

Dorota **Augustyniak-Madejska**

Bożena **Biernot**

# Schudnij

w zgodzie ze swoją  
grupą krwi

Wiedza  
+  
akceptacja  
=  
klucz do  
harmonii



- Zakochaj się w sobie i przestań sabotować własne działania
- Dowiedz się, jak uniknąć dziewięciu dużych błędów przy odchudzaniu
- Posłuchaj własnego ciała, jedz zgodnie ze swoją grupą krwi i zacznij się ruszać

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Michał Mrowiec

Projekt okładki: Jan Paluch

Fotografia na okładce została wykorzystana za zgodą Shutterstock.com

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie?schudn>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-6348-4

Copyright © Helion 2013

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

Polekturowe refleksje	9
Dla kogo jest ta książka?	13
Dlaczego dwie autorki?	15
Kilka słów na dobry początek	17
Nasze doświadczenia z odchudzaniem	19
Rozdział 1. O sabotowaniu własnych działań	27
Rozdział 2. Zakochaj się w sobie	33
Rozdział 3. Dowiedz się, zanim zaczniesz	43
Rozdział 4. Skąd te różnice i po co ta wiedza?	97
Rozdział 5. Twoja grupa krwi już to wie	103
Rozdział 6. Twoja grupa krwi za tym tęskni	121
Rozdział 7. Dziesięć rad wartych uwagi	133
Rozdział 8. Jak żywią się Polacy i Europejczycy?	139
Rozdział 9. Dlaczego 1500 kalorii?	143
Rozdział 10. Równowaga kwasowo-zasadowa a odchudzanie	153
Rozdział 11. Jadłospis dziesięciodniowy	159

<b>Rozdział 12. Idziemy na zakupy</b>	<b>181</b>
<b>Rozdział 13. Receptury i sposób wykonania</b>	<b>185</b>
<b>Rozdział 14. Zestawienie zastosowanych (i innych popularnych) produktów wraz z dodatkowymi informacjami</b>	<b>233</b>
<b>Źródła</b>	<b>243</b>

## Twoja grupa krwi już to wie

Zalecenia dla poszczególnych grup krwi nie zostały stworzone po to, by odchudzać.

Czyżby w tym momencie pojawiło się u Ciebie lekkie zaniepokojenie? Spokojnie. Czytaj dalej.

Pozbywanie się nadmiernego obciążenia jest naturalnym efektem właściwego postępowania z własnym ciałem. Odpowiednia dieta w połączeniu ze zgodną z Twoimi preferencjami i genetycznymi predyspozycjami aktywnością fizyczną to klucz otwierający drzwi prowadzące nie tylko do dobrego samopoczucia. Nieuniknionym pozytywnym efektem takiego postępowania jest również świetny wygląd, jasny umysł, pokłady czystej, dobrej energii, a dzięki temu zadowolenie i życiowa satysfakcja.

To najlepszy sposób na wydobycie z własnego organizmu jego wyjątkowych, może nawet do niedawna zupełnie nieuświadomianych możliwości. To szansa na wykrzesanie z siebie samego tego, co najlepsze. Wykorzystując drzemiący w sobie potencjał, masz szansę na realizację własnych zamierzeń, a dzięki temu samorealizację. Kto nie chciałby u schyłku życia móc powiedzieć: „Moje życie było i jest w dalszym ciągu satysfakcjonujące. Jestem człowiekiem spełnionym”.

Wiadomo, że znacznie łatwiej osiągnąć ten stan, będąc zdrowym. (Zdarza się oczywiście i tak, że ktoś odkrywa swoje nieuświadomiane wcześniej zdolności, ulegając wypadkowi czy wówczas, kiedy na skutek ciężkiej choroby zostaje przykuty do wózka inwalidzkiego.

To jednak wyjątki. Mam nadzieję, że nie taka sytuacja jest Twoim marzeniem). Z pewnością dodatkowym atutem (choć w wielu przypadkach niekoniecznym) jest ładne i sprawne ciało.

## **Co zrobić, by być zdrowym i szczupłym?**

Jeśli Twój organizm nie został wyposażony w czynniki ułatwiające trawienie mięsa, uszanuj to i dostarczaj mu przede wszystkim pożywienie roślinne. Jeżeli nie radzi sobie z przyswajaniem mleka, nie torturuj go hektolitrami produktów, które właśnie pojawiły się na rynku. Takich, które na skutek dopracowanej do perfekcji kampanii reklamowej znikają ze sklepowych półek jak przysłowiowe ciepłe bułeczki. To, że kupują je inni, Ciebie wcale nie obliuguje do ich nabywania. Może akurat pod tym względem nie będziesz trendy czy cool. Za to zwiększysz szansę na zachowanie dobrego samopoczucia. Pamiętasz wzmiankę o Actimelu?

Żeby uniknąć błędów w doborze tego, co ma Ci służyć, wspólnie dokonajmy przeglądu podstawowych cech, które warto uwzględnić przy wspieraniu organizmu w dążeniu do odnowy, a nie samozaładny. Wiem, że ostatnie słowo w poprzednim zdaniu brzmi ostro. Ale jak inaczej nazwać działanie skierowane przeciw własnemu zdrowiu, nawet jeśli jest nieświadome? Jak nazwać opychanie się przez otyłego astmatyka nabiałem, który ma niby zapobiec problemom z kośćmi? Jeśli nie zmieni swego postępowania, kłopoty z oddychaniem (ze względu na wybitnie śluzotwórcze działanie mleka i jego przetworów) pogłębią się, a kości w coraz bardziej zakwaszonym organizmie wcale nie staną się silniejsze. Jeśli i zatoki bywają problematyczne, z pewnością przy takiej diecie będą przypominać o sobie nad wyraz często.

