

# CONSEIL ALIMENTAIRE

## POUR BOOSTER LE SYSTEME IMMUNITAIRE

### POUR LE GROUPE O (+ou-)

#### Plaque d'immatriculation :

Les personnes du groupe O présentent de nombreuses réactions à l'alimentation dense et souvent transformé du monde moderne. Ils sont souvent intolérants au Gluten, laitages d'animaux, aux additifs alimentaires.

Ils peuvent développer des allergies alimentaires et des réactions de sujet diverses.

Leur alimentation est basée exclusivement sur le mode Chasseur Cueilleur, donc un apport de protéines animales, végétales, ainsi que des fruits et légumes.

Le groupe O a une très forte résistance immunitaire et peut guérir facilement et rapidement.

#### La digestion

Avec un taux conséquent d'acidité gastrique, ils doivent veiller impérativement à respecter une alimentation alcaline et non acide, ceci afin d'éviter l'acidose chronique, les problèmes d'ulcères et les douleurs dans tout le corps liés à l'hyperacidité.

#### Le système nerveux

Héritier des hommes de Cromagnon, une excellente capacité à assimiler les protéines animales et végétales, dont ils ont besoin. Les protéines permettent de perdre du poids, d'avoir une belle force physique et mentale, un bon moral et une excellente immunité.

Ce groupe connaît souvent des périodes de jeûne qui au contraire de l'épuiser le renforçait. Ses ancêtres ne consommaient que très peu de glucides, hormis certains fruits. Leur constitution leur permettait une très grande résistance, d'autant qu'ils étaient toujours en activité physique.

Ces personnes sont souvent de type dopaminergique et adrénalinergique, capables de résister parfaitement au stress, de reprendre rapidement le contrôle de leurs émotions. Ils sont instinctivement habitués à la chasse, la peur leur est familière et ils savent la gérer. Ils devront faire attention à ne pas engloutir la nourriture et à manger et mâcher lentement.

## La carte d'identité

Les protéines animales doivent tenir une place prépondérante dans l'alimentation.

Une prise insuffisante peut générer une prise de poids. Un apport quotidien éloignera l'insulinorésistance et le diabète. Les protéines accroissent la masse tissulaire et musculaire, conduisant à une plus grande combustion des graisses qui augmente la rapidité du métabolisme.

Attention : ne pas associer dans un même repas protéines animales et produits laitiers (produits vivants et morts).

## Les viandes

| IMMUNOSTIMULANTES | IMMUNO NEUTRES | IMMUNO NEGATIVES           |
|-------------------|----------------|----------------------------|
| Agneau            | Canard         | Sanglier                   |
| Bresola de bœuf   | Dinde          | Charcuterie en tous genres |
| Bison             | Faisan         | Bacon                      |
| Bœuf              | Lapin          | Jambon                     |
| Viande séchée     | Lièvre         | Porc                       |
| Foie              | Oie            | Tout type de viande fumée  |
| Gibier            | Perdreau       |                            |
| Mouton            | Chapon         |                            |
| Chevreau          | Pintade        |                            |
| Veau              | Coq            |                            |
|                   | Poulet         |                            |

## Les poissons et mollusques

Les personnes du groupe O ont besoin d'iode bien plus que tous les autres groupes, car ils présentent fréquemment des problèmes d'hypothyroïdie (N'hésitez pas à faire tester votre TSH auprès de votre médecin).

Le poisson est une source d'iode, et excellent pour ses protéines et à capacité à stimuler le métabolisme à améliorer la circulation sanguine et à activer la thyroïde, les aidant à perdre du poids et à avoir de l'énergie, tout en contribuant à une excellente immunité.

| IMMUNOSTIMULANTES      | IMMUNO NEUTRES               | IMMUNO NEGATIVES      |
|------------------------|------------------------------|-----------------------|
| Cabillaud              | Anguille                     | Barracuda             |
| Pageot                 | Baudroie, palourde           | Calamars              |
| Saumon non fumé        | Bar ou loup de mer           | Emissole lisse        |
| Bar                    | Calicagère, truite           | Grenouille            |
| Brochet                | Cape – caviar – clams- colin | Hareng et hareng fumé |
| Capitaine              | Coquille saint jacques       | Lambi                 |
| Espadon                | Crabe, maquereau             | Lieu jaune            |
| Esturgeon              | Merlan, merou, moules        | Ormeaux               |
| Flétan                 | Mulet, œuf de saumon         | Poisson chat          |
| Limande                | Poisson lune, rascasse rouge | Poulpe                |
| Lotte                  | Pompano, crevettes, daurade  | Saumon fumé           |
| Morue                  | Eglefin, empereur, eperlan   |                       |
| Perche                 | Escargots, grand tambour     |                       |
| Sole                   | Grondin, haddock             |                       |
| Truite                 | Homards, huitres, langouste  |                       |
| Poissons crus ou cuits | Sandre, sardine, panga, thon |                       |

Évitez les poissons en conserve, les poissons panés frits ou en sauce.

