

CONSEIL ALIMENTAIRE

POUR BOOSTER LE SYSTEME IMMUNITAIRE

POUR LE GROUPE B

Les personnes du groupe B portent l’empreinte génétique de leurs pères et ancêtres qui ont amené les êtres humains dans des contrées inexplorées. C’est ainsi que le gène du groupe B leur a permis de vivre et de s’épanouir au sein de climats rudes et à supporter des altitudes élevées.

Leur gène leur permet une bonne assimilation des viandes, laitages, céréales et légumes. C’est le groupe qui bénéficie du meilleur équilibre. Il peut gérer l’apport animal et végétal. Attention toutefois à certaines lectines alimentaires qui peuvent nuire à l’immunité, épuiser et déréguler la glycémie.

Les lectines ont le pouvoir d’augmenter la rétention d’eau et favorisent l’insulinorésistance, ainsi que la colonisation de mauvaises bactéries dans vos intestins.

Plaque d’immatriculation :

Les personnes du groupe B ont un système immunitaire assez robuste, résistant vigoureusement aux virus et autres pathologies.

La digestion

Ils possèdent une bonne adaptation à l’ensemble des aliments, dans la mesure où ils respectent les bonnes associations alimentaires. En effet, ils ne doivent pas consommer par exemple, 8 aliments différents dans un même repas. En évitant d’ingérer de trop grandes quantités alimentaires à chaque repas, les personnes du groupe B renforceront leur système immunitaire.

Le système nerveux

Les personnes de type B sont sensibles au stress, mais savent s’en éloigner.

La carte d’identité

Les viandes

IMMUNOSTIMULANTES	IMMUNO NEUTRES	IMMUNO NEGATIVES
Agneau	Autruche	Bacon, bécasse, caille
Gibier	Bœuf	Canard, cheval, jambon
Chevreau	Bison	Oie, perdreau, pintade
Lapin	Dinde	Porc
Mouton	Faisan	Poulet
	Foie	
	Veau	

Les poissons et mollusques

IMMUNOSTIMULANTES	IMMUNO NEUTRES	IMMUNO NEGATIVES
Brochet, caviar, colin, daurade	Cabillaud, capitaine, carpe	Anchois bar,
Dore jaune, esturgeon	Coquille saint jacques	Barracuda, clams,
Flétan, grondin, haddock	Corégone, empereur, éperlan	Escargots, limande,
Lotte, maquereau, morue	Espadon, grand tambour	Crabe, crevette, écrevisse
Mérou, sandre, sardine	Ormeau, hareng, lotte	Grenouille lambi, lieu jaune
Saumon, sole	Maquereau, merlan, mullet	Homard, huitre,
	Perche, poisson chat,	Langouste, moule, lotte
	Rascade, sole, thon, tilapia	Poulpe
	Tassergal	Saumon fumé, truite

Evitez les poissons panés ou frits.

Les laitages et œufs

Le groupe B a la chance d'assimiler et de digérer très bien les œufs et les produits de laitage. Veillez à ne pas en abuser, préférez les fromages frais ou peu affinés, car bien moins riches en graisse.

IMMUNOSTIMULANTES	IMMUNO NEUTRES	IMMUNO NEGATIVES
Kéfir	Lait de vache beurre	Fromage bleus
Féta	Yaourt beurre	Crèmes glacés
Fromage de chèvre	Gouda, gruyère, ricotta	Œufs de cailles et d'oie
Fromage de brebis	Fromage	
Mozzarella di Buffala	Edam, Emmental, bleu, brie	
Œufs de poules bio	Camembert, cheddar	
Yaourt de chèvre,	Cottage, parmesan, munster	
Yaourt de brebis	œufs	

Les huiles

Seule l'huile d'olive en alternance avec l'huile d'olive noire bio de première pression à froid vous est excellente.

IMMUNOSTIMULANTES	IMMUNO NEUTRES	IMMUNO NEGATIVES
Huile d'olive	Huile de germe de blé	Huile d'arachide
	Huile de graine de lin	Huile de maïs
	Huile d'amande douce	Huile de coco
	Huile de noix	Huile de ricin
	Huile d'onagre	Huile de germe de coton
	Huile de pépin de cassis	Beurre
	Huile de foie de morue	Huile de carthame
	Huile de graines de chanvre	Huile de soja
		Huile de bourrache
		Huile de colza
		Huile de sésame
		Huile de tournesol

Les noix et graines

Les noix et graines sont intéressantes si on évite les immuno-négatives.

