

NICULESCU

A⁺

B⁻



B⁺



O⁺

O⁻

AB⁻

AB⁺



Valérie Lamour • Dr. Olivier Madelrieux

Întărirea sistemului imunitar în funcție de GRUPA SANGUINĂ

O METODĂ INEDITĂ
DE A VĂ PROTEJA DE VIRUSURI



Valérie Lamour și dr. Olivier Madelrieux

ÎNTĂRIREA SISTEMULUI IMUNITAR ÎN FUNCȚIE DE GRUPA SANGUINĂ

**0 metodă inedită
de a vă proteja de virusuri**

Traducere: Gina Belabed



NICULESCU

Aviz către cititori

Această carte își găsește deplina rațiune de a fi în perioada pandemiei de coronavirus, însă, dacă o asociem exclusiv cu lupta împotriva Covid-19, am adopta o perspectivă mult prea restrânsă. Lucrarea de față vă va permite să vă protejați în mod activ și eficient împotriva apariției bolilor, alergiilor și afecțiunilor virale de orice fel.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LAMOUR, VALÉRIE

Întărirea sistemului imunitar în funcție de grupa sanguină : o metodă inedită de a vă proteja de virusuri / Valérie Lamour, Dr. Olivier Madelrieux ; trad.: Gina Belabed. -

București : Editura Niculescu, 2021

Conține bibliografie

ISBN 978-606-38-0635-3

I. Madelrieux, Olivier

II. Belabed, Gina (trad.)

616

© Flammarion, Paris, 2021

Titlu original: *Boostez vos défenses immunitaires selon votre groupe sanguin. Une méthode inédite pour se protéger des virus*, par Valérie Lamour et dr. Olivier Madelrieux

© Editura NICULESCU, 2021

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Anca Natalia Florea

Tehnoredactor: Șerban-Alexandru Popină

Copertă: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0635-3

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.

E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

CUPRINS

Avertisment	9
Cuvânt-înainte	13
Imunitatea pe tot parcursul vieții	15
Ce înseamnă o alimentație imuno-stimulatoare?.....	19
Ce înseamnă o alimentație imuno-neutră?	19
Ce înseamnă o alimentație imuno-negativă?.....	19
Introducere	23
Noul coronavirus (Covid-19), un virus caleidoscop?.....	23

PARTEA I

Capitolul 1. Grupele sanguine și imunitatea	29
Suntem cu toții egali în fața virusurilor?.....	29
Chestionarul <i>Immuno-Diet</i>	35
Rezultatele chestionarului <i>Immuno-Diet</i>	37
Evaluarea <i>Immuno-Diet</i>	38
Cunoașteți-vă factorii care vă slăbesc imunitatea.....	43
Recomandări naturiste după metoda <i>Immuno-Diet</i>	44
Capitolul 2. Fundamentele imunitare pentru toate grupele sanguine	49
Fundamentele.....	49
Cum funcționează imunitatea noastră?.....	55
Microbiota, o comoară imunitară.....	57

Microbiota intestinală alterată, revelația imunitară a secolului XXI	62
Foamea și oboseala permanente, determinate de o microbiotă dezechilibrată.....	71
Cum să aveți o microbiotă intestinală optimă?.....	72
Extractele din semințe de greșfrut, curățătorii.....	72
Prebioticele vitale pentru imunitatea dumneavoastră	76
Consumați probiotice pentru a vă crea scutul imunitar	79
Vectorii imunitari vitali	84
Capitolul 3. Inamicii imunității	103
Acidoza, un cal troian periculos pentru imunitate	103
Imunitatea afectată de mediul sau de stilul dumneavoastră de viață	104
Otrăvurile imunitare, xenohormonii.....	107
Glutenul, adezivul imunității dumneavoastră	109
Lactatele de origine animală, periculoșii kamikaze imunitari	113
Alergiile sau intoleranțele alimentare, adevărate atacuri imunitare.....	118
Asocierile alimentare dăunătoare pentru imunitatea dumneavoastră...	121
Gustările, epuizarea imunității dumneavoastră	122
Cuptorul cu microunde, imuno-toxic?	124
Atenție la perturbatorii endocrini imuno-incisivi	132
Starea dumneavoastră emoțională, o poartă de intrare pentru virusuri?	134
Capitolul 4. Metoda <i>Immuno-Diet</i>.....	137
Mâncăți ușor!	137
Ce putem face acasă.....	138
Ce putem face în exterior	166

