

Gentile Barbara, Tipo O

Grazie per averci scritto

Siamo felici che conosca e segua l'Alimentazione giusta per il suo Tipo sanguigno O. La Dieta dei gruppi sanguigni, oltre ai benefici immediati e quotidiani, garantisce il mantenimento della buona salute anche nel tempo.

Il Tipo O ha in genere un ottimo stato di salute, con un sistema immunitario ben funzionante e addirittura, come lei sa, tendente ad essere iperreattivo.

La candidosi, oltre che essere favorita da una attività immunitaria deficiente (come nel caso di terapie croniche immunosoppressive), o da squilibrio della flora batterica saprofita "amica" (come nel caso di terapie antibiotiche prolungate nel tempo), può essere favorita, nella donna, da uno stato di squilibrio ormonale che si chiama "Estrogeno-dominanza". Questa è una Sindrome che si verifica quando, per un motivo o per un altro i livelli e l'azione degli Estrogeni sono prevalenti sui livelli e l'azione del Progesterone.

In questo caso gli estrogeni in eccesso, non controbilanciati dal Progesterone, diventano tossici per l'organismo della donna e danno origine a sintomi e, nel tempo, anche a malattie vere e proprie.

Senso di stanchezza, gonfiore alle gambe e al viso, mal di testa, cattivo funzionamento della colecisti, digestione difficile, disturbi dell'intestino, blocchi del flusso mestruale, ciclo anticipato e abbondante con coaguli, sintomi pre e postmestruali, *candidosi ricorrenti vaginali*, *candidosi orale*, *infezioni erpetiche ricorrenti*, fibrocisti al seno, depressione, ansia, riduzione della libido, senso di "non sentirsi bene", ecc... questi sono solo alcuni degli esempi di disturbi da estrogeno-dominanza!

I ricercatori e i ginecologi (soprattutto in USA e nei Paesi Anglosassoni) continuano a pubblicare articoli sulle riviste specializzate e a scrivere libri su statistiche e rilievi clinici che dimostrano l'azione causale degli estrogeni elevati in malattie come il cancro della mammella, i fibromi uterini, il cancro dell'utero, l'osteoporosi, Sindrome Premestruale, i disturbi della menopausa (a dispetto della terapia sostitutiva ormonale a base degli estrogeni che in questi ultimi decenni è stata tanto praticata dai ginecologi!), l'ipotiroidismo, l'Alzheimer, ecc. ecc.

L'Estrogeno-dominanza può comparire nella donna a qualsiasi età, ma è frequente soprattutto, nel periodo premenopausale (in genere dai 35 anni in poi), quando si può verificare che (anche se il ciclo mestruale è presente e il dosaggio degli ormoni sessuali risulta entro i range di normalità) *l'ovulazione non accada (cicli anaovulatori)* e non si forma il follicolo che dovrebbe produrre progesterone. L'ovaio continua a produrre estrogeni che quindi diventano prevalenti rispetto al progesterone: ed ecco l'estrogeno-dominanza!

Le inviamo come allegato un brano che tratta della candidosi vaginale tratto da un libro Dr LEE: "Wath your doctor not tell you about Menopause...", e un brano tratto da "Complete blood Type Enciclopedia" del dr Peter D'Adamo.

Non conosciamo bene la sua situazione complessiva di salute, per cui il nostro consiglio è comunque di indagare in questo senso con esami clinici e di laboratorio. Faccia gli esami dei dosaggi ormonali: Estrogeni, Progesterone, Testosterone, FSH, LH, Ormoni tiroidei FT3, FT4, TSH, anticorpi antitiroide (il Gruppo O tende a disfunzioni della tiroide e anche l'estrogeno-dominanza può disturbare questa ghiandola) Esegua anche tutti gli altri esami di laboratorio che il suo Medico curante le consiglia.

Si rivolga ad uno **specialista informato**. Ginecologo ed Endocrinologo.

Ci riscriva se ha bisogno ulteriori consigli o informazioni.

Le raccomandiamo inoltre di:

- Seguire l'Alimentazione giusta per il suo Tipo Sanguigno. Veda sul nostro Sito www.grupposanguigno.com quali sono i cibi giusti per lei ; tenga conto le proteine animali le fanno proprio bene: mangi le carni rosse in abbondanza e spesso (soprattutto durante il ciclo). Eviti i cibi dannosi come i prodotti del *frumento* e li sostituisca con altri cereali benefici e provi a vedere cosa succede per i suoi disturbi intestinali e per il suo malessere generale. Scrive il Dr D'Adamo: "La lectina maggiormente problematica per il Gruppo O è quella del *germe di grano* e di tutti i prodotti del frumento intero. Ad un grado più basso questo è anche vero per il *mais* e i prodotti del mais. Il gruppo O dovrebbe anche evitare il *pescegatto, anguilla, caviale, patate bianche, germogli di alfalfa, e more*". Eviti anche i *legumi* dannosi per lei. E riduca le *Solanacee* (patata, pomodoro, peperoni, melanzane) che in generale favoriscono le infiammazioni.

