

# **LOS GRUPOS SANGUÍNEOS Y LA ALIMENTACIÓN**

**Dr. Peter J. D'Adamo**

Para descargar de Internet: Biblioteca Nueva Era  
Rosario – Argentina  
Adherida al Directorio Promineo

---

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 mitónegas 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)**

Hay que tener en cuenta el grupo sanguíneo de ambos padres. En general, los caucásicos suelen tener más genes AA, los africanos más OO y los asiáticos más genes AA o BB, además de las variantes culturales y geográficas.

Recuerde 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 quemén calorías eficientemente, compromete la producción de insulina, afecta el equilibrio hormonal, causando retención de líquido (edema), afecciones de la tiroides y otros problemas.

Si se desea perder peso no se deben comer únicamente los alimentos muy beneficiosos y dejar de lado los neutros porque se baja de peso demasiado rápido y no se obtiene toda la gama de nutrientes necesarios para una dieta sana. Lo ideal es eliminar los alimentos no aconsejables y reducir o eliminar aquellos alimentos neutros que pueden provocar un aumento de peso para su grupo sanguíneo.

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 *Silybum marianum* (cardo lechero o de María) y la *Curcuma 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.

## LA CUESTIÓN DE LA PERSONALIDAD

Los cambios evolutivos alteraron los sistemas inmunológico y digestivo y dieron lugar al desarrollo de tipos diferentes de sangre, pero los sistemas de respuesta mental y emocional también fueron modificados por los cambios evolutivos y con esta alteración surgieron pautas y conductas psicológicas muy diferentes.

## 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. Tiene una sangre fluida que resiste a la coagulación ya que le faltan algunos factores coagulantes.

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. Ciertos porotos y 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), porotos, frijoles, judías, poroto blanco común (perjudican la utilización de calorías), lentejas (inhiben el adecuado metabolismo de los nutrientes), repollo, col de Bruselas, coliflor (inhibe la producción de hormona tiroidea).

Favorecen la disminución de peso: algas marinas, pescados y mariscos, sal yodada (contienen yodo, aumentan la producción de hormona tiroidea), 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, lofolátilo, lucio, merluza, perca amarilla y perca blanca, pez espada, sábalo, salmón, salpa, sardina, trucha, trucha arco iris.

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

No aconsejables: arenque ahumado, bagre, 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, Jarlsburg, Munsters, Neufchatel, 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, 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, pacana, 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: poroto pinto, poroto de careta.

Neutras: alubias, arvejas, garbanzos, germen de soja, haba cochinería y común, poroto jicama, blanco, negro, rojo.

No aconsejables: lentejas rojas, verdes, poroto blanco común, poroto rojo, poroto tamarindo.

## 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 : amaranto, arroz cocido, cebada, crema de arroz, escanda, Kamut, 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, cuáquer, 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 escanda, 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, multicereales, pancitos de maíz, ingleses, de salvado de trigo, Pumpnickel, rosas 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 basmatí, arroz blanco, de la India, integral, harina de arroz, de cebada, de centeno, de escanda, Kasha (gachas), quinua, 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 tiroidea en el tipo 0.

Son 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, quimbombó, 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, perifollo, pimiento amarillo, pimiento verde dulce, rábano japonés (Daikon), rábanos, radicheta, remolacha, rutabaga (nabo sueco), repollitos de Bruselas, repollo blanco, repollo colorado.

#### FRUTAS

Hay muchas frutas disponibles para el tipo 0 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 : ananá, arándano, caqui, carambola, cerezas, damascos, dátiles, duraznos, frambuesas, granada, grosella silvestre, guayaba, higo de tuna, kiwi, lima, limón, mango, manzana, melones (variados), nectarina, papaya, pasas de Corinto, peras, quinotos, sandía, bayas de sauco, uvas rojas, secas, verdes, zarzamora.

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

#### JUGOS DE FRUTAS Y LÍQUIDOS

Los jugos 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 ananá (evita la hinchazón y retención de líquidos), de cereza (muy alcalina), de pruna.

Neutros : de apio, arándano, damasco, 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, cremor 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, peppermint, 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 peppermint, 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 licúan la sangre, barba de maíz, bolsa de pastor, uña de caballo, genciana, hierba de San Juan, hoja de fresa, ruibarbo, sena, trébol rojo.

#### BEBIDAS EN GENERAL

Muy beneficiosas: agua mineral, agua de seltz

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.

#### CANTIDADES DE ALIMENTOS PARA PERSONAS DE ORIGEN CAUCÁSICO Y SANGRE TIPO 0

Carnes rojas magras  
Pescados y mariscos  
Aves

Huevos  
Quesos  
Yogur

Leche	3-4 por semana
Aceites	hasta 3 porciones de 56 gr. por semana
Frutos secos y semillas	3 porciones de 112-168 gr. por semana
Manteca de nuez	1 porción de 112-168 gr. por semana
Legumbres	4 a 8 cucharadas por semana
Cereales	3 a 4 porciones. de 6-8 p/ semana (evitar para bajar de peso)
Panes / galletas	1 cucharada por semana (evitar para bajar de peso)
Pancitos	1-2 tazas, secas, por semana
Granos	2-3 tazas, secos, por semana
Pastas	hasta 2 rebanadas por día
Vegetales	1 por día
	hasta 3 tazas, secos, por semana
Frutas	hasta 3 tazas, secas, por semana
Jugos	crudos : 3-5 tazas, preparadas, por día
Agua	cocidos al vapor: 3-5 tazas, preparados, por día
	3-4 frutas o 3-4 porciones de 90-149 gr. por día
4-6 porciones semanales de 112-168 (H) y 56-140 gr. (M y niños)	2-3 tazas por día
2-3 porciones semanales de 112-169 (H) y 56-140 gr. (M y niños)	4-7 tazas por día
3-4 porciones semanales de 112-168 gr.	

#### 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 (600-1100 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.

Iodo : 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.

Manganeso : (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, arvejas, chauchas, 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 iodo. Protege la pared intestinal de la bacteria H. Pylori que causa úlceras y mejora el ritmo metabólico de este grupo.

Enzimas pancreáticas : si no está acostumbrada a la dieta rica en proteínas, es conveniente que tome enzima pan

#### 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.

<u>Ejercicio</u>	<u>Duración</u>	<u>Frecuencia</u>
Aerobismo	40-60 min	3-4 veces por semana
Natación.	30-45 min	3-4 veces por semana
Jogging	30 min.	3-4 veces por semana
Entrenamiento con pesas	30 min.	3 veces por semana
Cinta de andar	30 min.	3 veces por semana
Subir escaleras	20-30 min.	3-4 veces por semana
Artes marciales	60 min.	2-3 veces por semana
Deportes por contacto	60 min.	2-3 veces por semana
Calistenia	30-45 min.	3 veces por semana
Bicicleta	30 min.	3 veces por semana
Caminata enérgica	30-40 min.	5 veces por semana
Danza	40-60 min.	3 veces por semana
Patinaje sobre ruedas/hielo	30 min.	3-4 veces por semana

## PAUTAS DE EJERCICIO PARA EL TIPO 0

Los tres componentes de un programa de ejercicio de alta intensidad son el período de calentamiento, el período de ejercicio aeróbico y el período de enfriamiento. El calentamiento es muy importante porque favorece la afluencia de sangre a los músculos preparándolos para el ejercicio, ya sea caminar, correr, andar en bicicleta, nadar o jugar un partido. El período de calentamiento debería incluir movimientos de flexión y estiramiento para evitar desgarros en músculos y tendones.

El ejercicio se puede dividir en dos tipos básicos: isométricos, donde se crea tensión en los músculos inmóviles o estacionarios y los isotónicos como la calistenia, la carrera o la natación, que producen una tensión muscular a través de una serie de movimientos. Se pueden utilizar los isométricos para tonificar músculos específicos que luego pueden ser más vigorizados mediante el ejercicio isotónico activo. Los isométricos se pueden efectuar empujando o tirando de un objeto inmóvil o mediante la contracción o tensión de los músculos opuestos.

A fin de lograr el máximo beneficio, cardiovascular aeróbico, debe acelerar los latidos de su corazón hasta aproximadamente un 70% y continuar ejercitando para mantenerlo durante 30 minutos por lo menos tres veces por semana.

Para calcular su ritmo cardíaco máximo :

1. Reste su edad de 220
2. Multiplique la diferencia por el 70% (0,70). Si tiene más de 60 años o está en condiciones físicas deficientes, multiplíquelo por el 60% (0,60).
3. Multiplique el resultado por el 50% (0,50).

Su meta es contrarrestar el estrés con la acción, ése es el mejor antídoto contra la fatiga y la depresión para las personas tipo 0.

## 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 “quema” 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-galactosamina, 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, ricotta, de cabra, de soja. No se recomiendan el cottage, cheddar, gouda, emmenthal, gruyère, brie, queso crema, parmesano, camembert, roquefort, etc.

## LEGUMBRES

Son fuente de proteínas vegetales.

Muy beneficiosas: arvejas, germen de soja, lentejas, porotos pintos, porotos negros, porotos de soja.

Neutros : porotos blancos, chauchas.

No aconsejables: garbanzos, habas, porotos blancos comunes, porotos colorados. 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, Pumpnickel.

#### FIDEOS

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, zapallo.

El tofu es un alimento nutricionalmente 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, cebolla de verdeo, coliflor, espárragos, hinojo, hongos (setas), palta, pepino, radicheta, remolacha, repollitos de Bruselas, zapallitos.

No aconsejables : 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 es panhemoglutinante y el tipo A produce anticuerpos.

#### FRUTAS

Muy beneficiosas : ananá (favorece la digestión), arándano, cereza, ciruelas frescas o secas, uvas, moras. Los damascos 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, durazno, 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 (frutillas, 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 consume la piel o tegumento del maní. Si tiene problemas de vesícula, límfese 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

Muy beneficiosas para el sistema inmunológico : salsa de soja, ajo, jengibre, melazas, malta de cebada, algas marinas, ají, 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)

#### TES 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, peppermint, perejil, roble blanco, salvia, sauco, tilo, tomillo, verbena, zarzaparrilla.

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

#### BEBIDAS

Jugos de frutas y verduras muy beneficiosos: ananá, pomelo, ciruela negra, compota de ciruelas, damasco, 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)

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 de seltz, té negro corriente o descafeinado.

#### CONDIMENTOS

Muy beneficioso: mostaza

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

### CANTIDADES DE ALIMENTOS PARA PERSONAS DE ORIGEN CAUCÁSICO Y SANGRE TIPO A

Aves de corral	0-3 porc. de 112-168 gr. (H), 56-140 gr. (M y niños) semanales
Pescados y mariscos	1-4 porciones de 112-168 gr. por semana
Huevos	1-3 por semana
Quesos	3 porciones de 112-168 gr. por semana
Yogur	2-4 porciones de 56 gr. por semana
Leche	hasta 4 porciones de ½ a ¾ tazas por semana
Aceites	2-6 cucharadas por semana
Frutos secos y semillas	2 a 5 puñados por semana
Manteca de nueces	1-4 cucharadas por semana
Legumbres	3-6 tazas, secos, por semana
Cereales	granos enteros: 5-9 tazas, secos, por semana En pastas: 4-6 tazas, secos, por semana
Panes / galletas	3-5 rebanadas diarias
Pancitos	1-2 por día
Granos (y harinas)	2-4 tazas, secas, por semana
Pastas	2-4 tazas, secas, por semana
Vegetales	crudos : 2.5 tazas por semana cocidos: 3-6 tazas por semana productos de soja : 4-6 porciones de 168-225 gr por semana
Fruta	3-4 frutas o 3-4 porciones de 90-140 gr. diarias
Jugos	4-5 tazas diarias
Limón y agua	1 taza por la mañana
Agua	1-3 tazas diarias

Té verde, café con cafeína o descafeinado, tés de hierbas, un vaso de vino tinto.

#### 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, brócoli, maní, almendra

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

Vitamina C : antifecciosa, 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, frutillas, ananá, 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, ave-

llana, 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 mcg) 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 el ananá.

Cromo : con cautela. Los 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 recomendados para el tipo A

Marjoletto. Tónico cardiovascular, disminuye la presión arterial y ejerce un efecto disolvente sobre las placas de las arterias. Se 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 (astrágalo membranoso) : 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 protegen el sistema inmune.

Hierbas calmantes o sedantes : Valeriana officinalis, 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 de María (Silybum marianum) : antioxidante que alcanza concentraciones muy altas en el hígado y los conductos biliares para los que sufren de trastornos hepáticos, pancreáticos o vesiculares. El cardo lechero es ideal para proteger al hígado de los pacientes de cáncer que están recibiendo quimioterapia.

Bromelia (enzimas de ananá) : 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 pro-bióticos : 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 bifido 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 pro-oxidante. 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 ESTRES / 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 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:

<u>Ejercicio</u>	<u>Duración</u>	<u>Frecuencia</u>
Tai chi chuan	30-40 min.	3-5 veces por semana
Hatha yoga	30 min.	3-5 veces por semana
Artes marciales	60 min.	2-3 veces por semana
Golf	60 min.	2-3 veces por semana
Caminata activa	20-40 min.	2-3 veces por semana
Natación	30-45 min	3-4 veces por semana
Danza	30-45 min.	2-3 veces por semana
Aerobismo de bajo impacto	30-45 min.	2-3 veces por semana
Estiramiento	15 min.	3-5 veces por semana

## PAUTAS DE EJERCICIO PARA EL TIPO A

El tai chi chuan mejora la flexibilidad con movimientos lentos, llenos de gracia, acompañados de manotazos rápidos, bloqueos y puntapiés.

El yoga también 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. Es una técnica de relajación muy eficaz. La mejor posición de relajación es 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.

## GRUPO SANGUÍNEO B - EL NÓMADE

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, mahimahi, merluza, mero, perca oceánica, pez monje, rodaballo, sáballo, salmón, sardina, trucha marina.

Neutros : abalones, atún, arenque (fresco o en vinagre), bagre, calamares, carpa, cazón, cubera, cubera roja, esturión blanco, lololátilo, 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 Kefir que son mejor tolerados que los helados, la leche entera y el queso crema.

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

Neutros: Queso Brie, Cheddar, Gouda, manteca, Colby, gruyère, suero de leche, queso crema, Jarlsberg, Camembert, Edam, Munster, 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.

Neutras : 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, poroto blanco común, poroto de media luna

Neutros : arvejas, chauchas, haba cochinerita, habichuela verde, porotos blancos, rojos, jicama y tamarindo.

No aconsejables : garbanzos, lentejas rojas y verdes, porotos de careta, negros y moteados.

### 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 (cuáquer), salvado de arroz, salvado de avena.

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

No aconsejable: 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 PANCITOS

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, pancitos de salvado de avena, Pumpnickel

No aconsejables: de centeno, de centeno 100%, de trigo duro, de trigo integral, multicereales, pancitos 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, quinua, 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, poroto de media luna, remolacha, repollitos de Bruselas, zanahorias.

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

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, zapallo.

#### FRUTAS

Muy beneficiosas: ananá (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.

#### JUGOS 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 ananá, 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, peppermint, 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, jales de frutas recomendadas, mayonesa, mermelada condimentada de manzana, de frutas recomendadas, salsa de mostaza, pepinos encurtidos con eneldo, salsa inglesa, sazonadores.

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), peppermint (suaviza el tubo digestivo), perejil, salvia.

Neutros: abedul blanco, alfalfa, alsine, bardana, Cayena, corteza de roble blanco, diente de león, dong quai (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, sena, 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, de seltz, gaseosas cola, diet u otras, licores destilados.

#### CANTIDADES DE ALIMENTOS PARA PERSONAS DE ORIGEN CAUCÁSICO DEL GRUPO B

Carne magra	2-3 porciones/sem. 112-168gr.(H) y 56-140gr. (M y niños)
Pavo	0-3 porciones/sem.112-168 gr.(H) y 56-140gr.(M y niños)
Pescados	3-5 porciones/sem. 112-140 gr.
Huevos	3-4 por semana
Quesos	3-5 porciones de 56 gr. por semana
Yogur	2-4 porciones de ½ a ¾ tazas por semana
Leche	4-5 porciones de ½ a ¾ tazas por semana
Aceites	4-6 cucharadas por semana
Frutos secos y semillas	2-5 porciones por semana de 6-8
Manteca de nueces	2-3 cucharadas por semana
Legumbres	2-3 tazas, secos, por semana
Cereales	2-4 tazas, secos, por semana
Pan / galletas	0-1 rebanada diaria
Pancitos	0-1 por día
Granos (o harinas)	3-4 tazas, secos, por semana
Pastas	3-4 tazas, secas, por semana
Vegetales	crudos : 3-5 tazas diarias, preparados cocidos o al vapor : 3-5 tazas diarias, preparados
Frutas	3-4 o 3-4 porciones de 90-140 gr. por día
Jugos	2-3 tazas diarias
Agua	4-7 tazas diarias

#### 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 (del ananá) 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.

<u>Ejercicio</u>	<u>Duración</u>	<u>Frecuencia</u>
Aerobismo	45-60 min.	3 v. por semana
Tenis	45-60 min.	3 v. por semana
Artes marciales	30-60 min.	3 v. por semana
Calistenia	30-45 min.	3 v. por semana
Caminata	30-60 min.	3 v. por semana
Ciclismo	45-60 min.	3 v. por semana
Natación	30-45 min.	3 v. por semana
Caminata energética	30-60 min.	3 v. por semana
Jogging	30-45 min.	3 v. por semana
Entrenamiento con pesas	30-45 min.	3 v. por semana
Golf	60 min.	2 v. por semana
Tai chi chuan	45 min.	2 v. por semana
Hatha yoga	45 min.	2 v. por semana

#### 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 lograr el máximo beneficio cardiovascular del ejercicio aeróbico, debe incrementar sus latidos hasta un 70% del ritmo cardíaco máximo. Una vez alcanzado, continúe manteniendo el ritmo durante 30 min. al menos tres veces por semana.

Para calcular su ritmo cardíaco máximo

1. reste su edad de 220
2. multiplique la diferencia por el 70% (0,70). Si tiene más de 60 años o no está en buenas condiciones físicas, multiplique por 0,60 (60%)
3. multiplique el resto por el 50% (0,50). Ej. una mujer saludable de 50 años debe restar 50 de 220 para obtener un ritmo cardíaco máximo de 170. Si multiplica 170 por 0,70, le dará 119 latidos por minuto, que es el nivel máximo que debería lograr. Si multiplica 170 por 0,50 le dará 85 que es el nivel más bajo de su categoría.

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 tai chi estimula la flexibilidad del movimiento corporal con ademanes elegantes, gráciles y lentos que apenas evocan los manotazos, puntapiés y esquivadas de los ataques originales que representan.

#### 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 apareciese, 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, esturión blanco, lenguado, lofolátilo, mejillones, perca amarilla, blanca, plateada, pez espada, salpa, vieiras.

No aconsejables: abadejo, almeja, anchoa, anguila, arenque encurtido, barracuda, beluga, camarones, cangrejo, hipogloso, langosta, langostinos, lenguado gris, ostras, perca rayada, pulpo, rana, róbalo, 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, kefir, leche de cabra, mozzarella, cottage, de cabra, de granja, de oveja, ricotta, yogur.

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

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

#### 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 inhibitoras 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 zapallo.

#### LEGUMBRES

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

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

Neutras: arvejas, chauchas, haba cochinerita, lenteja roja, poroto jicama, poroto tamarindo.

No aconsejables: alubias, garbanzos, poroto de careta, de media luna, negro.

#### 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 PANCITOS

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, Pumpernickel, 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 basmatí, 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, quinua.

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

#### VEGETALES

Evite el choclo y los productos basados en el maíz.

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, radicheta, repollitos de Bruselas. Repollo chino, rojo, blanco, rutabaga, champiñones, tomate, zanahoria, zapallito, zapallo.

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. El ananá es beneficioso.

Muy beneficiosas: ananá, 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, peppermint, perifollo, pimentón, romero, sal, salsa de soja, salvia, tamarindo, tomillo, vainilla.

No aconsejables: ají 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), marjoleto y palo dulce (para la salud cardiovascular), diente de león, raíz de bardana y hojas de frutilla (para la absorción del hierro), escaramujo de rosa, ginseng, jengibre.

Neutros : abedul blanco, alsine, Cayena, corteza de roble blanco, dong quai, hierba de San Juan, hierba gatera, hoja de frambueso, marrubio, milenrama, morera, olmo norteamericano, peppermint, 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, sena, 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, de seltz, 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 el ananá, el brócoli, las cerezas, frutillas, 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

Marjoletto (*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 del ananá) : 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.

