

SOMMAIRE

- INTRODUCTION.....	3
II- LE REGIME ALIMENTAIRE SANGUIN.....	7
A) Le SANG.....	7
1- Les Groupes sanguins.....	9
a) Le système ABO.....	9
a1 - La compatibilité transfusionnelle.....	10
a2- Comment détermine-t-on les groupes sanguins érythrocytaires.....	10
a3- L'hérédité des groupes ABO.....	11
b) Le système Rhésus.....	11
c) L'origine des groupes sanguins.....	12
d) Le système immunitaire.....	12
2- L'Electrophorèse de l'hémoglobine.....	13
B- LES ALIMENTS	18
B1) - Les nutriments.....	18
B2) - Le protocole alimentaire.....	22
B3) - Le protocole alimentaire général.....	22
C- DISPOSITIONS PARTICULIERES LIEES	
AUX REGIMES SANGUINS.....	89
C1- La prise ou perte de poids selon les différents groupes.....	89
C2- Carences congénitales et suppléments nutritionnels liés à chaque groupe sanguin.....	93
D- OBSERVATIONS GENERALES RELATIVES AUX REGIMES SANGUIN.....	105
III- CONCLUSION.....	109
IV - Visite dans la pharmacie de la nature.....	111
a/ recettes et astuces.....	112
b/ la gazette des infosolites.....	173

Ceci n'est pas un livre, mais une encyclopédie de naturopathie destinée à tous ceux qui sont soucieux de leur santé.

L'homme est une machine spécifique dont le mode d'emploi répond à certaines règles et participe de son développement physiologique et spirituel. Son utilisation nécessite donc de connaître ses tenants et aboutissants afin d'en tirer le plus grand profit. L'ignorance des règles qui régissent le corps humain est à la base des divers déboires dont souffre l'être humain ici bas. Par contre, celui qui sait comment fonctionne réellement cette machine, sait alors comment:

- conserver, recouvrer, améliorer sa santé, son poids idéal, son métabolisme, sa virilité, son magnétisme, son équilibre, etc.;

- vieillir en bonne santé et en toute beauté;

Pour cela, Il suffit simplement d'adopter un mode de vie naturelle qui consiste surtout à consommer une alimentation génétiquement adaptée à son propre groupe sanguin; et en cas de nécessité, à recourir à des recettes naturelles à l'instar de celles qui sont proposées dans ce merveilleux "best of" de naturopathie..

Ce document a été réellement conçu avec amour et la noble intention d'aider les uns et les autres à mieux vivre le plus longtemps possible en bonne santé ; car quoiqu'on dise, dans la vie, il n'y a rien d'aussi précieux que la santé.

Puisse donc le Tout Puissant bénir cette œuvre afin qu'elle contribue au bien - être et au bonheur à l'humanité entière!

I- INTRODUCTION.

Il vaut mieux connaître que croire! **Tout ce qui est dogmatique et rigide est anti-scientifique**, car la science est un processus continu de recherches et de découvertes. Les habitudes alimentaires à travers le monde sont généralement culturelles. Elles ne correspondent pas toujours aux besoins réels de l'organisme. Ces habitudes peuvent donc évoluer au fil de la connaissance de plus en plus affinée du fonctionnement de la machine humaine. L'homme n'a pas toujours conscience de ce que la table tue plus que les champs de bataille, ou de ce que la plupart des maladies qui minent sa vie résultent plus d'une mauvaise alimentation que d'autre chose. Inconsciemment, Il est généralement plus soucieux du plaisir de son palais que de sa santé, creusant ainsi chaque jour sa tombe avec sa fourchette. En réalité, l'homme ne meurt pas, il se tue, car victime des habitudes alimentaires erronées qui lui ont été inculquées par la société qui ne sait même pas qu'elle ne sait pas. Or l'ignorance ne sauve personne. La santé est vraiment le bien le plus précieux dont l'homme dispose ici bas. Mais malheureusement il ne s'en aperçoit réellement que lorsqu'il l'a perdue. En effet, que que nous soyons ou quoi que nous possédons dans ce bas monde, lorsque notre santé décline ou nous abandonne, nous avons tous la nette sensation que la vie n'a plus de sens ou de saveur. C'est donc pour ne pas avoir à apprendre par la douleur ce que l'on peut apprendre par la sagesse, qu'il importe à tout un chacun de savoir à temps comment préserver, améliorer et même reconquérir la santé de manière naturelle. C'est pourquoi la souffrance et la maladie sont comme un message de la nature destiné à nous rappeler à l'observation des lois fondamentales de la vie. Et comme le professe si bien Hippocrate (le patriarche de la médecine moderne), " les maladies ne nous tombent pas du ciel, mais elles

se développent à cause de nos petites fautes quotidiennes contre la Nature. C'est de leurs répétitions que naissent nos maux. Quand quelqu'un désire la santé, **il faut d'abord lui demander s'il est prêt à supprimer les causes de la maladie. Alors seulement est-il possible de l'aider** ". Et parmi ces petites fautes répétitives, il y a incontestablement celles relatives à l'alimentation, car la santé passe aussi et surtout par ce que nous mangeons.

La nutrition est réellement une science car tout ce qui est comestible n'est pas forcément bénéfique à l'organisme. Aussi, il est important de savoir que, dans la mémoire génétique de tout organisme, est inscrit le régime alimentaire qui lui est adapté. Ceci est d'autant vrai qu'il existe désormais des données scientifiques fiables qui permettent de mesurer pleinement l'influence du groupe sanguin sur l'alimentation, l'activité physique, la santé, la maladie, la longévité, la vitalité et la stabilité émotionnelle d'un individu.

A ce jour, l'influence du groupe sanguin sur l'alimentation a été mise en évidence notamment par le docteur américain James D'Adamo, spécialiste en naturopathie, dont la démarche est plus qu'intéressante. Jugez par vous-même! Ce chercheur, après ses études en naturopathie à la fin des années 1950, a fait des stages dans des centres de cure thermique en Europe. Dans ces endroits, Il est d'usage de servir une alimentation végétarienne faible en gras. C'est ainsi que D'Adamo observa attentivement comment les curistes réagissaient différemment à ce régime. Certains semblaient même s'en porter plus mal que d'autres. Il en déduit qu'il devait exister un moyen de déterminer les différents besoins nutritionnels des patients. Partant du principe que le sang est le principal vecteur des nutriments. Il décida de faire analyser le groupe sanguin de ses patients et d'étudier sur eux l'effet de différents protocoles alimentaires. Ainsi, en 1980, il publia un livre intitulé "One Man's Food" dans lequel il regroupa ses observations et

ses conseils nutritionnels. C'est toutefois, Peter James, le fils de James D'Adamo également diplômé en naturopathie, qui développa l'hypothèse du régime adapté à chaque groupe sanguin et la fit connaître à un large public. Il publia en 1996 le livre "Eat right 4 your type", traduit en français sous le titre de "4 groupes sanguins 4 régimes".

Curieusement, force est de constater que, malgré sa publication en Occident, une découverte d'une telle importance pour l'humanité, semble quasiment méconnue par une importante frange **des populations d'Afrique en particulier**, et même certainement du monde entier en général. **Or il n'y a de connaissance que celle qu'on partage avec les autres.**

C'est donc face à ce constat de carence, que ce document a été expressément concocté, non seulement pour relayer et vulgariser en substance cette découverte capitale, mais aussi pour mettre à la disposition du public certaines informations utiles et salvatrices de nature à inciter les uns et les autres à entretenir ou améliorer leur état de santé par une réforme alimentaire efficiente. Toutefois, pour les puristes désireux d'étendre leurs connaissances en la matière, ils peuvent toujours se référer aux œuvres de cet éminent savant pour y puiser une information plus complète, scientifiquement fondée et cliniquement disponible sur les groupes sanguins. C'est donc dire qu'il n'est nullement question pour l'auteur du présent ouvrage de vouloir s'approprier ou usurper une recherche qui n'émane pas de lui. Seul son souci de vouloir partager avec les autres une très bonne nouvelle très peu répandue à son goût, motive sa démarche qui part réellement d'un bon sentiment. Son rôle devrait donc être perçu ici comme celui d'un apôtre, qui animé d'un amour sincère pour ses prochains, prêche et propage à tous vents un évangile qu'il estime salutaire, même s'il n'est pas de lui. CQFD!

En outre, il importe de souligner que le titre de cet ouvrage

quelque peu réducteur ne reflète pas suffisamment toute la richesse et la diversité des informations utiles qui y sont contenues et, dont certaines, constituent à n'en point douter plus qu'une cerise sur le gâteau. Comme chacun pourra se rendre compte, ces informations intéressent tout le monde et notamment :

- **le corps médical** : l'alimentation spécifique au groupe sanguin et les recettes naturelles peuvent venir en appoint aux traitements allopathiques classiques pour améliorer de manière efficiente le taux des guérisons dans les structures hospitalières; etc.
- **les sportifs** : l'adoption d'une alimentation adaptée au groupe sanguin peut sans nul doute contribuer à des meilleures performances individuelles ou collectives dans le sport.
- **les étudiants** : une alimentation spécifique au groupe sanguin contribue à booster la mémoire et la concentration, et assure un parfait équilibre physiologique, intellectuel et spirituel.
- **les spirituels** : ceux-ci savent mieux que quiconque qu'un esprit sain ne peut évoluer que dans un corps sain. En somme, une alimentation adaptée à l'organisme participe donc de la quête spirituelle .
- **la femme en grossesse** : une alimentation adaptée à son organisme et un usage de recettes naturelles favorisent la construction d'un nourrisson très équilibré physiquement et spirituellement.
- **les malades** : la maladie est la conséquence d'une alimentation déficiente. En adoptant le régime adapté à son groupe sanguin, il recouvre naturellement la santé perdue.
- **etc.** Bref, tout le monde y trouve son compte, l'essentiel étant de comprendre que dès lors que l'on prend conscience de son fantastique héritage génétique personnel, chacun

peut tirer le meilleur parti de ce que la nature lui offre et atteindre ainsi un bien-être optimal de manière à vivre en harmonie avec soi-même.

En outre avec une kyrielle de recettes et astuces naturelles mises à la disposition de tous, toute personne soucieuse de sa santé ne peut que se réjouir de pouvoir désormais disposer des moyens simples et efficaces lui permettant de résoudre à moindre frais divers maux courants (hypertension, diabète, insuffisance sexuelle, etc.) qui minent sa vie. Par ailleurs, de telles connaissances permettent aussi de s'émanciper de tous ces charlatans qui ne se nourrissent d'ailleurs que de l'exploitation de l'ignorance des autres.

Heureux donc ceux-là qui ont vraiment soif de la vérité, car le paradis n'appartiendra jamais aux ignorants!

II- LE RÉGIME ALIMENTAIRE SANGUIN.

L'étude du régime alimentaire sanguin permet de mettre en évidence l'impact de l'alimentation sur l'organisme humain par rapport au groupe sanguin de l'individu. Cette analyse porte essentiellement sur **le sang, les aliments** ainsi que leur interaction dans l'organisme. Cette connaissance permet à toute personne d'améliorer, s'il le désire, son métabolisme (la transformation des aliments digérés en énergie vitale)

A - Le Sang, un liquide divin

Le sang est véritablement **un liquide vital, mystérieux et inimitable**. Ce tissu liquide formé de populations cellulaires libres, proche du tissu conjonctif et présent chez la plupart des animaux évolués, sert à diffuser l'oxygène et les éléments nutritifs nécessaires aux processus vitaux de tous les tissus du corps, et à évacuer les déchets tels que le dioxyde de carbone (CO₂) ou les déchets azotés (toxines). Il sert également à **amener aux tissus** les cellules et les molécules du système immunitaire, et à **diffuser les hormones** dans tout l'organisme. C'est la **moelle osseuse** qui produit les **cellules sanguines** au cours d'un processus appelé "**hématopoïèse**". Chez les vertébrés, le sang est de couleur rouge. Le sang devient rouge **clair lors de l'oxygénation** dans les poumons, puis il circule dans les artères. Il devient ensuite **rouge foncé après avoir distribué son dioxygène** (O₂) aux tissus. En observant bien les veines, sur des peaux claires, on remarque qu'il paraît bleu. La peau agit comme un filtre, ne laissant passer que le bleu, mais le sang est bien rouge, même à l'intérieur des veines. Sur le plan spirituel, **le sang est le véhicule de l'énergie vitale** sans laquelle l'âme ne peut évoluer comme il se doit..