Z jedzeniem jest podobnie jak z prawem. Nieznajomość tego drugiego w razie popełnionego wykroczenia wcale nie zwalnia od ponoszenia konsekwencji.

Kiedy przestajesz karmić swoje ciało produktami źle trawionymi bądź toksycznymi, pierwszą reakcją organizmu jest pozbywanie się

nagromadzonych przez lata trucizn. Biorąc pod uwagę to, że najczęściej są one skumulowane w tkance tłuszczowej, wraz z uwalnianymi truciznami zaczyna ubywać również tłuszczu.

Wszystko, co jesz, bardzo intensywnie oddziałuje na system trawienny, a on pośrednio na pozostałe układy. Tak więc ten, który w pewnym sensie zawiaduje całą resztą, jest najważniejszy. Dlatego dla własnego dobra pamiętaj, że to ten obszar organizmu trzeba otoczyć szczególną i nadzwyczaj troskliwą opieką.

## **Kilka uwag o charakterze ogólnym**

Skoro w dużej mierze składasz się z wody, warto zadbać o to, by ta, którą spożywasz każdego dnia, była możliwie najlepszej jakości. Krew jest filtrowana przez nerki, które oczyszcza woda. Dlatego rozsądnie będzie zrezygnować z tej sprzedawanej w plastikowych opakowaniach. Sporo ostatnio mówi się o występującym w tym tworzywie niebezpiecznym dla zdrowia bisfenolu. Warto wiedzieć, że absolutnie nie do przyjęcia jest picie wody z takich butelek w czasie upałów. Pod wpływem temperatury otoczenia substancje chemiczne z plastiku przechodzą znacznie szybciej do płynu, a za jego pośrednictwem do organizmu.

Ideąłem byłoby jedzenie tylko żywności z upraw i hodowli ekologicznych. Jednak chyba podobnie jak ja, nie masz wątpliwości, że taki luksus, przynajmniej w naszym kraju, jest dostępny jedynie dla nielicznych. Dlatego warto robić przynajmniej tyle, ile jest możliwe. Marchew kupiona w hipermarkecie nie nadaje się do jedzenia (najlepiej wiedzą o tym alergicy). Ale już pozyskanie jej z przydomowej grządki czy działki za miastem to przynajmniej mały krok w pożądanym kierunku.

Mam nadzieję, że osobie zmierzającej ku zdrowiu i szczupłej sylwetce nie trzeba tłumaczyć, iż dla żadnej z grup krwi nie są wskazane dania typu fast food i w ogóle żywność przetworzona. Oczywiście alkohol nie jest dobrym rozwiązaniem, a już na pewno nie spożywany w większych ilościach i na dodatek w stresie. Podobnie

rzecz ma się z kofeiną (w przypadku A i AB filiżanka dziennie zamiast szkodzić, będzie pomagać). Dla żadnej z grup krwi nie jest również korzystna (ani nawet obojętna) wieprzowina. Jeśli mimo wszystko nie chcesz rezygnować z tego gatunku mięsa (moja rodzina nie je go już od kilku lat, więc wiem, że to nie problem), unikaj chociaż karkówki i tylnej szynki (to miejsca, w które są wstrzykiwane hormony, antybiotyki, a przed transportem środki psychotropowe!!!).

Pozytywnym zjawiskiem jest to, że coraz więcej osób, które nie muszą stosować diety bezglutenowej, świadomie rezygnuje z produktów zawierających agresywne białko, jakim jest gluten. Szczerze zachęcam do takich kroków. Choć świadomość jego szkodliwości jest u nas jeszcze ciągle zbyt niska, od kilku lat mamy organizację, którą zawiadują osoby nieprawdopodobnie zaangażowane w szerzenie tej niezwykle ważnej wiedzy. Inicjatywy podejmowane przez nie zasługują na najwyższe uznanie. To pięć absolutnie niezwykłych kobiet: Małgorzata Źródlak, Grażyna Konińska, Paulina Sabak, Anna Marczevska i Sylwia Mikulec.

Jako rodzic dziecka na diecie bezglutenowej wiem, jak ogromne znaczenie mają podejmowane przez nie działania. Dzięki ich poczynaniom problem glutenu jest poruszany coraz częściej w prasie (to już kilkaset artykułów!). To także od niedawna temat obecny w radiu i telewizji. To konferencje dla dietetyków i lekarzy. To również warsztaty pokazujące, jak na co dzień radzić sobie z przygotowywaniem bezglutenowych posiłków. To kolonie i zimowy wypoczynek dla dzieci na diecie, które normalnie miałyby problem z wyjazdem bez rodziców. To dzięki nim w coraz większej liczbie restauracji w naszym kraju osoba, która nie może spożywać glutenu, nie jest już kłopotliwym intruzem, ale mile widzianym gościem (wykaz takich lokali znajduje się na [www.MenuBezGlutenu.pl](http://www.MenuBezGlutenu.pl)). To coraz więcej produktów spożywczych właściwie oznaczonych. Wreszcie to dzięki nim przystępujący do komunii mają możliwość otrzymania komunikantu, który nie zawiera glutenu.



W samej tylko Polsce problem dotyczy ponad 380 000 osób. W tej liczbie są wyłącznie te zdiagnozowane. Każdego miesiąca ich liczba się zwiększa. Trudno powiedzieć, jak wielu dorosłych i dzieci nigdy nie otrzyma prawidłowego rozpoznania i będzie żyło w nieświadomości, że to również ich problem.

Więcej informacji na temat wszystkich inicjatyw znajdziesz na stronie Polskiego Stowarzyszenia Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej ([www.Celiakia.pl](http://www.Celiakia.pl)). Przed każdą z pań, wymienionych tu z imienia i nazwiska, w podziękowaniu za ich trud i niebywale zaangażowanie, nisko chylę czoła.

Dlaczego o tym w książce o odchudzaniu?