IMMUNOSTIMULANTES	IMMUNO NEUTRES	IMMUNO NEGATIVES
Noix	Amandes, châtaigne	Graine de pavot,
	Noix de macadamia	Graine de sésame
	Noix de pécan, graine de lin,	Graine de tournesol
	Noix de noyer	Cacahuètes, graine de cour
		Noisette, pignon, pistaches

Les légumineuses

Les légumineuses sont conseillées au groupe B, sachant qu'il faudra éviter le soja et ses dérivés ainsi que les haricots mungo qui possèdent des enzymes capables d'interagir négativement avec l'antigène B.

IMMUNOSTIMULANTES	IMMUNO NEUTRES	IMMUNO NEGATIVES
Haricot de lima	Haricots mange tout	Graines, flocons, granules
Haricot blanc	Haricots verts	Fromage de soja, haricot coco
Haricots rouges	Pois gourmands, fèves	Haricots mungo
	Petit pois, graine de tamarin	Haricots noirs, lait de soja
	flageolet	Pois chiches, tofu, lentilles, miso

Les céréales

La consommation de céréales demande vigilance et parcimonie, car celles-ci ont une forte tendance à faire prendre du poids aux personnes du groupe B et abaisser leur immunité. Le maïs surtout qui par sa leptine, accroît la masse adipeuse. Le seigle et le sarrasin également qui empêchent une correcte régulation de votre insuline. Et le gluten de blé vous est également néfaste, quand au ronflement qu'il induit, voir l'inflammation plus ou moins légère de vos intestins.

IMMUNOSTIMULANTES	IMMUNO NEUTRES	IMMUNO NEGATIVES
Epeautre,	Farine de blé dur	Blé concassé, blé kamut
Flocon et son d'avoine	Crème de riz,	Cornflakes, couscous
Millet, pain essence	Farine d'épeautre	Farine de blé, farine de maïs
Riz soufflé	Farine de riz	Germes de blé, maïs, orge
Galette, son pain de riz	Farine de soja, quinoa	Pain multicéréale, sarrasin
	Riz basmati	Seigle, son de blé
	Riz blanc, riz complet	Sorgho, tapioca

Les légumes

Très riches en anti oxydants et en fibres, ils ont pour ce groupe toutes les qualités et vertus. Ils sont puissamment recommandés en raison de leur apport en quercétine et en polysaccharides qui aident à la régulation du taux de sucre sanguin. En outre, ils sont les meilleurs alliés contre la rétention d'eau en raison de leur apport en potassium.

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
Aubergine, betterave	Ail, Algues, asperge, aneth	Artichaud, avocat, citrouille
Brocoli, carotte, chou	Bambou, blettes, carvi, cèleri	Haricot mungo, mais
Chou de Bruxelles,	Cerfeuil, épinard, fenouil	Potiron, radis, rhubarbe
Champignon, chou-fleur	Champignon de paris,	Tomate, topinambour
Chou frisé, gingembre	Chou romanesco	
Igname, moutarde	Gombos, mange tout	
Panais, patate douce	Haricot vert, jus de carotte	
Persil, piment doux	Laminaire, laitue, maitake	
Poivron	Mesclun, navet, oignon	
	Châtaigne, chicorée	
	Ciboule, choucroute	
	Concombre, coriandre, courge	
	Courgette, cresson, endive,	
	Echalotte, piment, chili	
	Pissenlit, poireau, pdt	
	Pois gourmand, raifort	
	Romaine, roquette, rutabaga	
	Salsifis, scarole, taro	

Les fruits

Les fruits et tout particulièrement les myrtilles, baies de sureau, mures, cerise, contiennent des polysaccharides qui aident à chasser la rétention d'eau.

A consommer entre 3 à 5 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.

IMMUNOSTIMULANTES	IMMUNO NEUTRES	IMMUNO NEGATIVES
Banane	Abricot, banane plantin	Carambole,
Ananas	Cassis, cerises, citron	Figue de barbarie
Canneberge	Raisin blanc, noir, sec	Grenade
Papaye	Poire, pomme, sureau	Kaki
Pastèque	Coing, dattes, fraises,	Melon amer
Prune	Framboises, grenades	Noix de coco
Raisin	Groseilles, kumquat, orange	
	Nectarine, pamplemousse	
	Papaye, pastèque, pêche	

Les épices, condiments et additifs

Le type B résiste très bien aux épices dites chaudes comme le curry, gingembre, raifort ou piment et en ont besoin.

De très bons anti bactériens intestinaux agit sur les toxines de l'intestin permettant ainsi la perte de poids, remédiant à l'inflammation et à la rétention d'eau.

