

ALIMENTACIÓN SEGÚN

Grupo Sanguíneo Según MTC

BAJA PESO Y GANA SALUD

Has completado exitosamente el primer paso para formar parte del que seguramente sea el mayor evento online de desarrollo humano e inteligencia emocional en español.

Estás a un solo paso de desbloquear completamente tu experiencia Transformando Tu Vida Sintiendo, poniendo fin a los miedos y creencias limitantes.

Nuestro tipo de sangre ¿condiciona el alimento que necesitamos?

Te dejo aquí consejos del Dr James dAdamamo llegó a la conclusión de que **no existe una dieta única y válida para todos**, al observar que hay alimentos que a algunas personas les causan reacción, les engordan o provocan enfermedades mientras que el mismo alimento a otras personas les sienta bien.

Relacionó que si la sangre es la fuente principal de nutrición del organismo, **diferentes tipos de sangre podían suponer diferentes necesidades**. Con sus estudios descubrió una relación entre el grupo sanguíneo y:

- Necesidades de alimentación
- Susceptibilidad ante la enfermedad
- Funcionamiento metabólico

- Repuesta ante el stress

Concluyó que **cada persona está condicionada por su código genético** y su tipo de sangre (0, A, B o AB) es nuestra “huella genética”.

Nos vemos en el Máster de Desarrollo Personal Transforma tu vida Sintiendo Tu Poder, con el Método Siente.

¡Que tengas un gran día!

Miguel Tirado

Fundador y director **MTSTP**

P.D. Te recomiendo que añadas esta dirección de email (sientetupoder@gmail.com) a tu lista de contactos para que no te lleguen los emails a SPAM o correo no deseado.

LOS GRUPOS SANGUÍNEOS Y LA ALIMENTACIÓN

Grupo 0

Dr. Peter J. D'Adamo

Este libro fue pasado a formato Word para facilitar la difusión, y con el propósito de que, así como usted lo recibió lo pueda hacer llegar a alguien más. HERNÁN

Desde Esencia Vital, hemos adaptado y resumido parte del libro de Dr. Peter J. D'Adamo, el cual me ha pasado su libro en formato Word, para facilitar la difusión, y con el propósito de que, así como usted lo recibió lo pueda hacer llegar a alguien más. Hernán. Director de Esencia Vital Miguel Tirado Siente, estudios Superiores en Medicina Tradicional China. 20/11/2023

[PUEDES SEGUIRNOS EN LOS SIGUIENTES ENLACES](#)

<https://www.centroesenciavital.com/>

<https://www.youtube.com/@acupunturasevillaesenciavital>

<https://www.instagram.com/acupunturasevilla/>

<https://www.facebook.com/acupunturasevillaesenciavital>

email: metodosiente@gmail.com

Bienvenidos y gracias por tu interés y confiar en Esencia Vital, el Método Siente Tu Poder Integral y Siente la Banda Gástrica Virtual. Gracias en nombre de todo el equipo.

Antes que nada, queremos dejar claro que esta guía de alimentos según tu grupo sanguíneo, es una guía que no esta certificada, ni científicamente, ni por la sanidad española, es una guía que utilizamos dentro de la Medicina Tradicional China según las pautas Orientales, no sustituyen a ningún medicamento, ni a ningún otro consejo que le haya indicado su Medico o Endocrinos, le aconsejamos que le pregunte a su medico si le aconseja este tipo de alimentación, bajo su responsabilidad.

Nosotros somos simplemente somos un mediador y compartimos técnicas y consejos que nos funcionan. Pero la única persona responsable es usted.

LA SANGRE ES LA VIDA MISMA. DENTRO DE LA MEDICINA CHINA **SE CONOCE COMO XUE**

La sangre es la vida misma. Es mágica, es alquímica. No sólo proporciona los complejos sistemas de aprovisionamiento y defensa necesarios para nuestra propia existencia sino los desplazamientos y agrupamientos de nuestros antecesores y la forma en que se adaptaban al ambiente, las dietas y los gérmenes.

Grupo O: el más antiguo y más básico, cuando todos pertenecían a ese grupo y ocupaban un espacio concentrado, comían la misma dieta y respiraban los mismos organismos. Aún hoy es el tipo de sangre predominante, con un sistema inmunológico resistente e ingobernable dispuesto y capaz de destruir a cualquiera.

Grupo A: es el de los primeros inmigrantes forzados por la necesidad a adaptarse a estilos de vida agrarios, con una personalidad más cooperativa para adaptarse a las comunidades multitudinarias.

Grupo B: es el asimilador, adaptado a los nuevos climas y a la mezcla de poblaciones al emigrar las razas desde Africa hacia Europa, Asia y América. Se originó en la región del Himalaya y en los Urales entre las tribus caucásicas y mongoles. Representa la búsqueda de un equilibrio entre las tensiones de la mente y las exigencias del sistema inmunológico.

Grupo AB: se encuentra en menos del 5% de la población. Apareció unos mil años atrás luego de una gran migración de pueblos orientales hacia Occidente. Es una rara fusión entre el tolerante tipo A y el tipo B de origen bárbaro, pero más equilibrado.

Los tipos A y B no tienen más de 15.000 a 25.000 años de antigüedad y el tipo AB es mucho más reciente. La sangre del Sudario de Turín es del grupo AB.

La sangre parece un líquido rojo homogéneo, pero está compuesta por muchos elementos diferentes.

Los glóbulos rojos contienen un tipo especial de hierro que se utiliza para transportar oxígeno y crear el característico color de la sangre. Los glóbulos blancos nos protegen contra la infección. También hay proteínas que proporcionan nutrientes a los tejidos, plaquetas que favorecen la coagulación y plasma que contiene los guardianes del sistema inmunológico.

El tipo de sangre es la clave para todo el sistema inmunológico. Controla la influencia de los virus, bacterias, infecciones, sustancias químicas, estrés y todo tipo de invasiones y condiciones capaces de comprometer el sistema inmunológico. Cada tipo de sangre posee un antígeno diferente, con su propia estructura química específica.

El tipo O: antígeno O (fucosa)

El tipo A: antígeno O (fucosa) + N-acetil-galactosamina (azúcar A).

El tipo B: antígeno O (fucosa) + D-galactosamina. (azúcar B)

El tipo AB: antígeno O, fucosa, + N-acetil-galactosamina + D-galactosamina. (azúcar AB)

Los antígenos crean anticuerpos y cada uno está específicamente destinado a identificar y atacar a un particular antígeno extraño. El tipo A posee anticuerpos contra el B y viceversa. El AB no posee anticuerpos y el tipo O posee anticuerpos contra los tipos A y B. Por eso el O es dador universal y el AB es receptor universal.

LECTINAS

Entre la sangre y los alimentos se produce una reacción química debido a un factor conocido como lectina. Las lectinas son proteínas abundantes y diversas que se encuentran en los alimentos y tienen propiedades aglutinantes que afectan la sangre. Si las lectinas ingeridas no son compatibles con su antígeno, esas lectinas atacan un órgano o sistema orgánico (riñones, hígado, cerebro, estómago, etc.) y comienzan a aglutinar las células de esa zona. Esto provoca el síndrome de intestino irritable o de cirrosis hepática, o bloquea la irrigación sanguínea renal, etc.

La mayoría de las lectinas que ingerimos no son perjudiciales y el 95% es desechado por el organismo, pero un 5% se infiltra en el torrente sanguíneo donde reacciona destruyendo los glóbulos rojos y blancos. Pueden crear una inflamación aguda de la mucosa sensible de los intestinos y su acción aglutinante puede parecer una alergia a los alimentos.

Como hay lectinas en casi todos los alimentos, la clave es evitar las que aglutinan las células de su tipo de sangre en particular.

Las lectinas varían ampliamente según su origen y se unen a combinaciones diferentes de azúcares. La dieta beneficiosa para un tipo puede ser peligrosa para otro. El tejido nervioso es muy sensible al efecto aglutinante de las lectinas. La lectina de lenteja produce artritis, así como el tomate, la berenjena y la papa blanca.

Las lectinas mitógenos hacen que los glóbulos blancos generen la mitosis (reproducción)-

Se pueden detectar las lectinas perjudiciales porque generan subproductos tóxicos denominados indoles. El nivel de los indoles aparece en la escala Indican que utilizan los laboratorios.

Cada grupo de alimentos se divide en tres categorías: muy beneficiosos (actúan como MEDICAMENTOS), neutros (actúan como alimentos) y no aconsejables (actúan como VENENO)

Recuerda que las alergias a los alimentos no son problemas digestivos, son reacciones del sistema inmunológico a ciertos alimentos con la creación de un anticuerpo que combate la intrusión del alimento no aconsejable en su sistema. Por otro lado, las intolerancias a los alimentos son reacciones digestivas que pueden ocurrir por muchas razones, como el condicionamiento cultural, las asociaciones psicológicas, la mala calidad del alimento, los aditivos o simplemente alguna peculiaridad indefinible en su propio sistema.

Las dietas que limitan severamente los hidratos de carbono, provocan la eliminación de las grasas y la producción de cetonas, lo cual indica un alto ritmo de actividad metabólica, sólo sirven a los grupos O y B.

La macrobiótica es más apropiada para el tipo A siempre que coman las legumbres y cereales recomendados.

Al comer sólo alimentos adecuados al tipo de sangre y eliminar los que resultan de difícil digestión o tóxicos, se adelgaza porque las toxinas se depositan en el tejido graso y la grasa también es eliminada.

La ingesta de alimentos no aconsejables hace que dichas lectinas inflamen las paredes del tubo digestivo, interfieran en el proceso digestivo causando hinchazón, aminoren la velocidad del metabolismo del alimento y no se quemen calorías eficientemente, compromete la producción de insulina, afecta el equilibrio hormonal, causando retención de líquido (edema), afecciones de la tiroides y otros problemas.

Los suplementos no actúan de la misma manera para todos. Cada vitamina, mineral y suplemento herbáceo desempeña un papel específico en su organismo. Puede ser peligroso auto recetarse suplementos vitamínicos y minerales, muchos de los cuales actúan como drogas en su organismo. Las vitaminas A, K y B-3 deberían ser administradas únicamente bajo supervisión médica. Hay muchas sustancias naturales en las plantas, denominadas fitoquímicos, que son más eficaces y menos perjudiciales que las vitaminas y minerales.

Muchos fitoquímicos (que considero concentrados de alimentos) son antioxidantes y algunos son más eficaces que las vitaminas porque muestran un alto grado de preferencia por los tejidos. La *Silythum marianum* (cardo Mariano) y la *Cúrcuma longa* son cientos de veces mejores antioxidantes que la vitamina E y son absorbidos por el tejido hepático con un alto grado de tolerancia.

LA CONEXIÓN ESTRÉS / EJERCICIO

El bienestar está determinado no sólo por los alimentos sino por la forma en que el organismo utiliza esos nutrientes para bien o para mal. Lo que afecta a nuestro sistema inmunológico no es el estrés sino nuestra reacción al estrés. Hoy en día las presiones sociales imponen un estrés crónico prolongado y los efectos son peores.

Ciertos tipos de estrés, como la actividad física o creativa producen estados emocionales placenteros que el organismo percibe como experiencia física o mental disfrutable. Cada tipo de sangre necesita diferentes formas de actividad física o ejercicio para controlar sus respuestas al estrés.

GRUPO SANGUÍNEO 0 - EL CAZADOR

Todas las personas del grupo 0 llevan en su sangre una memoria genética de fuerza, resistencia, osadía, intuición, confianza en sí mismas y un optimismo innato. Quizá haya heredado la tendencia al liderazgo y al éxito que prospera con la buena salud y el optimismo.

Consumidor de carne. Tubo digestivo resistente. Sistema inmunológico muy activo. Intolerante a las adaptaciones ambientales y dietéticas. Responde mejor al estrés con una actividad física intensa. Requiere un metabolismo eficiente para mantenerse delgado y enérgico. Su tubo digestivo transforma las grasas y proteínas en cetonas, que son utilizadas en lugar de los azúcares para mantener estables los niveles de glucosa. Los lácteos y los cereales no le resultan beneficiosos como a los otros grupos sanguíneos porque su sistema digestivo aún no está totalmente adaptado a ellos. El éxito de su dieta depende de su consumo de carnes magras, aves y pescados libres de sustancias químicas.

Este grupo pierde peso al restringir el consumo de granos, panes, legumbres y porotos. El principal factor de aumento de peso es el gluten que se encuentra en el germen de trigo y los productos de harina integral porque actúan sobre su organismo creando el estado opuesto de la cetosis, ya que las lectinas del gluten inhiben su metabolismo de insulina, interfiriendo en el uso eficiente de las calorías. El maíz, en menor grado, tiene el mismo efecto si bien no influye tanto como el trigo en el aumento de peso del tipo 0.

Hay otros factores que contribuyen a su aumento de peso. Ciertas legumbres, especialmente las lentejas y las alubias, contienen lectinas que se depositan en sus tejidos musculares, haciéndolos más alcalinos y menos "dotados" para la actividad física, ya que sus músculos necesitan estar en un estado de ligera acidez metabólica, utilizando así las calorías más rápidamente.

El tercer factor está relacionado con la regulación tiroidea, ya que tiene tendencia a bajos niveles de hormona tiroidea. El hipotiroidismo se produce porque el tipo 0 no suele producir suficiente yodo. Los síntomas incluyen aumento de peso, retención de líquidos, debilidad muscular y fatiga.

Favorecen el aumento de peso: el gluten de trigo y el maíz (interfieren con la eficiencia de la insulina retardando el ritmo metabólico), frijoles, judías (blanca, pinta, roja perjudican la utilización de calorías), lentejas (inhiben el adecuado metabolismo de los nutrientes), repollo, col de Bruselas, coliflor (inhibe la producción de hormona tiroideas).

Favorecen la disminución de peso: algas marinas, pescados y mariscos, sal yodada (contienen yodo, aumentan la producción de hormona tiroideas), hígado (favorece el metabolismo eficiente y es fuente de vitamina B), carne roja, espinaca, brócoli (favorece el metabolismo eficiente).