Capitolul 5. Imuno-stimulatorii metodei <i>Immuno-Diet</i>.....	173
Zincul, santinela imunitară	173
Echinaceea, interimarul imunitar	175
Quercetina, pompierul imunitar	176
Coenzima Q10, o umbrelă imunitară.....	178
Ciupercile, noua soluție imuno-protectoare	179
Propolisul, mierea imunității noastre	183
Uleiurile esențiale pro-imunitare	185
Astragalus, planta imuno-activă	187
Clorofila, o pârghie imunitară	187
Oligoelementele, un suport imunitar	189

PARTEA a II-a

Capitolul 6. Scutul imunitar: metoda <i>Immuno-Diet</i> în funcție de grupa sanguină	193
Ce este o grupă sanguină?.....	193
Ce este o lectină față de grupa dumneavoastră sanguină?	194
Grupa A.....	197
Grupa B.....	210
Grupa AB.....	220
Grupa O	229
Epilog	243
Mulțumiri.....	247
Bibliografie	251

Avertisment

Această lucrare nu pretinde în niciun fel să înlocuiască o opinie medicală adecvată. Ea își propune să vă comunice informații utile și recomandări prețioase pentru imunitatea dumneavoastră.

Textele, metoda, testele sau sfaturile prezentate în lucrarea de față nu pot, în niciun caz, să înlocuiască un diagnostic medical indispensabil rezervat medicului.

Această carte recomandă insistent cititorilor să nu renunțe niciodată la tratamentul medical convențional și să nu întrerupă unul în curs fără opinia avizată a specialistului.

Naturopatia nu înseamnă nici medicină alternativă, nici medicină paralelă; ea se situează exact în domeniul prevenției active, ca parte a educației pentru sănătatea generală, în calitate de actor și ghid în procesele de regenerare.

Această lucrare își propune să vă ofere cele mai bune informații posibile despre cerințele, nevoile, așteptările specifice grupei dumneavoastră sanguine, ceea ce vă va permite să dobândiți o excelentă imunitate și, în același timp, să pierdeți în greutate, după ce veți fi exclus din farfurie tot ceea ce poate produce o încetinire a metabolismului, reacții de respingere, intoleranță, oboseală, reacții inflamatoare, epuizare nervoasă,

dureri difuze și recurente. Pe scurt, vă oferă o metodă pentru a vă proteja în mod optim, pe tot parcursul vieții, datorită elementelor care asigură întărirea sistemului imunitar.

Termenii **imuno-stimulator**, **imuno-neutru** și **imuno-negativ** nu există din punct de vedere științific, aceștia fiind inventați de autori. Este vorba despre o libertate și o viziune nouă pentru a evidenția ceea ce este bun pentru dumneavoastră și pentru grupa sanguină a fiecăruia.

Cuvânt-înainte

„Nu țânțarii fac mlaștina, ci invers.”
(Proverb)

În fiecare zi, celulele moarte din organismul nostru sunt eliminate, iar altele noi le înlocuiesc. Chiar de la vârsta de 25 de ani, fenomenul de ușor declin începe să blocheze roțițele acestui mecanism eficace: apare astfel un dezechilibru între procesul de degradare și cel de reînnoire a celulelor, în beneficiul celui dintâi.

Nimeni nu este cruțat de procesul de îmbătrânire. Cu toate acestea, citind despre metoda *Immuno-Diet*, veți descoperi că putem modula curba timpului prin activarea imunității.

Această carte vă va oferi instrumentele, armele, scutul imunitar pentru „a îmbătrâni”, rămânând în același timp tineri și sănătoși pe termen îndelungat, cu o energie puternică și o siluetă zveltă! Ne putem schimba stilul de viață la orice vârstă, având cu adevărat grijă de corpul nostru, datorită conștientizării grupei noastre sanguine și descoperindu-i cartea de identitate imunitară.

Putem să-i dăm corpului nostru tot ceea ce este mai bun, să-l facem să funcționeze la maximumul capacităților sale, respectând fundamentele imunitare și adoptând alimentația imuno-stimulatoare potrivită grupei noastre sanguine.

Nu-i așa că organismul nostru merită toată atenția noastră, mult mai mult decât mașina noastră, dat fiind că el lucrează douăzeci și patru de ore pe zi ca să ne mențină în viață?

În sfârșit, îi vom oferi ceea ce are nevoie.

Trăiască metoda *Immuno-Diet*, lectură plăcută!

Valérie Lamour și dr. Olivier Madelrieux

Imunitatea pe tot parcursul vieții

Agresat zilnic de microorganismele active prezente în mediu și în alimentație, corpul nostru răspunde la fiecare atac prin reacții imediate: imunitatea noastră – sistemul nostru de apărare – crește și se mobilizează pentru a elimina orice intrus. În perioada circulației virusurilor, trebuie să fim înarmați din punct de vedere imunitar pentru a înfrunța numeroasele lupte invizibile cu ochiul liber. Știți că un organism obosit, cu tulburări psihice, cu anumite carențe de vitamine și fără o alimentație corelată cu grupa sanguină se află într-un potențial pericol?

