

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	
Chevreaux	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 chiches	
	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, lait, pain de riz	Pain au 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 dîner à partir de la cinquantaine, car le groupe O les stocke sous forme de graisse favorisant la prise de poids et la hausse tensionnelle.

Évitez 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,	Maïs 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 noire 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, gélé 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
Fénugrec	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 chevre, 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 COMPLEMENTS 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