



Lucien Gilbert PAUILLAC

NATUROPATHE - MAGNETISEUR
IRIDOLOGUE - CHROMATOTHERAPEUTE
GEOBIOLOGUE « *Dépolariiser 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

L'alimentation du groupe B

Le groupe sanguin B est né environ 15000 ans avant J.C. sur les hauts plateaux de l'Himalaya entre l'Inde et le Pakistan. Il fit son apparition au sein des tribus originaires du Caucase et de la Mongolie.

Les mongols colonisèrent le reste de l'Asie et le groupe sanguin B y fut bien implanté.

Ils apportèrent la culture fondée sur la capture et la domestication du bétail, suivi des habitudes alimentaires à base de viande et de laitage.

Ce peuple conquérant pénétra fort en Europe orientale, ce qui explique que le gène du groupe B soit très présent en Allemagne et en Autriche. De tous les groupes sanguins, c'est celui qui possède les limites géographiques les mieux définies.

Chaque groupe sanguin constitue la clef du système immunitaire (SI) de l'organisme, c'est lui qui va déterminer l'influence sur la santé en fonction des virus, des bactéries, des infections, sans omettre l'influence sournoise du stress et toutes les nuisances chimiques et électromagnétiques.

Le terme immunitaire vient du mot latin « immunis » qui qualifiait les cités de l'Empire romain exemptes d'impôts.

Le rôle du SI est de dépister et détruire les éléments étrangers de l'organisme.

L'une de ces méthodes repose sur des marqueurs chimiques appelés « antigènes » que l'on trouve sur les cellules de l'organisme. Chaque être vivant possède des antigènes spécifiques qui constituent un élément de son empreinte biologique. De même les globules rouges sont porteurs d'antigènes qui déterminent leur groupe sanguin potentiel.

Une guerre permanente oppose le SI aux envahisseurs potentiels, et cela se traduit par une réaction d'agglutination ; les indésirables sont identifiés et rejetés par l'organisme.

On a aussi remarqué que bon nombre d'aliments incompatibles avec un groupe ont une action similaire ; ils sont la résultante de réactions chimiques dans le sang par ce que l'on consomme et font appel à des protéines appelées « lectines » contenues dans tous les aliments. Elles présentent des propriétés agglutinantes si le choix alimentaire n'est pas adapté au groupe sanguin et provoquent une coagulation des globules rouges, cela peut expliquer des AVC et bien d'autres troubles.

Le SI protège contre l'action des lectines à 95%, mais les 5% restant passent dans le flux sanguin où elles attaquent et détruisent les globules blancs et rouges, elles déclenchent souvent des inflammations intestinales que l'on peut confondre avec intolérance ou allergie.

La bonne méthode consiste à connaître et à éviter les aliments qui contiennent les lectines incompatibles.

Avec ce bon choix, ce nouveau mode alimentaire prévient d'un bon nombre d'affections virales et bactériennes, il permet de perdre un excédent pondéral avec élimination des toxines et graisses, il rectifie les désordres digestifs et cardio-vasculaires et ralentit le processus de vieillissement

Les ancêtres du groupe B étaient connus pour leur vitalité guerrière et se nourrissaient comme des bergers !

Aliments bénéfiques :

Viandes : agneau, gibier, lapin, mouton.

Poissons : alose, baudroie, brochet, colin, dorade, esturgeon, maquereau, flétan, morue, sardine, sole, truite.

Laitages non pasteurisés : féta, fromage de chèvre, lait de chèvre, kéfir, ricotta, yaourt nature bio.

Œufs : coque, jaune cru, mollet, omelette baveuse.

Corps gras : huile d'olive

Légumes secs : aubergine, betterave et ses fanes, brocoli, carotte, chou-fleur, chou (blanc, de Bruxelles, chinois, frisé, rouge), igname, haricot (beurre, moquette, rouge), moutarde, panais, patate douce, poivron (rouge, ver), shiitake.

Céréales : avoine, épeautre, millet.

Fruits : ananas, banane, canneberge, papaye, pomme, raisin noir.

Condiments : algue, curry, curcuma, gingembre, miso, persil, piment doux, raifort.

Boissons : eau minérale, jus des fruits autorisés, thé vert.

Aliments neutres :

Viandes : bœuf, dinde, faisan, foie, veau.

Poissons - Mollusques : calmar, capitaine, éperlan, espadon, hareng, lotte, merlan, saumon, thon - coquille Saint-Jacques.

Laitages non pasteurisés : brie, camembert, emmental, fromage frais, gouda, gruyère, lait (chèvre, végétal), munster, Neuchâtel, parmesan.

Corps gras : beurre, huile (foie de morue, lin).

Noix et graines : amande, châtaignes, noix, noix du Brésil, noix de pécan.

Légumes secs : fève, flageolet, graine de soja, haricots blanc, petit pois, pois gourmand.

Céréales : pain sans gluten, pâte, quinoa, riz (balsami, blanc, complet).

Légumes : asperge, blette, céleri, champignon, chicorée, choux rave, ciboulette, courge, courgette, endive, épinard, fenouil, navet, pissenlit, poireau, pomme de terre, salade (cresson, laitue, romaine, roquette, scarole).

Condiments : ail, cerfeuil, échalote, oignon.

Fruits : abricot, banane plantain, cassis, cerise, citron, clémentine, datte, figue, framboise, goyave, groseille, kiwi, mangue, melon, mure, myrtille, nectarine, orange, pamplemousse, pastèque, pêche, poire, raisin sec.

Boissons : bière, café, cidre, thé, vin (blanc, rouge), jus des fruits autorisés.

Aliments à éviter :

Viandes : caille, canard, oie, perdreau, porc, poulet.

Poissons - Batraciens - Crustacés - Mollusques : anguille, bar, saumon fumé - grenouille - crabe, crevettes, écrevisse, homard, langouste - escargot, huitre, moule, poulpe.

Laitages : crème glacée, fromage (bleu).

Corps gras : huile (arachide, carthame, colza, maïs, sésame, tournesol), beurre (cacahouète, tournesol).

Légumes secs : azuki, haricot coco, haricot noir, lentille (rouge, verte), pois chiche, quinoa.

Céréales : amarante, cornflake, couscous, farine (maïs, orge, seigle), germe de blé, pain (complet, multi-céréales, seigle, sarrasin).

Légumes : artichaut, avocat, maïs, potiron, pousse de soja, radis, tempeh, tofu, tomate crue, topinambour.

Fruits secs : noisette, noix de cajou.

Boissons : alcool fort, eau gazeuse, soda, jus de tomate.

Conseils d'ordre général :

Activité physique régulière.

Repos suffisant.

Alimentation biologique ou naturelle.

Consommation de bon nombre de fruits.

Régularisation du stress

Lecture et vie sociale.