

# 4 GROUPES SANGUINS

POUR

# 4 ALIMENTATIONS

DIFFERENTES

POUR UNE MEILLEURE SANTE

Présenté par:  
AGATE Abel

## La nourriture de l'un est le poison de l'autre

### Introduction

Combien de fois avez vous pu constater que ce que vous digérez bien et votre voisin lui ne le pouvait pas ? Mais aussi que certaines personnes perdent du poids avec un régime donné, et d'autres pas du tout. Tout cela n'est pas du hasard. Cela dépend de votre code génétique. Si vous vous laissez guider par votre groupe sanguin pour votre alimentation et votre mode de vie, vous vous porterez mieux, vous vous maintiendrez à votre poids idéal et vous ralentirez le processus de vieillissement de votre corps. Chaque groupe sanguin contient le message génétique de l'alimentation et du mode de vie de nos ancêtres, et bon nombre de ces caractéristiques nous affecte encore.

### RAPPEL

On distingue combien de groupes sanguins?

Le groupe sanguin O ne possède pas d'antigènes, il est donc donneur universel mais il ne peut pas recevoir du A, du B, du AB, à cause des antigènes A et B présents dans le sang O. L'O ne peut recevoir que du O.

Le groupe sanguin A est porteur d'antigène B qui agglutinent le sang B et donc le rejettent. Il ne peut donc pas recevoir du B et de l'AB.

Le groupe sanguin B est porteur d'antigène A qui agglutinent le sang A et donc ils rejettent le A et le AB.

Au delà du sang il en est de même avec les aliments. En effet nombres d'entre eux suscitent un processus d'agglutination mais pas dans tous les groupes sanguins. Ce qui signifie qu'un aliment exerçant une action néfaste sur les cellules sanguines d'un groupe, peut être bénéfique à celles d'un autre. Comme par le plus grand des hasards la plupart des antigènes des aliments ressemblent beaucoup aux antigènes A et B. Il y a donc un lien tangible en votre groupe sanguin et votre alimentation.

Cependant, certaines personnes ayant une alimentation non adaptée à leur groupe sanguin n'auront pas de réactions car leurs capacités d'adaptation sont très importantes, par contre d'autres feront allergies, arthroses, maladies auto-immunes, cancers. Une alimentation adaptée à leur groupe sanguin modifiera le terrain et améliorera ou stoppera la symptomatologie, mais dans notre société moderne il s'agit d'un choix de vie qui n'est pas forcément facile.

Le choix d'une alimentation en fonction de votre groupe sanguin fonctionne parce qu'il propose un plan d'action logique, scientifiquement établi et prouvé, et correspondant à votre profil cellulaire.

## LES TYPES D'ALIMENTS

On distingue au niveau alimentaire trois qualificatifs :

**Bénéfique** = qui a une action curative. On peut parler d'aliments médicaments.

**Neutre** = qui agit comme un aliment.

**Toxique** = qui agit comme un poison sur votre terrain, s'ils sont pris d'une façon régulière.

## ALIMENTATION DU GROUPE O (Chasseurs)

Le groupe O est le groupe sanguin le plus ancien environ 40 000 ans av J.C. La plupart des premiers hommes appartenaient tous au groupe O, et vivaient de la chasse (insectes, animaux), de la cueillette (baies, racines, feuilles).

Le groupe O constitue un cas à part car il ne possède aucun antigène d'où son nom.

Pour les personnes du groupe sanguin O le mode de vie idéal associe une alimentation hyperprotéinée à une activité physique intensive.

Précisons tout de même que les viandes consommées aujourd'hui sont trop grasses et contaminées par l'usage des hormones et des

antibiotiques et favorisent les maladies cardiovasculaires et les cancers. Il faut donc quand on le peut, privilégier les viandes issues de l'agriculture biologique et celles qui sont maigres.

Les individus du groupe O supportent mal les laitages et les céréales car leur appareil digestif n'est pas adapté à «ces nouveaux aliments».

Groupe O pour les chasseurs		
Très bénéfiques	Neutres	A éviter
<b>Viandes et volailles</b>		
Agneau	Caille	Bacon
Bœuf	Canard	Jambon
Veau	Dinde	Porc
<b>Poissons, crustacés et mollusques</b>		
Colin	Anchois	Caviar
Merlan	Huitres	Poulpe
Saumon	Requin	Saumon fumé
<b>Laitages et œufs</b>		
	Beurre	Bleu
	Lait de soja	Lait entier
	Mozzarella	Fromage frais
<b>Céréales</b>		
Pain de blé germé	Biscottes de seigle	Couscous
	Orge	Pain complet
	Quinoa	Pâtes fraîches
<b>Légumes</b>		
Ail	Asperges	Avocat
Brocolis	Echalote	Chou
Poireau	laitue	Maïs
<b>Fruits</b>		
Prunes	Kiwi	Melon
Pruneaux	Citron	Orange
Figues séchées	Ananas	Fraises

## L'alimentation du GROUPE A (Agriculteur)

Le groupe A est apparu en Asie et au moyen Orient environ

25 000 l'an av J.C. Le A est similaire à celui de ses ancêtres, les premiers cultivateurs sédentarisés, et il doit avoir une alimentation de type végétarien. Les groupes sanguins A supportent mal l'alimentation hyper protéinée riche en viande, le laitage crée aussi chez eux une hypersécrétion de mucosités dans les sinus et les voies respiratoires. Enfin les sucres blancs raffinés leurs sont aussi néfastes. Pour une meilleure santé le groupe A doit consommer des aliments aussi proche de la nature que possible, frais, purs et issus de l'agriculture biologique quand c'est possible. Les personnes A ont une prédisposition aux affections cardiaques, aux cancers et au diabète. Une alimentation adaptée à leur groupe sanguin permettra de diminuer les risques, ou de stabilisée les pathologies en cours, et même de les améliorer.

