



Lucien Gilbert PAUILLAC

NATUROPATHE - MAGNETISEUR
IRIDOLOGUE - CHROMATOTHERAPEUTE
GEOBIOLOGUE « *Dépolariser votre habitat de tous réseaux parasites géo électromagnétiques* »
91220 Brétigny-sur-Orge - ☎ 01 69 88 81 14
24310 Brantôme ☎ 05 53 05 75 97
☎ 06 60 23 51 64
pauillac.nacores@orange.fr - www.nacores.com



Meilleurs vœux

L'alimentation du groupe A

Avant toute orientation alimentaire en accord avec chaque groupe sanguin, un bilan naturopathique tiendra compte des tempéraments, des différentes constitutions, d'éventuelles allergies, d'intolérances alimentaires, de maladies déclarées et aussi des origines ethniques. Cela modifie la liste des aliments pour chaque groupe sanguin.

Le groupe sanguin constitue la clé principale du système immunitaire de l'organisme. Son rôle est de réparer et détruire tous les éléments étrangers nuisibles. Il possède les moyens de détection pour déterminer le caractère étranger ou non d'une substance. L'une de ses méthodes s'exprime par les marqueurs chimiques appelés antigènes. Ceux-ci sont répartis dans tout l'organisme.

Un antigène est une substance chimique dont le contact avec le système immunitaire va produire des anticorps (les marqueurs chimiques des différents groupes sanguins sont considérés comme des antigènes.) Quand les antigènes d'un groupe sanguin détectent la présence d'un antigène étranger dans l'organisme, il produit aussitôt des anticorps pour combattre l'intrus. Ils vont se coller, s'agglutiner à cet antigène étranger pour le détruire. Il s'agit d'un combat permanent qui oppose le système immunitaire de défense et tous les envahisseurs potentiels qui s'efforcent de muter afin de tromper le système de défense.

Tous les aliments absorbés induisent une réaction chimique au niveau du sang et diffèrent en fonction du bagage génétique.

Le système immunitaire ainsi que le tube digestif d'aujourd'hui restent adaptés aux ancêtres de votre groupe sanguin.

L'alimentation du groupe A sera essentiellement végétarienne (viandes autorisées en petite quantité : canard, dinde, lapin) ; le groupe A est à l'opposé du groupe O qui peut brûler la viande comme carburant, tandis que le groupe A la stockera sous forme de graisse, son estomac étant beaucoup moins acide. Il ne digère pas les laitages qui peuvent provoquer des réactions insuliniques.

Les personnes du groupe A ne tolèrent absolument pas le blé et doivent l'éliminer totalement de leur alimentation, afin de supprimer tous les peptides opiacés impliqués dans les maladies dégénératives.

Ce groupe sanguin récolte ce qu'il sème et son tube digestif y est sensible. Il est prédisposé biologiquement aux affections cardiaques, au cancer et au diabète, mais il ne s'agit là que d'un risque.

Les légumes et fruits issus de culture bio sont vivement recommandés.

Aliments bénéfiques.

Poissons - Mollusque : baudroie, capitaine, carpe, maquereau, mérrou, morue, merlan, perche, sardine, saumon, truite - escargot.

Laitages : lait (amande, avoine, quinoa, riz, soja).

Corps gras : huile (noix, olive, lin).

Fruits secs : abricot, amande, cacahuète, datte, figue, noisette, noix, pignon, raisin.

Graines : courge, lin, quinoa, soja.

Soja : sous toutes ses formes (miso, sauce soja, tempeh, tofu).

Céréales et produits céréaliers : amarante, avoine, épeautre, flocon d'avoine, riz complet, sarrasin, seigle.

Légumes secs : azuki, flageolet, haricot noir, lentille (corail, rouge et verte).

Légumes : ail, algue, artichaut, betterave, blette, brocoli, carotte, épinard, haricot (beurre, vert), manioc, navet, oignon (jaune, rouge), patate douce, persil, panais, pissenlit, poireau, potiron, raifort, salade (chicorée, romaine, laitue, scarole.)

Fruits (environ 500g/jour) : abricot, ananas, canneberge, cerise, figue, mûre, myrtille, pamplemousse, pruneau, prune.

Boissons : eau minérale, café, smoothie, thé vert, vin rouge (pour leurs actions anti-oxydantes.)

Apports conseillés : calcium, vitamines B1, B2, B3, B9, B12 (dans miso, sauce soja, tempeh), D, fibre céréalière, magnésium.

Aliments neutres.

Poissons : bar, brochet, daurade, espadon, éperlan, esturgeon, requin, thon.

Laitages : fêta, fromage et yaourt (brebis, chèvre), lait de chèvre.

Œufs bio : jaune cru.

Corps gras : beurre végétal (amande, tournesol), huile (colza, foie de morue).

Fruits secs : châtaigne, noix de pécan.

Graines : sésame, soja rouge, tournesol.

Légumes secs : fève, haricot blanc pois chiche, pois gourmand.

Céréales et produits céréaliers : biscotte de seigle, farine (avoine, épeautre, kamut, millet, orge, riz, seigle), millet, orge, pain (millet, riz, seigle, soja), riz (basmati, blanc, sauvage, soufflé), son de riz.

Légumes : avocat, asperge, céleri, cerfeuil, chou de Bruxelles, chou fleur, ciboule, concombre, cresson, courge, courgette, échalote, endive, fenouil, gingembre, germe d'haricot mungo (germe de soja), moutarde, olive, petit pois, piment, pleurote, pois gourmand, radis, roquette, rutabaga, tomate.

Fruits : canneberge, carambole, cassis, citron, datte, framboise, goyave, grenade, groseille, kaki, kiwi, mangue, papaye, pastèque, pêche, poire, pomme, raisin.

Boissons : cidre, vin blanc.

Aliments toxiques. Ces choix ne sont pas d'un caractère strict toutefois, il faut privilégier les aliments bénéfiques et neutres.

Poissons - Crustacés - Mollusques : alose, anchois, calmar, caviar, colin, flétan, haddock, poulpe, saumon fumé, sole - crabe, crevette, écrevisse - moule, coquille Saint-Jacques, grenouille.

Laitages : brie, bleu, camembert, crème glacée, gouda, gruyère, lait et yaourt de vache, parmesan.

Corps gras : beurre, huile (arachide, carthame, maïs, palme, sésame).

Fruits secs : noix du Brésil, noix de cajou, pistache.

Graines : pavot.

Légumes secs : haricot rouge.

Céréales et produits céréaliers : couscous, cornflake, farine (blé, maïs), germe de blé, pâte fraîche, semoule de maïs.

Légumes : aubergine, champignon de Paris, choux blanc, poivron, pomme de terre.

Fruits : banane, clémentine, mangue, melon, orange, rhubarbe.

Boissons : alcool fort, bière, eau du robinet car riche en nitrates et nitrites, soda, thé noir.



Lucien Gilbert PAUILLAC

NATUROPATHE - MAGNETISEUR
IRIDOLOGUE - CHROMATOTHERAPEUTE
GEOBIOLOGUE « *Dépolariser votre habitat de tous réseaux parasites géo électromagnétiques* »
91220 Brétigny-sur-Orge - ☎ 01 69 88 81 14
24310 Brantôme ☎ 05 53 05 75 97
☎ 06 60 23 51 64
pauillac.nacores@orange.fr - www.nacores.com



Meilleurs vœux

L'alimentation du groupe A

Avant toute orientation alimentaire en accord avec chaque groupe sanguin, un bilan naturopathique tiendra compte des tempéraments, des différentes constitutions, d'éventuelles allergies, d'intolérances alimentaires, de maladies déclarées et aussi des origines ethniques. Cela modifie la liste des aliments pour chaque groupe sanguin.

Le groupe sanguin constitue la clé principale du système immunitaire de l'organisme. Son rôle est de réparer et détruire tous les éléments étrangers nuisibles. Il possède les moyens de détection pour déterminer le caractère étranger ou non d'une substance. L'une de ses méthodes s'exprime par les marqueurs chimiques appelés antigènes. Ceux-ci sont répartis dans tout l'organisme.

Un antigène est une substance chimique dont le contact avec le système immunitaire va produire des anticorps (les marqueurs chimiques des différents groupes sanguins sont considérés comme des antigènes.) Quand les antigènes d'un groupe sanguin détectent la présence d'un antigène étranger dans l'organisme, il produit aussitôt des anticorps pour combattre l'intrus. Ils vont se coller, s'agglutiner à cet antigène étranger pour le détruire. Il s'agit d'un combat permanent qui oppose le système immunitaire de défense et tous les envahisseurs potentiels qui s'efforcent de muter afin de tromper le système de défense.

Tous les aliments absorbés induisent une réaction chimique au niveau du sang et diffèrent en fonction du bagage génétique.

Le système immunitaire ainsi que le tube digestif d'aujourd'hui restent adaptés aux ancêtres de votre groupe sanguin.

L'alimentation du groupe A sera essentiellement végétarienne (viandes autorisées en petite quantité : canard, dinde, lapin) ; le groupe A est à l'opposé du groupe O qui peut brûler la viande comme carburant, tandis que le groupe A la stockera sous forme de graisse, son estomac étant beaucoup moins acide. Il ne digère pas les laitages qui peuvent provoquer des réactions insuliniques.

Les personnes du groupe A ne tolèrent absolument pas le blé et doivent l'éliminer totalement de leur alimentation, afin de supprimer tous les peptides opiacés impliqués dans les maladies dégénératives.

Ce groupe sanguin récolte ce qu'il sème et son tube digestif y est sensible. Il est prédisposé biologiquement aux affections cardiaques, au cancer et au diabète, mais il ne s'agit là que d'un risque.

Les légumes et fruits issus de culture bio sont vivement recommandés.

Aliments bénéfiques.

Poissons - Mollusque : baudroie, capitaine, carpe, maquereau, mérrou, morue, merlan, perche, sardine, saumon, truite - escargot.

Laitages : lait (amande, avoine, quinoa, riz, soja).

Corps gras : huile (noix, olive, lin).

Fruits secs : abricot, amande, cacahuète, datte, figue, noisette, noix, pignon, raisin.

Graines : courge, lin, quinoa, soja.

Soja : sous toutes ses formes (miso, sauce soja, tempeh, tofu).

Céréales et produits céréaliers : amarante, avoine, épeautre, flocon d'avoine, riz complet, sarrasin, seigle.

Légumes secs : azuki, flageolet, haricot noir, lentille (corail, rouge et verte).

Légumes : ail, algue, artichaut, betterave, blette, brocoli, carotte, épinard, haricot (beurre, vert), manioc, navet, oignon (jaune, rouge), patate douce, persil, panais, pissenlit, poireau, potiron, raifort, salade (chicorée, romaine, laitue, scarole.)

Fruits (environ 500g/jour) : abricot, ananas, canneberge, cerise, figue, mûre, myrtille, pamplemousse, pruneau, prune.

Boissons : eau minérale, café, smoothie, thé vert, vin rouge (pour leurs actions anti-oxydantes.)

Apports conseillés : calcium, vitamines B1, B2, B3, B9, B12 (dans miso, sauce soja, tempeh), D, fibre céréalière, magnésium.

Aliments neutres.

Poissons : bar, brochet, daurade, espadon, éperlan, esturgeon, requin, thon.

Laitages : fêta, fromage et yaourt (brebis, chèvre), lait de chèvre.

Œufs bio : jaune cru.

Corps gras : beurre végétal (amande, tournesol), huile (colza, foie de morue).

Fruits secs : châtaigne, noix de pécan.

Graines : sésame, soja rouge, tournesol.

Légumes secs : fève, haricot blanc pois chiche, pois gourmand.

Céréales et produits céréaliers : biscotte de seigle, farine (avoine, épeautre, kamut, millet, orge, riz, seigle), millet, orge, pain (millet, riz, seigle, soja), riz (basmati, blanc, sauvage, soufflé), son de riz.

Légumes : avocat, asperge, céleri, cerfeuil, chou de Bruxelles, chou fleur, ciboule, concombre, cresson, courge, courgette, échalote, endive, fenouil, gingembre, germe d'haricot mungo (germe de soja), moutarde, olive, petit pois, piment, pleurote, pois gourmand, radis, roquette, rutabaga, tomate.

Fruits : canneberge, carambole, cassis, citron, datte, framboise, goyave, grenade, groseille, kaki, kiwi, mangue, papaye, pastèque, pêche, poire, pomme, raisin.

Boissons : cidre, vin blanc.

Aliments toxiques. Ces choix ne sont pas d'un caractère strict toutefois, il faut privilégier les aliments bénéfiques et neutres.

Poissons - Crustacés - Mollusques : alose, anchois, calmar, caviar, colin, flétan, haddock, poulpe, saumon fumé, sole - crabe, crevette, écrevisse - moule, coquille Saint-Jacques, grenouille.

Laitages : brie, bleu, camembert, crème glacée, gouda, gruyère, lait et yaourt de vache, parmesan.

Corps gras : beurre, huile (arachide, carthame, maïs, palme, sésame).

Fruits secs : noix du Brésil, noix de cajou, pistache.

Graines : pavot.

Légumes secs : haricot rouge.

Céréales et produits céréaliers : couscous, cornflake, farine (blé, maïs), germe de blé, pâte fraîche, semoule de maïs.

Légumes : aubergine, champignon de Paris, choux blanc, poivron, pomme de terre.

Fruits : banane, clémentine, mangue, melon, orange, rhubarbe.

Boissons : alcool fort, bière, eau du robinet car riche en nitrates et nitrites, soda, thé noir.



Lucien Gilbert PAUILLAC

NATUROPATHE - MAGNETISEUR
IRIDOLOGUE - CHROMATOTHERAPEUTE
GEOBIOLOGUE « *Dépolariser votre habitat de tous réseaux parasites géo électromagnétiques* »
91220 Brétigny-sur-Orge - ☎ 01 69 88 81 14
24310 Brantôme ☎ 05 53 05 75 97
☎ 06 60 23 51 64
pauillac.nacores@orange.fr - www.nacores.com



Meilleurs vœux

L'alimentation du groupe A

Avant toute orientation alimentaire en accord avec chaque groupe sanguin, un bilan naturopathique tiendra compte des tempéraments, des différentes constitutions, d'éventuelles allergies, d'intolérances alimentaires, de maladies déclarées et aussi des origines ethniques. Cela modifie la liste des aliments pour chaque groupe sanguin.

Le groupe sanguin constitue la clé principale du système immunitaire de l'organisme. Son rôle est de réparer et détruire tous les éléments étrangers nuisibles. Il possède les moyens de détection pour déterminer le caractère étranger ou non d'une substance. L'une de ses méthodes s'exprime par les marqueurs chimiques appelés antigènes. Ceux-ci sont répartis dans tout l'organisme.

Un antigène est une substance chimique dont le contact avec le système immunitaire va produire des anticorps (les marqueurs chimiques des différents groupes sanguins sont considérés comme des antigènes.) Quand les antigènes d'un groupe sanguin détectent la présence d'un antigène étranger dans l'organisme, il produit aussitôt des anticorps pour combattre l'intrus. Ils vont se coller, s'agglutiner à cet antigène étranger pour le détruire. Il s'agit d'un combat permanent qui oppose le système immunitaire de défense et tous les envahisseurs potentiels qui s'efforcent de muter afin de tromper le système de défense.

Tous les aliments absorbés induisent une réaction chimique au niveau du sang et diffèrent en fonction du bagage génétique.

Le système immunitaire ainsi que le tube digestif d'aujourd'hui restent adaptés aux ancêtres de votre groupe sanguin.

L'alimentation du groupe A sera essentiellement végétarienne (viandes autorisées en petite quantité : canard, dinde, lapin) ; le groupe A est à l'opposé du groupe O qui peut brûler la viande comme carburant, tandis que le groupe A la stockera sous forme de graisse, son estomac étant beaucoup moins acide. Il ne digère pas les laitages qui peuvent provoquer des réactions insuliniques.

Les personnes du groupe A ne tolèrent absolument pas le blé et doivent l'éliminer totalement de leur alimentation, afin de supprimer tous les peptides opiacés impliqués dans les maladies dégénératives.

Ce groupe sanguin récolte ce qu'il sème et son tube digestif y est sensible. Il est prédisposé biologiquement aux affections cardiaques, au cancer et au diabète, mais il ne s'agit là que d'un risque.

Les légumes et fruits issus de culture bio sont vivement recommandés.

Aliments bénéfiques.

Poissons - Mollusque : baudroie, capitaine, carpe, maquereau, mérrou, morue, merlan, perche, sardine, saumon, truite - escargot.

Laitages : lait (amande, avoine, quinoa, riz, soja).

Corps gras : huile (noix, olive, lin).

Fruits secs : abricot, amande, cacahuète, datte, figue, noisette, noix, pignon, raisin.

Graines : courge, lin, quinoa, soja.

Soja : sous toutes ses formes (miso, sauce soja, tempeh, tofu).

Céréales et produits céréaliers : amarante, avoine, épeautre, flocon d'avoine, riz complet, sarrasin, seigle.

Légumes secs : azuki, flageolet, haricot noir, lentille (corail, rouge et verte).

Légumes : ail, algue, artichaut, betterave, blette, brocoli, carotte, épinard, haricot (beurre, vert), manioc, navet, oignon (jaune, rouge), patate douce, persil, panais, pissenlit, poireau, potiron, raifort, salade (chicorée, romaine, laitue, scarole.)

Fruits (environ 500g/jour) : abricot, ananas, canneberge, cerise, figue, mûre, myrtille, pamplemousse, pruneau, prune.

Boissons : eau minérale, café, smoothie, thé vert, vin rouge (pour leurs actions anti-oxydantes.)

Apports conseillés : calcium, vitamines B1, B2, B3, B9, B12 (dans miso, sauce soja, tempeh), D, fibre céréalière, magnésium.

Aliments neutres.

Poissons : bar, brochet, daurade, espadon, éperlan, esturgeon, requin, thon.

Laitages : fêta, fromage et yaourt (brebis, chèvre), lait de chèvre.

Œufs bio : jaune cru.

Corps gras : beurre végétal (amande, tournesol), huile (colza, foie de morue).

Fruits secs : châtaigne, noix de pécan.

Graines : sésame, soja rouge, tournesol.

Légumes secs : fève, haricot blanc pois chiche, pois gourmand.

Céréales et produits céréaliers : biscotte de seigle, farine (avoine, épeautre, kamut, millet, orge, riz, seigle), millet, orge, pain (millet, riz, seigle, soja), riz (basmati, blanc, sauvage, soufflé), son de riz.

Légumes : avocat, asperge, céleri, cerfeuil, chou de Bruxelles, chou fleur, ciboule, concombre, cresson, courge, courgette, échalote, endive, fenouil, gingembre, germe d'haricot mungo (germe de soja), moutarde, olive, petit pois, piment, pleurote, pois gourmand, radis, roquette, rutabaga, tomate.

Fruits : canneberge, carambole, cassis, citron, datte, framboise, goyave, grenade, groseille, kaki, kiwi, mangue, papaye, pastèque, pêche, poire, pomme, raisin.

Boissons : cidre, vin blanc.

Aliments toxiques. Ces choix ne sont pas d'un caractère strict toutefois, il faut privilégier les aliments bénéfiques et neutres.

Poissons - Crustacés - Mollusques : alose, anchois, calmar, caviar, colin, flétan, haddock, poulpe, saumon fumé, sole - crabe, crevette, écrevisse - moule, coquille Saint-Jacques, grenouille.

Laitages : brie, bleu, camembert, crème glacée, gouda, gruyère, lait et yaourt de vache, parmesan.

Corps gras : beurre, huile (arachide, carthame, maïs, palme, sésame).

Fruits secs : noix du Brésil, noix de cajou, pistache.

Graines : pavot.

Légumes secs : haricot rouge.

Céréales et produits céréaliers : couscous, cornflake, farine (blé, maïs), germe de blé, pâte fraîche, semoule de maïs.

Légumes : aubergine, champignon de Paris, choux blanc, poivron, pomme de terre.

Fruits : banane, clémentine, mangue, melon, orange, rhubarbe.

Boissons : alcool fort, bière, eau du robinet car riche en nitrates et nitrites, soda, thé noir.



Lucien Gilbert PAUILLAC

NATUROPATHE - MAGNETISEUR
IRIDOLOGUE - CHROMATOTHERAPEUTE
GEOBIOLOGUE « *Dépolariser votre habitat de tous réseaux parasites géo électromagnétiques* »
91220 Brétigny-sur-Orge - ☎ 01 69 88 81 14
24310 Brantôme ☎ 05 53 05 75 97
☎ 06 60 23 51 64
pauillac.nacores@orange.fr - www.nacores.com



Meilleurs vœux

L'alimentation du groupe A

Avant toute orientation alimentaire en accord avec chaque groupe sanguin, un bilan naturopathique tiendra compte des tempéraments, des différentes constitutions, d'éventuelles allergies, d'intolérances alimentaires, de maladies déclarées et aussi des origines ethniques. Cela modifie la liste des aliments pour chaque groupe sanguin.

