul comun de a obține și păstra o stare bună de sănătate.

Sângele, lichidul magic care semnifică însăși viața, are calități remarcabile în toate procesele biochimice care asigură existența noastră, fiind evocat de-a lungul istoriei umane ca un simbol cu conotații sacre.

În anul 1900, biologul austriac **Karl Landsteiner** descoperea că există patru grupe sangvine, fapt ce i-a adus premiul Nobel, dar și un progres de maximă importanță pentru medicină.

În anul 1940, **Rh. Leone Burdel** emite ipoteza conform căreia între sânge și comportamentul psihologic al individului există o certă legătură.

În anul 1980, medicul naturist **James D'Adamo** emite teoria potrivit căreia grupa de sânge determină reacțiile individuale la diferite alimente, practic afirmă că „mâncarea unui om este otravă pentru altul”. În cartea sa „**Alimentația unui om**”, J. D'Adamo își exprima părerea că între grupa de sânge și predispoziția pentru anumite boli există o legătură, teorie verificată mai târziu și fundamentată științific prin cercetări proprii de către fiul sau, medicul american **Peter D'Adamo**. Acesta a introdus conceptul de „**alimentație specifică fiecărei grupe de sânge**”, deschizând drum către un vast domeniu de cercetare pentru specialiștii medici, biologi, biochimisti, farmaciști și bioterapeuți din toată lumea.

Matematicianul japonez **Mesahito Nomi** a studiat statistic legătura dintre grupele de sânge și comportamentul individual psihologic stabilind o metodă de caracterizare sangvină, numită **Ketsu-eki-Gata**, ce are foarte mare credibilitate în Japonia și în Statele Unite ale Americii.

Statisticile publicate în anul 2003 de către **Organizația Mondială a Sănătății** și **American Heart Asociation**, plasează România pe primul loc în lume în ceea ce privește rata deceselor cauzate de boli cardiovasculare.

Medicina alopata actuală încearcă să găsească soluții unor probleme de sănătate pentru care, cel puțin acum, nu s-a găsit răspuns, în domenii precum: ingineria genetică, biologia moleculară și terapia genică.

De aceea, în zilele noastre revine în actualitate și medicina complementară, neconvențională în general și medicina naturistă în special, care face trimiteri tot mai numeroase către grupele de sânge.

În anul 2001, la noi în țară, **Fănică Ene Voinea**, autorul unui ghid de terapie naturistă, provenind dintr-o celebră familie de tămăduitori populari din zona Vrancei, corelează grupa de sânge cu caracterul pacienților și cu bolile ce apar cu predilecție, favorizate de particularitățile hematologice caracteristice fiecărei grupe de sânge.

Stelian Fulga, bioterapeut, descrie în cărțile sale rezultatele medicilor americani **James** și **Peter D'Adamo** și aplică aceste rezultate în tratarea diabetului zaharat, prin recomandarea propriilor preparate biologice, Fulgin 1 și Fulgin 2 și a unei diete diferențiate în funcție de grupa de sânge.

Personal, m-au preocupat plantele medicinale și fitoterapia încă de pe băncile Facultății de Biologie pe care am absolvit-o în anul 1968, la București.

Nu am profesat în acest domeniu, doctoratul meu fiind în ecologie generală, iar specialitatea de baza este microbiologie aplicată în biotehnologii din sector chimic și zootehnic.

Metodele complementare de tratament au început să mă preocupe la modul serios, altfel decât ca un hobby, după anul 1990, în perioada în care părinții mei au trecut la cele veșnice relativ tineri (71 ani tatăl și 73 ani mama) datorită unor afecțiuni cardiovasculare ce ar fi putut fi tratate cu succes dacă erau descoperite la timp și dacă medicii din acea perioadă ar fi folosit pe lângă metodele alocate de tratament, convenționale și metode complementare, naturiste.

Cunoașterea obișnuințelor alimentare ale părinților mei, a grupelor sangvine, a bolilor și a evoluției acestora, a tratamentelor medicamentoase și chirurgicale la care au fost supuși pentru a se vindeca, la spitale renumite din țară și specialiști de notorietate pe care nu-i numesc din motive etice și morale și mai ales lupta disperată pentru salvarea celor mai dragi ființe pentru mine, m-au determinat să dedic o parte din anii mei de viață studiului literaturii privind terapiile naturiste și cercetărilor proprii, în scopul descifrării unor secrete pe care natura sau Creatorul Suprem le păstrează încă.

Notițele mele și rezultatele cercetării proprii, acumulate până în anul 2003, poate ar fi rămas ca o literatură științifică de sertar, dacă nu mă îmbolnăveam eu însămi de ateroscleroză, cardiopatie ischemică și colesterolemie, boli ce au determinat în timp o stenoză de subclavie ce a fost operată prin by-pass carotido-axilar, în decembrie 2003.