## Les laitages et œufs

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

## Les huiles

| IMMUNOSTIMULANTES        | IMMUNO NEUTRES              | IMMUNO NEGATIVES        |
|--------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| Huile de graines de lin  | Huile d'olive               | Huile d'arachide        |
| Huile de riz             | Huile de soja               | Huile de carthame       |
| Huile de pepin de raisin | Huile d'amande douce        | Huile de coco           |
| Huile de pepin de courge | Huile de bourrache          | Huile de germe de blé   |
|                          | Huile de colza              | Huile de germe de coton |
|                          | Huile de noix               | Huile de maïs           |
|                          | Huile de noisette           | Huile d'onagre          |
|                          | Huile de foie de morue      | Huile de ricin          |
|                          | Huile de sésame             | Huile de tournesol      |
|                          | Huile de pepin de cassis    |                         |
|                          | Huile de graines de chanvre |                         |

## Les noix et graines

Les noix sont très précieuses car elles régulent correctement l'insuline, et freine la prise de poids.

| IMMUNOSTIMULANTES          | IMMUNO NEUTRES                | IMMUNO NEGATIVES          |
|----------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| Noix et graines de courges | Amandes, noisettes            | Noix de cajou, cacahuètes |
| Haricots azuki             | Noix de macadamia             | Beurre de cacahuète       |
| Haricots cornille          | Noix de pécan, pignons,       | Noix du Brésil            |
|                            | Graines de chanvre, tournesol | Pistache, graine de pavot |
|                            |                               | Graine de tamarin         |

## Les légumineuses

| IMMUNOSTIMULANTES  | IMMUNO NEUTRES                  | IMMUNO NEGATIVES             |
|--------------------|---------------------------------|------------------------------|
| Soja rouge,        | Fèves                           | Haricot coco, haricots rouge |
| haricots cornilles | Flageolets                      | Haricots mogette, lentilles  |
|                    | Haricots beurre, blancs, lima,  | Lentilles corail             |
|                    | Haricots mungo, mange tout      | Haricots blancs d'Espagne    |
|                    | Haricot vert, petit pois        |                              |
|                    | Lait de soja, miso, pois chiche |                              |
|                    | Tofu,                           |                              |

N'associez pas laitages, légumineuses et protéines, le groupe O ne supporte pas bien un grand nombre d'association.

## Les céréales

| IMMUNOSTIMULANTES | IMMUNO NEUTRES               | IMMUNO NEGATIVES                  |
|-------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| AUCUNE            | Amarante, Kamut              | Avoine, toutes préparation de blé |
|                   | Crème de riz, épeautre       | Céréales, cornflakes, couscous    |
|                   | Farine et son d'avoine,      | Crème de blé, farine de blé       |
|                   | Farine de seigle             | Pain complet, pain azyne          |
|                   | Galette, pain de riz         | Pain aux céréales,                |
|                   | Sarrazin, millet             | Farine de maïs, pop corn          |
|                   | Pain de seigle, de soja      | Germe de blé, maïs                |
|                   | Quinoa, Riz complet          | Semoule de maïs, son de blé       |
|                   | Riz basmati, blanc, sauvage, | Sorgho                            |
|                   | Riz soufflé, son de riz      |                                   |
|                   | Tapioca                      |                                   |

Les légumineuses et les céréales doivent être supprimés au diner à partir de la cinquantaine, car le groupe O les stocke sous forme de graisse favorisant la prise de poids et la hausse tensionnelle.

Evitez de consommer du sarrazin l'été. Il est conseillé de consommer le quinoa de préférence toujours cuit. Quinoa déconseillé pendant l'allaitement et la grossesse ainsi que pour les moins de 2 ans.