Le groupe sanguin constitue la clé principale du système immunitaire de l'organisme. Son rôle est de réparer et détruire tous les éléments étrangers nuisibles. Il possède les moyens de détection pour déterminer le caractère étranger ou non d'une substance. L'une de ses méthodes s'exprime par les marqueurs chimiques appelés antigènes. Ceux-ci sont répartis dans tout l'organisme.

Un antigène est une substance chimique dont le contact avec le système immunitaire va produire des anticorps (les marqueurs chimiques des différents groupes sanguins sont considérés comme des antigènes.) Quand les antigènes d'un groupe sanguin détectent la présence d'un antigène étranger dans l'organisme, il produit aussitôt des anticorps pour combattre l'intrus. Ils vont se coller, s'agglutiner à cet antigène étranger pour le détruire. Il s'agit d'un combat permanent qui oppose le système immunitaire de défense et tous les envahisseurs potentiels qui s'efforcent de muter afin de tromper le système de défense.

Tous les aliments absorbés induisent une réaction chimique au niveau du sang et diffèrent en fonction du bagage génétique.

Le système immunitaire ainsi que le tube digestif d'aujourd'hui restent adaptés aux ancêtres de votre groupe sanguin.

L'alimentation du groupe A sera essentiellement végétarienne (viandes autorisées en petite quantité : canard, dinde, lapin) ; le groupe A est à l'opposé du groupe O qui peut brûler la viande comme carburant, tandis que le groupe A la stockera sous forme de graisse, son estomac étant beaucoup moins acide. Il ne digère pas les laitages qui peuvent provoquer des réactions insuliniques.

Les personnes du groupe A ne tolèrent absolument pas le blé et doivent l'éliminer totalement de leur alimentation, afin de supprimer tous les peptides opiacés impliqués dans les maladies dégénératives.

Ce groupe sanguin récolte ce qu'il sème et son tube digestif y est sensible. Il est prédisposé biologiquement aux affections cardiaques, au cancer et au diabète, mais il ne s'agit là que d'un risque.

Les légumes et fruits issus de culture bio sont vivement recommandés.

Aliments bénéfiques.

Poissons - Mollusque : baudroie, capitaine, carpe, maquereau, mérrou, morue, merlan, perche, sardine, saumon, truite - escargot.

Laitages : lait (amande, avoine, quinoa, riz, soja).

Corps gras : huile (noix, olive, lin).

Fruits secs : abricot, amande, cacahuète, datte, figue, noisette, noix, pignon, raisin.

Graines : courge, lin, quinoa, soja.

Soja : sous toutes ses formes (miso, sauce soja, tempeh, tofu).

Céréales et produits céréaliers : amarante, avoine, épeautre, flocon d'avoine, riz complet, sarrasin, seigle.

Légumes secs : azuki, flageolet, haricot noir, lentille (corail, rouge et verte).

Légumes : ail, algue, artichaut, betterave, blette, brocoli, carotte, épinard, haricot (beurre, vert), manioc, navet, oignon (jaune, rouge), patate douce, persil, panais, pissenlit, poireau, potiron, raifort, salade (chicorée, romaine, laitue, scarole.)

Fruits (environ 500g/jour) : abricot, ananas, canneberge, cerise, figue, mûre, myrtille, pamplemousse, pruneau, prune.

Boissons : eau minérale, café, smoothie, thé vert, vin rouge (pour leurs actions anti-oxydantes.)

Apports conseillés : calcium, vitamines B1, B2, B3, B9, B12 (dans miso, sauce soja, tempeh), D, fibre céréalière, magnésium.

Aliments neutres.

Poissons : bar, brochet, daurade, espadon, éperlan, esturgeon, requin, thon.

Laitages : fêta, fromage et yaourt (brebis, chèvre), lait de chèvre.

Œufs bio : jaune cru.

Corps gras : beurre végétal (amande, tournesol), huile (colza, foie de morue).

Fruits secs : châtaigne, noix de pécan.

Graines : sésame, soja rouge, tournesol.

Légumes secs : fève, haricot blanc pois chiche, pois gourmand.

Céréales et produits céréaliers : biscotte de seigle, farine (avoine, épeautre, kamut, millet, orge, riz, seigle), millet, orge, pain (millet, riz, seigle, soja), riz (basmati, blanc, sauvage, soufflé), son de riz.

Légumes : avocat, asperge, céleri, cerfeuil, chou de Bruxelles, chou fleur, ciboule, concombre, cresson, courge, courgette, échalote, endive, fenouil, gingembre, germe d'haricot mungo (germe de soja), moutarde, olive, petit pois, piment, pleurote, pois gourmand, radis, roquette, rutabaga, tomate.

Fruits : canneberge, carambole, cassis, citron, datte, framboise, goyave, grenade, groseille, kaki, kiwi, mangue, papaye, pastèque, pêche, poire, pomme, raisin.

Boissons : cidre, vin blanc.

Aliments toxiques. Ces choix ne sont pas d'un caractère strict toutefois, il faut privilégier les aliments bénéfiques et neutres.

Poissons - Crustacés - Mollusques : alose, anchois, calmar, caviar, colin, flétan, haddock, poulpe, saumon fumé, sole - crabe, crevette, écrevisse - moule, coquille Saint-Jacques, grenouille.

Laitages : brie, bleu, camembert, crème glacée, gouda, gruyère, lait et yaourt de vache, parmesan.

Corps gras : beurre, huile (arachide, carthame, maïs, palme, sésame).

Fruits secs : noix du Brésil, noix de cajou, pistache.

Graines : pavot.

Légumes secs : haricot rouge.

Céréales et produits céréaliers : couscous, cornflake, farine (blé, maïs), germe de blé, pâte fraîche, semoule de maïs.

Légumes : aubergine, champignon de Paris, choux blanc, poivron, pomme de terre.

Fruits : banane, clémentine, mangue, melon, orange, rhubarbe.

Boissons : alcool fort, bière, eau du robinet car riche en nitrates et nitrites, soda, thé noir.



Lucien Gilbert PAUILLAC

NATUROPATHE - MAGNETISEUR
IRIDOLOGUE - CHROMATOTHERAPEUTE
GEOBIOLOGUE « *Dépolariser votre habitat de tous réseaux parasites géo électromagnétiques* »
91220 Brétigny-sur-Orge - ☎ 01 69 88 81 14
24310 Brantôme ☎ 05 53 05 75 97
☎ 06 60 23 51 64
pauillac.nacores@orange.fr - www.nacores.com



Meilleurs vœux

L'alimentation du groupe A

Avant toute orientation alimentaire en accord avec chaque groupe sanguin, un bilan naturopathique tiendra compte des tempéraments, des différentes constitutions, d'éventuelles allergies, d'intolérances alimentaires, de maladies déclarées et aussi des origines ethniques. Cela modifie la liste des aliments pour chaque groupe sanguin.

Le groupe sanguin constitue la clé principale du système immunitaire de l'organisme. Son rôle est de réparer et détruire tous les éléments étrangers nuisibles. Il possède les moyens de détection pour déterminer le caractère étranger ou non d'une substance. L'une de ses méthodes s'exprime par les marqueurs chimiques appelés antigènes. Ceux-ci sont répartis dans tout l'organisme.

Un antigène est une substance chimique dont le contact avec le système immunitaire va produire des anticorps (les marqueurs chimiques des différents groupes sanguins sont considérés comme des antigènes.) Quand les antigènes d'un groupe sanguin détectent la présence d'un antigène étranger dans l'organisme, il produit aussitôt des anticorps pour combattre l'intrus. Ils vont se coller, s'agglutiner à cet antigène étranger pour le détruire. Il s'agit d'un combat permanent qui oppose le système immunitaire de défense et tous les envahisseurs potentiels qui s'efforcent de muter afin de tromper le système de défense.

Tous les aliments absorbés induisent une réaction chimique au niveau du sang et diffèrent en fonction du bagage génétique.

Le système immunitaire ainsi que le tube digestif d'aujourd'hui restent adaptés aux ancêtres de votre groupe sanguin.

L'alimentation du groupe A sera essentiellement végétarienne (viandes autorisées en petite quantité : canard, dinde, lapin) ; le groupe A est à l'opposé du groupe O qui peut brûler la viande comme carburant, tandis que le groupe A la stockera sous forme de graisse, son estomac étant beaucoup moins acide. Il ne digère pas les laitages qui peuvent provoquer des réactions insuliniques.

Les personnes du groupe A ne tolèrent absolument pas le blé et doivent l'éliminer totalement de leur alimentation, afin de supprimer tous les peptides opiacés impliqués dans les maladies dégénératives.

Ce groupe sanguin récolte ce qu'il sème et son tube digestif y est sensible. Il est prédisposé biologiquement aux affections cardiaques, au cancer et au diabète, mais il ne s'agit là que d'un risque.

Les légumes et fruits issus de culture bio sont vivement recommandés.

Aliments bénéfiques.

Poissons - Mollusque : baudroie, capitaine, carpe, maquereau, mérrou, morue, merlan, perche, sardine, saumon, truite - escargot.

Laitages : lait (amande, avoine, quinoa, riz, soja).

Corps gras : huile (noix, olive, lin).

Fruits secs : abricot, amande, cacahuète, datte, figue, noisette, noix, pignon, raisin.

Graines : courge, lin, quinoa, soja.

Soja : sous toutes ses formes (miso, sauce soja, tempeh, tofu).

Céréales et produits céréaliers : amarante, avoine, épeautre, flocon d'avoine, riz complet, sarrasin, seigle.

Légumes secs : azuki, flageolet, haricot noir, lentille (corail, rouge et verte).

Légumes : ail, algue, artichaut, betterave, blette, brocoli, carotte, épinard, haricot (beurre, vert), manioc, navet, oignon (jaune, rouge), patate douce, persil, panais, pissenlit, poireau, potiron, raifort, salade (chicorée, romaine, laitue, scarole.)

Fruits (environ 500g/jour) : abricot, ananas, canneberge, cerise, figue, mûre, myrtille, pamplemousse, pruneau, prune.

Boissons : eau minérale, café, smoothie, thé vert, vin rouge (pour leurs actions anti-oxydantes.)

Apports conseillés : calcium, vitamines B1, B2, B3, B9, B12 (dans miso, sauce soja, tempeh), D, fibre céréalière, magnésium.

Aliments neutres.

Poissons : bar, brochet, daurade, espadon, éperlan, esturgeon, requin, thon.

Laitages : fêta, fromage et yaourt (brebis, chèvre), lait de chèvre.

Œufs bio : jaune cru.

Corps gras : beurre végétal (amande, tournesol), huile (colza, foie de morue).

Fruits secs : châtaigne, noix de pécan.

Graines : sésame, soja rouge, tournesol.

Légumes secs : fève, haricot blanc pois chiche, pois gourmand.

Céréales et produits céréaliers : biscotte de seigle, farine (avoine, épeautre, kamut, millet, orge, riz, seigle), millet, orge, pain (millet, riz, seigle, soja), riz (basmati, blanc, sauvage, soufflé), son de riz.

Légumes : avocat, asperge, céleri, cerfeuil, chou de Bruxelles, chou fleur, ciboule, concombre, cresson, courge, courgette, échalote, endive, fenouil, gingembre, germe d'haricot mungo (germe de soja), moutarde, olive, petit pois, piment, pleurote, pois gourmand, radis, roquette, rutabaga, tomate.

Fruits : canneberge, carambole, cassis, citron, datte, framboise, goyave, grenade, groseille, kaki, kiwi, mangue, papaye, pastèque, pêche, poire, pomme, raisin.

Boissons : cidre, vin blanc.

Aliments toxiques. Ces choix ne sont pas d'un caractère strict toutefois, il faut privilégier les aliments bénéfiques et neutres.

Poissons - Crustacés - Mollusques : alose, anchois, calmar, caviar, colin, flétan, haddock, poulpe, saumon fumé, sole - crabe, crevette, écrevisse - moule, coquille Saint-Jacques, grenouille.

Laitages : brie, bleu, camembert, crème glacée, gouda, gruyère, lait et yaourt de vache, parmesan.

Corps gras : beurre, huile (arachide, carthame, maïs, palme, sésame).

Fruits secs : noix du Brésil, noix de cajou, pistache.

Graines : pavot.

Légumes secs : haricot rouge.

Céréales et produits céréaliers : couscous, cornflake, farine (blé, maïs), germe de blé, pâte fraîche, semoule de maïs.

Légumes : aubergine, champignon de Paris, choux blanc, poivron, pomme de terre.

Fruits : banane, clémentine, mangue, melon, orange, rhubarbe.

Boissons : alcool fort, bière, eau du robinet car riche en nitrates et nitrites, soda, thé noir.



Lucien Gilbert PAUILLAC

NATUROPATHE - MAGNETISEUR
IRIDOLOGUE - CHROMATOTHERAPEUTE
GEOBIOLOGUE « *Dépolariser votre habitat de tous réseaux parasites géo électromagnétiques* »
91220 Brétigny-sur-Orge - ☎ 01 69 88 81 14
24310 Brantôme ☎ 05 53 05 75 97
☎ 06 60 23 51 64
pauillac.nacores@orange.fr - www.nacores.com



Meilleurs vœux

L'alimentation du groupe A

Avant toute orientation alimentaire en accord avec chaque groupe sanguin, un bilan naturopathique tiendra compte des tempéraments, des différentes constitutions, d'éventuelles allergies, d'intolérances alimentaires, de maladies déclarées et aussi des origines ethniques. Cela modifie la liste des aliments pour chaque groupe sanguin.

Le groupe sanguin constitue la clé principale du système immunitaire de l'organisme. Son rôle est de réparer et détruire tous les éléments étrangers nuisibles. Il possède les moyens de détection pour déterminer le caractère étranger ou non d'une substance. L'une de ses méthodes s'exprime par les marqueurs chimiques appelés antigènes. Ceux-ci sont répartis dans tout l'organisme.

Un antigène est une substance chimique dont le contact avec le système immunitaire va produire des anticorps (les marqueurs chimiques des différents groupes sanguins sont considérés comme des antigènes.) Quand les antigènes d'un groupe sanguin détectent la présence d'un antigène étranger dans l'organisme, il produit aussitôt des anticorps pour combattre l'intrus. Ils vont se coller, s'agglutiner à cet antigène étranger pour le détruire. Il s'agit d'un combat permanent qui oppose le système immunitaire de défense et tous les envahisseurs potentiels qui s'efforcent de muter afin de tromper le système de défense.

Tous les aliments absorbés induisent une réaction chimique au niveau du sang et diffèrent en fonction du bagage génétique.

Le système immunitaire ainsi que le tube digestif d'aujourd'hui restent adaptés aux ancêtres de votre groupe sanguin.

L'alimentation du groupe A sera essentiellement végétarienne (viandes autorisées en petite quantité : canard, dinde, lapin) ; le groupe A est à l'opposé du groupe O qui peut brûler la viande comme carburant, tandis que le groupe A la stockera sous forme de graisse, son estomac étant beaucoup moins acide. Il ne digère pas les laitages qui peuvent provoquer des réactions insuliniques.

Les personnes du groupe A ne tolèrent absolument pas le blé et doivent l'éliminer totalement de leur alimentation, afin de supprimer tous les peptides opiacés impliqués dans les maladies dégénératives.

Ce groupe sanguin récolte ce qu'il sème et son tube digestif y est sensible. Il est prédisposé biologiquement aux affections cardiaques, au cancer et au diabète, mais il ne s'agit là que d'un risque.

Les légumes et fruits issus de culture bio sont vivement recommandés.

Aliments bénéfiques.

Poissons - Mollusque : baudroie, capitaine, carpe, maquereau, mérrou, morue, merlan, perche, sardine, saumon, truite - escargot.

Laitages : lait (amande, avoine, quinoa, riz, soja).

Corps gras : huile (noix, olive, lin).

Fruits secs : abricot, amande, cacahuète, datte, figue, noisette, noix, pignon, raisin.

Graines : courge, lin, quinoa, soja.

Soja : sous toutes ses formes (miso, sauce soja, tempeh, tofu).

Céréales et produits céréaliers : amarante, avoine, épeautre, flocon d'avoine, riz complet, sarrasin, seigle.

Légumes secs : azuki, flageolet, haricot noir, lentille (corail, rouge et verte).

Légumes : ail, algue, artichaut, betterave, blette, brocoli, carotte, épinard, haricot (beurre, vert), manioc, navet, oignon (jaune, rouge), patate douce, persil, panais, pissenlit, poireau, potiron, raifort, salade (chicorée, romaine, laitue, scarole.)

Fruits (environ 500g/jour) : abricot, ananas, canneberge, cerise, figue, mûre, myrtille, pamplemousse, pruneau, prune.

Boissons : eau minérale, café, smoothie, thé vert, vin rouge (pour leurs actions anti-oxydantes.)

Apports conseillés : calcium, vitamines B1, B2, B3, B9, B12 (dans miso, sauce soja, tempeh), D, fibre céréalière, magnésium.

Aliments neutres.

Poissons : bar, brochet, daurade, espadon, éperlan, esturgeon, requin, thon.

Laitages : fêta, fromage et yaourt (brebis, chèvre), lait de chèvre.

Œufs bio : jaune cru.

Corps gras : beurre végétal (amande, tournesol), huile (colza, foie de morue).

Fruits secs : châtaigne, noix de pécan.

Graines : sésame, soja rouge, tournesol.

Légumes secs : fève, haricot blanc pois chiche, pois gourmand.

Céréales et produits céréaliers : biscotte de seigle, farine (avoine, épeautre, kamut, millet, orge, riz, seigle), millet, orge, pain (millet, riz, seigle, soja), riz (basmati, blanc, sauvage, soufflé), son de riz.

Légumes : avocat, asperge, céleri, cerfeuil, chou de Bruxelles, chou fleur, ciboule, concombre, cresson, courge, courgette, échalote, endive, fenouil, gingembre, germe d'haricot mungo (germe de soja), moutarde, olive, petit pois, piment, pleurote, pois gourmand, radis, roquette, rutabaga, tomate.

Fruits : canneberge, carambole, cassis, citron, datte, framboise, goyave, grenade, groseille, kaki, kiwi, mangue, papaye, pastèque, pêche, poire, pomme, raisin.

Boissons : cidre, vin blanc.

Aliments toxiques. Ces choix ne sont pas d'un caractère strict toutefois, il faut privilégier les aliments bénéfiques et neutres.

Poissons - Crustacés - Mollusques : alose, anchois, calmar, caviar, colin, flétan, haddock, poulpe, saumon fumé, sole - crabe, crevette, écrevisse - moule, coquille Saint-Jacques, grenouille.

Laitages : brie, bleu, camembert, crème glacée, gouda, gruyère, lait et yaourt de vache, parmesan.

Corps gras : beurre, huile (arachide, carthame, maïs, palme, sésame).

Fruits secs : noix du Brésil, noix de cajou, pistache.

Graines : pavot.

Légumes secs : haricot rouge.

Céréales et produits céréaliers : couscous, cornflake, farine (blé, maïs), germe de blé, pâte fraîche, semoule de maïs.

Légumes : aubergine, champignon de Paris, choux blanc, poivron, pomme de terre.

Fruits : banane, clémentine, mangue, melon, orange, rhubarbe.

Boissons : alcool fort, bière, eau du robinet car riche en nitrates et nitrites, soda, thé noir.



Lucien Gilbert PAUILLAC

NATUROPATHE - MAGNETISEUR
IRIDOLOGUE - CHROMATOTHERAPEUTE
GEOBIOLOGUE « *Dépolariser votre habitat de tous réseaux parasites géo électromagnétiques* »
91220 Brétigny-sur-Orge - ☎ 01 69 88 81 14
24310 Brantôme ☎ 05 53 05 75 97
☎ 06 60 23 51 64
pauillac.nacores@orange.fr - www.nacores.com



Meilleurs vœux

L'alimentation du groupe A

Avant toute orientation alimentaire en accord avec chaque groupe sanguin, un bilan naturopathique tiendra compte des tempéraments, des différentes constitutions, d'éventuelles allergies, d'intolérances alimentaires, de maladies déclarées et aussi des origines ethniques. Cela modifie la liste des aliments pour chaque groupe sanguin.

Le groupe sanguin constitue la clé principale du système immunitaire de l'organisme. Son rôle est de réparer et détruire tous les éléments étrangers nuisibles. Il possède les moyens de détection pour déterminer le caractère étranger ou non d'une substance. L'une de ses méthodes s'exprime par les marqueurs chimiques appelés antigènes. Ceux-ci sont répartis dans tout l'organisme.

Un antigène est une substance chimique dont le contact avec le système immunitaire va produire des anticorps (les marqueurs chimiques des différents groupes sanguins sont considérés comme des antigènes.) Quand les antigènes d'un groupe sanguin détectent la présence d'un antigène étranger dans l'organisme, il produit aussitôt des anticorps pour combattre l'intrus. Ils vont se coller, s'agglutiner à cet antigène étranger pour le détruire. Il s'agit d'un combat permanent qui oppose le système immunitaire de défense et tous les envahisseurs potentiels qui s'efforcent de muter afin de tromper le système de défense.

