



Le regime **GROUPES SANGUINS**

Vos repères :



Le principe du régime :

L'auteur présente des études qu'il a lui-même réalisé sur les bienfaits et méfaits des aliments selon le groupe sanguin de l'individu. Le Dr Peter D'Adamo explique que la consommation d'aliments incompatibles pourrait être à l'origine de pathologies et inconforts.

Groupe sanguin O : le cueilleur/chasseur

Profil nutritionnel : riche en protéines.

Exemples d'aliments à privilégier : agneau/mouton, bœuf/veau, gibier à poils, abats (cœur, ris, foie), lotte morue, sole, truite, bar, brochet, flétan, artichaut, brocolis, navet, oignons, choux, épinard, potiron, poivron rouge, banane, cerise, figue, goyave, ananas, mangue, myrtille, prunes.

Exemples d'aliments à éviter : porc, calmar, poulpe, grenouilles, saumon fumé, laitages et œufs, céréales, pois et légumes secs, avocat, poireau, choux-fleurs, concombre, maïs, pomme de terre, clémentine, kiwi, melon, mûre, ketchup, mayonnaise, aspartame.

Groupe sanguin A : l'agriculteur

Profil nutritionnel : alimentation végétarienne.

Exemples d'aliments à privilégier : artichaut, betterave, blette, brocolis, carotte, citrouille, fenouil, navet, oignon, potiron, salade, escargots, lieu jaune, maquereau, merlan, morue, perche, sardine, saumon, huître, fèves, flageolets, soja, lentilles, tofu, riz, avoine, abricots, ananas, cerises, citron, figues, mûre, myrtille, pamplemousse, prunes.

Exemples d'aliments à éviter : viandes, anchois, calmar, caviar, colin, coquilles St Jacques, crabe, crevette, grenouille, hareng, huître, moules, poulpe, saumon fumé, sole, laitage et œufs, pois chiche, blé, aubergine, piment, choucroute, pomme de terre, poivrons, tomate, clémentine, mangue, orange, papaye.

Groupe sanguin B : le nomade

Profil nutritionnel : omnivore équilibré.

Exemples d'aliments à privilégier : viandes, laitages, céréales, légumes, fruits.

Exemples d'aliments à éviter : porc, canard, oie, cheval, poulet, anchois, huîtres, langouste, crabe, crevettes, escargots, moules, poulpe, saumon fumé, truite, crème glacée, fromages bleus, cacahuètes, pignons, noix de cajou, soja, couscous, blé, maïs, artichaut, avocat, potiron, raids, tomate, olives, noix de coco.

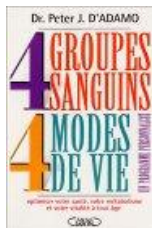
Groupe sanguin AB : le caméléon

Profil nutritionnel : l'énigme.

Exemples d'aliments à privilégier : lapin, mouton, brochet, daurade, escargots, esturgeon, morue, saumon, thon, fêta, lait et fromages de chèvre, mozzarella, yaourt, huiles de noix et d'olive, cacahuète, châtaigne, noix, graines de soja, lentilles vertes, seigle, riz, brocolis, chou-fleur, concombre, ananas, kiwi, cerise, figue, pastèque, raisin, ail, thé vert, vin rouge.

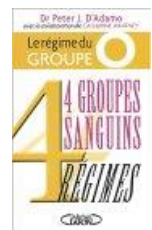
Exemples d'aliments à éviter : porc, poulet, veau, canard, bœuf, gibier à poil, anchois, bar, colin, crabe, crevette, huître, truite, beurre, bleu, brie, camembert, crèmes glacées, lait entier, huile de tournesol, noisettes, pois chiches, maïs, artichaut, avocat, poivron, banane, orange, anis, poivre, vinaigre, café, soda.

Les livres :



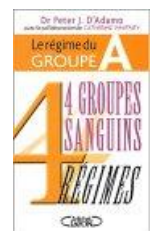
Présentation de l'éditeur :

Depuis la parution de 4 groupes sanguins, 4 régimes, best-seller international, de nouvelles études ont révélé que, outre la nutrition, de nombreux aspects de notre vie sont conditionnés par notre groupe sanguin. Par conséquent, mieux vaut mener une existence en harmonie avec ce facteur essentiel. Peter D'Adamo se propose donc de nous apprendre à adapter notre quotidien dans cinq domaines : Hygiène de vie, Stress & équilibre émotionnel, Moyens d'optimiser sa santé, Possibilités de surmonter la maladie, Stratégies contre le vieillissement. Ainsi, selon que l'on est du groupe A, B, AB ou O, doit-on s'en tenir à une certaine discipline ou assouplir ses habitudes ? Faire trois repas par jour ou fragmenter son alimentation ? Se coucher tous les soirs à la même heure ou varier les horaires ? Se délasser en pratiquant un sport ou en méditant ? Autant de questions qui nous permettront de définir notre mode de vie personnel. En prime, ce livre nous offre un récapitulatif des aliments à proscrire ou à privilégier.



Vous trouverez dans ce livre un programme détaillé pour :

- choisir un mode de vie adapté aux besoins de votre groupe
- structurer vos journées de manière à réduire le stress
- élever vos enfants en maximisant leur potentiel individuel
- vivre plus longtemps et en meilleure forme
- surmonter les affections chroniques qui empoisonnent votre existence ou celle de vos proches
- éviter les maux auxquels vous êtes prédisposé
- pratiquer des activités qui conviennent à votre nature.



Biographie de l'auteur :

Naturopathe de renommée internationale, Peter J. D'Adamo est le fondateur du Journal of Naturopathic Medicine.