<u>Ejercicio</u>	<u>Duración</u>	<u>Frecuencia</u>
Tai chi chuan	30-45 min.	3-5 v/semana
Hatha yoga	30 min.	3-5 v/semana
Aikido	60 min.	2-3 v/semana
Golf	60 min.	2-3 v/semana
Ciclismo	60 min.	2-3 v/semana
Caminata enérgica	20-40 min.	2-3 v/semana
Natación	30 min.	3-4 v/semana
Danza	30-45 min.	2-3 v/semana
Aerobismo de bajo impacto	30-45 min.	2-3 v/semana
Caminata	45-60 min.	2-3 v/semana
Estiramiento	15 min.	cada vez que se ejercite

## PAUTAS DE EJERCICIO PARA EL TIPO AB

El Tai chi chuan 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, la relajación y la meditación..

### LA SALUD DE SU GRUPO SANGUÍNEO

Todas las drogas son venenosas. Las buenas son venenos selectivos. Muchas otras son venenos más amplios y menos selectivos. ¿Cómo sabemos cuáles son los mejores para nosotros y nuestra familia ?

#### Medicamentos de venta libre

Parecen ser remedios eficaces, convenientes y baratos para afecciones como las jaquecas, los dolores articulares, la congestión o la indigestión, pero hay alternativas naturales que tienen el mismo o mejor efecto y no son peligrosas.

A menudo las jaquecas son provocadas por el estrés y las molestias estomacales, por comer alimentos indigeribles para su tipo de sangre. La sinusitis, la congestión y la bronquitis pueden ser generadas por ingerir demasiados alimentos generadores de mucus o por comer alimentos liberadores de histamina (el trigo para el grupo O). La gripe puede ser ocasionada por una debilidad del sistema inmunológico. El dolor de muelas se puede deber a una infección que debe ser tratada de inmediato. Los laxantes pueden producir diarreas.

Si los síntomas son crónicos, vea a un médico. Todo esto puede ser síntoma de trastornos más serios. El aliviar el efecto hace que no se busque la causa de origen.

- Aspirina : puede ser un problema para la sangre fluida del tipo O. Además, puede enmascarar los síntomas de una infección o enfermedad grave.
- Antihistamínicos : pueden elevar la presión arterial, lo que es un riesgo para los tipo A y AB. También pueden causar insomnio y agravar los problemas de próstata.
- Los laxantes : pueden terminar por provocar estreñimiento y alterar el proceso natural de la evacuación. Son perjudiciales para las personas con la enfermedad de Crohn (colon irritable), un problema para el tipo O.
- Los remedios para la tos, la garganta y el pecho a menudo tienen efectos secundarios como hipertensión arterial, vahídos y somnolencia.

#### Sustitutos naturales de drogas

Se adquieren en comprimidos, tinturas, extractos, polvos y cápsulas. Las infusiones se preparan hirviendo agua y poniendo en infusión las hierbas por aproximadamente 5 min.

- \* Artritis : alfalfa para el A, B y AB, y para todos: boswelvia, calcio, sal (de baño) Epson, infusión de romero.
- \* Congestión : infusión de palo dulce, ortiga, verbena para todos. Candelaria para O, A y AB.
- \* Diarrea : un vaso de jugo de limón, jugo vaccinio (arándano), bayas de sauco, hojas de frambueso, cultivo de yogur (Lactus acidophilus)
- \* Dolor de cabeza : manzanilla, matricaria, valeriana, corteza de sauce blanco (salix) para todos. Damiana para A, B y AB.
- \* Dolor de garganta: gárgaras de salvia y ranunculácea para todos. Gárgaras de infusión de alholva para O, A y AB.
- \* Dolor de oído: gotas para el oído de ajo-candelaria-aceite de oliva.
- \* Dolor de muelas: masaje de la encía con ajo desmenuzado, masaje de la encía con aceite de clavo de olor.
- \* Dolores abdominales (retortijones), flatulencia : infusión de manzanilla, infusión de hinojo, jengibre, infusión de peppermint, suplemento probiótico con factor bífidio.
- \* Dolores menstruales: matasarna.
- \* Estreñimiento : psyllium, olmo norteamericano para todos. Jugo de áloe vera para A. Fibra, corteza de alerce, con precaución para todos los grupos sanguíneos. Recuerde que la fibra está presente en muchas frutas, vegetales y granos. Verifique la lista de alimentos para su tipo de sangre antes de elegir una fuente de fibra.
- \* Fiebre : matricaria, verbena, corteza de sauce blanco para todos. Hierba gatera para O, B y AB.
- \* Gripe : ajo, echinacea, infusión de escaramujo de rosa.
- \* Indigestión, acidez : bromelia (del ananá), peppermint, jengibre para todos. Genciana para A y B.
- \* Náuseas : jengibre, infusión de palo dulce para todos. Cayena para O, B y AB.
- \* Sinusitis : tomillo para todos. Alhova para A y O.
- \* Tos : marrubio para todos los grupos, tilo para O, A, AB y uña de caballo para A y AB.

## VACUNAS :

### Sensibilidad del tipo O a las vacunas

Estar alerta ante cualquier signo de inflamación, fiebre o dolor articular con todas las vacunas, ya que el sistema inmune del tipo O es propenso a este tipo de reacciones.

Evite la forma inyectable de la vacuna antipoliomielítica en los niños del grupo O y opte por la oral. Como el O tiene sistemas inmunes hiperactivos, reacciona mejor con una fórmula menos potente de la vacuna. Dele al niño de 4 a 9 gotas de tintura de matricaria (Chrysanthemum perthenium) en un vaso de jugo cada pocas horas.

Si está embarazada, la vacuna contra la gripe entraña algunos peligros, especialmente si el padre del bebé es del grupo A o AB. Esta vacuna puede estimular la producción de anticuerpos a en su sistema, capaces de atacar y dañar al feto.

### Sensibilidad de los tipos A y AB a las vacunas

Responden bien a las vacunas. Reciben mejor la vacuna contra la polio inyectable porque su mucus digestivo no reacciona bien a la vacuna oral.

### Sensibilidad del tipo B a las vacunas

Los niños de este grupo a menudo tienen reacciones inmunológicas serias a las vacunaciones. Fíjese si hay una alteración al andar o en el gateo o un cambio de personalidad de cualquier tipo. Si pretende vacunar a su bebé, fíjese que esté libre de resfríos o infecciones en los oídos. Debe recibir la forma oral de la vacuna antipoliomielítica.

Este grupo produce una cantidad enorme de antígenos B en su sistema nervioso y creo que se produce una reacción cruzada en el sistema inmunológico cuando se le inyecta algo que hace que el organismo reaccione atacando sus propios tejidos. O quizá sea una de las sustancias químicas utilizadas para intensificar la eficacia de la vacuna. O el medio de cultivo donde se desarrolló la vacuna. Todavía no lo sabemos.

Las embarazadas deben evitar la vacuna contra la gripe, especialmente si el padre del niño es A o AB porque puede incrementar la producción de anticuerpos anti-A, lo cual puede afectar el desarrollo saludable del feto.

## LOS PRO Y LOS CONTRA DE LA TERAPIA CON ANTIBIOTICOS

El uso indebido de antibióticos ha hecho que cada vez sea más difícil combatir las enfermedades. Los antibióticos atacan más rápidamente la enfermedad pero interfieren con la tarea del sistema inmunológico. No se debe cortar la fiebre que indica que el metabolismo se ha puesto en acción extinguiendo a los invasores al hacer un medio lo suficientemente inhóspito para ellos. Además, los antibióticos solamente reducen el nivel de la infección y requieren que el sistema inmunológico termine la batalla.

El uso intensivo y continuado de antibióticos destruye no sólo la infección sino a todas las bacterias beneficiosas del tubo digestivo lo que puede traer diarreas y a las mujeres, infecciones recurrentes y persistentes. En estos casos se puede tomar la bacteria digestiva Lactus acidophilus en tabletas o como yogur.

Si le han administrado un antibiótico, tome un suplemento de bromelia (enzimática) en tabletas o jugo de ananá para que el antibiótico se disemine rápidamente y penetre en el tejido en forma más directa.  
Si una infección se prolonga indebidamente sí debería considerar el uso de un antibiótico.

#### Sensibilidad del tipo O a los antibióticos

Evitar los antibióticos del tipo de la penicilina porque su sistema inmune es más sensible (alérgico) a esta clase de drogas. También evite las sulfas como el Bactrim que le pueden ocasionar erupciones. Los antibióticos macrólidos como la eritromicina, el Zitromac y Biaxin pueden agravar su tendencia a las hemorragias, especialmente si está tomando medicamentos fluidificadores de la sangre como Coumadin o warfarina.

#### Sensibilidad del tipo A a los antibióticos

Los antibióticos del tipo carbaceem como el Lorabid parecen surtir efecto en el tipo A y tienen muy pocos efectos secundarios. También responde bien a las penicilinas y las sulfas. Son preferibles a la tetraciclina o a los macrólidos como la eritromicina, el Zitromac y Biaxin. Si se le prescribe un antibiótico macrólido, es preferible la eritromicina al Zitromac o la claritromicina, ya que estos dos últimos pueden causar trastornos digestivos e interferir con el metabolismo del hierro.

#### Sensibilidad de los tipos AB y B a los antibióticos

Evite en lo posible los basados en quinolona como Floxin y Cipro. Si debe utilizarlos, hágalo en dosis más reducidas que las prescritas como hacen los europeos. Cuando esté en tratamiento con antibióticos esté atento a cualquier síntoma de alteración del sistema nervioso como visión borrosa, desorientación, vértigo o insomnio e interrumpa de inmediato el uso y consulte a su médico.

#### La terapia con antibióticos en el consultorio odontológico

Los dentistas utilizan antibióticos habitualmente para prevenir la infección. Los pacientes con prolapso de la válvula mitral, una afección cardíaca, casi siempre reciben un tratamiento con antibióticos para prevenir cualquier posibilidad de infección bacteriana y su consecuente daño en la válvula mitral., pero no está demostrado que haya algún beneficio antes de un procedimiento dental invasor. Si usted es no-secretor (A y AB) , corre más riesgos de contraer infecciones posteriores. Hay bacterias estreptococos que causan endocarditis y fiebre reumática porque tienen niveles de defensa más bajos en boca y garganta. En ese caso sí deben iniciar una terapia antibiótica previa, se trate de una limpieza profunda o de cirugía oral.

El grupo O puede prescindir de los antibióticos a menos que exista una infección radicular profunda o posibilidad de una hemorragia intensa. Pruebe remedios herbáceos con actividad estreptocócica como la ranunculácea Hydratis canadensis. Los grupos A, B y AB pueden necesitar discutir terapias alternativas si tienen una respuesta desfavorable a los antibióticos.

#### **CIRUGÍA : UNA MEJOR RECUPERACIÓN**

Aunque se trate de cirugía menor, siempre es traumática para el sistema inmunológico. Acondiciónelo, cualquiera sea su tipo de sangre con vitaminas A y C que tienen un efecto profundo sobre la curación de heridas y reducen al mínimo la formación de tejido cicatrizante. Comience al menos 4 o 5 días antes de la intervención y prosiga durante al menos una semana después.

#### Dosis de suplementación quirúrgica recomendada

Tipo O	2000 mg de vitamina C por día	30.000 UI de vitamina A por día
Tipo A	500 mg de vitamina C por día	10.000 UI de vitamina A por día
Tipo AB y B	1.000 mg de vitamina C por día	20.000 UI de vitamina A por día

#### Precauciones quirúrgicas para el tipo O

En general pierden más sangre que otros grupos durante y después de la cirugía porque tienen menos factores coagulantes en el suero. Antes de la cirugía, asegúrese de contar con suficiente vitamina K en su sistema suplementándola con clorofila líquida y comiendo repollo, espinaca y hojas de col rizada.

Si tiene antecedentes de flebitis y está en tratamiento con fluidificadores, consulte al médico sobre la dosis. Mejore su metabolismo y sistema inmunológico con una actividad física enérgica.

#### Precauciones quirúrgicas para el tipo B

Son menos propensos a experimentar complicaciones posquirúrgicas. Si padecen una enfermedad debilitante, además de las vitaminas A y C pueden necesitar infusiones herbáceas inmunógenas antes de la cirugía como varias tazas de infusión de raíz de bardana (Arctium lappa) y echinacea (echinacea purpurea) todos los días durante varias semanas.

#### Precauciones quirúrgicas para los tipos A y AB

Son proclives a las infecciones bacterianas posquirúrgicas. Comiencen a tomar dos semanas antes de la cirugía, vitaminas A y C , B-12 o ácido fólico y hierro (el Floradix - hierro líquido y hierbas- es bien tolerado y muy asimilable). Beba unas pocas tazas de infusiones de raíz de bardana (Arctium lappa) y echinacea (echinacea purpurea) todos los días.

Este grupo puede experimentar un profundo estrés emocional, mental y físico debido al traumatismo de la cirugía y necesita técnicas de relajación como la meditación y la visualización, lo que influencia la cicatrización. Algunos anestesiólogos trabajan con el paciente en las visualizaciones mientras el paciente está bajo el efecto de la anestesia. Es un método ideal para el tipo A.

## Después de la cirugía

La caléndula (*Calendula succus*) ayuda a cicatrizar y mantener limpias las heridas. Hay una solución que tiene propiedades antibióticas moderadas y se puede guardar después de la aplicación. Asegúrese de comprar el zumo (*succus*) y no la tintura de caléndula que tiene un alto contenido de alcohol y causa ardor.

Cuando se extraigan los puntos, reduzca al mínimo la formación de tejido cicatrizante y tensión en la piel con una preparación de loción tópica o crema de vitamina E.

Preste atención a su tipo de sangre y fíjese en su dieta qué es lo que le conviene comer y beber y evite los alimentos y bebidas no aconsejables.

## LOS SUBGRUPOS SANGUÍNEOS

Más del 90% de todos los factores asociados con el tipo de sangre se relacionan con su grupo principal ABO. Sin embargo, hay varios subtipos menores de sangre, y la mayor parte de ellos juegan un papel significativo. De todos, solamente tres tendrán algún impacto sobre su perfil o afectarán su salud o su dieta :

- La condición de secretor / no secretor
- Los factores Rh positivo y Rh negativo
- El sistema de grupo sanguíneo M N

### Secretores y No-secretores

Si bien todos llevamos un antígeno del tipo de sangre en las células sanguíneas, algunos también tienen antígenos del tipo de sangre en las secreciones corporales (saliva, mucosidad, esperma, etc.). Los secretores constituyen aproximadamente un 80% de la población. Como los secretores tienen más lugares donde llevar sus antígenos del tipo de sangre, poseen una mayor expresión del grupo sanguíneo en sus cuerpos que los no-secretores.

Los individuos que no secretan sus antígenos del tipo de sangre en otros líquidos aparte de la sangre, se denominan no-secretores.

El ser secretor o no-secretor no tiene nada que ver con el grupo sanguíneo ABO porque es controlado por un gen diferente. El método más común para determinar la condición de secretor incluye examinar la saliva para detectar la actividad del tipo de sangre. Hasta que no lo sepa con certeza, suponga que numéricamente es un secretor.

En el Sistema Lewis hay dos posibles antígenos que se pueden producir llamados Lewis a y Lewis b para no confundirlos con el A y el B del sistema ABO y su interacción determina su condición. Lewis a+b- equivale a no secretor. Lewis a-b+ equivale a secretor.

### Positivo o Negativo

El sistema Rh ha recibido su nombre del mono rhesus. Los Rh+ poseen el antígeno Rh en sus células sanguíneas y los Rh- no tienen ese antígeno en la sangre. Aún cuando el sistema Rh no sea muy importante en lo que respecta a las dietas y enfermedades, es un factor a tener en cuenta para la maternidad cuando las mujeres son Rh-.

### El Sistema del Grupo Sanguíneo M N

Este sistema es casi desconocido porque no es un factor decisivo en las transfusiones ni en los trasplantes de órganos y es de escaso interés en la práctica habitual de la medicina. No obstante, esto es engañoso debido a que una cantidad de enfermedades están asociadas con él, aunque más no sea de una manera indirecta.

En este sistema una persona se puede clasificar como MM, NN o MN, teniendo en cuenta si sus células poseen solamente el antígeno M ( lo cual la convierte en MM), el antígeno N (NN) o ambos antígenos (MN). Este sistema aparece cuando hablamos de cáncer y afecciones cardíacas. Alrededor de un 28% de la población se clasifica como MM, el 22% como NN y un 50% como MN.

### El pedigree de su tipo de sangre

Estos tres subtipos se utilizan a menudo en mi consultorio. Ofrecen datos adicionales que le permiten una comprensión más profunda de las características de su sangre. En muchos aspectos es tan específico como una huella digital. Una mirada al pedigree me pone en la dirección apropiada y me orienta para planear la dieta y las estrategias de prevención de enfermedades.

Si desea perfeccionar su programa hasta este punto, recurra a los laboratorios especializados. No obstante, recuerde que sólo el hecho de conocer su grupo sanguíneo ABO le proporcionará el 90% de la información que necesita.

## EL TIPO DE SANGRE : UN PODER SOBRE LA ENFERMEDAD

### EL ORIGEN DE NUESTRO TIPO DE SANGRE

La sangre es universal, pero también es única y está determinada por dos tipos de genes, la herencia que usted recibe de sus padres. Como los genes, algunos tipos de sangre predominan sobre otros. En la creación celular de un nuevo ser, los grupos sanguíneos A y B son predominantes sobre el grupo O. si en la concepción el embrión recibe un gen A de la madre y un gen O del padre, el infante será del grupo sanguíneo A, si bien continuará portando el gen O del padre inexpressado en su ADN. Cuando el niño crezca y transmita esos genes a su descendencia, la mitad de los genes serán para el tipo de sangre A y la otra mitad para el tipo de sangre O.

Como los genes A y B son igualmente vigorosos, usted será del grupo AB si recibe un gen A de uno de sus padres y un gen B del otro. Finalmente, como el gen O es recesivo para todos los otros, usted será del grupo O solamente si recibe un gen O de cada uno de sus padres.

Dos padres del grupo sanguíneo A pueden concebir un hijo del tipo O cuando cada uno de ellos tiene un gen A y un gen O y ambos transmiten el O a su descendencia.

La genética del tipo de sangre se puede usar para determinar si un hombre no es el padre de un niño, pero no lo contrario. Para eso se utiliza el ADN.

## LA CONEXIÓN ENTRE EL TIPO DE SANGRE Y LAS ENFERMEDADES

La cuestión básica es la susceptibilidad o falta de resistencia para ciertas enfermedades. Muchos microbios tienen la capacidad de imitar a los antígenos que se consideran propicios para un tipo de sangre en particular. Al mimetizarse, eluden las defensas, acceden al sistema y toman el control.

Muchos factores causantes de la enfermedad están claramente influidos por el tipo de sangre.

Las personas del tipo O son susceptibles a la lectina aglutinante del trigo entero que interactúa con las paredes del tracto intestinal y genera una inflamación adicional. Si bien el sistema inmune del O es resistente, también es limitado y como es el tipo original, no se adapta fácilmente a los virus complejos que prevalecen hoy.

Las personas del tipo A con antecedentes familiares de afecciones cardíacas deben evitar las carnes rojas y las grasas saturadas de todo tipo porque su tubo digestivo no está adaptado para procesarlas, dando lugar a altos niveles de colesterol. Su sistema inmunológico es más proclive al cáncer, ya que le resulta difícil reconocer a sus adversarios.

Las personas del tipo B son susceptibles a las enfermedades de desarrollo lento, a veces virósicas, que no se manifiestan durante muchos años -como la esclerosis múltiple y algunas afecciones neurológicas raras- y son generadas por las lectinas de alimentos como el pollo y el maíz.

Las personas del tipo AB tienen un perfil de enfermedad más complejo y parte de su susceptibilidad a la enfermedad es del tipo A, por lo que tendríamos que categorizarlas más A que B.

Esta no es una fórmula mágica ni una panacea, sólo un conocimiento que le permitirá alcanzar el máximo nivel de salud porque hay muchos factores en la vida que contribuyen a la enfermedad y sería excesivamente simplista e insensato sugerir que el tipo de sangre es el único factor determinante. Si una persona es fumadora compulsiva, cualquiera sea su grupo sanguíneo, es susceptible al cáncer de pulmón.

## ENFERMEDADES DE LA VEJEZ

La genética juega un rol especial. Las variaciones únicas en los cromosomas contribuyen a las susceptibilidades que causan un deterioro más rápido en unas personas que en otras, pero los estudios están incompletos. Sin embargo, he descubierto una conexión crítica entre el tipo de sangre y el envejecimiento, específicamente, una correlación entre la acción aglutinante de las lectinas y las dos principales asociaciones fisiológicas con la vejez: la insuficiencia renal y el deterioro cerebral.

A medida que envejecemos experimentamos una declinación gradual en el funcionamiento de los riñones, de modo que cuando el individuo promedio alcanza los 72 años, sus riñones están funcionando sólo a un 25%. El funcionamiento renal es un reflejo del volumen de sangre que se purifica y vuelve a circular en su torrente sanguíneo y las lectinas que logran llegar al flujo sanguíneo estropean el proceso al aglutinarse y alojarse en los riñones.