Tous les aliments absorbés induisent une réaction chimique au niveau du sang et diffèrent en fonction du bagage génétique.

Le système immunitaire ainsi que le tube digestif d'aujourd'hui restent adaptés aux ancêtres de votre groupe sanguin.

L'alimentation du groupe A sera essentiellement végétarienne (viandes autorisées en petite quantité : canard, dinde, lapin) ; le groupe A est à l'opposé du groupe O qui peut brûler la viande comme carburant, tandis que le groupe A la stockera sous forme de graisse, son estomac étant beaucoup moins acide. Il ne digère pas les laitages qui peuvent provoquer des réactions insuliniques.

Les personnes du groupe A ne tolèrent absolument pas le blé et doivent l'éliminer totalement de leur alimentation, afin de supprimer tous les peptides opiacés impliqués dans les maladies dégénératives.

Ce groupe sanguin récolte ce qu'il sème et son tube digestif y est sensible. Il est prédisposé biologiquement aux affections cardiaques, au cancer et au diabète, mais il ne s'agit là que d'un risque.

Les légumes et fruits issus de culture bio sont vivement recommandés.

Aliments bénéfiques.

Poissons - Mollusque : baudroie, capitaine, carpe, maquereau, mérrou, morue, merlan, perche, sardine, saumon, truite - escargot.

Laitages : lait (amande, avoine, quinoa, riz, soja).

Corps gras : huile (noix, olive, lin).

Fruits secs : abricot, amande, cacahuète, datte, figue, noisette, noix, pignon, raisin.

Graines : courge, lin, quinoa, soja.

Soja : sous toutes ses formes (miso, sauce soja, tempeh, tofu).

Céréales et produits céréaliers : amarante, avoine, épeautre, flocon d'avoine, riz complet, sarrasin, seigle.

Légumes secs : azuki, flageolet, haricot noir, lentille (corail, rouge et verte).

Légumes : ail, algue, artichaut, betterave, blette, brocoli, carotte, épinard, haricot (beurre, vert), manioc, navet, oignon (jaune, rouge), patate douce, persil, panais, pissenlit, poireau, potiron, raifort, salade (chicorée, romaine, laitue, scarole.)

Fruits (environ 500g/jour) : abricot, ananas, canneberge, cerise, figue, mûre, myrtille, pamplemousse, pruneau, prune.

Boissons : eau minérale, café, smoothie, thé vert, vin rouge (pour leurs actions anti-oxydantes.)

Apports conseillés : calcium, vitamines B1, B2, B3, B9, B12 (dans miso, sauce soja, tempeh), D, fibre céréalière, magnésium.

Aliments neutres.

Poissons : bar, brochet, daurade, espadon, éperlan, esturgeon, requin, thon.

Laitages : fêta, fromage et yaourt (brebis, chèvre), lait de chèvre.

Œufs bio : jaune cru.

Corps gras : beurre végétal (amande, tournesol), huile (colza, foie de morue).

Fruits secs : châtaigne, noix de pécan.

Graines : sésame, soja rouge, tournesol.

Légumes secs : fève, haricot blanc pois chiche, pois gourmand.

Céréales et produits céréaliers : biscotte de seigle, farine (avoine, épeautre, kamut, millet, orge, riz, seigle), millet, orge, pain (millet, riz, seigle, soja), riz (basmati, blanc, sauvage, soufflé), son de riz.

Légumes : avocat, asperge, céleri, cerfeuil, chou de Bruxelles, chou fleur, ciboule, concombre, cresson, courge, courgette, échalote, endive, fenouil, gingembre, germe d'haricot mungo (germe de soja), moutarde, olive, petit pois, piment, pleurote, pois gourmand, radis, roquette, rutabaga, tomate.

Fruits : canneberge, carambole, cassis, citron, datte, framboise, goyave, grenade, groseille, kaki, kiwi, mangue, papaye, pastèque, pêche, poire, pomme, raisin.

Boissons : cidre, vin blanc.

Aliments toxiques. Ces choix ne sont pas d'un caractère strict toutefois, il faut privilégier les aliments bénéfiques et neutres.

Poissons - Crustacés - Mollusques : alose, anchois, calmar, caviar, colin, flétan, haddock, poulpe, saumon fumé, sole - crabe, crevette, écrevisse - moule, coquille Saint-Jacques, grenouille.

Laitages : brie, bleu, camembert, crème glacée, gouda, gruyère, lait et yaourt de vache, parmesan.

Corps gras : beurre, huile (arachide, carthame, maïs, palme, sésame).

Fruits secs : noix du Brésil, noix de cajou, pistache.

Graines : pavot.

Légumes secs : haricot rouge.

Céréales et produits céréaliers : couscous, cornflake, farine (blé, maïs), germe de blé, pâte fraîche, semoule de maïs.

Légumes : aubergine, champignon de Paris, choux blanc, poivron, pomme de terre.

Fruits : banane, clémentine, mangue, melon, orange, rhubarbe.

Boissons : alcool fort, bière, eau du robinet car riche en nitrates et nitrites, soda, thé noir.



Lucien Gilbert PAUILLAC

NATUROPATHE - MAGNETISEUR
IRIDOLOGUE - CHROMATOTHERAPEUTE
GEOBIOLOGUE « *Dépolariser votre habitat de tous réseaux parasites géo électromagnétiques* »
91220 Brétigny-sur-Orge - ☎ 01 69 88 81 14
24310 Brantôme ☎ 05 53 05 75 97
☎ 06 60 23 51 64
pauillac.nacores@orange.fr - www.nacores.com



Meilleurs vœux

L'alimentation du groupe A

Avant toute orientation alimentaire en accord avec chaque groupe sanguin, un bilan naturopathique tiendra compte des tempéraments, des différentes constitutions, d'éventuelles allergies, d'intolérances alimentaires, de maladies déclarées et aussi des origines ethniques. Cela modifie la liste des aliments pour chaque groupe sanguin.

Le groupe sanguin constitue la clé principale du système immunitaire de l'organisme. Son rôle est de réparer et détruire tous les éléments étrangers nuisibles. Il possède les moyens de détection pour déterminer le caractère étranger ou non d'une substance. L'une de ses méthodes s'exprime par les marqueurs chimiques appelés antigènes. Ceux-ci sont répartis dans tout l'organisme.

Un antigène est une substance chimique dont le contact avec le système immunitaire va produire des anticorps (les marqueurs chimiques des différents groupes sanguins sont considérés comme des antigènes.) Quand les antigènes d'un groupe sanguin détectent la présence d'un antigène étranger dans l'organisme, il produit aussitôt des anticorps pour combattre l'intrus. Ils vont se coller, s'agglutiner à cet antigène étranger pour le détruire. Il s'agit d'un combat permanent qui oppose le système immunitaire de défense et tous les envahisseurs potentiels qui s'efforcent de muter afin de tromper le système de défense.

Tous les aliments absorbés induisent une réaction chimique au niveau du sang et diffèrent en fonction du bagage génétique.

Le système immunitaire ainsi que le tube digestif d'aujourd'hui restent adaptés aux ancêtres de votre groupe sanguin.

L'alimentation du groupe A sera essentiellement végétarienne (viandes autorisées en petite quantité : canard, dinde, lapin) ; le groupe A est à l'opposé du groupe O qui peut brûler la viande comme carburant, tandis que le groupe A la stockera sous forme de graisse, son estomac étant beaucoup moins acide. Il ne digère pas les laitages qui peuvent provoquer des réactions insuliniques.

Les personnes du groupe A ne tolèrent absolument pas le blé et doivent l'éliminer totalement de leur alimentation, afin de supprimer tous les peptides opiacés impliqués dans les maladies dégénératives.

Ce groupe sanguin récolte ce qu'il sème et son tube digestif y est sensible. Il est prédisposé biologiquement aux affections cardiaques, au cancer et au diabète, mais il ne s'agit là que d'un risque.

Les légumes et fruits issus de culture bio sont vivement recommandés.

Aliments bénéfiques.

Poissons - Mollusque : baudroie, capitaine, carpe, maquereau, mérrou, morue, merlan, perche, sardine, saumon, truite - escargot.

Laitages : lait (amande, avoine, quinoa, riz, soja).

Corps gras : huile (noix, olive, lin).

Fruits secs : abricot, amande, cacahuète, datte, figue, noisette, noix, pignon, raisin.

Graines : courge, lin, quinoa, soja.

Soja : sous toutes ses formes (miso, sauce soja, tempeh, tofu).

Céréales et produits céréaliers : amarante, avoine, épeautre, flocon d'avoine, riz complet, sarrasin, seigle.

Légumes secs : azuki, flageolet, haricot noir, lentille (corail, rouge et verte).

Légumes : ail, algue, artichaut, betterave, blette, brocoli, carotte, épinard, haricot (beurre, vert), manioc, navet, oignon (jaune, rouge), patate douce, persil, panais, pissenlit, poireau, potiron, raifort, salade (chicorée, romaine, laitue, scarole.)

Fruits (environ 500g/jour) : abricot, ananas, canneberge, cerise, figue, mûre, myrtille, pamplemousse, pruneau, prune.

Boissons : eau minérale, café, smoothie, thé vert, vin rouge (pour leurs actions anti-oxydantes.)

Apports conseillés : calcium, vitamines B1, B2, B3, B9, B12 (dans miso, sauce soja, tempeh), D, fibre céréalière, magnésium.

Aliments neutres.

Poissons : bar, brochet, daurade, espadon, éperlan, esturgeon, requin, thon.

Laitages : fêta, fromage et yaourt (brebis, chèvre), lait de chèvre.

Œufs bio : jaune cru.

Corps gras : beurre végétal (amande, tournesol), huile (colza, foie de morue).

Fruits secs : châtaigne, noix de pécan.

Graines : sésame, soja rouge, tournesol.

Légumes secs : fève, haricot blanc pois chiche, pois gourmand.

Céréales et produits céréaliers : biscotte de seigle, farine (avoine, épeautre, kamut, millet, orge, riz, seigle), millet, orge, pain (millet, riz, seigle, soja), riz (basmati, blanc, sauvage, soufflé), son de riz.

Légumes : avocat, asperge, céleri, cerfeuil, chou de Bruxelles, chou fleur, ciboule, concombre, cresson, courge, courgette, échalote, endive, fenouil, gingembre, germe d'haricot mungo (germe de soja), moutarde, olive, petit pois, piment, pleurote, pois gourmand, radis, roquette, rutabaga, tomate.

Fruits : canneberge, carambole, cassis, citron, datte, framboise, goyave, grenade, groseille, kaki, kiwi, mangue, papaye, pastèque, pêche, poire, pomme, raisin.

Boissons : cidre, vin blanc.

Aliments toxiques. Ces choix ne sont pas d'un caractère strict toutefois, il faut privilégier les aliments bénéfiques et neutres.

Poissons - Crustacés - Mollusques : alose, anchois, calmar, caviar, colin, flétan, haddock, poulpe, saumon fumé, sole - crabe, crevette, écrevisse - moule, coquille Saint-Jacques, grenouille.

Laitages : brie, bleu, camembert, crème glacée, gouda, gruyère, lait et yaourt de vache, parmesan.

Corps gras : beurre, huile (arachide, carthame, maïs, palme, sésame).

Fruits secs : noix du Brésil, noix de cajou, pistache.

Graines : pavot.

Légumes secs : haricot rouge.

Céréales et produits céréaliers : couscous, cornflake, farine (blé, maïs), germe de blé, pâte fraîche, semoule de maïs.

Légumes : aubergine, champignon de Paris, choux blanc, poivron, pomme de terre.

Fruits : banane, clémentine, mangue, melon, orange, rhubarbe.

Boissons : alcool fort, bière, eau du robinet car riche en nitrates et nitrites, soda, thé noir.



Lucien Gilbert PAUILLAC

NATUROPATHE - MAGNETISEUR
IRIDOLOGUE - CHROMATOTHERAPEUTE
GEOBIOLOGUE « *Dépolariser votre habitat de tous réseaux parasites géo électromagnétiques* »
91220 Brétigny-sur-Orge - ☎ 01 69 88 81 14
24310 Brantôme ☎ 05 53 05 75 97
☎ 06 60 23 51 64
pauillac.nacores@orange.fr - www.nacores.com



Meilleurs vœux

L'alimentation du groupe A

Avant toute orientation alimentaire en accord avec chaque groupe sanguin, un bilan naturopathique tiendra compte des tempéraments, des différentes constitutions, d'éventuelles allergies, d'intolérances alimentaires, de maladies déclarées et aussi des origines ethniques. Cela modifie la liste des aliments pour chaque groupe sanguin.

Le groupe sanguin constitue la clé principale du système immunitaire de l'organisme. Son rôle est de réparer et détruire tous les éléments étrangers nuisibles. Il possède les moyens de détection pour déterminer le caractère étranger ou non d'une substance. L'une de ses méthodes s'exprime par les marqueurs chimiques appelés antigènes. Ceux-ci sont répartis dans tout l'organisme.

Un antigène est une substance chimique dont le contact avec le système immunitaire va produire des anticorps (les marqueurs chimiques des différents groupes sanguins sont considérés comme des antigènes.) Quand les antigènes d'un groupe sanguin détectent la présence d'un antigène étranger dans l'organisme, il produit aussitôt des anticorps pour combattre l'intrus. Ils vont se coller, s'agglutiner à cet antigène étranger pour le détruire. Il s'agit d'un combat permanent qui oppose le système immunitaire de défense et tous les envahisseurs potentiels qui s'efforcent de muter afin de tromper le système de défense.

Tous les aliments absorbés induisent une réaction chimique au niveau du sang et diffèrent en fonction du bagage génétique.

Le système immunitaire ainsi que le tube digestif d'aujourd'hui restent adaptés aux ancêtres de votre groupe sanguin.

L'alimentation du groupe A sera essentiellement végétarienne (viandes autorisées en petite quantité : canard, dinde, lapin) ; le groupe A est à l'opposé du groupe O qui peut brûler la viande comme carburant, tandis que le groupe A la stockera sous forme de graisse, son estomac étant beaucoup moins acide. Il ne digère pas les laitages qui peuvent provoquer des réactions insuliniques.

Les personnes du groupe A ne tolèrent absolument pas le blé et doivent l'éliminer totalement de leur alimentation, afin de supprimer tous les peptides opiacés impliqués dans les maladies dégénératives.

Ce groupe sanguin récolte ce qu'il sème et son tube digestif y est sensible. Il est prédisposé biologiquement aux affections cardiaques, au cancer et au diabète, mais il ne s'agit là que d'un risque.

Les légumes et fruits issus de culture bio sont vivement recommandés.

Aliments bénéfiques.

Poissons - Mollusque : baudroie, capitaine, carpe, maquereau, mérrou, morue, merlan, perche, sardine, saumon, truite - escargot.

Laitages : lait (amande, avoine, quinoa, riz, soja).

Corps gras : huile (noix, olive, lin).

Fruits secs : abricot, amande, cacahuète, datte, figue, noisette, noix, pignon, raisin.

Graines : courge, lin, quinoa, soja.

Soja : sous toutes ses formes (miso, sauce soja, tempeh, tofu).

Céréales et produits céréaliers : amarante, avoine, épeautre, flocon d'avoine, riz complet, sarrasin, seigle.

Légumes secs : azuki, flageolet, haricot noir, lentille (corail, rouge et verte).

Légumes : ail, algue, artichaut, betterave, blette, brocoli, carotte, épinard, haricot (beurre, vert), manioc, navet, oignon (jaune, rouge), patate douce, persil, panais, pissenlit, poireau, potiron, raifort, salade (chicorée, romaine, laitue, scarole.)

Fruits (environ 500g/jour) : abricot, ananas, canneberge, cerise, figue, mûre, myrtille, pamplemousse, pruneau, prune.

Boissons : eau minérale, café, smoothie, thé vert, vin rouge (pour leurs actions anti-oxydantes.)

Apports conseillés : calcium, vitamines B1, B2, B3, B9, B12 (dans miso, sauce soja, tempeh), D, fibre céréalière, magnésium.

Aliments neutres.

Poissons : bar, brochet, daurade, espadon, éperlan, esturgeon, requin, thon.

Laitages : fêta, fromage et yaourt (brebis, chèvre), lait de chèvre.

Œufs bio : jaune cru.

Corps gras : beurre végétal (amande, tournesol), huile (colza, foie de morue).

Fruits secs : châtaigne, noix de pécan.

Graines : sésame, soja rouge, tournesol.

Légumes secs : fève, haricot blanc pois chiche, pois gourmand.

Céréales et produits céréaliers : biscotte de seigle, farine (avoine, épeautre, kamut, millet, orge, riz, seigle), millet, orge, pain (millet, riz, seigle, soja), riz (basmati, blanc, sauvage, soufflé), son de riz.

Légumes : avocat, asperge, céleri, cerfeuil, chou de Bruxelles, chou fleur, ciboule, concombre, cresson, courge, courgette, échalote, endive, fenouil, gingembre, germe d'haricot mungo (germe de soja), moutarde, olive, petit pois, piment, pleurote, pois gourmand, radis, roquette, rutabaga, tomate.

Fruits : canneberge, carambole, cassis, citron, datte, framboise, goyave, grenade, groseille, kaki, kiwi, mangue, papaye, pastèque, pêche, poire, pomme, raisin.

Boissons : cidre, vin blanc.

Aliments toxiques. Ces choix ne sont pas d'un caractère strict toutefois, il faut privilégier les aliments bénéfiques et neutres.

Poissons - Crustacés - Mollusques : alose, anchois, calmar, caviar, colin, flétan, haddock, poulpe, saumon fumé, sole - crabe, crevette, écrevisse - moule, coquille Saint-Jacques, grenouille.

Laitages : brie, bleu, camembert, crème glacée, gouda, gruyère, lait et yaourt de vache, parmesan.

Corps gras : beurre, huile (arachide, carthame, maïs, palme, sésame).

Fruits secs : noix du Brésil, noix de cajou, pistache.

Graines : pavot.

Légumes secs : haricot rouge.

Céréales et produits céréaliers : couscous, cornflake, farine (blé, maïs), germe de blé, pâte fraîche, semoule de maïs.

Légumes : aubergine, champignon de Paris, choux blanc, poivron, pomme de terre.

Fruits : banane, clémentine, mangue, melon, orange, rhubarbe.

Boissons : alcool fort, bière, eau du robinet car riche en nitrates et nitrites, soda, thé noir.



Lucien Gilbert PAUILLAC

NATUROPATHE - MAGNETISEUR
IRIDOLOGUE - CHROMATOTHERAPEUTE
GEOBIOLOGUE « *Dépolariser votre habitat de tous réseaux parasites géo électromagnétiques* »
91220 Brétigny-sur-Orge - ☎ 01 69 88 81 14
24310 Brantôme ☎ 05 53 05 75 97
☎ 06 60 23 51 64
pauillac.nacores@orange.fr - www.nacores.com



Meilleurs vœux

L'alimentation du groupe A

Avant toute orientation alimentaire en accord avec chaque groupe sanguin, un bilan naturopathique tiendra compte des tempéraments, des différentes constitutions, d'éventuelles allergies, d'intolérances alimentaires, de maladies déclarées et aussi des origines ethniques. Cela modifie la liste des aliments pour chaque groupe sanguin.

Le groupe sanguin constitue la clé principale du système immunitaire de l'organisme. Son rôle est de réparer et détruire tous les éléments étrangers nuisibles. Il possède les moyens de détection pour déterminer le caractère étranger ou non d'une substance. L'une de ses méthodes s'exprime par les marqueurs chimiques appelés antigènes. Ceux-ci sont répartis dans tout l'organisme.

Un antigène est une substance chimique dont le contact avec le système immunitaire va produire des anticorps (les marqueurs chimiques des différents groupes sanguins sont considérés comme des antigènes.) Quand les antigènes d'un groupe sanguin détectent la présence d'un antigène étranger dans l'organisme, il produit aussitôt des anticorps pour combattre l'intrus. Ils vont se coller, s'agglutiner à cet antigène étranger pour le détruire. Il s'agit d'un combat permanent qui oppose le système immunitaire de défense et tous les envahisseurs potentiels qui s'efforcent de muter afin de tromper le système de défense.

Tous les aliments absorbés induisent une réaction chimique au niveau du sang et diffèrent en fonction du bagage génétique.

Le système immunitaire ainsi que le tube digestif d'aujourd'hui restent adaptés aux ancêtres de votre groupe sanguin.

L'alimentation du groupe A sera essentiellement végétarienne (viandes autorisées en petite quantité : canard, dinde, lapin) ; le groupe A est à l'opposé du groupe O qui peut brûler la viande comme carburant, tandis que le groupe A la stockera sous forme de graisse, son estomac étant beaucoup moins acide. Il ne digère pas les laitages qui peuvent provoquer des réactions insuliniques.