Adăugați la acesta un stres activ, un episod dureros, surmenajul, expunerea la poluanții din mediul înconjurător – orice condiții care pot slăbi capacitatea metabolismului nostru de a lupta activ împotriva agenților externi nocivi, cum ar fi virusurile sau bacteriile.

Vorbim aici despre prevenție, despre a înțelege că adevărata mască înseamnă să știm să ne protejăm. Nu este suficient doar să îndepărtăm „buruienile”, ci și să însămânțăm „pământul” corpului nostru, astfel încât pe el să nu mai crească nimic dăunător. În această luptă, organismul nostru dispune de un scut defensiv foarte complex. Prezența intrușilor este detectată de niște celule, leucocitele, care comunică prin intermediul mesagerilor chimici: citokinele.

Desfășurate în majoritatea organelor, trupele de celule „gardiene” sunt astfel însărcinate în permanență să elimine agresorii. Acest mecanism imunitar reacționează în mod înăscut, motiv pentru care vorbim despre o apărare „naturală”. La fiecare dintre noi, răspunsul imunitar este legat de starea generală, deci de un climat interior – un teren – care trebuie optimizat.

Pe toată durata existenței noastre va trebui să ne luptăm cu atacuri virale sau bacteriene. Atacul cel mai obișnuit și mai insidios este numit „stres oxidativ”: simplul fapt de a respira și de a trăi declanșează producerea de radicali liberi. Nu putem scăpa de ei, deoarece aceștia sunt produși în mod natural de către metabolism. Organismul nostru posedă un anumit număr de arme capabile să-i elimine, dar atunci când cantitatea de stres oxidativ crește, el devine nociv pentru sănătate, pentru că provoacă aciditate, ne uzează și ne poluează corpul. El atacă membranele mitocondriilor și oxidează lipidele, proteinele și ADN-ul.

Sursele care produc în mod excesiv radicali liberi se află în mediul înconjurător, dar și în modul nostru de viață.

Să inventariem tipurile obișnuite de stres din viața noastră:

- stresul vieții de zi cu zi, pozitiv sau negativ, șocurile emoționale puternice;
- consumul de alcool și de tutun, sportul intens;
- radiațiile solare ionizante, precum și razele UVA și UVB;
- bolile, infecțiile bacteriene și fungice (ciuperci) sau virale;
- anumite tratamente medicamentoase precum cele cu estrogeni, antiinflamatoare și chimioterapie;
- detergenții de uz casnic, poluarea alimentară, dar și prăjelile;
- fumul provenit din industrie și de la automobile;
- pesticidele, erbicidele utilizate în industria agroalimentară;

- poluarea apei cu nitrați și metale grele, provenind din agricultura intensivă, și deșeurile industriale;
- și, în sfârșit, printre altele, anumiți solvenți industriali sau cadmiul care se găsește în baterii, acumulatori sau pigmenți...

Constatarea este una foarte limpede. În prezent, nu putem face încă nimic împotriva declinului tăcut al corpului nostru, ci doar să-l încetinim drastic. **Încetinim această cursă către moarte prin adoptarea alimentației specifice grupei noastre sanguine**, adică prin reducerea efortului digestiv neadaptat. Integrăm în viața noastră un set de fundamente imunitare prin favorizarea unui mod de viață natural, echilibrat, fără excese. Sau suplimentându-ne cu regularitate organismul în mod natural. Da, chiar putem să ne asigurăm un pașaport imunitar, un scut capabil să ne protejeze activ, iar aceasta, chiar de la vârsta de 25 de ani.

O hrană variată, din surse organice, bazată în principal pe fructe și legume, imuno-stimulatoare și adaptată la grupa noastră sanguină; o microfloră intestinală perfect optimizată și echilibrată, un somn de calitate și conștientizarea odihnei zilnice prin meditație, posturi periodice și adaptate vârstei noastre: acestea sunt nevoile fundamentale pe care trebuie să i le oferim corpului nostru. Pe această listă adăugăm, de asemenea, exercițiile fizice, o stare de liniște sufletească, un aer curat respirat cât mai des posibil, relații cotidiene netoxice și un nivel de stres acceptabil. Această carte vă va arăta care sunt fundamentele imunității și apoi caracteristicile proprii grupei dumneavoastră sanguine.