## Les légumes

| IMMUNO STIMULANTS               | IMMUNO NEUTRES                 | IMMUNO NEGATIFS                |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| Artichaut, Betterave            | Ail, asperge, aubergine        | Avocat, concombre              |
| Blette, brocoli, chicoree, chou | Pousse de bambou, carotte      | Chou fleur, chou de bruxelles  |
| Courge, cavalier, navet,        | Céleri branche, rave           | Chou rouge                     |
| Oignon, panais, patate douce    | Champignon de paris,           | Mais et tout ce qui est à base |
| Persil, piment de cayenne       | Chataigne, endive, ciboule     | Olive noire                    |
| Chou frisé, rave                | Fenouil, igname, haricot vert  | Pomme de terre                 |
| Citrouille, épinard, gombos     | Jus de tomate,                 | Poireau                        |
| Laminaire, pissenlit, poivrons  | Laitue, mesclun, olives vertes |                                |
| Potiron, raifort,               | Petit pois, piment, pleurote   |                                |
| Romaine                         | Pois gourmand, radis,          |                                |
| scarole                         | Courgette, échalotte           |                                |
|                                 | Roquette, tomate,              |                                |
|                                 | Truffe noie et blanche         |                                |
|                                 | Gingembre                      |                                |

Ils doivent être consommés tous les jours ; Très riches en antioxydants et en fibres, ils sont recommandés pour leur apport en quercétine et en polysaccharides, qui aident à la régulation du taux de sucre sanguin. Ce sont aussi les meilleurs alliés contre la rétention d'eau grâce à leur apport en potassium.

Les faire cuire de préférence à l'autocuiseur ou à la vapeur en respectant au mieux les saisons.

## Les fruits

| IMMUNOSTIMULANTES       | IMMUNO NEUTRES               | IMMUNO NEGATIVES        |
|-------------------------|------------------------------|-------------------------|
| Figue fraîche et seches | Abricot                      | Banane plantain, avocat |
| Goyave                  | Canneberge, kaki             | Clementine, kiwi        |
| Mangue                  | Carambole, cassis            | Lait de coco, melon     |
| Myrtille                | Citron jaune, verte          | Mures, noix de coco     |
| Prune                   | Coing, dattes, fraises,      | Orange, rhubarbe        |
| Pruneau                 | Framboises, grenades         |                         |
| ananas                  | Groseilles, kumquat          |                         |
|                         | Nectarine, pamplemousse      |                         |
|                         | Papaye, pastèque, pêche,     |                         |
|                         | Poire, pomme, sureau, banane |                         |
|                         | Raisin blanc, noir, sec      |                         |

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.

## Les épices, condiments et additifs

| IMMUNOSTIMULANTES | IMMUNO NEUTRES                     | IMMUNO NEGATIVES                |
|-------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| Caroubes          | Agar Agar, ail, aneth              | Aspartame, capres, dextrose     |
| Curcuma           | Anis, basilic, bergamote           | Fécule de maïs, fructose        |
| Curry             | Cannelle, cardamome, miel          | Guarana, ketchup                |
| Persil            | Miso, menthe poivrée,              | Mayonnaise                      |
| Piment de cayenne | Moutarde, origan, paprika          | Moutarde au vinaigre            |
| Raifort           | Pectine, piment, poivre noir       | Noix de muscade                 |
|                   | Cerfeuil, chocolat, ciboulette     | Genievre                        |
|                   | Confiture, coriandre, cumin        | Glutamate de sodium             |
|                   | Essence d'amande, estragon         | Gomme arabique                  |
|                   | Gaulthérie, gélatine, gélée de fru | Gomme de guar                   |
|                   | Clou de girofle, laurier,          | Poivre moulu (blanc, gris)      |
|                   | Levure de bière, malt d'orge       | Sirop de maïs                   |
|                   | Marjolaine, mélasse, menthe        | Tous les vinaigres (sauf cidre) |
|                   | 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                  |                                 |

De très bons anti bactériens intestinaux, favorables pour les épices dites chaudes.

Evitez de consommer les bouillons cubes.

## Les boissons

| IMMUNOSTIMULANTES | IMMUNO NEUTRES                    | IMMUNO NEGATIVES          |
|-------------------|-----------------------------------|---------------------------|
| Eau               | Bière de riz (pas de maïs ou blé) | Alcools forts             |
| Thé vert          | Camomille                         | Café, y compris décaféiné |
| Tilleul           | Cidre                             | Les sodas sucrés ou non   |
|                   | Vin rouge bio                     | Café au gingembre         |
|                   |                                   | Café d'orge               |
|                   |                                   | Vin blanc                 |
|                   |                                   | Champagne                 |
|                   |                                   | Thé blanc                 |
|                   |                                   | Thé déthéiné              |
|                   |                                   | Thé noir                  |

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. Evitez à tout prix le café, à l'exception du matin (à force de café, vous pouvez vous retrouver en grande fatigue surrénalienne). Adoptez le thé vert qui a toutes les vertues.