Bo żywność niezawierająca glutenu (bez względu na to, jaką masz grupę krwi), nawet jeśli dla Ciebie nie jest warunkiem przetrwania, z pewnością jest dobrym wyborem. Oszczędzając jelito, nie tylko redukuje nieprzyjemne sensacje trawienne, ale wpływa na zdrowie całego ciała, jasność umysłu, zdolność koncentracji i lepsze nastawienie do życia. A jeśli od czasu do czasu lubisz sprawić sobie przyjemność w postaci przepysznego ciasta, to pozbawione glutenu będzie dla organizmu znacznie mniej obciążające. Jeśli myślisz, że to trudne albo, co gorsza, niemożliwe, polecam porady mojego młodszego dziecka, które znalazło wyjście ze swojej trudnej sytuacji zdrowotnej i z wielkim zaangażowaniem pomaga osobom z podobnym problemem [www.Natchniona.pl](http://www.Natchniona.pl).

Rozumiesz już, że gluten nie służy nikomu. Zdajesz sobie sprawę z tego, że jakość wody, której potrzebujesz do zdrowego funkcjonowania, może być różna. Wiesz, z jakich produktów warto zrezygnować bądź przynajmniej starać się ich unikać.

Teraz już zajmijmy się wskazówkami dla każdej z grup krwi.

Jeśli chodzi o podstawowe zalecenia, produkty spożywcze dzieli się na trzy kategorie. Zabronione (1), te, które warto włączyć do diety (2), oraz obojętne (3), czyli takie, które nie stanowią dla organizmu szczególnej wartości. Wbrew pozorom o tych ostatnich nie

należy zapominać, ponieważ stanowią urozmaicenie i dodatkowe, istotne źródło składników odżywczych. Pierwszym i najważniejszym krokiem do zdrowia i szczupłego ciała jest wyeliminowanie produktów na tzw. minusie.

## Grupa krwi 0

Wiele „zerówek” ma tendencję do niedoczynności tarczycy. Konsekwencją tego może być zatrzymywanie płynów w organizmie i zmęczenie, nadwaga, a nawet zanik mięśni. Dlatego bardzo ważne jest, by zdawać sobie sprawę, że produktami hamującymi prawidłowe działanie tego gruczołu w grupie 0 są: kalafior, brukselka, kapusta (prócz włoskiej) i gorczyca. Przybieranie na wadze powoduje również zaburzająca równowagę kwasową w żołądku pszenica i wszystkie produkty zawierające wspomniany już gluten, a także zwalniająca metabolizm kukurydza. Jeśli chcesz schudnąć, warto zrezygnować również z fasoli i soczewicy. Nie pomaga Ci także, oblepiający śluzem nie tylko jelita, nabiał, czyli mleko i wszelkie jego pochodne. Do obojętnych należy jedynie masło, ser feta i mozzarella.

Korzystnymi produktami przyspieszającymi utratę kilogramów są zawierające jod (usprawniający działanie tarczycy) **wodorosty**. Godne uwagi są **owoce morza** (w tym ryby, szczególnie te z zimnych mórz, czyli makrela, dorsz i śledź — nie marynowany, inne korzystne to biały i żółty okoń, halibut, jesiotr, łosoś — nie wędzony, sardynka, sieja, sola, szczupak, tuńczyk błękitnopłetwy). Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe obecne w rybach wspierają nie tylko jelito, które bywa problematyczne w tej grupie krwi, ale również tarczycę i skłonny do nadkwasoty żołądek. Ponieważ nie zawsze potrafi oprzeć się atakowi intruza o nazwie *Helicobacter pylori*, warto mieć na względzie jego dobrą kondycję. Niebagatelną zasługą NNKT jest także odżywianie mózgu.

Dobrym wyjściem dla „zerówki”, często cierpiącej na niedobór witamin z grupy B, jest bogata w nie (najlepiej pochodząca od zwierząt hodowanych w naturalnych warunkach) **wątroba**. Wydajnemu

metabolizmowi sprzyja **wołowina**. Organizm grupy 0 doskonale radzi sobie z jej strawieniem, ponieważ w jego naturalnym wyposażeniu znajduje się wystarczająca do tego ilość kwasu żołądkowego. Dodatkowym atutem jest wyższy niż u innych poziom fosfatazy jelitowej. To enzym, który pomaga w rozkładaniu tłuszczu. O białku zwierzęcym powinny również pamiętać osoby z tendencją do hipoglikemii. Mimo dobrych warunków, by radzić sobie z tym rodzajem pokarmu, należy pamiętać, że dla tego, kto stroni od aktywności fizycznej, białko pozyskiwane z mięsa może stać się toksyczne. A to najprostsza droga do problemów trawiennych, zmęczenia i nadwagi.

W diecie grupy 0 absolutnie konieczne są również warzywa. Nietety nie wszystkie. Szczególnie przeciwwskazane wymieniałam już w odniesieniu do zaburzeń w działaniu tarczycy. Wiem, że trudno przyjąć do wiadomości, iż osobie odchudzającej się może popsuć szyki smakujący wybornie, pysznie przyrządzony kalafior. Jednak jeśli zależy Ci na pozbyciu się tłuszczowych nadmiarów, warto zastąpić go brokułami. Twoim sprzymierzeńcem w odchudzaniu będzie również szpinak.

A co z owocami? Bardzo korzystne są zarówno świeże, jak i suszone **śliwki** i **figi**. To dlatego, że w przewodzie pokarmowym wykazują odczyn zasadowy. Jest to szczególnie istotne w sytuacji, kiedy u „zerówki” trakt pokarmowy charakteryzuje się wysoką kwasowością prowadzącą do podrażnień błony śluzowej i wrzodów. Przy doborze owoców odczyn zasadowy nie może być oczywiście jedynym kryterium. Takim przykładem jest melon. Mimo jego alkaliczności, ze względu na to, iż często zawiera zarodniki pleśni, na które osoby z grupą 0 są wyjątkowo wrażliwe, lepiej z niego zrezygnować. Ze względu na kwasotwórcze działanie warto unikać pomarańczy, mandarynek i truskawek. Z kolei **grejfrut** i **cytryna**, choć są wyjątkowo kwaśne, już po strawieniu stają się alkaliczne, więc jak najbardziej wskazane.

