



ALIMENTAÇÃO
AJUSTADA AO
PERFIL GENÉTICO

SÍNTESE

Descobre quais os alimentos que deves evitar e os que deves ingerir diariamente consoante o teu grupo de sangue O, A, B ou AB? Através da alimentação personalizada e exercícios físicos adequados manténs o peso ideal e prevines doenças e sintomas dos sistemas digestivos, circulatório e imunitário, alcançando o equilíbrio do corpo e da mente por mais anos.

Dina Carrilho

A inspirar o equilíbrio na vida

A prevenção é uma parte fundamental da manutenção de uma boa saúde e bem-estar. Adotar um estilo de vida saudável, que inclua uma alimentação equilibrada, exercício físico regular e gestão do stress, pode ajudar a evitar o desenvolvimento de sintomas e doenças.

Além disso, é importante realizar testes que permitam avaliar o estado de saúde do corpo e da mente para detetar precocemente qualquer desequilíbrio ou inflamação interna silenciosa que pode estar subjacente a sintomas como dores em qualquer parte do corpo além de outros problemas de saúde como obesidade, diabetes e outras doenças crónicas e debilitantes. Outras medidas preventivas incluem evitar vícios, não fumar nem ingerir álcool e proteger-se da exposição em excesso à radiação solar, à poluição eletromagnética e aos produtos químicos tóxicos, sintéticos ou naturais.

Uma alimentação equilibrada pressupõe incluir os alimentos que contêm os nutrientes para as células do corpo e que promovem o equilíbrio digestivo, metabólico e imunológico de acordo com o código genético associado ao grupo de sangue. Além disso, podemos escolher os exercícios físicos e o estilo de vida mais adequado a cada um dos 4 grupos de sangue: O, A, B ou AB.

A alimentação baseada no perfil genético do grupo de sangue (O, A, B ou AB) possibilita que adultos, idosos, crianças e também grávidas e lactantes alcancem o equilíbrio, o peso ideal e a energia, reduzindo o risco e a suscetibilidade a doenças (tais como as descritas nas tabelas seguintes para cada grupo de sangue) ao incluírem alimentos específicos que são benéficos e evitando o consumo de outros que são prejudiciais por serem incompatíveis com o seu grupo de sangue. Isto porque, os alimentos, principalmente os cereais e os legumes, contêm proteínas designadas por lectinas que interagem com o grupo de sangue expresso nas membranas das células vermelhas do sangue (hemácias), podendo ser compatível, ou não, à semelhança da compatibilidade de órgão num transplante. Se incompatíveis causam aglutinação das hemácias no sangue, e, por conseguinte inflamação, o que conduz à ocorrência de vários sintomas consoante o grupo de sangue, desde dores nas articulações, resistência à insulina e ganho de peso, à redução na absorção de vitaminas (ácido fólico, vitamina B12, D e K) e de minerais (cálcio e ferro), a doenças de pele, doenças da tiróide, fadiga, inchaço abdominal, diarreia ou obstipação, ansiedade, compulsão alimentar, alterações de humor até às doenças crónicas.

Ao evitarmos a ingestão de alimentos que são prejudiciais e ingerirmos diariamente alimentos benéficos consoante o grupo de sangue O, A, B ou AB, estamos a contribuir para um funcionamento normal dos sistemas digestivo, circulatório e imunitário além de equilibrar o metabolismo e as hormonas e assim garantir a harmonização do corpo e da mente, reduzindo o risco das doenças e sintomas acima referidos.

Estima-se que os diferentes grupos sanguíneos tenham surgido como resultado da adaptação dos sistemas digestivo e imunitário à dieta e ao ambiente.

Sabendo que o sistema imunitário nos protege das infeções por vírus, bactérias, parasitas ou fungos, e é reforçado com o exercício físico, então consoante o grupo de sangue, haverá exercícios físicos mais adequados, tal como descrito nas tabelas respetivas. Até a personalidade de uma pessoa pode ser descrita com base no grupo de sangue e por isso na Coreia do Sul e no Japão as pessoas podem ser contratadas para determinadas funções com base no seu grupo de sangue/personalidade.

Por todas as razões acima descritas, torna-se crucial conhecer o seu grupo de sangue. Pode solicitar ao seu médico a prescrição da análise e realizar o teste num laboratório de análises clínicas ou dirigir-se diretamente ao laboratório. O passo seguinte é fazer um teste numa gota de sangue para avaliar o estado de equilíbrio e inflamação interna antes de iniciar uma dieta variada e equilibrada ajustada ao perfil genético.