Les personnes du groupe A ne tolèrent absolument pas le blé et doivent l'éliminer totalement de leur alimentation, afin de supprimer tous les peptides opiacés impliqués dans les maladies dégénératives.

Ce groupe sanguin récolte ce qu'il sème et son tube digestif y est sensible. Il est prédisposé biologiquement aux affections cardiaques, au cancer et au diabète, mais il ne s'agit là que d'un risque.

Les légumes et fruits issus de culture bio sont vivement recommandés.

Aliments bénéfiques.

Poissons - Mollusque : baudroie, capitaine, carpe, maquereau, mérrou, morue, merlan, perche, sardine, saumon, truite - escargot.

Laitages : lait (amande, avoine, quinoa, riz, soja).

Corps gras : huile (noix, olive, lin).

Fruits secs : abricot, amande, cacahuète, datte, figue, noisette, noix, pignon, raisin.

Graines : courge, lin, quinoa, soja.

Soja : sous toutes ses formes (miso, sauce soja, tempeh, tofu).

Céréales et produits céréaliers : amarante, avoine, épeautre, flocon d'avoine, riz complet, sarrasin, seigle.

Légumes secs : azuki, flageolet, haricot noir, lentille (corail, rouge et verte).

Légumes : ail, algue, artichaut, betterave, blette, brocoli, carotte, épinard, haricot (beurre, vert), manioc, navet, oignon (jaune, rouge), patate douce, persil, panais, pissenlit, poireau, potiron, raifort, salade (chicorée, romaine, laitue, scarole.)

Fruits (environ 500g/jour) : abricot, ananas, canneberge, cerise, figue, mûre, myrtille, pamplemousse, pruneau, prune.

Boissons : eau minérale, café, smoothie, thé vert, vin rouge (pour leurs actions anti-oxydantes.)

Apports conseillés : calcium, vitamines B1, B2, B3, B9, B12 (dans miso, sauce soja, tempeh), D, fibre céréalière, magnésium.

Aliments neutres.

Poissons : bar, brochet, daurade, espadon, éperlan, esturgeon, requin, thon.

Laitages : fêta, fromage et yaourt (brebis, chèvre), lait de chèvre.

Œufs bio : jaune cru.

Corps gras : beurre végétal (amande, tournesol), huile (colza, foie de morue).

Fruits secs : châtaigne, noix de pécan.

Graines : sésame, soja rouge, tournesol.

Légumes secs : fève, haricot blanc pois chiche, pois gourmand.

Céréales et produits céréaliers : biscotte de seigle, farine (avoine, épeautre, kamut, millet, orge, riz, seigle), millet, orge, pain (millet, riz, seigle, soja), riz (basmati, blanc, sauvage, soufflé), son de riz.

Légumes : avocat, asperge, céleri, cerfeuil, chou de Bruxelles, chou fleur, ciboule, concombre, cresson, courge, courgette, échalote, endive, fenouil, gingembre, germe d'haricot mungo (germe de soja), moutarde, olive, petit pois, piment, pleurote, pois gourmand, radis, roquette, rutabaga, tomate.

Fruits : canneberge, carambole, cassis, citron, datte, framboise, goyave, grenade, groseille, kaki, kiwi, mangue, papaye, pastèque, pêche, poire, pomme, raisin.

Boissons : cidre, vin blanc.

Aliments toxiques. Ces choix ne sont pas d'un caractère strict toutefois, il faut privilégier les aliments bénéfiques et neutres.

Poissons - Crustacés - Mollusques : alose, anchois, calmar, caviar, colin, flétan, haddock, poulpe, saumon fumé, sole - crabe, crevette, écrevisse - moule, coquille Saint-Jacques, grenouille.

Laitages : brie, bleu, camembert, crème glacée, gouda, gruyère, lait et yaourt de vache, parmesan.

Corps gras : beurre, huile (arachide, carthame, maïs, palme, sésame).

Fruits secs : noix du Brésil, noix de cajou, pistache.

Graines : pavot.

Légumes secs : haricot rouge.

Céréales et produits céréaliers : couscous, cornflake, farine (blé, maïs), germe de blé, pâte fraîche, semoule de maïs.

Légumes : aubergine, champignon de Paris, choux blanc, poivron, pomme de terre.

Fruits : banane, clémentine, mangue, melon, orange, rhubarbe.

Boissons : alcool fort, bière, eau du robinet car riche en nitrates et nitrites, soda, thé noir.



Lucien Gilbert PAUILLAC

NATUROPATHE - MAGNETISEUR
IRIDOLOGUE - CHROMATOTHERAPEUTE
GEOBIOLOGUE « Dépolariser votre habitat de tous
réseaux parasites géo électromagnétiques »

91220 Brétigny-sur-Orge - ☎ 01 69 88 81 14

24310 Brantôme ☎ 05 53 05 75 97

☎ 06 60 23 51 64

pauillac.nacores@orange.fr - www.nacores.com



Meilleurs vœux

L'alimentation du groupe A

Avant toute orientation alimentaire en accord avec chaque groupe sanguin, un bilan naturopathique tiendra compte des tempéraments, des différentes constitutions, d'éventuelles allergies, d'intolérances alimentaires, de maladies déclarées et aussi des origines ethniques. Cela modifie la liste des aliments pour chaque groupe sanguin.

Le groupe sanguin constitue la clé principale du système immunitaire de l'organisme. Son rôle est de réparer et détruire tous les éléments étrangers nuisibles. Il possède les moyens de détection pour déterminer le caractère étranger ou non d'une substance. L'une de ses méthodes s'exprime par les marqueurs chimiques appelés antigènes. Ceux-ci sont répartis dans tout l'organisme.

Un antigène est une substance chimique dont le contact avec le système immunitaire va produire des anticorps (les marqueurs chimiques des différents groupes sanguins sont considérés comme des antigènes.) Quand les antigènes d'un groupe sanguin détectent la présence d'un antigène étranger dans l'organisme, il produit aussitôt des anticorps pour combattre l'intrus. Ils vont se coller, s'agglutiner à cet antigène étranger pour le détruire. Il s'agit d'un combat permanent qui oppose le système immunitaire de défense et tous les envahisseurs potentiels qui s'efforcent de muter afin de tromper le système de défense.

Tous les aliments absorbés induisent une réaction chimique au niveau du sang et diffèrent en fonction du bagage génétique.

Le système immunitaire ainsi que le tube digestif d'aujourd'hui restent adaptés aux ancêtres de votre groupe sanguin.

L'alimentation du groupe A sera essentiellement végétarienne (viandes autorisées en petite quantité : canard, dinde, lapin) ; le groupe A est à l'opposé du groupe O qui peut brûler la viande comme carburant, tandis que le groupe A la stockera sous forme de graisse, son estomac étant beaucoup moins acide. Il ne digère pas les laitages qui peuvent provoquer des réactions insuliniques.

Les personnes du groupe A ne tolèrent absolument pas le blé et doivent l'éliminer totalement de leur alimentation, afin de supprimer tous les peptides opiacés impliqués dans les maladies dégénératives.

Ce groupe sanguin récolte ce qu'il sème et son tube digestif y est sensible. Il est prédisposé biologiquement aux affections cardiaques, au cancer et au diabète, mais il ne s'agit là que d'un risque.

Les légumes et fruits issus de culture bio sont vivement recommandés.

Aliments bénéfiques.

Poissons - Mollusque : baudroie, capitaine, carpe, maquereau, mérrou, morue, merlan, perche, sardine, saumon, truite - escargot.

Laitages : lait (amande, avoine, quinoa, riz, soja).

Corps gras : huile (noix, olive, lin).

Fruits secs : abricot, amande, cacahuète, datte, figue, noisette, noix, pignon, raisin.

Graines : courge, lin, quinoa, soja.

Soja : sous toutes ses formes (miso, sauce soja, tempeh, tofu).

Céréales et produits céréaliers : amarante, avoine, épeautre, flocon d'avoine, riz complet, sarrasin, seigle.

Légumes secs : azuki, flageolet, haricot noir, lentille (corail, rouge et verte).

Légumes : ail, algue, artichaut, betterave, blette, brocoli, carotte, épinard, haricot (beurre, vert), manioc, navet, oignon (jaune, rouge), patate douce, persil, panais, pissenlit, poireau, potiron, raifort, salade (chicorée, romaine, laitue, scarole.)

Fruits (environ 500g/jour) : abricot, ananas, canneberge, cerise, figue, mûre, myrtille, pamplemousse, pruneau, prune.

Boissons : eau minérale, café, smoothie, thé vert, vin rouge (pour leurs actions anti-oxydantes.)

Apports conseillés : calcium, vitamines B1, B2, B3, B9, B12 (dans miso, sauce soja, tempeh), D, fibre céréalière, magnésium.

Aliments neutres.

Poissons : bar, brochet, daurade, espadon, éperlan, esturgeon, requin, thon.

Laitages : fêta, fromage et yaourt (brebis, chèvre), lait de chèvre.

Œufs bio : jaune cru.

Corps gras : beurre végétal (amande, tournesol), huile (colza, foie de morue).

Fruits secs : châtaigne, noix de pécan.

Graines : sésame, soja rouge, tournesol.

Légumes secs : fève, haricot blanc pois chiche, pois gourmand.

Céréales et produits céréaliers : biscotte de seigle, farine (avoine, épeautre, kamut, millet, orge, riz, seigle), millet, orge, pain (millet, riz, seigle, soja), riz (basmati, blanc, sauvage, soufflé), son de riz.

Légumes : avocat, asperge, céleri, cerfeuil, chou de Bruxelles, chou fleur, ciboule, concombre, cresson, courge, courgette, échalote, endive, fenouil, gingembre, germe d'haricot mungo (germe de soja), moutarde, olive, petit pois, piment, pleurote, pois gourmand, radis, roquette, rutabaga, tomate.

Fruits : canneberge, carambole, cassis, citron, datte, framboise, goyave, grenade, groseille, kaki, kiwi, mangue, papaye, pastèque, pêche, poire, pomme, raisin.

Boissons : cidre, vin blanc.

Aliments toxiques. Ces choix ne sont pas d'un caractère strict toutefois, il faut privilégier les aliments bénéfiques et neutres.

Poissons - Crustacés - Mollusques : alose, anchois, calmar, caviar, colin, flétan, haddock, poulpe, saumon fumé, sole - crabe, crevette, écrevisse - moule, coquille Saint-Jacques, grenouille.

Laitages : brie, bleu, camembert, crème glacée, gouda, gruyère, lait et yaourt de vache, parmesan.

Corps gras : beurre, huile (arachide, carthame, maïs, palme, sésame).

Fruits secs : noix du Brésil, noix de cajou, pistache.

Graines : pavot.

Légumes secs : haricot rouge.

Céréales et produits céréaliers : couscous, cornflake, farine (blé, maïs), germe de blé, pâte fraîche, semoule de maïs.

Légumes : aubergine, champignon de Paris, choux blanc, poivron, pomme de terre.

Fruits : banane, clémentine, mangue, melon, orange, rhubarbe.

Boissons : alcool fort, bière, eau du robinet car riche en nitrates et nitrites, soda, thé noir.



Lucien Gilbert PAUILLAC

NATUROPATHE - MAGNETISEUR
IRIDOLOGUE - CHROMATOTHERAPEUTE
GEOBIOLOGUE « *Dépolariser votre habitat de tous réseaux parasites géo électromagnétiques* »
91220 Brétigny-sur-Orge - ☎ 01 69 88 81 14
24310 Brantôme ☎ 05 53 05 75 97
☎ 06 60 23 51 64
pauillac.nacores@orange.fr - www.nacores.com



Meilleurs vœux

L'alimentation du groupe A

Avant toute orientation alimentaire en accord avec chaque groupe sanguin, un bilan naturopathique tiendra compte des tempéraments, des différentes constitutions, d'éventuelles allergies, d'intolérances alimentaires, de maladies déclarées et aussi des origines ethniques. Cela modifie la liste des aliments pour chaque groupe sanguin.

Le groupe sanguin constitue la clé principale du système immunitaire de l'organisme. Son rôle est de réparer et détruire tous les éléments étrangers nuisibles. Il possède les moyens de détection pour déterminer le caractère étranger ou non d'une substance. L'une de ses méthodes s'exprime par les marqueurs chimiques appelés antigènes. Ceux-ci sont répartis dans tout l'organisme.

Un antigène est une substance chimique dont le contact avec le système immunitaire va produire des anticorps (les marqueurs chimiques des différents groupes sanguins sont considérés comme des antigènes.) Quand les antigènes d'un groupe sanguin détectent la présence d'un antigène étranger dans l'organisme, il produit aussitôt des anticorps pour combattre l'intrus. Ils vont se coller, s'agglutiner à cet antigène étranger pour le détruire. Il s'agit d'un combat permanent qui oppose le système immunitaire de défense et tous les envahisseurs potentiels qui s'efforcent de muter afin de tromper le système de défense.

Tous les aliments absorbés induisent une réaction chimique au niveau du sang et diffèrent en fonction du bagage génétique.

Le système immunitaire ainsi que le tube digestif d'aujourd'hui restent adaptés aux ancêtres de votre groupe sanguin.

L'alimentation du groupe A sera essentiellement végétarienne (viandes autorisées en petite quantité : canard, dinde, lapin) ; le groupe A est à l'opposé du groupe O qui peut brûler la viande comme carburant, tandis que le groupe A la stockera sous forme de graisse, son estomac étant beaucoup moins acide. Il ne digère pas les laitages qui peuvent provoquer des réactions insuliniques.

Les personnes du groupe A ne tolèrent absolument pas le blé et doivent l'éliminer totalement de leur alimentation, afin de supprimer tous les peptides opiacés impliqués dans les maladies dégénératives.

Ce groupe sanguin récolte ce qu'il sème et son tube digestif y est sensible. Il est prédisposé biologiquement aux affections cardiaques, au cancer et au diabète, mais il ne s'agit là que d'un risque.

Les légumes et fruits issus de culture bio sont vivement recommandés.

Aliments bénéfiques.

Poissons - Mollusque : baudroie, capitaine, carpe, maquereau, mérrou, morue, merlan, perche, sardine, saumon, truite - escargot.

Laitages : lait (amande, avoine, quinoa, riz, soja).

Corps gras : huile (noix, olive, lin).

Fruits secs : abricot, amande, cacahuète, datte, figue, noisette, noix, pignon, raisin.

Graines : courge, lin, quinoa, soja.

Soja : sous toutes ses formes (miso, sauce soja, tempeh, tofu).

Céréales et produits céréaliers : amarante, avoine, épeautre, flocon d'avoine, riz complet, sarrasin, seigle.

Légumes secs : azuki, flageolet, haricot noir, lentille (corail, rouge et verte).

Légumes : ail, algue, artichaut, betterave, blette, brocoli, carotte, épinard, haricot (beurre, vert), manioc, navet, oignon (jaune, rouge), patate douce, persil, panais, pissenlit, poireau, potiron, raifort, salade (chicorée, romaine, laitue, scarole.)

Fruits (environ 500g/jour) : abricot, ananas, canneberge, cerise, figue, mûre, myrtille, pamplemousse, pruneau, prune.

Boissons : eau minérale, café, smoothie, thé vert, vin rouge (pour leurs actions anti-oxydantes.)

Apports conseillés : calcium, vitamines B1, B2, B3, B9, B12 (dans miso, sauce soja, tempeh), D, fibre céréalière, magnésium.

Aliments neutres.

Poissons : bar, brochet, daurade, espadon, éperlan, esturgeon, requin, thon.

Laitages : fêta, fromage et yaourt (brebis, chèvre), lait de chèvre.

Œufs bio : jaune cru.

Corps gras : beurre végétal (amande, tournesol), huile (colza, foie de morue).

Fruits secs : châtaigne, noix de pécan.

Graines : sésame, soja rouge, tournesol.

Légumes secs : fève, haricot blanc pois chiche, pois gourmand.

Céréales et produits céréaliers : biscotte de seigle, farine (avoine, épeautre, kamut, millet, orge, riz, seigle), millet, orge, pain (millet, riz, seigle, soja), riz (basmati, blanc, sauvage, soufflé), son de riz.

Légumes : avocat, asperge, céleri, cerfeuil, chou de Bruxelles, chou fleur, ciboule, concombre, cresson, courge, courgette, échalote, endive, fenouil, gingembre, germe d'haricot mungo (germe de soja), moutarde, olive, petit pois, piment, pleurote, pois gourmand, radis, roquette, rutabaga, tomate.

Fruits : canneberge, carambole, cassis, citron, datte, framboise, goyave, grenade, groseille, kaki, kiwi, mangue, papaye, pastèque, pêche, poire, pomme, raisin.

Boissons : cidre, vin blanc.

Aliments toxiques. Ces choix ne sont pas d'un caractère strict toutefois, il faut privilégier les aliments bénéfiques et neutres.

Poissons - Crustacés - Mollusques : alose, anchois, calmar, caviar, colin, flétan, haddock, poulpe, saumon fumé, sole - crabe, crevette, écrevisse - moule, coquille Saint-Jacques, grenouille.

Laitages : brie, bleu, camembert, crème glacée, gouda, gruyère, lait et yaourt de vache, parmesan.

Corps gras : beurre, huile (arachide, carthame, maïs, palme, sésame).

Fruits secs : noix du Brésil, noix de cajou, pistache.

Graines : pavot.

Légumes secs : haricot rouge.

Céréales et produits céréaliers : couscous, cornflake, farine (blé, maïs), germe de blé, pâte fraîche, semoule de maïs.

Légumes : aubergine, champignon de Paris, choux blanc, poivron, pomme de terre.

Fruits : banane, clémentine, mangue, melon, orange, rhubarbe.

Boissons : alcool fort, bière, eau du robinet car riche en nitrates et nitrites, soda, thé noir.



Lucien Gilbert PAUILLAC

NATUROPATHE - MAGNETISEUR
IRIDOLOGUE - CHROMATOTHERAPEUTE
GEOBIOLOGUE « *Dépolariser votre habitat de tous réseaux parasites géo électromagnétiques* »
91220 Brétigny-sur-Orge - ☎ 01 69 88 81 14
24310 Brantôme ☎ 05 53 05 75 97
☎ 06 60 23 51 64
pauillac.nacores@orange.fr - www.nacores.com



Meilleurs vœux

L'alimentation du groupe A

Avant toute orientation alimentaire en accord avec chaque groupe sanguin, un bilan naturopathique tiendra compte des tempéraments, des différentes constitutions, d'éventuelles allergies, d'intolérances alimentaires, de maladies déclarées et aussi des origines ethniques. Cela modifie la liste des aliments pour chaque groupe sanguin.

Le groupe sanguin constitue la clé principale du système immunitaire de l'organisme. Son rôle est de réparer et détruire tous les éléments étrangers nuisibles. Il possède les moyens de détection pour déterminer le caractère étranger ou non d'une substance. L'une de ses méthodes s'exprime par les marqueurs chimiques appelés antigènes. Ceux-ci sont répartis dans tout l'organisme.

Un antigène est une substance chimique dont le contact avec le système immunitaire va produire des anticorps (les marqueurs chimiques des différents groupes sanguins sont considérés comme des antigènes.) Quand les antigènes d'un groupe sanguin détectent la présence d'un antigène étranger dans l'organisme, il produit aussitôt des anticorps pour combattre l'intrus. Ils vont se coller, s'agglutiner à cet antigène étranger pour le détruire. Il s'agit d'un combat permanent qui oppose le système immunitaire de défense et tous les envahisseurs potentiels qui s'efforcent de muter afin de tromper le système de défense.

Tous les aliments absorbés induisent une réaction chimique au niveau du sang et diffèrent en fonction du bagage génétique.

Le système immunitaire ainsi que le tube digestif d'aujourd'hui restent adaptés aux ancêtres de votre groupe sanguin.

L'alimentation du groupe A sera essentiellement végétarienne (viandes autorisées en petite quantité : canard, dinde, lapin) ; le groupe A est à l'opposé du groupe O qui peut brûler la viande comme carburant, tandis que le groupe A la stockera sous forme de graisse, son estomac étant beaucoup moins acide. Il ne digère pas les laitages qui peuvent provoquer des réactions insuliniques.

Les personnes du groupe A ne tolèrent absolument pas le blé et doivent l'éliminer totalement de leur alimentation, afin de supprimer tous les peptides opiacés impliqués dans les maladies dégénératives.

Ce groupe sanguin récolte ce qu'il sème et son tube digestif y est sensible. Il est prédisposé biologiquement aux affections cardiaques, au cancer et au diabète, mais il ne s'agit là que d'un risque.

Les légumes et fruits issus de culture bio sont vivement recommandés.

Aliments bénéfiques.

Poissons - Mollusque : baudroie, capitaine, carpe, maquereau, mérrou, morue, merlan, perche, sardine, saumon, truite - escargot.

Laitages : lait (amande, avoine, quinoa, riz, soja).

Corps gras : huile (noix, olive, lin).

Fruits secs : abricot, amande, cacahuète, datte, figue, noisette, noix, pignon, raisin.

Graines : courge, lin, quinoa, soja.