## Les herbes et plantes

| IMMUNOSTIMULANTES | IMMUNO NEUTRES    | IMMUNO NEGATIVES |
|-------------------|-------------------|------------------|
| Camomille         | Calendula         | Achillée         |
| Romarin           | Ginseng           | Alfa alga        |
| Fénu grec         | Baton de réglisse | Aloé             |
| Murier            | Persil            | Bardane          |
| Menthe poivrée    | Sauge             | Barbe de maïs    |
| Orne              | Sureau            | Eucalyptus       |
| Passiflore        | Graine de fenouil | Millepertuis     |
| Propolis          | thym              | Gentiane         |
| Eglantier         |                   | Rhubarbe         |
| Pissenlit         |                   | Séné             |
| Gingembre         |                   |                  |

## En résumé pour le GROUPE O :

### Alimentation immunobénéfique (à choisir dans aliments immunostimulants ou neutres)

- Viande : 3 à 7 fois par semaine (de préférence viande blanche)
- Poisson : 3 à 7 fois par semaine
- Œufs : 2 à 4 fois par semaine (à la coque ou pochée)
- Céréales : aucune, (le minimum parmi celles bénéfiques et autorisées)
- Fromage : une seule fois par semaine (dans ceux autorisés)
- Légumes : tous les jours
- Soja et dérivés : yaourt au lait de soja nature
- Laitage : jamais hormis le lait de soja et de riz
- Fruit : Tous les jours (les bénéfiques)
- Légumineuses : 2 à 4 fois par semaine
- Oléagineux : Tous les jours avec modération

### Aliments à éviter :

- Boissons : sodas, café, thé noir, thé déteiné
- Viandes : viande et charcuterie de porc, tous types de jambon
- Desserts : desserts, glaces et crèmes à base de lait animal, surtout de lait de vache, et tous desserts à base de farine et sucres
- Condiments : vinaigre sauf celui de cidre, et pas de bouillons cubes
- Lait et dérivés : lait de vache, lait de brebis, lait de chèvre, aucun laitage gras et affiné
- Œufs : frits à la poêle
- Céréales : Blé, maïs, orge, avoine, seigle, froment, épeautre, kamut, pain, pâtes, crackers, gressins, biscottes, biscuits, son, semoule, couscous, fougasse, pizza
- Fruits : orange, fraise, clémentine, mandarine, melon, mûre
- Fruits secs : cacahuète, noix du Brésil, pistache, noix de cajou
- Légumes : chou fleur, bruxelles, olives noires, pommes de terre
- Poissons : Poisson fumé, poulpe.

## LES COMPLEMENTES IMMUNOSPECIFIQUES

- **Vitamines B** : en cycle régulier sur l'année, pour limiter les dépresses ou dépression souvent touchés
- **Vitamine K** : pour les problèmes de coagulation. Peu de supplémentation efficace. Préférez l'apport alimentaire : foie, jaune d'œuf, huile de poisson, légumes verts à feuille
- **Iode** : particulièrement les femmes entre 45 et 50 ans. Les carences ralentissent le métabolisme, les rends fatigables et déprimées, sujettes à rétention d'eau. Se trouvent dans les algues, poissons, crustacés, mollusques, sel iodé
- **Manganèse** : pour celles et ceux qui évitent les céréales (recommandé), à consommer de temps en temps.

# LES SUPPLEMENTS IMMUNO BENEFIQUES

- **Programme de bouclier antiviral**
  - Astragale : 500 mg 1 à 2 capsules 2 fois par jour
  - Kutki : 400 mg 1 à 2 capsules par jour
  - L glutamine : 500 mg 1 à 2 capsules par jour
  - Zing : 15 mg par jour
  
- **Programme de soutien de la sphère pulmonaire**
  - N Acétyl Cystéine : 500 mg 1 comprimé 2 fois par jour
  - Extrait de Noni : 250 mg 1 à 2 capsules par jour
  - Molène : 2 tasses de tisane par jour
  - Coenzyme Q10 : 2 comprimés par jour
  
- **Programme de boost du métabolisme**
  - Fucus vésiculeus : 200 mg 1 capsule 2 fois par jour
  - Pissenlit : 1 capsule deux fois par jour
  - Résine normalisée : 1 capsule 1 à 2 fois par jour
  
- **Programme d'harmonisation et santé de l'intestin**
  - L glutamine : 200 mg 1 à 2 comprimés par jour
  - Colostrum bovin : 500 mg 1 à 2 capsules par jour
  - N acétyl glucosamine : 200 mg 1 à 2 comprimés par jour
  - Chicorée en poudre : 2 capsules par jour