Cu toate acestea, există aspecte ale mediului înconjurător pe care nu le veți putea controla: este vorba despre calitatea aerului

pe care îl respirați sau a mediului dumneavoastră electromagnetic. Aceste domenii au devenit atât de îngrijorătoare în ceea ce privește sănătatea publică, încât am ales să le dedicăm un întreg capitol. Corpul dumneavoastră suferă impactul acestei poluări până la un punct pe care, cu siguranță, nu vi-l puteți imagina. A deveni conștient de acest lucru este un prim pas către o soluție, mai întâi individuală, apoi neapărat colectivă, pentru că în zorii acestui secol, al XXI-lea, suntem înconjurați zilnic de poluarea toxică. Vom analiza toate domeniile din viața dumneavoastră și tot ceea ce vă poate afecta protecția. Veți înțelege că **adevăratele măști și scuturi sunt capacitatea dumneavoastră de a menține această imunitate grozavă.**

În prima parte a lucrării, vom analiza fundamentele care trebuie conștientizate pentru a vă consolida imunitatea, iar în cea de-a doua parte veți găsi planul de viață și de alimentație imuno-stimulatoare pentru grupa dumneavoastră de sânge.

Sperăm că, după ce veți citi această carte, veți fi dotați cu toate instrumentele care vă vor transforma în războinici de neînfrânt sub aspectul sănătății și al energiei active, pentru a ține la distanță virusurile și orice formă de agresiune, gestionând cât mai bine microbiota intestinală, ceea ce vă va permite să vă consolidați considerabil apărarea imunitară.

În plus, prin folosirea alimentației imuno-specifice grupei dumneavoastră de sânge, veți reduce semnificativ potențialul teren de acidoză și reacțiile inflamatoare.

De acum înainte, va trebui să luați decizii cu discernământ, pentru a alege ceea ce este cel mai bun, precum și perfect adaptat propriului organism.

Aceste aspecte vă vor fi dezvăluite în metoda *Immuno-Diet*.

Ce înseamnă o alimentație imuno-stimulatoare?

Veți găsi o listă detaliată a alimentelor potrivite pentru fiecare grupă sanguină. Dieta imuno-stimulatoare este o alimentație optimă, capabilă să vă protejeze în fața atacurilor virale și bacteriene, în sensul că vă respectă digestia, sistemul respirator, sistemul endocrin și sistemul nervos, precum și sfera intestinală.

Ea nu vă va obosi corpul, nu va produce nicio inflamație, vă va ușura organele de eliminare și emonctoriile în general.

Ce înseamnă o alimentație imuno-neutră?

Alimentația imuno-neutră nu este cea mai bună pentru dumneavoastră, dar nici nu vă va face vreun rău în mod special.

Nu uitați însă că trebuie să privilegiați, în mod evident, ceea ce este cel mai bun pentru corpul dumneavoastră, adoptând cât mai mult posibil fundamentele alimentației imuno-stimulatoare ale grupei dumneavoastră de sânge. Prin urmare, puteți consuma toate aceste produse fără nicio grijă.

Ce înseamnă o alimentație imuno-negativă?

Este o alimentație total contraindicată pentru sistemul dumneavoastră sanguin, întrucât ea solicită un efort considerabil din partea tuturor țesuturilor și organelor. Aceste alimente nu numai că vă vor face să vă îngrășați rapid, dar, mai ales, vor crea staze dăunătoare, favorizând modificarea microbiotei intestinale, având în vedere că peste 70% din imunitate este concentrată în intestine.

Aceste alimente sunt proinflamatoare pentru dumneavoastră. Ele vă produc o oboseală permanentă, iar în corpul dumneavoastră o baie inflamatoare latentă este gata să se declanșeze la cel mai mic atac viral sau bacterian. Desigur, dacă le consumați doar ocazional, ele nu vor avea nicio influență asupra imunității sau a sănătății dumneavoastră.

În metoda *Immuno-Diet* veți găsi care sunt suplimentele imuno-benefice pentru grupa dumneavoastră de sânge.

Dat fiind că fiecare ființă umană este unică, cereți întotdeauna sfaturi privind alimentația dumneavoastră de la un medic sau de la un naturopat.

Viață frumoasă și imunitate excelentă tuturor!

Introducere

Noul coronavirus (Covid-19), un virus caleidoscop?