Groupe A pour les agriculteurs		
Très bénéfiques	Neutres	A éviter
<b>Viandes et volailles</b>		
	Dinde	Bacon
	Poulet	Jambon
		Porc
<b>Poissons, crustacés et mollusques</b>		
Merlan	Bar	Anguille
Perche	Daurade	Calmar
Saumon	Requin	Homard
<b>Laitages et œufs</b>		
Lait de soja	Yaourt	Beurre
Fromage de soja	Féta	Lait entier
	Kéfir	Brie
<b>Céréales</b>		
Pain de soja	Orge	Blé concassé
Farine de riz	Epeautre	Pain complet
Farine de seigle	Quinoa	Pâtes fraîches
<b>Légumes</b>		
Artichaut	Asperges	Aubergine
Brocolis	Courgettes	Tomates
Poireau	Radis	Pomme de terre
<b>Fruits</b>		
Ananas	Cassis	Banane
Citron	Kiwi	Melon
Prunes	Poire	Clémentines

## L'alimentation du GROUPE B (Nomades)

Le groupe B est apparu environ 15 000 l'an av J.C.

Dans l'ensemble les personnes du groupe B sont vives et solides, résistent bien à la plupart des maladies graves du monde moderne.

L'alimentation du B est équilibrée, proche de la nature et inclut un grand éventail d'aliments. Il englobe le meilleur du règne animal O, et du règne végétal A.

Notons que le groupe B est le seul groupe sanguin qui autorise la consommation d'une grande variété

de laitages.

Groupe B pour les nomades		
Très bénéfiques	Neutres	A éviter
<b>Viandes et volailles</b>		
Agneau	Dinde	Bacon
Lapin	Bœuf	Jambon
Mouton	Veau	Porc
<b>Poissons, crustacés et mollusques</b>		
Esturgeon	Saumon	Anguille
Mérou	Espadon	Crabe
Colin	Requin	Homard
<b>Laitages et œufs</b>		
Féta	Beurre	Crèmes glacées
Fromage de chèvre	Brie	Fromage bleu
Lait écrémé	Fromage frais	
<b>Céréales</b>		
Epeautre	Farine	Orge
Farine de riz	Pain sans gluten	Pain complet
Riz soufflé	Quinoa	Seigle
<b>Légumes</b>		
Carottes	Asperges	Artichauts
Brocolis	Courgettes	Tomates
Patate douce	Navet	Potiron
<b>Fruits</b>		
Ananas	Cassis	Kaki
Banane	Kiwi	Carambole
Papaye	Poire	Noix de coco

## L'alimentation du GROUPE AB (Moderne)

Le groupe AB est un mutant, c'est aussi le plus rare, le plus récent, et il apparaît vers l'an 900 soit 10 à 12 siècles.

Le groupe AB est d'une grande complexité biologique. Il a hérité à la fois des caractères du groupe A et celui du groupe B, il affiche un système immunitaire performant et apte à produire des anticorps spécifiques en cas d'agression microbienne. Ils sont en revanche prédisposés à certains cancers car le groupe AB considère tout agent ou cellule ressemblant au A ou au B comme ami, si bien qu'il fabrique moins d'anticorps

Groupe AB pour les modernes		
Très bénéfiques	Neutres	A éviter
<b>Viandes et volailles</b>		
Agneau	Faisan	Bacon
Lapin	Foie	Jambon
Mouton		Porc
<b>Poissons, crustacés et mollusques</b>		
Esturgeon	Moules	Anguille
Mérou	Espadon	Crabe
Colin	Requin	Homard
<b>Laitages et œufs</b>		
Féta	Gruyère	Lait entier
Fromage de chèvre	Cheddar	Crèmes glacées
Lait de chèvre	Fromage frais	Beurre
<b>Céréales</b>		
Epeautre	Blé concassé	Cornflakes
Pain complet	Couscous	Sarrasin
Riz soufflé	Quinoa	Farine de maïs
<b>Légumes</b>		
Ail	Algues	Artichauts
Brocolis	Navet	Topinambour
Aubergine	Potiron	Poivron vert
<b>Fruits</b>		
Ananas	Abricots	Banane
Citron	Mûres	Carambole
Kiwi	Melon	Noix de coco

## CONCLUSION

« Mon peuple périrait faute de connaissances »

N'oubliez pas que « *bien manger c'est se soigner.* »

**QUE DIEU VOUS BÉNISSE POUR VOTRE ATTENTION !!!**