Las personas del grupo 0 pueden digerir y metabolizar las carnes con eficiencia porque suelen tener un alto contenido de ácido estomacal. Sin embargo, debe procurar equilibrar sus proteínas de la carne con las frutas y vegetales apropiados para evitar la excesiva acidificación que puede causar úlceras o irritación de las paredes estomacales.

CARNES

Muy beneficiosas: búfalo, carne de res, de venado, picada, carnero, corazón, cordero, hígado, ternera.

Neutro: codorniz, conejo, faisán, gallina, pato, pavo, perdiz, pollo

No aconsejable: cerdo, ganso, jamón, tocino.

No consuma más de 56-140 gr. de carne si es mujer o niño ni más de 112-168 gr. si es hombre.

PESCADOS Y MARISCOS

Los productos de mar, la segunda proteína animal más concentrada, son más apropiados para los individuos con sangre del tipo O de origen asiático o eurasiático, ya que eran un plato básico en la dieta de sus antepasados costeros.

Son excelentes los pescados grasos de aguas frías que favorecen la adhesión de las plaquetas. Los aceites de pescado son muy eficaces para el tratamiento de las afecciones intestinales inflamatorias como la colitis o la enfermedad de Crohn a la cual son susceptibles. Haga de los pescados y mariscos el componente principal de su dieta.

Muy beneficiosos: arenque, bacalao, caballa, cubera, esturión, esturión blanco, hipogloso, lenguado, lisa, lucio, merluza, perca amarilla y perca blanca, pez espada, sáballo, salmón, salpa, sardina, trucha, trucha arco iris.

Neutro : abadejo, atún, almeja, anchoa, anguila, besugo, calamares, cangrejo, caracoles, carpa, cazón, gambas, langosta, langostino, lenguado, mejillones, mero, os-
tras, perca blanca (oceánica), pez monje, pez vela, ranas, róbalo, sollo (lucio pequeño), tortuga marina,
trucha marina.

No aconsejables: arenque ahumado, barracuda, caviar, pulpo, salmón ahumado, vieiras.

LÁCTEOS

Se deben restringir porque no los metabolizan bien. La leche y el queso de soja son excelentes alternativas con un alto contenido de proteínas.

Algunas personas de este grupo pueden comer cuatro o cinco huevos por semana y pequeñas cantidades de lácteos, pero éstos por lo general constituyen una escasa fuente de proteína para el tipo O. Aún así, especialmente si es mujer, procure ingerir un suplemento diario de calcio, ya que los lácteos son la mejor fuente natural de calcio asimilable.

Neutros: leche de soja, manteca, queso de cabra, de granja, de oveja, de soja, mozzarella.

No aconsejables: helados, leche de cabra, leche entera, Kefir, suero de leche, todas las variedades de yogur, quesos brie, camembert, caseína, cottage, desnatado, emmenthal, gruyère, parmesano, provolone, queso crema, cheddar, de bola (Edam), suizo, ricotta, roquefort.

ACEITES Y GRASAS

Este grupo reacciona bien a los aceites. Pueden ser una fuente nutritiva importante y una ayuda para la evacuación siempre que limite su consumo a los aceites mono-insaturados como el de oliva y de semilla de lino, que tiene efectos positivos sobre el corazón y las arterias y pueden contribuir a reducir el colesterol en sangre.

Muy beneficiosos: de linaza (semilla de lino), de oliva

Neutros: de canola(semillas), de aceite de hígado de bacalao, de sésamo

No aconsejables: de cártamo, de maíz, de maní, de semilla de algodón

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Puede encontrar una buena fuente de proteína vegetal suplementaria en algunas variedades de frutos secos y semillas, sin embargo, estos alimentos de ningún modo deberían reemplazar a las carnes ricas en proteína. Son de alto contenido graso y debe evitarlas si está tratando de bajar de peso. Pueden ocasionar problemas digestivos si no se los mastica bien. Lo ideal es en forma de manteca o pasta, en especial si padece de problemas de colon.

Muy beneficiosos: nuez, semillas de calabaza

Neutros: almendra, avellana, castaña, manteca de almendra, de girasol, de sésamo, nuez lisa, pecana, semillas de girasol, de pino, de sésamo.

No aconsejables: maní, manteca de maní, nuez de cajú, del nefelio, de Pará, pistacho, semilla de amapola.

LEGUMBRES

Las legumbres les inhiben el metabolismo de otros nutrientes importantes como los que se encuentran en la carne y le quitan acidez al tejido muscular del tipo O, que lo necesita para tener un mayor rendimiento. Esto no se debe confundir con la reacción ácida/alcalina que ocurre en su estómago. En este caso, las pocas legumbres muy beneficiosas son la excepción. Estas promueven el fortalecimiento del tracto digestivo y la cicatrización de las ulceraciones y se deben comer con moderación, como una guarnición ocasional.

Muy beneficiosas: Alubia pinta.

Neutras: alubias, guisantes, garbanzos, germen de soja, haba cochinera y común, alubia negra, roja.

No aconsejables: lentejas rojas, verdes, alubia blanca común.

CEREALES

Los productos de harina de trigo integral no son tolerados por este grupo y deberían ser eliminados totalmente de la dieta. Contienen lectinas que reaccionan tanto con su sangre como con su tubo digestivo e interfieren en la correcta asimilación de los alimentos beneficiosos. Su gluten interfiere en los procesos metabólicos del tipo O.

Muy beneficiosos: ninguno

Neutros: arroz cocido, cebada, crema de arroz, espelta, Kasha (gachas de trigo), mijo cocido, salvado de arroz, trigo sarraceno.

No aconsejables: cereales surtidos para el desayuno, crema de trigo, fécula, germen de trigo, harina de avena, copos de avena, harina de maíz, hojuelas de maíz, salvado de avena, salvado de trigo, trigo desmenuzado.

PANES Y PANECILLOS

Los únicos panes que puede comer este grupo son los panes hebreos, hechos con granos germinados porque las lectinas del gluten (en el tegumento de las semillas) han sido destruidas en el proceso de germinación. El Ezequiel y el esenio son nutritivos y conservan muchas enzimas intactas.

Muy beneficiosos: Esenio, Ezequiel

Neutros: bizcochos de arroz, pan árabe, pan de arroz no refinado, pan de centeno, de centeno 100%, de espelta, de harina de soja, de mijo, libre de gluten, tostadas de centeno.

No aconsejables: pan ácimo de trigo, pan de trigo desmenuzado, de trigo duro, hiperproteico, de trigo integral, multi cereales, pancitos de maíz, ingleses, de salvado de trigo, Pumpernickel, roscas de pan de trigo.

GRANOS Y PASTAS

Como la mayor parte de las pastas se elaboran con sémola de trigo, hay que tener cuidado de elegir las hechas con pastas sarracenas, tupinambo o harina de arroz, que son mejor toleradas, pero no esenciales para su dieta.

Neutros: pasta de alcaucil, arroz basmati, arroz blanco, de la India, integral, harina de arroz, de cebada, de centeno, de espelta, Kasha (gachas), quinoa, trigo sarraceno

No aconsejables: cuscús, pasta de espinaca, fideos Soba, harina blanca, de avena, de gluten, de Graham, de trigo Bulgor, de trigo duro, integral de trigo, semolina, harina de trigo germinado.

VEGETALES

Hay una enorme cantidad de vegetales disponibles para este grupo que constituyen un componente crítico de su dieta. Otros, en cambio, pueden causarles serios problemas como algunos de la familia de las crucíferas (col, repollitos de Bruselas y coliflor) que pueden inhibir la función de la tiroides en el tipo 0.

Muy beneficiosos: berza común, col rizada, lechuga romana y brócoli (ricos en vitamina K), acelga, achicoria, ajo, alcaucil, alga marina, batata, calabaza, cebolla amarilla, cebolla grande, cebolla roja, col rizada, colinabo, pastinaca, diente de león, escarola, hojas de remolacha, nabo, perejil, pimientos rojos, puerro, rábano picante, tupinambo.

Neutros: aceitunas verdes, alcaravea, apio, berro, col china (bok choy), brotes de bambú, brotes de rábano, calabaza (todos los tipos), cebolleta, coriandro, chalotes, eneldo, escalonia, espárragos, habas, hinojo, hongos, jengibre, lechuga común, romana, nabo verde, ñame, pepino, perifolio, pimienta amarilla, pimienta verde dulce, rábano japonés (Daikon), rábanos, diente de león, remolacha, repollitos de Bruselas, repollo blanco, repollo colorado.

FRUTAS

Hay muchas frutas disponibles para el tipo O que además de ser una importante fuente de fibra, vitaminas y minerales pueden ser una excelente alternativa para los panes y pastas.

Muy beneficiosas: ciruelas moradas, prunas, higos frescos o secos (las frutas moradas o purpúreas causan una reacción alcalina más que equilibra la acidez en su tubo digestivo), ciruelas rojas, verdes.

Neutras: Piña, arándano, caqui, carambola, cerezas, damascos(albaricoques), dátiles, duraznos (melocotón rojo), frambuesas, granada, grosella silvestre, guayaba, higo de tuna, kiwi, lima, limón, mango, manzana, melones (variados), nectarina, papaya, pasas de Corinto, peras, Kumquat, sandía, bayas de sauco, uvas rojas, secas, verdes, zarzamora.

No aconsejables: bananas, fresas, mandarinas, melón rocío de miel (alto contenido de moho), moras, naranja.

ZUMOS DE FRUTAS Y LÍQUIDOS

Los zumos de vegetales son preferibles a los de frutas, debido a su alcalinidad. Si elige uno de fruta, elija una variedad con bajo contenido de sacarosa.

Muy beneficiosos: de Piña (evita la hinchazón y retención de líquidos), de cereza (muy alcalina), de pruna.

Neutros: de apio, arándano, albaricoque, papaya, pepino, tomate (con limón), uva, zanahoria.

No aconsejables: jugo y sidra de manzana (alto contenido de azúcar), de coles, de naranja.

ESPECIAS

Los productos dulces como la miel y el azúcar no son perjudiciales. Tampoco el chocolate. Pero deberían estar estrictamente limitados a un consumo ocasional como condimentos. Evitar el uso de jarabe de maíz.

Muy beneficiosas: alga roja y alga negra (contrarrestan la hiperacidez) , algarrobo, cúrcuma, curry, perejil, pimienta de Cayena.

Neutras: agar, ajedrea, ajo moruno, albahaca, anís, arrurruz, azafrán, azúcar blanca y negra, bergamota, cardamomo, clavo de olor, comino, coriandro, crémor tártaro, chocolate, eneldo, esencia de almendras, estragón, gaulteria, gelatina pura, laurel, jarabe de arroz, malta de cebada, mejorana, melazas, menta, menta verde, miel de arce, mostaza seca, paprika, pipermin, perifollo, pimentón en polvo, pimienta en grano, pimienta inglesa, pimiento morrón, rábano picante, romero, salvia, tamarindo, tapioca, tomillo.

No aconsejables: alcaparras, almidón de maíz (maicena), canela, jarabe de maíz, nuez moscada, pimienta blanca, pimienta negra molida, sidra de manzana, vainilla, vinagre, vinagre balsámico, de vino blanco o tinto.

CONDIMENTOS

Trate de prescindir de ellos y reemplácelos por aceite de oliva, jugo de limón y ajo.

Neutros: aderezo para ensalada bajas calorías, jalea de frutas permitidas, mayonesa, mermelada de manzana condimentada, mermelada de frutas permitidas, mostaza, salsa inglesa.

No aconsejable: condimento, ketchup, pickles de todo tipo.

INFUSIONES DE HIERBAS

Muy beneficiosas: alholva, alsine, cayena, diente de león, jengibre, lúpulo, mora, olmo norteamericano, tilo. El pipermin, el perejil, la rosa mosqueta y la zarzaparrilla protegen el sistema inmunológico y el digestivo.

Neutras: abedul blanco, candelaria, escutelaria, ginseng, hoja de frambueso, manzanilla, marjoleto, marrubio, milenrama, hierba gatera, corteza de roble blanco, salvia, sauco, té verde, tomillo, valeriana, verbena.

No aconsejables: alfalfa, áloe, bardana y barba de maíz (los cuatro estimulan el sistema inmunológico y licuan la sangre, barba de maíz, bolsa de pastor, uña de caballo, genciana, hierba de San Juan, hoja de Fresa, ruibarbo, senn, trébol rojo.

BEBIDAS EN GENERAL

Muy beneficiosas: agua mineral, agua con gas, o sifón.

Neutras: cerveza, vino blanco, vino tinto (los tres con moderación y ocasionalmente), té verde

No aconsejables: café (aunque sea descafeinado), gaseosas cola, diet u otras, licores destilados, té negro, aunque sea descafeinado.

SUPLEMENTOS PARA EL TIPO 0

El objeto es agregar los nutrientes que faltan en su dieta y suministrar protección extra donde la necesita para acelerar el metabolismo, incrementar la actividad coagulante de la sangre, evitar la hinchazón o inflamación y estabilizar el funcionamiento de la tiroides. Puede tomar 500 mg de vitamina C.

La de vitamina D, no es necesaria porque muchos alimentos están fortificados con vitamina D y la mejor fuente es la luz del sol.

Vitamina B, acelera los procesos metabólicos. Para la depresión, la hiperactividad y el déficit de atención es beneficioso el ácido fólico y la vitamina B-12 junto con la dieta del tipo 0 y un programa de ejercicios.

Evite utilizar una fórmula que contenga levadura o germen de trigo. Está en la carne, el hígado, riñón, frutos secos, verduras de hoja, huevos, pescado, fruta.

Vitamina K, no se recomienda la suplementación, de modo que hay que consumir hígado, yema de huevo, berza común, espinaca, acelga.

Calcio, debería tomar una fuerte suplementación (600-110 mg de calcio elemental) debido a la tendencia a desarrollar artritis y procesos inflamatorios de las articulaciones. El exceso de proteínas aumenta su absorción. (Sardinas sin espinas, salmón en lata sin espinas, brócoli, col rizada, almendras.

Yodo, para evitar el aumento de peso, la retención de líquidos y la fatiga, se recomienda ingerir pescados de agua salada, mariscos, algas marinas. Es destruido por la cocción.