To dość pobieżny przegląd produktów spożywczych. Mam jednak nadzieję, że rzucający światło na to, w jaki sposób funkcjonuje

organizm z grupą krwi 0, a tym samym pokazujący właściwy kierunek działania, prowadzący ku zdrowiu i pożądanej wadze.

## **Grupa krwi A**

Czasami żartuję, że osoby z grupami 0 i A różnią się między sobą tak bardzo, jakby pochodziły z różnych planet albo przynajmniej zupełnie innych obszarów kulturowych. Rzeczywiście, tych różnic jest bardzo dużo. Tu, z racji poruszanej tematyki, zajmiemy się tylko niektórymi. Między innymi przeciwieństwem metabolicznym.

Grupa krwi A powstała, gdy dostępność do mięsa zwierzęcego stała się coraz bardziej ograniczona. Żeby przetrwać, ludzie musieli nauczyć się uprawy roślin. Zaczęli więc organizować się we wspólnoty, a następnie społeczeństwa.

W miarę zmian w sposobie żywienia ewoluował również organizm. Zdecydowanie mniejsze możliwości pozyskania mięsa spowodowały istotne modyfikacje w układzie pokarmowym. Tą najbardziej znaczącą (w odróżnieniu od „zerówki”) jest wyraźnie utrudniający trawienie białka zwierzęcego, niższy (w dodatku zmniejszający się z wiekiem) poziom kwasu żołądkowego. Podczas gdy 0, spalając mięso jak paliwo, zamienia je w energię, u A spożywanie go powoduje zatrzymywanie płynów i ociążałość. Źle metabolizowane odkłada się w postaci tkanki tłuszczowej.

Kolejną istotną różnicą jest niedobór fosfatazy jelitowej skutkujący trudnościami z rozkładaniem tłuszczów. Jeśli weźmiemy pod uwagę tylko te dwie cechy, nie do przyjęcia są wszelkie wędliny i inne przetwory mięsne. Jeśli masz grupę krwi A, Twój system trawienny nie jest w stanie sobie z nimi poradzić. Nie tylko ma problem ze strawieniem tego, co mięsne, i tego, co mięso udaje, ale i ze zneutralizowaniem wszystkiego, co w tych wyrobach stanowi swego rodzaju ciało obce. Ze względu na tendencję do zapadania na raka żołądka i wiele chorób metabolicznych warto zrezygnować z tego typu produktów na rzecz chociażby ryb. Te z grupy wskaza-

nych to: **dorsz, karp, łosoś, makrela** (nie wędzona), **szczupak, pstrąg morski, pstrąg tęczy, sardynka, okoń srebrny i żółty**. Natomiast unikać należy morszczuka, halibuta, flądry, kawioru, homarów, małży, ostryg, soli, suma, śledzia w każdej postaci czy węgorza.

Jeśli chodzi o proteiny, dobrym ich źródłem są wysokiej jakości **produkty sojowe i niektóre zboża** (proso, owies, amarant, gryka, orkisz, jęczmień, mąka kukurydziana, ryżowa). Pszenica nie szkodzi tak bardzo jak „zerówce”, ale z racji tego, że może spowalniać metabolizm, jeśli chcesz schudnąć, lepiej z niej zrezygnować.

Źródłem białek roślinnych są również warzywa. Jarzyny, zwłaszcza surowe i gotowane na parze, to bardzo ważne dla grupy A źródło minerałów, enzymów i antyutleniaczy. Dlatego powinny być podstawą diety. Dobrym wyborem są **proteiny roślinne** znajdujące się w marchwi, kapuście bezgłowej, dyni, szpinaku czy brokułach (zawierających istotne dla systemu odpornościowego przeciwutleniacze, zapobiegające ewentualnej „komórkowej rebelii” charakterystycznej dla procesów nowotworzenia), czosnku, fasolce adzuki czy wodorostach. Warto wiedzieć, że za sprawą warzyw bogatych w witaminę A (marchew, cukinia, szpinak, brokuły) możesz podnieść produkcję rozkładającej tłuszcz fosfatazy jelitowej. Dobrze nie zapominać również o tych z kategorii: obojętne. Należą do niej cebula, cykorja, chrzan, dynia, karczoch amerykański, kalarepa, kielki lucerny, pietruszka, pasternak, rzepa, por, sałata rzymska, szpinak.

Wśród warzyw są również i takie, które koniecznie trzeba wykluczyć. Dotyczy to nie tylko niebezpiecznej dla żołądka papryki, ale i pomidorów, oliwek greckich, hiszpańskich i czarnych, ziemniaków, białej i czerwonej kapusty, bakłazana oraz pieczarek.

Dobłą alternatywą dla białka zwierzęcego są również proteiny pozyskiwane z orzechów (w szczególności orzeszków ziemnych jedzonych ze skórka, w razie problemów z woreczkiem żółciowym lepiej zastąpić je masłem orzechowym) i pestek (np. dyni, słonecznika). Korzystne działanie w grupie A wykazują również migdały.

Jednym z nielicznych podobieństw do „zerówki” jest niezdolność do trawienia nabiału. Problematyczny jest nie tylko śluz stanowiący swego rodzaju raj dla bakterii chorobotwórczych, torujący drogę do alergii, infekcji i problemów z oddychaniem. Również tłuszcze nasycone obecne w produktach mlecznych dla organizmu z grupą A (ze względu na skłonności do chorób serca, cukrzycy i otyłości) nie są obojętne.

