

DEUXIEME PARTIE : 4 groupes sanguins = 4 régimes : *Plan d'action Groupe AB*

Pour faciliter la lecture et l'analyse en fonction de votre groupe sanguin, j'ai mis les éléments de cette partie du livre sous forme de tableau divisé en trois colonnes : **les aliments bénéfiques** qui agissent comme des médicaments, **les aliments neutres** qui agissent comme un aliment et **les aliments à éviter** qui agissent comme un poison toxique.

Avertissement de l'auteur : « ne vous laissez pas obnubiler par le terme à éviter. Chacun des quatre régimes qui suivent propose un éventail d'aliments suffisamment vaste pour prévenir toute frustration et déséquilibre alimentaire. Dès que vous pouvez, préférez les aliments très bénéfiques aux autres, mais ne vous privez pas pour autant des aliments neutres qui ne contiennent pas de lectines nocives pour vous et renferment en revanche des nutriments utiles au bon équilibre de votre alimentation »

Chapitre 4 : Plan d'action pour le groupe AB

- ✓ Profil nutritionnel varié
- ✓ Tube digestif sensible
- ✓ Système immunitaire très tolérant
- ✓ Conçu pour le monde moderne
- ✓ Vulnérable aux agressions bactériennes

Le groupe sanguin AB est rare (il ne représente que 2 à 5% de la population) et d'une grande complexité biologique. Puisque vous possédez les antigènes du groupe A et du groupe B, votre alimentation idéale combine l'orientation végétarienne du groupe A et les besoins en viande et en laitages du groupe B.

	Aliments bénéfiques	Aliments neutres	Aliments toxiques
Viandes :	Agneau, dinde, lapin, mouton.	Autruche, faisan, foie.	Bacon, bécasse, bison, bœuf, caille, canard, cervelle, cheval, cœur, gibier à poil, jambon, oie, perdreau, pintade, porc, poulet, veau.
Poissons, crustacés, mollusques	Alose, baudroie, brochet, capitaine, daurade, escargots, esturgeon, maquereau, mérrou, morue, sandre, sardine, saumon, thon, voilier.	Cabillaud, calmar, carpe, caviar, coquille St-Jacques, empereur, éperlan, espadon, grondin, hareng frais, meunier, moules, mullet,	Anchois, anguille, bar, barracuda, clams, colin, crabe, crevettes, écrevisse, flétan, grenouilles, haddock, harengs saurs, homard,

	saumon, truite	orveau, perche, poisson-chat, rascasse rouge, requin, silure jaune, lieu jaune, lotte, vivaneau.	huîtres, langouste, limande à queue jaune, merlan, œufs de saumon, poulpe, saumon fumé, sole, truites (toutes variétés).
Laitage et œufs	Blanc d'œuf (de poule), cottage cheese, crème aigre allégée, fêta, fromage de chèvre, lait de chèvre, kéfir, mozzarella, ricotta, yaourt.	Cheddar, édam, emmenthal, fromage frais, ghee (beurre clarifié), gouda, gruyère, jarlsberg, jaune d'œuf, lait de vache (écrémé ou demi-écrémé), munster, neufchâtel, œuf de caille, œuf d'oie, paneer (fromage indien), petit-lait.	Babeurre, beurre, bleu, brie, camembert, cheddar, crème glacée, lait entier (vache), œuf de cane, parmesan, provolone, sorbet laitier.
Huiles et corps gras	Huile de noix, huile d'olive.	Ghee (beurre clarifié), Huile d'amande, d'arachides, de bourrache, de colza, huile de foie de morue, huile de germe de blé, de lin, d'onagre, de pépins de cassis, de ricin et de soja.	Huile de carthame, huile de coco ou de coprah, huile de graines de coton, huile de maïs, huile de sésame, huile de tournesol.
Noix et graines	Beurre de cacahuète, cacahuètes, châtaignes et noix.	Amandes, beurre d'amande, beurre de cajou, beurre de pécan, faines, graines de carthame, graines de lin, lait d'amande, noix du Brésil, noix de cajou, noix de macadamia, noix de noyer cendré (butternut), noix de pécan, pignons, pistaches.	Beurre de tournesol, graines de courge, graines de pavot, graines de sésame, graines de tournesol, noisettes, tahini (beurre de sésame).
Pois et légumes secs	Graines de soja, haricots cocos, haricots mojettes, lentilles vertes, miso*, tempeh*, tofu* (* produits dérivés du soja)	Flageolets, flocons de soja, fromage de soja, graines de tamarin, granulés de soja, haricots blancs, haricots mange-tout, haricots Northern, haricots de Soissons, haricots verts, lait de	Fèves, haricots adzuki, haricots de Lima, haricots cornille (<i>blackeyes</i>), haricots mungo, haricots noirs et rouges, pois chiches.