După intervenția chirurgicală făcută cu mult profesionalism la Spitalul Militar Central din București, de către o echipa de medici condusă de dr. Mircea Pătruț, am experimentat pe mine tot ce știam referitor la fitoterapia bolilor cardiovasculare și corelând

alimentația cu grupa de sânge (A II) mi-am schimbat profund stilul de viață.

Dorința mea cea mai mare este să împărtășesc cunoștințele și experiența mea cititorilor pentru a fi înțelese și aplicate în scopul păstrării sănătății și pentru adoptarea unui stil de viață sănătos.

Sănătatea este un bun pe care îl apreciem în general, după ce l-am pierdut! Dar, atunci când suntem tineri, plini de energie și vitalitate, nu ne gândim că un mod de viață sănătos ne va face zilele mai frumoase în viitor. Purtați de agitația normală a vieții, uităm de multe ori că și cariera profesională și viața sentimentală, cu întemeierea unei familii, sunt probleme pe care le putem rezolva numai dacă suntem sănătoși.

Cunoașterea grupei de sânge devine astfel foarte importantă pentru aplicarea informațiilor legate de o anumită alimentație, de prevenirea și tratarea bolilor, de reținerea unui psihic echilibrat, de încetinirea procesului de îmbătrânire și în general de asigurarea unui stil de viață care să determine o trăire optimă, cu satisfacții depline!

Dr. biolog **Virginia Ciocan**

Capitolul I SÂNGELE

1.1. DESCRIERE GENERALĂ. COMPOZIȚIE

Sângele, component, alături de limfă și lichidul interstițial, a mediului intern al organismului, este un lichid de culoare roșie, cu miros caracteristic și gust sărat. El reprezintă 8% din masa corpului uman, aproape 5,6 l pentru un adult de 70 kg.

Sângele este alcătuit în principal din plasmă și din globule, albe și roșii.

Plasma, partea lichidă a sângelui, se compune din 90% apă, în care sunt dizolvate nutrimente, produși toxici, proveniți din activitatea celulară, gaze, hormoni, vitamine și unele substanțe proteice speciale, cum ar fi fibrinogenul, cu rol în coagularea sângelui.

Globulele roșii sau **hematiile** sunt celule mici de forma unor discuri, lipsite de nucleu, din care cauză nu se pot înmulți și se mențin în număr constant, de 4-5 milioane într-un milimetru cub de sânge, la omul sănătos. Ele sunt fabricate de măduva roșie a oaselor, trăiesc 100-120 de zile și, datorită formei de disc biconcav, realizează o suprafață mare, de aproape 4000 mp. Dacă am așeza globulele roșii din sângele unei persoane într-un șirag, s-ar forma un lanț de aproape 200.000 km, ce ar înconjura de 4 ori Pământul și ar fi cam jumătate din distanța de la Pământ la Lună. Dacă cineva ar încerca să numere la microscop toate hematiile, i-ar trebui 1.500 de ani!

Hematiile au culoare roșie datorită hemoglobinei, substanță ce conține fier și care are proprietatea de a se combina cu oxigenul și cu dioxidul de carbon, formând compuși instabili (oxihemoglobina și carbohemoglobina), dar și cu oxidul de carbon, gaz foarte toxic, provenit din arderi incomplete, cu care formează un compus stabil, carboxihemoglobina, responsabil de intoxicații grave și deces prin asfixiere.

Sângele este lichid numai în vasele de sânge. Scos din vase, se încheagă, coagulează, datorită transformării fibrinogenului dizolvat în plasmă, în fibrină, compus insolubil.

Fibrina din sângele proaspăt recoltat formează, cam în 30 de minute, o rețea de filamente vizibile cu ochiul liber, în care sunt prinse globulele ca într-o plasă care este **cheagul**. La suprafață se ridică un lichid transparent, ușor colorat în galben și anume **serul sangvin**.

Globulele albe sau **leucocitele** sunt celule cu nucleu mare, care își pot modifica forma emițând prelungiri, ca și amiba, denumite pseudopode. Cu ajutorul pseudopodelor, globulele albe se deplasează activ și pot părăsi capilarele de sânge printr-un fenomen numit **diapedeză**, fiind atrase spre diferite focare de infecție, unde înconjoară și „înghit” microbii, printr-un fenomen numit **fagocitoză**.

Numărul de globule albe, de 6.000-8.000 într-un milimetru cub de sânge la adult, se menține constant la omul sănătos, pentru că pe măsură ce unele mor, altele le iau locul. Globulele albe se formează în măduva roșie a oaselor și în ganglionii limfatici.

Atunci când numărul de globule albe crește, poate însemna o infecție puternică în organism, iar când ajung la un număr foarte mare, 500.000 într-un milimetru cub de sânge, poate fi semnul unei boli grave, leucemia.

1.2. FUNCȚIILE SÂNGELUI

Sângele are un rol important pentru viața omului, circulația acestuia în cele mai îndepărtate organe ale corpului asigurând funcționarea normală, echilibrată a întregului organism.

Prin sânge și limfă se asigură transportul substanțelor nutritive din alimente la celule, unde sunt folosite la formarea de substanță vie, proprie celulei sau la furnizarea energiei necesare proceselor metabolice din organism.