Powodów, dla których warto z nich zrezygnować, jest więcej. Doktor Peter D’Adamo w jednej ze swoich książek pisze: „Większość produktów mlecznych jest niestrawna dla osób z grupą krwi A z prostej przyczyny, że wytwarzają one przeciwciała dla cukrów prostych znajdujących się w mleku, czyli D-galaktozamina. D-galaktozamina jest istotnym cukrem, który wraz z fukozą tworzy antygen typu B. Ponieważ system odpornościowy został stworzony po to, aby odrzucać wszystko, co jest podobne do genu B, przeciwciała, które on wytwarza do ochrony przed antygenami typu B, odrzuca również produkty pełnomleczne”. Do przyjęcia jest jedynie niewielka ilość tych sfermentowanych (kefir).

A co z owocami? Zdecydowanie korzystne są **jagody, śliwki, ananas** (zawarta w nim bromelaina pomaga w przyswajaniu białek). Doskonała na początek każdego dnia będzie **woda z cytryną** rozpuszczającą śluz zalegający po nocy w przewodzie pokarmowym. Warte uwagi są również **grejpfruty, morele, figi**, a także **borówka amerykańska, wiśnie, jeżyny i rodzynki**. Z kolei niekorzystne są drażniące delikatną wyściółkę żołądka i przeszkadzające w absorpcji minerałów pomarańcze. Zdrowia nie przysporzą Ci również banany i rabarbar.

To, co sprzyja utracie wagi, to zapobiegające zatrzymywaniu płynów, poprawiające trawienie i wydalanie oleje roślinne. Najbardziej wskazane to **oliwa z oliwek i olej z siemienia lnianego**.

Jeśli masz grupę krwi A, codziennie bez wyrzutów sumienia możesz pozwolić sobie na filiżankę (zwiększającej poziom kwasu żołądkowego, zawierającej te same enzymy co soja) kawy. Pamiętaj jednak,

że mimo jej niewątpliwych dla Ciebie zalet, nie wolno z nią przesadzać. Za to bogatą w przeciwutleniacze zieloną herbatę (zwłaszcza latem) możesz pić bez ograniczeń. Ze względu na skłonność do chorób serca przestępstwem nie będzie **lampka** (bogatego w resveratrol) **wysokiej jakości czerwonego wina**.

Wiadomo, że nikomu nie służy żywność oczyszczona i wysoko przetworzona. Ale jeśli jesteś A, unikanie jej jest dla Ciebie szczególnie istotne. Ideałem byłoby spożywanie tylko produktów świeżych i w naturalnej postaci.

Przechodzenie z diety z dużym udziałem białka zwierzęcego na żywienie z przewagą roślin w początkowej fazie może skutkować sensacjami ze strony układu pokarmowego. Wtedy warto sięgnąć po enzymy trawienne i florę bakteryjną (więcej na ich temat w podrozdziale „Pigułkami w kilogramy — tak czy nie?”).

Predyspozycje do określonych problemów czy niedomagań zdrowotnych to na szczęście jeszcze nie przeznaczenie. Znając zarówno mocne, jak i słabe strony swojego organizmu, świadomie i umiejętnie możesz wspierać jego funkcjonowanie. A dzięki temu utrzymywać go w zdrowiu i doskonałej sprawności.

## Grupa krwi B

Grupa krwi B, choć pod wieloma względami przypomina „zerówkę”, jeśli chce schudnąć, jest w dużo lepszym położeniu. W jej organizmie rzadziej występują mechanizmy utrudniające pozbywanie się wagi (tak jak np. w grupie 0 kłopoty z tarczycą). Nie ma również predyspozycji do zaburzeń trawiennych. Dlatego najbardziej istotne w osiągnięciu szczupłej sylwetki jest przestrzeganie, dość zresztą urozmaiconej, diety.

Grupa B potrafi trawić i mięso, i węglowodany. Nie ma problemu ze zbyt wysokim bądź zanadto niskim poziomem kwasu żołądkowego. Ilość fosfatazy jelitowej jest wystarczająca, by poradzić sobie z tłuszczem (to jeden z powodów, dla których dość dobrze, bez

poważnych skutków ubocznych B znosi diety wysokobiałkowe i wysokotłuszczowe).

Z mięs szczególnie korzystne są **jagnięcina** i **baranina**. Pomagają one w budowaniu mięśni i tkanek aktywnych, przyspieszając tym samym przemianę materii. Możesz jeść również dziczyznę i królika. Jeśli zależy Ci na zachowaniu bądź odzyskaniu zdrowia, wyjątkowo toksycznego dla Ciebie kurczaka (jeśli dotąd był obecny w Twojej diecie) zastąp indykiem. Programy dietetyczne dla poszczególnych grup krwi nikomu nie zalecają wieprzowiny, więc dla Ciebie również jest bardzo niekorzystna.

Osoby z grupą B (jeśli na skutek stresu w organizmie dochodzi do zachwiania równowagi) wykazują podatność na wolno rozwijające się egzotyczne wirusy i rzadkie przypadłości neurologiczne. Jeśli chcesz się tego ustrzec, choć może wydawać Ci się, że te informacje kompletnie nie mają związku z tego rodzaju zagrożeniami, jak ognia unikaj wspomnianego kurczaka, pomidorów i kukurydzy. Chyba jednym z najbardziej spektakularnych przykładów szkodliwości produktów spożywczych będących „na minusie” w połączeniu z podatnością na określone choroby jest ten dotyczący mojej znajomej z grupą B, zamieszczony w przywoływanej już tu wielokrotnie książce *Zdrowie masz we krwi*. Znajdziesz go w rozdziale „O tym, jak lekтура jednej książki uratowała zdrowie, a kto wie — może i życie”.

