

CONSEIL ALIMENTAIRE

POUR BOOSTER LE SYSTEME IMMUNITAIRE

POUR LE GROUPE A

Le groupe A apparait avec la sédentarisation. Leur alimentation devient à dominante de céréales et de légumineuses.

Plaque d'immatriculation :

Les personnes du groupe A ont un système immunitaire moins solide que le groupe O. Il combat moins facilement les attaques immunitaires (cela lui demande plus de travail et de fatigue). Il est important que l'alimentation immunostimulante soit suivie pour leur permettre de renforcer leur défense.

La digestion

Plus sensible, il a une difficulté notable à digérer et à métaboliser correctement les protéines et les graisses animales. A l'inverse, il digère bien les protéines issues des poissons, légumes, graines oléagineuses et glucides lents. Les personnes de groupe A doivent suivre scrupuleusement la chronobiologie.

Le système nerveux

Les personnes de type A sont très sensibles au stress, leur seuil de tolérance est assez faible. Elles auront tendance à l'anxiété, le surmenage, ce qui réduit considérablement leur système immunitaire.

Le repos journalier de 8 h est fortement conseillé, et un temps de repos dans la journée également (méditation...)

La base de l'alimentation immunostimulante :

Il s'agit d'un régime végétarien similaire à celui de vos ancêtres, les premiers cultivateurs.

C'est pourquoi vous devez réduire la consommation de viandes. Vous pouvez manger du poisson et de temps en temps des volailles.

Vous devez proscrire les plats préparés industriels, la charcuterie, les jambons, les saucisses, car ils contiennent des nitrites qui favorisent les cancers de type A ;

Le type A a une forte tendance à la rétention d'eau, ce qui explique leur incapacité biologique à métaboliser et diriger les aliments riches en protéines.

Le type A stocke les protéines en graisse. Un régime hyperprotéiné est donc dangereux.

Le type A souffre aussi d'un excès de cortisol, qui génère une résistance à l'insuline, donc une possibilité de développer un syndrome métabolique et un potentiel diabète.

La carte d'identité

Les tenants du groupe A n'ont pas suffisamment de sucs gastriques acides, et les enzymes adaptées pour digérer et métaboliser correctement les protéines animales. Une alimentation trop carnée peut augmenter une tendance à la coagulation rapide du sang et par là accroître les risques cardio-vasculaires. Préférez manger par petites portions et veillez à prendre des viandes maigres.

Les viandes

IMMUNOSTIMULANTES	IMMUNO NEUTRES	IMMUNO NEGATIVES
AUCUNE	DE TEMPS EN TEMPS	Sanglier cervelle cheval
	Dinde	Charcuterie en tous genres
	Chapon	Bacon jambon porc
	Poule	Faisan, foie, gibier,
	Poulet	Lapin, mouton, oie
	Pintade	Tout type de viande fumée
		Agneau veau perdreau
		Bœuf Bison Caille Canard

Les poissons et mollusques

Il est fortement conseillé de consommer des fruits de mer et du poisson cru ou cuit 3 à 4 fois par semaine. Ces aliments favorisent expressément l'accroissement de la masse tissulaire active et bénéfique. Par ailleurs, les poissons riches en Omega 3 sont parfaits pour réguler la glycémie et éviter les risques cardio-vasculaires.

IMMUNOSTIMULANTES	IMMUNO NEUTRES	IMMUNO NEGATIVES
Maquereau, sardine	Bar brochet daurade	Anchois anguille
Lieu jaune, escargot	Eperlan espadon	Barracuda, calamar
Carpe, capitaine	Esturgeon grondin	Caviar, colin, coquille st jacques
Merlan, Cabillaud	Limande, mulot	Crabe, crevette, écrevisse
Morue, perche, sandre	Œuf de saumon, ormeaux	Flétan, grenouille, haddock
Truite Saumon non fumé	Poisson lune, peroquet	Hareng, homard, huître,
	Rascasse Thon	Langouste, moule, lotte
	Truite saumonée	Poisson chat, poulpe
		Parloude, saumon fumé, sole

Évitez les poissons panés ou frits.

Les laitages et œufs

Le groupe A doit éviter tous les produits de laitage confectionnés à partir de lait entier et limiter leur consommation d'œuf à 2 œufs bio. Remplacez le lait de vache par du lait de chèvre. La consommation pourrait accroître fortement l'apparition de mucosité responsable de problèmes respiratoires et de faiblesse immunitaire de la sphère pulmonaire à cause d'une forte tendance à créer du mucus.