Magnesio (con precaución) Es necesario sólo para las personas con afecciones articulares crónicas (en especial en las rodillas y la zona lumbar) durante períodos cortos y bajo supervisión médica, ya que la fuente principal de este mineral son las legumbres y los granos enteros. Está en la nuez, guisantes, judías verdes, habas.

Hierbas /Fitoquímicos para el tipo 0

Palo dulce u orozuz (Glycyrrhiza glabra) en una preparación denominada DGL (declycyrrhizinated licorice) que se encuentra en herboristerías como tabletas. Evitar las preparaciones crudas porque contienen un componente de la planta que puede causar hipertensión arterial.

Alga negra común (*Fucus vesiculosus*). Tiene azúcar fucosa, el constituyente básico del antígeno 0 y yodo. Protege la pared intestinal de la bacteria *H. Pylori* que causa úlceras y mejora el ritmo metabólico de este grupo.

No aconsejables: Vitamina A: no tome suplementos derivados de los aceites de pescado porque pueden acentuar la fluidez de su sangre. Ingiérala de fuentes ricas en vitamina A o beta-caroteno (zanahoria, espinaca, tomate, lechuga y verduras de hoja en general, espárragos, damasco, hígado)

Vitamina E: puede retardar la coagulación. Obténgala del aceite de oliva, hígado, frutos secos, vegetales recomendados de hoja verde. La destruyen el cloro del agua de la canilla, el sulfato de hierro y los aceites minerales.

PERFIL ESTRÉS / EJERCICIO DEL TIPO 0

El estrés va directamente a sus músculos. Deben hacer ejercicio físico intenso para acidificar aún más el tejido muscular. Si no lo hace, el agotamiento le provoca un menor ritmo metabólico, depresión, fatiga o insomnio. Si no ejercita, se vuelve vulnerable a una cantidad de afecciones inflamatorias y autoinmunes como la artritis y el asma, así como al aumento sostenido de peso.

-Ejercicio, Duración, Frecuencia, la media estará en practicarlo de 3 a 5 veces a la semana y en una duración de entre 30mn y hora y media. Lo ideal será realizar una mezcla, dividido en calentamiento, ejercicio principal y estiramientos.

Cardiovascular

Natación.

Jogging

Entrenamiento con pesas

Cinta de andar

Subir escaleras

Artes marciales

Deportes por contacto

Bicicleta

Caminata enérgica

Danza, Yoga, Pilates, Quigong-Tai-chi.

Patinaje sobre ruedas/hielo

Si deseas realizar ejercicios de Taichi Qi Gong Terapéuticos con nosotros, envíanos un email y te mandaremos el enlace gratuito para practicar online de modo gratuito.

metodosiente@gmail.com Tirado Siente te desea buen provecho, con Amor. Namaste.

LOS GRUPOS SANGUÍNEOS Y LA ALIMENTACIÓN

Grupo A

Dr. Peter J. D'Adamo

Este libro fue pasado a formato Word para facilitar la difusión, y con el propósito de que, así como usted lo recibió lo pueda hacer llegar a alguien más. HERNÁN

Desde Esencia Vital, hemos adaptado y resumido parte del libro de Dr. Peter J. D'Adamo, el cual me ha pasado su libro en formato Word, para facilitar la difusión, y con el propósito de que, así como usted lo recibió lo pueda hacer llegar a alguien más. Hernán. Director de Esencia Vital Miguel Tirado Siente, estudios Superiores en Medicina Tradicional China. 20/11/2023

PUEDES SEGUIRNOS EN LOS SIGUIENTES ENLACES

<https://www.centroesenciavital.com/>

<https://www.youtube.com/@acupunturasevillaesenciavital>

<https://www.instagram.com/acupunturasevilla/>

<https://www.facebook.com/acupunturasevillaesenciavital>

tik tok [@acupunturasevillaesencia](#)

email: sientetupoder@gmail.com

Bienvenidos y gracias por tu interés y confiar en Esencia Vital, el Método Siente Tu Poder Integral y Siente la Banda Gástrica Virtual. Gracias en nombre de todo el equipo.

Antes que nada, queremos dejar claro que esta guía de alimentos según tu grupo sanguíneo, es una guía que no esta certificada, ni científicamente, ni por la sanidad española, es una guía que utilizamos dentro de la Medicina Tradicional China según las pautas Orientales, no sustituyen a ningún medicamento, ni a ningún otro consejo que le haya indicado su Medico o Endocrinos, le aconsejamos que le pregunte a su medico si le aconseja este tipo de alimentación, bajo su responsabilidad.

Nosotros somos simplemente somos un mediador y compartimos técnicas y consejos que nos funcionan. Pero la única persona responsable es usted.

LA SANGRE ES LA VIDA MISMA. DENTRO DE LA MEDICINA CHINA **SE CONOCE COMO XUE**

La sangre es la vida misma. Es mágica, es alquímica. No sólo proporciona los complejos sistemas de aprovisionamiento y defensa necesarios para nuestra propia existencia sino los desplazamientos y agrupamientos de nuestros antecesores y la forma en que se adaptaban al ambiente, las dietas y los gérmenes.

Grupo O: el más antiguo y más básico, cuando todos pertenecían a ese grupo y ocupaban un espacio concentrado, comían la misma dieta y respiraban los mismos organismos. Aún hoy es el tipo de sangre predominante, con un sistema inmunológico resistente e ingobernable dispuesto y capaz de destruir a cualquiera.

Grupo A: es el de los primeros inmigrantes forzados por la necesidad a adaptarse a estilos de vida agrarios, con una personalidad más cooperativa para adaptarse a las comunidades multitudinarias.

Grupo B: es el asimilador, adaptado a los nuevos climas y a la mezcla de poblaciones al emigrar las razas desde Africa hacia Europa, Asia y América. Se originó en la región del Himalaya y en los Urales entre las tribus caucásicas y mongoles. Representa la búsqueda de un equilibrio entre las tensiones de la mente y las exigencias del sistema inmunológico.

Grupo AB: se encuentra en menos del 5% de la población. Apareció unos mil años atrás luego de una gran migración de pueblos orientales hacia Occidente. Es una rara fusión entre el tolerante tipo A y el tipo B de origen bárbaro, pero más equilibrado.

Los tipos A y B no tienen más de 15.000 a 25.000 años de antigüedad y el tipo AB es mucho más reciente. La sangre del Sudario de Turín es del grupo AB.

La sangre parece un líquido rojo homogéneo, pero está compuesta por muchos elementos diferentes.

Los glóbulos rojos contienen un tipo especial de hierro que se utiliza para transportar oxígeno y crear el característico color de la sangre. Los glóbulos blancos nos protegen contra la infección. También hay proteínas que proporcionan nutrientes a los tejidos, plaquetas que favorecen la coagulación y plasma que contiene los guardianes del sistema inmunológico.

El tipo de sangre es la clave para todo el sistema inmunológico. Controla la influencia de los virus, bacterias, infecciones, sustancias químicas, estrés y todo tipo de invasiones y condiciones capaces de comprometer el sistema inmunológico. Cada tipo de sangre posee un antígeno diferente, con su propia estructura química específica.

El tipo O: antígeno O (fucosa)

El tipo A: antígeno O (fucosa) + N-acetil-galactosamina (azúcar A).

El tipo B: antígeno O (fucosa) + D-galactosamina. (azúcar B)

El tipo AB: antígeno O, fucosa, + N-acetil-galactosamina + D-galactosamina. (azúcar AB)

Los antígenos crean anticuerpos y cada uno está específicamente destinado a identificar y atacar a un particular antígeno extraño. El tipo A posee anticuerpos contra el B y viceversa. El AB no posee anticuerpos y el tipo O posee anticuerpos contra los tipos A y B. Por eso el O es dador universal y el AB es receptor universal.

LECTINAS

Entre la sangre y los alimentos se produce una reacción química debido a un factor conocido como lectina. Las lectinas son proteínas abundantes y diversas que se encuentran en los alimentos y tienen propiedades aglutinantes que afectan la sangre. Si las lectinas ingeridas no son compatibles con su antígeno, esas lectinas atacan un órgano o sistema orgánico (riñones, hígado, cerebro, estómago, etc.) y comienzan a aglutinar las células de esa zona. Esto provoca el síndrome de intestino irritable o de cirrosis hepática, o bloquea la irrigación sanguínea renal, etc.

La mayoría de las lectinas que ingerimos no son perjudiciales y el 95% es desechado por el organismo, pero un 5% se infiltra en el torrente sanguíneo donde reacciona destruyendo los glóbulos rojos y blancos. Pueden crear una inflamación aguda de la mucosa sensible de los intestinos y su acción aglutinante puede parecer una alergia a los alimentos.

Como hay lectinas en casi todos los alimentos, la clave es evitar las que aglutinan las células de su tipo de sangre en particular.

Las lectinas varían ampliamente según su origen y se unen a combinaciones diferentes de azúcares. La dieta beneficiosa para un tipo puede ser peligrosa para otro. El tejido nervioso es muy sensible al efecto aglutinante de las lectinas. La lectina de lenteja produce artritis, así como el tomate, la berenjena y la papa blanca.

Las lectinas mitógenos hacen que los glóbulos blancos generen la mitosis (reproducción)-

Se pueden detectar las lectinas perjudiciales porque generan subproductos tóxicos denominados indoles. El nivel de los indoles aparece en la escala Indican que utilizan los laboratorios.

Cada grupo de alimentos se divide en tres categorías: muy beneficiosos (actúan como MEDICAMENTOS), neutros (actúan como alimentos) y no aconsejables (actúan como VENENO)

Recuerda que las alergias a los alimentos no son problemas digestivos, son reacciones del sistema inmunológico a ciertos alimentos con la creación de un anticuerpo que combate la intrusión del alimento no aconsejable en su sistema. Por otro lado, las intolerancias a los alimentos son reacciones digestivas que pueden ocurrir por muchas razones, como el condicionamiento cultural, las asociaciones psicológicas, la mala calidad del alimento, los aditivos o simplemente alguna peculiaridad indefinible en su propio sistema.

Las dietas que limitan severamente los hidratos de carbono, provocan la eliminación de las grasas y la producción de cetonas, lo cual indica un alto ritmo de actividad metabólica, sólo sirven a los grupos O y B.

La macrobiótica es más apropiada para el tipo A siempre que coman las legumbres y cereales recomendados.

Al comer sólo alimentos adecuados al tipo de sangre y eliminar los que resultan de difícil digestión o tóxicos, se adelgaza porque las toxinas se depositan en el tejido graso y la grasa también es eliminada.

La ingesta de alimentos no aconsejables hace que dichas lectinas inflamen las paredes del tubo digestivo, interfieran en el proceso digestivo causando hinchazón, aminoren la velocidad del metabolismo del alimento y no se quemen calorías eficientemente, compromete la producción de insulina, afecta el equilibrio hormonal, causando retención de líquido (edema), afecciones de la tiroides y otros problemas.

Los suplementos no actúan de la misma manera para todos. Cada vitamina, mineral y suplemento herbáceo desempeña un papel específico en su organismo. Puede ser peligroso auto recetarse suplementos vitamínicos y minerales, muchos de los cuales actúan como drogas en su organismo. Las vitaminas A, K y B-3 deberían ser administradas únicamente bajo supervisión médica. Hay muchas sustancias naturales en las plantas, denominadas fitoquímicos, que son más eficaces y menos perjudiciales que las vitaminas y minerales.

Muchos fitoquímicos (que considero concentrados de alimentos) son antioxidantes y algunos son más eficaces que las vitaminas porque muestran un alto grado de preferencia por los tejidos. La *Silythum marianum* (cardo Mariano) y la *Cúrcuma longa* son cientos de veces mejores antioxidantes que la vitamina E y son absorbidos por el tejido hepático con un alto grado de tolerancia.

LA CONEXIÓN ESTRÉS / EJERCICIO

El bienestar está determinado no sólo por los alimentos sino por la forma en que el organismo utiliza esos nutrientes para bien o para mal. Lo que afecta a nuestro sistema inmunológico no es el estrés sino nuestra reacción al estrés. Hoy en día las presiones sociales imponen un estrés crónico prolongado y los efectos son peores.

Ciertos tipos de estrés, como la actividad física o creativa producen estados emocionales placenteros que el organismo percibe como experiencia física o mental disfrutable. Cada tipo de sangre necesita diferentes formas de actividad física o ejercicio para controlar sus respuestas al estrés.

GRUPO SANGUÍNEO A - EL AGRICULTOR

El tipo de sangre A fue una adaptación original a las concentraciones de la población y a las tensiones de vida urbana más sedentaria, pero intensa. Tuvo que ser hábil, sagaz, vehemente y muy astuto para responder a los desafíos de una vida más compleja, tener un espíritu cooperativo y ser gentil y obediente de la ley. Tal vez por eso suele tener sistemas más rígidamente establecidos. Reprime su ansiedad, pero cuidado cuando estalla. No está adaptado a las situaciones intensas y sumamente apremiantes y la tensión excesiva lo vuelve ansioso y paranoico y toma todo de forma personal. Por eso necesita ejercicios contemplativos y de relajación.

Es el primer vegetariano que cosecha lo que siembra.

Tiene el tubo digestivo sensible y el sistema inmune tolerante.

Se adapta bien a las condiciones alimenticias y ambientales establecidas.

Responde mejor al estrés con una acción calma. Necesita dieta vegetariana para mantenerse delgado y productivo.

Debe eliminar completamente los alimentos procesados y refinados e ingerir los alimentos tan puros como sea posible (frescos, puros y orgánicos). Eso también lo ayudará a perder peso más rápidamente.

La carne roja lo hace más flojo y menos dinámico que cuando come proteínas vegetales porque no “quemar” la carne, la acumula como grasa debido a que tiene poco ácido gástrico. Tampoco digiere bien los lácteos, le provocan reacciones insulínicas y son ricos en grasas saturadas, comprometiendo la función cardíaca y llevando a la obesidad y a la diabetes.

Los alimentos que lo hacen ganar peso son la carne (no la digiere bien, la acumula como grasa, incrementa las toxinas digestivas), los lácteos (interfieren con las enzimas digestivas, retrasan el ritmo metabólico), el trigo en exceso (inhibe la eficiencia insulínica, empeora la utilización de las calorías).

