

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

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 lécithines nocives pour vous et renferment en revanche des nutriments utiles au bon équilibre de votre alimentation »

Chapitre 2 : Plan d'action pour le groupe A

- ✓ Végétarien
- ✓ Tube digestif sensible
- ✓ Système immunitaire tolérant
- ✓ S'adapte bien aux conditions de vie sédentaire
- ✓ Contrôle mieux son stress par des activités calmantes

Le régime végétarien est le plus favorable pour les sujets du groupe A. Il vous paraîtra peut être effarant de supprimer complètement les protéines animales, mais c'est indiscutablement ce qui vous apportera le plus de bénéfice. Faites le progressivement en favorisant les viandes blanches, maigres et le poisson. La diminution de plats préparés et de produits industriels au profit de produits plus proches de la nature, frais, sains et bio profitera à votre système immunitaire et votre santé.

Adopter un régime végétarien fera naturellement mincir les personnes du groupe A. Vous serez moins languissant après un repas et moins sujet à la rétention d'eau.

Les personnes du groupe A ont des sucs gastriques beaucoup moins acides favorisant la digestion de céréales et ralentissant celle des viandes, contrairement au groupe O.

Le groupe A doit aussi diminuer sa consommation de laitage qui a tendance à ralentir son métabolisme, ce qui associé à leurs graisses saturées, est très dangereux pour les artères. Les laitages provoquent chez les personnes du groupe A des mucosités dans les sinus et voies respiratoires.

Les personnes A ont une prédisposition aux affections cardiaques, aux cancers et au diabète.

	Aliments bénéfiques	Aliments neutres	Aliments toxiques
Viandes :		dinde, poulet.	Agneau, bacon, bœuf, cailles, canard, cœur,

			faisan, foie, jambon, lapin, mouton, oie, porc, veau. Fuyez les aliments carnés transformés comme le jambon, les saucisses, les charcuteries.
Poissons, crustacés, mollusques	Capitaine, carpe, escargots, maquereau, merlan, mérrou, perche, sardine, saumon, truite	Bar, brochet, daurade, éperlan, espadon, esturgeon, ormeau, requin, thon.	Anchois, anguille, barracudas, calmars, grenouilles, haddock, harengs, homard, caviars, clams, colin, coquille St Jacques, crabe, crevettes, écrevisses, flet, huîtres, lotte, moules, poissons chat, poulpe, saumon fumé, sole.
Laitage et œufs	Fromage de soja, lait de soja	Fêta, fromage de chèvre, lait de chèvre, yaourt.	babeurre, beurre, bleu, brie, camembert, cheddar, crème glacée, emmenthal, fromage frais, gouda, gruyère, lait demi-écrémé, lait écrémé, lait entier, munster, parmesan, petit lait provolone.
Huiles et corps gras	huile de graine de lin, huile d'olive.	huile de colza, huile de foie de morue.	huile d'arachide, huile de carthame, huile de maïs, huile de sésame.
Noix et graines	beurre de cacahuète, cacahuètes, graines de courge.	Amandes, beurre d'amande, beurre de tournesol, châtaignes, graines de sésame, graines de tournesol, noisettes, noix.	noix du Brésil, noix de cajou, pistaches.
Pois et légumes secs	Flageolets, graines de soja rouge, haricot adzuki, haricot coco, haricot cornille, haricots noirs, lentilles rouges et vertes.	fèves, haricots soissons, haricots verts, petits pois, pois gourmands.	graines de tamarin, haricot blancs, haricots rouges, pois chiches.