IMMUNOSTIMULANTES	IMMUNO NEUTRES	IMMUNO NEGATIVES
Curry,	Agar Agar, aneth, ail	Aspartame, cannelles
Curcuma	Anis, basilic, bergamote capres	Essence d'amande
Gingembre,	Cardamone, carouble carvi	Gélatine, fécule de maïs
Mélasse, Persil	Menthe poivrée,	Genièvre,
Raifort, piment	Moutarde, origan, paprika	Gomme d'acacias
	Pectine, piment, poivre noir	Guarana, ketchup
	Cerfeuil, chocolat, ciboulette	Poivre moulu (blanc, gris)
	Confiture, coriandre, cumin	Glutamate de sodium
	Estragon, tamar, tamarin	Gomme arabique
	Gaulthérie, gélatine, gelé de fruit	Gomme de guar
	Clou de girofle, laurier,	Malt d'orge, miso,
	Levure de bière, malt d'orge	Sauce de soja, sirop de ma
	Marjolaine, mélasse, menthe	Tapioca
	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	Bière, vin blanc	Alcools forts
	Vin rouge	Eau gazeuse,
	Thé noir, thé déthéiné	Tous les sodas
	Café, décaféiné	

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.

En résumé pour le GROUPE B :

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

- Viande : 3 à 5 fois par semaine (de préférence viande blanche)
- Poisson : 3 à 5 fois par semaine
- Œufs : 4 à 6 fois par semaine (à la coque ou pochée)
- Céréales : 1 fois par jour de préférence au petit déjeuner
- Fromage : une à 3 fois par semaine (dans ceux autorisés)
- Légumes : tous les jours
- Fruit : Tous les jours (les bénéfiques)
- Légumineuses : 2 à 4 fois par semaine
- Oléagineux : Tous les jours avec modération

Aliments à éviter :

- Boissons : boisson gazeuse, café d'orge
- Viandes : viande et charcuterie de porc, tous types de jambon, speck, poulet
- Desserts : tous desserts à base de farine et sucres
- Condiments : bouillon cube à la volaille et au glutamate
- Céréales : orge, seigle, sarrasin, maïs, froment, épeautre, kamut et dérivés (pain, pâtes, crackers, gressins, biscottes, son, biscuits, semoule, fougasse, pizza, pain azyme, germes de blé)
- Fruits : kaki, noix de coco, tout fruit associé à des céréales
- Fruits secs : cacahuètes, noisettes, pignons, pistaches, graine de sésame, de tournesol de courge
- Légumes : tomate artichaud, courges, olives vertes et noires, radis
- Poissons : anchois, anguille, crabe, escargot, gambas, grenouilles, huitres, langoustes, moules, palourdes, poulpes, poissons fumés.
- Légumineuses : lentilles, pois chiches

LES COMPLEMENTS IMMUNOSPECIFIQUES

- **Magnésium** : le type B a tendance à manquer de magnésium. Ce qui expose davantage aux virus et à la fatigue physique et psychique. Légumes verts et secs
- **Vitamines B** : Besoin pour le type B car tendance à l'excès de production de cortisol et à l'épuisement des surrénales. Complément nécessaire en B1, B5, B6 afin de faire baisser l'hyperpression du cortisol. Aliments : foie, fruits, légumes verts à feuille, levures alimentaires, œufs, poissons, viandes, sauce soja et tempeh. Obligatoire de se compléter pour les végétariens.
- **Vitamine C** : le type B 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.

LES SUPPLEMENTS IMMUNO BENEFIQUES

- **Programme de bouclier antiviral**
 - Coriolus Versicolor : 300 mg 1 à 2 capsules par jour
 - Ginseng Sibérien : 500 mg 1 à 2 capsules par jour
 - Croix de malte : 50 mg 1 à 2 capsules par jour
 - Chorella : 200 mg 1 à 2 Capsules par jour
- **Programme de soutien de la sphère pulmonaire**
 - N Acétylcystéine : 500 mg 1 comprimé 2 fois par jour
 - Teinture de thym : 5 à 10 gouttes 2 fois par jour
 - Gingembre, huile essentielle : 1 à 2 capsules par jour
- **Programme de boost immunitaire du métabolisme**
 - Extrait de Maitake : 500 mg 1 à 2 comprimé par jour
 - Larmes de job : 250 mg 2 capsules par jour
 - L arginine : 250 mg 1 à 2 comprimés par jour
 - Teinture de sauge : 15 gouttes 2 fois par jour.
- **Programme d'harmonisation et santé de l'intestin**
 - Magnésium : «350 mg 1 comprimé 2 fois par jour
 - Tocotriénol : 50 mg 1 à 2 Capsules par jour
 - Aunée officinale : 500 mg 1 capsule à chaque repas
 - Chicorée en poudre : 2 capsules par jour
 - Chlorophylle liquide : une cuillère à chaque repas