Los alimentos que favorecen la pérdida de peso son: los aceites vegetales (contribuyen a una digestión eficiente, impiden la retención de líquidos), los alimentos de soja (contribuyen a una digestión eficiente, se metaboliza rápidamente), los vegetales (contribuyen a un metabolismo eficiente, favorecen la evacuación intestinal, el ananá (mejora la utilización de las calorías, favorece la evacuación intestinal).

CARNES

Muy beneficiosas: ninguna

Neutros: gallina, pavo, pollo.

No aconsejables: pato, ganso, cordero, ternera, codorniz, cerdo, jamón, conejo, picada. Evitar los productos ahumados. Si se come carne de vez en cuando que sea magra, a la plancha o a la parrilla.

PESCADOS Y MARISCOS

Recomendamos los frutos de mar, pero hay que evitar los pescados blancos como el lenguado que contiene una lectina que puede irritar el tubo digestivo del tipo A. Si hay familiares con cáncer de mama, son beneficiosos los caracoles *Helix pomatia* por su lectina que transforma y aglutina las células mutantes.

Muy beneficiosos: bacalao, caballa, caracol, carpa, dorado, esturión blanco, mero, perca, salmón, sardina, trucha.

Neutros: atún, cazón, besugo, lucio, esturión, róbalo, pez espada, perca.

No aconsejables: lenguado, almeja, anchoa, arenque, bagre, calamares, camarones, cangrejo, caviar, langosta, abadejo, lisa, mejillones, merluza, ostras, pulpo, ranas, rodaballo, sábalo, tortuga, vieiras.

LACTEOS

El grupo A crea anticuerpos para el azúcar básico presente en la leche entera, la D-galactosa y la fucosa, que junto con la fucosa es el azúcar esencial que forma el antígeno del tipo B. Como el sistema inmunológico del tipo A está diseñado para rechazar todo lo que provenga del tipo B, los anticuerpos que crea para rechazar los antígenos B también rechazan los productos de leche entera. Por lo tanto, se debe tomar leche descremada y si es posible, leche de soja, que es muy beneficiosa. Y yogur descremado solo o con frutas en cantidades moderadas.

Los quesos permitidos son la mozzarella, ricota, de cabra, de soja. No se recomiendan el cottage, cheddar, gouda, emmenthal, gruyere, brie, queso crema, parmesano, camembert, roquefort, etc.

LEGUMBRES

Son fuente de proteínas vegetales.

Muy beneficiosas: guisantes, germen de soja, lentejas, alubias pintas, alubias negras.

Neutros: alubias blancas, chauchas.

No aconsejables: garbanzos, habas. En el grupo A no es digerida la proteína lectina que contiene y puede interactuar directamente con las paredes del estómago o del tracto intestinal o ser absorbidas en el torrente sanguíneo junto con los nutrientes de las habas digeridas porque tienen características semejantes al antígeno A.

CEREALES

Incorporar a la dieta la harina de soja y de maíz, el mijo y las avenas integrales. Limitar el trigo que favorece la producción de mucus y equilibrar esos ácidos con alimentos alcalinos (frutas) para tener equilibrio ácido/alcalino en los tejidos musculares...

Muy beneficiosos: amaranto, trigo sarraceno (alforjón), gachas de trigo (Kasha)

Neutros: arroz cocido, cebada, avena, harina de maíz, hojuelas de maíz, salvado de arroz, de avena, mijo cocido.

No aconsejables: cereales surtidos para desayuno, fécula, germen de trigo, granola, salvado de trigo.

PANES Y GALLETAS

Muy beneficiosos: pan de harina de soja, pan esenio, pan Ezequiel, tortas de arroz.

Neutros: pan árabe, de centeno, de mijo, de maíz, sin gluten, de avena.

No aconsejables: pan ázimo, de trigo, proteico, de trigo integral, multicereales, de salvado de trigo.

PASTA

Son aconsejables los de harina de Graham, de trigo, de gluten, de cebada.

No son aconsejables los fideos de sémola, de espinaca, de harina blanca o de trigo integral.

VEGETALES

Son cruciales para el tipo A, ya que le proporcionan minerales, enzimas y antioxidantes. Cómalos crudos o al vapor para preservar íntegramente sus propiedades.

Muy recomendados: el brócoli (antioxidante, previene la división celular anormal y fortalece el sistema inmunológico), las zanahorias, calabaza, espinaca, col rizada, ajo (excelente para este grupo), acelga, alcaucil, brotes de alfalfa, cebolla amarilla (contiene un antioxidante llamado quercitina), colinabo, escarola, hojas de remolacha, lechuga, nabos, perejil, puerro, rabanitos, calabaza.

El tofu es un alimento nutriciamente completo que se prepara en fritura con vegetales, aderezado con ajo, jengibre y salsa de soja que debería ser el componente principal de la dieta del tipo A.

Neutros: aceitunas verdes, algas marinas, apio, berro, brotes de bambú, brotes de rábano, cebolleta, coliflor, espárragos, hinojo, hongos (setas), palta, pepino, achicoria, remolacha, repollitos de Bruselas, calabacín.

No aconsejable: aceitunas negras, , habas, hongo oriental (shiitake), ñame. Sensibilidad a las lectinas de la papa, batata y repollo/col. Los pimientos rojos y verdes agravan el delicado estómago del tipo A. El tomate contiene panaglutinina y el tipo A produce anticuerpos.

FRUTAS

Muy beneficiosas: Piña (favorece la digestión), arándano, cereza, ciruelas frescas o secas, uvas, moras. Los albaricoques e higos frescos y secos tienen mucho potasio. El limón favorece la digestión y elimina el mucus y tiene vitamina C antioxidante al igual que el pomelo y el kiwi.

Neutros: caqui, dátiles, melocotón, frambuesa, frutillas, granada, grosella, tuna, kiwi, lima, manzana, pasas de Corinto, pera, quinotos, sandía, uva negra, uva verde.

No aconsejables: banana (su lectina interfiere con la digestión del tipo A), coco, mandarina, naranja (les irrita el estómago e interfiere con la absorción de minerales importantes), mango, papaya, chirimoya (sus enzimas digestivas no surten efecto en el tubo digestivo del grupo A), ruibarbo, melón (difícil de digerir por su alto contenido de moho, especialmente el rocío de miel). Las frutas más alcalinas (fresas, ciruelas) ayudan a equilibrar las harinas y granos que forman ácidos en el tejido muscular que debe ser siempre más alcalino en las personas del grupo A.

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Las semillas de calabaza y girasol, las almendras y las nueces pueden proporcionar un suplemento positivo para la dieta del tipo a que ingiere muy poca proteína animal. El maní es el más beneficioso. Cómalo a menudo porque contiene una lectina que combate el cáncer. También consuma la piel del

maní. Si tiene problemas de vesícula, límitese a pequeñas cantidades de manteca de nueces en lugar de las nueces enteras.

Muy beneficiosas: maní, manteca de maní, semillas de calabaza

Neutros: manteca de almendras, de nueces, de girasol, de sésamo (tahini), almendras, avellanas, nueces, castañas, semillas de sésamo, semillas de girasol, semillas de amapola.

No aconsejables: nueces de cajú, de pará, pistachos.

ACEITES

Muy beneficiosos: de oliva, de linaza (semilla de lino)

Neutros: de canola, aceite de hígado de bacalao

No aconsejables: de maíz, de cártamo, de maní, de sésamo, de semilla de algodón

ESPECIAS

Esenciales para el sistema inmunológico

Muy beneficiosas: salsa de soja, ajo, jengibre, melazas, malta de cebada, algas marinas, chile, albahaca, anís, maicena, azafrán, azúcar morena, canela, cardamomo, cebollino, clavo de olor, comino, coriandro, cremor tártaro, cúrcuma, chocolate, eneldo, estragón, laurel, menta, miel, mejorana, mostaza (en polvo), orégano, nuez moscada, paprika, perejil, pimienta inglesa, salvia, romero, tomillo, vainilla, sal.

No aconsejables: vinagre, pimienta, pimentón, alcaparras, ketchup, mayonesa, salsa inglesa)

TE E INFUSIONES DE HIERBAS

Para mejorar el sistema inmunológico lento: áloe, bardana, alfalfa.

Como tónico cardiovascular: marjoleto (*crataegus monogyna*)

Como antioxidante para el tubo digestivo que protege del cáncer: el té verde.

Para el estrés: manzanilla, raíz de valeriana.

Para la digestión: jengibre y olmo americano (estimulan la secreción del ácido estomacal)

Muy beneficiosos: alfalfa, alholva, áloe, bardana, Cardo de María, escaramujo, ginseng, hierba de San Juan, jengibre, manzanilla, marjoleto, olmo americano, té verde, valeriana.

Neutros: abedul blanco, bolsa de pastor, candelaria, diente de león, dong quai (fitoestrógeno), escutelaria, uña de caballo, genciana, lúpulo, marrubio, hojas de frambuesa y frutilla, menta verde, milenrama, mora, palo dulce, pipermin, perejil, roble blanco, salvia, sauco, tilo, tomillo, verbena, zarzaparrilla.

No aconsejables: barba de maíz, cayena, hierba gatera, ruibarbo, trébol rojo.

BEBIDAS

Zumo de frutas y verduras totalmente aconsejables,

Muy beneficiosos: Piña, pomelo, ciruela negra, compota de ciruelas, albaricoque, limón, manzana, uva, apio, zanahoria

Neutros: manzana, sidra de manzana, uva, arándano, pepino

No aconsejables: naranja, papaya, tomate, Vino tinto por día (efecto cardiovascular positivo 1 o 2 copas diarias, Café (tiene las mismas enzimas que la soja) Té verde (alternar té verde/café)

No aconsejable: cerveza, gaseosa cola, gaseosa diet, licores destilados, otras gaseosas, agua con gas o sifón, té negro corriente o descafeinado.

CONDIMENTOS

Muy beneficioso: mostaza

Neutros: aderezo de ensalada de bajo contenido graso, encurtidos ácidos o dulces recomendados, jalea de las frutas recomendadas, mermelada de las frutas permitidas, pepino encurtido con eneldo, salsas.

SUPLEMENTOS PARA LAS PERSONAS DEL TIPO A

Sirven para fortalecer el sistema inmunológico, el corazón, prevenir infecciones y agregar antioxidantes.

Vitamina B-12: se encuentra principalmente en las proteínas animales y a las personas del grupo A les resulta difícil asimilarla debido a la ausencia del factor intrínseco que ayuda a absorberla en la sangre y que la mucosa de su estómago no produce. Está en la salsa de soja, el tempeh (granos de soja fermentados), la pasta de grano de soja (miso), pescado, huevos.

Vitamina B9 o Acido fólico: para la anemia. Como no lo puede tomar del hígado y el germen de trigo, puede ingerir espinaca, brocoli, maní, almendra

Vitamina B3, PP o Niacina: reduce el colesterol (harinas integrales, huevo, higo, dátil, almendra, pescado, aves)

Vitamina C: antiinfecciosa, antioxidante. El tipo A no responde bien a las dosis superiores al gramo de vitamina C porque suele afectar su estómago. Dos a cuatro cápsulas de 250 mg tomadas a lo largo del día no causan trastornos digestivos. (pomelo, fresas, piña, cerezas, limón, brócoli, endivias).

Vitamina E: no más de 400 UI diarias. Protege contra el cáncer y las afecciones cardíacas. Está en el aceite de oliva, maní, avellana, almendras, harinas integrales, vegetales de hoja verde.

Calcio: el grupo A tolera bien el gluconato y el citrato de calcio, pero el mejor es el lactato de calcio, nunca el carbonato de calcio que se encuentra a menudo en los antiácidos porque requiere la más alta cantidad de ácido gástrico para su absorción y es la peor fuente de calcio para el tipo A : (yogur, leche de soja, huevos, salmón con espinas en conserva, sardinas con espinas en conserva, brócoli, espinaca, leche de cabra)

Hierro: La dieta del tipo A es naturalmente baja en hierro. Las mujeres, particularmente aquellas con períodos menstruales difíciles, deberían tener especial cuidado con las reservas de hierro. Hacerlo siempre con supervisión médica para observar sus progresos mediante las pruebas de sangre. En general, utilice la dosis más baja posible y evite los períodos de suplementación prolongados. Trate de evitar las fórmulas de hierro en bruto como el sulfato ferroso que puede irritar su estómago. Utilizar citrato de hierro, el Floradix (suplemento herbáceo con hierro líquido). Hay hierro en los higos y harinas integrales, en el huevo y las legumbres secas.

Zinc: con cautela, no más de 3 mg/día. Las dosis altas (150 mg) y a largo plazo disminuyen la inmunidad en lugar de mejorarla y pueden interferir con la absorción de otros minerales. No lo emplee sin asesoramiento médico. Huevos, legumbres, pan de trigo germinado esenio o Ezequiel.

Selenio: con cautela y bajo supervisión médica. La suplementación excesiva (más de 500 mg) puede resultar tóxica. Ya que este grupo tiene intolerancia al trigo integral, puede tomarlo del arroz integral, los panes esenio y Ezequiel de trigo germinado, las cebollas y la piña.

Cromo: con cautela. Lo beneficia debido a una susceptibilidad a la diabetes ya que mejora la eficacia del factor tolerancia a la glucosa del organismo, lo cual incrementa la eficiencia de la insulina, pero

no se conocen los efectos a largo plazo. Es mejor protegerse de las complicaciones diabéticas siguiendo la dieta para el tipo A.

Fitoquímicos y hierbas recomendadas para el tipo A

Marjoleto. Tónico cardiovascular, disminuye la presión arterial y ejerce un efecto disolvente sobre las placas de las arterias. Se le debería incorporar definitivamente a la dieta para reforzar los cereales para el desayuno.

Echinacea purpurea: ayuda a prevenir resfriados y gripes y a mejorar la acción anticancerígena del sistema inmunológico. Viene en tabletas o líquido.

Huangki (astrágalus membranaceous): tónico inmune. Es una hierba china más difícil de encontrar. Tanto la Echinacea como el Huangki tienen azúcares que actúan como mitógenos estimulantes de la proliferación de glóbulos blancos, los cuales a su vez tejen el sistema inmune.

Hierbas calmantes o sedantes: Valeriana, manzanilla.