Las lectinas también se alojan en el cerebro al atravesar las barreras cerebrales-sanguíneas y aglutinan las células de la sangre interfiriendo con la actividad de las neuronas.

Y en tercer lugar, las lectinas evitan que se asimilen y metabolicen los nutrientes, interfiriendo con la actividad hormonal. Usted puede reducir el daño, absorber los nutrientes, reducir el daño cerebral, facilitar el filtrado renal y retardar el envejecimiento limitando la ingesta de lectinas a cualquier edad.

## ALERGIAS

### Alergia a los alimentos

Lo que habitualmente se califica como alergia alimenticia, en realidad es intolerancia a ese alimento. El tipo B no es alérgico a la leche, tiene una intolerancia a la lactosa que se puede solucionar incorporando los lácteos gradualmente o eligiendo productos que incluyen enzima lactosa en su fórmula para hacer al alimento más digestible.

Una alergia alimenticia es una reacción muy diferente, no en el tubo digestivo sino en el sistema inmunológico. El sistema crea un anticuerpo para el alimento y la reacción es repentina y severa, erupciones, tumefacciones, cólicos y otros síntomas específicos que indican que su organismo está luchando para liberarse del alimento ponzoñoso.

Ocasionalmente aparece una persona alérgica a un alimento que figura en su Dieta para su tipo de sangre. En ese caso debe eliminarlo. Lo importante es que usted tiene más que temer a las lectinas que ingresan a su sistema que al alimento alérgico. Puede no sentirse mal cuando lo ingiere, pero aún así está afectando su sistema.

Las personas del grupo A deben considerar que si producen demasiado mucus puede parecer una alergia cuando en realidad debe evitar los alimentos generadores de mucus.

### Asma y fiebre del heno

Los individuos del grupo O son los más propensos a sufrir asma e incluso fiebre del heno. Muchos tipos de polen contienen lectinas que estimulan la liberación de histaminas. El prurito, el estornudo, la secreción nasal, el jadeo, la ronquera y los ojos lagrimeantes y enrojecidos son síntomas de alergia.

Muchas lectinas de los alimentos, especialmente del trigo, interactúan con la inmunoglobulina-E de la sangre y estos anticuerpos estimulan a los glóbulos blancos llamados basófilos a liberar no sólo histaminas sino otros alérgenos químicos poderosos que pueden causar severas reacciones alérgicas, inflamar los tejidos de la garganta y producir constricción en los pulmones.

El grupo sanguíneo A tiene un problema diferente. En lugar de reacciones ambientales, a menudo desarrollan un asma relacionada con las tensiones debido a su aguda propensión al estrés. Cuando sufren de una excesiva producción de mucus (ocasionada por los lácteos) pueden exacerbar los problemas respiratorios.

Las personas del grupo B no son propensas a desarrollar alergias a no ser que coman pollo o maíz.

El grupo AB posee la combinación de los anticuerpos de los tipos A y B y tiene una doble dosis de anticuerpos para combatir la intrusión ambiental.

## ENFERMEDADES AUTOINMUNOLÓGICAS

Son fallas del sistema inmunológico. Las defensas no se reconocen a sí mismas y destruyen todo lo que encuentran, fabricando anticuerpos que atacan sus propios tejidos. Ejemplo: artritis reumatoidea, lupus, síndrome de fatiga crónica/Epstein-Barr, esclerosis múltiple y esclerosis lateral amiotrófica (enfermedad de Lou Gehrig).

### Artritis

Afecta principalmente a los del grupo O que tienen un sistema inmunológico ambientalmente intolerante y a quienes las lectinas de los granos y las papas les producen reacciones inflamatorias en las articulaciones. Hace varios años mi padre observó que este grupo solía desarrollar un tipo perseverante de artritis, un deterioro crónico del cartílago óseo (osteoartritis) que se encuentra en general en los ancianos.

El grupo A suele desarrollar una artritis inflamatoria, que es una forma reumatoidea más aguda de la enfermedad, una afección dolorosa y debilitante de múltiples articulaciones.. Esta anomalía puede estar relacionada con las lectinas específicas del tipo A. Los animales de laboratorio inyectados con lectinas específicas-A desarrollaron una inflamación y deterioro articular indistinguible de la artritis reumatoidea.

Probablemente exista una conexión con el estrés, ya que las personas con artritis reumatoidea suelen ser excitables y menos resistentes emocionalmente. Cuando no tienen mecanismos eficaces para contrarrestar el estrés, la enfermedad progresa rápidamente. Quienes la sufren deberían incorporar las técnicas de relajación diarias y ejercicios sedantes.

#### Síndrome de fatiga crónica

El principal síntoma es una gran laxitud. Otros síntomas más avanzados incluyen dolores musculares y articulares, dolores de garganta persistentes, problemas digestivos, alergias y sensibilidad a las sustancias químicas. Lo más importante que aprendí de mis investigaciones y labor clínica es que si bien la SFC se enmascara como virus o enfermedad autoinmunitaria, este síndrome puede ser más bien un problema de metabolismo deficiente en el hígado que resulta incapaz de eliminar las toxinas de las sustancias químicas. En mi opinión, solamente este tipo de problema hepático podría producir efectos inmunológicos así como efectos característicos de otros sistemas como el digestivo o musculoesquelético.

Las personas del grupo O que padecen SFC reaccionan muy bien a los suplementos de palo dulce y potasio, además de la dieta específica. El palo dulce actúa especialmente sobre los conductos biliares (donde ocurre la desintoxicación), lo que influye favorablemente sobre las glándulas suprarrenales y el azúcar en sangre, aumentando la energía. El palo dulce debe utilizarse bajo supervisión médica.

#### Esclerosis múltiple y Esclerosis lateral amiotrófica

Se dan con bastante frecuencia en el grupo B. Algunos investigadores piensan que se debe a un virus contraído en la juventud, que es afín al tipo B, y que no puede ser combatido porque el sistema no puede generar anticuerpos anti-B.

El virus se desarrolla lentamente y sin síntomas hasta 20 años o más de haber ingresado al sistema.

Las personas del grupo AB también corren el riesgo de contraer enfermedades afines al grupo B, ya que sus organismos no producen anticuerpos anti-B.

Los grupos O y A parecen ser relativamente inmunes gracias a sus vigorosos anticuerpos anti-B.

### ENFERMEDADES DE LA SANGRE

#### Anemia perniciosa

La mayoría de los enfermos suele ser del grupo A, pero no tiene nada que ver con la dieta vegetariana del tipo A. Es el resultado de una deficiencia de vitamina B-12 que le resulta difícil de asimilar de lo que come porque no produce el ácido gástrico necesario y tienen niveles bajos del factor intrínseco responsable de la asimilación de la B-12 (una sustancia química producida por la mucosa del estómago).

Los del grupo AB tienen propensión a la anemia perniciosa, pero no tanto como los del A.

#### Problemas de coagulación

El grupo O no cuenta con suficiente cantidad de factores coagulantes. Las personas con antecedentes de hemorragias y apoplejía deberían comer muchos vegetales con clorofila para ayudar a modificar sus factores coagulantes. Se encuentra en casi todos los vegetales verdes y se vende como suplemento.

Los grupos A y AB no tienen problemas de coagulación, pero su sangre más espesa puede depositar placas en las arterias, por lo que son más propensos a las afecciones cardiovasculares. Las mujeres A y AB pueden tener problemas con la coagulación durante sus períodos menstruales si no siguen sus dietas estrictamente.

El grupo B no suele tener problemas de coagulación ni sangre espesa siempre que siga su dieta.

#### Afecciones cardiovasculares

Son epidémicas en las sociedades occidentales. Entre los muchos factores responsables se cuentan la dieta, la falta de ejercicio, el tabaquismo y el estrés.

El Framingham (Massachusetts) Heart Study estudió la conexión entre tipo de sangre y afección cardíaca y no halló distinción bien definida respecto al grupo sanguíneo y quienes padecen estas enfermedades, pero sí entre el tipo de sangre y los que sobreviven. Los del tipo O tenían un porcentaje de supervivencia mucho más alto que los del A.

Si bien no se analizó el tema en profundidad, parece ser que los mismos factores que intervienen en la supervivencia de los pacientes cardíacos ofrece cierta protección contra la incidencia de este tipo de afecciones.

El riesgo es mayor para los grupos A y AB porque el factor más significativo es el colesterol. La mayor parte se produce en el hígado, pero la enzima fosfatasa, producida en el intestino delgado, es la responsable de la absorción de las grasas de la dieta. En los grupos B, AB y A, la enzima alcalina fosfatasa se halla en niveles siempre declinantes, con el grupo B más alto después del O. El grupo O normalmente tiene los niveles naturales más altos de esta enzima.

Otro factor es que el grupo O tiene menos factores coagulantes, lo que hace que la sangre sea más fluida y menos propensa a depositar placas en las arterias. Por otro lado, el grupo A y hasta cierto punto el AB, tienen un nivel substancialmente más alto de colesterol y triglicéridos (grasas en sangre) en el suero que los grupos O y B.

A veces, algunas personas del grupo O tienen niveles altos de colesterol debido a la herencia o a otros mecanismos pese a la dieta. Por lo general, tienen algún defecto en el metabolismo interno del colesterol, probablemente debido a un alto consumo de ciertos hidratos de carbono (generalmente productos del trigo) que modifican la eficacia de su insulina, que se torna más durable y potente. Debido a esa mayor actividad insulínica, el cuerpo almacena más grasa en los tejidos y eleva el nivel de triglicéridos.

Los problemas cardiovasculares en el grupo O son causados por los granos, no las carnes. Además, tenga en cuenta que la ingesta limitada de alimentos altos en colesterol sólo controla moderadamente su colesterol de la sangre. En realidad, aproximadamente un 85 a 90% se controla mediante la producción y metabolismo del colesterol en su hígado. No olvide que una dieta rica en proteína no significa necesariamente que es rica en grasas, especialmente si evita las carnes demasiado veteadas de grasa. Busque las carnes magras orgánicas que se han producido sin el uso excesivo de antibióticos ni otras sustancias químicas. Hoy las carnes de alto contenido graso se producen utilizando grandes cantidades de granos de maíz en lugar del pastoreo. Recuerde que el grupo O tiene muchas otras opciones naturalmente más bajas en grasa como el pollo y el pescado. La grasa del pescado rico en aceites está compuesta de ácido graso omega-3 que parece reducir el colesterol y fortalecer el colesterol.

#### Hipertensión arterial

La lectura sistólica (cifra máxima) mide la presión dentro de las arterias cuando el corazón bombea la sangre. La lectura diastólica (cifra mínima) mide la presión cuando el corazón descansa entre latidos. La sistólica normal es de 120 y la diastólica, de 80 . (120/80). La hipertensión arterial es de 140/90 antes de los 40 años y de 160/95 después de los 40. De acuerdo con su severidad y duración, deja la puerta abierta para una serie de problemas que incluyen los ataques cardíacos y los accidentes cerebro vasculares. Los de los grupos A y AB deben estar especialmente alertas porque a menudo ocurre en forma simultánea con la afección cardíaca. Los fumadores, diabéticos, mujeres posmenopáusicas,

obesos, sedentarios y personas que soportan estrés deberían prestar especial atención a la dieta, las preparaciones herbáceas y las recomendaciones sobre ejercicios.

## ENFERMEDADES INFANTILES

### Conjuntivitis

Por lo general, es causada por la transmisión de la bacteria estafilococo de un niño a otro. Los más susceptibles son los de los grupos A y AB, quizá porque tienen un sistema inmunológico más débil. Para tratar la afección de forma convencional se utilizan antibióticos y gotas oftálmicas, pero una alternativa sorprendente y no convencional es una rodaja de tomate recién cortada, la que contiene una lectina que puede aglutinar y destruir los estafilococos. La ligera acidez del tomate parece ser muy semejante a la acidez de las secreciones oculares. Exprimir el jugo del tomate fresco sobre una gasa y aplicarlo sobre el ojo afectado también puede aliviar.

Este es un ejemplo de como las mismas lectinas de un alimento cuya ingestión puede ser perjudicial pueden ser muy beneficiosas para tratar una enfermedad.

### Diarrea

No sólo es extenuante e incómoda sino que puede llevar a una severa deshidratación, causando fiebre y debilidad en los niños. La mayoría de las diarreas infantiles se relacionan con la dieta.

Los niños del grupo O a menudo experimentan diarreas suaves a moderadas en respuesta al consumo de lácteos.

Los niños de los grupos A y AB son proclives a la Giardiasis lamblia, un parásito que remeda los atributos A.

Los niños del grupo B contraen diarrea si se les permite consumir demasiados productos del trigo, o en respuesta a la ingesta de pollo y maíz.

Si la alergia es causada por una alergia o una intolerancia relacionada con el alimento, el niño a menudo muestra otros síntomas que van de los círculos oscuros y abultados debajo de los ojos al eczema, la psoriasis o el asma.

A no ser que la diarrea se deba a una enfermedad más seria como una infección parasitaria, por lo general la obstrucción intestinal parcial o la inflamación se corrigen solas con el tiempo. Sin embargo, si la evacuación contiene sangre o mucus, solicite atención médica inmediata. La diarrea aguda también puede ser infecciosa y en ese caso hay que tomar medidas de higiene escrupulosas para evitar el contagio del resto de la familia.

A fin de restaurar el equilibrio adecuado de los líquidos durante las crisis de diarrea, limite el consumo de jugos de fruta. En su lugar, aliméntelo con trozos de carne o vegetales en la sopa. El yogur con cultivos activos *L. acidophilus* ayuda a mantener las bacterias beneficiosas en el tracto intestinal.

### Infecciones del oído

4 de cada 10 niños menores de 6 años padecen infecciones crónicas de oído. Esto significa 5, 10, 15 inclusive 20 infecciones cada temporada invernal, una después de la otra. La mayoría de estos niños tienen alergias, tanto a los alimentos como a las partículas ambientales. La mejor solución es la dieta para su tipo de sangre.

La prescripción convencional es la terapia con antibióticos (amoxicilina), pero fracasa cuando la infección es crónica, llevando al uso de antibióticos cada vez más sofisticados.

Los niños A y AB tienen mayores problemas con la mucosidad provocada por la dieta inapropiada (A por lácteos y los AB por lácteos y maíz) y sus sistemas inmunológicos son más tolerantes a una gama más amplia de bacterias (carecen de una sustancia química específica denominada complemento, que se necesita para atacar y destruir a las bacterias y de una lectina serosa: la proteína aglutinante de la manosa: azúcar de la superficie de las bacterias). Al crecer estos dos factores inmunológicos se desarrollan en cantidades apropiadas. Los naturópatas utilizan una hierba silvestre inmunestimulante, *Echinacea purpurea* que necesita un nivel adecuado de vitamina C (extracto de escaramujo de rosa). También se puede utilizar extracto de alerce, que tiene más componentes activos concentrados que la *echinacea*.

Los niños O y B mejoran en general cambiándoles la dieta a la adecuada para su grupo sanguíneo. Si el niño O es bebé, dándole leche materna en lugar de mamadera y si es mayor, eliminando el trigo y los lácteos.

En los niños B, el responsable generalmente es una infección viral que luego conduce a una reinfección con la bacteria *Hemophilus*. Debe restringir el consumo de tomate, maíz y pollo, cuyas lectinas reaccionan con las paredes del tubo digestivo y causan tumefacción y secreción de mucus que habitualmente pasa a los oídos y la garganta.

Para mejorar la inmunidad de cualquier niño, lo mejor es reducir su ingesta de azúcar. El azúcar deprime el sistema inmunológico, tornando inactivos a los glóbulos blancos.

### Hiperactividad y dificultades de aprendizaje

Hay una serie de causas diferentes para los trastornos de déficit de la atención, pero algo podemos deducir al ver cómo responden los diferentes tipos de sangre a sus ambientes.

Los niños del grupo O son más felices, saludables y despiertos cuando se les brinda la oportunidad de ejercitarse hasta su máximo potencial.

Los niños del grupo A deberían ser alentados a practicar ejercicio en la medida de lo posible, incluyendo clases de gimnasia adicionales y deportes en equipo. Los niños A y AB se benefician con las actividades que promueven el desarrollo de las habilidades sensoriales y táctiles como la escultura y las artesanías o con las técnicas de relajación básica, como la respiración profunda.

Los niños del grupo B parecen responder bien a la natación y la gimnasia.

Se conjetura que estos trastornos son consecuencia de una deficiencia en el metabolismo del azúcar o la consecuencia de una alergia a las tinturas u otras sustancias químicas. No se puede extraer una conclusión real al respecto, si bien estos niños suelen ser muy remilgados y exigentes para la comida, lo cual sugiere una conexión con la dieta.

He tratado a niños O con dosis bajas de vitamina B-12 y ácido fólico y he notado de leves a acentuadas mejorías.

Si su niño sufre este trastorno, consulte con un especialista en nutrición acerca de la suplementación con B-12 y ácido fólico, además de la dieta para su tipo de sangre.

### Angina estreptocócica, Mononucleosis y Paperas

Como los primeros síntomas de la mononucleosis y la angina estreptocócica son similares, a menudo es difícil diferenciarlas. Ambas traen garganta inflamada, malestar, fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, amígdalas inflamadas. Se necesita un análisis de sangre y un cultivo de fauces para determinarlo.

La angina estreptocócica es una infección bacteriana causada por un estreptococo. Frecuentemente presenta síntomas adicionales como secreción nasal, tos, dolores de oído, placas blancas o amarillas en las fauces y una erupción que comienza en el cuello y tórax y se extiende hasta el abdomen y las extremidades. Se la suele tratar con antibióticos, reposo absoluto, aspirina y líquidos para el dolor y la fiebre. Si el chico sufre infecciones repetidas, la terapia resulta ineficaz. En general, los niños O y B contraen anginas más a menudo que los A y AB debido a su mayor vulnerabilidad a

los virus, pero se recuperan más fácil y completamente. En los niños A y AB se instala y resulta difícil desalojarlo y tienen infecciones reiteradas.

Un enjuague bucal preparado con hierbas *Hidrastis canadensis* y salvia es muy eficaz para mantener la garganta y amígdalas libres de estreptococos. *H. canadensis* contiene berberina, de actividad antiestreptocócica. Lo malo es que tiene sabor amargo. Por eso es mejor comprar un atomizador y rociar la garganta un par de veces por día. También se puede reforzar el sistema inmunológico con beta-caroteno, vitamina C, zinc y echinacea.

La mononucleosis es una infección viral. El grupo O parece ser más susceptible que los otros. No se trata con antibióticos porque es viral. Se recomienda reposo absoluto mientras dura la fiebre e intervalos frecuentes de reposo durante el período de recuperación de una a tres semanas. Para la fiebre se prescriben aspirinas y mucho líquido.

Los niños B corren más riesgo de tener paperas (parotiditis) severas, una infección de las glándulas salivales. Si el niño es B y RH negativo, esté alerta a los síntomas de daño neurológico, particularmente a problemas auditivos.

## DIABETES

Las dietas pueden ser eficaces en el tratamiento de la diabetes infantil del tipo I y en el tratamiento y prevención de la tipo II (Adultos). Los grupos A y B son más propensos a la diabetes del tipo I causada por una carencia de insulina, la hormona producida por el páncreas responsable de permitir el ingreso de la glucosa a las células. La causa de la carencia de insulina es la destrucción de las células beta del páncreas, únicas capaces de producir insulina.

Si bien aún no hay un tratamiento alternativo eficaz para reemplazar la terapia de insulina inyectable en los diabéticos del tipo I, un remedio natural importante es la quercetina, un antioxidante de origen vegetal que contribuye a prevenir muchas de las complicaciones derivadas de la diabetes crónica como las cataratas, la neuropatía y los problemas cardiovasculares. Si planea utilizar algún remedio natural, consulte con un nutricionista con experiencia en el uso de fitoquímicos porque quizá tenga que reajustar su dosis de insulina.

Los diabéticos del tipo II por lo general tienen altos niveles de insulina en el torrente sanguíneo, pero sus tejidos son intolerantes a la insulina. Este tipo de diabetes a menudo es el resultado de una dieta deficiente. Se ve en personas del grupo O que han consumido lácteos, trigo y maíz durante muchos años y en las del grupo A que comen una gran cantidad de carne y lácteos. Por lo general, los diabéticos II están excedidos de peso y a menudo tienen hipertensión arterial y altos niveles de colesterol, indicio de una dieta inadecuada y falta de ejercicio. En este sentido, cualquier grupo sanguíneo puede desarrollar una diabetes tipo II.

El único tratamiento real para la diabetes del tipo II es la dieta adecuada y el ejercicio. Un complejo de vitamina B de alta potencia puede ayudar a contrarrestar la intolerancia a la insulina. Consulte con su médico y un nutricionista antes de utilizar cualquier sustancia para tratar su diabetes. Puede ser necesario ajustar la dosis de su medicación.