Le sang est mis en **mouvement par le cœur** qui permet sa circulation dans tout l'organisme. Il passe par les poumons pour se charger en dioxygène (O₂) et évacuer le dioxyde de carbone (CO₂) : **c'est la petite circulation**. Ensuite il circule à travers le corps via les vaisseaux sanguins : **c'est la grande circulation**. Il libère son oxygène et prend en charge les toxines (dioxyde de carbone) au niveau des capillaires sanguins qui sont les plus petits vaisseaux sanguins de l'organisme. Dans son état désoxygéné, sa couleur rouge est moins brillante comme dans le cas du sang veineux périphérique, par exemple. Le sang enlève aussi les poisons et les produits de déchets qui seront traités par le foie ou les reins qui vont les évacuer vers l'extérieur sous forme d'urine. Mais au delà de tout ce verbiage scientifique, il y a deux données capitales que tout un chacun se doit de connaître notamment lorsqu'on parle du sang humain. Ceci est d'autant très important que ces données sont étroitement liées aux processus des maladies génétiques, des maladies du sang et du don de sang. Il s'agit notamment :

- des groupes sanguins
- de l'électrophorèse de l'hémoglobine

1- Les groupes sanguins

Un groupe sanguin est un ensemble **de protéines antigéniques du sang**. Il permet de classer les individus afin, d'une part de permettre des transfusions sanguines dans des conditions de compatibilité, et d'autre part de se nourrir en fonction des aliments génétiquement adaptés à chaque groupe sanguin. Différentes cellules sanguines portent des antigènes et il y a plusieurs sortes de groupes sanguins. Les globules rouges peuvent porter plusieurs sortes d'agglutinogènes déterminant les groupes érythrocytaires. Les groupes érythrocytaires sont des systèmes d'antigènes situés à la surface des

hématies (globules rouges) et contrôlés génétiquement. Les plus importants en pratique sont les systèmes ABO et Rhésus.

1-1 Le système ABO

Les globules rouges portent donc des antigènes spécifiques dont la présence détermine l'appartenance du sujet au groupe sanguin A, B, O, ou AB. De plus, dans le système ABO, il existe dans le sérum des anticorps (agglutinogènes) naturels, c'est-à-dire présents sans qu'il y ait eu contact avec l'antigène auparavant.

* La compatibilité transfusionnelle

L'importance des groupes sanguins se révèle également au niveau de la transfusion sanguine. Tous les humains ne peuvent donner leur sang aux autres sans s'assurer qu'ils sont compatibles. Ainsi pour :

- **les sujets de groupe A** : leur sérum comporte des anticorps qui réagissent contre l'antigène B. **On ne peut donc pas leur transfuser du sang du groupe B ou AB** sous peine de voir apparaître une hémolyse (destruction des globules rouges) et un accident transfusionnel.

- **les sujets de groupe B** : ils ne peuvent être transfusés **avec du sang de groupe A**, car ils possèdent des anticorps anti-A.

- **les sujets de groupe AB** : portant les deux antigènes sur leurs globules rouges, ils **peuvent recevoir indifféremment du sang de groupe A ou de groupe B**. Ils sont dits "**receveurs universels**". Ils n'ont ni anticorps anti-A ni anticorps anti-B dans leur sérum. Par contre **ils ne peuvent donner leur sang qu'aux sujets de groupe AB**.

- **les sujets du groupe O** : ils ne portent pas d'antigène du système A, B, O, sur leurs hématies. Ils sont dits "**donneurs**".

universels” car on peut en théorie transfuser leur sang aussi bien aux sujets du groupe O qu'à ceux des groupes A, B, AB. Par contre **ils ne peuvent recevoir que du sang du groupe O** car leur sérum contient des anticorps anti-A et anti-B.

* Comment détermine - t-on les groupes sanguins érythrocytaires ?

La détermination des groupes sanguins s'effectue en mettant en contact **les globules rouges du sujet avec différents sérums contenant successivement les anti-corps anti-A, anti-B, anti-Rhésus**, etc.

Ainsi, lorsqu'il ne se produit pas de réaction d'agglutination, c'est que le sang du sujet appartient au même groupe que le sang du sérum témoin avec lequel il est mis en contact.

* L'hérédité du groupe ABO.

Les antigènes du système A, B, O, sont transmis par des gènes selon les lois Mendel. Ce sont des allèles car ils sont situés sur le même locus du chromosome qui les porte. Chaque individu possède **un gène hérité du père et un autre hérité de la mère**. Ainsi par exemple :

- 1- un sujet dit du groupe **A** (phénotype) peut être **AA** ou **AO** (au niveau génotype)
- 2- un sujet du groupe **B** est **BB** ou **BO**
- 3- un sujet du groupe **O** est toujours **OO**
- 4- un sujet du groupe **AB** est toujours **AB**

C'est ainsi que les enfants issus d'un mariage entre un père BO (un individu qui peut être soit BO soit BB) et une mère AB pourront être soit :

- 1- un génotype **BB** correspondant au groupe sanguin B (phénotype)

- 2- un génotype **BO** correspondant au groupe sanguin B
- 3- un génotype **AB** correspondant au groupe sanguin AB
- 4- un génotype **AO** correspondant au groupe sanguin A comme au groupe O.

* **Génotype**: ensemble du matériel génétique porté par un individu représentant sa formule héréditaire

* **Phénotype**: ensemble des caractères somatiques apparents d'un individu qui expriment l'interaction génotype et du milieu.

1- 2 Le Système Rhésus

Le système Rhésus est le second système antigénique attaché aux globules rouges. Il comporte 5 antigènes auxquels on donne les noms de **D C E c e**. Les sujets Rhésus positif sont ceux qui possèdent l'antigène **D** ou (+). Ainsi, on dira par exemple d'un sujet A, qu'il est **A+** ou encore **AD**, etc. On note que les sujets Rhésus positif sont plus nombreux dans le monde que les sujets de Rhésus négatif (-). **Les individus Rhésus négatif ne possèdent pas spontanément d'agglutinine Rhésus**, mais ils en fabriquent lorsqu'ils sont mis en contact avec des hématies possédant l'antigène ou facteur Rhésus. Mais attention, lors d'une deuxième transfusion de sang Rhésus, ils feront certainement **un accident transfusionnel**.

1- 3 L'origine des groupes sanguins

Les groupes sanguins se sont différenciés au fil des millénaires. Et selon cette hypothèse, les différents groupes sanguins ont été développés par nos ancêtres selon les conditions de vie auxquelles ils ont dû s'adapter à des époques très très lointaines mais dont l'impact est resté gravé dans notre mémoire génétique. Ains donc:

- **Le gène du groupe sanguin A** est issu des ancêtres qui, las de mener une existence de chasse et de cueillette se sont sédentarisés en cultivateurs, et ont ainsi adopté un régime alimentaire à dominante végétarienne.

- **Le gène du groupe O** est issu des ancêtres qui étaient des chasseurs-cueilleurs, d'où **leur régime à base de protéines animales**.

- **Le gène du groupe B** (groupe d'abord détecté chez les peuples nomades) est issu des ancêtres qui étaient des **éleveurs de bétail** et consommaient **une plus grande variété d'aliments**.

- Il en est de même du **gène du groupe AB**, vieux à peine d'un millénaire qui revendique le double héritage car il incorpore des caractéristiques du groupe A et celles du groupe B.

1- 4 Le Système immunitaire

Généralement, on a toujours pensé que l'on tombait malade à cause des bactéries, microbes ou virus. Ce n'est pas vrai, d'autant plus que notre cohabitation avec ces agents microscopiques disséminés partout dans la nature est inévitable. En fait, l'homme tombe malade parce que son système immunitaire est déficient. D'où toute l'importance du groupe sanguin, car celui-ci détient en réalité la clé de notre système immunitaire et constitue de ce fait l'un des facteurs déterminants de notre profil médical. En effet, l'antigène du groupe sanguin fait office de gardien de l'organisme **en produisant des anticorps afin de combattre d'éventuels intrus**. Le mécanisme du système immunitaire fonctionne ainsi: quand un anticorps rencontre l'antigène d'un envahisseur bactérien, il se produit une réaction appelée "**agglutination**". Autrement dit, l'anticorps s'aggrave aux intrus (virus, parasites, ou bactéries), les rendant si collants que ceux-ci viennent s'agglutiner (coller les uns aux

autres) en une masse plus commodément repérable, ce qui facilite d'autant leur élimination. Et nous verrons d'ailleurs plus loin combien le rôle des antigènes et des anticorps sanguins va bien au-delà de la simple lutte contre les agents microbiens et les autres envahisseurs.

2- L'électrophorèse de l'hémoglobine

Le sang, comme nous l'avons vu, est un ensemble de cellules dont les globules rouges ou hématies. **Les globules rouges contiennent principalement de l'hémoglobine**. L'hémoglobine est composée de protéines (**la globine**) et d'un pigment (**l'hème**) qui donne la couleur du sang. D'où le nom d'hémoglobine qui provient de deux mots à savoir **hème** et **globine**. **La principale fonction de l'hémoglobine, c'est le transport de l'oxygène dans les cellules de l'organisme par le biais de l'hème (un pigment qui fixe le fer)**. **L'oxygène est essentiel pour que les cellules produisent de l'énergie**. Le pigment lié à l'oxygène prend une teinte rouge vermillon : c'est **le sang artériel**. L'hémoglobine transporte aussi le dioxyde de carbone des cellules vers les poumons. Il devient alors rouge violacé ; c'est **le sang veineux**. **L'hémoglobine est constituée de quatre globines et de quatre molécules d'hème**. On la symbolise par "**Hb**". Une molécule d'hème est constituée d'un **ion fer** complexé. Chez les vertébrés terrestres, l'hémoglobine du sang fixe l'oxygène de l'air des poumons. Grâce à la circulation sanguine, l'hémoglobine oxygénée est véhiculée vers l'ensemble des autres organes, pour relarguer l'oxygène qui sera consommé par les cellules qui en ont besoin. **L'hémoglobine permet au sang de contenir plus d'oxygène qu'il ne pourrait par simple dissolution**. **Les reins** sécrètent une hormone (**l'érythropoïétine**) qui incite les cellules souches de **la moelle osseuse** à générer de nouveaux globules rouges. Une fois produites, les **nouvelles cel-**

lules circulent dans le sang durant **120 jours**. Ainsi **chaque jour, environ 1% des globules rouges sont renouvelés**.

Leur destruction a essentiellement lieu dans **la rate**.

Quelques composants des globules rouges, dont le fer, seront recyclés afin d'en produire de nouveaux.

La globine est une molécule protéique formée de quatre chaînes (deux chaînes alpha et deux chaînes bêta). Ces chaînes fonctionnent en couples $\alpha_1\beta_1$ et $\alpha_2\beta_2$. Elles ont une structure conventionnellement normale qui se caractérise par l'aptitude de l'hémoglobine à capter suffisamment l'oxygène. Mais il arrive que chez certaines personnes, ces chaînes subissent des modifications à l'origine. Nous aurons alors des anomalies de l'hémoglobine qui se traduisent par des maladies héréditaires qualifiées "**d'hémoglobinopathies**", parmi lesquelles les "**thalassémies**" et surtout la "**drépanocytose**" qui est la plus connue.

Ces maladies affectent l'un des deux gènes codant les chaînes de l'hémoglobine humaine. Les différents statuts génétiques généralement connus sont:

- "**AA**": c'est un sujet dont **toutes les chaînes de l'hémoglobine sont normales**. Ce sujet a un statut génétique normal car son hémoglobine fixe suffisamment d'oxygène.

- "**SS**": un sujet dont toutes les chaînes de l'hémoglobine ont subi des modifications. Ce sujet est déclaré drépanocytaire: son hémoglobine est déficiente car il ne fixe pas suffisamment l'oxygène indispensable à la production de l'énergie vitale, d'où sa santé délicate.

- "**AS**": un sujet dit "**porteur de la tare**" et dont les taux des chaînes normales de l'hémoglobine et anormales varient selon les individus.