Soja : sous toutes ses formes (miso, sauce soja, tempeh, tofu).

Céréales et produits céréaliers : amarante, avoine, épeautre, flocon d'avoine, riz complet, sarrasin, seigle.

Légumes secs : azuki, flageolet, haricot noir, lentille (corail, rouge et verte).

Légumes : ail, algue, artichaut, betterave, blette, brocoli, carotte, épinard, haricot (beurre, vert), manioc, navet, oignon (jaune, rouge), patate douce, persil, panais, pissenlit, poireau, potiron, raifort, salade (chicorée, romaine, laitue, scarole.)

Fruits (environ 500g/jour) : abricot, ananas, canneberge, cerise, figue, mûre, myrtille, pamplemousse, pruneau, prune.

Boissons : eau minérale, café, smoothie, thé vert, vin rouge (pour leurs actions anti-oxydantes.)

Apports conseillés : calcium, vitamines B1, B2, B3, B9, B12 (dans miso, sauce soja, tempeh), D, fibre céréalière, magnésium.

Aliments neutres.

Poissons : bar, brochet, daurade, espadon, éperlan, esturgeon, requin, thon.

Laitages : fêta, fromage et yaourt (brebis, chèvre), lait de chèvre.

Œufs bio : jaune cru.

Corps gras : beurre végétal (amande, tournesol), huile (colza, foie de morue).

Fruits secs : châtaigne, noix de pécan.

Graines : sésame, soja rouge, tournesol.

Légumes secs : fève, haricot blanc pois chiche, pois gourmand.

Céréales et produits céréaliers : biscotte de seigle, farine (avoine, épeautre, kamut, millet, orge, riz, seigle), millet, orge, pain (millet, riz, seigle, soja), riz (basmati, blanc, sauvage, soufflé), son de riz.

Légumes : avocat, asperge, céleri, cerfeuil, chou de Bruxelles, chou fleur, ciboule, concombre, cresson, courge, courgette, échalote, endive, fenouil, gingembre, germe d'haricot mungo (germe de soja), moutarde, olive, petit pois, piment, pleurote, pois gourmand, radis, roquette, rutabaga, tomate.

Fruits : canneberge, carambole, cassis, citron, datte, framboise, goyave, grenade, groseille, kaki, kiwi, mangue, papaye, pastèque, pêche, poire, pomme, raisin.

Boissons : cidre, vin blanc.

Aliments toxiques. Ces choix ne sont pas d'un caractère strict toutefois, il faut privilégier les aliments bénéfiques et neutres.

Poissons - Crustacés - Mollusques : alose, anchois, calmar, caviar, colin, flétan, haddock, poulpe, saumon fumé, sole - crabe, crevette, écrevisse - moule, coquille Saint-Jacques, grenouille.

Laitages : brie, bleu, camembert, crème glacée, gouda, gruyère, lait et yaourt de vache, parmesan.

Corps gras : beurre, huile (arachide, carthame, maïs, palme, sésame).

Fruits secs : noix du Brésil, noix de cajou, pistache.

Graines : pavot.

Légumes secs : haricot rouge.

Céréales et produits céréaliers : couscous, cornflake, farine (blé, maïs), germe de blé, pâte fraîche, semoule de maïs.

Légumes : aubergine, champignon de Paris, choux blanc, poivron, pomme de terre.

Fruits : banane, clémentine, mangue, melon, orange, rhubarbe.

Boissons : alcool fort, bière, eau du robinet car riche en nitrates et nitrites, soda, thé noir.



Lucien Gilbert PAUILLAC

NATUROPATHE - MAGNETISEUR
IRIDOLOGUE - CHROMATOTHERAPEUTE
GEOBIOLOGUE « *Dépolariser votre habitat de tous réseaux parasites géo électromagnétiques* »
91220 Brétigny-sur-Orge - ☎ 01 69 88 81 14
24310 Brantôme ☎ 05 53 05 75 97
☎ 06 60 23 51 64
pauillac.nacores@orange.fr - www.nacores.com



Meilleurs vœux

L'alimentation du groupe A

Avant toute orientation alimentaire en accord avec chaque groupe sanguin, un bilan naturopathique tiendra compte des tempéraments, des différentes constitutions, d'éventuelles allergies, d'intolérances alimentaires, de maladies déclarées et aussi des origines ethniques. Cela modifie la liste des aliments pour chaque groupe sanguin.

Le groupe sanguin constitue la clé principale du système immunitaire de l'organisme. Son rôle est de réparer et détruire tous les éléments étrangers nuisibles. Il possède les moyens de détection pour déterminer le caractère étranger ou non d'une substance. L'une de ses méthodes s'exprime par les marqueurs chimiques appelés antigènes. Ceux-ci sont répartis dans tout l'organisme.

Un antigène est une substance chimique dont le contact avec le système immunitaire va produire des anticorps (les marqueurs chimiques des différents groupes sanguins sont considérés comme des antigènes.) Quand les antigènes d'un groupe sanguin détectent la présence d'un antigène étranger dans l'organisme, il produit aussitôt des anticorps pour combattre l'intrus. Ils vont se coller, s'agglutiner à cet antigène étranger pour le détruire. Il s'agit d'un combat permanent qui oppose le système immunitaire de défense et tous les envahisseurs potentiels qui s'efforcent de muter afin de tromper le système de défense.

Tous les aliments absorbés induisent une réaction chimique au niveau du sang et diffèrent en fonction du bagage génétique.

Le système immunitaire ainsi que le tube digestif d'aujourd'hui restent adaptés aux ancêtres de votre groupe sanguin.

L'alimentation du groupe A sera essentiellement végétarienne (viandes autorisées en petite quantité : canard, dinde, lapin) ; le groupe A est à l'opposé du groupe O qui peut brûler la viande comme carburant, tandis que le groupe A la stockera sous forme de graisse, son estomac étant beaucoup moins acide. Il ne digère pas les laitages qui peuvent provoquer des réactions insuliniques.

Les personnes du groupe A ne tolèrent absolument pas le blé et doivent l'éliminer totalement de leur alimentation, afin de supprimer tous les peptides opiacés impliqués dans les maladies dégénératives.

Ce groupe sanguin récolte ce qu'il sème et son tube digestif y est sensible. Il est prédisposé biologiquement aux affections cardiaques, au cancer et au diabète, mais il ne s'agit là que d'un risque.

Les légumes et fruits issus de culture bio sont vivement recommandés.

Aliments bénéfiques.

Poissons - Mollusque : baudroie, capitaine, carpe, maquereau, mérrou, morue, merlan, perche, sardine, saumon, truite - escargot.

Laitages : lait (amande, avoine, quinoa, riz, soja).

Corps gras : huile (noix, olive, lin).

Fruits secs : abricot, amande, cacahuète, datte, figue, noisette, noix, pignon, raisin.

Graines : courge, lin, quinoa, soja.

Soja : sous toutes ses formes (miso, sauce soja, tempeh, tofu).

Céréales et produits céréaliers : amarante, avoine, épeautre, flocon d'avoine, riz complet, sarrasin, seigle.

Légumes secs : azuki, flageolet, haricot noir, lentille (corail, rouge et verte).

Légumes : ail, algue, artichaut, betterave, blette, brocoli, carotte, épinard, haricot (beurre, vert), manioc, navet, oignon (jaune, rouge), patate douce, persil, panais, pissenlit, poireau, potiron, raifort, salade (chicorée, romaine, laitue, scarole.)

Fruits (environ 500g/jour) : abricot, ananas, canneberge, cerise, figue, mûre, myrtille, pamplemousse, pruneau, prune.

Boissons : eau minérale, café, smoothie, thé vert, vin rouge (pour leurs actions anti-oxydantes.)

Apports conseillés : calcium, vitamines B1, B2, B3, B9, B12 (dans miso, sauce soja, tempeh), D, fibre céréalière, magnésium.

Aliments neutres.

Poissons : bar, brochet, daurade, espadon, éperlan, esturgeon, requin, thon.

Laitages : fêta, fromage et yaourt (brebis, chèvre), lait de chèvre.

Œufs bio : jaune cru.

Corps gras : beurre végétal (amande, tournesol), huile (colza, foie de morue).

Fruits secs : châtaigne, noix de pécan.

Graines : sésame, soja rouge, tournesol.

Légumes secs : fève, haricot blanc pois chiche, pois gourmand.

Céréales et produits céréaliers : biscotte de seigle, farine (avoine, épeautre, kamut, millet, orge, riz, seigle), millet, orge, pain (millet, riz, seigle, soja), riz (basmati, blanc, sauvage, soufflé), son de riz.

Légumes : avocat, asperge, céleri, cerfeuil, chou de Bruxelles, chou fleur, ciboule, concombre, cresson, courge, courgette, échalote, endive, fenouil, gingembre, germe d'haricot mungo (germe de soja), moutarde, olive, petit pois, piment, pleurote, pois gourmand, radis, roquette, rutabaga, tomate.

Fruits : canneberge, carambole, cassis, citron, datte, framboise, goyave, grenade, groseille, kaki, kiwi, mangue, papaye, pastèque, pêche, poire, pomme, raisin.

Boissons : cidre, vin blanc.

Aliments toxiques. Ces choix ne sont pas d'un caractère strict toutefois, il faut privilégier les aliments bénéfiques et neutres.

Poissons - Crustacés - Mollusques : alose, anchois, calmar, caviar, colin, flétan, haddock, poulpe, saumon fumé, sole - crabe, crevette, écrevisse - moule, coquille Saint-Jacques, grenouille.

Laitages : brie, bleu, camembert, crème glacée, gouda, gruyère, lait et yaourt de vache, parmesan.

Corps gras : beurre, huile (arachide, carthame, maïs, palme, sésame).

Fruits secs : noix du Brésil, noix de cajou, pistache.

Graines : pavot.

Légumes secs : haricot rouge.

Céréales et produits céréaliers : couscous, cornflake, farine (blé, maïs), germe de blé, pâte fraîche, semoule de maïs.

Légumes : aubergine, champignon de Paris, choux blanc, poivron, pomme de terre.

Fruits : banane, clémentine, mangue, melon, orange, rhubarbe.

Boissons : alcool fort, bière, eau du robinet car riche en nitrates et nitrites, soda, thé noir.



Lucien Gilbert PAUILLAC

NATUROPATHE - MAGNETISEUR
IRIDOLOGUE - CHROMATOTHERAPEUTE
GEOBIOLOGUE « *Dépolariser votre habitat de tous réseaux parasites géo électromagnétiques* »
91220 Brétigny-sur-Orge - ☎ 01 69 88 81 14
24310 Brantôme ☎ 05 53 05 75 97
☎ 06 60 23 51 64
pauillac.nacores@orange.fr - www.nacores.com



Meilleurs vœux

L'alimentation du groupe A

Avant toute orientation alimentaire en accord avec chaque groupe sanguin, un bilan naturopathique tiendra compte des tempéraments, des différentes constitutions, d'éventuelles allergies, d'intolérances alimentaires, de maladies déclarées et aussi des origines ethniques. Cela modifie la liste des aliments pour chaque groupe sanguin.

Le groupe sanguin constitue la clé principale du système immunitaire de l'organisme. Son rôle est de réparer et détruire tous les éléments étrangers nuisibles. Il possède les moyens de détection pour déterminer le caractère étranger ou non d'une substance. L'une de ses méthodes s'exprime par les marqueurs chimiques appelés antigènes. Ceux-ci sont répartis dans tout l'organisme.

Un antigène est une substance chimique dont le contact avec le système immunitaire va produire des anticorps (les marqueurs chimiques des différents groupes sanguins sont considérés comme des antigènes.) Quand les antigènes d'un groupe sanguin détectent la présence d'un antigène étranger dans l'organisme, il produit aussitôt des anticorps pour combattre l'intrus. Ils vont se coller, s'agglutiner à cet antigène étranger pour le détruire. Il s'agit d'un combat permanent qui oppose le système immunitaire de défense et tous les envahisseurs potentiels qui s'efforcent de muter afin de tromper le système de défense.

Tous les aliments absorbés induisent une réaction chimique au niveau du sang et diffèrent en fonction du bagage génétique.

Le système immunitaire ainsi que le tube digestif d'aujourd'hui restent adaptés aux ancêtres de votre groupe sanguin.

L'alimentation du groupe A sera essentiellement végétarienne (viandes autorisées en petite quantité : canard, dinde, lapin) ; le groupe A est à l'opposé du groupe O qui peut brûler la viande comme carburant, tandis que le groupe A la stockera sous forme de graisse, son estomac étant beaucoup moins acide. Il ne digère pas les laitages qui peuvent provoquer des réactions insuliniques.

Les personnes du groupe A ne tolèrent absolument pas le blé et doivent l'éliminer totalement de leur alimentation, afin de supprimer tous les peptides opiacés impliqués dans les maladies dégénératives.

Ce groupe sanguin récolte ce qu'il sème et son tube digestif y est sensible. Il est prédisposé biologiquement aux affections cardiaques, au cancer et au diabète, mais il ne s'agit là que d'un risque.

Les légumes et fruits issus de culture bio sont vivement recommandés.

Aliments bénéfiques.

Poissons - Mollusque : baudroie, capitaine, carpe, maquereau, mérrou, morue, merlan, perche, sardine, saumon, truite - escargot.

Laitages : lait (amande, avoine, quinoa, riz, soja).

Corps gras : huile (noix, olive, lin).

Fruits secs : abricot, amande, cacahuète, datte, figue, noisette, noix, pignon, raisin.

Graines : courge, lin, quinoa, soja.

Soja : sous toutes ses formes (miso, sauce soja, tempeh, tofu).

Céréales et produits céréaliers : amarante, avoine, épeautre, flocon d'avoine, riz complet, sarrasin, seigle.

Légumes secs : azuki, flageolet, haricot noir, lentille (corail, rouge et verte).

Légumes : ail, algue, artichaut, betterave, blette, brocoli, carotte, épinard, haricot (beurre, vert), manioc, navet, oignon (jaune, rouge), patate douce, persil, panais, pissenlit, poireau, potiron, raifort, salade (chicorée, romaine, laitue, scarole.)

Fruits (environ 500g/jour) : abricot, ananas, canneberge, cerise, figue, mûre, myrtille, pamplemousse, pruneau, prune.

Boissons : eau minérale, café, smoothie, thé vert, vin rouge (pour leurs actions anti-oxydantes.)

Apports conseillés : calcium, vitamines B1, B2, B3, B9, B12 (dans miso, sauce soja, tempeh), D, fibre céréalière, magnésium.

Aliments neutres.

Poissons : bar, brochet, daurade, espadon, éperlan, esturgeon, requin, thon.

Laitages : fêta, fromage et yaourt (brebis, chèvre), lait de chèvre.

Œufs bio : jaune cru.

Corps gras : beurre végétal (amande, tournesol), huile (colza, foie de morue).

Fruits secs : châtaigne, noix de pécan.

Graines : sésame, soja rouge, tournesol.

Légumes secs : fève, haricot blanc pois chiche, pois gourmand.

Céréales et produits céréaliers : biscotte de seigle, farine (avoine, épeautre, kamut, millet, orge, riz, seigle), millet, orge, pain (millet, riz, seigle, soja), riz (basmati, blanc, sauvage, soufflé), son de riz.

Légumes : avocat, asperge, céleri, cerfeuil, chou de Bruxelles, chou fleur, ciboule, concombre, cresson, courge, courgette, échalote, endive, fenouil, gingembre, germe d'haricot mungo (germe de soja), moutarde, olive, petit pois, piment, pleurote, pois gourmand, radis, roquette, rutabaga, tomate.

Fruits : canneberge, carambole, cassis, citron, datte, framboise, goyave, grenade, groseille, kaki, kiwi, mangue, papaye, pastèque, pêche, poire, pomme, raisin.

Boissons : cidre, vin blanc.

Aliments toxiques. Ces choix ne sont pas d'un caractère strict toutefois, il faut privilégier les aliments bénéfiques et neutres.

Poissons - Crustacés - Mollusques : alose, anchois, calmar, caviar, colin, flétan, haddock, poulpe, saumon fumé, sole - crabe, crevette, écrevisse - moule, coquille Saint-Jacques, grenouille.

Laitages : brie, bleu, camembert, crème glacée, gouda, gruyère, lait et yaourt de vache, parmesan.

Corps gras : beurre, huile (arachide, carthame, maïs, palme, sésame).

Fruits secs : noix du Brésil, noix de cajou, pistache.

Graines : pavot.

Légumes secs : haricot rouge.

Céréales et produits céréaliers : couscous, cornflake, farine (blé, maïs), germe de blé, pâte fraîche, semoule de maïs.

Légumes : aubergine, champignon de Paris, choux blanc, poivron, pomme de terre.

Fruits : banane, clémentine, mangue, melon, orange, rhubarbe.

Boissons : alcool fort, bière, eau du robinet car riche en nitrates et nitrites, soda, thé noir.



Lucien Gilbert PAUILLAC

NATUROPATHE - MAGNETISEUR
IRIDOLOGUE - CHROMATOTHERAPEUTE
GEOBIOLOGUE « *Dépolariser votre habitat de tous réseaux parasites géo électromagnétiques* »
91220 Brétigny-sur-Orge - ☎ 01 69 88 81 14
24310 Brantôme ☎ 05 53 05 75 97
☎ 06 60 23 51 64
pauillac.nacores@orange.fr - www.nacores.com



Meilleurs vœux

L'alimentation du groupe A

Avant toute orientation alimentaire en accord avec chaque groupe sanguin, un bilan naturopathique tiendra compte des tempéraments, des différentes constitutions, d'éventuelles allergies, d'intolérances alimentaires, de maladies déclarées et aussi des origines ethniques. Cela modifie la liste des aliments pour chaque groupe sanguin.

Le groupe sanguin constitue la clé principale du système immunitaire de l'organisme. Son rôle est de réparer et détruire tous les éléments étrangers nuisibles. Il possède les moyens de détection pour déterminer le caractère étranger ou non d'une substance. L'une de ses méthodes s'exprime par les marqueurs chimiques appelés antigènes. Ceux-ci sont répartis dans tout l'organisme.

Un antigène est une substance chimique dont le contact avec le système immunitaire va produire des anticorps (les marqueurs chimiques des différents groupes sanguins sont considérés comme des antigènes.) Quand les antigènes d'un groupe sanguin détectent la présence d'un antigène étranger dans l'organisme, il produit aussitôt des anticorps pour combattre l'intrus. Ils vont se coller, s'agglutiner à cet antigène étranger pour le détruire. Il s'agit d'un combat permanent qui oppose le système immunitaire de défense et tous les envahisseurs potentiels qui s'efforcent de muter afin de tromper le système de défense.

Tous les aliments absorbés induisent une réaction chimique au niveau du sang et diffèrent en fonction du bagage génétique.

Le système immunitaire ainsi que le tube digestif d'aujourd'hui restent adaptés aux ancêtres de votre groupe sanguin.

L'alimentation du groupe A sera essentiellement végétarienne (viandes autorisées en petite quantité : canard, dinde, lapin) ; le groupe A est à l'opposé du groupe O qui peut brûler la viande comme carburant, tandis que le groupe A la stockera sous forme de graisse, son estomac étant beaucoup moins acide. Il ne digère pas les laitages qui peuvent provoquer des réactions insuliniques.

Les personnes du groupe A ne tolèrent absolument pas le blé et doivent l'éliminer totalement de leur alimentation, afin de supprimer tous les peptides opiacés impliqués dans les maladies dégénératives.

Ce groupe sanguin récolte ce qu'il sème et son tube digestif y est sensible. Il est prédisposé biologiquement aux affections cardiaques, au cancer et au diabète, mais il ne s'agit là que d'un risque.

Les légumes et fruits issus de culture bio sont vivement recommandés.

Aliments bénéfiques.

Poissons - Mollusque : baudroie, capitaine, carpe, maquereau, mérrou, morue, merlan, perche, sardine, saumon, truite - escargot.

Laitages : lait (amande, avoine, quinoa, riz, soja).

Corps gras : huile (noix, olive, lin).

Fruits secs : abricot, amande, cacahuète, datte, figue, noisette, noix, pignon, raisin.

Graines : courge, lin, quinoa, soja.

Soja : sous toutes ses formes (miso, sauce soja, tempeh, tofu).

Céréales et produits céréaliers : amarante, avoine, épeautre, flocon d'avoine, riz complet, sarrasin, seigle.

Légumes secs : azuki, flageolet, haricot noir, lentille (corail, rouge et verte).

Légumes : ail, algue, artichaut, betterave, blette, brocoli, carotte, épinard, haricot (beurre, vert), manioc, navet, oignon (jaune, rouge), patate douce, persil, panais, pissenlit, poireau, potiron, raifort, salade (chicorée, romaine, laitue, scarole.)

Fruits (environ 500g/jour) : abricot, ananas, canneberge, cerise, figue, mûre, myrtille, pamplemousse, pruneau, prune.

Boissons : eau minérale, café, smoothie, thé vert, vin rouge (pour leurs actions anti-oxydantes.)