## TRASTORNOS DIGESTIVOS

### Estreñimiento

Ocurre cuando el excremento es inusualmente duro o la evacuación intestinal de la persona ha cambiado y se ha vuelto menos frecuente. La mayoría son ocasionados por falta de fibra y agua, malos hábitos de evacuación y comidas irregulares, o el uso frecuente de laxantes, una actividad frenética y generadora de estrés o viajes que requieren adaptación en las pautas de comida y sueño. La falta de ejercicio físico, las enfermedades agudas, las afecciones rectales dolorosas y algunos medicamentos pueden causar estreñimiento. ¿Come suficientes alimentos con una gran cantidad de fibra? ¿Bebe suficientes líquidos, en especial agua y jugos? ¿Se ejercita con regularidad?

Los grupos A, B y AB pueden suplementar sus dietas con salvado fibroso no procesado. Los del tipo O, además de consumir abundantes frutas y vegetales fibrosos pueden tomar un suplemento de un ácido graso: el butirato, un agente natural que forma fibra como sustituto del salvado.

### Enfermedad de Crohn y Colitis

Son agotadoras y debilitantes, con dolor, pérdida de sangre y sufrimiento al evacuar. Muchas lectinas de los alimentos pueden causar irritación intestinal al atacar las mucosas del tubo digestivo.

El grupo O suele desarrollar la forma más ulcerosa de colitis que causa hemorragias con la evacuación.

En los grupos A y AB, a menudo incluyen un componente de estrés. Los A, AB y B suelen desarrollar una colitis con más mucosidad que no es tan sangrante. En todos los casos, siga la dieta de su tipo de sangre.

### Intoxicación alimentaria

Cualquiera puede intoxicarse, pero ciertos grupos son más susceptibles. Los grupos A y AB son más propensos a la intoxicación con *Salmonella* (por dejar alimentos sin tapar y sin refrigerar durante largos períodos de tiempo). Una vez que se instala en el organismo, esta bacteria es difícil de desalojar.

Las personas del grupo B, que son más susceptibles a las afecciones inflamatorias, tienen más probabilidades de verse afectadas por alimentos contaminados con *shigella*, una bacteria que se encuentra en las plantas y provoca disentería.

### Gastritis

No hay que confundirla con las úlceras, que son provocadas por la hiperacidez frecuente en los grupos O y B. La gastritis es consecuencia de un contenido muy bajo de ácido gástrico, común en los A y AB. Ocurre cuando un ácido gástrico es tan escaso que ya no funciona como barrera microbiana. Los A y AB deben optar por los alimentos más ácidos de sus dietas.

Los del grupo B deben evitar el pollo, el maíz y el trigo sarraceno y los frutos secos que son difíciles de digerir y reducir los productos de trigo. Evite los lácteos aunque los tolere.

El grupo AB debe limitar su ingesta de legumbres ricas en lectinas y eliminar los frutos secos de su dieta. Su fuente principal de proteína debería ser el pescado y algún plato ocasional de carne magra o lácteos descremados. Limite el consumo de trigo.

### SIDA

Cualquiera sea su grupo, evite las lectinas que puedan dañar las células de su sistema inmunológico y su sangre. Estas células no se pueden reemplazar fácilmente si el organismo no está sano. Este aspecto protector según el tipo de sangre es invaluable para una persona con SIDA que tiene anemia o baja cantidad de células helper.

Grupo O: Dieta para su tipo, suplementos nutritivos, ejercicios regulares.

AB: hay que adaptar la dieta de este grupo a las necesidades especiales planteadas por el SIDA, eliminando todas las aves excepto el pavo, agregando carnes rojas orgánicas de bajo contenido graso, el pescado varias veces por semana, el arroz y gran cantidad de vegetales y frutas. Reducción de casi todas las legumbres, eliminación de manteca, crema, queso procesado, maíz y trigo sarraceno. Hierbas estimulantes de la inmunidad administradas como infusión y tabletas, incluyendo alfalfa, bardana, echinacea, ginseng y jengibre.

## BRONQUITIS Y NEUMONÍA

Los A y AB tienen más infecciones bronquiales que los O y B debido a las dietas que les producen excesiva mucosidad, lo que facilita la proliferación de bacterias emuladoras de su tipo de sangre como la bacteria neumococo afín a los tipos A y AB y la bacteria Hemophilus, afín a los tipos B y AB.

Las dietas reducen substancialmente la incidencia de estas enfermedades, pero hay otras conexiones que no son tan fácilmente remediables los niños del grupo A nacidos de padre A y madre B mueren más frecuentemente que otros de neumonía a edad temprana como si alguna forma de sensibilización ocurriera al nacer entre el infante A y los anticuerpos anti-A de la madre que inhiben la capacidad del niño para combatir la bacteria neumococo.

## CANDIDIASIS (infección micótica común)

Si bien el organismo de la candidiasis no muestra preferencia por un tipo de sangre, a los grupos A y AB les lleva más tiempo erradicar una proliferación severa de hongos una vez que el organismo penetra en su sistema. También desarrollan más infecciones micóticas después de usar antibióticos. El O desarrolla con más frecuencia un tipo alérgico de hipersensibilidad al organismo de la candidiasis, especialmente cuando consume demasiados granos. Debe prescindir también de la levadura. El B es menos sensible si hace su dieta. Si tiene antecedentes de candidiasis, limite su consumo de trigo.

## CÓLERA

Es una infección caracterizada por una diarrea extrema con una severa disminución del líquido y los minerales a la que es susceptible especialmente el grupo O.

## RESFRÍO COMÚN Y GRIPE

Existen cientos de cepas diferentes del virus al que el grupo A ha desarrollado resistencia. También tienen menos impacto en el grupo AB.

La gripe es producida por un virus más potente y ataca a los grupos O y B más que a los A y AB. En su primer etapa, la gripe semeja un resfrío común, pero causa deshidratación, dolores musculares y una extrema debilidad.

Mientras sufre de resfrío o gripe mantenga reposo y el ejercicio adecuado y controle el estrés para abreviar su duración y protegerse de recaídas. Siga el régimen básico de su tipo de sangre. Tome vitamina C (250 a 500 mg) o incremente las fuentes de vitamina C en su dieta.

Pequeñas dosis de hierba echinacea pueden ayudarlo a prevenir resfríos o al menos abreviar su duración. Aumente el grado de humedad en su habitación con un vaporizador.

Si tiene la garganta inflamada, haga gárgaras con agua salada (1/2 cucharadita de sal común en un vaso de agua. Si es propenso a las amigdalitis, haga gárgaras con una infusión de partes iguales de Hydrastis canadensis y salvia a intervalos de pocas horas.

Si le gotea la nariz o la tiene tapada, utilice un antihistamínico. Sea cauteloso con los del tipo efredina porque pueden subir la presión arterial, desvelarlo de noche y causar problemas de próstata en los hombres. Los antibióticos no son eficaces.

## PESTE NEGRA, FIEBRE TIFOIDEA, VIRUELA Y MALARIA

La peste es una infección bacteriana transmitida principalmente por los roedores. La viruela ha sido oficialmente erradicada. La fiebre tifoidea infecta la sangre y el tubo digestivo y es más frecuente en los individuos Rh negativo. El grupo O es el más susceptible a todas ellas.

## POLIOMIELITIS Y MENINGITIS VIRAL

La polio es una infección viral del sistema nervioso más frecuente en el grupo B y la meningitis viral es una infección del sistema nervioso más común en el grupo O. Esté alerta a los síntomas de fatiga, fiebre alta y una característica de la meningitis denominada rigidez de nuca.

## SINUSITIS

Los grupos O y B son más proclives a la sinusitis crónica. La hierba collinsia o collinsonia, utilizada para tratar procesos inflamatorios como venas varicosas, también ayuda en la sinusitis con resultados sorprendentes. Sólo se consigue en herboristerías o farmacias homeopáticas importantes como tintura líquida. Una dosis normal es de 20 a 25 gotas disueltas en agua caliente y tomadas por boca 2 o 3 veces por día.

Es rara en los grupos A y AB, que mejoran con la dieta.

## PARÁSITOS (Disentería amebiana, Giardiasis, Ascariasis e Infección con tenia solitaria)

Pueden prosperar en los tubos digestivos de cualquier individuo, aunque parecen preferir a los de los grupos A y AB, remedando el antígeno específico del tipo A para evitar la detección. La ameba parásita común prefiere los A y AB, quienes son más propensos a tener complicaciones debido a los quistes parasitarios alojados en el hígado. Los A y AB con disentería amebiana deberían tomar medidas enérgicas para tratar la infección antes de que avance.

Estos dos grupos también son sensibles al parásito Giardia lamblia, contaminante común del agua que remeda el tipo A para llegar a sus intestinos. Los viajeros de los grupos A y AB deberían llevar consigo una provisión de hierba Hydrastis canadensis o de Pepto Bismol para detener la infección.

Las lombrices parásitas como la tenia solitaria y el ascaris tienen afinidad con los tipos A y B, lo que vuelve al grupo AB particularmente susceptible. Los parásitos se tratan con mucho éxito con una hierba llamada ajeno chino (Artemisia annua).

## TUBERCULOSIS Y SARCOIDOSIS

Prospera en los sistemas inmunológicos debilitados por falta de higiene o una afección crónica. La tuberculosis pulmonar es más frecuente en el grupo O, mientras la tuberculosis en otras partes del cuerpo muestra más alta incidencia en el grupo A.

La sarcoidosis es una afección inflamatoria de los pulmones y del tejido conectivo que podría ser una respuesta inmune a la tuberculosis, frecuente en los afroamericanos y últimamente en caucásicos, especialmente mujeres. Muestra mayor incidencia en el grupo A que en el O. Los Rh negativos parecen ser más susceptibles a las dos.

## SÍFILIS E INFECCIONES URINARIAS

El A parece más vulnerable a la sífilis y a menudo contrae una cepa más virulenta.

Los grupos B y AB son más proclives a las infecciones recurrentes de la vejiga (cistitis), ya que las bacterias e.Coli, pseudomonas y Klebsiella poseen afinidad con el tipo de sangre B, y los B y AB no producen anticuerpos anti-B. El grupo B también registra mayores porcentajes de infecciones renales como pielonefritis. Si pertenece a este grupo y sufre de trastornos urinarios recurrentes, trate de beber uno o dos vasos diarios de mezcla de jugo de ananá y arándano.

## AFECCIONES HEPÁTICAS

En la mayoría de los casos, los pacientes que desarrollan afecciones hepáticas son no-secretores A o B. Mejoran con la dieta básica para su tipo y una terapia herbácea de antioxidantes específicos que se depositan preferentemente en el hígado.

### Afección hepática relacionada con el alcoholismo

Los no-secretores (que no secretan su antígeno en la saliva, semen, etc.) parecen ser los más propensos al alcoholismo debido a que el gen que determina si uno es secretor o no ocupa la misma porción del DNA que el gen del alcoholismo. Y lo curioso es que también son los que más se benefician con la ingesta moderada de alcohol que altera el ritmo del flujo insulínico, deteniendo la acumulación de grasas en los vasos sanguíneos. Es un mensaje contradictorio difícil de descifrar. Probablemente la respuesta sea que las decisiones acerca del papel del alcohol se deberían tomar sobre una base individual y considerando el grupo sanguíneo. Debido a los efectos del alcohol sobre los sistemas digestivo e inmunológico, los licores destilados de alta graduación no están permitidos.

Otro componente importante del alcoholismo es el estrés y muchas personas del grupo A podrían tener predilección por obtener la relajación a través de la ingestión de sustancias químicas inhibitorias.

Solamente un 3% del alcohol consumido es excretado. El resto es metabolizado por el hígado y procesado en el estómago y el intestino delgado. Si el consumo es regular e intensivo, el hígado se deteriora y se llega a la cirrosis hepática, la desnutrición severa debido a la mala asimilación de los alimentos, y la muerte.

### Cálculos biliares, Cirrosis e Ictericia

No todas las afecciones del hígado se relacionan con el alcohol. Las infecciones, las alergias y los trastornos metabólicos pueden causar daños hepáticos. La ictericia y los cálculos biliares han sido relacionados con la obesidad. La cirrosis puede ser causada por infecciones, enfermedades de los conductos biliares u otras dolencias que afectan al hígado. La colangitis esclerosante es una afección inflamatoria de los conductos biliares del hígado.

Los grupos A, B y AB suelen ser más afectados que el O por los cálculos biliares, las enfermedades de los conductos biliares, la ictericia y la cirrosis hepática y el grupo A muestra las mayores frecuencias, así como más susceptibilidad a los tumores de páncreas.

### Duelas (Fasciola hepática) y otras infecciones tropicales

Las infecciones tropicales del hígado que causan fibrosis se presentan más en las personas del grupo A y en menor grado en los B y AB. El grupo O es relativamente inmune a ellos.

## ENFERMEDADES DE LA PIEL

En general, la dermatitis y la psoriasis son causadas por sustancias químicas alergénicas que actúan en la sangre. Muchas lectinas de los alimentos comunes específicas de cada grupo sanguíneo, pueden interactuar con la sangre y los tejidos digestivos causando la liberación de histaminas y otras sustancias inflamatorias.

Las reacciones alérgicas de la piel a las sustancias químicas o abrasivas son mayores en los grupos A y AB.

La psoriasis, en el grupo O.

## ENFERMEDADES DE LA MUJER / REPRODUCCIÓN

### Embarazo e Infertilidad

Muchos de los problemas relacionados con el embarazo son consecuencia de alguna forma de incompatibilidad con el tipo de sangre, ya sea entre la madre y el feto o entre la madre y el padre. Desafortunadamente, sólo contamos con estudios preliminares al respecto que no dan una idea concluyente acerca de sus consecuencias fundamentales.

### Toxemia del embarazo

Hay cierta forma de sensibilización relacionada con el tipo de sangre en la toxemia del embarazo, un envenenamiento de la sangre que puede ocurrir al final del embarazo y causar una afección grave e incluso la muerte. Una cantidad excesiva de mujeres del grupo O padecen de toxemia, probablemente como resultado de una reacción al feto del grupo sanguíneo A o B.

### Defectos de nacimiento

Varios defectos de nacimiento frecuentes se han atribuido a la incompatibilidad del tipo de sangre entre una madre O y un padre A, como la mola hidatidiforme, el coriocarcinoma, la columna vertebral bífida y la anencefalia. Algunos estudios sugieren que estas anomalías parecen ser una incompatibilidad materna ABO con el tejido nervioso y sanguíneo del feto.

### Enfermedad hemolítica del recién nacido

La enfermedad hemolítica (envenenamiento de la sangre) del recién nacido es la principal afección relacionada con el aspecto positivo/negativo de su sangre. Afecta solamente a los hijos Rh+ de madres Rh-. El sistema inmunológico de la madre no tiene tiempo de reaccionar con el primer nacimiento, pero sí con los otros, ya que está sensibilizada y sus anticuerpos pueden causarle al bebé defectos potenciales de nacimiento e incluso la muerte. Afortunadamente, existe una vacuna que se le aplica a la madre luego del nacimiento de cada hijo para que no genere anticuerpos.

### Infertilidad y aborto habitual

La infertilidad parece más frecuente entre las mujeres de los grupos A, B y AB que O. Se ha sugerido que puede ser resultado de los anticuerpos de las secreciones vaginales que reaccionan con los antígenos del tipo de sangre en el espermatozoide del marido. El porcentaje de abortos es tan alto cuando la madre y el padre son ABO incompatibles como cuando la madre es O y el padre A. En las madres de origen africano y caucásico, son más frecuentes los abortos cuando los fetos son B y la madre es O o A. Pese a los estudios, esta relación con la infertilidad todavía no está totalmente establecida. He observado que existen muchas razones para los problemas de fertilidad, que incluyen las alergias a los alimentos, la dieta pobre, la obesidad y el estrés.

Comentario : proporción de los sexos

Tanto en poblaciones europeas como no europeas, nacen más varones si el bebé y la madre son O. Lo mismo si el bebé y la madre son B. En cambio nacen más niñas si el bebé y la madre son A.

#### Menopausia y problemas menstruales

En muchas mujeres, la menor producción de estrógeno y progesterona causa profundas alteraciones mentales y físicas que incluyen accesos repentinos de calor, pérdida de la libido, depresión, caída del cabello y cambios en la piel. La declinación en las hormonas femeninas también crea un riesgo de enfermedad cardiovascular, ya que aparentemente el estrógeno brinda protección al corazón y reduce los niveles de colesterol. La osteoporosis es otra consecuencia. Muchos médicos prescriben altas dosis de estrógeno y a veces, de progesterona. Muchas mujeres desconfían de esta terapia porque algunos estudios muestran un mayor riesgo de cáncer de mama, especialmente si hay antecedentes familiares. Esto constituye un dilema. Si conoce su tipo de sangre, podrá decidir mejor.

Si es de los grupos O o B y está entrando en la menopausia, comience a ejercitarse de manera adecuada para su tipo de sangre, su estado físico y su estilo de vida. Siga una dieta rica en proteína. La terapia convencional de reemplazo de estrógeno por lo general surte efecto en mujeres O y B a menos que tengan factores de alto riesgo para el cáncer de mama. Si pertenece a los grupos A o AB, debería evitar el reemplazo de estrógenos debido a su alta propensión al cáncer de mama. Utilice fitoestrógenos, principalmente de los granos de soja, la alfalfa y la batata. Muchas de estas preparaciones están disponibles en forma de crema que se puede aplicar sobre la piel varias veces por día. Los fitoestrógenos por lo general son ricos en estéril, mientras que los estrógenos químicos (sintéticos) se basan en el estradiol. La suplementación con estriol inhibe la incidencia del cáncer de mama.

Los fitoestrógenos carecen de la potencia de los estrógenos químicos, pero son eficaces contra los accesos de calor y la sequedad vaginal. En Japón, donde la dieta es alta en fitoestrógenos, no hay problemas menopáusicos debido a que los productos de soja contienen los fitoestrógenos genesteína y diaziden.

#### CANCER

Existen evidencias innegables de que las personas con sangre A y AB tienen una mayor incidencia de cáncer y menos probabilidades de supervivencia que las de los grupos O y B. Los AB tienen el porcentaje más alto.

Hay muchas causas de cáncer: carcinógenos químicos, radiación y otros factores genéticos, etc., generalmente independientes del tipo de sangre. El tabaco, por ejemplo, es un carcinógeno suficientemente poderoso para causar cáncer por sí mismo, sin importar el grupo sanguíneo.

Muchas células tumorales tienen antígenos únicos o indicadores en su superficie. Las pacientes con cáncer de mama a menudo muestran altos niveles de antígeno tumoral 15-3 (AC 15-3), un indicador del cáncer de mama. Las pacientes con cáncer de ovario a menudo tienen altos niveles de antígenos 125 (AC 125). Los pacientes con cáncer de próstata pueden tener un elevado Antígeno Específico de Próstata (AEP) y así sucesivamente. Estos antígenos se utilizan para estudiar el progreso de la enfermedad y la eficacia del tratamiento. Muchos indicadores poseen una actividad de grupo sanguíneo. A veces los indicadores tumorales son antígenos incompletos o defectuosos del tipo de sangre que en una célula normal pasarían a formar parte del sistema sanguíneo de la persona.

#### La conexión cáncer-lectina

En circunstancias normales, la producción de azúcares por una célula es sumamente específica y controlada. Pero en una célula cancerosa el material genético se desorganiza, las células cancerosas pierden control sobre la producción de sus azúcares y los elaboran en cantidades mayores que una célula normal. Las células cancerosas son más propensas a confundirse que las normales si entran en contacto con la lectina apropiada y son 100 veces más sensibles a los efectos aglutinantes de las lectinas que las células normales. Cuando las células malignas se aglutinan en masas enormes de cientos, miles o millones de células cancerosas, el sistema inmunológico se reactiva y los anticuerpos pueden destruirlas. Esta búsqueda y destrucción la llevan a cabo las poderosas células purificadoras que se encuentran en el hígado.

Las lectinas se utilizan extensamente para estudiar la biología molecular del cáncer, ayudando a identificar antígenos únicos denominados indicadores, en la superficie de las células cancerosas. Más allá de esto, su uso es limitado, lo cual es lamentable, porque al identificar el tipo de sangre de una persona con un tipo particular de cáncer y utilizar las lectinas apropiadas derivadas de la dieta del tipo de sangre, se cuenta con una herramienta poderosa que se puede utilizar en cualquier paciente de cáncer para mejorar sus posibilidades de supervivencia.

#### Cáncer de mama

Las mujeres que tienen cáncer de mama y se recuperan totalmente son de los grupos O o B en su mayoría, con extirpación quirúrgica pero sin quimioterapia.

Muchos indicadores tumorales tienen atributos del tipo A, lo cual les permite un fácil acceso a los sistemas de los grupos A y AB. Los antígenos no pueden atrapar, rodear y destruir las primeras células cancerosas porque están enmascaradas. Lo ideal es prevenir el cáncer haciéndose mamografías, hacer la dieta específica aumentando especialmente la cantidad de soja, agregando hierbas naturópatas específicas y vitaminas y hacer yoga o tai chi chuan.