Le statut génétique d'un individu est déterminé par un examen de laboratoire appelé "**l'électrophorèse de l'hémoglobine**".

Cet examen est un processus électrique (**électro**) qu'on ap-

plique sur un échantillon de sang d'un sujet, et qui va provoquer **une hémolyse** (éclatement des globules) **afin de libérer de leurs carcans** (globines) **toutes les chaînes qui y sont contenues**. Ainsi libérées, toutes ces chaînes peuvent alors être comptabilisées. On peut alors définir en pourcentage le taux des chaînes normales par rapport à celui des chaînes anormales. Il en résulte les cas de figure suivants :

- Dans les cas des sujets dits **AA** et **SS**: il y a en principe 100% de chaînes normales (**AA**)', ou 100% de chaînes anormales (**SS**).

- Dans les cas des sujets **AS**, le pourcentage indique la tendance à la maladie ou non selon que la quantité des chaînes normales est plus ou moins supérieure ou inférieure à celle des chaînes anormales. Ainsi, si l'on compare par exemple deux sujets **AS**, l'un ayant comme statut : **A** (70%,) et **S** (30%) avec un autre qui a : **A** (30%) et **S** (70%), on peut se rendre compte en pratique que le premier sujet, ayant un taux très élevé de chaînes normales par rapport au pourcentage des chaînes anormales fera moins de symptômes de la maladie et sera plus résistant que le deuxième sujet dont le taux des chaînes anormales est largement dominant. D'où tout l'intérêt pour **un individu de connaître son électrophorèse de l'hémoglobine, car celui-ci peut impacter sur sa vie**. En outre, cela lui permet d'opérer des choix judicieux dans bien de domaines de la vie (partenaires intimes, activités professionnelles, sociales, sportives, etc.), en connaissance de cause, et par conséquent d'éviter un certain nombre de déboires que l'on a souvent tendance à attribuer à la malchance ou aux sortilèges. On peut s'en rendre compte à travers quelques cas de figure pratiques:

Dans le domaine des relations intimes par exemple, hormis les personnes de statut "**AA**", les autres (**SS** et **AS**) devraient faire extrêmement attention au choix de leurs partenaires. Ainsi:

- Une grossesse issue d'une relation sexuelle **entre un sujet SS et un autre sujet SS ou AS**, ne peut engendrer qu'un enfant drépanocytaire. Et lorsqu'on sait le coût élevé pour l'entretien à vie de ce type de progéniture, cela donne à réfléchir plus d'une fois avant d'assouvir cette relation sexuelle.

- une grossesse issue d'une relation intime entre deux sujets tous deux AS offre 1 possibilité sur 4 d'engendrer un enfant SS, et 3 chances sur 4 d'engendrer un enfant AS ou AA. Ce qui veut dire qu'il y a quand même un risque à déterminer à chaque grossesse.

- En outre, chez les femmes drépanocytaires, toute grossesse constitue toujours un risque jusqu'à l'accouchement, ce qui nécessite donc un suivi médical très pointu. A l'accouchement par exemple, la présence d'un gynécologue obstétricien et un anesthésiste réanimateur sont indispensables.

- etc. Par ailleurs, les sujets **SS et AS** devraient éviter toutes les **activités en altitude** (parachutisme, pilotage, alpinisme, etc.), et cela à cause du risque d'asphyxie dû à leur manque de réserve d'oxygène dans l'organisme. Or en altitude, plus on monte, plus l'oxygène se fait rare. En effet, au niveau de la mer, le taux d'oxygène dans l'air est de 21%, alors qu'en altitude à partir de 8000m notamment, le taux d'oxygène n'est que de 7 %. Toujours concernant les **drépanocytaires**, il semblerait, au regard des récentes recherches scientifiques que, contrairement à ce qu'on a toujours pensé, l'hémolyse (éclatement des globules rouges) engendrant l'anémie qui survient souvent pendant les périodes de crise, ne résulte pas nécessairement de la piqûre des moustiques (paludisme). Ceci est d'autant vrai que *le dogme central de la biologie moléculaire révèle combien, le plasmodium, le parasite responsable de cette maladie se révèle moins pathogène chez les porteurs de l'allèle muté (SS)*. Cette nouvelle donne devrait donc être prise en compte dans les protocoles de traitements admiss-

trés à ces patients délicats lors des crises. Toute personne doit donc le plus tôt possible prendre connaissance et conscience de son statut génétique. **Le groupe sanguin et l'électrophorèse de l'hémoglobine sont deux données qui devraient systématiquement figurer sur toute pièce d'identité à cause de leurs implications sociales.** La mention **du groupe sanguin** peut par exemple, en cas d'accident grave, permettre de transfuser immédiatement dans l'urgence un accidenté de la route.; La mention de l'électrophorèse peut permettre aux uns et aux autres d'éviter des traitements médicaux inappropriés; de ne pas contracter des mariages à risque sur le plan médical et par conséquent de freiner l'expansion de la population drépanocytaire dans le monde. C'est pourquoi que pour toutes ces diverses raisons, toute personne doit systématiquement connaître:

1 - son groupe sanguin : soit **O** (+ ou -); soit **A** (+ou -); soit **B** (+ ou -); soit **AB** (+ ou -);

2 - son électrophorèse de l'hémoglobine: soit **AA** (normal); soit **AS**(porteur de la tare) ; soit **SS** (drépanocytaire)

B - Les Aliments

1 - Les nutriments

Les aliments sont les matières premières à partir desquelles l'organisme son énergie vitale. Autrement dit, nous mangeons d'abord et surtout pour produire de l'énergie indispensable à la vie. Une alimentation variée et équilibrée permet de couvrir les besoins nutritionnels et de préserver le capital santé de chacun. Les aliments sont composés de nutriments (protéines, glucides, lipides, micro nutriments, fibres et micro constituants végétaux) tous indispensables à l'organisme à des fins diverses et spécifiques. Quelle est en fait l'action des nutriments sur l'organisme? Les nutriments sont des molécules provenant de la digestion des aliments qui vont passer dans le sang et qui vont fournir les éléments de base **nécessaires au fonctionnement et au renouvellement des cellules de l'organisme**. Parmi ces nutriments, on peut distinguer:

- les **acides aminés** issus de la digestion des **protéines**
- les oses simples comme le **glucose** issus de la digestion des **glucides**
- les **acides gras** issus de la digestion des **lipides**; les **sels minéraux**

(Calcium, magnésium, Sodium, etc.)

- les vitamines; les oligoéléments (fer, cuivre, etc.); Cela dit, les nutriments sont une chose, les aliments qui les contiennent en sont une autre. En effet, si tous les nutriments sont indispensables à tous les organismes, en ravanche tous les aliments qui les contiennent ne conviennent pas nécessairement à tous les organismes.

C'est pourquoi il est très important de comprendre qu'en matière de nutrition, contrairement aux idées reçues, *il n'existe en réalité aucun régime alimentaire standard bénéfique à tous à la fois*. Pourquoi ? Parce qu'en fait, les aliments n'agissent pas de la même façon chez tous les sujets. En effet un aliment

donné peut se révéler bénéfique chez certaines personnes et néfaste chez d'autres. Cela dépend en fait des organismes dont les réactions alimentaires diffèrent d'un individu à un autre en fonction du groupe sanguin auquel on appartient. Tous les véhicules qui roulent ne fonctionnent pas nécessairement avec le même type de carburant. Certains roulent à l'essence, d'autres au gasoil voir au méthanol. Tout est fonction des caractéristiques du moteur conçu à l'origine. Il en est de même des différents organismes humains qui vivent mais ne réagissent pas tous à la fois de manière identique face à certains aliments consommés. Là aussi, tout est fonction des groupes sanguins qui différencient les uns et les autres. *En effet, qu'advierait-il d'un véhicule à essence qui mettrait du gasoil dans son réservoir? Est-il normal que des personnes de groupes sanguins différents consomment toutes à la fois les mêmes aliments?* Ainsi, autant un véhicule détruit inexorablement son moteur en consommant un carburant non adapté, autant un organisme animal ou humain se dégrade inexorablement par la consommation régulière des aliments non adaptés, ce qui se manifeste par divers maux de santé, le vieillissement prématuré et partant la réduction de notre espérance de vie. C'est donc dire combien l'homme périt faute de connaissance, notamment celle liée à sa nutrition. Mais alors comment savoir ce qui convient ou ne convient pas à un organisme? Il suffit d'être à l'écoute de son propre corps. En effet, parce que nos véritables besoins nutritionnels sont déjà gravés depuis des millénaires dans la mémoire génétique de nos groupes sanguins respectifs, notre tube digestif et notre système immunitaire actuels préfèrent toujours les aliments dont les ancêtres de notre groupe sanguin se nourrissaient.

Mais qu'est ce qui explique qu'un aliment donné aussi nourrissant soit-il, convienne à certains organismes et ne convienne pas à d'autres? Des études ont permis de remarquer que certains aliments suscitaient eux aussi un processus

d'agglutination similaire au mécanisme du système immunitaire lorsqu'il y a présence d'un agent étranger dans l'organisme. Toutefois, dans le cas des aliments, ce processus se produit rarement chez tous les groupes sanguins à la fois. En somme, un aliment qui exerce une action bénéfique sur les cellules sanguines d'un groupe donné peut se révéler nocif sur celles d'un autre groupe. Dans ce dernier cas, cela se traduit par une réaction chimique qui se produit entre votre sang et les aliments que vous ingérez. Cette réaction est fonction du patrimoine génétique de l'individu et résulte de l'action des lectines, souvent présentes en grande quantité dans les aliments. Mais c'est quoi les lectines?

Les lectines sont des protéines qui possèdent des propriétés agglutinantes. Elles se comportent comme une super colle qui est attirée prioritairement par certains antigènes sanguins, ce qui les rend néfastes pour ces groupes. Cela se traduit par le fait que lorsque nous consommons un aliment contenant des lectines incompatibles avec nos antigènes sanguins, *ces protéines prennent pour cible un de nos organes ou appareils comme les reins, le foie, le cerveau, l'estomac, etc. Et se mettent à agglutiner les cellules sanguines dans cette zone entravant ainsi par les caillots formés le bon fonctionnement de cet organe*, d'où les embolies (cérébrales, pulmonaires, etc.). Certaines légumineuses comme les lentilles ou les haricots rouges contenant des lectines, réagissent différemment selon les groupes.

* 1 - 2 - Les effets de l'alimentation sur les différents organismes selon leur groupe sanguin

Jusqu'à un passé récent, les nutritionnistes ne s'étaient toujours bornés qu'à l'analyse des aliments pour déterminer non seulement les nutriments qu'ils renferment mais aussi leur

apport nutritionnel sur l'organisme. Aujourd'hui, les recherches scientifiques dans ce domaine se sont encore affinées pour déterminer avec encore plus de précision l'impact des aliments sur les différents organismes en fonction de chaque groupe sanguin. On comprend désormais mieux pourquoi un aliment, quelle que soit sa qualité, peut être soit bénéfique soit néfaste selon les individus. L'analyse d'un échantillon d'aliments par rapport à chaque groupe sanguin permet de saisir toute l'importance de la nutrition sur notre santé. Chez les personnes du groupe O par exemple, ces lectines se déposent dans les tissus musculaires, les rendant alcalins et moins vigoureux en cas d'effort physique. Alors que chez les personnes du groupe A, la même lectine du haricot rouge réagit en s'attaquant aux enzymes digestives et en entravant par conséquent la sécrétion d'insuline. Toute chose qui montre tout le bien fondé du savoir manger..

D'où, comme nous allons le voir, toute l'importance du régime alimentaire spécifique à chaque groupe sanguin. Ce régime présente en effet de nombreux bienfaits. Il permet entre autres de:

- prévenir plusieurs affections virales et bactériennes
- rétablir les fonctions protectrices naturelles de notre système immunitaire,
- perdre du poids ; de protéger le foie, etc. ;
- lutter contre les maladies cardio-vasculaires: le cancer, le diabète;
- réguler notre métabolisme et de débarrasser notre sang des lectines agglutinantes nocives.
- ralentir le processus de vieillissement de l'organisme ;
- bref, de stimuler le système immunitaire de manière à pouvoir court-circuiter le développement des maladies potentiellement fatales.