Quercetina: bioflavonoide es un antioxidante cientos de veces más potente que la vitamina E. Para prevenir el cáncer. Se vende en herboristerías en cápsulas de 100 a 500 mg.

Cardo mariano (Silybum marianum) : antioxidante que alcanza concentraciones muy altas en el hígado y los conductos biliares para los que sufren de trastornos hepáticos, pancreático vesiculares. El cardo mariano es ideal para proteger al hígado de los pacientes de cáncer que están recibiendo quimioterapia.

Bromelia (enzimas de Piña): para los que padecen de hinchazón u otros síntomas de mala absorción de la proteína. Esta enzima posee una capacidad moderada para descomponer las proteínas y ayuda al tipo digestivo a asimilarlas.

Suplementos probióticos: si la dieta vegetariana le produce hinchazón y flatulencia excesiva, un suplemento probiótico puede contrarrestar este efecto y suministrar las bacterias que se encuentran en el tubo digestivo. Busque suplementos altos en factor bífido ya que esta cepa está mejor adaptada al tipo A.

No aconsejables: Vitamina A - Beta caroteno: previene las afecciones arteriales, pero en dosis altas es prooxidante. Es mejor consumir brócoli, calabaza, huevos, espinaca, zanahorias. A medida que envejecemos nuestra capacidad de asimilar las vitaminas solubles en grasa puede disminuir. En ese caso pequeñas dosis suplementarias de 10.000 UI de vitamina A pueden ayudar a contrarrestar los efectos de la edad sobre el sistema inmunológico.

PERFIL ESTRÉS / EJERCICIO PARA EL TIPO A

El grupo A reacciona intelectualmente a la primera fase del estrés. La adrenalina se descarga y se produce ansiedad, irritabilidad e hiperactividad. Cuando las señales de estrés palpitan en su sistema inmunológico, usted se debilita. La sensibilidad exacerbada de su sistema nervioso gradualmente desgasta sus delicados anticuerpos protectores. Usted está demasiado agotado para combatir las infecciones y bacterias. Pero si adopta técnicas relajantes como el yoga, Tai-chi Qigong o la meditación, puede contrarrestar el estrés negativo

El tipo A no responde bien a la confrontación permanente y necesita considerar y practicar el arte de la relajación como medio para serenarse. Para conseguir liberarse de la tensión y reavivar su energía, necesita efectuar uno o más de estos ejercicios 3 a 4 veces por semana:

Ejercicio Duración Frecuencia, la media estará en practicarlo de 3 a 5 veces a la semana y en una duración de entre 30mn y hora y media.

Tai chi chuan

yoga

Artes marciales

Golf

Caminata activa

Natación

Danza

Cardiovascular

Estiramiento

PAUTAS DE EJERCICIO PARA EL TIPO A.

El yoga, Taichi-qigong es eficaz para mitigar el estrés del grupo A. Combina la integridad interna con el control de la respiración y posturas destinadas a permitir una completa concentración, mejora la flexibilidad con movimientos lentos, llenos de gracia, acompañados de manotazos rápidos, bloqueos y puntapiés Es una técnica de relajación muy eficaz.

La Meditación, acostado boca arriba. Respirar con el abdomen. Aunque realice ejercicios aeróbicos durante la semana, trate de integrar las rutinas de relajación y sedación que lo ayudará a controlar su tipo de estrés.

Si deseas realizar ejercicios de Taichi Qi Gong Terapéuticos con nosotros, envíanos un email y te mandaremos el enlace gratuito para practicar online de modo gratuito.

sientetupoder@gmail.com

LOS GRUPOS SANGUÍNEOS Y LA ALIMENTACIÓN

Grupo B

Dr. Peter J. D'Adamo

Este libro fue pasado a formato Word para facilitar la difusión, y con el propósito de que, así como usted lo recibió lo pueda hacer llegar a alguien más. HERNÁN

Desde Esencia Vital, hemos adaptado y resumido parte del libro de Dr. Peter J. D'Adamo, el cual me ha pasado su libro en formato Word, para facilitar la difusión, y con el propósito de que, así como usted lo recibió lo pueda hacer llegar a alguien más. Hernán. Director de Esencia Vital Miguel Tirado Siente, estudios Superiores en Medicina Tradicional China. 20/11/2023

[PUEDES SEGUIRNOS EN LOS SIGUIENTES ENLACES](#)

<https://www.centroesenciavital.com/>

<https://www.youtube.com/@acupunturasevillaesenciavital>

<https://www.instagram.com/acupunturasevilla/>

<https://www.facebook.com/acupunturasevillaesenciavital>

tik tok [@acupunturasevillaesencia](#)

email: sientetupoder@gmail.com

Bienvenidos y gracias por tu interés y confiar en Esencia Vital, el Método Siente Tu Poder Integral y Siente la Banda Gástrica Virtual. Gracias en nombre de todo el equipo.

Antes que nada, queremos dejar claro que esta guía de alimentos según tu grupo sanguíneo, es una guía que no esta certificada, ni científicamente, ni por la sanidad española, es una guía que utilizamos dentro de la Medicina Tradicional China según las pautas Orientales, no sustituyen a ningún medicamento, ni a ningún otro consejo que le haya indicado su Medico o Endocrinos, le aconsejamos que le pregunte a su medico si le aconseja este tipo de alimentación, bajo su responsabilidad.

Nosotros somos simplemente somos un mediador y compartimos técnicas y consejos que nos funcionan. Pero la única persona responsable es usted.

LA SANGRE ES LA VIDA MISMA. DENTRO DE LA MEDICINA CHINA **SE CONOCE COMO XUE**

La sangre es la vida misma. Es mágica, es alquímica. No sólo proporciona los complejos sistemas de aprovisionamiento y defensa necesarios para nuestra propia existencia sino los desplazamientos y agrupamientos de nuestros antecesores y la forma en que se adaptaban al ambiente, las dietas y los gérmenes.

Grupo O: el más antiguo y más básico, cuando todos pertenecían a ese grupo y ocupaban un espacio concentrado, comían la misma dieta y respiraban los mismos organismos. Aún hoy es el tipo de sangre predominante, con un sistema inmunológico resistente e ingobernable dispuesto y capaz de destruir a cualquiera.

Grupo A: es el de los primeros inmigrantes forzados por la necesidad a adaptarse a estilos de vida agrarios, con una personalidad más cooperativa para adaptarse a las comunidades multitudinarias.

Grupo B: es el asimilador, adaptado a los nuevos climas y a la mezcla de poblaciones al emigrar las razas desde África hacia Europa, Asia y América. Se originó en la región del Himalaya y en los Urales entre las tribus caucásicas y mongoles. Representa la búsqueda de un equilibrio entre las tensiones de la mente y las exigencias del sistema inmunológico.

Grupo AB: se encuentra en menos del 5% de la población. Apareció unos mil años atrás luego de una gran migración de pueblos orientales hacia Occidente. Es una rara fusión entre el tolerante tipo A y el tipo B de origen bárbaro, pero más equilibrado.

Los tipos A y B no tienen más de 15.000 a 25.000 años de antigüedad y el tipo AB es mucho más reciente. La sangre del Sudario de Turín es del grupo AB.

La sangre parece un líquido rojo homogéneo, pero está compuesta por muchos elementos diferentes.

Los glóbulos rojos contienen un tipo especial de hierro que se utiliza para transportar oxígeno y crear el característico color de la sangre. Los glóbulos blancos nos protegen contra la infección. También hay proteínas que proporcionan nutrientes a los tejidos, plaquetas que favorecen la coagulación y plasma que contiene los guardianes del sistema inmunológico.

El tipo de sangre es la clave para todo el sistema inmunológico. Controla la influencia de los virus, bacterias, infecciones, sustancias químicas, estrés y todo tipo de invasiones y condiciones capaces de comprometer el sistema inmunológico. Cada tipo de sangre posee un antígeno diferente, con su propia estructura química específica.

El tipo O: antígeno O (fucosa)

El tipo A: antígeno O (fucosa) + N-acetil-galactosamina (azúcar A).

El tipo B: antígeno O (fucosa) + D-galactosamina. (azúcar B)

El tipo AB: antígeno O, fucosa, + N-acetil-galactosamina + D-galactosamina. (azúcar AB)

Los antígenos crean anticuerpos y cada uno está específicamente destinado a identificar y atacar a un particular antígeno extraño. El tipo A posee anticuerpos contra el B y viceversa. El AB no posee anticuerpos y el tipo O posee anticuerpos contra los tipos A y B. Por eso el O es dador universal y el AB es receptor universal.

LECTINAS

Entre la sangre y los alimentos se produce una reacción química debido a un factor conocido como lectina. Las lectinas son proteínas abundantes y diversas que se encuentran en los alimentos y tienen propiedades aglutinantes que afectan la sangre. Si las lectinas ingeridas no son compatibles con su antígeno, esas lectinas atacan un órgano o sistema orgánico (riñones, hígado, cerebro, estómago, etc.) y comienzan a aglutinar las células de esa zona. Esto provoca el síndrome de intestino irritable o de cirrosis hepática, o bloquea la irrigación sanguínea renal, etc.

La mayoría de las lectinas que ingerimos no son perjudiciales y el 95% es desechado por el organismo, pero un 5% se infiltra en el torrente sanguíneo donde reacciona destruyendo los glóbulos rojos y blancos. Pueden crear una inflamación aguda de la mucosa sensible de los intestinos y su acción aglutinante puede parecer una alergia a los alimentos.

Como hay lectinas en casi todos los alimentos, la clave es evitar las que aglutinan las células de su tipo de sangre en particular.

Las lectinas varían ampliamente según su origen y se unen a combinaciones diferentes de azúcares. La dieta beneficiosa para un tipo puede ser peligrosa para otro. El tejido nervioso es muy sensible al efecto aglutinante de las lectinas. La lectina de lenteja produce artritis, así como el tomate, la berenjena y la papa blanca.

Las lectinas mitógenos hacen que los glóbulos blancos generen la mitosis (reproducción)-

Se pueden detectar las lectinas perjudiciales porque generan subproductos tóxicos denominados indoles. El nivel de los indoles aparece en la escala Indican que utilizan los laboratorios.

Cada grupo de alimentos se divide en tres categorías: muy beneficiosos (actúan como MEDICAMENTOS), neutros (actúan como alimentos) y no aconsejables (actúan como VENENO)

Recuerda que las alergias a los alimentos no son problemas digestivos, son reacciones del sistema inmunológico a ciertos alimentos con la creación de un anticuerpo que combate la intrusión del alimento no aconsejable en su sistema. Por otro lado, las intolerancias a los alimentos son reacciones digestivas que pueden ocurrir por muchas razones, como el condicionamiento cultural, las asociaciones psicológicas, la mala calidad del alimento, los aditivos o simplemente alguna peculiaridad indefinible en su propio sistema.

Las dietas que limitan severamente los hidratos de carbono, provocan la eliminación de las grasas y la producción de cetonas, lo cual indica un alto ritmo de actividad metabólica, sólo sirven a los grupos O y B.

La macrobiótica es más apropiada para el tipo A siempre que coman las legumbres y cereales recomendados.

Al comer sólo alimentos adecuados al tipo de sangre y eliminar los que resultan de difícil digestión o tóxicos, se adelgaza porque las toxinas se depositan en el tejido graso y la grasa también es eliminada.

La ingesta de alimentos no aconsejables hace que dichas lectinas inflamen las paredes del tubo digestivo, interfieran en el proceso digestivo causando hinchazón, aminoren la velocidad del metabolismo del alimento y no se quemen calorías eficientemente, compromete la producción de insulina, afecta el equilibrio hormonal, causando retención de líquido (edema), afecciones de la tiroides y otros problemas.

Los suplementos no actúan de la misma manera para todos. Cada vitamina, mineral y suplemento herbáceo desempeña un papel específico en su organismo. Puede ser peligroso auto recetarse suplementos vitamínicos y minerales, muchos de los cuales actúan como drogas en su organismo. Las vitaminas A, K y B-3 deberían ser administradas únicamente bajo supervisión médica. Hay muchas sustancias naturales en las plantas, denominadas fitoquímicos, que son más eficaces y menos perjudiciales que las vitaminas y minerales.

Muchos fitoquímicos (que considero concentrados de alimentos) son antioxidantes y algunos son más eficaces que las vitaminas porque muestran un alto grado de preferencia por los tejidos. La Silythum marianum (cardo Mariano) y la Cúrcuma longa son cientos de veces mejores antioxidantes que la vitamina E y son absorbidos por el tejido hepático con un alto grado de tolerancia.

LA CONEXIÓN ESTRÉS / EJERCICIO

El bienestar está determinado no sólo por los alimentos sino por la forma en que el organismo utiliza esos nutrientes para bien o para mal. Lo que afecta a nuestro sistema inmunológico no es el estrés sino nuestra reacción al estrés. Hoy en día las presiones sociales imponen un estrés crónico prolongado y los efectos son peores.

Ciertos tipos de estrés, como la actividad física o creativa producen estados emocionales placenteros que el organismo percibe como experiencia física o mental disfrutable. Cada tipo de sangre necesita diferentes formas de actividad física o ejercicio para controlar sus respuestas al estrés.

GRUPO SANGUÍNEO B - EL NÓMADA

Es equilibrado. Tiene un sistema inmune poderoso y un sistema digestivo tolerante, opciones alimenticias más flexibles y es consumidor de productos lácteos. Responde mejor al estrés con creatividad y requiere un equilibrio entre la actividad física y mental para mantenerse delgado y animado. Es el sobreviviente por excelencia y menos vulnerable a muchas de las enfermedades comunes en los otros grupos sanguíneos como las afecciones cardíacas y el cáncer. Aunque las contraiga, es más probable que sobreviva a ellas, pero es más propenso a alteraciones exóticas del sistema inmune como la esclerosis múltiple, el lupus y el síndrome de fatiga crónica. Un alto número de asiáticos y la mayoría de los judíos (sin importar su localización geográfica) son del tipo B.

Los alimentos que contribuyen al aumento de peso son el maíz, el trigo sarraceno, las lentejas, el maní y las semillas de sésamo que, si bien tienen una lectina diferente, todos afectan la eficiencia de su proceso metabólico usando fatiga, retención de líquido e hipoglucemia. Ciertos alimentos provocan una caída en el azúcar de la sangre, especialmente en los del grupo B. La lectina del gluten que se encuentra en el germen de trigo y los productos de harina integral retardan su metabolismo y se almacenan como grasa.