IMMUNOSTIMULANTES	IMMUNO NEUTRES	IMMUNO NEGATIVES
aucun	Kefir	Lait de vache
	Féta	Yaourt beurre
	Fromage de chèvre	Crème et crème glacée
	Fromage de brebis	Fromage
	Mozzarella di buffala	Edam, Emmental, bleu, brie
	Œufs de poules bio	Camembert, cheddar
	Yaourt de chèvre,	Cottage, parmesan, munster
	Yaourt de brebis	Gouda, gruyère, ricotta

Les huiles

Les huiles mono insaturées conviennent très bien au type A ; Attention celles-ci ont besoin de peu de graisses ajoutées. Préférez un spray aux grandes cuillères.

IMMUNOSTIMULANTES	IMMUNO NEUTRES	IMMUNO NEGATIVES
Huile de graines de lin	Huile de carthame	Huile d'arachide
Huile de riz	Huile de soja	Huile de maïs
Huile de pépin de raisin	Huile d'amande douce	Huile de coco
Huile de pépin de courge	Huile de bourrache	Huile de ricin
Huile de noix	Huile de colza	Huile de germe de coton
Huile d'olive extra vierge	Huile de germe de blé	Beurre
	Huile de tournesol	
	Huile de foie de morue	
	Huile de sésame	
	Huile de pépin de cassis	
	Huile de graines de chanvre	

Les noix et graines

Les noix et graines régulent votre glycémie, donc aide à perdre du poids et sont immunostimulantes. Les graines de lin, riche en lignane, réduisent les bactéries intestinales, qui aide à mincir.

IMMUNOSTIMULANTES	IMMUNO NEUTRES	IMMUNO NEGATIVES
Cacahuètes	Amandes, noisettes	Noix du Brésil
Beurre de cacahuète	Noix de macadamia	Pistache,
Graine de courge	Noix de pécan, pignons,	Noix de cajou
Graine de lin	Graines de chanvre, tournesol	
Noix	Châtaigne, graine de carthame	

Les légumineuses

Il est recommandé de recourir aux graines et pois pour compenser le manque de protéine animale, en évitant les lectines immuno-négatives. Ces protéines vont vous caler, abaisser la glycémie, et aider à mincir. Par ailleurs très riches en acides aminés essentiels à la construction de votre masse tissulaire.

IMMUNOSTIMULANTES	IMMUNO NEUTRES	IMMUNO NEGATIVES
Fromage de soja rouge,	Haricots mungo, mange tout	Graines de Tamarin
Graine de soja rouge	Haricots blanc, verts	Haricots de lima
Haricots noirs	Pois gourmands, fèves	Haricots rouges
Lentilles	Petit pois	Haricots blancs d'Espagne
Lentilles corail		Pois chiches
Soja jaune et vers		
Tofu		

Les céréales

Toutes les céréales complètes et non raffinées conviennent merveilleusement aux personnes de type A. Attention à limiter de manière conséquente le blé et le maïs, deux céréales qui font grossir et épuisent votre métabolisme. Par ailleurs, elles génèrent des mucosités (rhumes et autres) délétères en temps de virus. Les céréales de blé et maïs favorisent l'insulinorésistance.

IMMUNOSTIMULANTES	IMMUNO NEUTRES	IMMUNO NEGATIVES
Amarante	Sarrazin, millet orge	Son d'épeautre,
Pain d'avoine	Pain de seigle, de soja	Fécule de pomme de terre
Farine et son d'avoine,	Kamut	Son de froment
Farine de seigle	Céréales, cornflakes	Pain complet, pain azyne
Farine galette, son pain de riz	Quinoa, Riz complet	Pain aux céréales,
Sarrazin	Riz basmati, blanc, sauvage,	Farine de maïs, pop corn
	Riz soufflé, son de riz	Germe de blé, crème de blé
	Tapioca sorgho	Semoule de maïs, son de blé
	Amidon de maïs	Sorgho semoule de blé
	Farine d'épeautre	
	Farine de blé complet	

Les légumes

Les légumes sont le ciment et la base de l'alimentation des personnes de type A ; Très riches en anti oxydants et en fibres, ils ont pour ce groupe toutes les qualités et vertus. Ils sont puissamment recommandés en raison de leur apport en quercétine et en polysaccharides qui aident à la régulation du taux de sucre sanguin. En outre, ils sont les meilleurs alliés contre la rétention d'eau en raison de leur apport en potassium..