* 1- 3 - Le protocole alimentaire général

Tous les aliments contenant les nutriments indispensables au bon fonctionnement de notre organisme s'inscrivent de manière générale dans un protocole alimentaire dans lequel ils sont repartis en treize groupes principaux.

- 1- **Viandes et volailles**
- 2- **Poisson, crustacés et mollusques;**
- 3- **Laitages et œufs;**
- 4- **Huiles et corps gras;**
- 5- **Noix et graines;**
- 6- **Pois et légumes secs;**
- 7- **Céréales et produits céréaliers;**
- 8- **Légumes;**
- 9- **Fruits;**
- 10- **Jus de fruits et de légumes;**
- 11- **Epices, condiments et additifs culinaires;**
- 12- **Tisanes ;**
- 13- **Breuvages divers**

Et dans chacun de ses treize groupes, on distingue 3 catégories d'aliments:

- 1) **Les «aliments très compatibles»** (avec notre groupe sanguin), que l'on peut qualifier de «aliments» : ils sont très bénéfiques car ils agissent à la fois comme «aliments médicaments».
- 2) **Les «aliments incompatibles»** (avec notre groupe sanguin) que l'on peut qualifier de «néfaste ou «poison», car ils contiennent des «lectines» nocives pour l'organisme. Ils sont donc à éviter autant que possible pour ne pas mettre notre santé en péril.
- 3) **Les «aliments neutres»** que l'on peut qualifier de normaux car ils sont simplement nourrissants

NB: lorsqu'on décide d'adopter un régime sanguin, on doit privilégier d'avantage les "aliments" et éviter les aliments dits

"poisons". Mais surtout ne pas se priver pour autant des aliments dits "neutres" qu'il apprécie généralement ; d'autant plus que ces derniers sont non seulement dépourvus de "lectines" nocives pour l'organisme, mais contiennent au contraire des nutriments utiles à l'équilibre de notre alimentation. Aujourd'hui, les recherches scientifiques dans ce domaine se sont encore affinées pour déterminer avec encore plus de précision l'impact des aliments sur les différents organismes en fonction de chaque groupe sanguin.

On comprend alors mieux pourquoi un aliment, quelle que soit sa qualité, peut être soit bénéfique soit néfaste selon les individus.

Nous allons à présent saisir à travers l'analyse d'un échantillon d'aliments toute l'importance du régime sanguin sur notre santé.

VIANDES & VOLAILLES



Dans cette catégorie d'aliments, la viande de porc et ses produits dérivés (charcuteries, jambon, saucisson, etc.) devraient être consommés avec modération. Car si ces produits sont agréables pour le palet, il n'en demeure pas moins qu'ils sont réellement néfastes pour l'organisme quelque soit son groupe sanguin, car ces aliments contiennent diverses substances qui surmènent et meurtrissent le foie.

GROUPE O

* Aliments très compatibles (alicaments):

Agneau ; mouton ; veau ; bœuf ; cœur ; foie de veau ; gibier à poil ; etc.

* Aliments incompatibles (poisons):

les charcuteries (Jambon ; porc ; etc.) sanglier, oie ; bacon, etc.

* Aliments neutres:

Poulet, dinde, canard, lapin, caille, perdreau, etc.

* COMMENTAIRES:

Les personnes du groupe O sont par essence dynamiques. Leur mode de vie idéal associe une activité physique soutenue et une alimentation riche en protéines animales rappelant celle de leurs ancêtres qui étaient des chasseurs, donc des hommes actifs et carnivores. Les sujets

VIANDES & VOLAILLES

de ce groupe ont un tube digestif robuste et un système immunitaire hyperactif. Cependant, ils sont intolérants aux changements nutritionnels ou environnementaux ; ils contrôlent mieux leur stress par une activité physique intense ; et ils ont besoin d'optimiser leur métabolisme pour rester mince et énergique. Les africains du groupe O devraient idéalement opter de préférence pour les viandes rouges maigres (l'agneau ou le poulet) et surtout le gibier car ce groupe est né en Afrique et leurs ancêtres étaient aussi ceux de ce groupe sanguin.. Certes, les nutritionnistes contemporains déconseillent à juste titre d'absorber trop de protéines animales notamment à cause des graisses saturées qui accompagnent les viandes et favorisent les maladies cardio-vasculaires et les cancers. En effet, la plupart des viandes consommées aujourd'hui sont trop grasses et contaminées par l'usage inconsidérée d'hormones et d'antibiotiques dont font usage les éleveurs ! On peut contourner ce problème en consommant uniquement des viandes issues de l'agriculture biologique et du bétail élevé en liberté, d'où d'ailleurs le succès du régime du groupe O qui repose essentiellement sur l'utilisation des viandes, des volailles et de poissons maigres et sains. Les personnes du groupe O devraient, aussi souvent qu'elles le souhaitent, manger du bœuf maigre, de l'agneau, de la dinde ou du poulet. Mais bien qu'elles digèrent et métabolisent efficacement la viande parce qu'elles ont en général **un taux d'acidité gastrique élevé**, elles devront cependant veiller à **ne pas dépasser 150 g de viande par repas**, car comme on le sait, c'est aussi la dose qui fait le poison. Par ailleurs, les sujets du groupe O doivent veiller à équilibrer les protéines animales par la consommation des légumes et des fruits afin d'éviter une hyperacidité gastrique génératrice d'irritations et d'ulcérations de la paroi stomacale. A propos de la viande, il est intéressant de savoir que:

1) **La viande de l'animal égorgé** est, pour des raisons de santé physique et spirituelle, celle que l'on devrait consommer de préférence par rapport à celle des animaux tués à l'étouffer (par fusil,

pièges, ect.). **Sur le plan physiologique:** les animaux ont un sixième sens qui leur fait sentir la mort au moment où elle va survenir. La peur qu'ils ressentent à cet instant fait monter l'adrénaline qui intoxique tout le système sanguin de la bête. Lorsque la bête est égorgée, tout son sang se vide y compris les toxines, rendant ainsi la viande propre à la consommation. En revanche **la bête morte étouffée qui est un véritable dépotoir de toxines, et donc un véritable poison** pour l'organisme qui le consomme.. **Sur le plan spirituel:** le sang est le véhicule de l'énergie vitale ou de l'âme. La consommation du sang des animaux nous connecte spirituellement au monde infernal animal, d'où certains comportements bestiaux circonstanciels constatés chez les humains.

3) **La viande tendre:** la viande se digère mieux lorsqu'elle est tendre. Pour cela voici au passage une **astuce** très intéressante pour **rendre la viande tendre:** La veille, envelopper la viande crue dans une grande feuille de papier ; la laisser ainsi toute la nuit. Elle sera tendre à souhait lors de la cuisson.

GROUPE A

* Aliments très compatibles (alicaments):

Dans cette catégorie, Il n'existe en réalité aucun aliment très favorable pour les personnes du groupe sanguin A, le groupe végétarien par excellence..

* Aliments incompatibles (poisons):

Agneau, bœuf, mouton, porc, sanglier, veau, lapin, foie de veau, gibier à poil canard, charcuteries (jambon, saucisses, etc.), oie, perdreau, cœur, bison, cervelle, cheval, chevreau, cailles, bacon, etc.

* Aliments neutres:

Pintade, dinde, poulet, autruche, grouse, bécasse, etc.

* Commentaires:

Si les personnes du groupe A veulent réellement tirer un bénéfice optimal de leur alimentation et demeurer sveltes et actives, alors elles n'auront qu'à) - **s'imposer un régime alimentaire essentiellement végétarien** similaire à celui de leurs ancêtres qui étaient les premiers cultivateurs sédentaires. Elles doivent donc consommer des aliments aussi proches de la nature que possible, frais, sains, et issus de l'agriculture biologique. - **éliminer toutes les viandes** de leur régime alimentaire. Mais dans les cas où elles ne veulent pas se passer de la viande rouge, alors qu'elles n'en consomment pas plus de 200 g par semaine notamment chez les hommes. Elles pourraient aussi le cas échéant la substituer par la volaille cuite au grill ou au four.) - **fuir impitoyablement les aliments transformés raffinés** comme le jambon, les saucisses, la charcuterie, le steak frites car ils contiennent des nitrites qui favorisent l'apparition des cancers de l'estomac chez les personnes ayant un faible taux d'acidité gastrique(l'une des principales caractéristiques de ce groupe sanguin) . Elles devraient aussi remplacer leurs mets favoris par des protéines des céréales, de soja, et des légumes. - **fuir absolument les viandes fumées et salées** car celles-ci contiennent des nitrites particulièrement nocifs pour leur estomac peu acide.

Enfin, les sujets de ce groupe peuvent valablement substituer les viandes par d'autres aliments tels que les céréales complètes, les légumes secs, les fromages et les œufs le soja, les morilles, etc. En effet, ces aliments remplacent avantageusement viandes et charcuteries car leurs protides purs sont de première qualité et permettent au foie de se reconstituer.

GROUPE B

* Aliments très compatibles (alicaments):

Agneau; mouton; lapin, pastèque, gibier à poil, chevreau, etc.

*** Aliments incompatibles (poisons):**

poulet, charcuterie, (jambon, saucisses, etc.) porc, pintade, perdreau, cailles, canard, cheval, cœur, oie, etc.

*** Aliments neutres:**

Boeuf, dinde, veau, foie, faisan, autruche.

*** Commentaires:**

Le régime du Groupe B est le mieux équilibré de tous les groupes sanguins car il englobe le meilleur du règne animal et du règne végétal. Il semblerait qu'il y ait un lien de causalité direct entre le stress, les maladies auto-immunes et l'apport en viande rouge au sein des organismes du groupe B. Cela s'explique par le fait que les ancêtres du groupe B se sont mieux adaptés à d'autres types de viandes que les bœufs qui n'étaient pas légion dans la toundra sibérienne d'où a été développé le gène de ce groupe sanguin. C'est pourquoi vous devez, en cas de fatigue ou d'affections auto-immunes, manger plusieurs fois par semaine de la viande rouge d'agneau, du mouton ou du lapin, plutôt que du bœuf ou de la dinde. Les personnes du groupe B doivent renoncer au poulet car les tissus musculaires de cet animal contiennent une lectine agglutinante pour votre groupe sanguin. Mais pour ceux qui auraient beaucoup de peine à renoncer à la volaille, qu'ils se contentent alors de la dinde ou du faisan.

GROUPE AB*** Aliments très compatibles (aliments):**

Agneau, lapin, mouton ; dinde, etc.

*** Aliments incompatibles (poisons):**

Bœuf, poulet, veau, gibier à poil, caille, canard, cervelle, cheval, cœur, charcuteries (jambon, saucisses, etc.), oie, perdreau, pintade, porc, sanglier, viandes fumées ou salées, etc.

*** Aliments neutres :**

foie, autruche, etc.

*** Commentaires :**

La situation des personnes du groupe AB, tributaires de leur double héritage des groupes A et B pose problème par rapport à la viande. En effet, d'une part, comme leurs ancêtres du groupe A, leur estomac ne produit pas assez de sucs gastriques pour digérer efficacement un apport important en protéines animales; d'autre part, de par leurs ancêtres du groupe B, elles ont besoin de protéines animales provenant des viandes que ceux-ci consommaient. La solution de cette équation pour les sujets du groupe AB réside dans le contrôle ou la surveillance du volume de leurs portions et la fréquence de leurs repas carnés. Les personnes de ce groupe peuvent, à la place du bœuf, se contenter de la viande d'agneau, du mouton, du lapin, ou de la dinde. De même, comme pour les sujets du groupe B, elles devraient également renoncer au poulet à cause de sa lectine qui irrite les vaisseaux sanguins et le tube digestif des sujets du groupe AB; En outre, les sujets du groupe AB devraient aussi fuir les viandes fumées ou salées, car elles sont susceptibles de provoquer des cancers de l'estomac chez les sujets produisant peu de sucs gastriques acides, caractéristique qu'elles partagent avec le groupe sanguin A.

POISSONS, CRUSTACÉS & MOLLUSQUES



GROUPE O

*** Aliments très compatibles (alicaments):**

Brochet, capitaine, morue ; sardine ; saumon frais; sole. Hareng frais ; maquereau ; merlan; truite, esturgeon, espadon, alose, perche, etc.