		soja, lentilles rouges, petits pois, pois gourmands.	
Céréales et produits céréaliers	Amarante, épeautre complète, farine d'avoine, de seigle, flocons d'avoine, galette de riz, galette de Ryvita, galettes de seigle, millet, pain de blé germé industriel, pain de riz, pain de sigle (100% seigle), pain de soja, riz basmati, blanc, complet, sauvage, soufflé, son d'avoine, son de riz.	Blé concassé, couscous, crème de blé, crème de riz, farine de blé complète (produits à base de), farine de blé au gluten (produits à base de), farine de blé raffinée (produits à base de), orge, pain azyne, pain d'épeautre, multi-céréales, pâtes aux épinards, pâtes à la semoule de blé dur, quinoa, germe de blé, muffins au son de blé, sept céréales, son de blé.	Blé kamut, cornflakes, farine de maïs, kasha, maïs (toutes variétés), pain de maïs, pâtes à la farine de topinambour (100%), pop corn, sarrasin, soba (nouilles japonaises 100% sarrasin), sorgho, tapioca.
Légumes	Ail, aubergine, betterave (également les fanes), brocolis, céleri-branche (et jus de céleri), chou cavalier, chou-fleur, chou frisé, concombre, igname, jus de carotte, jus de chou, maitaké (champignon), moutarde (feuilles), panais, patate douce, persil, pissenlit.	Algues, asperges, bambou, bambou (pousses), blettes, carotte, céleri-rave, champignon de Paris, champignon Portobello, châtaigne d'eau, chicorée, chou (toutes variétés), chou de Bruxelles, chou-rave, chou romanesco, choucroute, fenouil, gingembre, gombo, haricots verts, jus de concombre, laitue, mesclun, navet, oignon (toutes variétés), olives vertes, petits pois, piment, pleurote, poireau, ciboule, citrouille, coriandre, coulemelle, courges toutes variétés), courgette, cresson, échalote, endive, épinard, pois gourmand, pomme de terre, potiron, raifort, romaine, roquette, rutabaga,	Aloès, artichaut, avocat, haricots mungo, maïs, olives noires, <i>pickles</i> (toutes variétés), poivron (toutes variétés), radis, topinambour.

		scarole, taro, tomate (et jus de tomate).	
Fruits	Ananas, canneberges (<i>cranberries</i> et jus), cerises, citron (et jus), figues (fraîches ou séchées), groseille à maquereau, kiwi, pamplemousse, pastèque, prunes (toutes variétés), raisin (toutes variétés).	Abricot (et jus), banane plantain, cassis, citron vert (et jus), clémentine (et jus), dattes, fraises, framboises, groseilles, jus d'ananas, jus de pamplemousse, kumquats, melon, mûres, myrtilles, nectarine (et jus), papaye, pêche, poire (et jus), poire de Chine, pomme (et jus), pruneau (et jus), raisins secs, baies de sureau.	Banane, carambole, coing, figue de Barbarie, goyave (et jus), grenade, kaki, mangue (et jus), melon amer, noix de coco, orange, sagou.
Boissons	Les personnes du groupe AB devraient boire chaque matin au lever un verre d'eau chaude additionnée d'un jus de citron, afin d'éliminer les mucosités. Buvez ensuite un verre de jus de pamplemousse ou de papaye dilué à l'eau.		

En fonction des particularités du métabolisme des personnes du groupe AB, on cherchera à :

- Renforcer le système immunitaire,
- Apporter des antioxydants protégeant contre le cancer,
- Tonifier le cœur.

VITAMINE B : Les aliments riches en vitamine B bon pour le groupe AB :

- Foie, fruits, légumes verts à feuilles, levures alimentaires, noix, œufs, poisson, viande.

VITAMINE C : Rééquilibrer le taux d'acidité gastrique, donc privilégier les aliments suivants :

- Ananas, Baies, Brocolis, Cerises, Citron, pamplemousse.

ZINC (avec prudence) : renforce les défenses immunitaires avec une supplémentation minimale (3 mg/jour).

- Manger des légumes secs et des œufs.

AUBEPINE : Tonifiant cardio-vasculaire sans aucun effet secondaire.

BROMELAINE : Contre les ballonnements suite à la consommation de protéine

CHARDON MARIE et QUERCETINE : Antioxydant (action anti-cancer), plus particulièrement pour les régions du foie et de la vésicule biliaire concernant le chardon Marie.

PLANTES CALMANTE (Camomille et racine de Valériane)

SUPPLEMENT PROBIOTIQUE et PLANTES : Votre système immunitaire a tendance à être un peu trop conciliant avec des maladies opportunistes comme la grippe, les rhumes ... Absorbés quelques compléments en ECHINACEE, HUANGHI CHINOIS OU MAITAKE. Les suppléments en bifidus vous aideront en plus contre les ballonnements.

Gestion du stress et Sport pour le groupe AB

Les personnes du groupe AB ont tout intérêt à pratiquer des activités calmantes favorisant la concentration, comme le yoga, combinées avec des activités physiques modérées, telles que le vélo ou le tennis.