Los alimentos que contribuyen a la pérdida de peso son los vegetales de hoja verde, la carne, los huevos, los productos lácteos, el hígado (favorecen la eficiencia metabólica) y el té de palo dulce (contrarresta la hipoglucemia).

Los alimentos de soja se pueden comer, pero no deben utilizarse como sustituto en reemplazo de la carne, el pescado y los lácteos que el tipo B necesita para tener un estado de salud óptimo.

CARNES

Si se siente fatigado o padece de una inmunodeficiencia no coma carne roja o pavo, elija el cordero, carnero, conejo, varias veces a la semana. El pollo contiene en su tejido muscular una lectina aglutinante para el tipo de sangre B y debe reemplazarlo por pavo o faisán.

Muy beneficiosas: carnero, conejo, cordero, venado

Neutras: búfalo, picada, faisán, hígado, pavo, ternera, vaca

No aconsejables: cerdo, codorniz, corazón, gallina Cornualles, ganso, jamón, pato, perdiz, pollo, tocino

PESCADOS Y MARISCOS

Evite todos los mariscos, cangrejo, langosta, camarón, etc. porque contienen lectinas que interfieren con su sistema.

Muy beneficiosos: abadejo, bacalao, besugo, caballa, esturión, hipogloso, caviar, lenguado, lucio, sollo, dorada, merluza, mero, perca oceánica, pez monje, rodaballo, sábalo, salmón, sardina, trucha marina.

Neutros: abalones, atún, arenque (fresco o en vinagre), bagre, calamares, carpa, cazón, cubera, cubera roja, esturión blanco, salema, perca blanca y plateada, pez espada, pez vela, salpa, trucha arco iris, vieiras

No aconsejables: almeja, anchoa, anguila, barracuda, beluga, gambas (camarones), cangrejo, caracol, langosta, langostino, mejillón, ostras, perca rayada, pulpo, ranas, róbalo, salmón ahumado, tortuga.

LACTEOS

Puede disfrutar de variedad de alimentos lácteos porque el principal azúcar en el antígeno B es la D-galactosamina presente también en la leche. Asiáticos y africanos pueden no tolerar la lactosa porque sus antepasados no bebían leche. Si es su caso, utilice una preparación con enzima lactasa que le facilitará la digestión de los lácteos. Comience introduciendo los lácteos comenzando con los fermentados o cultivados como el yogur y el Kéfir que son mejor tolerados que los helados, la leche entera y el queso crema.

Muy beneficiosos: queso cottage, Kéfir (leche de cabra fermentada), yogur, yogur con frutas congelado, queso de granja, de oveja, mozzarella, de cabra, ricota, leche descremada, leche de cabra.

Neutros: Queso Brie, Cheddar, Gouda, manteca, Colby, gruyere, suero de leche, queso crema, Jarlsberg, Camembert, Edam, Münster, caseína, Emmenthal, Neufchatel, sorbete, queso de soja, provolone, leche de soja, leche entera.

No aconsejables: helado, queso americano (tipo Cheddar), roquefort.

ACEITES Y GRASAS

Muy beneficiosos: aceite de oliva (para una digestión apropiada y una evacuación saludable)

Neutros: aceite de hígado de bacalao, de linaza (semilla de lino)

No aconsejables: de canola, maíz, girasol, maní, cártamo, sésamo, semilla de algodón.

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

La mayoría no son aconsejables porque interfieren con la producción de insulina.

Neutros: almendras, avellana australiana, castañas, manteca de almendra, nuez, nuez de Pará, del nefelio, pacana.

No aconsejables: avellanas, maní, manteca de girasol, de maní, de sésamo (tahini), nuez de cajú, piñones, pistacho, semillas de amapola, calabaza, girasol, sésamo.

LEGUMBRES

Se debería limitar su ingesta a los muy beneficiosos y comerlos muy frugalmente.

Muy beneficiosos: alubias, germen de soja, alubia blanca.

Neutros: guisantes, chauchas, haba cochinera, habichuela verde, alubias rojas, jícama y tamarindo.

No aconsejables: garbanzos, lentejas rojas y verdes, alubias negras y pintas.

CEREALES

El trigo no suele ser bien tolerado por la mayoría del grupo B porque contiene una lectina que ataca los receptores de insulina de las células del tejido adiposo impidiendo que se quemase grasa. El centeno contiene una lectina que se asienta en el sistema vascular. El maíz y el trigo sarraceno hacen aumentar de peso más que otros alimentos.

Muy beneficiosos: arroz inflado, escanda, mijo, harina de avena (Quáquer), salvado de arroz, salvado de avena.

Neutros: crema de arroz, fécula, granola, harina de papas

No aconsejables: amaranto, cebada, centeno, crema de trigo, germen de trigo, harina de maíz, hojuelas de maíz, Kamut, Kasha (gachas de trigo), salvado de trigo, trigo desmenuzado, trigo sarraceno.

PANES Y PANECITOS

Evite el trigo, el maíz, el trigo sarraceno y el centeno. Pruebe los panes esenio o Ezequiel (en negocios naturistas).

Muy beneficiosos: pan de arroz no refinado, de mijo, esenio, Ezequiel, tortas de arroz

Neutros: pan árabe, de alta proteína sin trigo, de escanda, de harina de soja, libre de gluten, panecitos de salvado de avena, Pumpnickel

No aconsejables: de centeno, de centeno 100%, de trigo duro, de trigo integral, multicereales, panecitos de maíz, de salvado de trigo, rosca de trigo.

GRANOS Y PASTAS

Las opciones de granos, harinas y pastas son las mismas que para los panes y cereales. Modere la ingesta de pastas y de arroz.

Muy beneficiosos: harina de avena, de arroz

Neutros: harina de Graham, arroz no refinado, harina de escanda, fideos de sémola, de espinaca, quinoa, arroz blanco y basmati, harina blanca.

No aconsejables: kasha de trigo sarraceno, harina de centeno, pasta de alcaucil, arroz de la India, cuscús, harina de cebada, fideos soba, harina integral de trigo, harina de trigo bulgur, harina de trigo duro, harina de gluten

VEGETALES

Muy beneficiosos: batatas, berenjena, berza común, brócoli, col china, coliflor, hojas de remolacha, de col rizada y de mostaza, hongo oriental (shiitake), pastinaca, perejil, pimiento jalapeño, amarillo, rojo y verde, remolacha, coles de Bruselas, zanahorias.

Neutros: achicoria, ajo, alga marina, apio, berro, col china, brotes de bambú, calabaza, cardo suizo, cebolleta, roja y amarilla, colinabo, chalotes, diente de león, endibia, eneldo, escalonia, escarola, espárrago, espinaca, hinojo, hongo oriental enoki, hongos abalones, jengibre, lechuga de todo tipo, nabo, papas, pepino, perifolio, puerro, quimbombó, rábano japonés Daikon, rábano picante, nabo, calabacín redondo.

No aconsejables: aceitunas griegas, negras y verdes (su moho puede provocar reacciones alérgicas), alcaucil, brotes de rábano, maíz amarillo y blanco, palta, rábanos, tempeh (soja fermentada), tofu (de soja), tomate (elimínelos de su dieta porque tienen una lectina panhemoglutinante que irrita su pared estomacal), tupinambo, calabacín.

FRUTAS

Muy beneficiosas: Piña (tiene una enzima digestiva y es diurético), arándano, banana, ciruela morada y verde, papaya, uva negra, roja y verde.

Neutros: bayas de sauco, cerezas, damascos dátiles, durazno, frambuesa, frutilla, grosella silvestre, guayaba, higos frescos o secos, kiwi, lima, limón, mandarina, mango, manzana, melón (todo tipo), naranja, nectarina, pasas de uva, pera, pomelo, prunas, quinotos, sandía, zarzamora.

No aconsejables: carambola, caqui, coco, granada, higo de tuna, ruibarbo.

ZUMOS Y LÍQUIDOS

Al levantarse tome un “cóctel fluidificador de la membrana” hecho con 1 cucharada de aceite de linaza, 1 cucharada de gránulos de lecitina de alta calidad y $\frac{3}{4}$ a u taza de jugo de fruta. Agite y beba. Esto le proporciona altos niveles de colina, serina y etanolamina, fosfolípidos que son muy beneficiosos para el tipo B. Tiene buen gusto porque la lecitina emulsiona el aceite y permite que se mezcle con el jugo.

Muy beneficiosos: jugo de piña, de arándano, de col, de papaya, de uvas

Neutros: agua con limón, sidra de manzana, jugo de apio, de ciruela negra, de damasco, de manzana, de naranja, de pepino, de pomelo, de prunas, de zanahorias.

No aconsejable: jugo de tomate.

ESPECIAS

Las hierbas fuertes (excepto la pimienta blanca y negra por sus lectinas) les sientan bien, en cambio las dulces les irritan el estómago, excepto el azúcar blanca y morena, la miel y las melazas y pequeñas cantidades de chocolate.

Muy beneficiosas: curry, jengibre, perejil, pimienta de Cayena, rábano picante.

Neutras: agar, ajedrea, ají picante, ajo, albahaca, alcaparras, alcaravea, alga marina y roja, algarrobo, anís, arrurruz, azafrán, azúcar blanca y morena, bergamota, cardamomo, cebollinos, clavo de olor, comino, coriandro, cremor tártaro, cúrcuma, chocolate, eneldo, estragón, gaulteria, laurel, jarabe de arroz, mejorana, melazas, menta, miel de abejas y de arce, mostaza en polvo, nuez moscada, orégano, paprika, menta, perifollo, pimentón, pimienta en grano, romero, sal, salsa de soja, salvia, tamarindo, tomillo, vainilla, vinagre balsámico, de sidra, de vino blanco y tinto.

No aconsejables: canela, extracto de almendras, gelatina pura, jarabe de maíz, maicena, malta de cebada, pimienta blanca, inglesa y negra molida, tapioca.

CONDIMENTOS

Neutros: aderezo de ensalada BC de ingredientes permitidos, encurtidos ácidos, dulces y kosher, jaleas de frutas recomendadas, mayonesa, mermelada condimentada de manzana, de frutas recomendadas, salsa de mostaza, pepinos encurtidos con eneldo, salsa inglesa, sazónadores.

No aconsejables: ketchup

INFUSIONES DE HIERBAS

No obtiene grandes beneficios de la mayoría y unas pocas son perjudiciales.

Muy beneficiosas: fruto del rosal, ginseng (efecto positivo sobre el sistema nervioso, pero puede actuar como estimulante, así que bébalo de mañana), hoja de frambueso, jengibre (entona), palo dulce (elixir para la fatiga crónica, es antiviral y nivela el azúcar en sangre), , menta poleo (suaviza el tubo digestivo), perejil, salvia.

Neutros: abedul blanco, alfalfa, alsine, bardana, Cayena, corteza de roble blanco, diente de león, dongquai (fitoestrógeno), echinacea, hierba de San Juan, hierba gatera, hoja de fresa, manzanilla, marjoleto, marrubio, menta verde, milenrama, morera, olmo americano, raíz de Oruzuz, sauco, té verde, tomillo, valeriana, verbena, zarzaparrilla.

No aconsejables: alholva, aloe, barba de maíz, candelaria, escutelaria, uña de caballo, genciana, lúpulo, ruibarbo, senn, tilo, trébol rojo.

BEBIDAS

Este grupo se siente mejor cuando limita sus bebidas al té verde, los tés de hierbas, el agua y los jugos. Si bien el té, el café y el vino no les hacen daño, no elevan su rendimiento. El té verde tiene cafeína, pero también antioxidantes.

Muy beneficiosa: té verde

Neutras: café común o descafeinado, cerveza, té negro común o descafeinado, vino blanco y tinto.

No aconsejable: agua mineral, con gas o sifón, gaseosas cola, diet u otras, licores destilados.

SUPLEMENTOS PARA EL TIPO B

Su dieta ya es rica en vitaminas A, B, C y E, calcio y hierro. El objetivo es mejorar una dieta ya equilibrada, asegurar la eficiencia insulínica, reforzar la inmunidad viral y mejorar la concentración y claridad mental.

Magnesio: es el catalizador para el mecanismo metabólico del tipo B que le hace metabolizar más eficientemente los hidratos de carbono. Como absorbe bien el calcio, corre el riesgo de desequilibrar sus niveles de calcio/magnesio, lo que disminuye su inmunidad a los virus y le puede ocasionar fatiga, depresión y trastornos nerviosos. Muchos niños de este grupo padecen eczemas y puede resultarles beneficiosa la suplementación. Se puede probar con 300-500 mg., pero tenga en cuenta que el citrato de magnesio tiene en ustedes un efecto laxante. Está en todas las verduras, granos y legumbres recomendados para su tipo de dieta.

Hierbas / fitoquímicos recomendados:

Palo dulce (glycyrrhiza glabra): trata las úlceras estomacales, es un agente antiviral contra el herpes, trata el síndrome de fatiga (utilice otras preparaciones además del DGL -deglycyrrhizinated licorice- y el té y bajo supervisión médica) y combate la hipoglucemia (1 o 2 tazas de té de palo dulce luego de la cena o el almuerzo).

Enzimas digestivas: si no está acostumbrado a la dieta con carne, tómelas por un tiempo. La bromelia (de la piña) se adquiere en comercios naturistas.

Hierbas adaptogénicas: mejoran la capacidad de retención y concentración. La mejor hierba es el ginseng siberiano (*Eleutherococcus senticosus*) y la Ginkgo biloba que aumenta la microcirculación del cerebro.

Lecitina : depurador de la sangre. El cóctel fluidificador de la sangre es un excelente estimulante del sistema inmunológico.

PERFIL ESTRÉS / EJERCICIO DEL TIPO B

En general enfrenta bien el estrés y prospera con ejercicios que no sean ni demasiado intensos ni completamente orientados a la relajación mental. Lo ideal son las actividades moderadas que incluyan a otras personas, con tres días por semana de actividad física más intensa y dos de ejercicios de relajación.