*** Aliments incompatibles (poisons):**

Barracuda, caviar ; saumon fumé ; poisson-chat; poulpe, etc.

*** Aliments neutres:**

Anguille, bar, carpe, crabe, crevettes, écrevisses, escargots, grenouilles, homard, huîtres, langoustes, mérou, moules, requin, thon germon, truite de mer ; chenilles, mille pattes ; etc.

*** Commentaires:**

Les fruits de mer, le poisson en général, les poissons gras des mers froides comme la morue, le hareng ou le maquereau sont excellents pour tous les sujets du groupe O à condition de les choisir à bon escient. .

POISSONS, CRUSTACÉS & MOLLUSQUES

GROUPE A

*** Aliments très compatibles (alicaments):**

Capitaine, carpe, sardine, saumon frais, morue, maquereau, escargot, merlan, truites, etc.

*** Aliments incompatibles (poisons):**

Anguille, barracuda, caviar, crabe, crevettes, écrevisses, le "sans nom", grenouilles, homard, chenilles, huîtres, langoustes, saumon fumé, mille-pattes, saumon des moissons, moules, sole, coquilles, poisson-chat, harengs frais, etc.

*** Aliments neutres:**

Bar, brochet, daurade, esturgeon, espagnol, mullet, œuf de saumon, poisson-lune, poisson-perroquet, requin, silure jaune, thon, tilapia, acoupa royal.

*** Commentaires:**

Les personnes du groupe A peuvent consommer du poisson et des fruits de mer, 3 fois maximum/ semaine, mais éviter les poissons blancs comme la sole qui contiennent une lectine irritante pour leur appareil digestif. En outre, les femmes du groupe A à risque familial de cancer du sein, les escargots constituent un aliment intéressant car il contient une "lectine" qui favorise l'élimination des cellules malades des deux formes les plus répandues de cancer de sein en les agglutinant.

GROUPE B

*** Aliments très compatibles (alicaments):**

Brochet, maquereau, mérou, morue, sardine, saumon, caviar, daurade, doré jaune, esturgeon, sole, saumon des moissons,

etc.

*** Aliments incompatibles (poisons):**

Bar, barracuda, crabe, crevettes, écrevisse, escargots, chenilles, mille-pattes, homard, huîtres, langoustes, moules, saumon fumé, truites, etc.

*** Aliments neutres (facultatifs):**

Capitaine, carpe, harengs, merlan, mulot, poisson (chat ; perroquet) ; requin, silure jaune, sole, thon, tilapia

*** Commentaires:**

Le poisson est excellent pour les personnes du groupe B et particulièrement les poissons gras des mers froides comme la morue ou le saumon, riches en corps gras bénéfiques ainsi que les poissons blancs tels que la sole qui constituent des sources de protéines idéales pour les sujets de ce groupe.

Par contre les crustacés comme les crabes, les crevettes, etc. sont à proscrire, car elles contiennent des lectines nocives pour les sujets de ce groupe.

GROUPE AB

*** Aliments très compatibles (aliments):**

Brochet, capitaine, daurade, maquereau, merlu, morue, sardine, saumon, thon, escargots, truite de mer, alose, esturgeon ; truite arc-en-ciel, grand sébaste, etc.

*** Aliments incompatibles (poisons):** Anguille, bar, barracuda, crabe, crevettes, écrevisse, chenilles, grenouilles, huîtres, sole, homard., le "sans nom" mille-pattes, anchois, langoustes, œufs de saumon, saumon fumé,

truite(toutes variétés), poulpe, etc

*** Aliments neutres:**

Carpe, caviar, mulot, tilapia, requin, silure jaune, hareng frais, moules, poissons (-chat ; -perroquet), coquilles St Jacques, merlan, espadon, etc.

*** Commentaires:**

Les poissons, et autres mollusques et crustacés constituent tous des sources de protéines idéales pour les sujets de ce groupe.

Par ailleurs, les femmes du groupe AB qui ont des antécédents familiaux de cancer de sein auront tout avantage à consommer régulièrement des escargots, car ceux-ci contiennent des lectines anti cancéreuses..

LAITAGES & OEUF



En principe les produits laitiers sont bénéfiques; ils protègent et diminuent le taux d'acide urique dans le sang pour ceux qui en consomment.

GROUPE O

* Aliments très compatibles (aliments):

Dans cette catégorie d'aliments, il n'existe en fait aucun aliment qui soit réellement très bénéfique aux personnes du groupe O, et plus particulièrement pour celles d'origine africaine. Celles-ci devraient donc carrément éliminer les laitages et les œufs, d'autant plus que ces aliments sont encore plus difficiles à digérer pour elles que pour les autres composantes sociales du groupe O. Ceci provient de ce que leurs aïeux chasseurs n'absorbaient jamais de lactose.

* Aliments incompatibles (poisons):

Camembert, crèmes glacées, bleu, fromage frais, gruyère, lait (écrémé, demi-écrémé, entier, de chèvre), petit lait, oeufs, toutes variétés de yaourts, etc.

* Aliments neutres:

Beurre, fromage de chèvre, fromage et lait de soja, etc.

LAITAGES & OEUF

* Commentaires:

Les aliments neutres sont pour la plupart d'excellents substituts des laitages. Les individus du groupe O devraient restreindre au maximum leur apport en laitages car leur organisme et leur métabolisme sont mal adaptés à ces nouveaux aliments, ce qui se traduit par des phénomènes d'allergie, d'intolérance digestive, ou souvent d'apathie tout de suite après un repas à base de ces produits.

GROUPE A

* Aliments très compatibles (aliments):

Lait de Soja ; fromage de soja, etc.

* Aliments incompatibles (poisons):

Babeurre (résidu liquide de la fabrication du beurre), beurre, bleu (viande grillée très peu cuite), camembert, crèmes glacées, fromages frais, gruyère, lait demi-écrémé, lait écrémé, lait entier petit-lait

* Aliments neutres:

Crème aigre, fromage de chèvre, kéfir, lait de chèvre, œufs de (caille, cane, oie, poule), yaourt, etc.

* Commentaires :

Les sujets du groupe A tolèrent généralement les laitages fermentés à petite dose. Elles devraient néanmoins éviter tous les produits confectionnés à partir du lait entier et limiter strictement leur consommation en œufs : un œuf bio de temps à autre par exemple. Quant à ceux qui souffrent des problèmes respiratoires, ils devraient savoir que la consommation de laitages accroît de manière significative la production de mucosités, alors que les personnes du groupe A en sécrètent déjà plus que les autres. Cet excès de mucosités conduit inévitablement aux réactions allergiques, aux

LAITAGES & OEUFS

maladies infectieuses et aux troubles respiratoires, une bonne raison supplémentaire de limiter leur apport en laitages.

GROUPE B

*** Aliments très compatibles (aliments):**

yaourt, fromage et lait de chèvre, lait de vache, fromage indien, etc.

*** Aliments incompatibles (poisons):**

Crèmes glacées, fromage bleu, œufs de (cailles, cane, oie), etc.

*** Aliments neutres:**

Camembert, beurre, babeurre, brie (fromage à pâte molle), crème aigre, fromage frais, gruyère, œufs de poule, petit-lait, ghee (beurre clarifié), etc.

*** Commentaires:**

De tous les groupes sanguins, seul le groupe B autorise la consommation régulière d'une grande variété de laitages, cela à cause de l'un des sucres de base de l'antigène du groupe B est le D-galactosamine, également présent dans le lait. L'homme a commencé à se nourrir de laitages lorsqu'il a appris à domestiquer le bétail, c'est-à-dire au moment où le groupe B s'est développé. En ce qui concerne les œufs, ceux-ci ne contiennent pas la lectine présente dans les tissus musculaires des volailles.

GROUPE AB

*** Aliments très compatibles (aliments):**

Blanc d'œuf de poule, yaourt, fromage de chèvre, lait de chèvre, kéfir, crème aigre allégée; etc.

LAITAGES & OEUFS

*** Aliments incompatibles (poisons):**

Babeurre, beurre, bleu, camembert, crèmes glacées, lait entier de vache, œuf de cane ; etc.

*** Aliments neutres:**

Fromage frais, gruyère, jaune d'œuf, lait de vache (écrémé ou demi - écrémé), œuf (de caille, d'oie), petit-lait ; etc.

*** Commentaires :**

Les laitages, et particulièrement les produits fermentés ou aigres tels que le yaourt, le kéfir ou la crème aigre, plus faciles à digérer que le lait lui-même, sont excellents pour les personnes du groupe AB qui devraient cependant, surveiller leurs sécrétions de mucosité. Ceux de ce groupe qui souffrent de problèmes respiratoires ou de sinus, ou ceux qui sont vulnérables aux infections ORL doivent réduire leur consommation de laitages et consommer de préférence les œufs qui constituent quant à eux une très bonne source de protéines pour les sujets de ce groupe.

HUILES & CORPS GRAS



Une attention particulière doit être de mise par rapport aux huiles raffinées, à la margarine, et aux graisses animales! Pourquoi?

La plupart de ces huiles sont fabriquées selon des procédés qui détruisent les enzymes et les vitamines présentes tout en laissant probablement des traces des catalyseurs et des corps chimiques utilisés, si dangereux pour le foie. Quant aux graisses animales, elles accélèrent la nécrose des cellules hépatiques. En outre, les huiles raffinées communément vendues dans le commerce à bon prix cachent bien leur jeu et sont réellement néfastes pour notre santé. Jugez par vous-même: pour obtenir un rendement maximum et pouvoir en extraire jusqu'à la dernière goutte, on chauffe les graines productrices d'huile, puis on leur adjoint un solvant chimique (l'hexane). On traite l'huile ensuite par l'acide phosphorique et on la neutralise avec la soude. Sa décoloration s'opère au charbon et à la terre activée à l'acide sulfurique. Après quoi, on la désodorise à la vapeur chauffée à 220° C. Résultat des courses : imaginez quels résidus dangereux résultent de tous ces traitements. Il en sort un produit dévitalisé ne contenant aucun ferment, aucune vitamine, alors qu'avant le traitement, toutes ces richesses existaient. **Consommez de préférence les huiles de première pression à froid** (sans solvants chimiques) notamment l'huile d'olive. Pourquoi? Ces huiles sont propres à la consommation et avantageuses pour la santé. car dans leur fabrication, broyage de graines, pressage à froid et filtrage n'entre aucun solvant chimique, et le pressage par la chaleur n'a pas droit de cité. Mais dans toute la variété des huiles de première pression, la meilleure est incontestablement l'huile d'olive valable pour tous les groupes sanguins. **Elle est la meilleure de toutes, à la fois pour son goût et pour**

HUILES & CORPS GRAS

les bienfaits qu'elle procure à notre santé.

Ces vertus sont plurielles : elle conserve ses vitamines A, C, E, F ainsi que les ferments qui la rendent digestes ; elle est exceptionnelle dans la guérison des maladies propres au foie, à la vésicule biliaire et aux intestins ; émulsionnée au citron, l'huile d'olive expulse les calculs biliaires ; riche en vitamine F, elle régénère la peau ; et elle est excellente pour les massages.

GROUPE O

* Aliments très compatibles (aliments):

Huiles de (olive; graines de lin)

* Aliments incompatibles (poisons):

Huiles de (arachide; palme ; maïs), huile de paraffine, huiles raffinées dans leur ensemble, la margarine, huile de coco (riche en acides gras saturés donc pas intéressant sur le plan nutritionnel) graisses animales, etc.

* Aliments neutres:

Huiles de (colza ; foie de morue ; soja ; sésame).

* Commentaires :

Les huiles conviennent bien aux sujets du groupe O, pour qui, elles constituent une bonne source de nutriments. En outre, elles facilitent de plus l'élimination des déchets par leur organisme. On en accroît d'ailleurs les bienfaits en utilisant particulièrement des huiles mono insaturées comme l'huile d'olive excellentes pour le cœur et les artères et pouvant même contribuer à la baisse du taux de cholestérol sanguin.