În urma activității celulelor rezultă o serie de substanțe nefolositoare, care tot pe calea acestor lichide sunt transportate la organele prin care se face eliminarea în mediul înconjurător (plămâni, rinichi, glande sudoripare).

Sângele, cu ajutorul globulelor roșii, asigură și transportul oxigenului fixat în hematii de hemoglobină, către țesuturi. Oxihemoglobina formată se desface și oxigenul trece în celule, unde este utilizat, iar hemoglobina, devenind disponibilă, ia dioxidul de carbon de la nivelul celulelor, îl transformă în carbohemoglobină și îl transportă și eliberează la nivelul plămânilor.

Globulele albe apără organismul de infecții distrugând, prin fagocitoză, microbii pătrunși în cazuri de infecție. La locul afectat se formează puroiul, care conține leucocite moarte, microbi morți și resturi de celule distruse.

Globulele albe contribuie la apărarea organismului și prin eliberarea de anticorpi, substanțe complexe ce neutralizează toxinele microbilor, particularitate pe care se bazează fabricarea și utilizarea vaccinurilor.

Funcțiile sângelui sunt deosebit de importante pentru organism, asigurând condiții de funcționare normală, prin mecanisme complexe, la care contribuie sistemul nervos, ficatul rinichii, glandele cu secreție internă etc.

De aceea este foarte importantă analizarea periodică a sângelui pentru controlul stării de sănătate și depistarea la timp a bolilor.

1.3. LIMFA ȘI SISTEMUL CIRCULATOR LIMFATIC

La nivelul capilarelor arteriale, o parte din plasma sângelui, împreună cu unele leucocite mici, trec în spațiile dintre celule, formând lichidul interstițial la nivelul căruia au loc schimburile de substanțe dintre sânge și celule. Din lichidul interstițial trec în celule substanțe nutritive și oxigen, iar din celule trec în lichidul interstițial produși rezultați din activitatea lor. O parte din acest lichid se înapoiază în capilarele venoase, iar altă parte pătrunde în vase speciale, formând limfa. Provenind din sânge, limfa are o compoziție asemănătoare, cu deosebirea că are mai multă apă, 95%, mai multe leucocite și lipsesc hematiile, fapt ce face ca limfa să fie incoloră („sângele alb”).

Limfa circulă prin vase asemănătoare venelor, având însă pereți mai subțiri și numai de la periferie spre centru. Limfa circulă mult mai încet decât sângele și asta din cauză că nu beneficiază de ajutorul inimii și se face numai prin contracția propriilor pereți.

Pe traiectul vaselor limfatice se găsesc ganglionii limfatici, mici umflături de consistență moale, a căror mărime variază de la mărimea gămăliei de ac, până la cea a unui bob de fasole. Se găsesc de obicei grupați în anumite zone ale corpului, cap, gât, sub braț, torace și abdomen și sunt organe producătoare de globule albe. De aceea în caz de infecții, ganglionii limfatici devin dureroși și se măresc.

Ganglionii limfatici produc și anticorpi, distrug microbi prin fagocitoză, curăță limfa de corpuri străine și în general au rol de barieră în răspândirea infecțiilor.

Circulând foarte încet, limfa are principalul rol în strângerea substanțelor toxice de la celule și țesuturi. Din această cauză, starea de nemișcare a corpului și implicit viața sedentară, periclitează o dată cu circulația limfei și starea de sănătate a organismului.

1.4. GRUPA DE SÂNGE

O singură picătură de sânge conține întregul cod genetic al unei ființe umane, amprenta ADN.

Știința încă nu a descifrat în totalitate codurile memoriei genetice transmise de la strămoșii noștri, prin sânge. Aceste coduri genetice determină și grupa noastră de sânge.

Pe lângă cele patru grupe principale de sânge, O, A, B și AB, există și alte sisteme de grup sangvin. Astfel, după **Rh**, sunt două sisteme sangvine, **pozitiv** – 85 % din oameni și **negativ** – 15% din oameni.

Altă clasificare se bazează pe locul unde este găsit antigenul specific grupei de sânge. Dacă acesta se află în toate secrețiile organismului: salivă, spermă etc., se numește **secretor** și se întâlnește la 80 % din oameni; dacă acest antigen este găsit numai în sânge, se numește **nesecretor** și îl întâlnim la 20 % din oameni.

Grupa de sânge a stat la baza supraviețuirii umane, suferind schimbări și adaptări la condiții noi de mediu și hrană nu doar cu mii de ani în urmă, dar și în prezent.

Grupa sangvină este mai veche decât rasa și mai fundamentală decât etnia, fiind un determinant al particularităților individuale, mult mai important decât acestea. Deosebirile rasiale bazate pe culoarea pielii, pe practicile etnice, pe origini geografice sau pe cultură sunt moduri subiective de diferențiere a oamenilor. Dacă un african negru și un european alb au grupa de sânge O, pot face schimb de sânge și organe, au funcții digestive și structuri