B to jedyna grupa krwi, która bez zgubnych konsekwencji może spożywać nabiał. W tym przypadku jest on do przyjęcia, ponieważ w odróżnieniu od omawianych wcześniej grup 0 i A, podstawowym cukrem w antygenie grupy B jest występująca również w mleku D-galaktozamina. Jeśli jednak masz kłopot z trawieniem laktozy (to niestety częsta przypadłość także w grupie B), nie zmuszaj się do spożywania produktów na bazie mleka. Jeżeli jednak wolisz tę grupę pokarmów pozostawić w swojej diecie, możesz ratować się laktazą, czyli enzymem rozkładającym ten kłopotliwy dla wielu



osób cukier mleczny. Zdecydowanie najlepiej powinny być tolerowane jogurty naturalne i kefir. W swoich posiłkach możesz uwzględnić również sery: mozzarellę, ricottę, fetę, owczy i serek wiejski. Wiele gatunków serów jest obojętnych.

Bardzo spodobała mi się przed laty wypowiedź lekarki prowadzącej wykład o zależnościach między żywieniem a grupami krwi. Dotyczyła bezwzględniego wykluczenia kurczaków z diety osób z grupą B i możliwości wprowadzenia produktów na bazie mleka. Teraz już nie potrafię dokładnie przytoczyć tego dość zabawnego wyjaśnienia. W każdym razie chodziło o to, że koczownicze ludy Azji (stąd wzięła początek grupa B) dla swoich potrzeb udomowiły zwierzęta. Przemieszczając się z miejsca na miejsce, były w stanie pędzić stada bydła. Zatrzymując się po drodze, nie tylko żywiły się pozyskanym od nich mlekiem, ale i wyrabiały sery. Stąd nabiał, którego było w ich diecie dużo, tym z krwią B nadal służy. Zdecydowanie trudniej, przemierzając bezkresne stepy, byłoby zapanować nad stadami kurczaków. Więc z racji, że te nie towarzyszyły osobom z grupą B, i teraz trzeba je ze swojego pożywienia wyeliminować.

Jeżeli jednak na skutek nieprawidłowej diety cierpisz z powodu problemów z oddychaniem, zatokami, astmą czy alergią pokarmową, to lepiej będzie zaniechać spożywania produktów nabiałowych. Jeśli Twoje żywienie w dzieciństwie bazowało na mleku i jego przetworach, teraz również należałoby podchodzić do tej grupy pokarmów ostrożnie. Nabiał to także nie najlepsze rozwiązanie dla osób zmagających się z problemami skórnymi (np. egzemą czy łuszczycą). Odstawienie go trzeba by rozważyć również w przypadku, gdy dużo czasu spędzasz w pomieszczeniach klimatyzowanych bądź wyposażonych w centralne ogrzewanie. Oba te systemy, mimo że bardzo pomocne na co dzień, wysuszają, a tym samym podrażniają błony śluzowe górnych dróg oddechowych. To w połączeniu ze spożywanym nabiałem może powodować stany zapalne kanałów nosowych i zatok.

Tycie osób z grupą krwi B powoduje spowalniająca metabolizm kukurydza. Zgubne może okazać się też jedzenie gryki, soczewicy, orzeszków ziemnych i sezamu. Każdy z tych produktów powoduje zmęczenie, zatrzymywanie płynów i niebezpieczny spadek poziomu cukru we krwi po posiłku, czyli hipoglikemię. Orzeszki dodatkowo zakłócają pracę wątroby. Unikaj wszystkiego, co może zawierać nawet niewielkie ich ilości. O tym, że płatki kukurydziane są w Twoim przypadku nie do przyjęcia, nie muszą chyba przypominać.

Tempo przemian metabolicznych zwalniają również rośliny strączkowe. Nie aż tak groźny jak w grupie 0, ale jednak problematyczny, może okazać się gluten zawarty w pszenicy. Posiłki zawierające to zboże są źle trawione. Mogą skutkować zmniejszeniem aktywnej tkanki mięśniowej i odkładaniem tłuszczu, a także stanami zapalnymi. Jeśli chcesz schudnąć, rób wszystko, żeby Twoje pożywienie było jej pozbawione. Biorąc pod uwagę fakt, że żyto wpływa bardzo destrukcyjnie na układ krążenia, również warto je wyeliminować. Dobrym wyborem jest natomiast **orkisz**, **owies**, **proso** i coraz łatwiej dostępna u nas **komosa ryżowa** oraz **amarantus**. Jeśli chodzi o **makarony**, najlepsze dla B są **ryżowe**.

Chudnięciu sprzyjają wspomagające metabolizm **zielone warzywa**. Dobrze potraktować je jako szczególnie ważne, nie tylko ze względu na skuteczne odchudzanie, ale również na dość charakterystyczny dla tej grupy krwi niedobór magnezu. Biorąc pod uwagę, że B wykazuje tendencje do zapadalności na infekcje powodowane przez wyjątkowo niebezpieczne wirusy, które po latach uspienia potrafią zaatakować układ nerwowy, włączenie do diety warzyw bogatych w magnez powinno stać się Twoim priorytetem. Ten bardzo ważny minerał jest również bezwzględnie konieczny dla sprawnego metabolizmu węglowodanów. Jeśli chodzi o jarzyny, możesz jeść także **marchew**, **kalafior**, **paprykę we wszystkich kolorach**, **pietruszkę**, **białą i czerwoną kapustę**, **buraki**, **bakłażana**, **brukselkę**, **brokuły**, **botwinę**, **gorczycę** i **cebulę**. Nie powinny Ci zaszkodzić niewielkie ilości ziemniaków. Dla jeszcze większej różnorodności warto

korzystać z warzyw z grupy produktów obojętnych, czyli chrzanu, kapusty pekińskiej, sałaty rzymskiej, szpinaku, szparagów, kiełków lucerny, wodorostów, imbiru, cykorii, pieczarek, kalarepy, cukinii czy selera. Warty uwagi jest pobudzający układ odpornościowy **pasternak**. Ze względu na to, że w tej grupie krwi bardzo często niedomaga wątroba i woreczek żółciowy, dobrym pomysłem będzie wprowadzenie do swojej kuchni wzmacniającego je **karczocha**. Dla mężczyzn, którzy chcą uniknąć problemów z prostatą, zamiennikiem dla zawierających likopen przetworzonych pomidorów będzie **arbuz** i **czerwony grejfrut**.