Să ne întoarcem în trecut...
Sau când istoria ne amintește

Domnul Becht, deputat din Haut-Rhin (în Franța), afirmă: „Pentru generația mea, această epidemie mondială este un eveniment pe care nu l-a mai cunoscut și nu l-a mai trăit niciodată până acum. Totuși, atunci când discut cu părinții mei, se pare că lumea a mai trecut prin astfel de epidemii și nu numai în secolele trecute. Nu este nevoie să ne întoarcem la ciumă, la holeră sau chiar la gripa spaniolă din 1918. Alte epidemii foarte asemănătoare cu coronavirusul au lovit lumea în 1957 și în 1969. În 1957 s-a declanșat o pandemie numită *gripa asiatică*. Ea a provocat 100.000 de decese numai în Franța și peste două milioane în întreaga lume. În 1969, *gripa din Hong Kong*, venită din Asia, a lovit din nou. Ea a dus la 31.000 de decese în Franța și la un milion de morți în întreaga lume...”

Iată un articol din ziarul *Libération*, care compara, în anul 2005, gestionarea valului de caniculă din 2003 cu cel al „gripei din Hong Kong”.

„Nu aveam timp să scoatem morții. Îi îngrămădeam într-o încăpere din spatele secției de terapie intensivă. Și îi scoteam de acolo când puteam, în timpul zilei sau seara.” Astăzi, șeful Secției de Boli Infecțioase a Spitalului Universitar din Nisa, profesorul Dellamonica, a păstrat imagini izbitoare despre această așa-zisă gripă „Hong Kong” care a trecut prin Franța la începutul iernii 1969-1970. Pe atunci în vârstă de 20 de ani, el lucra ca extern în secția de reanimare a profesorului Jean Motin, la Spitalul Édouard-Herriot din Lyon. „Oamenii soseau pe targă, într-o stare catastrofală. Mureau de hemoragie pulmonară, aveau buze cianotice, cenușii. Erau de toate vârstele, 20, 30, 40 de ani și mai mult. A durat zece-cincisprezece zile, iar apoi situația s-a domolit. Și, în mod ciudat, am uitat de ea.”

În vreme ce spitalul se confrunta cu o criză sanitară majoră – afluxul brusc de pacienți, imposibilitatea de a-i trata, decese cu zecile de mii –, practic nimeni nu vorbea despre acest subiect. Presa informa în acea perioadă despre misiunea Apollo pe Lună, despre războiul din Vietnam, despre consecințele evenimentelor din Mai 1968... dar deloc, sau foarte puțin, despre zecile de mii de oameni care mureau în spitalele supraaglomerate. Mai rău de-atât, lumea își vedea de treabă, de parcă nimic nu se întâmpla. Nu existau rețelele de comunicații, nici internetul și simultaneitatea acestuia.

Ce ne-a învățat istoria în privința diferitelor epidemii?

Cel mai important lucru de reținut este că întotdeauna ne-am revenit în urma acestor atacuri virale. Că, din fericire,

acum există mult mai puține decese decât în timpul atacurilor virale din secolele precedente, datorită progresului tehnic, cunoașterii măsurilor de igienă, posibilităților de comunicare imediată a măsurilor de precauție, echipamentelor din ce în ce mai performante din spitale și competențelor tot mai înalte ale întregului personal medical.

Aceasta ne arată, totodată, că așteptăm rețeta minune a guvernului nostru, însă în 1969 nimeni nu se aștepta ca președintele Pompidou să oprească gripa din Hong Kong sau chiar să declare și să impună starea de carantină.

Astăzi, în era rețelelor sociale, vorbim despre un nou virus și despre decese timp de 24 de ore, ceea ce paralizează populația. Din acest exces de informare se nasc controversa și scandalul, posibil unul de stat, al unei potențiale gestionări defectuoase a crizei sanitare.

Pe scurt, iată ce trebuie să reținem:

- **Pandemiile și epidemiile au existat din cele mai vechi timpuri** și, din păcate, cu siguranță că vor apărea mult mai frecvent decât am putea crede.
- **Ele nu sunt rezultatul vreunei conspirații, ci al unor devianțe umane** și al lipsei de igienă față de lumea animalelor.
- **Nimeni și nimic nu are mijloacele de a anticipa sau de a lupta** împotriva „mamei natură”, iar acest fapt îl pune de fiecare dată pe om la locul lui – unul destul de neînsemnat.
- **Omenirea știe să găsească soluții** pentru a scăpa de aceste epidemii.

CAPITOLUL 1

GRUPELE SANGUINE ȘI IMUNITATEA

Suntem cu toții egali în fața virusurilor?

Cercetătorii chinezi au publicat, în martie 2020, bazele unui prim studiu care pune în evidență corespondența dintre persoanele afectate de Covid-19 și grupa lor sanguină. Această publicație nu a fost încă validată de corpul medical și de întreaga lume științifică.

Cu toate acestea, ea prezintă câteva observații remarcabile, care duc, într-adevăr, spre o nouă conștientizare și permit să credem că anumite grupe sanguine sunt mai vulnerabile la virusurile respiratorii de tip coronavirus.

