

GROUPES SANGUINS – THÉORIE DE D'ADAMO

Le livre sur le régime des groupes sanguins est un outil extraordinaire pour commencer l'alimentation saine mais il est excessif à mes yeux dans la mesure où il a tendance à enfermer le mangeur dans des listes de « bénéfique », neutre et « maléfique ». Il tend aussi à faire croire que les A doivent absolument manger du soja ou que les O doivent absolument manger de la viande, or cela ne s'avère pas sur le terrain.

PISTES DE BASE POUR LES GROUPES SANGUINS SELON D'ADAMO – www.abovie.com

Dans le cadre de votre constellation individuelle, intégrez ces éléments en fonction de votre groupe sanguin mais gardez à l'esprit que ceci n'est qu'une parcelle de votre biotype.

Groupe O (chasseur-cueilleur, chez moi «le chevalier»)

Plus adapté à un régime carnivore - Inadapté aux farineux/féculents en excès - Produit trop d'acide chlorhydrique - Sujet aux ulcères et maladies inflammatoires - Profite d'exercices physiques intenses. Principaux aliments réactifs: gluten de blé - maïs - haricots rouges et haricots blancs - lentilles - cacahuètes - pommes de terre - tournesol (P.S. faites germer lentilles et tournesol, cette réactivité disparaît car les lectines sont désactivées). Aliments à privilégier: fruits de mer, foie, sel iodé, algues, réglisse.

- Ma synthèse en résumé : En gros chez un sujet du **groupe 0**, la toute première chose à ôter en cas de souci physique sont les farineux surtout à gluten et les sucres ajoutés (même les fruits). Comme régime de croisière pour les 0, vous pourriez vous baser sur un classique : l'assiette omnivore dans mon dernier livre *Nourritures Vraies*

Groupe A (agriculteur, chez moi «la princesse»)

Plus adapté à un régime végétarien/céréalien - Inadapté à : Viande et laitages en excès - Manque d'acide chlorhydrique - Système digestif sensible - Profite d'exercices doux et de relaxation de type yoga ou tai-chi. Principaux aliments réactifs: haricots rouges et haricots beurre - blé en excès - pommes de terre et tomates et aubergines - chou - (bananes pour les sécrétateurs). Aliments à privilégier : aliments fermentés, huiles végétales, soja et dérivés, légumes, ananas.

- Ma synthèse en résumé : Théoriquement, en gros chez un sujet du **groupe A**, la toute première chose à ôter en cas de souci physique sont les laitages et les viandes fortes (boeuf, porc, etc.). Les tomates et pommes de terre leur font plus facilement problème chez eux que chez les autres groupes sanguins (lectines des solanacées). Ils seraient ressourcés par les farineux surtout complets, dans l'idéal. . Comme régime de croisière pour les A, vous pourriez vous baser sur un classique : l'assiette semi végétarienne

Groupe B (nomade, chez moi «le magicien»)

Sujet aux maladies auto-immunes - Très flexible sur le plan diététique.- Profite d'exercices modérés comme la natation ou la marche. Principaux réactifs: poulet - maïs - lentilles - cacahuètes - graines de sésame - sarrasin - blé. Aliments à privilégier: légumes verts, viande, foie, œufs, laitages, tisane de réglisse.

- Ma synthèse en résumé : En gros chez un sujet du **groupe B**, la toute première chose à gérer en cas de déséquilibre serait le stress, psychique surtout, l'alimentation n'étant que secondaire. Mais la constipation, les gastrites etc. répondent tellement bien à une réforme alimentaire qu'ils peuvent se donner un coup de pouce par une petite cure ou une réforme en plan de croisière. Chez eux aussi, la pollution électromagnétique semble avoir un impact supérieur aux autres pollutions. A prendre en compte sérieusement. Sauf à être Superman, un sujet du groupe sanguin B ne peut tout simplement pas se permettre la pollution des ondes comme les autres : pensons au wifi, aux téléphones portatifs de la maison, aux portables « anodins », etc. C'est tout un boulot pour eux de s'organiser un environnement épuré sans devenir trop strict en la matière. . A retenir pour les groupes B : sophrologie et méditation au tout premier plan, alimentation au plan second.

Groupe AB (l'énigme)

Sujet à l'anémie - Adapté à des conditions diététiques variées. Principaux réactifs: Viande rouge, haricots rouges et haricots beurre, graines oléagineuses, maïs, sarrasin, blé. Aliments à privilégier: tofu, poisson et fruits de mer, laitages, légumes verts, algues, ananas.

Ma synthèse en résumé : ?????