

# CONSEIL ALIMENTAIRE

## POUR BOOSTER LE SYSTEME IMMUNITAIRE

### POUR LE GROUPE AB

Ce groupe est plus récent, âgé d'un millier d'années, et ne représente de ce fait que 2 à 5% de la population. Il est donc le groupe sanguin le plus rare. Il est le résultat de la fusion du groupe A et B ; Ce profil mixte est d'une complexité particulière, il combine l'alimentation du groupe végétarien A et les besoins en viande et laitages du groupe B ; Il est prédisposé aux soucis cardiovasculaires et au diabète et comme le groupe B il est très sensible à certaines lectines imitant l'insuline.

#### Plaque d'immatriculation :

Ce groupe est souvent réceptif au virus, bactéries et pathologies, avec des périodes de récupération assez longue. Leurs temps de guérison est le plus long de tous. C'est donc le groupe qui doit se montrer le plus vigilant quant au respect de son immunité. Il doit se protéger en temps de menace virale, veiller à respecter son alimentation immunostimulante, et avoir une bonne hygiène de vie (air, repos, sommeil, activité physique).

#### La digestion

C'est le groupe à l'appareil digestif le plus sensible, car paresseux.

#### Le système nerveux

Les personnes de type AB ont une très mauvaise réaction et une très faible résistance au stress. En cas de pression intense, elles peuvent être sujettes à la déprime ou à la dépression et doivent se protéger plus que tout autre groupe, car les épisodes de stress affaiblissent considérablement leur système immunitaire.

#### La carte d'identité

#### Les viandes

IMMUNOSTIMULANTES	IMMUNO NEUTRES	IMMUNO NEGATIVES
Agneau	Faisan	Bacon, becasse, caille
Dinde	Foie de veau	Canard, cheval, jambon
Cabri	Charcuterie de dinde	Oie, perdreau, pintade
Lapin		Porc
Mouton		Poulet
		Autruche
		Bœuf
		Bison
		veau

Veiller à l'hypercholestérolémie en choisissant des viandes maigres

## Les poissons et mollusques

IMMUNOSTIMULANTES	IMMUNO NEUTRES	IMMUNO NEGATIVES
Brochet, merou, escargot	Hareng, calamar, carpe	Anchois, anguille, langouste
Cabillaud, merlu,	Coquille saint jacques	Hareng fumé, gambas de mer
Saumon non fumé	Moules, ombrine, daurade	Crabe, huitre, flet, poulpe
Sardine, maquereau	Ormeaux, emissole	Saumon fumé,
Esturgeon thon	Perche	Bar ou loup de mer
	Poisson chat, espadon	Palourdes
	Seiche, sole, rouget	
	truite	

Evitez les poissons panés ou frits.

## Les laitages et œufs

Les laitages de chèvre et de brebis sont bénéfiques pour ce groupe qui arrive bien à métaboliser. Les fromages étant gras, attention à ne pas en abuser.

Le groupe AB est prédisposé à l'intolérance aux protéines de lait de vache.

IMMUNOSTIMULANTES	IMMUNO NEUTRES	IMMUNO NEGATIVES
Ricotta	Edam	Beurre, brie, camembert
Féta	Emmental	Crèmes glacés
Fromage de chèvre	Lait de chèvre	Gorgonzola
Fromage de brebis		Lait de vache
Mozzarella di buffala		Grana padano
Yaourt de chèvre,		Crème, parmesan
Yaourt de brebis		provolone

## Les huiles

IMMUNOSTIMULANTES	IMMUNO NEUTRES	IMMUNO NEGATIVES
Huile d'olive vierge	Huile d'arachide,	Huile de tournesol
Huile de riz	Huile de foie de morue	Huile de maïs
Huile de pépin de raisin	Huile de lin	Huile de pépin de courge
	Huile de graine de chanvre	Huile de sésame
	Huile de soja	beurre

## Les noix et graines

Les noix et graines sont intéressantes si on évite les immuno négatives. A consommer avec modération car riches en graisses

IMMUNOSTIMULANTES	IMMUNO NEUTRES	IMMUNO NEGATIVES
Cacahuètes	Amandes, noix du brésil	Graine de pavot,
Beurre de cacahuète	Noix de macadamia	Noisette,
Chataignes	Noix de pécan, pignons,	Graine de tournesol
noix	Graine de chanvre, pistache,	Graine de courge
	Noix de cajou,	Graine de sésame

## Les légumineuses

Les légumineuses conviennent plutôt bien à ce groupe. Attention à manger plus de légumes que de légumineuses.