La vacuna antígeno: El Dr. George Springer de Chicago investiga los efectos de una vacuna cuya base es una molécula denominada antígeno T, que es un indicador tumoral presente en muchos cánceres, especialmente en el de mama. Las personas sanas poseen anticuerpos contra el antígeno T. Springer cree que una vacuna compuesta por el antígeno T y el indicador de tumor AC15-3 puede ayudar a reorganizar y luego reanimar los sistemas inmunológicos suprimidos en los pacientes de cáncer, ayudándolos a atacar y destruir las células cancerosas.

#### Otras formas de cáncer

La patología es esencialmente la misma en todos los cánceres, pero existen variantes relacionadas con la causa y el tipo de sangre. Los indicadores tumorales afines al tipo A o al tipo B ejercen un notable control sobre la manera con que el sistema inmunológico reacciona a la invasión y crecimiento del cáncer.

Si bien casi todos muestran preferencia por los grupos A y AB, hay formas afines al grupo B como los de vejiga y del aparato reproductor femenino. El grupo O parece ser mucho más resistente al desarrollo de casi todos los cánceres. Sus azúcares más simples (fucosas), eliminan rápidamente las células cancerosas afines al tipo A o en algunos casos, al tipo B, desarrollando anticuerpos anti-A y anti-B. Lamentablemente se sabe poco sobre la relación cáncer/sangre, excepto en el cáncer de mama.

#### Tumores cerebrales

La mayoría de los cánceres del cerebro y del sistema nervioso como el glioma multiforme y el astrocitoma muestran preferencia por los grupos A y AB. Sus indicadores tumorales son afines al tipo A.

#### Cáncer del aparato reproductor femenino

Los cánceres uterino, cervical, ovárico y de labios, muestran preferencia por las mujeres A y AB, aunque hay un gran número de mujeres B que los sufren. Esto significa que hay diferentes indicadores tumorales de acuerdo con las circunstancias. Los quistes ováricos y los fibromas uterinos, que son generalmente benignos pero pueden ser un signo de susceptibilidad al cáncer, generan copiosas cantidades de antígenos A y B.

#### Cáncer de colon

El determinante más poderoso no es el tipo de sangre. Los verdaderos factores de riesgo están relacionados con la dieta, el estilo de vida y el temperamento. La colitis ulcerosa, la enfermedad de Crohn y el síndrome de irritación intestinal sin curar con el tiempo dejan el sistema deteriorado y expuesto al cáncer. Una dieta rica en grasas, el tabaquismo y el consumo de alcohol crean un medio ideal para los cánceres digestivos. El riesgo es mayor si hay antecedentes familiares de cáncer de colon.

#### Cáncer de boca y tubo digestivo superior

Los cánceres de labio, lengua, encías y mejillas, los tumores de las glándulas salivales y el cáncer esofágico están fuertemente relacionados con los grupos A y AB. La mayoría son autogenerados, aunque los riesgos se pueden disminuir si se abstiene del tabaco, modera el consumo de alcohol y controla su dieta.

#### Cáncer de estómago y esófago

El cáncer de estómago es atraído por los bajos niveles de ácido gástrico de los A y AB y es epidémico en China, Japón y Corea de-bido a la dieta tradicional rica en alimentos ahumados, sazonados y fermentados que contrarrestan el efecto beneficioso de la soja.

#### Cáncer de páncreas, hígado, vesícula y conductos biliares

Estos cánceres son raros en el grupo O. Los a y AB corren más riesgo y los B tienen cierta susceptibilidad, especialmente si consumen muchos alimentos "duros" como frutos secos y semillas. Muchas primeras terapias incluían grandes porciones de hígado fresco de oveja, caballo y búfalo que ayudaban no se sabía por qué hasta que se descubrió que estos hígados contenían lectinas que retardaban el crecimiento y diseminación de estos cánceres.

Traté a una paciente A con cáncer de hígado que había recibido un trasplante y durante 2 años intenté reemplazar las drogas antirrechazo inmunodepresoras con técnicas naturópatas. La enfermedad mejoró y pudo suspender su terapia con drogas, pero dos años después se le detectaron lesiones sospechosas en los pulmones que no podían ser operadas. La traté con la dieta básica A, con lectina A del cáncer y otros fitoquímicos mejoradores de la inmunidad. También recomendé una preparación de cartílago de tiburón para que bebiera y utilizara como enema. Las lesiones en el pulmón se convirtieron en tejido cicatrizal que incluso luego comenzó a desaparecer. Vivió tres años libre de síntomas y más tarde falleció. El caso es especialmente interesante porque la paciente a lo largo de ese período no recibió otro tratamiento que el naturópata y porque sus médicos en Harvard la apoyaron para que utilizara un médico naturópata, es decir, todos los sistemas médicos operaron juntos para la mejoría del paciente. El costo total de la terapia fue de menos de 1.500 dólares en contraste con lo que hubiera gastado en un tratamiento convencional.

#### Linfomas, Leucemias y enfermedad de Hodgkin

son formas de cáncer que afectan preferentemente al grupo O que tal vez no sean verdaderos cánceres sino más bien infecciones virales que atacan despiadadamente.

#### Cáncer de pulmón

Es verdaderamente inespecífico y no guarda conexión particular con el tipo de sangre. La causa más frecuente es el tabaquismo, pero también es causado por otros muchos factores.

#### Cáncer de próstata

Hay un nivel más alto de este cáncer en los secretores, y más en los a y AB que entre los O o B. Un secretor A o AB corre el más alto riesgo.

#### Cáncer de piel y de huesos

El de piel es el único donde hay más personas del grupo O quizá porque los europeos del norte (predominantemente del grupo O) reaccionan a los niveles crecientes de radiación ultravioleta.

El melanoma maligno es la forma más mortal del cáncer de piel y los a y AB corren el mayor riesgo, aunque los O y B no son inmunes.

Los de hueso parecen mostrar una preferencia por el grupo B, aunque hay cierto riesgo para los A y AB.

#### Cáncer de las vías urinarias

El cáncer de vejiga, tanto en hombres como mujeres, ocurre más a menudo en los A y B. El AB es el que corre mayor riesgo. Las personas del grupo B que padecen infecciones recurrentes de vejiga y riñón (mucho más que las A) deberían ser especialmente precavidas, ya que inevitablemente conduce a afecciones más serias. Una conexión misteriosa : la aglutinina del germen de trigo, la lectina que puede actuar favorablemente contra los cánceres lobulares e intraductales de mama, paradójicamente, acelera el crecimiento de las células cancerosas de la vejiga.

#### Las defensas

Recuerde que la predisposición es un simple factor entre muchos otros y que conocer su susceptibilidad a cierto tipo de cánceres le da la oportunidad de defenderse, especialmente si es de los grupos A y AB. La investigación actual se ha concentrado principalmente en los indicadores afines al tipo A y no se ha investigado mucho sobre los afines al tipo B. Esto significa que si bien los alimentos contra el cáncer sugeridos aquí pueden ser muy eficaces para los grupos A y AB, no necesariamente ayudarán a los grupos B u O. La mayor parte de estos alimentos (maní, lentejas y germen de trigo) causan otros problemas en estos dos últimos grupos sanguíneos.

Los grupos B y O pueden reducir las posibilidades de mutaciones celulares siguiendo la dieta apropiada. Si ya padece un proceso canceroso, preste especial atención a las otras terapias sugeridas en esta sección, especialmente la vacuna pneumovax.

#### 1. Usted vive como come

Las personas A y AB deberían seguir una dieta rica en fibra y pobre en productos animales.

#### Soja

Un 3 a 11% de cada pastel de tofu está compuesto de aglutininas de soja capaces de identificar selectivamente las primeras células mutantes produciendo el antígeno del tipo a y desalojándolas del sistema. Sólo se necesita una pequeña cantidad para la aglutinación.

La lectina de soja también contiene genesteína y diazidén, los compuestos relacionados con el estrógeno y poseen otras propiedades que pueden ayudar a reducir la provisión de sangre a las células tumorales.

Los granos de soja en todas sus formas son beneficiosas para los grupos A y AB como un preventivo general contra el cáncer. Las proteínas vegetales de la soja son más fáciles de utilizar para estos grupos. El grupo B puede consumir alimentos de soja, pero no está comprobado que tengan la misma acción sobre su torrente sanguíneo.

#### Maní

La aglutinina del maní contiene una lectina específica sensible a las células del cáncer de mama, particularmente en la forma medular. La lectina del maní muestra una actividad menor contra las otras formas de cáncer mamario, intraductal lobular y escirroso. Coma maníes con su piel (no la cáscara). La manteca de maní no es una buena fuente de lectina porque está procesada y homogeneizada.

#### Lentejas

La lectina *lens culinaris* de las lentejas verdes o rojas muestra una predilección específica por las formas lobulares, medulares y estromales del cáncer de mama y es probable que afecte otros cánceres afines al tipo A.

#### Porotos blancos/Habas

Su lectina es uno de los más potentes aglutinantes de todas las células del tipo a, sean o no cancerosas. Si está sano, las habas lo perjudicarán, de modo que no se puede utilizar como protección, pero si padece un cáncer afín al tipo a, coma habas.

#### Germen de trigo

La aglutinina del germen de trigo muestra una gran afinidad por los cánceres del grupo a. La aglutinina concentrada en el tegumento de la semilla y el salvado de trigo no procesado proporciona la mayor cantidad de esta lectina.

#### Caracoles comestibles *Helix pomatia*

Si pertenece a los grupos A o AB coma caracoles. Es un poderoso aglutinante del cáncer de mama, capaz de determinar si las células cancerosas harán metástasis en los ganglios linfáticos.

## 2. Otras estrategias

### Proteja su hígado y colon

Son los dos órganos principales donde se degradan los estrógenos. Si se perturban sus funciones, los niveles de estrógenos en todo el cuerpo pueden aumentar y estimular el crecimiento de células cancerosas. Adopte una dieta rica en fibras para incrementar los niveles de butirato en las células de las paredes del colon. La semilla de amaranto también contiene una lectina que posee afinidad específica con las células del cáncer de colon y las destruye.

### Vacuna Pneumovax

Eleva los anticuerpos anti-A. Los grupos O y B producen niveles más altos de anticuerpos anti-A cuando se les administra esta vacuna y se hacen más aptos para combatir los cánceres afines al tipo A.

Los de los grupos A y AB no producen anti-A, pero la vacuna puede estimular sus sistemas inmunológicos.

Otra ventaja que ofrece la vacuna neumocócica son: seguridad, bajo costo, prevención de algunas formas de neumonía y producción de isohemaglutininas que son anticuerpos mucho más poderosos que los que fabrica el cuerpo contra virus o bacterias.

Los grupos O y B pueden acelerar sus anticuerpos anti-A con una aplicación de Pneumovax cada 8 a 10 años. Los grupos A y AB deberían vacunarse cada 5 años.

### Antioxidantes

Existe tanta información contradictoria que resulta difícil recomendar la mejor combinación. No se ha demostrado que sean muy eficaces para prevenir el cáncer de mama. La vitamina E y los betacarotenos no se depositan en concentraciones suficientemente altas para producir un cambio positivo en el tejido mamario.

Los antioxidantes de origen vegetal parecen ofrecer algunas ventajas, pero se deben combinar con fuentes de vitamina C suplementarias para obtener mejor resultado. Las cebollas amarillas contienen niveles muy altos de quercetina, un antioxidante especialmente potente. No tiene ninguna de las propiedades estrogeneizantes de la vitamina E y es cientos de veces más eficaz que los antioxidantes vitamínicos. La quercitina se puede conseguir como suplemento en farmacias homeopáticas y herboristerías.

El Tamoxifeno, una droga bloqueadora del estrógeno prescrita para las pacientes con tumores mamarios sensibles al estrógeno, es en sí misma una forma más débil de estrógeno. La genesteína es una sustancia relacionada con el estrógeno que se encuentra en la lectina de soja. Este fitoestrógeno inhibe la angiogénesis, interfiriendo con la producción de nuevos vasos sanguíneos necesarios para alimentar los tumores cancerosos en desarrollo.

### Paliativos generales

Ejercítense con frecuencia. Haga un reposo adecuado. Evite los contaminantes y pesticidas conocidos. Coma las frutas y vegetales recomendados para su tipo de sangre. Los grupos A y AB deben consumir tofu (queso de soja) en abundancia. No utilice antibióticos en forma indiscriminada. Si se enferma, deje que su sistema inmunológico combata la enfermedad.

Los tratamientos todavía están lejos de ser perfectos, si bien se han salvado muchas vidas gracias a los últimos adelantos en la terapia y el conocimiento médico científico. Si usted tiene cáncer o tiene antecedentes familiares de cáncer, la advertencia es clara: modifique su dieta, cambie sus actitudes y empiece a utilizar un suplemento de antioxidantes. Si sigue estas sugerencias estará en condiciones de ejercer un mayor control sobre la salud y vivir más tranquilo.

### COMO INICIAR LA DIETA

Le sugiero que introduzca los cambios en su dieta de forma paulatina, eliminando gradualmente los alimentos que no son beneficiosos para usted. Una vez que usted conozca cuál es su plan de alimentación óptimo, tendrá la libertad de apartarse ocasionalmente de su dieta. Esto depende del grado de acatamiento a la dieta y su estado de salud. Si tiene alergia a ciertos alimentos o colitis, puede requerir una abstención total.

Tenga siempre en cuenta el tamaño de las porciones. No importa el alimento que usted ingiera, si come demasiado aumentará de peso.

## CUANDO EN EL HOGAR HAY DOS GRUPOS SANGUÍNEOS DIFERENTES

Muchísima gente está en esa situación. Lo ideal es hacer una lista de los alimentos que pueden compartir. Hay más de 200 alimentos para cada dieta, muchos de ellos compatibles para todos los grupos. La mayor diferencia suele ser la fuente de proteína. Tenga en cuenta que el individuo promedio sólo come aproximadamente 25 alimentos y que las dietas para los grupos de sangre ofrecen más opciones, no menos. Por ejemplo, si son grupos O y A, pueden elegir una comida que incluya salmón, arroz y brócoli.

## COMBINACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Algunos regímenes alimenticios recomiendan la combinación de alimentos, lo que significa comer ciertos grupos de alimentos combinados para una mejor digestión. Quizá la única regla de combinación valedera sea evitar comer proteínas animales (carnes) con grandes cantidades de féculas (pan, papas) porque los productos animales se digieren en el estómago en un medio sumamente ácido, mientras las féculas se digieren en los intestinos, en un medio muy alcalino. Cuando estos alimentos se combinan, el organismo metaboliza alternadamente, primero la proteína, luego la fécula, después nuevamente la proteína, un método no muy eficiente. Al ingerir estos grupos de alimentos en forma separada, el estómago puede concentrar sus funciones en la tarea inmediata. Sustituya por las guarniciones de vegetales ricos en fibra y pobres en féculas, como las verduras. La abstención de la combinación proteína-fécula no se aplica al tofu y otras proteínas vegetales que son esencialmente predigeridas.

Los alimentos enlatados, sometidos a presión y calor, pierden la mayor parte de su contenido vitamínico, especialmente los antioxidantes como la vitamina C. Sólo retienen las vitaminas que no son sensibles al calor, como la A. En general, son más pobres en fibra y enzimas naturales que los frescos y más ricos en sal. Además de los alimentos frescos, puede adquirir productos congelados. El congelamiento no altera demasiado el contenido nutritivo del alimento, si bien a veces disminuye su sabor y textura.

Si goza de buena salud y sigue la dieta no necesita un suplemento multivitamínico, aunque hay excepciones: las embarazadas deben suplementar su dieta con hierro, calcio y ácido fólico. La mayoría de las mujeres también necesitan una dosis extra de calcio, especialmente si su dieta no incluye muchos lácteos. Las personas con una actividad física intensa o con ocupaciones generadoras de estrés, los ancianos, los enfermos y los que fuman demasiado, todos deberían seguir un programa de suplemento.

Evite siempre los aceites tropicales como el de coco que tiene un alto contenido de grasa saturada, la cual puede perjudicar su sistema cardiovascular. La mayor parte de los aceites (incluidos el de cártamo y de canola -semilla de colza- son poliinsaturados, pero se supone que el consumo excesivo de grasas poliinsaturadas puede estar relacionado con ciertos tipos de cáncer, especialmente si fueron sometidas a las altas temperaturas de la cocción. El de oliva es monoinsaturado y parece tener efectos positivos sobre el corazón y las arterias. El de más alta calidad es el extra-virgen, prensado en frío, sin extraerlo mediante el calor o con productos químicos.

Si busca granos alternativos, pruebe los granos de amaranto (de México), y la escanda o espelto, una variante del trigo que parece estar exenta de los problemas que plantea el trigo entero. La harina de escanda sirve para preparar pan y varios cereales para el desayuno se hacen ahora con amaranto. Otra alternativa son los panes de trigo germinado esenio o Ezequiel. Cuidado con lo que se producen comercialmente, porque tienen una menor proporción de trigo germinado y más de trigo entero. El de trigo germinado tiene un sabor algo dulzón y es húmedo y tierno.

Respecto a las hierbas e infusiones, el tipo O responde bien a las hierbas calmantes, el tipo A a las estimulantes y el tipo B puede prescindir de la mayoría de ellas. Las personas del grupo AB deberían seguir las terapias herbáceas recomendadas para el grupo A, con la condición de evitar las hierbas que no son convenientes para los A y B.

## UN CAMBIO EN LA TIERRA

La historia humana comenzó con personas de una sangre, el tipo O. No se sabe cuándo apareció el primer tipo A, lo mismo que la madre y padre del tipo B o incluso cuándo surgió el muy reciente tipo AB. Hoy, el Proyecto Genoma Humano emplea las tecnologías más sofisticadas para determinar toda la estructura genética del organismo humano, gen por gen, cromosoma por cromosoma, y el propósito de cada célula viviente en el gran esquema.

La evolución es muy sutil. Nuestras características genéticas y las de nuestros hijos, y las de los hijos de nuestros hijos, continúan alterándose de una manera infinitesimal y desconocida, de la cual somos completamente inconscientes. Algunos pueden pensar que la evolución revolución está superada. Pero estoy convencido de que es un proceso cinético progresivo.

De nuestra sangre viene nuestra fuerza vital que nos impulsa a sobrevivir. Hoy nos enfrentamos a la creciente radiación ultravioleta causada por el deterioro de la capa de ozono, una mayor polución y contaminación de las aguas y el aire, sobrepoblación y hambruna, enfermedades infecciosas que superan nuestra capacidad para controlarlas y plagas desconocidas que surgen de todo lo mencionado, pero sobreviviremos. Siempre hemos sobrevivido. Qué forma tomará la supervivencia y cómo serán el mundo y sus exigencias hacia los sobrevivientes, no lo sabemos.

Quizá surja un nuevo tipo de sangre, llamado tipo C que sea capaz de crear anticuerpos para repeler cada antígeno que existe y toda permutación futura que se desarrolle. El tipo C llegará a dominar, los tipos de sangre anticuados comenzarán a desaparecer en un medio crecientemente hostil para el cual ya no estarán adaptados.

O entre en juego un nuevo escenario en el cual nuestro conocimiento científico finalmente nos permita ejercer un control sobre los impulsos más negativos de la humanidad y la civilización sea capaz de liberarse de los impulsos suicidas que parecen condenarla a la fatalidad.

La revolución continúa. Con o sin nosotros. En la perspectiva del tiempo sólo somos como un parpadeo del ojo, y es su transitoriedad lo que hace nuestra vida tan preciosa.

## COMENTARIO FINAL: UN DESCUBRIMIENTO MÉDICO PARA LAS GENERACIONES - Dr. N. Joseph Pizzorno\*

El Dr. Peter D'Adamo pertenece a la primera promoción de la Bastyr University, graduándose en 1982. Trabajó con sus estudiantes de Bastyr durante más de una década, seleccionando más de 1000 informes sobre investigación médica y antropológica, los que junto con la observación clínica y la indagación científica resultaron en una teoría coherente con un fundamento creíble, inspirado por los estudios preliminares de su padre, el Dr. James D'Adamo, acerca de los tipos sanguíneos en la predicción de la bioquímica de una persona. Los principios desarrollados por el Dr. D'Adamo contribuirán a mejorar la salud de la gente y permitirán una comprensión más profunda de cómo los antecedentes genéticos de un individuo determinan su bioquímica y su sensibilidad a la enfermedad y a los factores ambientales, así como su dieta. Este trabajo sin duda proporcionará reflexiones valiosas para los médicos responsables del tratamiento de muchas de las enfermedades más desafiantes de esta época.