Les faire cuire de préférence à l'autocuiseur ou à la vapeur en respectant au mieux les saisons et si possible de source biologique.

IMMUNO STIMULANTS	IMMUNO NEUTRES	IMMUNO NEGATIFS
Artichaut, Ail carotte	Algues, asperge, avocat	Aubergine
Blette, brocoli, chicore navet	Pousse de bambou, betterave	Chou piment
Potiron, raifort, Maitake	Céleri, chou de Bruxelles	Choucroute, olives noires
Oignon, panais, jus d'aloé	Champignon de paris,	Patates douces, poivrons
Persil fenouil, gombos	Châtaigne, endive, Chou fleur	Rhubarbe, tomate et jus
Chou frisé, rave romanesco	Haricot mange tout	Pomme de terre
Citrouille, épinard, gombos	Concombre, courge, courgette	Piment
Potiron, pissenlit	Cresson, échalotte, endive	
Scarole raifort	Haricot vert, jus de chou, laitue	
Romaine	Laminaire, maïs, mesclun,	
	Moutarde, olives vertes	
	Petit pois, pois gourmand	
	Roquette, rutabaga radis	
	Salsifis	

Les fruits

Les fruits et tout particulièrement les myrtilles, baies de sureau, mures, cerise, contiennent des polysaccharides qui aident à chasser la rétention d'eau.

Ne pas dépasser 3 fruits par jour et en dehors des repas, ou cuits à la fin des repas.

Ne pas consommer trop murs, car ils sont trop riches en sucre.

IMMUNOSTIMULANTES	IMMUNO NEUTRES	IMMUNO NEGATIVES
Abricot	Canneberge, kaki	Banane melon amer
Ananas	Carambole, cassis	Clémentine, mangues
Cerises	Raisin blanc, noir, sec	Noix de coco, orange
Citron jaune vert	Poire, pomme, sureau	Papayes
Figue fraîche et séchée	Coing, dattes, fraises,	Rhubarbe
Jus de cerise noire	Framboises, grenades	
Mures myrtilles	Groseilles, kumquat	
Pamplemousse pruneau	Nectarine, pamplemousse	
Prune	Papaye, pastèque, pêche	

Les épices, condiments et additifs

Le type A doit agrémenter ses repas d'épices, notamment de Curcuma.

De très bons anti bactériens intestinaux agit sur les toxines de l'intestin permettant ainsi la perte de poids, remédiant à l'inflammation et à la rétention d'eau.

IMMUNOSTIMULANTES	IMMUNO NEUTRES	IMMUNO NEGATIVES
Ail	Agar Agar, aneth	Aspartame, capres, algues
Curcuma	Anis, basilic, bergamote	Ketchup mayonnaise
Gingembre, malt d'orge	Cannelle, cardamome, carouble	Gelatine
Melasse, moutarde Persil	Miso, menthe poivrée,	Piment séché,
Raifort, sauce de soja	Moutarde, origan, paprika	Poivre en grain
Tamarin	Pectine, piment, poivre noir	Tous les vinaigres
	Cerfeuil, chocolat, ciboulette	Poivre moulu (blanc, gris)
	Confiture, coriandre, cumin	Glutamate de sodium
	Essence d'amande, estragon	Gomme arabique
	Gaulthérie, gélatine, gélé de fru	Gomme de guar
	Clou de girofle, laurier,	
	Levure de bière, malt d'orge	
	Marjolaine, mélasse, menthe	
	Reglisse, romarin, safran	
	Sarriette, sauce de soja	
	Sauge, sel de mer	
	Sirop d'érable, sirop de riz	
	Sucre roux, tamarin, tapioca	
	Thym, toutes épices, vanille	
	Vinaigre de cidre	
	Fécule de maïs, fructose	

Les boissons

IMMUNOSTIMULANTES	IMMUNO NEUTRES	IMMUNO NEGATIVES
Café, café décaféiné	Bière, vin blanc	Alcools forts
Thé vert		Eau gazeuse,
Vin rouge		Tous les sodas
		Thé noir
		Thé déthéiné

L'alcool favorise la prise de poids et la possibilité de déclencher avec l'âge de l'insulinorésistance. Consomme un verre de vin rouge avec modération, fuyez les alcools forts.