În Franța, de exemplu, 45% din populație are grupa de sânge A, 42% grupa 0, 9% grupa B și 4% grupa AB (sursa: EFS, Établissement français du sang). Această distribuție este relativ aceeași la nivel mondial.

Așadar, acești cercetători chinezi au anunțat în mod clar că s-ar putea considera că o anumită grupă sanguină ar fi mai mult sau mai puțin sensibilă la afecțiunile virale.

Această constatare nu este o premieră, știm, din observație, că norovirusul, așa-numitul „virus Norwalk”, care provoacă gastroenterită, afectează în principal persoanele cu grupa 0.

De asemenea, se consideră că hepatita B afectează într-o mai mare proporție persoanele cu grupa B.

Dar chinezii sunt cu un pas înainte, dat fiind că au studiat deja în anul 2005 mii de cazuri în timpul SARS (virusul înrudit cu Covid-19) și au tras concluzia că grupa 0 prezintă o rezistență mult mai puternică la virus.

În mod evident, grupa 0 prezintă un risc semnificativ mai mic decât alte grupe. Însă aceasta nu împiedică faptul ca unii pacienți cu grupa 0 să fie afectați. Avertizarea măsurilor de protecție și precauția trebuie, deci, să fie la fel de active pentru fiecare grupă de sânge.

Oameni de știință din întreaga lume – nu doar din China – au cercetat de zeci de ani în special reacția grupei sanguine la malarie: „Grupa sanguină 0 este asociată cu o mai mică sensibilitate la malarie, nu la boală, ci la formele severe”, afirmă Jacques Le Pendu, director de cercetare la Centrul de Cercetare în Cancerologie și Imunologie Nantes-Angers.

De asemenea, există un articol publicat în 2005 în *Journal of the American Medical Association* („Jurnalul Asociației Medicale Americane”), care explică în detaliu relația dintre grupele de sânge și coronavirus, în special SARS-CoV-1, un virus care, între 2002 și 2003, a provocat decesul a 700 de persoane.

Acest studiu a constatat, totodată, o scădere a riscului la persoanele din grupa 0. Toate analizele sunt reluate de către cercetătorii din Wuhan și Shenzhen, care se bazează pe aceleași trăsături majore și care lansează ideea că cele două virusuri sunt înrudite. Este foarte probabil ca ele să urmeze același mecanism.

Se crede că anticorpilor naturali ai acestei grupe sanguine sunt scuturi naturale împotriva infecției cu coronavirus.

Care ar fi explicația? Persoanele din grupa 0 dețin anticorpi anti-A și anti-B, în timp ce persoanele din grupa A și cele din grupa B au doar anticorpi anti-B la grupa A și anti-A la grupa B. Grupa AB nu are niciun fel de anticorpi.

Datorită acestor anticorpi, sistemul imunitar se poate apăra și poate ataca celulele toxice străine, pe care le recunoaște după antigenii prezenți la suprafața lor. Jacques Le Pendu explica în mod clar acest lucru în anul 2008: „Ipoteza noastră este că anticorpii anti-A și anti-B specifici grupei pot neutraliza virurile provenite de la persoanele cu grupa sanguină A sau B. Dovada oficială nu este încă gata, dar echipa noastră a reprodus acest mecanism *in vitro*.” Pe scurt, dacă aveți grupa 0, există o probabilitate mai mică de a vă infecta cu virusul de la o persoană cu grupa A sau B sau AB; dacă faceți parte din grupa A, există mai puține riscuri de a vă infecta de la o persoană din grupa B, și invers.

Urmărind 2.173 de persoane afectate de Covid-19, autorii au remarcat faptul că indivizii cu grupa sanguină de tip A au fost în mai mare măsură infectați cu virusul, pe când cei din grupa 0 păreau mai puțin sensibili la acesta, ceea ce sugerează posibilitatea unui efect protector.

Însă, pentru a fi validată o astfel de afirmație, ea necesită încă anumite date științifice. Și totuși, acest studiu din 16 martie 2020 al cercetătorilor chinezi este comentat de Jacques Le Pendu, celebrul imunolog, în ziarul *Marianne*. El explică fenomenul de risc mai mic de infectare în cazul unor grupe sanguine prin intermediul transfuziilor.

Exemplu: dacă sângele este transfuzat de la o persoană cu grupa sanguină A, B sau AB către una cu grupa sanguină 0,

primitorul va distruge imediat globulele, pentru că indivizii cu grupa sanguină 0 au în mod natural anticorpi împotriva antigenilor A și B. Seamănă puțin cu ruleta rusească: persoanele cu grupa AB, care nu posedă anticorpi naturali, s-ar juca astfel cu un revolver al cărui butoiș conține 0 gloanțe, cele cu grupele A și B ar avea unul cu 2 gloanțe, iar cele cu grupa 0 ar avea 6 gloanțe.