HUILES & CORPS GRAS

GROUPE A

*** Aliments très compatibles (aliments):**

Huiles de (olive; graine de lin)

*** Aliments incompatibles (poisons):**

Huile de (arachide ; maïs ; coco ; de coprah ; graines de coton ; ricin ; palme ; carthame ; sésame) ; huiles raffinées dans leur ensemble, la margarine ; graisses animales, etc...

*** Aliments neutres:**

Huiles de (amande douce ; bourrache ; colza ; foie de morue ; germes de blé ; sésame ; soja ; tournesol).

*** Commentaires:**

Les personnes du groupe A ont besoin de très peu de graisses. Toutefois, une cuillerée d'huile d'olive ajoutée à une salade ou à des légumes cuits à la vapeur favorise la digestion et l'élimination des déchets organiques.

GROUPE B

*** Aliments très compatibles (aliments):**

Huiles d'olive.

*** Aliments incompatibles (poisons):**

Huile de (arachide ; maïs ; coco ; de coprah ; graines de coton ; ricin ; palme ; carthame ; sésame) ; huiles raffinées dans leur ensemble, la margarine ; graisses animales, etc.

HUILES & CORPS GRAS

*** Aliments neutres:**

Huiles de (amande douce ; bourrache ; colza ; foie de morue ; germes de blé ; sésame ; soja ; tournesol, noix, pépins de cassis, etc.).

*** Commentaires:**

Contrairement à certaines huiles contenant des lectines nocives pour le tube digestif des sujets du groupe B, l'huile d'olive par contre leur est totalement bénéfique car elle améliore la digestion et favorise l'élimination des déchets organiques. C'est pourquoi les personnes de ce groupe devraient en absorber au moins une cuillerée à soupe tous les deux jours.

GROUPE AB

*** Aliments très compatibles (aliments):**

Huile d'olive, huile de noix, etc.

*** Aliments incompatibles (poisons):**

Huile de coco, huile de palme, huile de graine de coton, huile de maïs, huile de sésame, huile de tournesol; les huiles raffinées dans leur ensemble, la margarine, les graisses animales, etc.

*** Aliments neutres:**

Huile d'amande, huile d'arachide, huile de foie de morue, huile de pépins de cassis, huile de ricin, huile de soja, huile de germe de blé ; etc.

*** Commentaires:**

Les personnes du groupe AB devraient privilégier l'huile d'olive aux graisses animales, aux graisses végétales hydrogénées et aux autres huiles végétales. Elles devraient également consommer les huiles riches en acides gras oméga telles que l'huile de lin car elles favorisent l'ab-

HUILES & CORPS GRAS

sorption du calcium dans l'intestin grêle.

L'huile de palme tant prisée par les populations africaines en général n'est pas exempte de tout danger pour la santé. En effet, elle se métabolise difficilement et fait courir à ceux qui en consomment régulièrement le risque d'engrassement des vaisseaux sanguins et autres conséquences pour la santé..

NOIX & GRAINES



GROUPE O

* Aliments très compatibles (alicaments):

Noix (fruit du noyer), graines de courge, etc.

* Aliments incompatibles (poisons):

Cacahuètes, beurre de cacahuète, pistaches, arachides, noix de cajou; etc.

* Aliments neutres:

Amandes, beurre d'amande, beurre de tournesol, châtaigne, noisette, graines de sésame et de tournesol.

* Commentaires :

*Les sujets du groupe O peuvent trouver dans les noix et les graines une utile source complémentaire de protéines végétales, **mais ces aliments ne doivent toutefois en aucun cas remplacer la viande.** À l'inverse, les noix et les graines ne sont nullement indispensables à votre alimentation et doivent être consommées avec parcimonie du fait de leur haute teneur en matières grasses. **Ceux qui désirent perdre du poids devraient donc s'abstenir d'en consommer.***

NOIX & GRAINES

GROUPE A

*** Aliments très compatibles (aliments):**

Cacahuète, beurre de cacahuète, graines de courge, etc.

*** Aliments incompatibles (poisons):**

Pistaches, noix de cajou, etc.

*** Aliments neutres:**

Noisettes, noix, amandes, beurre d'amandes, beurre de tournesol, châtaignes, lait d'amande, arachides, etc.

*** Commentaires :**

*Comme le régime du groupe A contient très peu de protéines animales, les noix et les graines représentent un bon apport en protéines. **Les cacahuètes (y compris leur peau, mais pas leur cosse) sont les plus bénéfiques, car elles contiennent une lectine qui s'attaque aux cellules cancéreuses***

GROUPE B

*** Aliments très compatibles (aliments):**

Noix (fruit du noyer), etc.

*** Aliments incompatibles (poisons):**

Cacahuètes, pistache, noix de cajou, noisette, graines de (courge ; pavot ; sésame ; tournesol), pignons, beurre de sésame, etc.

NOIX & GRAINES

*** Aliments neutres:**

Amandes, beurre d'amande, arachides, châtaignes, noix du Brésil, graines de lin, etc..

*** Commentaires :**

Hormis les noix, la plupart des noix et graines sont déconseillées aux personnes du groupe B. car elles renferment pour la plupart des lectines qui entravent leur production d'insuline.

GROUPE AB

*** Aliments très compatibles (aliments):** Cacahuètes, beurre de cacahuète, noix, châtaigne, etc.

*** Aliments incompatibles (Poisons):**

Noisettes, graines de courges, de pavot et de sésame, beurre et graines de tournesol; etc.

*** Aliments neutres:**

Amandes, beurre d'amandes, arachides, beurre de cajou, farines, noix de cajou, pistaches, pignons, etc.

*** Commentaires :**

*Les noix et les graines constituent une catégorie d'aliments très délicats pour les sujets du groupe AB qui peuvent en manger, certes, mais en petites quantités et avec précaution, car bien qu'elles représentent une bonne source auxiliaire de protéines, **toutes les graines contiennent des lectines qui inhibent chez eux la production d'insuline.** En revanche, **les cacahuètes stimulent efficacement leurs défenses immunitaires.***

POIS & LEGUMES



GROUPE O

* Aliments très compatibles (aliments):

Rares sont les pois et légumes secs qui sont très bénéfiques pour les sujets du groupe O. C'est pourquoi ces aliments doivent être consommés avec modération. C'est le cas des Haricots (adzuki, cocos, cornille, etc) qui renforcent la vigueur du tube digestif et favorisent la cicatrisation des lésions ulcéreuses, problème fréquent chez les personnes du groupe O à cause leur taux d'acidité gastrique très élevé.

* Aliments incompatibles (poisons):

Haricots (blancs, rouges) ; lentilles (rouges, vertes) ; graines de tamarin, etc.

* Aliments neutres (facultatifs) :

Graines de soja, rouges, haricots (beurre, noirs, Soissons) ; petits pois, pois chiches, pois gourmands.

* Commentaires:

Les sujets de ce groupe rentabilisent mal les légumineuses qui d'ailleurs inhibent le métabolisme d'autres nutriments plus importants comme ceux de la viande. Ils tendent aussi à alcaliniser les tissus musculaires, ce qui n'est pas une bonne chose. Toutefois, il faudra veiller à ne

POIS & LEGUMES

pas confondre ce processus métabolique avec la réaction acido-basique qui intervient dans l'estomac.

GROUPE A

* Aliments très compatibles (aliments):

Haricots noirs, lentilles, fèves ; fromage de soja et autres produits dérivés du soja ; haricots (d'Espagne; coco ; adzuki ; cornille), etc.

* Aliments incompatibles (poisons):

Haricots rouges ; pois chiches, graines de tamarin ; haricots de Lima ; haricots mojettes ; etc.

* Aliments neutres:

Haricots blancs ; haricots verts, petits pois, haricots mungo, haricots Soissons, pois gourmands, etc..

* Commentaires:

Les pois et légumes sont idéales pour les personnes du groupe A car beaucoup de ces aliments se révèlent en effet riches en protéines. Mais ce n'est pas pour autant que tous les mets de cette catégorie leur conviennent. En effet, certains de ces aliments, tels les haricots rouges ou les pois chiches renferment une lectine qui peut faire chuter leur production d'insuline, ce qui par conséquent favorise l'obésité et le diabète.

GROUPE B

Aliments très compatibles (aliments) : Haricots rouges, Haricots mojette blancs; haricots de Lima, etc.

Aliments incompatibles (poisons): Flocons, fromage,

POIS & LEGUMES

graines, granules, lait de soja ; haricots (adzuki ; coco ; cornille ; mungo ; noirs), lentilles, pois chiches, etc.

Aliments neutres: haricots blancs, haricots verts ; petits pois, pois gourmands, fèves, graines de tamarin, haricots mange-tout, etc.

* Commentaires :

Les personnes de ce groupe peuvent manger des pois et des légumes secs en quantité raisonnable, mais tout en sachant que nombre d'aliments de cette catégorie, tels les lentilles, les pois chiches, les haricots cocos ou les haricots cornille contiennent des lectines qui agissent sur leur production d'insuline.

GROUPE AB

*** Aliments très compatibles (aliments):** Lentilles vertes, haricots (cocos ; mojettes), etc.

* Aliments incompatibles (poisons):

Haricots (noirs ; rouges ; adzuki ; de Lima ; mungo); pois chiches, etc.

* Aliments neutres:

Haricots (blancs, verts, mange-tout; Soissons) ; lentilles rouges ; petits pois ; pois gourmands ; etc.

* Commentaires:

Cette catégorie d'aliments est également délicate à manier par les sujets du groupe AB. En effet, autant les lentilles, par exemple renferment des antioxydants susceptibles de prévenir l'apparition de certains cancers, autant les haricots rouges ou les haricots de Lima par exemple, ralentissent leur production d'insuline.

CEREALES & PRODUITS CEREALISERS



riches en colorants, parfums, et alcools divers. La présence d'autant d'éléments néfastes jointe à la carence en vitamines, ferments, et sels minéraux, fatigue le foie, qui ne peut de ce fait plus assurer la digestion et la neutralisation. Toutefois pour les sujets de certains groupes sanguins, les pâtes alimentaires et le pain complet devraient constituer leur alimentation de base car les vitamines et les acides aminés que l'on trouve dans la farine non blutée protègent la cellule hépatique contre les agressions toxiques.

GROUPE O

* Aliments très compatibles (aliments):

Pain de blé germé (pain vivant riche en enzymes bénéfiques). On le trouve en vente dans les magasins de produits diététiques.

* Aliments incompatibles (poisons):

Couscous, corn flakes, maïs et les produits dérivés, pains (blanc, complet ; azyne ; multi céréales); farines de (avoine ; blé ; blé bise ; blé complet ; blé dur; au gluten ; maïs) flocons d'avoine ; germe de blé ; pâtes et pâtisseries blanches, fraîches, au sarrasin, et à la semoule de blé dur ; semoules (de blé ; de maïs) ; sons (d'avoine ; de blé) ; sept céréales, etc.

* Aliments neutres:

Tapioca (féculé de manioc), gari, fufufu, biscottes de seigle ; farines de (orge ; riz ; sarrasin ; seigle) ; pains de (soja, millet,

riz complet ; sans gluten ; seigle) ; riz (blanc, complet, sauvage, soufflé, sarrasin,) ; son de riz ; galettes de riz ; millet soufflé ; mil ; orge ; amarante, etc.

* Commentaires:

Les personnes du groupe O ne tolèrent absolument pas le blé complet et doivent l'éliminer totalement de leur alimentation. Le blé complet contient des lectines qui agissent à la fois sur leur sang et sur leur appareil digestif et empêchent l'assimilation correcte des nutriments utiles à leur santé. Il constitue aussi le principal facteur de prise de poids pour leur groupe sanguin. Le pain peut à l'évidence être source de problèmes pour le groupe O puisqu'il contient en général du blé. Même les pains qui n'en contiennent pas ne doivent être consommés que de manière occasionnelle car les organismes du groupe O ne sont pas programmés génétiquement pour digérer les céréales. En somme, aucun aliment de cette catégorie n'est très bénéfique au groupe O, à l'exception du pain de blé germé qui est assimilable par le groupe O car les lectines du gluten, principalement concentrée dans l'enveloppe du grain de blé, sont détruites au cours du processus de germination.

GROUPE A

* **Aliments très compatibles (aliments):**

Farine de (avoine ; riz ; sarrasin ; seigle), galettes de riz ; son de riz, pain de blé (germé ; de soja), pâtes au sarrasin ; amarante ; etc.