<p>Céréales et produits céréaliers</p>	<p>Amarante, farine d'avoine, de riz, de sarrasin, de seigle, galette de riz, pain de blé germé, pain de soja, pâtes au sarrasin</p>	<p>Blé kamut, boulgour, cornflakes, couscous, crème de riz, épeautre, farine de blé dur, de blé germé, d'épeautre, au gluten, de maïs, d'orge, flocons d'avoines, galette de seigle, millet, orge, pain d'épeautre, de riz complet, sans gluten, de seigle, pâtes d'épeautre, quinoa, riz basmati, blanc, complet, sauvage, soufflé, son d'avoine, son de blé.</p>	<p>Les personnes du groupe A qui souffrent d'asthme, ou d'infection ORL à répétition veilleront à limiter leur apport en blé car ce dernier favorise la sécrétion de mucosité. Blé concassé, crème de blé, farine de blé dur, pain complet, pain multicéréales, pâtes fraîches, farine complète, farine de froment, germe de blé, pain azyne, pâtes à la semoule de blé, son de blé</p>
<p>Légumes</p>	<p>Ail, artichaut, betteraves, blettes, brocolis, carottes, chicorée, chou frisé, chou rave, épinards, navet, oignons jaunes et rouges, persil, pissenlit poireau, potiron, romaine, scarole, tofu, topinambour.</p>	<p>Algues, asperges, avocat, bambou, betteraves, céleri, cerfeuil, choux de Bruxelles, chou-fleur, ciboule, concombre, coriandre, coulemelles, courges, courgettes, cresson, échalote, endive, fenouil, laitue, maïs, moutarde, oignons, olives vertes, radis, rutabaga, soja, trévisane.</p>	<p>aubergine, champignon de Paris, chou blanc, chou rouge, olives noires, patates douces, piment, pomme de terre, poivrons jaunes et rouges, tomates qui sont un cas à part car très toxiques pour les groupes A et B.</p>
<p>Fruits</p>	<p>Abricots, ananas, cerises, citron, figes fraîches et séchées, mûres, myrtilles, pamplemousse, pruneaux, prunes.</p>	<p>Cassis, citron vert, dattes, figes de barbarie, fraises, framboises, goyave, grenade, groseilles, kaki, kiwi, nectarine, pastèques, pêches, poire, pomme, raisin blanc, et noir.</p>	<p>banane plantain, clémentines, clémentines, mangue, melon, noix de coco, orange, papaye, rhubarbe.</p>
<p>Boissons</p>	<p>jus d'abricot, d'ananas, de carotte de céleri, de cerise noire, de citron de pamplemousse de pruneau, eau, thé vert, vin rouge.</p>	<p>jus de chou, de concombre, de pommes de raisin, cidre et vin blanc.</p>	<p>Jus d'orange, de papaye, de tomate, alcools forts, bière, eau gazeuse, sodas, thé déthéiné, café, café décaféiné, eau du robinet.</p>

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

- Renforcer le système immunitaire
- Apporter des antioxydants anticancer,
- Prévenir les maladies infectieuses
- Soutenir le coeur.

VITAMINE B : On trouve la vitamine B12 principalement dans les protéines animales. Eviter les suppléments contenant des levures ou du germe de blé.

Les aliments riches en vitamine B bon pour le groupe A :

- Céréales complètes, œufs, poisson, sauce soja, tempeh.

VITAMINE C : Améliorer l'acidité gastrique, donc privilégier les aliments suivants :

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

VITAMINE E : Protège le foie du cancer et les affections cardio-vasculaires.

Ne pas dépasser 400 U.I par jour.

Les meilleurs aliments riches en vitamine E pour le groupe A :

- Cacahuètes, céréales complètes, huiles végétales, légumes verts à feuilles.

CALCIUM: Votre alimentation idéale contient peu de laitage, l'auteur conseille 300 à 600 mg/jour).

Les meilleurs aliments riches en calcium pour le groupe A :

Brocolis, Epinard, Lait de chèvre, lait de soja, Œufs, sardines, Saumon.

FER : Présent essentiellement dans les viandes rouges, le fer manque souvent aux personnes du groupe A. Ne faites pas d'automédication sans avis médical.

Les meilleurs aliments riches en ou fer pour le groupe A :

Céréales complètes, figes, légumes secs, mélasse non raffinée.

ZINC (avec prudence) : renforce les défenses immunitaires avec une supplémentation minime (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 CALMANTES(Camomille et racine de Valériane) : Les sujets du groupe A peuvent avoir tendance à mal dormir quand ils sont stressés. Ces plantes ont des effets très bénéfiques sur le sommeil.

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.

SUPPLEMENT A EVITER POUR LE GROUPE A : LES VITAMINE A

A haute dose les bêta carotènes peuvent devenir des pro-oxydants qui accélèrent la détérioration

des tissus. Contentez vous des apports présents dans votre alimentation en vitamine A : Brocolis, Carottes, Courges jaunes, Epinards, Œufs.

Gestion du stress et Sport pour le groupe A

Contrairement aux personnes du groupe O, dans la première phase du stress (phase d'alerte) votre réaction est intellectuelle, votre cerveau se met en ébullition, provoquant anxiété, irritabilité et hyperactivité. Plus le stress s'installe plus vous affaiblissez votre système immunitaire naturellement faible. Les maladies opportunistes s'installent plus facilement (toujours au mauvais moment) et à long terme les risques de maladies cardiaques et de cancers s'envolent.

Vous devez apprendre à vous relaxer : Yoga, Taï chi, méditation, stretching seront d'excellents exercices pour vous à faire quotidiennement (quitte à en faire peu). La marche à pied, la natation et le vélo aussi seront très bénéfiques pour vous du moment que vous êtes impliqués mentalement dans votre activité.

Evitez les activités trop intenses et en compétition qui ne feront que vous épuiser davantage.