Terapia della Candidosi Vaginale, consigliata dal dr D'Adamo è la seguente:

Gruppo Sanguigno O

- 1) Acido Caprilico: **INTRINSA**, 1-2 cps per 2-3 volte al giorno, prima dei pasti.
- 2) Radice di ortica (Urtica Dioica): **UDA Plus**, 1-2cps per 2 volte al giorno.
- 3) Fucus Vesiculosus (Bladderwrack): **Fucus Plus**, 1cps al giorno.
- 4) Larch Arabinogalactan, **ARA 6**, 1 cucchiaino di polvere sciolta in acqua o succo, per 2 volte al giorno.
- 5) Probiotici specifici, **Polyflora O**, 2 cps al mattino a digiuno.
- 6) Spezie: **chiodi di garofano e aglio**.

Segua questo protocollo per 3-4 settimane.

Informi sempre il suo Medico curante dell'assunzione di integratori e supplementi.

Ci riscriva per ulteriori consigli e informazioni.

Cordiali saluti

Lo Staff Medico di Grupposanguigno.com

Candidosi e Tipo O

Blood Type Encyclopedia, by Dr. Peter D'Adamo

CANDIDOSI VAGINALE

Infezione vaginale del fungo Candida Albicans

Rischio

Candidosi vaginale	Basso	Medio	Alto
Gruppo A	=====	====	
Gruppo B	=====	====	
Gruppo AB	=====	=====	
Gruppo O	=====	=====	=====
Non-Secretor	=====	=====	=====

Sintomi

- Edema
- Bruciore e prurito vaginale
- Dolore all'urinazione
- Perdite vaginali

Discussione

La Candidosi vaginale è una infezione causata dal fungo *Candida Albicans*, il quale prospera in aree umide e calde come inguine, ascella e regioni sottomammarie. I pazienti con Diabete, quelli sottoposti a terapie antibiotiche e immunosoppressive hanno un più alto rischio di sviluppare la candidosi.

L'organismo può essere trasportato asintomaticamente dalla bocca, dall'intestino, e vagina e quindi dare reinfezioni.

Legame coi Gruppi sanguigni

In genere il **Gruppo Sanguigno O** è maggiormente propenso, rispetto agli altri Gruppi, a sviluppare la *Candida* e il Gruppo **O Non-secretori** ha una suscettibilità ancora più elevata. Anche i **Non-Secretori di tutti gli altri Gruppi Sanguigni** hanno comunque tutti una più alta incidenza di Candidosi, rispetto ai Secretori. Essi hanno un più alto rischio per tutti i Tipi di candidosi (orale, intestinale, vaginale, sistemica).

L'azione protettiva del Gene-Secretori potrebbe essere dovuta all'abilità degli antigeni dei gruppi sanguigni, presenti nei fluidi dell'organismo dei Secretori, di *inibire l'adesione dei funghi* alla superficie degli altri apparati dell'organismo.

In uno studio condotti su pazienti affetti da diabete non insulino-dipendente, il 44% dei non-secretori erano portatori del fungo nella cavità orale.

Sebbene i Non-secretori siano solo il 15-20% della popolazione generale, il 50% delle persone che presentano Candidosi orale e/o vaginale sono Non-secretori.

L'incapacità di secernere nella saliva gli antigeni dei Gruppi sanguigni dei Non-secretori appare essere un fattore di rischio anche per lo sviluppo della Candidosi cronica iperplastica. In uno studio, la proporzione dei Non-secretori tra i pazienti affetti da candidosi cronica iperplastica era del 68%.

Le donne che soffrono con ricorrenti infezioni vaginali da Candida sono per la maggior parte Non-secretori.

Candidosi vaginale, tratto dal libro del Dr R.John LEE "Wath your doctor may not tell you about menopause"

La candida ama vivere in vagina. Essa cresce bene dovunque vi sia un ambiente caldo, umido e contenente il suo nutriente preferito e cioè il glucosio. La pelle e la mucosa vaginale contengono glucosio. La **Estrogeno-dominanza** aumenta il glucosio sulle mucose, facilitando così la crescita della candida. Nell'uomo la Candida può sopravvivere (ma non prosperare) sotto il prepuzio del pene, qualche volta causando irritazione e altre volte senza dare sintomi. Nei rapporti sessuali, la Candida può facilmente passare da un partner all'altro. Numerosi farmaci sono efficaci per la crescita della Candida, ma nell'ambiente vaginale le reinfezioni sono molto probabili. La Candida è spesso presente nelle pieghe della pelle dell'ano, da dove essa può reinfettare la vagina.

Il trattamento di successo della Candida include una Alimentazione bassa di zuccheri e carboidrati semplici, buona igiene e protezione dalle reinfezioni dal partner, trattamento farmacologico per sé ed il partner, e, nella donna, correzione della Estrogeno-dominanza. Questa correzione può essere fatta con l'uso di Progesterone Naturale. Quando lo squilibrio ormonale è riportato alla norma con l'uso del progesterone naturale, la crescita della candida si riduce; i batteri saprofiti normali si ricostituiscono e il corpo guarisce se stesso dall'infezione.

Alcuni autori dicono che la supplementazione con progesterone aumenta il rischio di comparsa della Candida. Questo è vero se si usano alte dosi di progesterone, che possono creare squilibrio ormonale. Purtroppo molti Medici non hanno capito che non sempre il "più è meglio" quando si tratta di ormoni, e trattano le loro pazienti con eccessive dosi di progesterone in crema o anche spesso con progesterone orale. Quando le pazienti inevitabilmente vanno incontro agli effetti collaterali del sopradosaggio, essi concludono che la colpa è del progesterone.