Ejercicio Duración Frecuencia, realizar entre 2 y 3 veces por semana en una duración media de 45 minutos

Aerobismo

Tenis

Artes marciales

Calistenia

Caminata

Ciclismo

Natación

Caminata energética

Jogging

Entrenamiento con pesas

Golf

Tai chi Qigong

yoga

PAUTAS DE EJERCICIO PARA EL TIPO B

Los tres componentes de un programa de ejercicio de alta intensidad son el calentamiento (movimientos de estiramiento y flexibilidad para evitar lesiones), el ejercicio aeróbico y el enfriamiento.

El ejercicio se divide en los isométricos (crean una tensión en los músculos estacionarios que tonifican zonas específicas, contrayendo y estirando los músculos opuestos) y los isotónicos (como correr y nadar que pueden producir resistencia muscular a través de una serie de movimientos).

Para los ejercicios de relajación: el yoga combina la integridad interna con el control de la respiración y las posturas le permiten una concentración completa además de la relajación y la respiración abdominal.

El Taichi Qi gong estimula la flexibilidad del movimiento corporal con ademanes elegantes, fáciles y lentos que apenas evocan los manotazos, puntapiés y esquivadas de los ataques originales que representan.

Si deseas realizar ejercicios de Taichi Qi Gong Terapéuticos con nosotros, envíanos un email y te mandaremos el enlace gratuito para practicar online de modo gratuito.

metodosiente@gmail.com. Tirado Siente te desea Buen Provecho ¡Namaste.

Esencia vital Sevilla. www.centroesenciavital.com

LOS GRUPOS SANGUÍNEOS Y LA ALIMENTACIÓN

Grupo AB

Dr. Peter J. D'Adamo

Este libro fue pasado a formato Word para facilitar la difusión, y con el propósito de que, así como usted lo recibió lo pueda hacer llegar a alguien más. HERNÁN

Desde Esencia Vital, hemos adaptado y resumido parte del libro de Dr. Peter J. D'Adamo, el cual me ha pasado su libro en formato Word, para facilitar la difusión, y con el propósito de que, así como usted lo recibió lo pueda hacer llegar a alguien más. Hernán. Director de Esencia Vital Miguel Tirado Siente, estudios Superiores en Medicina Tradicional China. 20/11/2023

[PUEDES SEGUIRNOS EN LOS SIGUIENTES ENLACES](#)

<https://www.centroesenciavital.com/>

<https://www.youtube.com/@acupunturasevillaesenciavital>

<https://www.instagram.com/acupunturasevilla/>

<https://www.facebook.com/acupunturasevillaesenciavital>

tik tok [@acupunturasevillaesencia](#)

email: sientetupoder@gmail.com

Bienvenidos y gracias por tu interés y confiar en Esencia Vital, el Método Siente Tu Poder Integral y Siente la Banda Gástrica Virtual. Gracias en nombre de todo el equipo.

Antes que nada, queremos dejar claro que esta guía de alimentos según tu grupo sanguíneo, es una guía que no esta certificada, ni científicamente, ni por la sanidad española, es una guía que utilizamos dentro de la Medicina Tradicional China según las pautas Orientales, no sustituyen a ningún medicamento, ni a ningún otro consejo que le haya indicado su Medico o Endocrinos, le aconsejamos que le pregunte a su medico si le aconseja este tipo de alimentación, bajo su responsabilidad.

Nosotros somos simplemente somos un mediador y compartimos técnicas y consejos que nos funcionan. Pero la única persona responsable es usted.

LA SANGRE ES LA VIDA MISMA. DENTRO DE LA MEDICINA CHINA **SE CONOCE COMO XUE**

La sangre es la vida misma. Es mágica, es alquímica. No sólo proporciona los complejos sistemas de aprovisionamiento y defensa necesarios para nuestra propia existencia sino los desplazamientos y agrupamientos de nuestros antecesores y la forma en que se adaptaban al ambiente, las dietas y los gérmenes.

Grupo O: el más antiguo y más básico, cuando todos pertenecían a ese grupo y ocupaban un espacio concentrado, comían la misma dieta y respiraban los mismos organismos. Aún hoy es el tipo de sangre predominante, con un sistema inmunológico resistente e ingobernable dispuesto y capaz de destruir a cualquiera.

Grupo A: es el de los primeros inmigrantes forzados por la necesidad a adaptarse a estilos de vida agrarios, con una personalidad más cooperativa para adaptarse a las comunidades multitudinarias.

Grupo B: es el asimilador, adaptado a los nuevos climas y a la mezcla de poblaciones al emigrar las razas desde Africa hacia Europa, Asia y América. Se originó en la región del Himalaya y en los Urales entre las tribus caucásicas y mongoles. Representa la búsqueda de un equilibrio entre las tensiones de la mente y las exigencias del sistema inmunológico.

Grupo AB: se encuentra en menos del 5% de la población. Apareció unos mil años atrás luego de una gran migración de pueblos orientales hacia Occidente. Es una rara fusión entre el tolerante tipo A y el tipo B de origen bárbaro, pero más equilibrado.

Los tipos A y B no tienen más de 15.000 a 25.000 años de antigüedad y el tipo AB es mucho más reciente. La sangre del Sudario de Turín es del grupo AB.

La sangre parece un líquido rojo homogéneo, pero está compuesta por muchos elementos diferentes.

Los glóbulos rojos contienen un tipo especial de hierro que se utiliza para transportar oxígeno y crear el característico color de la sangre. Los glóbulos blancos nos protegen contra la infección. También hay proteínas que proporcionan nutrientes a los tejidos, plaquetas que favorecen la coagulación y plasma que contiene los guardianes del sistema inmunológico.

El tipo de sangre es la clave para todo el sistema inmunológico. Controla la influencia de los virus, bacterias, infecciones, sustancias químicas, estrés y todo tipo de invasiones y condiciones capaces de comprometer el sistema inmunológico. Cada tipo de sangre posee un antígeno diferente, con su propia estructura química específica.

El tipo O: antígeno O (fucosa)

El tipo A: antígeno O (fucosa) + N-acetil-galactosamina (azúcar A).

El tipo B: antígeno O (fucosa) + D-galactosamina. (azúcar B)

El tipo AB: antígeno O, fucosa, + N-acetil-galactosamina + D-galactosamina. (azúcar AB)

Los antígenos crean anticuerpos y cada uno está específicamente destinado a identificar y atacar a un particular antígeno extraño. El tipo A posee anticuerpos contra el B y viceversa. El AB no posee anticuerpos y el tipo O posee anticuerpos contra los tipos A y B. Por eso el O es dador universal y el AB es receptor universal.

LECTINAS

Entre la sangre y los alimentos se produce una reacción química debido a un factor conocido como lectina. Las lectinas son proteínas abundantes y diversas que se encuentran en los alimentos y tienen propiedades aglutinantes que afectan la sangre. Si las lectinas ingeridas no son compatibles con su antígeno, esas lectinas atacan un órgano o sistema orgánico (riñones, hígado, cerebro, estómago, etc.) y comienzan a aglutinar las células de esa zona. Esto provoca el síndrome de intestino irritable o de cirrosis hepática, o bloquea la irrigación sanguínea renal, etc.

La mayoría de las lectinas que ingerimos no son perjudiciales y el 95% es desechado por el organismo, pero un 5% se infiltra en el torrente sanguíneo donde reacciona destruyendo los glóbulos rojos y blancos. Pueden crear una inflamación aguda de la mucosa sensible de los intestinos y su acción aglutinante puede parecer una alergia a los alimentos.

Como hay lectinas en casi todos los alimentos, la clave es evitar las que aglutinan las células de su tipo de sangre en particular.

Las lectinas varían ampliamente según su origen y se unen a combinaciones diferentes de azúcares. La dieta beneficiosa para un tipo puede ser peligrosa para otro. El tejido nervioso es muy sensible al efecto aglutinante de las lectinas. La lectina de lenteja produce artritis, así como el tomate, la berenjena y la papa blanca.

Las lectinas mitógenos hacen que los glóbulos blancos generen la mitosis (reproducción)-

Se pueden detectar las lectinas perjudiciales porque generan subproductos tóxicos denominados indoles. El nivel de los indoles aparece en la escala Indican que utilizan los laboratorios.

Cada grupo de alimentos se divide en tres categorías: muy beneficiosos (actúan como MEDICAMENTOS), neutros (actúan como alimentos) y no aconsejables (actúan como VENENO)

Recuerda que las alergias a los alimentos no son problemas digestivos, son reacciones del sistema inmunológico a ciertos alimentos con la creación de un anticuerpo que combate la intrusión del alimento no aconsejable en su sistema. Por otro lado, las intolerancias a los alimentos son reacciones digestivas que pueden ocurrir por muchas razones, como el condicionamiento cultural, las asociaciones psicológicas, la mala calidad del alimento, los aditivos o simplemente alguna peculiaridad indefinible en su propio sistema.

Las dietas que limitan severamente los hidratos de carbono, provocan la eliminación de las grasas y la producción de cetonas, lo cual indica un alto ritmo de actividad metabólica, sólo sirven a los grupos O y B.

La macrobiótica es más apropiada para el tipo A siempre que coman las legumbres y cereales recomendados.

Al comer sólo alimentos adecuados al tipo de sangre y eliminar los que resultan de difícil digestión o tóxicos, se adelgaza porque las toxinas se depositan en el tejido graso y la grasa también es eliminada.

La ingesta de alimentos no aconsejables hace que dichas lectinas inflamen las paredes del tubo digestivo, interfieran en el proceso digestivo causando hinchazón, aminoren la velocidad del metabolismo del alimento y no se quemen calorías eficientemente, compromete la producción de insulina, afecta el equilibrio hormonal, causando retención de líquido (edema), afecciones de la tiroides y otros problemas.

Los suplementos no actúan de la misma manera para todos. Cada vitamina, mineral y suplemento herbáceo desempeña un papel específico en su organismo. Puede ser peligroso auto recetarse suplementos vitamínicos y minerales, muchos de los cuales actúan como drogas en su organismo. Las vitaminas A, K y B-3 deberían ser administradas únicamente bajo supervisión médica. Hay muchas sustancias naturales en las plantas, denominadas fitoquímicos, que son más eficaces y menos perjudiciales que las vitaminas y minerales.

Muchos fitoquímicos (que considero concentrados de alimentos) son antioxidantes y algunos son más eficaces que las vitaminas porque muestran un alto grado de preferencia por los tejidos. La *Silythum marianum* (cardo Mariano) y la *Cúrcuma longa* son cientos de veces mejores antioxidantes que la vitamina E y son absorbidos por el tejido hepático con un alto grado de tolerancia.

LA CONEXIÓN ESTRÉS / EJERCICIO

El bienestar está determinado no sólo por los alimentos sino por la forma en que el organismo utiliza esos nutrientes para bien o para mal. Lo que afecta a nuestro sistema inmunológico no es el estrés sino nuestra reacción al estrés. Hoy en día las presiones sociales imponen un estrés crónico prolongado y los efectos son peores.

Ciertos tipos de estrés, como la actividad física o creativa producen estados emocionales placenteros que el organismo percibe como experiencia física o mental disfrutable. Cada tipo de sangre necesita diferentes formas de actividad física o ejercicio para controlar sus respuestas al estrés.

GRUPO SANGUÍNEO AB - EL ENIGMA

Es la fusión moderna de los grupos A y B. Tiene la respuesta del camaleón a las condiciones ambientales y alimenticias cambiantes., un tubo digestivo sensible, un sistema inmunológico excesivamente tolerante.

Espiritualmente, responde mejor al estrés, con vigor físico y energía creativa y con una acción calma. Es un misterio de la evolución. Sólo un 2% a un 5% de la población mundial tienen este tipo de sangre. A los AB les gusta jactarse de que Jesucristo tenía su mismo grupo de sangre (según las pruebas efectuadas sobre el sudario de Turín), lo que significaría que lo tenía 1.000 años antes de que apareciera, pero los AB no reparan en detalles. Tienen una personalidad espiritual y un poco chispeante sin ser muy conscientes de las consecuencias, lo que los hace muy atractivos y populares. Nos reciben con los brazos abiertos, no nos guardan rencor cuando los desairamos y siempre dicen las cosas con diplomacia. El problema es que no profesan lealtad a ningún grupo. Su carisma natural a menudo puede conducir a la congoja. John F. Kennedy y Marilyn Monroe eran del tipo AB.

Los antígenos múltiples a veces hacen que se parezca al A o al B y otras, a una fusión de ambos, lo que puede ser positivo o negativo de acuerdo con las circunstancias. Comparte con el tipo A la susceptibilidad al cáncer de mama. Si tiene antecedentes en su familia, incorpore los caracoles (Helix pomatia) en su dieta, ya que contiene una poderosa lectina que aglutina las células mutantes de dos de las formas más comunes de cáncer de mama.

Básicamente, los alimentos contraindicados para los grupos A y B lo están para el AB, pero hay excepciones. Los panhemoaglutinantes son mejor tolerados y los del tipo AB pueden comer tomates sin inconvenientes.

Aumenta de peso si come carne, la que puede reemplazar con vegetales y tofu (queso de soja). La producción inhibida de insulina causa hipoglucemia y una reducción del azúcar de la sangre después de las comidas, lo cual lleva a un metabolismo menos eficiente de los alimentos.

El grupo AB no tiene reacción severa al gluten de trigo pero debe evitarlo porque aumenta el ácido de su tejido muscular y este tipo utiliza mejor las calorías cuando su tejido es algo alcalino.

CARNES Y AVES

Debe comer porciones chicas y espaciadas, eligiendo cordero, carnero, conejo y pavo en lugar de vaca. Evite las carnes ahumadas y curadas que pueden causar cáncer de estómago en personas con bajos niveles de ácido gástrico.

Muy beneficiosas: carnero, conejo, cordero, pavo.

Neutras: faisán, hígado.

No aconsejables: búfalo, res, picada, cerdo, codorniz, corazón, gallina Cornualles, ganso, jamón, pato, perdiz, pollo, ternera, tocino, venado.

PESCADOS Y MARISCOS

Constituyen una excelente fuente de proteínas para el grupo AB. Si hay susceptibilidad al cáncer de mama, coma caracoles *Helix pomatia*.