Apports conseillés : calcium, vitamines B1, B2, B3, B9, B12 (dans miso, sauce soja, tempeh), D, fibre céréalière, magnésium.

Aliments neutres.

Poissons : bar, brochet, daurade, espadon, éperlan, esturgeon, requin, thon.

Laitages : fêta, fromage et yaourt (brebis, chèvre), lait de chèvre.

Œufs bio : jaune cru.

Corps gras : beurre végétal (amande, tournesol), huile (colza, foie de morue).

Fruits secs : châtaigne, noix de pécan.

Graines : sésame, soja rouge, tournesol.

Légumes secs : fève, haricot blanc pois chiche, pois gourmand.

Céréales et produits céréaliers : biscotte de seigle, farine (avoine, épeautre, kamut, millet, orge, riz, seigle), millet, orge, pain (millet, riz, seigle, soja), riz (basmati, blanc, sauvage, soufflé), son de riz.

Légumes : avocat, asperge, céleri, cerfeuil, chou de Bruxelles, chou fleur, ciboule, concombre, cresson, courge, courgette, échalote, endive, fenouil, gingembre, germe d'haricot mungo (germe de soja), moutarde, olive, petit pois, piment, pleurote, pois gourmand, radis, roquette, rutabaga, tomate.

Fruits : canneberge, carambole, cassis, citron, datte, framboise, goyave, grenade, groseille, kaki, kiwi, mangue, papaye, pastèque, pêche, poire, pomme, raisin.

Boissons : cidre, vin blanc.

Aliments toxiques. Ces choix ne sont pas d'un caractère strict toutefois, il faut privilégier les aliments bénéfiques et neutres.

Poissons - Crustacés - Mollusques : alose, anchois, calmar, caviar, colin, flétan, haddock, poulpe, saumon fumé, sole - crabe, crevette, écrevisse - moule, coquille Saint-Jacques, grenouille.

Laitages : brie, bleu, camembert, crème glacée, gouda, gruyère, lait et yaourt de vache, parmesan.

Corps gras : beurre, huile (arachide, carthame, maïs, palme, sésame).

Fruits secs : noix du Brésil, noix de cajou, pistache.

Graines : pavot.

Légumes secs : haricot rouge.

Céréales et produits céréaliers : couscous, cornflake, farine (blé, maïs), germe de blé, pâte fraîche, semoule de maïs.

Légumes : aubergine, champignon de Paris, choux blanc, poivron, pomme de terre.

Fruits : banane, clémentine, mangue, melon, orange, rhubarbe.

Boissons : alcool fort, bière, eau du robinet car riche en nitrates et nitrites, soda, thé noir.



Lucien Gilbert PAUILLAC

NATUROPATHE - MAGNETISEUR
IRIDOLOGUE - CHROMATOTHERAPEUTE
GEOBIOLOGUE « *Dépolariser votre habitat de tous réseaux parasites géo électromagnétiques* »
91220 Brétigny-sur-Orge - ☎ 01 69 88 81 14
24310 Brantôme ☎ 05 53 05 75 97
☎ 06 60 23 51 64
pauillac.nacores@orange.fr - www.nacores.com



Meilleurs vœux

L'alimentation du groupe A

Avant toute orientation alimentaire en accord avec chaque groupe sanguin, un bilan naturopathique tiendra compte des tempéraments, des différentes constitutions, d'éventuelles allergies, d'intolérances alimentaires, de maladies déclarées et aussi des origines ethniques. Cela modifie la liste des aliments pour chaque groupe sanguin.

Le groupe sanguin constitue la clé principale du système immunitaire de l'organisme. Son rôle est de réparer et détruire tous les éléments étrangers nuisibles. Il possède les moyens de détection pour déterminer le caractère étranger ou non d'une substance. L'une de ses méthodes s'exprime par les marqueurs chimiques appelés antigènes. Ceux-ci sont répartis dans tout l'organisme.

Un antigène est une substance chimique dont le contact avec le système immunitaire va produire des anticorps (les marqueurs chimiques des différents groupes sanguins sont considérés comme des antigènes.) Quand les antigènes d'un groupe sanguin détectent la présence d'un antigène étranger dans l'organisme, il produit aussitôt des anticorps pour combattre l'intrus. Ils vont se coller, s'agglutiner à cet antigène étranger pour le détruire. Il s'agit d'un combat permanent qui oppose le système immunitaire de défense et tous les envahisseurs potentiels qui s'efforcent de muter afin de tromper le système de défense.

Tous les aliments absorbés induisent une réaction chimique au niveau du sang et diffèrent en fonction du bagage génétique.

Le système immunitaire ainsi que le tube digestif d'aujourd'hui restent adaptés aux ancêtres de votre groupe sanguin.

L'alimentation du groupe A sera essentiellement végétarienne (viandes autorisées en petite quantité : canard, dinde, lapin) ; le groupe A est à l'opposé du groupe O qui peut brûler la viande comme carburant, tandis que le groupe A la stockera sous forme de graisse, son estomac étant beaucoup moins acide. Il ne digère pas les laitages qui peuvent provoquer des réactions insuliniques.

Les personnes du groupe A ne tolèrent absolument pas le blé et doivent l'éliminer totalement de leur alimentation, afin de supprimer tous les peptides opiacés impliqués dans les maladies dégénératives.

Ce groupe sanguin récolte ce qu'il sème et son tube digestif y est sensible. Il est prédisposé biologiquement aux affections cardiaques, au cancer et au diabète, mais il ne s'agit là que d'un risque.

Les légumes et fruits issus de culture bio sont vivement recommandés.

Aliments bénéfiques.

Poissons - Mollusque : baudroie, capitaine, carpe, maquereau, mérrou, morue, merlan, perche, sardine, saumon, truite - escargot.

Laitages : lait (amande, avoine, quinoa, riz, soja).

Corps gras : huile (noix, olive, lin).

Fruits secs : abricot, amande, cacahuète, datte, figue, noisette, noix, pignon, raisin.

Graines : courge, lin, quinoa, soja.

Soja : sous toutes ses formes (miso, sauce soja, tempeh, tofu).

Céréales et produits céréaliers : amarante, avoine, épeautre, flocon d'avoine, riz complet, sarrasin, seigle.

Légumes secs : azuki, flageolet, haricot noir, lentille (corail, rouge et verte).

Légumes : ail, algue, artichaut, betterave, blette, brocoli, carotte, épinard, haricot (beurre, vert), manioc, navet, oignon (jaune, rouge), patate douce, persil, panais, pissenlit, poireau, potiron, raifort, salade (chicorée, romaine, laitue, scarole.)

Fruits (environ 500g/jour) : abricot, ananas, canneberge, cerise, figue, mûre, myrtille, pamplemousse, pruneau, prune.

Boissons : eau minérale, café, smoothie, thé vert, vin rouge (pour leurs actions anti-oxydantes.)

Apports conseillés : calcium, vitamines B1, B2, B3, B9, B12 (dans miso, sauce soja, tempeh), D, fibre céréalière, magnésium.

Aliments neutres.

Poissons : bar, brochet, daurade, espadon, éperlan, esturgeon, requin, thon.

Laitages : fêta, fromage et yaourt (brebis, chèvre), lait de chèvre.

Œufs bio : jaune cru.

Corps gras : beurre végétal (amande, tournesol), huile (colza, foie de morue).

Fruits secs : châtaigne, noix de pécan.

Graines : sésame, soja rouge, tournesol.

Légumes secs : fève, haricot blanc pois chiche, pois gourmand.

Céréales et produits céréaliers : biscotte de seigle, farine (avoine, épeautre, kamut, millet, orge, riz, seigle), millet, orge, pain (millet, riz, seigle, soja), riz (basmati, blanc, sauvage, soufflé), son de riz.

Légumes : avocat, asperge, céleri, cerfeuil, chou de Bruxelles, chou fleur, ciboule, concombre, cresson, courge, courgette, échalote, endive, fenouil, gingembre, germe d'haricot mungo (germe de soja), moutarde, olive, petit pois, piment, pleurote, pois gourmand, radis, roquette, rutabaga, tomate.

Fruits : canneberge, carambole, cassis, citron, datte, framboise, goyave, grenade, groseille, kaki, kiwi, mangue, papaye, pastèque, pêche, poire, pomme, raisin.

Boissons : cidre, vin blanc.

Aliments toxiques. Ces choix ne sont pas d'un caractère strict toutefois, il faut privilégier les aliments bénéfiques et neutres.

Poissons - Crustacés - Mollusques : alose, anchois, calmar, caviar, colin, flétan, haddock, poulpe, saumon fumé, sole - crabe, crevette, écrevisse - moule, coquille Saint-Jacques, grenouille.

Laitages : brie, bleu, camembert, crème glacée, gouda, gruyère, lait et yaourt de vache, parmesan.

Corps gras : beurre, huile (arachide, carthame, maïs, palme, sésame).

Fruits secs : noix du Brésil, noix de cajou, pistache.

Graines : pavot.

Légumes secs : haricot rouge.

Céréales et produits céréaliers : couscous, cornflake, farine (blé, maïs), germe de blé, pâte fraîche, semoule de maïs.

Légumes : aubergine, champignon de Paris, choux blanc, poivron, pomme de terre.

Fruits : banane, clémentine, mangue, melon, orange, rhubarbe.

Boissons : alcool fort, bière, eau du robinet car riche en nitrates et nitrites, soda, thé noir.



Lucien Gilbert PAUILLAC

NATUROPATHE - MAGNETISEUR
IRIDOLOGUE - CHROMATOTHERAPEUTE
GEOBIOLOGUE « *Dépolariser votre habitat de tous réseaux parasites géo électromagnétiques* »
91220 Brétigny-sur-Orge - ☎ 01 69 88 81 14
24310 Brantôme ☎ 05 53 05 75 97
☎ 06 60 23 51 64
pauillac.nacores@orange.fr - www.nacores.com



Meilleurs vœux

L'alimentation du groupe A

Avant toute orientation alimentaire en accord avec chaque groupe sanguin, un bilan naturopathique tiendra compte des tempéraments, des différentes constitutions, d'éventuelles allergies, d'intolérances alimentaires, de maladies déclarées et aussi des origines ethniques. Cela modifie la liste des aliments pour chaque groupe sanguin.

Le groupe sanguin constitue la clé principale du système immunitaire de l'organisme. Son rôle est de réparer et détruire tous les éléments étrangers nuisibles. Il possède les moyens de détection pour déterminer le caractère étranger ou non d'une substance. L'une de ses méthodes s'exprime par les marqueurs chimiques appelés antigènes. Ceux-ci sont répartis dans tout l'organisme.

Un antigène est une substance chimique dont le contact avec le système immunitaire va produire des anticorps (les marqueurs chimiques des différents groupes sanguins sont considérés comme des antigènes.) Quand les antigènes d'un groupe sanguin détectent la présence d'un antigène étranger dans l'organisme, il produit aussitôt des anticorps pour combattre l'intrus. Ils vont se coller, s'agglutiner à cet antigène étranger pour le détruire. Il s'agit d'un combat permanent qui oppose le système immunitaire de défense et tous les envahisseurs potentiels qui s'efforcent de muter afin de tromper le système de défense.

Tous les aliments absorbés induisent une réaction chimique au niveau du sang et diffèrent en fonction du bagage génétique.

Le système immunitaire ainsi que le tube digestif d'aujourd'hui restent adaptés aux ancêtres de votre groupe sanguin.

L'alimentation du groupe A sera essentiellement végétarienne (viandes autorisées en petite quantité : canard, dinde, lapin) ; le groupe A est à l'opposé du groupe O qui peut brûler la viande comme carburant, tandis que le groupe A la stockera sous forme de graisse, son estomac étant beaucoup moins acide. Il ne digère pas les laitages qui peuvent provoquer des réactions insuliniques.

Les personnes du groupe A ne tolèrent absolument pas le blé et doivent l'éliminer totalement de leur alimentation, afin de supprimer tous les peptides opiacés impliqués dans les maladies dégénératives.

Ce groupe sanguin récolte ce qu'il sème et son tube digestif y est sensible. Il est prédisposé biologiquement aux affections cardiaques, au cancer et au diabète, mais il ne s'agit là que d'un risque.

Les légumes et fruits issus de culture bio sont vivement recommandés.

Aliments bénéfiques.

Poissons - Mollusque : baudroie, capitaine, carpe, maquereau, mérrou, morue, merlan, perche, sardine, saumon, truite - escargot.

Laitages : lait (amande, avoine, quinoa, riz, soja).

Corps gras : huile (noix, olive, lin).

Fruits secs : abricot, amande, cacahuète, datte, figue, noisette, noix, pignon, raisin.

Graines : courge, lin, quinoa, soja.

Soja : sous toutes ses formes (miso, sauce soja, tempeh, tofu).

Céréales et produits céréaliers : amarante, avoine, épeautre, flocon d'avoine, riz complet, sarrasin, seigle.

Légumes secs : azuki, flageolet, haricot noir, lentille (corail, rouge et verte).

Légumes : ail, algue, artichaut, betterave, blette, brocoli, carotte, épinard, haricot (beurre, vert), manioc, navet, oignon (jaune, rouge), patate douce, persil, panais, pissenlit, poireau, potiron, raifort, salade (chicorée, romaine, laitue, scarole.)

Fruits (environ 500g/jour) : abricot, ananas, canneberge, cerise, figue, mûre, myrtille, pamplemousse, pruneau, prune.

Boissons : eau minérale, café, smoothie, thé vert, vin rouge (pour leurs actions anti-oxydantes.)

Apports conseillés : calcium, vitamines B1, B2, B3, B9, B12 (dans miso, sauce soja, tempeh), D, fibre céréalière, magnésium.

Aliments neutres.

Poissons : bar, brochet, daurade, espadon, éperlan, esturgeon, requin, thon.

Laitages : fêta, fromage et yaourt (brebis, chèvre), lait de chèvre.

Œufs bio : jaune cru.

Corps gras : beurre végétal (amande, tournesol), huile (colza, foie de morue).

Fruits secs : châtaigne, noix de pécan.

Graines : sésame, soja rouge, tournesol.

Légumes secs : fève, haricot blanc pois chiche, pois gourmand.

Céréales et produits céréaliers : biscotte de seigle, farine (avoine, épeautre, kamut, millet, orge, riz, seigle), millet, orge, pain (millet, riz, seigle, soja), riz (basmati, blanc, sauvage, soufflé), son de riz.

Légumes : avocat, asperge, céleri, cerfeuil, chou de Bruxelles, chou fleur, ciboule, concombre, cresson, courge, courgette, échalote, endive, fenouil, gingembre, germe d'haricot mungo (germe de soja), moutarde, olive, petit pois, piment, pleurote, pois gourmand, radis, roquette, rutabaga, tomate.

Fruits : canneberge, carambole, cassis, citron, datte, framboise, goyave, grenade, groseille, kaki, kiwi, mangue, papaye, pastèque, pêche, poire, pomme, raisin.

Boissons : cidre, vin blanc.

Aliments toxiques. Ces choix ne sont pas d'un caractère strict toutefois, il faut privilégier les aliments bénéfiques et neutres.

Poissons - Crustacés - Mollusques : alose, anchois, calmar, caviar, colin, flétan, haddock, poulpe, saumon fumé, sole - crabe, crevette, écrevisse - moule, coquille Saint-Jacques, grenouille.

Laitages : brie, bleu, camembert, crème glacée, gouda, gruyère, lait et yaourt de vache, parmesan.

Corps gras : beurre, huile (arachide, carthame, maïs, palme, sésame).

Fruits secs : noix du Brésil, noix de cajou, pistache.

Graines : pavot.

Légumes secs : haricot rouge.

Céréales et produits céréaliers : couscous, cornflake, farine (blé, maïs), germe de blé, pâte fraîche, semoule de maïs.

Légumes : aubergine, champignon de Paris, choux blanc, poivron, pomme de terre.

Fruits : banane, clémentine, mangue, melon, orange, rhubarbe.

Boissons : alcool fort, bière, eau du robinet car riche en nitrates et nitrites, soda, thé noir.



Lucien Gilbert PAUILLAC

NATUROPATHE - MAGNETISEUR
IRIDOLOGUE - CHROMATOTHERAPEUTE
GEOBIOLOGUE « *Dépolariser votre habitat de tous réseaux parasites géo électromagnétiques* »
91220 Brétigny-sur-Orge - ☎ 01 69 88 81 14
24310 Brantôme ☎ 05 53 05 75 97
☎ 06 60 23 51 64
pauillac.nacores@orange.fr - www.nacores.com



Meilleurs vœux

L'alimentation du groupe A

Avant toute orientation alimentaire en accord avec chaque groupe sanguin, un bilan naturopathique tiendra compte des tempéraments, des différentes constitutions, d'éventuelles allergies, d'intolérances alimentaires, de maladies déclarées et aussi des origines ethniques. Cela modifie la liste des aliments pour chaque groupe sanguin.

Le groupe sanguin constitue la clé principale du système immunitaire de l'organisme. Son rôle est de réparer et détruire tous les éléments étrangers nuisibles. Il possède les moyens de détection pour déterminer le caractère étranger ou non d'une substance. L'une de ses méthodes s'exprime par les marqueurs chimiques appelés antigènes. Ceux-ci sont répartis dans tout l'organisme.

Un antigène est une substance chimique dont le contact avec le système immunitaire va produire des anticorps (les marqueurs chimiques des différents groupes sanguins sont considérés comme des antigènes.) Quand les antigènes d'un groupe sanguin détectent la présence d'un antigène étranger dans l'organisme, il produit aussitôt des anticorps pour combattre l'intrus. Ils vont se coller, s'agglutiner à cet antigène étranger pour le détruire. Il s'agit d'un combat permanent qui oppose le système immunitaire de défense et tous les envahisseurs potentiels qui s'efforcent de muter afin de tromper le système de défense.

Tous les aliments absorbés induisent une réaction chimique au niveau du sang et diffèrent en fonction du bagage génétique.

Le système immunitaire ainsi que le tube digestif d'aujourd'hui restent adaptés aux ancêtres de votre groupe sanguin.

L'alimentation du groupe A sera essentiellement végétarienne (viandes autorisées en petite quantité : canard, dinde, lapin) ; le groupe A est à l'opposé du groupe O qui peut brûler la viande comme carburant, tandis que le groupe A la stockera sous forme de graisse, son estomac étant beaucoup moins acide. Il ne digère pas les laitages qui peuvent provoquer des réactions insuliniques.

Les personnes du groupe A ne tolèrent absolument pas le blé et doivent l'éliminer totalement de leur alimentation, afin de supprimer tous les peptides opiacés impliqués dans les maladies dégénératives.

Ce groupe sanguin récolte ce qu'il sème et son tube digestif y est sensible. Il est prédisposé biologiquement aux affections cardiaques, au cancer et au diabète, mais il ne s'agit là que d'un risque.

Les légumes et fruits issus de culture bio sont vivement recommandés.

Aliments bénéfiques.

Poissons - Mollusque : baudroie, capitaine, carpe, maquereau, mériou, morue, merlan, perche, sardine, saumon, truite - escargot.

Laitages : lait (amande, avoine, quinoa, riz, soja).

Corps gras : huile (noix, olive, lin).

Fruits secs : abricot, amande, cacahuète, datte, figue, noisette, noix, pignon, raisin.

Graines : courge, lin, quinoa, soja.

Soja : sous toutes ses formes (miso, sauce soja, tempeh, tofu).

Céréales et produits céréaliers : amarante, avoine, épeautre, flocon d'avoine, riz complet, sarrasin, seigle.

Légumes secs : azuki, flageolet, haricot noir, lentille (corail, rouge et verte).

Légumes : ail, algue, artichaut, betterave, blette, brocoli, carotte, épinard, haricot (beurre, vert), manioc, navet, oignon (jaune, rouge), patate douce, persil, panais, pissenlit, poireau, potiron, raifort, salade (chicorée, romaine, laitue, scarole.)

Fruits (environ 500g/jour) : abricot, ananas, canneberge, cerise, figue, mûre, myrtille, pamplemousse, pruneau, prune.

Boissons : eau minérale, café, smoothie, thé vert, vin rouge (pour leurs actions anti-oxydantes.)

Apports conseillés : calcium, vitamines B1, B2, B3, B9, B12 (dans miso, sauce soja, tempeh), D, fibre céréalière, magnésium.

Aliments neutres.

Poissons : bar, brochet, daurade, espadon, éperlan, esturgeon, requin, thon.

Laitages : fêta, fromage et yaourt (brebis, chèvre), lait de chèvre.

Œufs bio : jaune cru.

Corps gras : beurre végétal (amande, tournesol), huile (colza, foie de morue).

Fruits secs : châtaigne, noix de pécan.

Graines : sésame, soja rouge, tournesol.

Légumes secs : fève, haricot blanc pois chiche, pois gourmand.

Céréales et produits céréaliers : biscotte de seigle, farine (avoine, épeautre, kamut, millet, orge, riz, seigle), millet, orge, pain (millet, riz, seigle, soja), riz (basmati, blanc, sauvage, soufflé), son de riz.