* **Aliments incompatibles (poisons):**

Blé concassé, crème de blé, germe de blé ; pain complet, pain multi céréales, pâtes fraîches, farine complète, farine de froment (blé tendre), pain azyne, pâtes à la semoule de blé dur, son de blé ; etc.

* **Aliments neutres:**

gari, fufou, tapioca (féculé de manioc), corn-flakes ; cous-cous ; orge ; crème de riz ; farine de (blé dur ; blé germé ; orge) ; crème de riz ; produits à base de farine de blé non raffiné ou de blé raffiné ; de maïs) ; pain de (épeautre ; riz complet ; sans gluten ; seigle ; au gluten) ; maïs ; féculé de maïs, flocons d'avoine ; galettes de seigle ; lait de riz ; maïs ; mil ; pop corn ; riz (basmati ; blanc ; complet ; sauvage ; soufflé) ; son de (avoine ; blé ; riz) ; sorgho, etc.

* Commentaires:

En général, les céréales et leurs dérivés conviennent bien aux personnes du groupe A, en particulier les variétés complètes, riches en nutriments, plutôt que des céréales plus raffinées ou prêtes à l'emploi. Elles devraient cependant éviter les produits industriels, tels que les plats cuisinés surgelés, les nouilles prêtes à l'emploi avec leur sauce ou les mélanges de riz et de légumes déshydratés.

GROUPE B

* **Aliments très compatibles (aliments):**

Flocons d'avoine, galettes de riz, lait de riz, soufflé de riz, son de riz, millet, mil ; pain d'Essène, son d'avoine, etc.

* **Aliments incompatibles (poisons):**

Couscous, tapioca (féculé de manioc), gari, fufou, maïs, riz sauvage, pop-corn, pâtes de farine, (concassé, kamut, crème, farine complète et produits dérivés, farine au gluten, germe, son) de blé, corn flakes, farine de maïs ; pain multi céréales, Sarrasin seigle, sept céréales, Soba (nouilles japonaises), sorgho, orge,

etc.

*** Aliments neutres:**

Crème de riz ; pain de riz ; farine de blé dur ; pain de farine de soja ; farine de blé non raffiné, pâtes aux épinards, farine de blé raffiné, farine de riz, riz blanc, riz complet, riz basmati; pain de blé germé industriel, pain sans gluten, etc.

*** Commentaires :**

La plupart des sujets du groupe B à l'instar de leurs congénères du groupe O tolèrent difficilement les aliments à base de blé et le manioc. En effet, le gluten de blé contient une lectine qui se dépose dans les tissus musculaires réduisant l'efficacité avec laquelle ceux-ci brûlent les calories et faisant chuter le métabolisme du sujet. Dans la mesure où les aliments qui ne sont pas directement métabolisés tendent à être stockés sous forme de graisse, le blé peut constituer un facteur de prise de poids pour les personnes du groupe B. Celles-ci devraient modérer en général leur consommation de pain, de pâtes et de riz car, si elles respectent l'apport en viande, en poisson, et en laitages, elles peuvent se passer des nutriments que ces mets apportent.

GROUPE AB

***Aliments très compatibles (aliments):**

Riz (blanc, complet, sauvage, soufflé) ; son (d'avoine ; de riz) ; pain de (riz, seigle ; blé germé industriel) ; farine de (avoine, seigle) ; galettes de seigle ; etc.

*** Aliments incompatibles (poisons):**

Farine, pain et fécule de maïs, corn flakes, pop corn, sorgho, tapioca (fécule de manioc), gari, fufou, etc.

*** Aliments neutres:**

Couscous, crème de blé, crème de riz, blé concassé, produits

à base de farine de blé complète et de blé raffiné ; pain (azyme ; d'épeautre ; multi céréales); pâtes (aux épinards ; à la semoule de blé dur) germe de blé ; mil; son de blé ; etc.

*** Commentaires:**

Les céréales conviennent plutôt bien aux sujets du groupe AB. Les sujets du groupe AB ne devraient pas abuser du blé, et renoncer au maïs, au sarrasin, au manioc et ses dérivés. En revanche, elles devraient préférer les flocons d'avoine ou de soja, ou les granulés de riz ou de soja. En effet, le riz leur profitera mieux que les pâtes même si elles peuvent s'accorder de temps en temps un plat de spaghettis.

LES LEGUMES



GROUPE O

*** Aliments très compatibles (aliments):**

épinards ; gombos ; patate douce ; oignons(jaune ; rouge) ; algues ; artichaut ; betterave, chicorée; chou frisé, chou-rave ; navet ; panais,; persil ; pissenlit, poireau ; poivron rouge ; etc.

*** Aliments incompatibles (poisons):**

Aubergines ; avocat; maïs et tous les produits dérivés, oseille, pommes de terre; olives noires, chou ; chou (blanc ; de Bruxelles ; chinois, rouge ; fleur) ; les feuilles de moutarde; amarante (follon) ; etc.

*** Aliments neutres:**

Asperges, ail; betterave, tubercule et feuille de manioc, carottes, gingembre, igname, tarots, feuille de tarots, laitue,concombre, courges diverses, courgette, citrouille;cresson, endive, oignon tige, olives vertes, piment doux, poivrons jaune et vert, radis, soja, tomate, ciboule, céleri branch, champignons divers; etc.

*** Commentaires :**

Les légumes de manière générale, crus et cuits (betteraves, choux, artichauts, céleri, pissenlit, poireau et ail, etc.) sont des aliments indispensables pour l'organisme car ils fluidifient la bile, soignent la jaunisse et ré-

LES LEGUMES

tablissent les fonctions hépatiques.

Pour les sujets du groupe O, les légumes sont une composante essentielle de leur alimentation. Mais on ne peut en consommer n'importe lesquels, car il en est de très nocifs pour eux. C'est la cas des :

- choux et certains légumes de la même famille (chou de Bruxelles, chou-fleur et feuilles de moutarde) qui inhibent le fonctionnement thyroïdien, déjà poussif chez les individus de ce groupe. - Les pousses d'alfalfa contiennent des composants irritants qui peuvent aggraver les problèmes d'hypermotilité digestive du groupe O. - les moisissures des champignons de Paris, et les olives noires provoquent quant à elles de fréquentes réactions allergiques. Le métabolisme des individus du groupe O n'a pas été conçu pour gérer ces aliments. Les lectines du maïs agissent sur la production d'insuline, ce qui se traduit souvent par des problèmes de diabète ou d'obésité. Toutes les personnes du groupe O devraient donc éviter de consommer du maïs, surtout quand elles souffrent de problèmes pondéraux ou que l'on recense des cas de diabète dans leur famille.

De même, les légumes de la famille des solanacées, comme l'aubergine ou la tomate, déclenchent des réactions arthritiques car leurs lectines se déposent dans les tissus enrobant les articulations. Cependant, la tomate constitue un cas particulier car elle est riche en lectines puissantes, appelées panhémagglutinantes, ce qui signifie qu'elles exercent un effet agglutinant sur "tous" les groupes sanguins. Mais chose curieuse ! on a constaté que la tomate n'est nocive que pour l'appareil digestif des groupes A , B et AB, alors que les personnes du groupe O peuvent en manger car leur organisme les "neutralise".

En revanche, les légumes verts à feuilles (chou frisé, la salade de romaine, les brocolis, les épinards ;) riches en vitamine K sont excellents pour ce groupe, car cette vitamine favorise la coagulation du sang, l'une des carences des sujets du groupe O à qui il manque certains facteurs de coagulation.

LES LÉGUMES

GROUPE A *

Aliments très compatibles (alicaments):

Gombos, épinards, carottes, oignons jaunes et rouges, artichaut, betteraves, chicorée, chou frisé, chou-rave, panais, persil, poireau, etc.

*** Aliments incompatibles (poisons):**

Aubergine, champignons de paris, chou blanc, chou chinois, chou rouge, ignames, tarots, feuilles de tarots, olives noires, patates douces, piments doux, pommes de terre, tomates, poivrons (jaunes, rouges, verts), etc.

*** Aliments neutres:**

Oseille, tubercules et feuilles de manioc (foufou de manioc, gari, etc.), asperges ; avocat ; ciboule; concombre ; amarante (follon), algues ; chou-fleur ; courgettes ; citrouille; cresson ; haricots verts ; jus de chou ; laitue ; maïs et produits dérivés, mil, olives vertes ; petits pois ; radis ; chou de Bruxelles ; champignons divers, etc.

*** Commentaires:**

Les légumes doivent constituer l'élément essentiel de l'alimentation des personnes du groupe A, à qui ils fournissent oligoéléments, enzymes et antioxydants. Elles devraient cependant les manger crus ou cuits à la vapeur de préférence afin de préserver leurs nutriments.

GROUPE B

*** Aliments très compatibles (alicaments):**

Aubergine, igname, patate douce, gingembre, betterave, carotte,

LES LÉGUMES

choux (toutes variétés), brocolis, feuilles de moutarde, persil, piment doux, poivron (toutes variétés), etc.

*** Aliments incompatibles (poisons):**

Avocat, citrouille, tubercule et feuille de manioc, mil, maïs et tous ses produits dérivés, olive (toutes variétés), radis (pousses), tomate, potiron, artichaut, rhubarbe, haricot mungo (pousses), etc.

*** Aliments neutres:**

Oseille, ail, algues, asperges, bambou (pousses) ; céleri-rave, champignon divers, ciboule; pomme de terre; épinards, gombos, , tarots, feuilles de tarot, haricots verts, haricots mange-tout, laminaire, laitue, navet, oignons, gari, foufou de manioc, amarante (follon), etc.

*** Commentaires:**

Les personnes du groupe B devraient consommer les légumes en abondance (3 à 5 portions par jour) notamment les légumes verts à feuilles, riches en magnésium, qui sont des agents antiviraux efficaces. Toutefois ils devraient éviter certains légumes tel que le maïs et les radis qui leur sont nocifs à cause des lectines nuisibles pour leur sang et leur digestion, ou d'autres comme les tomates et les olives, dont les ferments peuvent susciter des réactions allergiques.

GROUPE AB

*** Aliments très compatibles (alicaments):**

Ail, gombo; aubergine, betterave, concombre, igname, patate douce, tarots, chou (cavalier, fleur, frisé) ; jus de carotte, jus de chou, persil ; pissenlit, etc.

LES LEGUMES

* **Aliments incompatibles (poisons):** Avocat, toamte; maïs et tous les produits dérivés, manioc (tubercule et feuille), mil, ciboule; aloès, artichaut, olives noires, poivron (toutes variétés), radis, haricots mungo, etc.

* **Aliments neutres:** Asperges, oseille, carottes, choux, choucroute, gingembre, haricots verts, jus de concombre, laitue, navet, oignons, olives vertes, petits pois, piment, algues, poireau ; citrouille, courges, courgette, endives, épinard, pomme de terre, tarots, amarante (follon), champignons divers, etc.

* Commentaires:

Les légumes frais constituent une importante source de substances phytochimiques, des substances naturelles présentes dans les aliments et qui contribuent à la prévention des cancers et des affections cardio-vasculaires - lesquelles affectent plus souvent les personnes du groupe AB que les autres, car leurs défenses immunitaires sont moins efficaces.

LES FRUITS



GROUPE O

* **Aliments très compatibles (aliments):**
Figues (fraîches ; séchées) ; pruneaux, prunes.

* **Aliments incompatibles (poisons):**
Oranges, clémentines, mandarines, melon, fraises : (fruits trop acides) banane plantain mûre et tous les produits dérivés comme "l'aloco", rhubarbe, noix de coco et tous les produits dérivés, mûres (fruit du mûrier) ; etc.

* **Aliments neutres:**
Ananas, atanga, abricots, banane douce, carambole, cassis, cerises, citron jaune, citron vert, limon, dattes, framboises, goyave, grenade, groseilles, mangue, myrtilles, nectarine, pamplemousse, papaye, pastèque, pêche, pomme, raisins (blanc ; noir ; secs), anone (corossol) etc.