Junio de 1996

\* (Presidente de la Bastyr University de Seattle, Washington, asesor sobre seguridad y eficacia de los suplementos nutritivos de la Oficina de Evaluación Tecnológica del Congreso de los EE.UU. y consultor de la Federal Trade Commission).

## LA SALUD DE SU GRUPO SANGUÍNEO O

Todas las drogas son venenosas. Las buenas son venenos selectivos. Muchas otras son venenos más amplios y menos selectivos. ¿Cómo sabemos cuáles son los mejores para nosotros y nuestra familia ?

### Medicamentos de venta libre

Parecen ser remedios eficaces, convenientes y baratos para afecciones como las jaquecas, los dolores articulares, la congestión o la indigestión, pero hay alternativas naturales que tienen el mismo o mejor efecto y no son peligrosas.

A menudo las jaquecas son provocadas por el estrés y las molestias estomacales, por comer alimentos indigeribles para su tipo de sangre. La sinusitis, la congestión y la bronquitis pueden ser generadas por ingerir demasiados alimentos generadores de mucus o por comer alimentos liberadores de histamina (el trigo para el grupo O). La gripe puede ser ocasionada por una debilidad del sistema inmunológico. El dolor de muelas se puede deber a una infección que debe ser tratada de inmediato. Los laxantes pueden producir diarreas.

Si los síntomas son crónicos, vea a un médico. Todo esto puede ser síntoma de trastornos más serios. El aliviar el efecto hace que no se busque la causa de origen.

- Aspirina : puede ser un problema para la sangre fluida del tipo O. Además, puede enmascarar los síntomas de una infección o enfermedad grave.
- Antihistamínicos : pueden elevar la presión arterial. También pueden causar insomnio y agravar los problemas de próstata.
- los laxantes : pueden terminar por provocar estreñimiento y alterar el proceso natural de la evacuación. Son perjudiciales para las personas con la enfermedad de Crohn (colon irritable), un problema para el tipo O.
- Los remedios para la tos, la garganta y el pecho a menudo tienen efectos secundarios como hipertensión arterial, vahídos y somnolencia.

### Sustitutos naturales de drogas

Se adquieren en comprimidos, tinturas, extractos, polvos y cápsulas. Las infusiones se preparan hirviendo agua y poniendo en infusión las hierbas por aproximadamente 5 min.

- \* Artritis : Boswellia, calcio, sal (de baño) Epson, infusión de romero.
- \* Congestión : infusión de palo dulce, ortiga, verbena, candelaria.
- \* Diarrea : un vaso de jugo de limón, jugo de vaccinio (arándano), bayas de sauco, hojas de frambueso, cultivo de yogur (*Lactus acidophilus*)
- \* Dolor de cabeza : manzanilla, matricaria, valeriana, corteza de sauce blanco (*salix*) .
- \* Dolor de garganta : gárgaras de salvia y ranunculácea , gárgaras de infusión de alholva.
- \* Dolor de oído : gotas para el oído de ajo-candelaria-aceite de oliva.
- \* Dolor de muelas : masaje de la encía con ajo desmenuzado, masaje de la encía con aceite de clavo de olor.
- \* Dolores abdominales (retortijones), flatulencia : infusión de manzanilla, infusión de hinojo, jengibre, infusión de peppermint, suplemento probiótico con factor bífido.
- \* Dolores menstruales : matasarna.
- \* Estreñimiento : Psyllium, olmo norteamericano. Fibra, corteza de alerce, con precaución. Recuerde que la fibra está presente en muchas frutas, vegetales y granos. Verifique la lista de alimentos para su tipo de sangre antes de elegir una fuente de fibra.
- \* Fiebre : matricaria, verbena, corteza de sauce blanco, hierba gatera.
- \* Gripe : ajo, echinacea, infusión de escaramujo de rosa.
- \* Indigestión, acidez : bromelia (del ananá), peppermint, jengibre.
- \* Náuseas : jengibre, infusión de palo dulce, cayena.
- \* Sinusitis : tomillo, alholva.
- \* Tos : marrubio, tilo.

### SENSIBILIDADES DEL TIPO O A LAS VACUNAS

Estar alerta ante cualquier signo de inflamación, fiebre o dolor articular con todas las vacunas, ya que el sistema inmune del tipo O es propenso a este tipo de reacciones.

Evite la forma inyectable de la vacuna antipoliomielítica en los niños del grupo O y opte por la oral. Como el O tiene sistemas inmunes hiperactivos, reacciona mejor con una fórmula menos potente de la vacuna. Dele al niño de 4 a 9 gotas de tintura de matricaria (*Chrysanthemum perthenium*) en un vaso de jugo cada pocas horas.

Si está embarazada, la vacuna contra la gripe entraña algunos peligros, especialmente si el padre del bebé es del grupo A o AB. Esta vacuna puede estimular la producción de anticuerpos A en su sistema que ataquen y dañen al feto.

#### LOS PRO Y LOS CONTRA DE LA TERAPIA CON ANTIBIOTICOS

El uso indebido de antibióticos ha hecho que cada vez sea más difícil combatir las enfermedades. Los antibióticos atacan más rápidamente la enfermedad pero interfieren con la tarea del sistema inmunológico. No se debe cortar la fiebre que indica que el metabolismo se ha puesto en acción extinguiendo a los invasores al hacer un medio lo suficientemente inhóspito para ellos. Además, los antibióticos solamente reducen el nivel de la infección y requieren que el sistema inmunológico termine la batalla.

El uso intensivo y continuado de antibióticos destruye no sólo la infección sino a todas las bacterias beneficiosas del tubo digestivo lo que puede traer diarreas y a las mujeres, infecciones recurrentes y persistentes. En estos casos se puede tomar la bacteria digestiva *Lactus acidophilus* en tabletas o como yogur.

Si le han administrado un antibiótico, tome un suplemento de bromelia (enzimática) en tabletas o jugo de ananá para que el antibiótico se disemine rápidamente y penetre en el tejido en forma más directa.

Si una infección se prolonga indebidamente sí debería considerar el uso de un antibiótico.

#### Sensibilidad del tipo O a los antibióticos

Evitar los antibióticos del tipo de la penicilina porque su sistema inmune es más sensible (alérgico) a esta clase de drogas. También evite las sulfas como el Bactrim que le pueden ocasionar erupciones. Los antibióticos macrólidos como la eritromicina, el Zitromac y Biaxin pueden agravar su tendencia a las hemorragias, especialmente si está tomando medicamentos fluidificadores de la sangre como Coumadin o warfarina.

#### La terapia con antibióticos en el consultorio odontológico

Los dentistas utilizan antibióticos habitualmente para prevenir la infección. Los pacientes con prolapso de la válvula mitral, una afección cardíaca, casi siempre reciben un tratamiento con antibióticos para prevenir cualquier posibilidad de infección bacteriana y su consecuente daño en la válvula mitral., pero no está demostrado que haya algún beneficio antes de un procedimiento dental invasor.

El grupo O puede prescindir de los antibióticos a menos que exista una infección radicular profunda o posibilidad de una hemorragia intensa. Pruebe remedios herbáceos con actividad estreptocócica como la ranunculácea *Hydratis canadensis*.

#### CIRUGÍA : UNA MEJOR RECUPERACIÓN

Aunque se trate de cirugía menor, siempre es traumática para el sistema inmunológico. Acondiciónelo, cualquiera sea su tipo de sangre con vitaminas A y C que tienen un efecto profundo sobre la curación de heridas y reducen al mínimo la formación de tejido cicatrizante. Comience al menos 4 o 5 días antes de la intervención y prosiga durante al menos una semana después. Dosis de suplementación quirúrgica recomendada : 2000 mg de vitamina C y 30.000 UI de vitamina A por día

#### Precauciones quirúrgicas para el tipo O

En general pierden más sangre que otros grupos durante y después de la cirugía porque tienen menos factores coagulantes en el suero. Antes de la cirugía, asegúrese de contar con suficiente vitamina K en su sistema suplementándola con clorofila líquida y comiendo repollo, espinaca y hojas de col rizada.

Si tiene antecedentes de flebitis y está en tratamiento con fluidificadores, consulte al médico sobre la dosis.

Mejore su metabolismo y sistema inmunológico con una actividad física enérgica.

#### Después de la cirugía

La caléndula (*Calendula succus*) ayuda a cicatrizar y mantener limpias las heridas. Hay una solución que tiene propiedades antibióticas moderadas y se puede guardar después de la aplicación. Asegúrese de comprar el zumo (*succus*) y no la tintura de caléndula que tiene un alto contenido de alcohol y causa ardor.

Cuando se extraigan los puntos, reduzca al mínimo la formación de tejido cicatrizante y tensión en la piel con una preparación de loción tópica o crema de vitamina E.

Preste atención a su tipo de sangre y fíjese en su dieta qué es lo que le conviene comer y beber y evite los alimentos y bebidas no aconsejables.

#### LA SALUD DEL GRUPO SANGUÍNEO A

Todas las drogas son venenosas. Las buenas son venenos selectivos. Muchas otras son venenos más amplios y menos selectivos. ¿Cómo sabemos cuáles son los mejores para nosotros y nuestra familia ?

#### Medicamentos de venta libre

Parecen ser remedios eficaces, convenientes y baratos para afecciones como las jaquecas, los dolores articulares, la congestión o la indigestión, pero hay alternativas naturales que tienen el mismo o mejor efecto y no son peligrosas.

A menudo las jaquecas son provocadas por el estrés y las molestias estomacales, por comer alimentos indigeribles para su tipo de sangre. La sinusitis, la congestión y la bronquitis pueden ser generadas por ingerir demasiados alimentos generadores de mucus o por comer alimentos liberadores de histamina. La gripe puede ser ocasionada por una debilidad del sistema inmunológico. El dolor de muelas se puede deber a una infección que debe ser tratada de inmediato. Los laxantes pueden producir diarreas.

Si los síntomas son crónicos, vea a un médico. Todo esto puede ser síntoma de trastornos más serios. El aliviar el efecto hace que no se busque la causa de origen.

- Aspirina : puede enmascarar los síntomas de una infección o enfermedad grave.
- Antihistamínicos : pueden elevar la presión arterial, lo que es un riesgo para los tipo A y AB. También pueden causar insomnio y agravar los problemas de próstata.

- Los laxantes : pueden terminar por provocar estreñimiento y alterar el proceso natural de la evacuación. Son perjudiciales para las personas con la enfermedad de Crohn (colon irritable).
- Los remedios para la tos, la garganta y el pecho a menudo tienen efectos secundarios como hipertensión arterial, vahídos y somnolencia.

#### Sustitutos naturales de drogas

Se adquieren en comprimidos, tinturas, extractos, polvos y cápsulas. Las infusiones se preparan hirviendo agua y poniendo en infusión las hierbas por aproximadamente 5 min.

- \* Artritis : alfalfa, boswellia, calcio, sal (de baño) Epson, infusión de romero.
- \* Congestión : infusión de palo dulce, ortiga, verbena. candelaria.
- \* Diarrea : un vaso de jugo de limón, jugo vaccinio (arándano), bayas de sauco, hojas de frambueso, cultivo de yogur (Lactus acidophilus)
- \* Dolor de cabeza : manzanilla, matricaria, valeriana, corteza de sauce blanco (salix), damiana.
- \* Dolor de garganta : gárgaras de salvia y ranunculácea, gárgaras de infusión de alholva .
- \* Dolor de oído : gotas para el oído de ajo-candelaria-aceite de oliva.
- \* Dolor de muelas : masaje de la encía con ajo desmenuzado, masaje de la encía con aceite de clavo de olor.
- \* Dolores abdominales (retortijones), flatulencia : infusión de manzanilla, infusión de hinojo, jengibre, infusión de peppermint, suplemento probiótico con factor bífido.
- \* Dolores menstruales : matasarna.
- \* Estreñimiento : psyllium, olmo norteamericano , jugo de áloe vera. Fibra, corteza de alerce, con precaución. Recuerde que la fibra está presente en muchas frutas, vegetales y granos. Verifique la lista de alimentos para su tipo de sangre antes de elegir una fuente de fibra.
- \* Fiebre : matricaria, verbena, corteza de sauce blanco , hierba gatera.
- \* Gripe : ajo, echinacea, infusión de escaramujo de rosa.
- \* Indigestión, acidez : bromelia (del ananá), peppermint, jengibre, genciana.
- \* Náuseas : jengibre, infusión de palo dulce.
- \* Sinusitis : tomillo. alhova.
- \* Tos : marrubio, tilo, uña de caballo.

#### SENSIBILIDAD DEL TIPO A A LAS VACUNAS

Responden bien a las vacunas. Reciben mejor la vacuna contra la polio inyectable porque su mucus digestivo no reacciona bien a la vacuna oral.

#### LOS PRO Y LOS CONTRA DE LA TERAPIA CON ANTIBIOTICOS

El uso indebido de antibióticos ha hecho que cada vez sea más difícil combatir las enfermedades. Los antibióticos atacan más rápidamente la enfermedad pero interfieren con la tarea del sistema inmunológico. No se debe cortar la fiebre que indica que el metabolismo se ha puesto en acción extinguiendo a los invasores al hacer un medio lo suficientemente inhóspito para ellos. Además, los antibióticos solamente reducen el nivel de la infección y requieren que el sistema inmunológico termine la batalla.

El uso intensivo y continuado de antibióticos destruye no sólo la infección sino a todas las bacterias beneficiosas del tubo digestivo lo que puede traer diarreas y a las mujeres, infecciones recurrentes y persistentes. En estos casos se puede tomar la bacteria digestiva Lactus acidophilus en tabletas o como yogur.

Si le han administrado un antibiótico, tome un suplemento de bromelia (enzimática) en tabletas o jugo de ananá para que el antibiótico se disemine rápidamente y penetre en el tejido en forma más directa.

Si una infección se prolonga indebidamente sí debería considerar el uso de un antibiótico.

#### Sensibilidad del tipo A a los antibióticos

Los antibióticos del tipo carbaceem como el Lorabid parecen surtir efecto en el tipo A y tienen muy pocos efectos secundarios. También responde bien a las penicilinas y las sulfas. Son preferibles a la tetraciclina o a los macrólidos como la eritromicina, el Zitromac y Biaxin. Si se le prescribe un antibiótico macrólido, es preferible la eritromicina al Zitromac o la claritromicina, ya que estos dos últimos pueden causar trastornos digestivos e interferir con el metabolismo del hierro.

#### La terapia con antibióticos en el consultorio odontológico

Los dentistas utilizan antibióticos habitualmente para prevenir la infección. Los pacientes con prolapso de la válvula mitral, una afección cardíaca, casi siempre reciben un tratamiento con antibióticos para prevenir cualquier posibilidad de infección bacteriana y su consecuente daño en la válvula mitral., pero no está demostrado que haya algún beneficio antes de un procedimiento dental invasor. Usted es no-secretor y corre más riesgos de contraer infecciones posteriores. Hay

bacterias estreptococos que causan endocarditis y fiebre reumática porque tienen niveles de defensa más bajos en boca y garganta. En ese caso sí deben iniciar una terapia antibiótica previa, se trate de una limpieza profunda o de cirugía oral. El grupo A puede necesitar discutir terapias alternativas si tienen una respuesta desfavorable a los antibióticos. Utilice además remedios herbáceos con actividad estreptocócica como la ranunculácea *Hydratis canadensis*.

### CIRUGÍA : UNA MEJOR RECUPERACIÓN

Aunque se trate de cirugía menor, siempre es traumática para el sistema inmunológico. Acondiciónelo, cualquiera sea su tipo de sangre con vitaminas A y C que tienen un efecto profundo sobre la curación de heridas y reducen al mínimo la formación de tejido cicatrizante. Comience al menos 15 días antes de la intervención y prosiga durante al menos 15 días después. Dosis de suplementación quirúrgica recomendada : 500 mg de vitamina C y 10.000UI de vitamina A por día

#### Precauciones quirúrgicas para el tipo A

Son proclives a las infecciones bacterianas posquirúrgicas. Comiencen a tomar dos semanas antes de la cirugía, vitaminas A y C , B-12 o ácido fólico y hierro (el Floradix - hierro líquido y hierbas- es bien tolerado y muy asimilable). Beba unas pocas tazas de infusiones de raíz de bardana (*Arctium lappa*) y echinacea (*echinacea purpurea*) todos los días.

Este grupo puede experimentar un profundo estrés emocional, mental y físico debido al traumatismo de la cirugía y necesita técnicas de relajación como la meditación y la visualización, lo que influencia la cicatrización. Algunos anestesiólogos trabajan con el paciente en las visualizaciones mientras el paciente está bajo el efecto de la anestesia. Es un método ideal para el tipo A.

#### Después de la cirugía

La caléndula (*Calendula succus*) ayuda a cicatrizar y mantener limpias las heridas. Hay una solución que tiene propiedades antibióticas moderadas y se puede guardar después de la aplicación. Asegúrese de comprar el zumo (*succus*) y no la tintura de caléndula que tiene un alto contenido de alcohol y causa ardor.

Cuando se extraigan los puntos, reduzca al mínimo la formación de tejido cicatrizante y tensión en la piel con una preparación de loción tópica o crema de vitamina E.

Preste atención a su tipo de sangre y fíjese en su dieta qué es lo que le conviene comer y beber y evite los alimentos y bebidas no aconsejables.

### LA SALUD DEL GRUPO SANGUÍNEO B

Todas las drogas son venenosas. Las buenas son venenos selectivos. Muchas otras son venenos más amplios y menos selectivos. ¿Cómo sabemos cuáles son los mejores para nosotros y nuestra familia ?

#### Medicamentos de venta libre

Parecen ser remedios eficaces, convenientes y baratos para afecciones como las jaquecas, los dolores articulares, la congestión o la indigestión, pero hay alternativas naturales que tienen el mismo o mejor efecto y no son peligrosas.

A menudo las jaquecas son provocadas por el estrés y las molestias estomacales, por comer alimentos indigeribles para su tipo de sangre. La sinusitis, la congestión y la bronquitis pueden ser generadas por ingerir demasiados alimentos generadores de mucus o por comer alimentos liberadores de histamina. La gripe puede ser ocasionada por una debilidad del sistema inmunológico. El dolor de muelas se puede deber a una infección que debe ser tratada de inmediato. Los laxantes pueden producir diarreas.

Si los síntomas son crónicos, vea a un médico. Todo esto puede ser síntoma de trastornos más serios. El aliviar el efecto hace que no se busque la causa de origen.

- Aspirina : puede enmascarar los síntomas de una infección o enfermedad grave.
- Antihistamínicos : pueden elevar la presión arterial, causar insomnio y agravar los problemas de próstata.
- Los laxantes : pueden terminar por provocar estreñimiento y alterar el proceso natural de la evacuación. Son perjudiciales para las personas con la enfermedad de Crohn (colon irritable).
- Los remedios para la tos, la garganta y el pecho a menudo tienen efectos secundarios como hipertensión arterial, vahídos y somnolencia.

#### Sustitutos naturales de drogas

Se adquieren en comprimidos, tinturas, extractos, polvos y cápsulas. Las infusiones se preparan hirviendo agua y poniendo en infusión las hierbas por aproximadamente 5 min.

- \* Artritis : alfalfa, boswellia, calcio, sal (de baño) Epson, infusión de romero.
- \* Congestión : infusión de palo dulce, ortiga, verbena.
- \* Diarrea : un vaso de jugo de limón, jugo de vaccinio (arándano), bayas de sauco, hojas de frambueso, cultivo de yogur (*Lactus acidophilus*)
- \* Dolor de cabeza : manzanilla, matricaria, valeriana, corteza de sauce blanco (*salix*) , damiana.
- \* Dolor de garganta : gárgaras de salvia y ranunculácea .
- \* Dolor de oído : gotas para el oído de ajo-candelaria-aceite de oliva.
- \* Dolor de muelas : masaje de la encía con ajo desmenuzado, masaje de la encía con aceite de clavo de olor.

- \* Dolores abdominales (retortijones), flatulencia : infusión de manzanilla, infusión de hinojo, jengibre, infusión de peppermint, suplemento probiótico con factor bífido.
- \* Dolores menstruales : matasarna.
- \* Estreñimiento : psyllium, olmo norteamericano. Fibra, corteza de alerce, con precaución. Recuerde que la fibra está presente en muchas frutas, vegetales y granos. Verifique la lista de alimentos para su tipo de sangre antes de elegir una fuente de fibra.
- \* Fiebre : matricaria, verbena, corteza de sauce blanco, hierba gatera.
- \* Gripe : ajo, echinacea, infusión de escaramujo de rosa.
- \* Indigestión, acidez : bromelia (del ananá), peppermint, jengibre, genciana.
- \* Náuseas : jengibre, infusión de palo dulce, cayena.
- \* Sinusitis : tomillo.
- \* Tos : marrubio.

#### SENSIBILIDAD DEL TIPO B A LAS VACUNAS

Los niños de este grupo a menudo tienen reacciones inmunológicas serias a las vacunaciones. Fíjese si hay una alteración al andar o en el gateo o un cambio de personalidad de cualquier tipo. Si pretende vacunar a su bebé, fíjese que esté libre de resfríos o infecciones en los oídos. Debe recibir la forma oral de la vacuna antipoliomielítica.