Légumes : avocat, asperge, céleri, cerfeuil, chou de Bruxelles, chou fleur, ciboule, concombre, cresson, courge, courgette, échalote, endive, fenouil, gingembre, germe d'haricot mungo (germe de soja), moutarde, olive, petit pois, piment, pleurote, pois gourmand, radis, roquette, rutabaga, tomate.

Fruits : canneberge, carambole, cassis, citron, datte, framboise, goyave, grenade, groseille, kaki, kiwi, mangue, papaye, pastèque, pêche, poire, pomme, raisin.

Boissons : cidre, vin blanc.

Aliments toxiques. Ces choix ne sont pas d'un caractère strict toutefois, il faut privilégier les aliments bénéfiques et neutres.

Poissons - Crustacés - Mollusques : alose, anchois, calmar, caviar, colin, flétan, haddock, poulpe, saumon fumé, sole - crabe, crevette, écrevisse - moule, coquille Saint-Jacques, grenouille.

Laitages : brie, bleu, camembert, crème glacée, gouda, gruyère, lait et yaourt de vache, parmesan.

Corps gras : beurre, huile (arachide, carthame, maïs, palme, sésame).

Fruits secs : noix du Brésil, noix de cajou, pistache.

Graines : pavot.

Légumes secs : haricot rouge.

Céréales et produits céréaliers : couscous, cornflake, farine (blé, maïs), germe de blé, pâte fraîche, semoule de maïs.

Légumes : aubergine, champignon de Paris, choux blanc, poivron, pomme de terre.

Fruits : banane, clémentine, mangue, melon, orange, rhubarbe.

Boissons : alcool fort, bière, eau du robinet car riche en nitrates et nitrites, soda, thé noir.



Lucien Gilbert PAUILLAC

NATUROPATHE - MAGNETISEUR
IRIDOLOGUE - CHROMATOTHERAPEUTE
GEOBIOLOGUE « *Dépolariser votre habitat de tous réseaux parasites géo électromagnétiques* »
91220 Brétigny-sur-Orge - ☎ 01 69 88 81 14
24310 Brantôme ☎ 05 53 05 75 97
☎ 06 60 23 51 64
pauillac.nacores@orange.fr - www.nacores.com



Meilleurs vœux

L'alimentation du groupe A

Avant toute orientation alimentaire en accord avec chaque groupe sanguin, un bilan naturopathique tiendra compte des tempéraments, des différentes constitutions, d'éventuelles allergies, d'intolérances alimentaires, de maladies déclarées et aussi des origines ethniques. Cela modifie la liste des aliments pour chaque groupe sanguin.

Le groupe sanguin constitue la clé principale du système immunitaire de l'organisme. Son rôle est de réparer et détruire tous les éléments étrangers nuisibles. Il possède les moyens de détection pour déterminer le caractère étranger ou non d'une substance. L'une de ses méthodes s'exprime par les marqueurs chimiques appelés antigènes. Ceux-ci sont répartis dans tout l'organisme.

Un antigène est une substance chimique dont le contact avec le système immunitaire va produire des anticorps (les marqueurs chimiques des différents groupes sanguins sont considérés comme des antigènes.) Quand les antigènes d'un groupe sanguin détectent la présence d'un antigène étranger dans l'organisme, il produit aussitôt des anticorps pour combattre l'intrus. Ils vont se coller, s'agglutiner à cet antigène étranger pour le détruire. Il s'agit d'un combat permanent qui oppose le système immunitaire de défense et tous les envahisseurs potentiels qui s'efforcent de muter afin de tromper le système de défense.

Tous les aliments absorbés induisent une réaction chimique au niveau du sang et diffèrent en fonction du bagage génétique.

Le système immunitaire ainsi que le tube digestif d'aujourd'hui restent adaptés aux ancêtres de votre groupe sanguin.

L'alimentation du groupe A sera essentiellement végétarienne (viandes autorisées en petite quantité : canard, dinde, lapin) ; le groupe A est à l'opposé du groupe O qui peut brûler la viande comme carburant, tandis que le groupe A la stockera sous forme de graisse, son estomac étant beaucoup moins acide. Il ne digère pas les laitages qui peuvent provoquer des réactions insuliniques.

Les personnes du groupe A ne tolèrent absolument pas le blé et doivent l'éliminer totalement de leur alimentation, afin de supprimer tous les peptides opiacés impliqués dans les maladies dégénératives.

Ce groupe sanguin récolte ce qu'il sème et son tube digestif y est sensible. Il est prédisposé biologiquement aux affections cardiaques, au cancer et au diabète, mais il ne s'agit là que d'un risque.

Les légumes et fruits issus de culture bio sont vivement recommandés.

Aliments bénéfiques.

Poissons - Mollusque : baudroie, capitaine, carpe, maquereau, mérrou, morue, merlan, perche, sardine, saumon, truite - escargot.

Laitages : lait (amande, avoine, quinoa, riz, soja).

Corps gras : huile (noix, olive, lin).

Fruits secs : abricot, amande, cacahuète, datte, figue, noisette, noix, pignon, raisin.

Graines : courge, lin, quinoa, soja.

Soja : sous toutes ses formes (miso, sauce soja, tempeh, tofu).

Céréales et produits céréaliers : amarante, avoine, épeautre, flocon d'avoine, riz complet, sarrasin, seigle.

Légumes secs : azuki, flageolet, haricot noir, lentille (corail, rouge et verte).

Légumes : ail, algue, artichaut, betterave, blette, brocoli, carotte, épinard, haricot (beurre, vert), manioc, navet, oignon (jaune, rouge), patate douce, persil, panais, pissenlit, poireau, potiron, raifort, salade (chicorée, romaine, laitue, scarole.)

Fruits (environ 500g/jour) : abricot, ananas, canneberge, cerise, figue, mûre, myrtille, pamplemousse, pruneau, prune.

Boissons : eau minérale, café, smoothie, thé vert, vin rouge (pour leurs actions anti-oxydantes.)

Apports conseillés : calcium, vitamines B1, B2, B3, B9, B12 (dans miso, sauce soja, tempeh), D, fibre céréalière, magnésium.

Aliments neutres.

Poissons : bar, brochet, daurade, espadon, éperlan, esturgeon, requin, thon.

Laitages : fêta, fromage et yaourt (brebis, chèvre), lait de chèvre.

Œufs bio : jaune cru.

Corps gras : beurre végétal (amande, tournesol), huile (colza, foie de morue).

Fruits secs : châtaigne, noix de pécan.

Graines : sésame, soja rouge, tournesol.

Légumes secs : fève, haricot blanc pois chiche, pois gourmand.

Céréales et produits céréaliers : biscotte de seigle, farine (avoine, épeautre, kamut, millet, orge, riz, seigle), millet, orge, pain (millet, riz, seigle, soja), riz (basmati, blanc, sauvage, soufflé), son de riz.

Légumes : avocat, asperge, céleri, cerfeuil, chou de Bruxelles, chou fleur, ciboule, concombre, cresson, courge, courgette, échalote, endive, fenouil, gingembre, germe d'haricot mungo (germe de soja), moutarde, olive, petit pois, piment, pleurote, pois gourmand, radis, roquette, rutabaga, tomate.

Fruits : canneberge, carambole, cassis, citron, datte, framboise, goyave, grenade, groseille, kaki, kiwi, mangue, papaye, pastèque, pêche, poire, pomme, raisin.

Boissons : cidre, vin blanc.

Aliments toxiques. Ces choix ne sont pas d'un caractère strict toutefois, il faut privilégier les aliments bénéfiques et neutres.

Poissons - Crustacés - Mollusques : alose, anchois, calmar, caviar, colin, flétan, haddock, poulpe, saumon fumé, sole - crabe, crevette, écrevisse - moule, coquille Saint-Jacques, grenouille.

Laitages : brie, bleu, camembert, crème glacée, gouda, gruyère, lait et yaourt de vache, parmesan.

Corps gras : beurre, huile (arachide, carthame, maïs, palme, sésame).

Fruits secs : noix du Brésil, noix de cajou, pistache.

Graines : pavot.

Légumes secs : haricot rouge.

Céréales et produits céréaliers : couscous, cornflake, farine (blé, maïs), germe de blé, pâte fraîche, semoule de maïs.

Légumes : aubergine, champignon de Paris, choux blanc, poivron, pomme de terre.

Fruits : banane, clémentine, mangue, melon, orange, rhubarbe.

Boissons : alcool fort, bière, eau du robinet car riche en nitrates et nitrites, soda, thé noir.



Lucien Gilbert PAUILLAC

NATUROPATHE - MAGNETISEUR
IRIDOLOGUE - CHROMATOTHERAPEUTE
GEOBIOLOGUE « *Dépolariser votre habitat de tous réseaux parasites géo électromagnétiques* »

91220 Brétigny-sur-Orge - ☎ 01 69 88 81 14

24310 Brantôme ☎ 05 53 05 75 97

☎ 06 60 23 51 64

pauillac.nacores@orange.fr - www.nacores.com



Meilleurs vœux

L'alimentation du groupe A

Avant toute orientation alimentaire en accord avec chaque groupe sanguin, un bilan naturopathique tiendra compte des tempéraments, des différentes constitutions, d'éventuelles allergies, d'intolérances alimentaires, de maladies déclarées et aussi des origines ethniques. Cela modifie la liste des aliments pour chaque groupe sanguin.

Le groupe sanguin constitue la clé principale du système immunitaire de l'organisme. Son rôle est de réparer et détruire tous les éléments étrangers nuisibles. Il possède les moyens de détection pour déterminer le caractère étranger ou non d'une substance. L'une de ses méthodes s'exprime par les marqueurs chimiques appelés antigènes. Ceux-ci sont répartis dans tout l'organisme.

Un antigène est une substance chimique dont le contact avec le système immunitaire va produire des anticorps (les marqueurs chimiques des différents groupes sanguins sont considérés comme des antigènes.) Quand les antigènes d'un groupe sanguin détectent la présence d'un antigène étranger dans l'organisme, il produit aussitôt des anticorps pour combattre l'intrus. Ils vont se coller, s'agglutiner à cet antigène étranger pour le détruire. Il s'agit d'un combat permanent qui oppose le système immunitaire de défense et tous les envahisseurs potentiels qui s'efforcent de muter afin de tromper le système de défense.

Tous les aliments absorbés induisent une réaction chimique au niveau du sang et diffèrent en fonction du bagage génétique.

Le système immunitaire ainsi que le tube digestif d'aujourd'hui restent adaptés aux ancêtres de votre groupe sanguin.

L'alimentation du groupe A sera essentiellement végétarienne (viandes autorisées en petite quantité : canard, dinde, lapin) ; le groupe A est à l'opposé du groupe O qui peut brûler la viande comme carburant, tandis que le groupe A la stockera sous forme de graisse, son estomac étant beaucoup moins acide. Il ne digère pas les laitages qui peuvent provoquer des réactions insuliniques.

Les personnes du groupe A ne tolèrent absolument pas le blé et doivent l'éliminer totalement de leur alimentation, afin de supprimer tous les peptides opiacés impliqués dans les maladies dégénératives.

Ce groupe sanguin récolte ce qu'il sème et son tube digestif y est sensible. Il est prédisposé biologiquement aux affections cardiaques, au cancer et au diabète, mais il ne s'agit là que d'un risque.

Les légumes et fruits issus de culture bio sont vivement recommandés.

Aliments bénéfiques.

Poissons - Mollusque : baudroie, capitaine, carpe, maquereau, mériou, morue, merlan, perche, sardine, saumon, truite - escargot.

Laitages : lait (amande, avoine, quinoa, riz, soja).

Corps gras : huile (noix, olive, lin).

Fruits secs : abricot, amande, cacahuète, datte, figue, noisette, noix, pignon, raisin.

Graines : courge, lin, quinoa, soja.

Soja : sous toutes ses formes (miso, sauce soja, tempeh, tofu).

Céréales et produits céréaliers : amarante, avoine, épeautre, flocon d'avoine, riz complet, sarrasin, seigle.

Légumes secs : azuki, flageolet, haricot noir, lentille (corail, rouge et verte).

Légumes : ail, algue, artichaut, betterave, blette, brocoli, carotte, épinard, haricot (beurre, vert), manioc, navet, oignon (jaune, rouge), patate douce, persil, panais, pissenlit, poireau, potiron, raifort, salade (chicorée, romaine, laitue, scarole.)

Fruits (environ 500g/jour) : abricot, ananas, canneberge, cerise, figue, mûre, myrtille, pamplemousse, pruneau, prune.

Boissons : eau minérale, café, smoothie, thé vert, vin rouge (pour leurs actions anti-oxydantes.)

Apports conseillés : calcium, vitamines B1, B2, B3, B9, B12 (dans miso, sauce soja, tempeh), D, fibre céréalière, magnésium.

Aliments neutres.

Poissons : bar, brochet, daurade, espadon, éperlan, esturgeon, requin, thon.

Laitages : fêta, fromage et yaourt (brebis, chèvre), lait de chèvre.

Œufs bio : jaune cru.

Corps gras : beurre végétal (amande, tournesol), huile (colza, foie de morue).

Fruits secs : châtaigne, noix de pécan.

Graines : sésame, soja rouge, tournesol.

Légumes secs : fève, haricot blanc pois chiche, pois gourmand.

Céréales et produits céréaliers : biscotte de seigle, farine (avoine, épeautre, kamut, millet, orge, riz, seigle), millet, orge, pain (millet, riz, seigle, soja), riz (basmati, blanc, sauvage, soufflé), son de riz.

Légumes : avocat, asperge, céleri, cerfeuil, chou de Bruxelles, chou fleur, ciboule, concombre, cresson, courge, courgette, échalote, endive, fenouil, gingembre, germe d'haricot mungo (germe de soja), moutarde, olive, petit pois, piment, pleurote, pois gourmand, radis, roquette, rutabaga, tomate.

Fruits : canneberge, carambole, cassis, citron, datte, framboise, goyave, grenade, groseille, kaki, kiwi, mangue, papaye, pastèque, pêche, poire, pomme, raisin.

Boissons : cidre, vin blanc.

Aliments toxiques. Ces choix ne sont pas d'un caractère strict toutefois, il faut privilégier les aliments bénéfiques et neutres.

Poissons - Crustacés - Mollusques : alose, anchois, calmar, caviar, colin, flétan, haddock, poulpe, saumon fumé, sole - crabe, crevette, écrevisse - moule, coquille Saint-Jacques, grenouille.

Laitages : brie, bleu, camembert, crème glacée, gouda, gruyère, lait et yaourt de vache, parmesan.

Corps gras : beurre, huile (arachide, carthame, maïs, palme, sésame).

Fruits secs : noix du Brésil, noix de cajou, pistache.

Graines : pavot.

Légumes secs : haricot rouge.

Céréales et produits céréaliers : couscous, cornflake, farine (blé, maïs), germe de blé, pâte fraîche, semoule de maïs.

Légumes : aubergine, champignon de Paris, choux blanc, poivron, pomme de terre.

Fruits : banane, clémentine, mangue, melon, orange, rhubarbe.

Boissons : alcool fort, bière, eau du robinet car riche en nitrates et nitrites, soda, thé noir.



Lucien Gilbert PAUILLAC

NATUROPATHE - MAGNETISEUR
IRIDOLOGUE - CHROMATOTHERAPEUTE
GEOBIOLOGUE « *Dépolariser votre habitat de tous réseaux parasites géo électromagnétiques* »

91220 Brétigny-sur-Orge - ☎ 01 69 88 81 14

24310 Brantôme ☎ 05 53 05 75 97

☎ 06 60 23 51 64

pauillac.nacores@orange.fr - www.nacores.com



Meilleurs vœux

L'alimentation du groupe A

Avant toute orientation alimentaire en accord avec chaque groupe sanguin, un bilan naturopathique tiendra compte des tempéraments, des différentes constitutions, d'éventuelles allergies, d'intolérances alimentaires, de maladies déclarées et aussi des origines ethniques. Cela modifie la liste des aliments pour chaque groupe sanguin.

Le groupe sanguin constitue la clé principale du système immunitaire de l'organisme. Son rôle est de réparer et détruire tous les éléments étrangers nuisibles. Il possède les moyens de détection pour déterminer le caractère étranger ou non d'une substance. L'une de ses méthodes s'exprime par les marqueurs chimiques appelés antigènes. Ceux-ci sont répartis dans tout l'organisme.

Un antigène est une substance chimique dont le contact avec le système immunitaire va produire des anticorps (les marqueurs chimiques des différents groupes sanguins sont considérés comme des antigènes.) Quand les antigènes d'un groupe sanguin détectent la présence d'un antigène étranger dans l'organisme, il produit aussitôt des anticorps pour combattre l'intrus. Ils vont se coller, s'agglutiner à cet antigène étranger pour le détruire. Il s'agit d'un combat permanent qui oppose le système immunitaire de défense et tous les envahisseurs potentiels qui s'efforcent de muter afin de tromper le système de défense.

Tous les aliments absorbés induisent une réaction chimique au niveau du sang et diffèrent en fonction du bagage génétique.

Le système immunitaire ainsi que le tube digestif d'aujourd'hui restent adaptés aux ancêtres de votre groupe sanguin.

L'alimentation du groupe A sera essentiellement végétarienne (viandes autorisées en petite quantité : canard, dinde, lapin) ; le groupe A est à l'opposé du groupe O qui peut brûler la viande comme carburant, tandis que le groupe A la stockera sous forme de graisse, son estomac étant beaucoup moins acide. Il ne digère pas les laitages qui peuvent provoquer des réactions insuliniques.

Les personnes du groupe A ne tolèrent absolument pas le blé et doivent l'éliminer totalement de leur alimentation, afin de supprimer tous les peptides opiacés impliqués dans les maladies dégénératives.

Ce groupe sanguin récolte ce qu'il sème et son tube digestif y est sensible. Il est prédisposé biologiquement aux affections cardiaques, au cancer et au diabète, mais il ne s'agit là que d'un risque.

Les légumes et fruits issus de culture bio sont vivement recommandés.

Aliments bénéfiques.

Poissons - Mollusque : baudroie, capitaine, carpe, maquereau, mérrou, morue, merlan, perche, sardine, saumon, truite - escargot.

Laitages : lait (amande, avoine, quinoa, riz, soja).

Corps gras : huile (noix, olive, lin).

Fruits secs : abricot, amande, cacahuète, datte, figue, noisette, noix, pignon, raisin.

Graines : courge, lin, quinoa, soja.

Soja : sous toutes ses formes (miso, sauce soja, tempeh, tofu).

Céréales et produits céréaliers : amarante, avoine, épeautre, flocon d'avoine, riz complet, sarrasin, seigle.

Légumes secs : azuki, flageolet, haricot noir, lentille (corail, rouge et verte).

Légumes : ail, algue, artichaut, betterave, blette, brocoli, carotte, épinard, haricot (beurre, vert), manioc, navet, oignon (jaune, rouge), patate douce, persil, panais, pissenlit, poireau, potiron, raifort, salade (chicorée, romaine, laitue, scarole.)

Fruits (environ 500g/jour) : abricot, ananas, canneberge, cerise, figue, mûre, myrtille, pamplemousse, pruneau, prune.

Boissons : eau minérale, café, smoothie, thé vert, vin rouge (pour leurs actions anti-oxydantes.)

Apports conseillés : calcium, vitamines B1, B2, B3, B9, B12 (dans miso, sauce soja, tempeh), D, fibre céréalière, magnésium.

Aliments neutres.

Poissons : bar, brochet, daurade, espadon, éperlan, esturgeon, requin, thon.

Laitages : fêta, fromage et yaourt (brebis, chèvre), lait de chèvre.

Œufs bio : jaune cru.

Corps gras : beurre végétal (amande, tournesol), huile (colza, foie de morue).

Fruits secs : châtaigne, noix de pécan.

Graines : sésame, soja rouge, tournesol.

Légumes secs : fève, haricot blanc pois chiche, pois gourmand.

Céréales et produits céréaliers : biscotte de seigle, farine (avoine, épeautre, kamut, millet, orge, riz, seigle), millet, orge, pain (millet, riz, seigle, soja), riz (basmati, blanc, sauvage, soufflé), son de riz.

Légumes : avocat, asperge, céleri, cerfeuil, chou de Bruxelles, chou fleur, ciboule, concombre, cresson, courge, courgette, échalote, endive, fenouil, gingembre, germe d'haricot mungo (germe de soja), moutarde, olive, petit pois, piment, pleurote, pois gourmand, radis, roquette, rutabaga, tomate.

Fruits : canneberge, carambole, cassis, citron, datte, framboise, goyave, grenade, groseille, kaki, kiwi, mangue, papaye, pastèque, pêche, poire, pomme, raisin.

Boissons : cidre, vin blanc.

Aliments toxiques. Ces choix ne sont pas d'un caractère strict toutefois, il faut privilégier les aliments bénéfiques et neutres.