Grupo de sangue O

A tabela sumariza alguns sintomas e doenças com maior predisposição para as pessoas com o Grupo O sempre que incluem alimentos que desequilibram o organismo e por isso deviam ingerir o mínimo possível diariamente. Por outro lado, há muitos alimentos que são benéficos ao Grupo O aos quais deve dar preferência e ingerir diariamente na sua dieta para fortalecer os sistemas digestivo e imunitário e o metabolismo, garantindo a manutenção do peso ideal. Consulte a tabela para ver alguns exemplos.

Também são apresentados alguns exemplos dos exercícios físicos indicados que fortalecem o sistema imunitário e o metabolismo deste grupo.

Para conhecer mais exemplos de carnes, peixes, laticínios, óleos, feijões, sementes, frutas, frutos oleaginosos, cereais, hortaliças, temperos, infusões e bebidas a evitar ou a dar preferência, agende uma sessão individual comigo.

Maior predisposição para sintomas e doenças	Alimentos a evitar	Alimentos benéficos *	Exercícios físicos adequados
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Asma, febre dos fenos, outras alergias ❖ Artrite ❖ Depressão ❖ Doenças da tiróide ❖ Obesidade 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Glúten/trigo (massa, pão, pizza, farinha) ❖ Leite de vaca ❖ Amendoim (manteiga de amendoim) ❖ Milho (pipocas) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Carne bovina ✓ Batata doce ✓ Algas marinhas ✓ Ameixa ✓ Nozes 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aeróbica ✓ Musculação ✓ Corrida ✓ Desportos em grupo

**Existem mais de 100 alimentos recomendados para o grupo de sangue O por isso é possível ter uma alimentação variada e equilibrada consoante o grupo de sangue.*

Grupo de sangue A

A tabela sumariza alguns sintomas e doenças com maior predisposição para as pessoas com o Grupo A sempre que incluem alimentos que desequilibram o organismo e por isso deviam ingerir o mínimo possível diariamente. Por outro lado, há muitos alimentos que são benéficos ao Grupo A, aos quais deve dar preferência e ingerir diariamente na sua dieta para fortalecer os sistemas digestivo e imunitário e o metabolismo, garantindo a manutenção do peso ideal. Consulte a tabela para ver alguns exemplos.

Também são apresentados alguns exemplos dos exercícios físicos indicados que fortalecem o sistema imunitário e o metabolismo deste grupo.

Para conhecer mais exemplos de carnes, peixes, laticínios, óleos, feijões, sementes, frutas, frutos oleaginosos, cereais, hortaliças, temperos, infusões e bebidas a evitar ou a dar preferência, agende uma sessão individual comigo.

Maior predisposição para sintomas e doenças	Alimentos a evitar	Alimentos benéficos *	Exercícios físicos adequados
<ul style="list-style-type: none">❖ Diabetes❖ Doenças cardiovasculares❖ Cancro	<ul style="list-style-type: none">❖ carne de vaca, porco, borrego❖ leite de vaca, queijos, gelados de leite❖ farinha de trigo integral (pão, massa, pizza)	<ul style="list-style-type: none">✓ Cavala e sardinha✓ Lentilhas✓ Aloe-vera✓ Abacaxi✓ Amendoim	<ul style="list-style-type: none">✓ Yoga✓ Tai-chi✓ Dança

**Existem mais de 100 alimentos recomendados para o grupo de sangue A por isso é possível ter uma alimentação variada e equilibrada consoante o grupo de sangue.*

Grupo de sangue B

A tabela sumariza alguns sintomas e doenças com maior predisposição para as pessoas com o Grupo B sempre que incluem alimentos que desequilibram o organismo e por isso deviam ingerir o mínimo possível diariamente. Por outro lado, há muitos alimentos que são benéficos ao Grupo B, aos quais deve dar preferência e ingerir diariamente na sua dieta para fortalecer os sistemas digestivo e imunitário e o metabolismo, garantindo a manutenção do peso ideal. Consulte a tabela para ver alguns exemplos.

Também são apresentados alguns exemplos dos exercícios físicos indicados que fortalecem o sistema imunitário e o metabolismo deste grupo.

Para conhecer mais exemplos de carnes, peixes, laticínios, óleos, feijões, sementes, frutas, frutos oleaginosos, cereais, hortaliças, temperos, infusões e bebidas a evitar ou a dar preferência, agende uma sessão individual comigo.