En résumé pour le GROUPE A :

Alimentation immuno bénéfique (à choisir dans aliments immunostimulants ou neutres)

- Viande : 1 à 2 fois par semaine (de préférence viande blanche)
- Poisson : 2 à 4 fois par semaine
- Œufs : 4 à 6 fois par semaine (à la coque ou pochée)
- Céréales : 1 fois par jour de préférence au petit déjeuner
- Fromage : une à 2 fois par semaine (dans ceux autorisés)
- Légumes : tous les jours
- Fruit : Tous les jours (les bénéfiques)
- Légumineuses : 2 à 5 fois par semaine
- Oléagineux : Tous les jours avec modération

Aliments à éviter :

- Boissons : Alcool fort, boisson gazeuse, soda, thé noir, thé déthéiné
- Viandes : viande et charcuterie de porc, tous types de jambon, speck, bœuf, veau, lapin, bresaola
- Desserts : tous desserts à base de farine et sucres, les desserts onctueux, les glaces à base de lait de vache
- Condiments : aucun
- Lait et dérivés : lait de vache, yaourt de vache, fromage de vache, aucun fromage gras et affiné
- Œufs : frits à la poêle
- Céréales : seigle et froment, épeautre, kamut et dérivés, pain, pâtes, crackers, gressins, biscottes, biscuits, son, semoule, couscous, fougasse, pizza, pain azyne
- Fruits : orange, mandarine, clémentine, melon, banane
- Fruits secs : Noix du Brésil, pistache, noix de cajou
- Légumes : tomate, poivrons, olives noires, pommes de terre, patate douce, aubergines
- Poissons : Poisson fumé, anchois, anguille, hareng, perche, huître, merlu, poule, sole, poisson chat, grenouilles, crustacés, mollusques.

LES COMPLEMENTS IMMUNOSPECIFIQUES

- **Vitamines B12** : Besoin pour le type A car malabsorption. On le trouve dans les protéines. On le trouve dans le miso, œufs, poissons, sauce soja et tempeh.
- **Vitamine C** : le type A connaît peu d'acidité gastrique. A proscrire les aliments fumés ou salés, car trop de nitrites. Les meilleurs sont ananas, baies, brocoli, cerises, citron, pamplemousse
- **Vitamine E** : antioxydante et anti âge, c'est la vitamine anticancer. Recommandé toute l'année pour éviter les problèmes cardio-vasculaires et cancer. Les aliments riches en V E : cacahuètes, céréales complètes, germe de blé, huiles végétales, légumes verts à feuilles.
- **Calcium** : Il est souhaitable de s'assurer à partir de la cinquantaine d'un juste apport en calcium avec brocoli, épinard, lait de chèvre, lait de soja, œuf bio, sardine, saumon sauvage et frais.
- **Fer** : les types A ont souvent des carences en fer liées à une alimentation faible en viande. Les femmes ayant des règles doivent se supplémenter en fer et/ou avec céréales complètes, figues, légumes secs, mélasse non raffinée.

LES SUPPLEMENTS IMMUNO BENEFIQUES

- **Programme de bouclier antiviral**
 - Ginseng Coréen : 250 mg 1 à 2 capsules par jour
 - Tilleul : une à trois tasses par jour
 - Polygonum multiflorum : 250 mg 1 à 2 capsules par jour
 - Extrait de Morinda Citrifolia : 250 mg 1 à 2 Capsules par jour
- **Programme de soutien de la sphère pulmonaire**
 - Quercétine : 500 mg 1 comprimé 2 fois par jour
 - Raifort frais : 1 cuillère à café 2 fois par jour
 - Croix de malte : 150 mg 1 capsule par jour
 - MSM (méthyl sulfonyl métal) : 1 à 2 comprimés deux fois par jour
- **Programme de boost immunitaire du métabolisme**
 - Zinc : 2 mg 1 comprimé par jour
 - Vitamine A: 10000 UL 1 Comprimé par jour
 - Astragale : 500 mg 1 à 2 capsules par jour
 - Vitamine C : 1000 mg une fois par jour.
- **Programme d'optimisation du métabolisme**
 - Centella asiatica : 100 mg 1 à 2 capsules 2 fois par jour
 - L tyrosine : 1 à 2 capsules 2 fois par jour
- **Programme d'harmonisation et santé de l'intestin**
 - Quercétine : 500 mg 1 comprimé à chaque repas
 - Huile de graine de cassis : 500 mg 2 à 3 Capsules par jour
 - Aloé véra : 200 mg
 - Chicorée en poudre : 2 capsules par jour
 - Topinambour en poudre : 750 mg 1 capsule à chaque repas
 - Bardane : 1 à 3 tasses de tisane par jour.