IMMUNOSTIMULANTES	IMMUNO NEUTRES	IMMUNO NEGATIVES
Haricot Borlotti	Haricots blanc, pois carrés	Soja rouge,
Lentilles vertes	Haricots verts, mange tout	Haricots noirs,
Haricots rouges	Pois gourmands, fèves	Haricots blanc d'Espagne
	Petit pois, graine de tamarin	Pois chiches,
	Soja vert et jaune	

## Les céréales

L'apport de céréales se trouve être bénéfique pour ce groupe ; attention toutefois au gluten de blé, qui favorise la prise de poids et affaiblit votre immunité.

IMMUNOSTIMULANTES	IMMUNO NEUTRES	IMMUNO NEGATIVES
Millet	Amarante, avoine	Amidon de maïs,
Tout type de riz	Fécule de pomme de terre	Cornflakes, couscous
	Quinoa, seigle, orge	Farine de blé, farine de maïs
	farine de riz	Germes de blé, maïs, orge
		Pain multicéréale, sarrasin
		Seigle, son de blé, épeautre
		Sorgho, tapioca

## Les légumes

Les personnes du groupe AB doivent consommer des légumes tous les jours. Très riches en anti oxydants et en fibre, ils ont pour ce groupe toutes les vertus.

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
Ail, betterave, blette	Algues, asperge, carottes	Artichaud, olive noire
Brocoli, chou fleur	Chou de Bruxelles, chinois, roux	Piment, poivron, radis
Concombre, aubergine	Oignon, coriandre, cresson	Rhubarbe,
Panais, patate douce	Cumin, fenouil,	Topinambour
Persil, celeri, pissenlit	Champignons, pousse bambou	
Chou frisé	Germes de soja, scarole	
	Chicorée, frisée, laitue,	
	Olives vertes, PDT	
	Tomates, poireau, échalotte	
	Truffe blanche et noire	
	Gingembre, courge, courgette	

## Les épices, condiments et additifs

Les types AB ont besoin d'épices chaudes : curry, curcuma, gingembre, raifort

IMMUNOSTIMULANTES	IMMUNO NEUTRES	IMMUNO NEGATIVES
Curry, ail	Agar Agar, aneth, ail	Vinaigre de vin blanc et rouge
Curcuma	basilic, bergamote	Vinaigre de pommes
Gingembre,	cardamome, carouble carvi	Vinaigre balsamique
Raifort,	menthe poivrée,	Amidon de maïs
	Moutarde, origan, paprika	Anis, capres, gelatine
	Pectine, piment, poivre noir	Glutamate
	Cerfeuil, chocolat, ciboulette	Tout poivre
	Confiture, coriandre, cumin	Piment rouge, ketchup
	Estragon, tamarin, tamarin	Conserves
	Gaulthérie, gélatine, gélée de fruit	
	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 sucre roux	
	Fécule de maïs, fructose	

## Les boissons

Le vin n'est pas mauvais pour les personnes du groupe B mais il n'est pas immunostimulant.

A consommer avec modération surtout du bio

IMMUNOSTIMULANTES	IMMUNO NEUTRES	IMMUNO NEGATIVES
Thé vert	Eau pétillante	Bière de froments
Café de chicorée	Café au ginseng, cidre	Boisson au cola
camomille	Vin blanc et rouge	Tous les sodas, spiritueux
		Thé noir et thé détheiné

# En résumé pour le GROUPE AB :

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

- Viande et volaille : 1 à 2 fois par semaine (de préférence viande blanche)
- Poisson : 3 à 5 fois par semaine
- Œufs : 3 à 7 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
- Légumineuses : 2 à 5 fois par semaine
- Oléagineux : Tous les jours avec modération