Maior predisposição para sintomas e doenças	Alimentos a evitar	Alimentos benéficos *	Exercícios físicos adequados
<ul style="list-style-type: none">❖ doenças auto-imunes (lupus)❖ esclerose múltipla❖ fadiga crónica	<ul style="list-style-type: none">❖ carne de porco e de frango❖ camarão❖ milho (pipocas)❖ amendoim	<ul style="list-style-type: none">✓ carne de borrego✓ sardinha e cavala✓ arroz integral✓ leite de vaca, iogurte, queijo✓ ameixas	<ul style="list-style-type: none">✓ caminhada✓ ciclismo✓ natação✓ ténis

**Existem mais de 100 alimentos recomendados para o grupo de sangue B por isso é possível ter uma alimentação variada e equilibrada consoante o grupo de sangue.*

Grupo de sangue AB

A tabela sumariza alguns sintomas e doenças com maior predisposição para as pessoas com o Grupo AB sempre que incluem alimentos que desequilibram o organismo e por isso deviam ingerir o mínimo possível diariamente. Por outro lado, há muitos alimentos que são benéficos ao Grupo AB, aos quais deve dar preferência e ingerir diariamente na sua dieta para fortalecer os sistemas digestivo e imunitário e o metabolismo, garantindo a manutenção do peso ideal. Consulte a tabela para ver alguns exemplos.

Também são apresentados alguns exemplos dos exercícios físicos indicados que fortalecem o sistema imunitário e o metabolismo deste grupo.

Para conhecer mais exemplos de carnes, peixes, laticínios, óleos, feijões, sementes, frutas, frutos oleaginosos, cereais, hortaliças, temperos, infusões e bebidas a evitar ou a dar preferência, agende uma sessão individual comigo.

Maior predisposição para sintomas e doenças	Alimentos a evitar	Alimentos benéficos*	Exercícios físicos adequados
<ul style="list-style-type: none">❖ anemia,❖ doenças cardiovasculares❖ cancro	<ul style="list-style-type: none">❖ carne de porco e bovina❖ camarão❖ feijão preto❖ milho (pipocas)	<ul style="list-style-type: none">✓ carne de peru✓ cavala✓ figos✓ abóbora✓ tofu	<ul style="list-style-type: none">✓ caminhada✓ natação✓ yoga

**Existem mais de 100 alimentos recomendados para o grupo de sangue AB por isso é possível ter uma alimentação variada e equilibrada consoante o grupo de sangue.*

Dado que até hoje não tinha este conhecimento, será indispensável um período de desintoxicação antes de adotar uma dieta equilibrada e ajustada ao seu grupo de sangue.

Recordo que os alimentos ingeridos têm de ser digeridos a nutrientes, os quais serão assimilados no intestino e os detritos tóxicos eliminados por diferentes vias. Por isso, é fundamental desintoxicar antes de nutrir e é mais importante evitar o que nos prejudica do que incluir o que nos é benéfico.

Agora sabe que é sua responsabilidade viver de forma saudável e autónoma, ser ativo e independente o maior tempo possível através de uma atitude preventiva e promotora de saúde e bem-estar.

Lembre-se que a prevenção é sempre melhor do que o tratamento, por isso invista na saúde preventiva baseada em testes no sangue que avaliam regularmente o efeito da dieta no seu organismo.



Quem é Dina Carrilho?

É apaixonada por pesquisar soluções naturais que aplica em si para viver um estilo de vida saudável, não só ao nível físico, mas também ao nível mental, emocional e energético e assim promover uma saúde integral e ajudar pessoas nesta jornada.

Como empreendedora, inspira-as a retomar a energia e o equilíbrio na vida através da alimentação personalizada baseada no perfil genético, reduzindo o risco de doenças já desenvolvidas pelos pais e avós.

Promove uma nutrição personalizada baseada em testes em mancha de sangue seco e uma suplementação natural complementar.

Valoriza a família, a autenticidade, a integridade e a confiança.

É co-autora do livro MENTES DESPERTAS com histórias de superação, de realizações e de grandes feitos de pessoas que alcançaram o despertar da consciência para uma vida saudável, abundante e próspera.

É investigadora doutorada na área da bioquímica de plantas medicinais com 15 anos de experiência e foi professora universitária durante 4 anos. Desde 2009, é responsável pela gestão de projetos europeus em contexto internacional na área do ambiente.

Para agendar uma sessão ou mais informações, agradeço o seu contacto.

Dina Carrilho, investigadora PhD

A inspirar o equilíbrio na vida

<https://linktr.ee/dinacarrilho>