Este grupo produce una cantidad enorme de antígenos B en su sistema nervioso y creo que se produce una reacción cruzada en el sistema inmunológico cuando se le inyecta algo que hace que el organismo reaccione atacando sus propios tejidos. O quizá sea una de las sustancias químicas utilizadas para intensificar la eficacia de la vacuna. O el medio de cultivo donde se desarrolló la vacuna. Todavía no lo sabemos.

Las embarazadas deben evitar la vacuna contra la gripe, especialmente si el padre del niño es A o AB porque puede incrementar la producción de anticuerpos anti-A, lo cual puede afectar el desarrollo saludable del feto.

#### LOS PRO Y LOS CONTRA DE LA TERAPIA CON ANTIBIÓTICOS

El uso indebido de antibióticos ha hecho que cada vez sea más difícil combatir las enfermedades. Los antibióticos atacan más rápidamente la enfermedad pero interfieren con la tarea del sistema inmunológico. No se debe cortar la fiebre que indica que el metabolismo se ha puesto en acción extinguiendo a los invasores al hacer un medio lo suficientemente inhóspito para ellos. Además, los antibióticos solamente reducen el nivel de la infección y requieren que el sistema inmunológico termine la batalla.

El uso intensivo y continuado de antibióticos destruye no sólo la infección sino a todas las bacterias beneficiosas del tubo digestivo lo que puede traer diarreas y a las mujeres, infecciones recurrentes y persistentes. En estos casos se puede tomar la bacteria digestiva *Lactus acidophilus* en tabletas o como yogur.

Si le han administrado un antibiótico, tome un suplemento de bromelia (enzimática) en tabletas o jugo de ananá para que el antibiótico se disemine rápidamente y penetre en el tejido en forma más directa.

Si una infección se prolonga indebidamente sí debería considerar el uso de un antibiótico.

#### Sensibilidad del tipo B a los antibióticos

Evite en lo posible los basados en quinolona como Floxin y Cipro. Si debe utilizarlos, hágalo en dosis más reducidas que las prescritas como hacen los europeos. Cuando esté en tratamiento con antibióticos esté atento a cualquier síntoma de alteración del sistema nervioso como visión borrosa, desorientación, vértigo o insomnio e interrumpa de inmediato el uso y consulte a su médico.

#### La terapia con antibióticos en el consultorio odontológico

Los dentistas utilizan antibióticos habitualmente para prevenir la infección. Los pacientes con prolapso de la válvula mitral, una afección cardíaca, casi siempre reciben un tratamiento con antibióticos para prevenir cualquier posibilidad de infección bacteriana y su consecuente daño en la válvula mitral., pero no está demostrado que haya algún beneficio antes de un procedimiento dental invasor.

El grupo B puede necesitar discutir terapias alternativas si tiene una respuesta desfavorable a los antibióticos. Utilice además remedios herbáceos con actividad estreptocócica como la ranunculácea *Hydratis canadensis*.

#### CIRUGÍA : UNA MEJOR RECUPERACIÓN

Aunque se trate de cirugía menor, siempre es traumática para el sistema inmunológico. Acondiciónelo, cualquiera sea su tipo de sangre con vitaminas A y C que tienen un efecto profundo sobre la curación de heridas y reducen al mínimo la formación de tejido cicatrizante. Comience al menos 4 o 5 días antes de la intervención y prosiga durante al menos una semana después. Dosis de suplementación quirúrgica recomendada: 1.000 mg de vitamina C y 20.000 UI de vitamina A por día

#### Precauciones quirúrgicas para el tipo B

Son menos propensos a experimentar complicaciones posquirúrgicas. Si padecen una enfermedad debilitante, además de las vitaminas A y C pueden necesitar infusiones herbáceas inmunógenas antes de la cirugía como varias tazas de infusión de raíz de bardana (*Arctium lappa*) y echinacea (*echinacea purpurea*) todos los días durante varias semanas.

#### Después de la cirugía

La caléndula (*Calendula succus*) ayuda a cicatrizar y mantener limpias las heridas. Hay una solución que tiene propiedades antibióticas moderadas y se puede guardar después de la aplicación. Asegúrese de comprar el zumo (*succus*) y no la tintura de caléndula que tiene un alto contenido de alcohol y causa ardor.

Cuando se extraigan los puntos, reduzca al mínimo la formación de tejido cicatrizante y tensión en la piel con una preparación de loción tópica o crema de vitamina E.

Preste atención a su tipo de sangre y fíjese en su dieta qué es lo que le conviene comer y beber y evite los alimentos y bebidas no aconsejables.

## LA SALUD DEL GRUPO SANGUÍNEO AB

Todas las drogas son venenosas. Las buenas son venenos selectivos. Muchas otras son venenos más amplios y menos selectivos. ¿Cómo sabemos cuáles son los mejores para nosotros y nuestra familia ?

### Medicamentos de venta libre

Parecen ser remedios eficaces, convenientes y baratos para afecciones como las jaquecas, los dolores articulares, la congestión o la indigestión, pero hay alternativas naturales que tienen el mismo o mejor efecto y no son peligrosas.

A menudo las jaquecas son provocadas por el estrés y las molestias estomacales, por comer alimentos indigeribles para su tipo de sangre. La sinusitis, la congestión y la bronquitis pueden ser generadas por ingerir demasiados alimentos generadores de mucus o por comer alimentos liberadores de histamina. La gripe puede ser ocasionada por una debilidad del sistema inmunológico. El dolor de muelas se puede deber a una infección que debe ser tratada de inmediato. Los laxantes pueden producir diarreas.

Si los síntomas son crónicos, vea a un médico. Todo esto puede ser síntoma de trastornos más serios. El aliviar el efecto hace que no se busque la causa de origen.

- Aspirina : puede enmascarar los síntomas de una infección o enfermedad grave.
- Antihistamínicos : pueden elevar la presión arterial, lo que es un riesgo para el tipo AB. También pueden causar insomnio y agravar los problemas de próstata.
- los laxantes : pueden terminar por provocar estreñimiento y alterar el proceso natural de la evacuación. Son perjudiciales para las personas con la enfermedad de Crohn (colon irritable).
- Los remedios para la tos, la garganta y el pecho a menudo tienen efectos secundarios como hipertensión arterial, vahídos y somnolencia.

### Sustitutos naturales de drogas

Se adquieren en comprimidos, tinturas, extractos, polvos y cápsulas. Las infusiones se preparan hirviendo agua y poniendo en infusión las hierbas por aproximadamente 5 min.

- \* Artritis : alfalfa, boswelvia, calcio, sal (de baño) Epson, infusión de romero.
- \* Congestión : infusión de palo dulce, ortiga, verbena, candelaria.
- \* Diarrea : un vaso de jugo de limón, jugo vaccinio (arándano), bayas de sauco, hojas de frambueso, cultivo de yogur (*Lactus acidophilus*)
- \* Dolor de cabeza : manzanilla, matricaria, valeriana, corteza de sauce blanco (*salix*) , damiana.
- \* Dolor de garganta : gárgaras de salvia y ranunculácea , gárgaras de infusión de alhova.
- \* Dolor de oído : gotas para el oído de ajo-candelaria-aceite de oliva.
- \* Dolor de muelas : masaje de la encía con ajo desmenuzado, masaje de la encía con aceite de clavo de olor.
- \* Dolores abdominales (retortijones), flatulencia : infusión de manzanilla, infusión de hinojo, jengibre, infusión de peppermint, suplemento probiótico con factor bífidio.
- \* Dolores menstruales : matasarna.
- \* Estreñimiento : psyllium, olmo norteamericano para todos. Fibra, corteza de alerce, con precaución. Recuerde que la fibra está presente en muchas frutas, vegetales y granos. Verifique la lista de alimentos para su tipo de sangre antes de elegir una fuente de fibra.
- \* Fiebre : matricaria, verbena, corteza de sauce blanco, hierba gatera.
- \* Gripe : ajo, echinacea, infusión de escaramujo de rosa.
- \* Indigestión, acidez : bromelia (del ananá), peppermint, jengibre.
- \* Náuseas : jengibre, infusión de palo dulce, cayena.
- \* Sinusitis : tomillo.
- \* Tos : marrubio para todos los grupos, tilo, uña de caballo.

### SENSIBILIDAD DEL TIPO AB A LAS VACUNAS

Responden bien a las vacunas. Reciben mejor la vacuna contra la polio inyectable porque su mucus digestivo no reacciona bien a la vacuna oral.

## LOS PRO Y LOS CONTRA DE LA TERAPIA CON ANTIBIOTICOS

El uso indebido de antibióticos ha hecho que cada vez sea más difícil combatir las enfermedades. Los antibióticos atacan más rápidamente la enfermedad pero interfieren con la tarea del sistema inmunológico. No se debe cortar la fiebre que indica que el metabolismo se ha puesto en acción extinguiendo a los invasores al hacer un medio lo suficientemente inhóspito para ellos. Además, los antibióticos solamente reducen el nivel de la infección y requieren que el sistema inmunológico termine la batalla.

El uso intensivo y continuado de antibióticos destruye no sólo la infección sino a todas las bacterias beneficiosas del tubo digestivo lo que puede traer diarreas y a las mujeres, infecciones recurrentes y persistentes. En estos casos se puede tomar la bacteria digestiva *Lactus acidophilus* en tabletas o como yogur.

Si le han administrado un antibiótico, tome un suplemento de bromelia (enzimática) en tabletas o jugo de ananá para que el antibiótico se disemine rápidamente y penetre en el tejido en forma más directa.

Si una infección se prolonga indebidamente sí debería considerar el uso de un antibiótico.

### Sensibilidad del tipo AB a los antibióticos

Evite en lo posible los basados en quinolona como Floxin y Cipro. Si debe utilizarlos, hágalo en dosis más reducidas que las prescritas como hacen los europeos. Cuando esté en tratamiento con antibióticos esté atento a cualquier síntoma de alteración del sistema nervioso como visión borrosa, desorientación, vértigo o insomnio e interrumpa de inmediato el uso y consulte a su médico.

### La terapia con antibióticos en el consultorio odontológico

Los dentistas utilizan antibióticos habitualmente para prevenir la infección. Los pacientes con prolapso de la válvula mitral, una afección cardíaca, casi siempre reciben un tratamiento con antibióticos para prevenir cualquier posibilidad de infección bacteriana y su consecuente daño en la válvula mitral., pero no está demostrado que haya algún beneficio antes de un procedimiento dental invasor. Usted es no-secretor y corre más riesgos de contraer infecciones posteriores. Hay bacterias estreptococos que causan endocarditis y fiebre reumática porque tienen niveles de defensa más bajos en boca y garganta. En ese caso sí deben iniciar una terapia antibiótica previa, se trate de una limpieza profunda o de cirugía oral. Agregue remedios herbáceos con actividad estreptocócica (*ranunculácea Hydratis canadensis*).

## CIRUGÍA : UNA MEJOR RECUPERACIÓN

Aunque se trate de cirugía menor, siempre es traumática para el sistema inmunológico. Acondiciónelo, cualquiera sea su tipo de sangre con vitaminas A y C que tienen un efecto profundo sobre la curación de heridas y reducen al mínimo la formación de tejido cicatrizante. Comience al menos 4 o 5 días antes de la intervención y prosiga durante al menos una semana después. Dosis de suplementación quirúrgica recomendada : 1.000 mg de vitamina C y 20.000 UI de vitamina A por día

### Precauciones quirúrgicas para el tipo AB

Son proclives a las infecciones bacterianas posquirúrgicas. Comiencen a tomar dos semanas antes de la cirugía, vitaminas A y C , B-12 o ácido fólico y hierro (el Floradix - hierro líquido y hierbas- es bien tolerado y muy asimilable). Beba unas pocas tazas de infusiones de raíz de bardana (*Arctium lappa*) y echinacea (*echinacea purpurea*) todos los días.

Este grupo puede experimentar un profundo estrés emocional, mental y físico debido al traumatismo de la cirugía y necesita técnicas de relajación como la meditación y la visualización, lo que influencia la cicatrización.

### Después de la cirugía

La caléndula (*Calendula succus*) ayuda a cicatrizar y mantener limpias las heridas. Hay una solución que tiene propiedades antibióticas moderadas y se puede guardar después de la aplicación. Asegúrese de comprar el zumo (*succus*) y no la tintura de caléndula que tiene un alto contenido de alcohol y causa ardor.

Cuando se extraigan los puntos, reduzca al mínimo la formación de tejido cicatrizante y tensión en la piel con una preparación de loción tópica o crema de vitamina E.

Preste atención a su tipo de sangre y fíjese en su dieta qué es lo que le conviene comer y beber y evite los alimentos y bebidas no aconsejables. Parecen ser remedios eficaces, convenientes y baratos para afecciones como las jaquecas, los dolores articulares, la congestión o la indigestión, pero hay alternativas naturales que tienen el mismo o mejor efecto y no son peligrosas.

## GRUPO SANGUÍNEO 0 - EL CAZADOR

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. Tiene una sangre fluida que resiste a la coagulación ya que le faltan algunos factores coagulantes.

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. Ciertos porotos y 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), porotos, frijoles, judías, poroto blanco común (perjudican la utilización de calorías), lentejas (inhiben el adecuado metabolismo de los nutrientes), repollo, col de Bruselas, coliflor (inhibe la producción de hormona tiroidea).

Favorecen la disminución de peso: algas marinas, pescados y mariscos, sal yodada (contienen yodo, aumentan la producción de hormona tiroidea), 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.

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

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, lofolátilo, lucio, merluza, perca amarilla y perca blanca, pez espada, sábalo, salmón, salpa, sardina, trucha, trucha arco iris.

No aconsejables: arenque ahumado, bagre, 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 0. 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.

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, Jarlsburg, Munsters, Neufchatel, 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

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

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 0, 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: poroto pinto, poroto de careta.

No aconsejables: lentejas rojas, verdes, poroto blanco común, poroto rojo, poroto tamarindo.

## 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 0

Beneficiosos: ninguno..

No aconsejables: cereales surtidos para el desayuno, crema de trigo, fécula, germen de trigo, harina de avena, cuáquer, 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.

No aconsejables: pan ácimo de trigo, pan de trigo desmenuzado, de trigo duro, hiperproteico, de trigo integral, multicereales, pancitos de maíz, ingleses, de salvado de trigo, Pumpernickel, rosas 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, tупinambo o harina de arroz, que son mejor toleradas pero no esenciales para su dieta.

Neutros : pasta de alcaucil, arroz basmatí, arroz blanco, de la India, integral, harina de arroz, de cebada, de centeno, de escanda, Kasha (gachas), quinua, 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.

Son 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, quimbombó, rábano picante, tupinambo.

#### 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.

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

#### JUGOS DE FRUTAS Y LÍQUIDOS

Los jugos 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 ananá (evita la hinchazón y retención de líquidos), de cereza (muy alcalina), de pruna.

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.

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.

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 peppermint, el perejil, la rosa mosqueta y la zarzaparrilla protegen el sistema inmunológico y el digestivo.

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

#### BEBIDAS EN GENERAL

Muy beneficiosas: agua mineral, agua de seltz

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

### CANTIDADES DE ALIMENTOS PARA PERSONAS DE ORIGEN CAUCÁSICO Y SANGRE TIPO 0

Carnes rojas magras	2-3 porciones semanales de 112-169 (H) y 56-140 gr.(M y niños)
Pescados y mariscos	3-4 porciones semanales de 112-168 gr.
Aves	3-4 por semana
Huevos	hasta 3 porciones de 56 gr. por semana
Quesos	3 porciones de 112-168 gr. por semana
Yogur	1 porción de 112-168 gr. por semana
Leche	4 a 8 cucharadas por semana
Aceites	3 a 4 porciones. de 6-8 p/ semana (evitar para bajar de peso)
Frutos secos y semillas	1 cucharada por semana (evitar para bajar de peso)
Manteca de nuez	1-2 tazas, secas, por semana
Legumbres	2-3 tazas, secas, por semana
Cereales	hasta 2 rebanadas por día
Panes / galletas	1 por día
Pancitos	hasta 3 tazas, secas, por semana
Granos	hasta 3 tazas, secas, por semana
Pastas	crudos : 3-5 tazas, preparadas, por día
Vegetales	cocidos al vapor: 3-5 tazas, preparados, por día
Frutas	3-4 frutas o 3-4 porciones de 90-149 gr. por día
Jugos	2-3 tazas por día
Agua	4-7 tazas por día

4-6 porciones semanales de 112-168 (H) y 56-140 gr.  
(M y niños)

## 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.

Iodo : 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.

Manganeso : (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, arvejas, chauchas, 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.

Enzimas pancreáticas : si no está acostumbrada a la dieta rica en proteínas, es conveniente que tome enzima pancreáticas.

### 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.

<u>Ejercicio</u>	<u>Duración</u>	<u>Frecuencia</u>
Aerobismo	40-60 min	3-4 veces por semana
Natación.	30-45 min	3-4 veces por semana
Jogging	30 min.	3-4 veces por semana
Entrenamiento con pesas	30 min.	3 veces por semana
Cinta de andar	30 min.	3 veces por semana
Subir escaleras	20-30 min.	3-4 veces por semana
Artes marciales	60 min.	2-3 veces por semana
Deportes por contacto	60 min.	2-3 veces por semana
Calistenia	30-45 min.	3 veces por semana
Bicicleta	30 min.	3 veces por semana
Caminata enérgica	30-40 min.	5 veces por semana
Danza	40-60 min.	3 veces por semana
Patinaje sobre ruedas/hielo	30 min.	3-4 veces por semana

### PAUTAS DE EJERCICIO PARA EL TIPO 0

Los tres componentes de un programa de ejercicio de alta intensidad son el período de calentamiento, el período de ejercicio aeróbico y el período de enfriamiento. El calentamiento es muy importante porque favorece la afluencia de sangre a los músculos preparándolos para el ejercicio, ya sea caminar, correr, andar en bicicleta, nadar o jugar un

partido. El período de calentamiento debería incluir movimientos de flexión y estiramiento para evitar desgarros en músculos y tendones.

El ejercicio se puede dividir en dos tipos básicos: isométricos, donde se crea tensión en los músculos inmóviles o estacionarios y los isotónicos como la calistenia, la carrera o la natación, que producen una tensión muscular a través de una serie de movimientos. Se pueden utilizar los isométricos para tonificar músculos específicos que luego pueden ser más vigorizados mediante el ejercicio isotónico activo. Los isométricos se pueden efectuar empujando o tirando de un objeto inmóvil o mediante la contracción o tensión de los músculos opuestos.

A fin de lograr el máximo beneficio, cardiovascular aeróbico, debe acelerar los latidos de su corazón hasta aproximadamente un 70% y continuar ejercitando para mantenerlo durante 30 minutos por lo menos tres veces por semana.

Para calcular su ritmo cardíaco máximo :

4. Reste su edad de 220
5. Multiplique la diferencia por el 70% (0,70). Si tiene más de 60 años o está en condiciones físicas deficientes, multiplíquelo por el 60% (0,60).
6. Multiplique el resultado por el 50% (0,50).

Su meta es contrarrestar el estrés con la acción, ése es el mejor antídoto contra la fatiga y la depresión para las personas tipo O.

### LA SALUD DE SU GRUPO SANGUÍNEO O

Todas las drogas son venenosas. Las buenas son venenos selectivos. Muchas otras son venenos más amplios y menos selectivos. ¿Cómo sabemos cuáles son los mejores para nosotros y nuestra familia ?

#### Medicamentos de venta libre

Parecen ser remedios eficaces, convenientes y baratos para afecciones como las jaquecas, los dolores articulares, la congestión o la indigestión, pero hay alternativas naturales que tienen el mismo o mejor efecto y no son peligrosas.

A menudo las jaquecas son provocadas por el estrés y las molestias estomacales, por comer alimentos indigeribles para su tipo de sangre. La sinusitis, la congestión y la bronquitis pueden ser generadas por ingerir demasiados alimentos generadores de mucus o por comer alimentos liberadores de histamina (el trigo para el grupo O). La gripe puede ser ocasionada por una debilidad del sistema inmunológico. El dolor de muelas se puede deber a una infección que debe ser tratada de inmediato. Los laxantes pueden producir diarreas.

Si los síntomas son crónicos, vea a un médico. Todo esto puede ser síntoma de trastornos más serios. El aliviar el efecto hace que no se busque la causa de origen.

- Aspirina : puede ser un problema para la sangre fluida del tipo O. Además, puede enmascarar los síntomas de una infección o enfermedad grave.
- Antihistamínicos : pueden elevar la presión arterial. También pueden causar insomnio y agravar los problemas de próstata.
- los laxantes : pueden terminar por provocar estreñimiento y alterar el proceso natural de la evacuación. Son perjudiciales para las personas con la enfermedad de Crohn (colon irritable), un problema para el tipo O.
- Los remedios para la tos, la garganta y el pecho a menudo tienen efectos secundarios como hipertensión arterial, vahídos y somnolencia.