## Aliments à éviter :

- Boissons : boisson gazeuse, Thé noir et déthéiné
- Viandes : bœuf, veau, poulet, viande et charcuterie de porc, tous types de jambon, speck,
- Desserts : tous desserts à base de farine et sucres, dessert onctueux et glaces au lait de vache
- Condiments : fritures, piment, beurre, bouillon cube, poivre noir et blanc
- Céréales : sarrasin, maïs, froment, épeautre, kamut et dérivés (pain, pâtes, crackers, gressins, biscottes, son, biscuits, semoule, fougasse, pizza, pain azyme, germes de blé)
- Fruits : orange, kaki, noix de coco, tout fruit associé à des céréales
- Fruits secs : sésame, noisettes, graine de tournesol, graine de courge
- Légumes : artichaud, poivrons, olives vertes et noires, radis
- Poissons : anchois, anguille, huitres, langouste, palourdes, poulpes, poissons fumés, bar, grenouille
- Légumineuses : haricot blanc d'Espagne, pois chiches

## LES COMPLEMENTES IMMUNOSPECIFIQUES

- **Acide Lipoiq**ue : antioxydant qui permet une très bonne gestion du stress et de l'inquiétude, dont le groupe AB a besoin
- **Citrulline** : acide aminé présent dans la pastèque, fortement recommandé
- **Glutamine** : Les personnes AB sont très friandes de ce qui est sucré, et doivent recourir à ce complément pour résister à la tentation en favorisant le neurotransmetteur associé, afin d'éviter les fringales de sucres ou de junk food
- **L tyrosine** : Cet acide aminé a la capacité d'augmenter la dopamine dans le corps. Pris à jeun, cet acide aminé est précieux pour les personnes AB en période de stress ou d'épuisement nerveux. Il permettra ainsi de résister correctement à tout type de stimuli et de conserver une excellente immunité.
- Le Sélénium : pris en cure, il renforce l'immunité du groupe AB tout en servant d'anti oxydants des cellules.
- **Vitamines B 1 B 6 B9** : Les personnes AB se trouvent vite débordées par leur émotionnel. Elles ont besoin de consommer des vitamines : foie, fruits, légumes verts à feuille, noix, œufs, poissons, viandes. Obligatoire de se compléter pour les végétariens.
- **Vitamine C** : le type AB est très sensible au stress physique et mental, et doit recourir à la vitamine C ; A proscrire les aliments fumés ou salés, car trop de nitrites. Les meilleurs sont ananas, baies, brocoli, cerises, citron, pamplemousse.
- **Le zinc** : En période hivernale, où courent les virus, une supplémentation minime en zinc sera très favorable.

# LES SUPPLEMENTS IMMUNO BENEFIQUES

- **Programme de bouclier antiviral**
  - Tilleul : 1 à 3 tasses par jour
  - L arginine : 500 mg 1 à 2 comprimés par jour
  - Ginseng sibérien : 500 mg 1 à 2 capsules par jour
  - Chorella : 200 mg 1 à 2 Capsules par jour
  
- **Programme de soutien de la sphère pulmonaire**
  - MSM : 500 mg 1 comprimé 2 fois par jour
  - Teinture de marrube : 7 à 10 gouttes 2 fois par jour
  - Gingembre, huile essentielle : 1 à 2 capsules par jour
  - Quercétine : 500 mg 1 comprimé à chaque repas
  
- **Programme de boost immunitaire du métabolisme**
  - Zinc : 25 mg 1 comprimé par jour
  - Astragale : 500 mg 1 à 2 capsules par jour
  - Champignon reishi : 500 mg 1 capsule 2 FOIS PAR JOUR
  - Vitamine C : 1000 mg par jour
  
- **Programme d'harmonisation et santé de l'intestin**
  - Quercétine : 500 mg 1 comprimé à chaque repas
  - Extrait d'ail cultivé : 400 mg 1 capsule deux fois par jour
  - Pissenlit : 300 mg deux fois par jour
  - Colostrum bovin : 500 mg 1 à 2 capsules par jour