Muy beneficiosos: atún, bacalao, besugo, caballa, caracol, cubera roja, esturión, lucio, lucio norteamericano, merluza, mero, perca oceánica, pez monje, pez vela, sábalo, salmón, sardina, trucha arco iris, trucha marina.

Neutros: abalones, arenque fresco, bagre, calamares, carpa, caviar, cazón, cubera, esperlano (familia del salmón), esturión blanco, lenguado, mejillones, perca amarilla, blanca, plateada, pez espada, salpa, vieiras.

No aconsejables: abadejo, almeja, anchoa, anguila, arenque encurtido, barracuda, camarones, cangrejo, hipogloso, langosta, langostinos, lenguado gris, ostras, perca rayada, pulpo, rana, róballo, rodaballo, salmón ahumado, tortuga.

LACTEOS Y HUEVOS

Especialmente los fermentados y cultivados descremados. Controlar el mucus (sinusitis, infecciones de oído, afecciones respiratorias) que indican la necesidad de reducir los lácteos. Utilice dos claras de huevo por cada yema para reducir el colesterol. La lectina presente en el tejido muscular del pollo no está en el huevo.

Muy beneficiosos: crema agria descremada, kéfir, leche de cabra, mozzarella, cottage, de cabra, de granja, de oveja, ricota, yogur.

Neutros: caseína, Emmenthal, gruyere, leche de soja, leche descremada, Münster, Neufchatel, Cheddar, crema, de bola, de soja, Gouda, Jarlsburg, suizo, suero.

No aconsejables: Camembert, helado, leche cortada, entera, manteca, Brie, parmesano, provolone, roquefort.

ACEITES Y GRASAS

Utilizar aceite de oliva en lugar de grasas animales, vegetales hidrogenadas u otros aceites vegetales.

Muy beneficiosos: aceite de oliva

Neutros: de canola, de hígado de bacalao, de linaza, de maní.

No aconsejables: de cártamo, de girasol, de maíz, de semilla de algodón, de sésamo.

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

En cantidades reducidas y con precaución porque contienen lectinas inhibidoras de la insulina y pueden afectar su vesícula.

Muy beneficiosas: castañas, maní, manteca de maní, nuez de nogal

Neutras: almendra, avellana australiana, manteca de almendra, nefelio, nuez de cajú, de Pará, pacana, piñones, pistacho.

No aconsejables: avellana, manteca de girasol, de sésamo (tahini), semillas de amapola, de girasol, de sésamo, de calabaza.

LEGUMBRES

Las lentejas son un alimento importante para combatir el cáncer en el tipo AB debido a sus antioxidantes.

Muy beneficiosas: lentejas verdes, alubia blanco común, de soja rojo, moteado, colorado.

Neutras: guisantes, chauchas, haba cochinera, lenteja roja, jícama.

No aconsejables: alubias, garbanzos.

CEREALES

Si tiene asma o exceso de peso, evite el trigo. Limite el germen y salvado de trigo a una vez por semana.

Muy beneficiosos: arroz inflado, escanda, grano de avena, mijo, salvado de avena, de arroz.

Neutros: amaranto, cebada, crema de arroz, fécula, germen de trigo, granola, gránulos de soja, hojuelas de soja, salvado de trigo, trigo desmenuzado.

No aconsejables: harina de maíz, hojuelas de maíz para desayuno, kasha (gachas de trigo molido), trigo sarraceno.

PANES Y PANECITOS

Si produce excesivo mucus o está excedido de peso, no consuma trigo entero, sí harina de soja y arroz o trigo germinado esenio y Ezequiel.

Muy beneficiosos: crocantes de centeno, pan de arroz no refinado, de centeno, de centeno 100%, de harina de soja, de mijo, de trigo germinado, esenio, Ezequiel, tortas de arroz.

Neutros: árabe, ázimo, de alta proteína, de escanda, de trigo duro, de trigo integral, libre de gluten, de salvado de avena, pancitos de salvado de trigo, Pumpnickel, rosca de pan de trigo.

No aconsejables: panes y pancitos de maíz.

GRANOS Y PASTAS

Se beneficia con arroz en lugar de pastas, si bien puede comer fideos de sémola o espinaca una vez por semana. Sustituya el maíz y el trigo por centeno y avena. Sólo coma salvado y germen de trigo una vez por semana.

Muy beneficiosos: arroz basmati, blanco, de la India, no refinado, harina de arroz, de avena, de centeno, de trigo germinado.

Neutros : Cuscús, fideos de espinaca, de sémola, gluten de harina, harina blanca, de cebada, de escanda, de Graham, de trigo bulgur, de trigo duro, de trigo integral, quinoa.

No aconsejables : fideos soba, gachas de trigo sarraceno, pasta de alcauciles.

VEGETALES

Evite el maíz y sus derivados

Muy beneficiosos: ajo, apio, batata, berenjena, berza común, brócoli, brote de alfalfa, coliflor, diente de león, hojas de mostaza, de remolacha, pastinaca, pepinos, perejil, remolacha, repollo, tempeh (granos de soja fermentados), tofu.

Neutros: aceituna griega, verde, acelga, achicoria, alcaravea, alga marina, berro, berza verde, col china, brotes de bambú, calabaza, cebolla amarilla, de verdeo, roja, colinabo, coriandro, chalotes, rábano japonés, endibias, escalonia, escarola, espárragos, espinaca, hinojo, hongo enoki, jengibre, lechugas varias, nabos, papa, patata roja, perifolio, puerro, quimbombó, rábano picante, achicoria, coles de Bruselas, Repollo chino, rojo, blanco, colinabo, champiñones, tomate, zanahoria, calabacin

No aconsejables: aceituna negra, ají jalapeño, ají pimiento, alcaucil, brotes de rábano, hongo shiitake, maíz amarillo, blanco, palta, patata de caña, pimiento amarillo, verde, rábano.

FRUTAS

Prefiera las más alcalinas como uvas, ciruelas, frutillas para equilibrar los granos generadores de ácido en su tejido muscular. Evite las frutas tropicales, la banana (también hay potasio en los damascos, los higos y ciertos melones) y la naranja. La piña es beneficiosa.

Muy beneficiosas: piña, arándanos, cerezas, ciruela roja y verde, frambuesa, grosella silvestre, higos secos y frescos, kiwi, limones, pomelo, uva negra, roja y verdes.

Neutras: damascos, dátiles, durazno, frambuesa, frutilla, lima, mandarina, manzana, melón de miel y otros, moras, papaya, pasa de Corinto negra y roja, pasas de uva, peras, prunas, quinotos, sandías, sauco, zarzamora.

No aconsejables: bananas, caqui, coco, granada, guayaba, higo de tuna, mangos, naranja, ruibarbo.

JUGOS Y LÍQUIDOS

Beber un vaso de agua caliente con el jugo recién exprimido de medio limón todas las mañanas para despejar el mucus y ayudar a la evacuación. Luego tome un vaso de jugo diluido de pomelo o papaya. Elija jugos de frutas alcalinas como la uva negra, el arándano o la uva.

Muy beneficiosas: jugo de apio, de arándano, de cereza negra, de papaya, de repollo, de uva, de zanahoria.

Neutros: sidra de manzana, jugo de ananá, de ciruela, de damasco, de manzana, de pepinos, de pomelo.

No aconsejables: de naranja.

ESPECIAS

Se debería reemplazar la sal de mesa por las algas y la sal marina. El aderezo hecho con soja es muy

bueno y también sirve para preparar una sopa o salsa deliciosas. Evite las pimientas y los vinagres porque son ácidos, utilice jugo de limón con aceite y hierbas para aderezar las ensaladas y verduras y utilice mucho el ajo. El azúcar y el chocolate deben utilizarse en poca cantidad y sólo como condimento.

Muy beneficiosas: aderezo de soja, ajo, curry, perejil, rábano picante

Neutras: agar, ajedrea, ajo moreno, albahaca, alga marina y roja, algarrobo, arrurruz, azafrán, azúcar blanca y morena, bergamota, canela, cardamomo, clavo de especias, comino, coriandro, cremor tártaro, cúrcuma, chocolate, eneldo, estragón, gaulteria, hoja de laurel, jarabe de arce, de arroz, mejorana, melazas, menta, menta verde, miel, mostaza en polvo, nuez moscada, paprika, menta, perifollo, pimentón, romero, sal, salsa de soja, salvia, tamarindo, tomillo, vainilla.

No aconsejables: chile picante, alcaparras, almidón de maíz, anís, extracto de almendras, gelatina pura, jarabe de maíz, malta de cebada, pimienta blanca, de Cayena, en grano, inglesa, negra, tapioca, vinagre de sidra, de vino tinto, blanco.

CONDIMENTOS

Evite condimentos en vinagre o salmuera y el ketchup.

Neutros: aderezo de ensalada BC e ingredientes recomendados, mayonesa, mermeladas de frutas recomendadas, mostaza.

No aconsejables: encurtidos al eneldo, dulces, en vinagre, kosher, ketchup.

INFUSIONES DE HIERBAS

Deberían tomar infusiones de hierbas para reforzar el sistema inmunológico y desarrollar una protección contra las afecciones cardiovasculares y el cáncer.

Muy beneficiosas: alfalfa, bardana, manzanilla, té verde y echinacea (excelentes estimulantes del sistema inmunológico), marjoletto y palo dulce (para la salud cardiovascular), diente de león, raíz de bardana y hojas de fresa (para la absorción del hierro), escaramujo de rosa, ginseng, jengibre.

Neutros: abedul blanco, ál sine, Cayena, corteza de roble blanco, dong quai, hierba de San Juan, hierba gatera, hoja de frambueso, marrubio, milenrama, morera, olmo norteamericano, menta, perejil, salvia, sauco, tomillo, valeriana, verbena, zarzaparrilla.

No aconsejables: alholva, aloe, barba de maíz, bolsa de pastor, candelaria, escutelaria, uña de caballo, genciana, lúpulo, ruibarbo, senn, tilo, trébol rojo.

BEBIDAS EN GENERAL

Muy beneficiosas: una taza o dos de café descafeinado (o común) por día aumenta la producción de ácido gástrico y tiene las mismas enzimas de la soja. Es beneficioso alternar café y té verde.

Neutras: agua mineral, con gas o sifón, cerveza, vino blanco, vino tinto. El vino tinto tiene efectos cardiovasculares positivos: un vaso diario.

No aconsejables: gaseosas cola, diet, otras, licores destilados, té negro (descafeinado o común).

SUPLEMENTOS PARA EL TIPO AB

Sirven para fortalecer el sistema nervioso, proporcionar antioxidantes para combatir el cáncer y vigorizar el corazón.

Vitamina C: para protegerse del cáncer de estómago en dosis menores de 1 gr. ya que las mayores le pueden afectar el estómago. Se sugieren 2 a 4 cápsulas de 250 mg por día obtenidos a partir del escaramujo de rosa (rose hips) para que no cause trastornos digestivos. Son ricos en C la piña, el brócoli, las cerezas, fresas, limón, pomelo.

Zinc: con precaución, unos 3 mg/día protegen a los niños de las infecciones, especialmente de oídos, pero las dosis mayores a largo plazo deterioran la inmunidad e interfieren con la absorción de otros minerales. Tómelos bajo supervisión médica. Hay zinc en las carnes recomendadas (especialmente la carne oscura de pavo), huevos y legumbres.

Selenio: actúa como componente de las defensas antioxidantes del organismo. Consulte con el médico.

Hierbas y fitoquímicos recomendados para el tipo AB

Marjoleto (*Crataegus oxyacantha*) : es antioxidante, aumenta la elasticidad de las arterias y fortalece el músculo cardíaco, disminuye la hipertensión arterial y disuelve las placas en las arterias. Se vende en extractos y tinturas.

Hierbas mejoradoras de la inmunidad: echinacea (*Echinacea purpurea*) previene afecciones virales e infecciosas y asegura el control del sistema inmune frente al cáncer (líquido o tabletas). Huang-ki (*Astragalus membranaceus*) como tónico inmunizador, pero no es fácil de conseguir. Los azúcares de estas dos hierbas actúan como mitógenos estimulando la producción de glóbulos blancos.

Hierbas calmantes: manzanilla, raíz de valeriana, en infusiones.

Quercetina: bioflavonoide que se encuentra en la cebolla amarilla. Hay cápsulas de 100 x500 mg. Es un antioxidante más potente que la vitamina E y protege contra el cáncer.

Cardo de María (*Silybum marianum*) : eficaz antioxidante que alcanza altas concentraciones en el hígado y los conductos biliares indicado en quienes tienen antecedentes de afecciones hepáticas, pancreáticas o de vesícula. También para los pacientes tratados con quimioterapia.

Bromelia (enzima de la piña): tiene una capacidad moderada para descomponer la proteína, contribuyendo a su absorción.

PERFIL ESTRÉS / EJERCICIO DEL TIPO AB

El estrés no es el problema sino cómo reacciona ante él. En la primera fase de alarma la adrenalina se descarga en el cerebro y se produce ansiedad, irritabilidad e hiperactividad. La fatiga hace que caigan las defensas, Debe adoptar técnicas de relajación como el yoga y la meditación. El tai chi chuan con sus movimientos lentos, la caminata, natación y ciclismo son beneficiosos. No participe de deportes demasiado competitivos y cuide la duración de los más activos.

Taichi Qigong

yoga

Aikido

Golf
Ciclismo
Caminata enérgica
Natación
Danza
Aerobismo de bajo impacto
Caminata
Estiramiento

PAUTAS DE EJERCICIO PARA EL TIPO AB

El Taich Qigong, es un ejercicio que mejora la flexibilidad del movimiento corporal y el yoga confiere integridad interna con el control de la respiración y las posturas, la respiración abdominal.

Si deseas realizar ejercicios de Taichi Qi Gong Terapéuticos con nosotros, envíanos un email y te mandaremos el enlace gratuito para practicar online de modo gratuito.

metodosiente@gmail.com

Tirado Siente, le desea Buen Probecho!

Puedes seguirnos en www.centroesenciavital.com

Esencia Vital Sevilla, centro de Terapias Holísticas y Medicina Tradicional China.

Trabajamos con acupuntura y Banda Gástrica Virtual para bajar de peso y ganar salud.

Namaste.