#### Sustitutos naturales de drogas

Se adquieren en comprimidos, tinturas, extractos, polvos y cápsulas. Las infusiones se preparan hirviendo agua y poniendo en infusión las hierbas por aproximadamente 5 min.

- \* Artritis : Boswellia, calcio, sal (de baño) Epsom, infusión de romero.
- \* Congestión : infusión de palo dulce, ortiga, verbena, candelaria.
- \* Diarrea : un vaso de jugo de limón, jugo vaccinio (arándano), bayas de sauco, hojas de frambueso, cultivo de yogur (*Lactus acidophilus*)
- \* Dolor de cabeza : manzanilla, matricaria, valeriana, corteza de sauce blanco (*salix*) .
- \* Dolor de garganta : gárgaras de salvia y ranunculácea , gárgaras de infusión de alholva.
- \* Dolor de oído : gotas para el oído de ajo-candelaria-aceite de oliva.
- \* Dolor de muelas : masaje de la encía con ajo desmenuzado, masaje de la encía con aceite de clavo de olor.
- \* Dolores abdominales (retortijones), flatulencia : infusión de manzanilla, infusión de hinojo, jengibre, infusión de peppermint, suplemento probiótico con factor bífido.
- \* Dolores menstruales : matasarna.
- \* Estreñimiento : Psyllium, olmo norteamericano. Fibra, corteza de alerce, con precaución. Recuerde que la fibra está presente en muchas frutas, vegetales y granos. Verifique la lista de alimentos para su tipo de sangre antes de elegir una fuente de fibra.
- \* Fiebre : matricaria, verbena, corteza de sauce blanco, hierba gatera.

- \* Gripe : ajo, echinacea, infusión de escaramujo de rosa.
- \* Indigestión, acidez : bromelia (del ananá), peppermint, jengibre.
- \* Náuseas : jengibre, infusión de palo dulce, cayena.
- \* Sinusitis : tomillo, alholva.
- \* Tos : marrubio, tilo.

## SENSIBILIDADES DEL TIPO O A LAS VACUNAS

Esté alerta ante cualquier signo de inflamación, fiebre o dolor articular con todas las vacunas, ya que el sistema inmune del tipo O es propenso a este tipo de reacciones.

Evite la forma inyectable de la vacuna antipoliomielítica en los niños del grupo O y opte por la oral. Como el O tiene sistemas inmunes hiperactivos, reacciona mejor con una fórmula menos potente de la vacuna. Dele al niño de 4 a 9 gotas de tintura de matricaria (*Chrysanthemum perthenium*) en un vaso de jugo cada pocas horas.

Si está embarazada, la vacuna contra la gripe entraña algunos peligros, especialmente si el padre del bebé es del grupo A o AB. Esta vacuna puede estimular la producción de anticuerpos A en su sistema que ataquen y dañen al feto.

## LOS PRO Y LOS CONTRA DE LA TERAPIA CON ANTIBIOTICOS

El uso indebido de antibióticos ha hecho que cada vez sea más difícil combatir las enfermedades. Los antibióticos atacan más rápidamente la enfermedad pero interfieren con la tarea del sistema inmunológico. No se debe cortar la fiebre que indica que el metabolismo se ha puesto en acción extinguiendo a los invasores al hacer un medio lo suficientemente inhóspito para ellos. Además, los antibióticos solamente reducen el nivel de la infección y requieren que el sistema inmunológico termine la batalla.

El uso intensivo y continuado de antibióticos destruye no sólo la infección sino a todas las bacterias beneficiosas del tubo digestivo lo que puede traer diarreas y a las mujeres, infecciones recurrentes y persistentes. En estos casos se puede tomar la bacteria digestiva *Lactus acidophilus* en tabletas o como yogur.

Si le han administrado un antibiótico, tome un suplemento de bromelia (enzimática) en tabletas o jugo de ananá para que el antibiótico se disemine rápidamente y penetre en el tejido en forma más directa.

Si una infección se prolonga indebidamente sí debería considerar el uso de un antibiótico.

### Sensibilidad del tipo O a los antibióticos

Evitar los antibióticos del tipo de la penicilina porque su sistema inmune es más sensible (alérgico) a esta clase de drogas. También evite las sulfas como el Bactrim que le pueden ocasionar erupciones. Los antibióticos macrólidos como la eritromicina, el Zitromac y Biaxin pueden agravar su tendencia a las hemorragias, especialmente si está tomando medicamentos fluidificadores de la sangre como Coumadin o warfarina.

### La terapia con antibióticos en el consultorio odontológico

Los dentistas utilizan antibióticos habitualmente para prevenir la infección. Los pacientes con prolapso de la válvula mitral, una afección cardíaca, casi siempre reciben un tratamiento con antibióticos para prevenir cualquier posibilidad de infección bacteriana y su consecuente daño en la válvula mitral., pero no está demostrado que haya algún beneficio antes de un procedimiento dental invasor.

El grupo O puede prescindir de los antibióticos a menos que exista una infección radicular profunda o posibilidad de una hemorragia intensa. Pruebe remedios herbáceos con actividad estreptocócica como la ranunculácea *Hydratis canadensis*.

### CIRUGÍA : UNA MEJOR RECUPERACIÓN

Aunque se trate de cirugía menor, siempre es traumática para el sistema inmunológico. Acondiciónelo, cualquiera sea su tipo de sangre con vitaminas A y C que tienen un efecto profundo sobre la curación de heridas y reducen al mínimo la formación de tejido cicatrizante. Comience al menos 4 o 5 días antes de la intervención y prosiga durante al menos una semana después. Dosis de suplementación quirúrgica recomendada : 2000 mg de vitamina C y 30.000 UI de vitamina A por día

### Precauciones quirúrgicas para el tipo O

En general pierden más sangre que otros grupos durante y después de la cirugía porque tienen menos factores coagulantes en el suero. Antes de la cirugía, asegúrese de contar con suficiente vitamina K en su sistema suplementándola con clorofila líquida y comiendo repollo, espinaca y hojas de col rizada.

Si tiene antecedentes de flebitis y está en tratamiento con fluidificadores, consulte al médico sobre la dosis.

Mejore su metabolismo y sistema inmunológico con una actividad física enérgica.

### Después de la cirugía

La caléndula (*Calendula succus*) ayuda a cicatrizar y mantener limpias las heridas. Hay una solución que tiene propiedades antibióticas moderadas y se puede guardar después de la aplicación. Asegúrese de comprar el zumo (succus) y no la tintura de caléndula que tiene un alto contenido de alcohol y causa ardor.

Cuando se extraigan los puntos, reduzca al mínimo la formación de tejido cicatrizante y tensión en la piel con una preparación de loción tópica o crema de vitamina E.

Preste atención a su tipo de sangre y fíjese en su dieta qué es lo que le conviene comer y beber y evite los alimentos y bebidas no aconsejables.

## 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 "quema" 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

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.

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-galactosamina, 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, ricotta, de cabra, de soja. No se recomiendan el cottage, cheddar, gouda, emmenthal, gruyère, brie, queso crema, parmesano, camembert, roquefort, etc.

## LEGUMBRES

Son fuente de proteínas vegetales.

Muy beneficiosas: arvejas, germen de soja, lentejas, porotos pintos, porotos negros, porotos de soja.

No aconsejables: garbanzos, habas, porotos blancos comunes, porotos colorados. 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)

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.

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

## FIDEOS

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, zapallo.

El tofu es un alimento nutricionalmente 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..

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

#### FRUTAS

Muy beneficiosas: ananá (favorece la digestión), arándano, cereza, ciruelas frescas o secas, uvas, moras. Los damascos 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.

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 (frutillas, 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 consume la piel o tegumento del maní. Si tiene problemas de vesícula, límtese a pequeñas cantidades de manteca de nueces en lugar de las nueces enteras.

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

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

#### ACEITES

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

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

#### ESPECIAS

Muy beneficiosas para el sistema inmunológico : salsa de soja, ajo, jengibre, melazas, malta de cebada, algas marinas, ají, 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)

#### TES 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.

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

#### BEBIDAS

Jugos de frutas y verduras muy beneficiosos: ananá, pomelo, ciruela negra, compota de ciruelas, damasco, limón, manzana, uva, apio, zanahoria

No aconsejables: naranja, papaya, tomate

Vino tinto por día (efecto cardiovascular positivo)

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 de seltz, té negro corriente o descafeinado.

#### CONDIMENTOS

Muy beneficioso: mostaza

#### CANTIDADES DE ALIMENTOS PARA PERSONAS DE ORIGEN CAUCÁSICO Y SANGRE TIPO A

	Pancitos
Aves de corral	Granos (y harinas)
Pescados y mariscos	Pastas
Huevos	Vegetales
Quesos	
Yogur	
Leche	Fruta
Aceites	Jugos
Frutos secos y semillas	Limón y agua
Manteca de nueces	Agua
Legumbres	
Cereales	0-3 porc. de 112-168 gr. (H), 56-140 gr. (M y niños) semanales
Panes / galletas	1-4 porciones de 112-168 gr. por semana

1-3 por semana	1-2 por día
3 porciones de 112-168 gr. por semana	2-4 tazas, secas, por semana
2-4 porciones de 56 gr. por semana	2-4 tazas, secas, por semana
hasta 4 porciones de ½ a ¾ tazas por semana	crudos : 2.5 tazas por semana
2-6 cucharadas por semana	cocidos: 3-6 tazas por semana
2 a 5 puñados por semana	productos de soja : 4-6 porciones de 168-225 gr por semana
1-4 cucharadas por semana	3-4 frutas o 3-4 porciones de 90-140 gr. diarias
3-6 tazas, secos, por semana	4-5 tazas diarias
granos enteros: 5-9 tazas, secos, por semana	1 taza por la mañana
En pastas: 4-6 tazas, secos, por semana	1-3 tazas diarias
3-5 rebanadas diarias	

Té verde, café con cafeína o descafeinado, té de hierbas, un vaso de vino tinto.

#### 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, brócoli, maní, almendra

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

Vitamina C : antifecciosa, 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, frutas, naranjas, mandarinas, kiwi, fresas, arándanos, moras, frambuesas, uvas, ciruelas, albaricoques, melocotón, duraznos, manzanas, peras, plátanos, papaya, mango, guayaba, piña, melón, sandía, melón de agua, pepino, pepino dulce, calabacín, pimientos, tomates, zanahorias, 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, avellanas, 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 mcg) 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 el ananá.

Cromo : con cautela. Lo beneficia debido a una susceptibilidad a la diabetes ya que mejora la eficacia del factor de 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 recomendados para el tipo A

Marjoleto. Tónico cardiovascular, disminuye la presión arterial y ejerce un efecto disolvente sobre las placas de las arterias. Se 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 (astrágalo membranaceo) : 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 protegen el sistema inmune.

Hierbas calmantes o sedantes : Valeriana officinalis, 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 de María (Silybum marianum) : antioxidante que alcanza concentraciones muy altas en el hígado y los conductos biliares, para los que sufren de trastornos hepáticos, pancreáticos o vesiculares. El cardo lechero es ideal para proteger al hígado de los pacientes de cáncer que están recibiendo quimioterapia.

Bromelia (enzimas de ananá) : 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 pro-bióticos : 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 bifido 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 pro-oxidante. 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

la edad sobre el sistema inmunológico.

#### PERFIL ESTRES / 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 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:

<u>Ejercicio</u>	<u>Duración</u>	<u>Frecuencia</u>
Tai chi chuan	30-40 min.	3-5 veces por semana
Hatha yoga	30 min.	3-5 veces por semana
Artes marciales	60 min.	2-3 veces por semana
Golf	60 min.	2-3 veces por semana
Caminata activa	20-40 min.	2-3 veces por semana
Natación	30-45 min.	3-4 veces por semana
Danza	30-45 min.	2-3 veces por semana
Aerobismo de bajo impacto	30-45 min.	2-3 veces por semana
Estiramiento	15 min.	3-5 veces por semana

#### PAUTAS DE EJERCICIO PARA EL TIPO A

El tai chi chuan mejora la flexibilidad con movimientos lentos, llenos de gracia, acompañados de manotazos rápidos, bloqueos y puntapiés.

El yoga también 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. Es una técnica de relajación muy eficaz.

La mejor posición de relajación es 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.

#### LA SALUD DEL GRUPO SANGUÍNEO A

Todas las drogas son venenosas. Las buenas son venenos selectivos. Muchas otras son venenos más amplios y menos selectivos. ¿Cómo sabemos cuáles son los mejores para nosotros y nuestra familia ?

#### Medicamentos de venta libre

Parecen ser remedios eficaces, convenientes y baratos para afecciones como las jaquecas, los dolores articulares, la congestión o la indigestión, pero hay alternativas naturales que tienen el mismo o mejor efecto y no son peligrosas.

A menudo las jaquecas son provocadas por el estrés y las molestias estomacales, por comer alimentos indigeribles para su tipo de sangre. La sinusitis, la congestión y la bronquitis pueden ser generadas por ingerir demasiados alimentos generadores de mucus o por comer alimentos liberadores de histamina. La gripe puede ser ocasionada por una debilidad del sistema inmunológico. El dolor de muelas se puede deber a una infección que debe ser tratada de inmediato. Los laxantes pueden producir diarreas.

Si los síntomas son crónicos, vea a un médico. Todo esto puede ser síntoma de trastornos más serios. El aliviar el efecto hace que no se busque la causa de origen.

- Aspirina : puede enmascarar los síntomas de una infección o enfermedad grave.
- Antihistamínicos : pueden elevar la presión arterial, lo que es un riesgo para los tipo A y AB. También pueden causar insomnio y agravar los problemas de próstata.
- Los laxantes : pueden terminar por provocar estreñimiento y alterar el proceso natural de la evacuación. Son perjudiciales para las personas con la enfermedad de Crohn (colon irritable).
- Los remedios para la tos, la garganta y el pecho a menudo tienen efectos secundarios como hipertensión arterial, vahídos y somnolencia.

#### Sustitutos naturales de drogas

Se adquieren en comprimidos, tinturas, extractos, polvos y cápsulas. Las infusiones se preparan hirviendo agua y poniendo en infusión las hierbas por aproximadamente 5 min.

- \* Artritis : alfalfa, boswelvia, calcio, sal (de baño) Epsom, infusión de romero.
- \* Congestión : infusión de palo dulce, ortiga, verbena. candelaria.
- \* Diarrea : un vaso de jugo de limón, jugo vaccinio (arándano), bayas de sauco, hojas de frambueso, cultivo de yogur (Lactus acidophilus)
- \* Dolor de cabeza : manzanilla, matricaria, valeriana, corteza de sauce blanco (salix), damiana.
- \* Dolor de garganta : gárgaras de salvia y ranunculácea, gárgaras de infusión de alholva .

- \* Dolor de oído : gotas para el oído de ajo-candelaria-aceite de oliva.
- \* Dolor de muelas : masaje de la encía con ajo desmenuzado, masaje de la encía con aceite de clavo de olor.
- \* Dolores abdominales (retortijones), flatulencia : infusión de manzanilla, infusión de hinojo, jengibre, infusión de peppermint, suplemento probiótico con factor bífido.
- \* Dolores menstruales : matasarna.
- \* Estreñimiento : psyllium, olmo norteamericano , jugo de áloe vera. Fibra, corteza de alerce, con precaución. Recuerde que la fibra está presente en muchas frutas, vegetales y granos. Verifique la lista de alimentos para su tipo de sangre antes de elegir una fuente de fibra.
- \* Fiebre : matricaria, verbena, corteza de sauce blanco , hierba gatera.
- \* Gripe : ajo, echinacea, infusión de escaramujo de rosa.
- \* Indigestión, acidez : bromelia (del ananá), peppermint, jengibre, genciana.
- \* Náuseas : jengibre, infusión de palo dulce.
- \* Sinusitis : tomillo. alhova.
- \* Tos : marrubio, tilo, uña de caballo.

#### SENSIBILIDAD DEL TIPO A A LAS VACUNAS

Responden bien a las vacunas. Reciben mejor la vacuna contra la polio inyectable porque su mucus digestivo no reacciona bien a la vacuna oral.

#### LOS PRO Y LOS CONTRA DE LA TERAPIA CON ANTIBIOTICOS

El uso indebido de antibióticos ha hecho que cada vez sea más difícil combatir las enfermedades. Los antibióticos atacan más rápidamente la enfermedad pero interfieren con la tarea del sistema inmunológico. No se debe cortar la fiebre que indica que el metabolismo se ha puesto en acción extinguiendo a los invasores al hacer un medio lo suficientemente inhóspito para ellos. Además, los antibióticos solamente reducen el nivel de la infección y requieren que el sistema inmunológico termine la batalla.

El uso intensivo y continuado de antibióticos destruye no sólo la infección sino a todas las bacterias beneficiosas del tubo digestivo lo que puede traer diarreas y a las mujeres, infecciones recurrentes y persistentes. En estos casos se puede tomar la bacteria digestiva *Lactus acidophilus* en tabletas o como yogur.

Si le han administrado un antibiótico, tome un suplemento de bromelia (enzimática) en tabletas o jugo de ananá para que el antibiótico se disemine rápidamente y penetre en el tejido en forma más directa.

Si una infección se prolonga indebidamente sí debería considerar el uso de un antibiótico.

#### Sensibilidad del tipo A a los antibióticos

Los antibióticos del tipo carbaceem como el Lorabid parecen surtir efecto en el tipo A y tienen muy pocos efectos secundarios. También responde bien a las penicilinas y las sulfas. Son preferibles a la tetraciclina o a los macrólidos como la eritromicina, el Zitromac y Biaxin. Si se le prescribe un antibiótico macrólido, es preferible la eritromicina al Zitromac o la claritromicina, ya que estos dos últimos pueden causar trastornos digestivos e interferir con el metabolismo del hierro.

#### La terapia con antibióticos en el consultorio odontológico

Los dentistas utilizan antibióticos habitualmente para prevenir la infección. Los pacientes con prolapso de la válvula mitral, una afección cardíaca, casi siempre reciben un tratamiento con antibióticos para prevenir cualquier posibilidad de infección bacteriana y su consecuente daño en la válvula mitral., pero no está demostrado que haya algún beneficio antes de un procedimiento dental invasor. Usted es no-secretor y corre más riesgos de contraer infecciones posteriores. Hay bacterias estreptococos que causan endocarditis y fiebre reumática porque tienen niveles de defensa más bajos en boca y garganta. En ese caso sí deben iniciar una terapia antibiótica previa, se trate de una limpieza profunda o de cirugía oral.

El grupo A puede necesitar discutir terapias alternativas si tienen una respuesta desfavorable a los antibióticos. Utilice además remedios herbáceos con actividad estreptocócica como la ranunculácea *Hydratis canadensis*.

#### CIRUGÍA : UNA MEJOR RECUPERACIÓN

Aunque se trate de cirugía menor, siempre es traumática para el sistema inmunológico. Acondiciónelo, cualquiera sea su tipo de sangre con vitaminas A y C que tienen un efecto profundo sobre la curación de heridas y reducen al mínimo la formación de tejido cicatrizante. Comience al menos 15 días antes de la intervención y prosiga durante al menos 15 días después. Dosis de suplementación quirúrgica recomendada : 500 mg de vitamina C y 10.000UI de vitamina A por día

#### Precauciones quirúrgicas para el tipo A

Son proclives a las infecciones bacterianas posquirúrgicas. Comiencen a tomar dos semanas antes de la cirugía, vitaminas A y C , B-12 o ácido fólico y hierro (el Floradix - hierro líquido y hierbas- es bien tolerado y muy asimilable). Beba unas pocas tazas de infusiones de raíz de bardana (*Arctium lappa*) y echinacea (*echinacea purpurea*) todos los días.

Este grupo puede experimentar un profundo estrés emocional, mental y físico debido al traumatismo de la cirugía y necesita técnicas de relajación como la meditación y la visualización, lo que influencia la cicatrización. Algunos

anestesiastas trabajan con el paciente en las visualizaciones mientras el paciente está bajo el efecto de la anestesia. Es un método ideal para el tipo A.

Después de la cirugía

La caléndula (*Calendula succus*) ayuda a cicatrizar y mantener limpias las heridas. Hay una solución que tiene propiedades antibióticas moderadas y se puede guardar después de la aplicación. Asegúrese de comprar el zumo (*succus*) y no la tintura de caléndula que tiene un alto contenido de alcohol y causa ardor.

Cuando se extraigan los puntos, reduzca al mínimo la formación de tejido cicatrizante y tensión en la piel con una preparación de loción tópica o crema de vitamina E.

Preste atención a su tipo de sangre y fíjese en su dieta qué es lo que le conviene comer y beber y evite los alimentos y bebidas no aconsejables.

FIN