Jeżeli chodzi o owoce, na pewno korzystnym wyborem będzie **ananas** (obecna w nim bromelaina ułatwia trawienie i działa przeciwzapalnie). Ponadto możesz jeść **banany** (ze względu na sposób, w jaki „dojrzewają”, najlepiej jeść je przy okazji podróży do krajów, w których rosną) **czarne winogrona**, **jeżyny** i **śliwki**.

Prócz wspomnianych wcześniej, sprzyjających metabolizmowi gatunków mięsa dobrym rozwiązaniem są ryby: **dorsz**, **łosoś** (nie wędzony), **flądra**, **halibut**, **soła**, **jesiotr** (również kawior), **makrela**, **morszczuk**, **sardynka**, **szczupak**, **pstrąg morski**. Wśród obojętnych jest biały, żółty i srebrny okoń, karp, pstrąg tęczowy, sieja, śledź, sum i tuńczyk (niestety powszechnie uchodzi za gatunek najbardziej nasycony toksyczną rtęcią). Daruj sobie natomiast wszelkie skorupiaki i unikaj węgorza. Ryby, podobnie jak mięso, pomagają w budowie tkanek aktywnych, a zawarte w nich Nienasycone Kwasy Tłuszczowe omega-3 wzmacniają układ odpornościowy i chronią przed niekontrolowanym rozrostem komórkowym. Dla dobrego trawienia i wydalania każdego dnia pamiętaj o przynajmniej łyżce **oliwy z oliwek** czy **oleju lnianego**. W razie zmęczenia sięgaj po produkty białkowe zamiast węglowodanów. Bardzo ważne jest nieopuszczanie posiłków. Głód to potężne źródło stresu. I tak jest go dookoła zbyt dużo, więc dokładaj wszelkich starań, by tam gdzie to możliwe, nie dopuszczać go do głosu.

## PS

Wiele źródeł jako doskonały stymulator systemu odpornościowego w grupie B sugeruje lecytynę. Ponieważ najczęściej jest ona produkowana z przeciwwskazanej dla B soi, napotykać tę informację, możesz odczuwać pewien dysonans. Dlatego uprzedzając Twój niepokój i ewentualne pytania, spieszę z wyjaśnieniem. Dla Ciebie w soi niekorzystne jest tylko białko. To jedna z „cegiełek”, z których jest ona zbudowana. Jeśli chodzi o lecytynę, to fosfolipid złożony z choliny i z inozytoli (migrującego do mózgu po to, by usprawnić jego działanie). Tak więc jest to ta druga „cegiełka” budująca soję. Dlatego w tym przypadku problem niekorzystnego dla Ciebie białka nie powinien istnieć.

## Grupa krwi AB

Profil grupy AB jest najbardziej złożony. Pojawiła się najpóźniej, a osób, w których naczyniach płynie, jest zdecydowanie najmniej. Szacuje się, że to zaledwie 2 do 5% całej populacji. Powstała z przemieszania się grup A i B. Nic więc dziwnego, że od obu przejęła wiele problemów zdrowotnych. Na szczęście to nie jedyne dziedzictwo.

Dla lepszego zrozumienia wymagań i oczekiwań swojej grupy AB warto prześledzić informacje na temat dwóch omówionych wcześniej. Czasami wykazuje podobieństwo do A. Natomiast w niektórych kwestiach jest zbliżona bardziej do B. Innym razem łączy cechy jednej i drugiej. Większość żywności niekorzystnej dla A i B również jej nie służy. Są jednak od tego wyjątki. Do takowych należą pomidory, które w przeciwieństwie do A i B, grupie AB nie szkodzą.

Twoja waga będzie rosła, jeśli jadasz słabo trawione, odkładające się w postaci tłuszczu czerwone mięso. Ponieważ podobnie jak A, masz niedobór kwasu żołądkowego i bardzo niski poziom trawiącej tłuszczu fosfatazy jelitowej, absolutnie przeciwwskazane są wszelkie mięsa wędzone, konserwowane i oczywiście wędliny. Alternatywą mogą być niewielkie ilości dobrej dla grupy B świeżej **jagnięci-**

**ny, indyka**, ewentualnie **królika**. Podobnie jak dla B, absolutnie nie do przyjęcia są dla Ciebie kurczaki.

Ślad w postaci nadmiernych kilogramów pozostawi po sobie pszenica. Choć nie jest szczególnie niebezpieczna, jeśli masz kłopoty z drogami oddechowymi lub zależy Ci na schudnięciu, zastąp ją **orkiszem**. Korzystne będzie również **proso** i **owies**. Dla zrzucenia kilogramów unikaj gryki i wszystkiego, co zawiera kukurydzę. Jeśli chodzi o pieczywo, możesz jeść stu procentowy chleb żytni i sojowy.

Nie służą Ci nasiona i pestki. Z tej grupy produktów na zdecydowanym „plusie” są jedynie **orzeszki ziemne** i **orzechy włoskie**. Zrezygnuj z orzechów laskowych, siemienia lnianego, pestek dyni, słonecznika i maku. Jeśli chodzi o fasole, tych sprzyjających jest niewiele: **fasolka czerwona** i **zielona soczewica**. Wśród obojętnych znajdziesz bób, fasolkę szparagową, czerwoną soczewicę i zielony groszek.