Ceea ce nu îi va scuti pe oamenii cu grupa 0 să fie infectați de alți indivizi din grupa 0. Ei sunt totuși foarte norocoși, pentru că pot lupta și rezista mult mai mult decât toate celelalte grupe sanguine.

La începutul lunii aprilie 2020, un amplu studiu american a decis să adune toate cercetările efectuate asupra grupelor sanguine, incluzând și factorul Rhesus + sau -. Rezultatele acestui studiu arată că acești antigeni specifici nu sunt semnificativi decât pentru grupele A și 0. Factorii Rh negativi fiind mai puțin frecvenți, este încă dificil de stabilit rezultate optime asupra acestor caracteristici ale sângelui.

Cum se transmite, mai exact, virusul?

Noul coronavirus pătrunde de cele mai multe ori prin căile respiratorii, fosele nazale, trahee și bronhii (dar, evident, și prin piele și glandele lacrimale; de aceea se recomandă și purtarea ochelarilor de protecție). Migrând în interiorul organismului, virusul este compus din antigeni în funcție de grupa sanguină a persoanei. Prin urmare, atunci când virusul provine de la o persoană cu grupa sanguină A, B sau AB și se transmite unei persoane cu grupa 0, aceasta din urmă dispune de toți anticorpii naturali pentru a lupta împotriva antigenilor virali. *Atenție! Cantitatea noastră de anticorpi scade odată cu vârsta și de aceea persoanele de peste 65 de ani, din grupa 0, în special (mai protejată), prezintă un risc la fel de ridicat.*

În urma epidemiei de SARS din 2003, un studiu arătase că persoanele cu grupa sanguină 0 erau mai puțin expuse infecției decât cele din grupele A, B și AB. Alți cercetători au descoperit că anticorpii anti-A interferează cu legătura dintre virusul SARS și ținta sa, proteina ACE2, un fel de poartă de intrare prezentă la suprafața celulelor pulmonare, printre altele. De aceea, anticorpii persoanelor cu alte grupe sanguine decât A, B sau AB ar forma o barieră în calea pătrunderii virusului SARS în celule.

Două noi studii din al doilea semestru al anului 2020 confirmă că există mai puțini indivizi cu grupa sanguină 0 printre bolnavii de Covid-19 și că, dintre persoanele grav afectate, cele cu grupele de sânge A și AB au mai frecvent insuficiențe pulmonare și renale. Coronavirusul nu este primul virus care acționează diferit asupra organismului unui individ în funcție de grupa sanguină a acestuia. „Dovezile în favoarea unui efect protector al grupei sanguine 0 împotriva Covid-19 sunt numeroase”, potrivit unui nou studiu danez publicat în revista *Blood Advances*. O altă cercetare canadiană raportează de această dată severitatea bolii. Și constată că, dintre pacienții cu simptome severe de Covid-19, cei mai afectați ar fi indivizii cu grupele sanguine A și AB.

Ca să confirme aceste observații, cercetătorii au evaluat dosarele a peste 470.000 de danezi care au efectuat testul pentru Covid-19, dintre care peste 7.400 cu rezultat pozitiv. „Printre pacienții afectați de Covid-19, am găsit mult mai puține persoane cu grupa 0 în comparație cu cele două milioane de indivizi testați din populația generală, observă autorii. Aceștia din urmă au avut, totodată, o perioadă de internare mai scurtă. Datele noastre indică faptul că pacienții grav bolnavi cu grupa sanguină A sau AB prezintă un risc mai mare de a avea nevoie

de ventilație mecanică și de o perioadă de tratament intensiv mai îndelungată decât pacienții cu grupe sanguine 0 sau B.”

Dat fiind că virusul SARS-CoV-2, cunoscut sub numele de noul coronavirus, este, în proporție de 80%, o rudă a virusurilor anterioare, spune profesorul Didier Raoult în cercetările și lucrările sale, el urmează, în consecință, aceeași cale.

Cu toate acestea, toți cercetătorii rămân precauți: „Este posibil ca aceste variabilități să influențeze evoluția bolii de la o persoană la alta, dar acest gen de afirmație trebuie riguros testată, ceea ce nu s-a făcut până acum”, spune Vincent Mooser, titularul Catedrei canadiene de excelență în medicina genomică a Universității McGill.

