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

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 3 : Plan d'action pour le groupe B

- ✓ Omnivore équilibré
- ✓ Risques d'affections auto-immunes en cas de déséquilibres
- ✓ Système immunitaire solide
- ✓ S'adapte bien aux changements environnementaux et diététiques
- ✓ Bon équilibre nerveux

Le régime du groupe B repose sur la notion d'équilibre ; il englobe le meilleur du règne animal et du règne végétal.

Si vous absorbez des portions équilibrées de viande, de laitages, de céréales et de légumes, vous parviendrez en général à contrôler votre poids et à résister à la plupart des maladies graves du monde moderne, telles que les cancers et les affections cardio-vasculaires.

Les personnes du groupe B doivent, en cas de fatigue ou d'affection auto-immune, manger plusieurs fois par semaine de la viande rouge d'agneau, de mouton ou du lapin. Il leur faudra renoncer au poulet dont les tissus musculaires contiennent une lectine agglutinante des plus nocives pour ce groupe sanguin.

Le groupe B est le seul groupe sanguin qui autorise la consommation régulière de laitages.

	Aliments bénéfiques	Aliments neutres	Aliments toxiques
Viandes :	Agneau, chevreau, lapin, mouton, gibier à poil.	Bœuf, bison, dinde, faisan, foie, veau, autruche.	Bacon, bécasse, caille, canard, cheval, cœur, jambon, oie, pintade, perdreau, porc, poulet.

<p>Poissons, crustacés, mollusques</p>	<p>Alose, brocher, caviar, colin, daurade, esturgeon, flétan, grondin, haddock, lotte, mahimahi, maquereau, mérrou, morue, sandre, sardine, saumon, sole.</p>	<p>Cabillaud, calmar, capitaine, carpe, coquille St-Jacques, corégone, empereur, éperlan, espadon, hareng (frais ou saur), lotte, merlan, mullet, ormeau, perche, poisson-chat, rascasse rouge, requin, sébaste, silure jaune, tassergal, thon, voilier.</p>	<p>Anchois, bar, barracudas, clams, crabe, crevettes, écrevisse, escargot, grenouilles, homard, huîtres, lambi, langouste, lieu jaune, limande à queue jaune, moules, poulpe, saumon fumé, truites (toutes variétés).</p>
<p>Laitage et œufs</p>	<p>Cottage cheese, fêta, fromage de chèvre, kéfir, lait de chèvre, lait de vache, mozzarella, paneer (fromage indien), ricotta, yaourt.</p>	<p>Babeurre, beurre, brie, camembert, cheddar, crème aigre, edam, emmenthal, fromage frais, ghee (beurre clarifié), gouda, gruyère, jarlsberg, munster, neufchâtel, œufs de poule, parmesan, petit lait, provolone, sorbet laitier.</p>	<p>Crèmes glacées, fromage bleu, œufs de caille, de cane et d'oie.</p>
<p>Huiles et corps gras</p>	<p>Huile d'olive.</p>	<p>Huile d'amande, huile de foie de morue, huile germe de blé, huile de graines de lin, huile de noix, huile d'onagre, huile de pépins de cassis.</p>	<p>Huile d'arachide, huile de bourrache, huile de carthame, huile de coco, huile de colza, huile de graines de coton, huile de maïs, huile de ricin, huile de sésame, huile de soja, huile de tournesol.</p>
<p>Noix et graines</p>	<p>Noix.</p>	<p>Amandes, beurre d'amande, châtaignes, faines, graines de lin, noix du Brésil, noix de caryer (hickory), noix de macadamia, noix de noyer cendré (butternut), noix de pécan.</p>	<p>Beurre de cacahuète, beurre de tournesol, cacahuètes, graines de courge, de sésame, de pavot et de tournesol, noisettes, noix de cajou, pignons, pistaches, tahini (beurre de sésame).</p>