Poissons - Crustacés - Mollusques : alose, anchois, calmar, caviar, colin, flétan, haddock, poulpe, saumon fumé, sole - crabe, crevette, écrevisse - moule, coquille Saint-Jacques, grenouille.

Laitages : brie, bleu, camembert, crème glacée, gouda, gruyère, lait et yaourt de vache, parmesan.

Corps gras : beurre, huile (arachide, carthame, maïs, palme, sésame).

Fruits secs : noix du Brésil, noix de cajou, pistache.

Graines : pavot.

Légumes secs : haricot rouge.

Céréales et produits céréaliers : couscous, cornflake, farine (blé, maïs), germe de blé, pâte fraîche, semoule de maïs.

Légumes : aubergine, champignon de Paris, choux blanc, poivron, pomme de terre.

Fruits : banane, clémentine, mangue, melon, orange, rhubarbe.

Boissons : alcool fort, bière, eau du robinet car riche en nitrates et nitrites, soda, thé noir.



Lucien Gilbert PAUILLAC

NATUROPATHE - MAGNETISEUR
IRIDOLOGUE - CHROMATOTHERAPEUTE
GEOBIOLOGUE « Dépolariser votre habitat de tous
réseaux parasites géo électromagnétiques »

91220 Brétigny-sur-Orge - ☎ 01 69 88 81 14

24310 Brantôme ☎ 05 53 05 75 97

☎ 06 60 23 51 64

pauillac.nacores@orange.fr - www.nacores.com



Meilleurs vœux

L'alimentation du groupe A

Avant toute orientation alimentaire en accord avec chaque groupe sanguin, un bilan naturopathique tiendra compte des tempéraments, des différentes constitutions, d'éventuelles allergies, d'intolérances alimentaires, de maladies déclarées et aussi des origines ethniques. Cela modifie la liste des aliments pour chaque groupe sanguin.

Le groupe sanguin constitue la clé principale du système immunitaire de l'organisme. Son rôle est de réparer et détruire tous les éléments étrangers nuisibles. Il possède les moyens de détection pour déterminer le caractère étranger ou non d'une substance. L'une de ses méthodes s'exprime par les marqueurs chimiques appelés antigènes. Ceux-ci sont répartis dans tout l'organisme.

Un antigène est une substance chimique dont le contact avec le système immunitaire va produire des anticorps (les marqueurs chimiques des différents groupes sanguins sont considérés comme des antigènes.) Quand les antigènes d'un groupe sanguin détectent la présence d'un antigène étranger dans l'organisme, il produit aussitôt des anticorps pour combattre l'intrus. Ils vont se coller, s'agglutiner à cet antigène étranger pour le détruire. Il s'agit d'un combat permanent qui oppose le système immunitaire de défense et tous les envahisseurs potentiels qui s'efforcent de muter afin de tromper le système de défense.

Tous les aliments absorbés induisent une réaction chimique au niveau du sang et diffèrent en fonction du bagage génétique.

Le système immunitaire ainsi que le tube digestif d'aujourd'hui restent adaptés aux ancêtres de votre groupe sanguin.

L'alimentation du groupe A sera essentiellement végétarienne (viandes autorisées en petite quantité : canard, dinde, lapin) ; le groupe A est à l'opposé du groupe O qui peut brûler la viande comme carburant, tandis que le groupe A la stockera sous forme de graisse, son estomac étant beaucoup moins acide. Il ne digère pas les laitages qui peuvent provoquer des réactions insuliniques.

Les personnes du groupe A ne tolèrent absolument pas le blé et doivent l'éliminer totalement de leur alimentation, afin de supprimer tous les peptides opiacés impliqués dans les maladies dégénératives.

Ce groupe sanguin récolte ce qu'il sème et son tube digestif y est sensible. Il est prédisposé biologiquement aux affections cardiaques, au cancer et au diabète, mais il ne s'agit là que d'un risque.

Les légumes et fruits issus de culture bio sont vivement recommandés.

Aliments bénéfiques.

Poissons - Mollusque : baudroie, capitaine, carpe, maquereau, mérrou, morue, merlan, perche, sardine, saumon, truite - escargot.

Laitages : lait (amande, avoine, quinoa, riz, soja).

Corps gras : huile (noix, olive, lin).

Fruits secs : abricot, amande, cacahuète, datte, figue, noisette, noix, pignon, raisin.

Graines : courge, lin, quinoa, soja.

Soja : sous toutes ses formes (miso, sauce soja, tempeh, tofu).

Céréales et produits céréaliers : amarante, avoine, épeautre, flocon d'avoine, riz complet, sarrasin, seigle.

Légumes secs : azuki, flageolet, haricot noir, lentille (corail, rouge et verte).

Légumes : ail, algue, artichaut, betterave, blette, brocoli, carotte, épinard, haricot (beurre, vert), manioc, navet, oignon (jaune, rouge), patate douce, persil, panais, pissenlit, poireau, potiron, raifort, salade (chicorée, romaine, laitue, scarole.)

Fruits (environ 500g/jour) : abricot, ananas, canneberge, cerise, figue, mûre, myrtille, pamplemousse, pruneau, prune.

Boissons : eau minérale, café, smoothie, thé vert, vin rouge (pour leurs actions anti-oxydantes.)

Apports conseillés : calcium, vitamines B1, B2, B3, B9, B12 (dans miso, sauce soja, tempeh), D, fibre céréalière, magnésium.

Aliments neutres.

Poissons : bar, brochet, daurade, espadon, éperlan, esturgeon, requin, thon.

Laitages : fêta, fromage et yaourt (brebis, chèvre), lait de chèvre.

Œufs bio : jaune cru.

Corps gras : beurre végétal (amande, tournesol), huile (colza, foie de morue).

Fruits secs : châtaigne, noix de pécan.

Graines : sésame, soja rouge, tournesol.

Légumes secs : fève, haricot blanc pois chiche, pois gourmand.

Céréales et produits céréaliers : biscotte de seigle, farine (avoine, épeautre, kamut, millet, orge, riz, seigle), millet, orge, pain (millet, riz, seigle, soja), riz (basmati, blanc, sauvage, soufflé), son de riz.

Légumes : avocat, asperge, céleri, cerfeuil, chou de Bruxelles, chou fleur, ciboule, concombre, cresson, courge, courgette, échalote, endive, fenouil, gingembre, germe d'haricot mungo (germe de soja), moutarde, olive, petit pois, piment, pleurote, pois gourmand, radis, roquette, rutabaga, tomate.

Fruits : canneberge, carambole, cassis, citron, datte, framboise, goyave, grenade, groseille, kaki, kiwi, mangue, papaye, pastèque, pêche, poire, pomme, raisin.

Boissons : cidre, vin blanc.

Aliments toxiques. Ces choix ne sont pas d'un caractère strict toutefois, il faut privilégier les aliments bénéfiques et neutres.

Poissons - Crustacés - Mollusques : alose, anchois, calmar, caviar, colin, flétan, haddock, poulpe, saumon fumé, sole - crabe, crevette, écrevisse - moule, coquille Saint-Jacques, grenouille.

Laitages : brie, bleu, camembert, crème glacée, gouda, gruyère, lait et yaourt de vache, parmesan.

Corps gras : beurre, huile (arachide, carthame, maïs, palme, sésame).

Fruits secs : noix du Brésil, noix de cajou, pistache.

Graines : pavot.

Légumes secs : haricot rouge.

Céréales et produits céréaliers : couscous, cornflake, farine (blé, maïs), germe de blé, pâte fraîche, semoule de maïs.

Légumes : aubergine, champignon de Paris, choux blanc, poivron, pomme de terre.

Fruits : banane, clémentine, mangue, melon, orange, rhubarbe.

Boissons : alcool fort, bière, eau du robinet car riche en nitrates et nitrites, soda, thé noir.



Lucien Gilbert PAUILLAC

NATUROPATHE - MAGNETISEUR
IRIDOLOGUE - CHROMATOTHERAPEUTE
GEOBIOLOGUE « Dépolariser votre habitat de tous
réseaux parasites géo électromagnétiques »
91220 Brétigny-sur-Orge - ☎ 01 69 88 81 14
24310 Brantôme ☎ 05 53 05 75 97
☎ 06 60 23 51 64
pauillac.nacores@orange.fr - www.nacores.com



Meilleurs vœux

L'alimentation du groupe A

Avant toute orientation alimentaire en accord avec chaque groupe sanguin, un bilan naturopathique tiendra compte des tempéraments, des différentes constitutions, d'éventuelles allergies, d'intolérances alimentaires, de maladies déclarées et aussi des origines ethniques. Cela modifie la liste des aliments pour chaque groupe sanguin.

Le groupe sanguin constitue la clé principale du système immunitaire de l'organisme. Son rôle est de réparer et détruire tous les éléments étrangers nuisibles. Il possède les moyens de détection pour déterminer le caractère étranger ou non d'une substance. L'une de ses méthodes s'exprime par les marqueurs chimiques appelés antigènes. Ceux-ci sont répartis dans tout l'organisme.

Un antigène est une substance chimique dont le contact avec le système immunitaire va produire des anticorps (les marqueurs chimiques des différents groupes sanguins sont considérés comme des antigènes.) Quand les antigènes d'un groupe sanguin détectent la présence d'un antigène étranger dans l'organisme, il produit aussitôt des anticorps pour combattre l'intrus. Ils vont se coller, s'agglutiner à cet antigène étranger pour le détruire. Il s'agit d'un combat permanent qui oppose le système immunitaire de défense et tous les envahisseurs potentiels qui s'efforcent de muter afin de tromper le système de défense.

Tous les aliments absorbés induisent une réaction chimique au niveau du sang et diffèrent en fonction du bagage génétique.

Le système immunitaire ainsi que le tube digestif d'aujourd'hui restent adaptés aux ancêtres de votre groupe sanguin.

L'alimentation du groupe A sera essentiellement végétarienne (viandes autorisées en petite quantité : canard, dinde, lapin) ; le groupe A est à l'opposé du groupe O qui peut brûler la viande comme carburant, tandis que le groupe A la stockera sous forme de graisse, son estomac étant beaucoup moins acide. Il ne digère pas les laitages qui peuvent provoquer des réactions insuliniques.

Les personnes du groupe A ne tolèrent absolument pas le blé et doivent l'éliminer totalement de leur alimentation, afin de supprimer tous les peptides opiacés impliqués dans les maladies dégénératives.

Ce groupe sanguin récolte ce qu'il sème et son tube digestif y est sensible. Il est prédisposé biologiquement aux affections cardiaques, au cancer et au diabète, mais il ne s'agit là que d'un risque.

Les légumes et fruits issus de culture bio sont vivement recommandés.

Aliments bénéfiques.

Poissons - Mollusque : baudroie, capitaine, carpe, maquereau, mérrou, morue, merlan, perche, sardine, saumon, truite - escargot.

Laitages : lait (amande, avoine, quinoa, riz, soja).

Corps gras : huile (noix, olive, lin).

Fruits secs : abricot, amande, cacahuète, datte, figue, noisette, noix, pignon, raisin.

Graines : courge, lin, quinoa, soja.

Soja : sous toutes ses formes (miso, sauce soja, tempeh, tofu).

Céréales et produits céréaliers : amarante, avoine, épeautre, flocon d'avoine, riz complet, sarrasin, seigle.

Légumes secs : azuki, flageolet, haricot noir, lentille (corail, rouge et verte).

Légumes : ail, algue, artichaut, betterave, blette, brocoli, carotte, épinard, haricot (beurre, vert), manioc, navet, oignon (jaune, rouge), patate douce, persil, panais, pissenlit, poireau, potiron, raifort, salade (chicorée, romaine, laitue, scarole.)

Fruits (environ 500g/jour) : abricot, ananas, canneberge, cerise, figue, mûre, myrtille, pamplemousse, pruneau, prune.

Boissons : eau minérale, café, smoothie, thé vert, vin rouge (pour leurs actions anti-oxydantes.)

Apports conseillés : calcium, vitamines B1, B2, B3, B9, B12 (dans miso, sauce soja, tempeh), D, fibre céréalière, magnésium.

Aliments neutres.

Poissons : bar, brochet, daurade, espadon, éperlan, esturgeon, requin, thon.

Laitages : fêta, fromage et yaourt (brebis, chèvre), lait de chèvre.

Œufs bio : jaune cru.

Corps gras : beurre végétal (amande, tournesol), huile (colza, foie de morue).

Fruits secs : châtaigne, noix de pécan.

Graines : sésame, soja rouge, tournesol.

Légumes secs : fève, haricot blanc pois chiche, pois gourmand.

Céréales et produits céréaliers : biscotte de seigle, farine (avoine, épeautre, kamut, millet, orge, riz, seigle), millet, orge, pain (millet, riz, seigle, soja), riz (basmati, blanc, sauvage, soufflé), son de riz.

Légumes : avocat, asperge, céleri, cerfeuil, chou de Bruxelles, chou fleur, ciboule, concombre, cresson, courge, courgette, échalote, endive, fenouil, gingembre, germe d'haricot mungo (germe de soja), moutarde, olive, petit pois, piment, pleurote, pois gourmand, radis, roquette, rutabaga, tomate.

Fruits : canneberge, carambole, cassis, citron, datte, framboise, goyave, grenade, groseille, kaki, kiwi, mangue, papaye, pastèque, pêche, poire, pomme, raisin.

Boissons : cidre, vin blanc.

Aliments toxiques. Ces choix ne sont pas d'un caractère strict toutefois, il faut privilégier les aliments bénéfiques et neutres.

Poissons - Crustacés - Mollusques : alose, anchois, calmar, caviar, colin, flétan, haddock, poulpe, saumon fumé, sole - crabe, crevette, écrevisse - moule, coquille Saint-Jacques, grenouille.

Laitages : brie, bleu, camembert, crème glacée, gouda, gruyère, lait et yaourt de vache, parmesan.

Corps gras : beurre, huile (arachide, carthame, maïs, palme, sésame).

Fruits secs : noix du Brésil, noix de cajou, pistache.

Graines : pavot.

Légumes secs : haricot rouge.

Céréales et produits céréaliers : couscous, cornflake, farine (blé, maïs), germe de blé, pâte fraîche, semoule de maïs.

Légumes : aubergine, champignon de Paris, choux blanc, poivron, pomme de terre.

Fruits : banane, clémentine, mangue, melon, orange, rhubarbe.

Boissons : alcool fort, bière, eau du robinet car riche en nitrates et nitrites, soda, thé noir.



Lucien Gilbert PAUILLAC

NATUROPATHE - MAGNETISEUR
IRIDOLOGUE - CHROMATOTHERAPEUTE
GEOBIOLOGUE « *Dépolariser votre habitat de tous réseaux parasites géo électromagnétiques* »
91220 Brétigny-sur-Orge - ☎ 01 69 88 81 14
24310 Brantôme ☎ 05 53 05 75 97
☎ 06 60 23 51 64
pauillac.nacores@orange.fr - www.nacores.com



Meilleurs vœux

L'alimentation du groupe A

Avant toute orientation alimentaire en accord avec chaque groupe sanguin, un bilan naturopathique tiendra compte des tempéraments, des différentes constitutions, d'éventuelles allergies, d'intolérances alimentaires, de maladies déclarées et aussi des origines ethniques. Cela modifie la liste des aliments pour chaque groupe sanguin.

Le groupe sanguin constitue la clé principale du système immunitaire de l'organisme. Son rôle est de réparer et détruire tous les éléments étrangers nuisibles. Il possède les moyens de détection pour déterminer le caractère étranger ou non d'une substance. L'une de ses méthodes s'exprime par les marqueurs chimiques appelés antigènes. Ceux-ci sont répartis dans tout l'organisme.

Un antigène est une substance chimique dont le contact avec le système immunitaire va produire des anticorps (les marqueurs chimiques des différents groupes sanguins sont considérés comme des antigènes.) Quand les antigènes d'un groupe sanguin détectent la présence d'un antigène étranger dans l'organisme, il produit aussitôt des anticorps pour combattre l'intrus. Ils vont se coller, s'agglutiner à cet antigène étranger pour le détruire. Il s'agit d'un combat permanent qui oppose le système immunitaire de défense et tous les envahisseurs potentiels qui s'efforcent de muter afin de tromper le système de défense.

Tous les aliments absorbés induisent une réaction chimique au niveau du sang et diffèrent en fonction du bagage génétique.

Le système immunitaire ainsi que le tube digestif d'aujourd'hui restent adaptés aux ancêtres de votre groupe sanguin.

L'alimentation du groupe A sera essentiellement végétarienne (viandes autorisées en petite quantité : canard, dinde, lapin) ; le groupe A est à l'opposé du groupe O qui peut brûler la viande comme carburant, tandis que le groupe A la stockera sous forme de graisse, son estomac étant beaucoup moins acide. Il ne digère pas les laitages qui peuvent provoquer des réactions insuliniques.

Les personnes du groupe A ne tolèrent absolument pas le blé et doivent l'éliminer totalement de leur alimentation, afin de supprimer tous les peptides opiacés impliqués dans les maladies dégénératives.

Ce groupe sanguin récolte ce qu'il sème et son tube digestif y est sensible. Il est prédisposé biologiquement aux affections cardiaques, au cancer et au diabète, mais il ne s'agit là que d'un risque.

Les légumes et fruits issus de culture bio sont vivement recommandés.

Aliments bénéfiques.

Poissons - Mollusque : baudroie, capitaine, carpe, maquereau, mérrou, morue, merlan, perche, sardine, saumon, truite - escargot.

Laitages : lait (amande, avoine, quinoa, riz, soja).

Corps gras : huile (noix, olive, lin).

Fruits secs : abricot, amande, cacahuète, datte, figue, noisette, noix, pignon, raisin.

Graines : courge, lin, quinoa, soja.

Soja : sous toutes ses formes (miso, sauce soja, tempeh, tofu).

Céréales et produits céréaliers : amarante, avoine, épeautre, flocon d'avoine, riz complet, sarrasin, seigle.

Légumes secs : azuki, flageolet, haricot noir, lentille (corail, rouge et verte).

Légumes : ail, algue, artichaut, betterave, blette, brocoli, carotte, épinard, haricot (beurre, vert), manioc, navet, oignon (jaune, rouge), patate douce, persil, panais, pissenlit, poireau, potiron, raifort, salade (chicorée, romaine, laitue, scarole.)

Fruits (environ 500g/jour) : abricot, ananas, canneberge, cerise, figue, mûre, myrtille, pamplemousse, pruneau, prune.

Boissons : eau minérale, café, smoothie, thé vert, vin rouge (pour leurs actions anti-oxydantes.)

Apports conseillés : calcium, vitamines B1, B2, B3, B9, B12 (dans miso, sauce soja, tempeh), D, fibre céréalière, magnésium.

Aliments neutres.

Poissons : bar, brochet, daurade, espadon, éperlan, esturgeon, requin, thon.

Laitages : fêta, fromage et yaourt (brebis, chèvre), lait de chèvre.

Œufs bio : jaune cru.

Corps gras : beurre végétal (amande, tournesol), huile (colza, foie de morue).

Fruits secs : châtaigne, noix de pécan.

Graines : sésame, soja rouge, tournesol.

Légumes secs : fève, haricot blanc pois chiche, pois gourmand.

Céréales et produits céréaliers : biscotte de seigle, farine (avoine, épeautre, kamut, millet, orge, riz, seigle), millet, orge, pain (millet, riz, seigle, soja), riz (basmati, blanc, sauvage, soufflé), son de riz.

Légumes : avocat, asperge, céleri, cerfeuil, chou de Bruxelles, chou fleur, ciboule, concombre, cresson, courge, courgette, échalote, endive, fenouil, gingembre, germe d'haricot mungo (germe de soja), moutarde, olive, petit pois, piment, pleurote, pois gourmand, radis, roquette, rutabaga, tomate.

Fruits : canneberge, carambole, cassis, citron, datte, framboise, goyave, grenade, groseille, kaki, kiwi, mangue, papaye, pastèque, pêche, poire, pomme, raisin.

Boissons : cidre, vin blanc.

Aliments toxiques. Ces choix ne sont pas d'un caractère strict toutefois, il faut privilégier les aliments bénéfiques et neutres.

Poissons - Crustacés - Mollusques : alose, anchois, calmar, caviar, colin, flétan, haddock, poulpe, saumon fumé, sole - crabe, crevette, écrevisse - moule, coquille Saint-Jacques, grenouille.

Laitages : brie, bleu, camembert, crème glacée, gouda, gruyère, lait et yaourt de vache, parmesan.

Corps gras : beurre, huile (arachide, carthame, maïs, palme, sésame).

Fruits secs : noix du Brésil, noix de cajou, pistache.

Graines : pavot.

Légumes secs : haricot rouge.

Céréales et produits céréaliers : couscous, cornflake, farine (blé, maïs), germe de blé, pâte fraîche, semoule de maïs.

Légumes : aubergine, champignon de Paris, choux blanc, poivron, pomme de terre.

Fruits : banane, clémentine, mangue, melon, orange, rhubarbe.

Boissons : alcool fort, bière, eau du robinet car riche en nitrates et nitrites, soda, thé noir.