Pentru o confirmare fiabilă a tuturor acestor studii și constatări, în Quebec a fost înființată o bancă biologică pentru Covid-19. Inițiativa, născută dintr-un mandat al FRQS (Fondul de cercetare „Québec-Santé”) și al Génome-Québec, oferă posibilitatea de a fi depuse eșantioane și de a împărtăși datele provenite de la pacienții infectați consimțitori, în scopul studierii tulpinilor virale precum și a posibilelor susceptibilități genetice și imunologice.

Compilarea acestor date înseamnă o imensă muncă de echipă între numeroase instituții universitare și spitale. În prezent, ea se află încă în desfășurare. Îi vom afla rezultatul peste câteva luni probabil. *Host Genetic Initiative* reunește sute de oameni de știință din întreaga lume care culeg date genetice, ceea ce va contribui la dezvoltarea unor noi terapii. Până atunci însă, terapia se limitează la tratamentul curativ și nu la prevenție, cea pe care o prezentăm în metoda *Immuno-Diet*.

Înainte de a merge mai departe, **începeți prin a vă face o evaluare personalizată**, răspunzând cu precizie la chestionarele

de mai jos. Acestea vă vor permite să vă conștientizați stilul de viață și să vă plasați din punct de vedere imunitar, în timpul lecturii acestei cărți.

Chestionarul *Immuno-Diet*

Aspecte înnăscute

Sunt femeie	0
Sunt bărbat	1
Am peste 40 de ani	1
Unul dintre părinții, unchii, bunicii mei suferă de boli cardio-vasculare (hipertensiune, AVC, infarct, accident ischemic tranzitoriu – AIT, angină pectorală)	1
Boli neurologice (Alzheimer, Parkinson, demență)	1
Diabet	1
Cancer și boli articulare	1
Obezitate sau exces ponderal	1
Afecțiuni genetice	1
Osteoporoză	1

Aspecte dobândite

Sunt supraponderal(ă)	2
Sunt adesea obosit(ă)	1
Am pierdut multă energie de-a lungul anilor	1
Am diabet	2
Am colesterolul crescut	2
Am o afecțiune cardiovasculară	2
Am sau am avut cancer	2
Am mici pierderi de memorie	1
Iau multe medicamente	2
Am o afecțiune neurologică	2
Mă îmbolnăvesc mai des de cinci ori pe an	2

Mediul de viață

Conduc mașina peste trei ore în fiecare zi	1
Fumez.....	2
Ies destul de puțin.....	1
Sunt agricultor	2
Lucrez cu produse chimice.....	2
În camera mea, există conexiune Wi-Fi, plastic, mochetă, încărcător pentru telefon	1
Folosesc telefonul mobil lipit de ureche peste două ore pe zi	1
Folosesc multe produse cosmetice	1
Folosesc zilnic cuptorul cu microunde.....	1

Obiceiurile

Fac sport mai puțin de trei ore pe săptămână.....	1
Consum deseori alimente la grătar	1
Mănânc mâncare gătită.....	1
Consum alimente bio.....	-1
Nu mănânc deloc legume	2
Nu mănânc deloc fructe	2
Consum carne de trei ori pe săptămână.....	1
Mănânc ce gălesc.....	1
Dorm mai puțin de șase ore pe noapte.....	1
Beau mai mult de trei pahare de vin pe zi.....	1
Mănânc la fast-food în mod regulat.....	1

Stresul

Sunt foarte stresat(ă) la locul de muncă	1
Îmi revin cu greu după un stres.....	1
Sufăr de alergii sau de intoleranțe	1

Mă simt frecvent deprimat(ă)	1
Mă enervez repede	1
Fac multe eforturi pentru ceilalți.....	1
Sunt o fire optimistă	- 1
Sunt mai degrabă pesimist(ă)	1

Viața personală

Mă simt fericit(ă)	0
Mă simt nefericit(ă) și singur(ă).....	1
Sunt protejat(ă) și iubit(ă)	0
Nu sunt iubit(ă).....	1
Nu am niciun conflict cu nimeni	0
Am conflicte cu oamenii	1
Am o viață socială și amicală bogată	0
Nu am nici viață amicală, nici viață socială	1
Fac plimbări regulate în natură.....	0
Locuiesc într-un loc care îmi place.....	1
Locuiesc într-un loc care nu-mi place.....	0
Am o mulțime de proiecte.....	1
Nu am niciun proiect personal.....	0

Rezultatele chestionarului *Immuno-Diet*

Între 2 și 10

Felicitări, totul este bine în cazul dumneavoastră, aveți o viață sănătoasă, sunteți o persoană destul de suplă și de zveltă și așa veți rămâne în continuare.

Între 11 și 30

Există câteva tulburări în stilul și igiena de viață, precum și în alimentația dumneavoastră. Trebuie, cu siguranță, să slăbiți