<p>Pois et légumes secs</p>	<p>Haricots de Lima, haricots blancs mojettes, haricots rouges.</p>	<p>Fèves, flageolets, graines de tamarin, haricots blancs, haricots mange-tout, haricots orthern, haricots de Soissons, haricots verts, jicama, petits pois, pois gourmands.</p>	<p>Flocons de soja, fromage de soja, graines de soja, granules de soja, haricots adzukis, haricots cocos, haricots cornille, haricots mungo, haricots noirs, lait de soja, lentilles, miso, pois chiches, tofu et tempeh (dérivés du soja).</p>
<p>Céréales et produits céréaliers</p>	<p>Épeautre (complète), flocons d'avoine, galettes de riz, lait de riz, millet, pain d'Essène, riz soufflé, son d'avoine, son de riz.</p>	<p>Crème de riz, produits à base de : farine de blé dur, farine de blé non raffinée, farine de blé raffinée, farine d'épeautre, farine de riz, pain de blé germé industriel, pain sans gluten, pain de riz, pain de farine de soja, pâtes aux épinards, quinoa, riz basmati, riz blanc, riz complet.</p>	<p>Le blé peut constituer un facteur de prise de poids chez les sujets du groupe B.</p> <p>Amarante, blé concassé, blé kamut, cornflakes, couscous, crème de blé, farine de blé complète (et produits à base de), farine de blé au gluten (et produits à base de), farine de maïs, germe de blé, kasha, maïs (toutes variétés), orge, pain multi-céréales, pop-corn, riz sauvage, sarrasin, seigle, sept céréales, soba (nouilles japonaises 100% sarrasin), son de blé, sorgho, tapioca.</p>
<p>Légumes</p>	<p>Aubergine, betterave (aussi les fanes), brocolis, carottes, chou (toutes variétés), chou de Bruxelles, chou cavalier, chou-fleur, chou frisé, gingembre, igname, moutarde (feuilles), panais, patate douce, persil, piment doux, poivron (toutes variétés), shiitake.</p>	<p>Ail, alfalfa/luzerne(pousses), algues, aneth, asperges, bambou (pousses), blettes, carvi, céleri-branché, céleri-rave, cerfeuil, champignons enoki, champignons de Paris, champignons Portobello, épinards, fenouil, crosses de fougère, gombos, haricots mange-tout,</p>	<p>Artichaut, avocat, citrouille, haricot mungo (pousses), maïs, olives (toutes variétés), potiron, radis (pousses aussi), rhubarbe, tomate, topinambour.</p>

		<p>haricots verts, jus de carotte, laminaire, laitue, mesclun, navet, oignons (toutes variétés), chicorée, chou-rave, chou romanesco, choucroute, ciboule, concombre, courges (toutes variétés sauf potiron et citrouille), courgettes, cresson, échalote, endive, pickles, piment du Chili, pissenlit, pleurotes, poireau, pois gourmands, pommes de terre (toutes variétés chair blanche), raifort, romaine, roquette, rutabaga, salsifis, scarole, taro.</p>	
Fruits	<p>Ananas, banane, canneberge (<i>cranberries</i>), papaye, pastèque, prunes (toutes variétés), raisin (toutes variétés).</p>	<p>Abricot, banane plantain, cassis, cerises, citron, citron vert, clémentine, coing, dattes, figues (fraîches ou séchées), fraises, framboises, goyave, groseilles, groseilles à maquereau, kiwi, kumquat, mangue, melon, melons d'hiver, mûres, myrtilles, nectarines, orange, pamplemousse, pêche, poire, pomme, pruneaux, raisins secs, sagou, baies de sureau.</p>	<p>Carambole, figue de Barbarie, grenade, kaki, melon amer, noix de coco (et lait).</p>
Boissons	<p>La plupart des jus de fruits et de légumes conviennent aux personnes du groupe B. Choisissez de préférence vos ingrédients en fonction des recommandations ci-dessus.</p>		

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

- Affiner une alimentation déjà équilibrée,
- Améliorer la production d'insuline,
- Renforcer la résistance aux virus,
- Améliorer la clarté d'esprit et la capacité de concentration.

VITAMINE B : Éviter un déficit en vitamine B5 qui intensifie votre tendance à l'hypersécrétion de cortisol et à l'épuisement en cas de stress.

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

- Foie, fruits, légumes verts à feuilles, levures alimentaires, noix, œufs, poisson, viande.

VITAMINE C : Favoriser la fonction surrénale et protéger l'organisme en situation de stress.

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

MAGNESIUM : À l'inverse des autres groupes sanguin sujets aux carences en calcium, les sujets du groupe B manquent souvent de magnésium.

Les meilleurs aliments riches en magnésium pour le groupe B :

Tous les légumes verts, les légumes secs et les céréales recommandés.

ZINC (avec prudence) : renforce les défenses immunitaires avec une supplémentation minimale (3 mg/jour). Manger des légumes secs et des œufs.

ÉLEUTHÉROCOQUE (ELEUTHEROCOCCUS SENTICOSUS) : Aide l'organisme à s'adapter à des conditions physiques rudes et améliore les performances intellectuelles ainsi que la qualité du travail accompli en situation de stress.

GINKO (GINKO BILOBA) : Améliore la microcirculation cérébrale.

Gestion du stress et Sport pour le groupe B

Les disciplines qui conviennent le mieux aux personnes du groupe B sont celles qui ne se révèlent ni trop intenses sur le plan cardio-vasculaire ni totalement axées sur la méditation. L'idéal pour vous est de pratiquer des activités de groupe d'intensité moyenne, telles les randonnées pédestres ou à bicyclette, les moins agressifs des arts martiaux ou le tennis, ou encore de suivre des cours d'aérobic. Vous réussissez moins bien dans les sports trop compétitifs comme le squash, le basket-ball ou le football.

Pour un programme sportif optimal, alternez l'exercice plus intense et des activités relaxantes telles que le yoga.