Utracie kilogramów będzie sprzyjało włączenie do diety pomagającego w efektywnym metabolizmie **tofu**. Doskonałym źródłem protein są ryby (**dorsz, jesiotr, łosoś** — nie wędzony, **makrela, szczupak, morszczuk, pstrąg tęczowy** i **morski, sardynka**). Nie dla Ciebie jest węgorz i halibut, a także homary, kraby, krewetki, małże i ostrygi. Odchudzanie wesprą **zielone warzywa, wodorosty** i ułatwiający trawienie **ananas**. Jeśli Twój organizm nie jest nadmiernie obciążony śluzem, nie masz problemów astmatycznych, z zatokami, nietolerancji laktozy ani nie cierpisz z powodu częstych infekcji, możesz włączyć do diety **jogurt naturalny, kefir, ser feta, mozzarella, ricotta** czy **serek wiejski**. Pamiętaj jednak, że w wykazie produktów korzystnych ani nawet obojętnych nie ma brie, sera camembert, parmezanu, masła i pełnego mleka.

Ze względu na niezbyt silny układ odpornościowy bardzo ważne są dla Ciebie świeże warzywa. W grupie wysoce wskazanych znajdziesz **botwinkę, brokuły, buraki, jarmuż, kalafior, ogórki, pasternak, pietruszkę, seler** i **czosnek**. Możesz również jeść brukselkę, cebulę, chrzan, cukinię, cykorię, dynię, groszek, marchew, oliwki (prócz

czarnych), pieczarki, pora, rzepę, imbir, kalarepę, kapustę białą, czerwoną i pekińską, koper, szalotkę, szparagi, sałatę rzymską, szpinak, wodorosty, dynię, a także białe i czerwone ziemniaki. Zdecydowanie dobrym wyborem nie jest awokado, karczoch, papryka, rzodkiewka i wspomniana wcześniej, powodująca przybieranie na wadze, kukurydza. Produktem bardzo korzystnym, podobnie jak dla A, jest **tofu**.

Jeśli chodzi o owoce, potrzebujesz tych bardziej alkalicznych (**winogrona**, **śliwki** czy **wiśnie**). Unikaj podrażniających błonę wyścielającą żołądek i absorbujących ważne minerały pomarańczy. Tego typu problemów nie stwarza, zasadowy po strawieniu, **grejfrut**. Korzystnie działa również **cytryna**, która nie tylko usuwa zalegający w układzie pokarmowym problematyczny śluz, ale i pomaga w trawieniu. Niebagatelna jest też jej rola, jeśli chodzi o witaminę C. Organizm z grupą AB, ze względu na podatność w kierunku nowotworzenia, dla prawidłowego funkcjonowania potrzebuje sporych jej ilości. Dobrym wyborem będą również **figi** i **żurawina**. Prócz pomarańczy unikaj również bananów, rabarbaru i mango.

Na stałe włącz do swoich posiłków oliwę z oliwek.

**Lampka** (nie lampki!) doskonałej jakości (bogatego w resveratrol) **czerwonego wina**, podobnie jak w grupie A, nie tylko Ci nie zaszkodzi, ale raczej pomoże w zminimalizowaniu ryzyka chorób serca. Pamiętaj też o dobroczynnym, antyoksydacyjnym działaniu **zielonej herbaty**. Codzienna **filiżanka** (jedna!) **małej czarnej**, podnosząca zbyt niski poziom kwasu żołądkowego, również dobrze Ci zrobi.

# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

Każdy, kto próbował zrzucić zbędne kilogramy wie, że to niełatwa sprawa. Na każdym kroku czyhają jakieś pokusy, zmiana diety powoduje przykre efekty uboczne, a wskazówka wagi nie chce spektakularnie polecieć w dół. Mamy wówczas trzy wyjścia: zrezygnować z odchudzania, katorwać się paskudną dietą i być wiecznie nieszczęśliwi albo zacząć wreszcie słuchać własnego organizmu i zaakceptować jego potrzeby. Do wybrania tej trzeciej opcji zachęcają autorki niniejszej książki.

Przekonują, że osiągnięcie trwałego efektu wynika z autentycznej troski o własne ciało i własny umysł. Odpędzanie negatywnych myśli, praktykowanie afirmacji i rozsądne podejście do kwestii utraty wagi to połowa sukcesu. Drugą połową jest stosowanie diety odpowiedniej dla konkretnej grupy krwi w celu zapewnienia optymalnego wykorzystania składników odżywczych i zachowania równowagi kwasowo-zasadowej. Oprócz wyjaśnień dotyczących kwestii przepisów kulinarnych dostosowanych do potrzeb ludzi o różnych grupach krwi. Warto zrobić z nich użytek. Do dzieła!

- Twoja grupa krwi już to wie
- Twoja grupa krwi za tym tęskni
- Dziesięć rad wartych uwagi
- Jak żywią się Polacy i Europejczycy?
- Równowaga kwasowo-zasadowa a odchudzanie
- Jadłospis dziesięciodniowy
- Idziemy na zakupy
- Receptury i sposób wykonania
- Zestawienie produktów wraz dodatkowymi informacjami

## Chudnij smacznie i zdrowo!

**OSOBOWOŚĆ** **ODNOWA**

Nr katalogowy: **11676**




**Księgarnia internetowa:**  
<http://sensus.pl>



**Zamówienia telefoniczne:**  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

 **sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:

• <http://sensus.pl/promocje>

Książki najchętniej czytane:

• <http://sensus.pl/bestsellery>

Zamów informacje o nowościach:

• <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

**cena 37,00 zł**

ISBN 978-83-246-6348-4



9 788324 663484