* Commentaires :

*Le régime du groupe O autorise une quantité de fruits délicieux, qui représentent à la fois une importante source de fibres, de vitamines, et d'oligoéléments et une merveilleuse alternative au pain et aux pâtes. Un conseil : **manger un morceau de fruit à la place d'une tranche de***

*pain est beaucoup plus bénéfique à votre organisme et favorise en même temps chez certains l'objectif de perte de poids. Les sujets du groupe O pourraient toujours s'étonner de découvrir certains de leurs fruits préférés sur la liste des aliments à éviter et des lauréats inopinés sur la liste des aliments très compatibles. La raison pour laquelle par exemple les prunes, les pruneaux, et les figues, sont si bons pour ce groupe est que la plupart des fruits de couleur rouge foncée, bleutée ou violette suscitent une réaction plutôt alcaline dans leur appareil digestif qui est par nature très acide. Ils ont donc besoin d'apports alcalins pour contrer leur tendance aux ulcères et aux irritations de la muqueuse gastrique. Toutefois, le fait qu'un fruit soit alcalin ne suffit pas à le rendre bon pour ceux-ci. Les melons, par exemple, quoique alcalins, sont riches en moisissures, auxquelles le groupe O est très sensible. A consommer donc avec modération ! **Le sujet du groupe O doit éviter les oranges**, les clémentines et les fraises, car trop acides pour eux. Le pamplemousse est moins nocif. Il doit également fuir les mûres, qui contiennent une lectine mauvaise pour sa digestion. Enfin, il importe de savoir que les personnes du groupe O souffrent d'une hypersensibilité à la noix de coco et aux produits qui en contiennent. Elles doivent donc vérifier les étiquettes afin de s'assurer qu'elles ne consomment pas d'huile de coco à leur insu car celle-ci est riche en acides gras saturés et présente de ce fait peu d'intérêt sur le plan nutritionnel.*

GROUPE A

* Aliments très compatibles (aliments):

Citron, limon, abricots, ananas, cerises, figues (fraîches, sèches), mûres, pamplemousse, pruneaux, prune, atanga, etc.

* Aliments incompatibles (poisons):

Banane, banane plantain sous toutes formes (aloco, banane pilée, etc.), clémentines, mangue, mandarines, melon, noix de coco, orange, papaye, rhubarbe, etc.

LES FRUITS

* Aliments neutres (facultatifs):

Dattes, cassis ; fraises ; framboises ; goyave ; melon ; pastèque ; pêche ; poire ; pomme ; raisin(toutes variétés) ; raisins secs ; groseilles ; poire de Chine, anone (corossol) etc.

* Commentaires:

Les personnes du groupe A devraient consommer des fruits au moins trois fois par jour. La plupart des fruits leur sont autorisés, mais elles s'efforceront de privilégier les variétés les plus alcalines comme les melons, les baies, qui équilibrent l'influence acide des céréales sur leurs tissus. En revanche, les fruits tropicaux, notamment la mangue et la papaye, ne leur conviennent pas très bien. Elles doivent éviter les oranges, qui irritent leur estomac et entravent l'absorption d'oligoéléments indispensables à leur santé. Le pamplemousse, lui aussi acide est néanmoins bénéfique pour le groupe A car, après sa digestion, il affiche des tendances alcalines. L'ananas, lui, facilite leur digestion, tout comme les citrons, qui favorisent en outre l'élimination des mucosités. Etant donné que la lectine de la banane interfère avec leur processus digestif, elles peuvent la remplacer par d'autres fruits riches en potassium, tels que les abricots ou les figues.

GROUPE B

* Aliments très compatibles (aliments):

Ananas; banane douce; papaye, pastèque, toutes variétés de prunes et de raisin, etc.

* **Aliments incompatibles (poisons):** Carambole, noix et lait de coco, grenade, figue de Barbarie, melon amer, etc.

* **Aliments neutres (facultatifs) :** Banane plantain, gingembre, atanga, goyave, orange, citron, mangue, pamplemousse, poire, pomme raisins secs, citron vert, clémentine,

LES FRUITS

cerises (toutes variétés), dattes, anone (corossol), cassis, figues, framboises, groseilles, kiwi, melon, mûres, myrtilles, nectarine, pêche, pruneaux; etc.

* **Commentaires:**

La plupart des fruits sont très bénéfiques aux organismes du groupe B. Rares sont ceux qui leur sont interdits. L'ananas est celui qui leur convient particulièrement surtout pour ceux qui sont sujets aux ballonnements. L'ananas contient une enzyme dénommée la "bromélaïne" qui facilite la digestion et même la dissolution de l'embonpoint localisé. Cette enzyme est localisée particulièrement sur la tige de l'ananas. On la trouve en pharmacie en gélules sous la dénomination de "arkogélules ananas".

GROUPE AB

* **Aliments très compatibles (aliments):**

Ananas, cerise, citron, pamplemousse, figues, raisins, pastèque, prunes, etc.

* **Aliments incompatibles (poisons):**

Banane douce, mangue (et tous les produits dérivés) ; noix de coco, orange, goyave et jus de goyave, carambole ; grenade, melon amer ; etc.

* **Aliments neutres:**

Banane plantain et ses produits dérivés, atanga, anone (corossol)cassis, citron vert, clémentine, mandarines, dattes, fraise, framboise, jus d'ananas et de pamplemousse, papaye, pêche, poire, pomme, pruneau, raisins secs, melon ; etc.

LES FRUITS

* **Commentaires :**

Les personnes du groupe AB devraient insister sur les fruits les plus alcalins, comme les raisins, les prunes et les fruits rouges, et éviter les oranges, qui irritent leur estomac et entravent la bonne absorption de précieux oligo éléments. Les citrons, en revanche, les aident à digérer et à éliminer les mucosités, la vitamine C étant un antioxydant particulièrement utile pour la prévention des cancers de l'estomac. Les sujets de ce groupe doivent veiller à manger des fruits qui en contiennent en abondance, comme la pamplemousse ou les kiwis et éviter en revanche la banane à cause de ses lectines qui entravent la digestion des sujets de ce groupe qui pourront toujours la substituer par d'autres fruits riches en potassium tels que les figues ou les abricots.

A Propos des Fruits :

une astuce pour bien conserver les fruits: Disposez simplement dans le fruitier, des bocaux ouverts contenant des gousses d'ail coupés en deux. Cela suffit pour protéger les fruits de la putréfaction.

JUS DE FRUITS & DE LEGUMES



GROUPE O

*** Aliments très compatibles (aliments) :**

Jus de (ananas; cerise noire (alcaline) ; pruneau); etc.

*** Aliments incompatibles (poisons):**

Jus d'orange ; jus de pomme (trop riches en sucre) ; jus de chou ; etc.

*** Aliments neutres (facultatifs):**

Jus de (pamplemousse ; abricot, carottes, papaye, raisin, céleri, concombre, tomate, légumes autorisés) ; etc.

*** Commentaires:**

*Les jus de légumes sont préférables aux jus de fruits dans le cadre du régime O, car ils sont plus alcalins. Mais si on préfère vraiment des jus de fruits, choisir alors des variétés pauvres en saccharose et éviter les jus les plus sucrés comme le jus de pomme. **Le jus d'ananas est particulièrement efficace pour prévenir la rétention d'eau et les ballonnements, deux facteurs qui contribuent à la prise de poids.***

JUS DE FRUITS & DE LEGUMES

GROUPE A

*** Aliments très compatibles (aliments):**

Jus d'ananas, jus de citron, jus de pamplemousse, jus de carotte, jus d'abricot, jus de céleri, jus de cerise noire, jus de pruneau, etc.

*** Aliments incompatibles (poisons):**

Jus de (orange, papaye, tomate) ; etc.

*** Commentaires :**

Les personnes du groupe A devraient boire chaque matin au lever un grand verre d'eau chaude dans lequel elles auront pressé un demi citron. Cela les aidera à éliminer les mucosités accumulées pendant la nuit et favorisera leur transit intestinal. Elles devraient aussi préférer les jus des fruits alcalins, comme le jus de cerise noire dilué avec de l'eau, aux jus de fruits trop sucrés qui sont plus acidifiants.

GROUPE B

*** Aliments très compatibles (aliments) :**

Jus d'ananas; jus de cerise noire (alcaline) ; jus de pruneau ; etc.

*** Aliments incompatibles (poisons):**

Jus d'orange ; jus de pomme (trop riches en sucre) ; jus de chou; etc.

*** Aliments neutres (facultatifs):**

Jus de (abricot, carottes, pamplemousse, papaye, raisin, céleri, concombre, tomate, légumes autorisés) ; etc.

JUS DE FRUITS & DE LÉGUMES

*** Commentaires:**

*La plupart des jus de fruits et de jus de légumes sont bénéfiques aux personnes du groupe B. Pour toutes les personnes de ce groupe qui veulent se désaltérer tout en stimulant leur système nerveux et leurs défenses immunitaires, adoptez ce merveilleux breuvage: Mélangez 1 cuillère à soupe d'huile de graines de lin, 1 cuillère à soupe de granulés de lécithine de bonne qualité ; 180 à 225ml de jus de fruit. Secouer et buvez très tôt le matin au lever. **Vertus de ce cocktail matinal** : il est fluidifiant pour les membranes car il permet un apport appréciable en choline, en sérine, et en éthanol amine, trois phospholipides très utiles au groupe B.*

GROUPE AB

*** Aliments très compatibles (aliments):**

jus de (carotte, céleri, cerise noire, chou, papaye, raisin), etc.

*** Aliments incompatibles (poisons):**

jus d'orange, etc.

*** Aliments neutres:**

Jus d'abricot, d'ananas, de citron, de concombre, de légumes autorisés, de pamplemousse, de pomme, de pruneau, etc.

*** Commentaires:**

Les personnes du groupe AB devraient, comme celles du groupe A, boire chaque matin au lever un verre d'eau chaude dans lequel elles auront pressé le jus d'un citron, afin d'éliminer les mucosités accumulées au cours de la nuit dans leur organisme. Ce breuvage favorise également l'élimination des déchets organiques. Boire ensuite un verre de jus de pamplemousse ou de papaye dilué à l'eau. Consommer plus souvent les jus des fruits très alcalins par exemple les cerises noires, les canneberges ou les raisins.

ÉPICES, CONDIMENTS, ADDITIFS CULINAIRES



GROUPE O

*** Aliments très compatibles (aliments):**

Curry; persil (contient des vertus calmantes pour le tube digestif); piment de Cayenne; laminaire, etc.

*** Aliments incompatibles (poisons):**

Fécule de maïs; ketchup ; mayonnaise ; noix de muscade, sirop de maïs ; la vanille ; poivre (blanc ; noir moulu) ; vinaigres (blanc ; de cidre ; de vin rouge), sel raffiné, sucre raffiné, etc.

*** Aliments neutres**

Tapioca, ail, anis, basilic, chocolat, ciboulette, confitures de fruits autorisés, essence d'amande, estragon, gélatine, poivre en grains, piment, romarin, safran, sauce de salade (ingrédients autorisés), sauce de soja, sauge, sel de mer, sirop de riz, gelée de fruits autorisés, malt d'orge, mélasse, menthe, miel, moutarde, sirop de riz complet, sucre roux, tamaris, tamarin, thym, toute-épice, etc.

*** Commentaires:**

Pour les sujets du groupe O, l'emploi d'épices appropriés peut revigorer leur système digestif et leur système immunitaire. Les assaisonnements à base de laminaire sont excellents pour eux, car sources d'iode

indispensable au bon fonctionnement de la glande thyroïde. Certes, les produits sucrés comme le sucre, le miel, le chocolat, bien que pas nocifs pour ceux-ci, devraient cependant être consommés avec modération. Bien que la tomate leur soit autorisée, ils doivent cependant éviter le ketchup, qui contient aussi du vinaigre. Pour la même raison, ils doivent oublier les pickles et autres conserves vinaigrées qui irritent leurs muqueuses digestives. Les personnes du groupe O gagneraient à se sevrer progressivement des condiments, ou les remplacer par des assaisonnements plus sains pour elles, tels que l'huile d'olive, le citron, ou l'ail. Le sucre blanc raffiné, produit chimiquement "pur" agresse et affole le foie et le pancréas par sa seule concentration. Ne contenant aucun des ferments nécessaires à sa bonne assimilation, il contraint le foie à combler cette carence au prix d'un travail supplémentaire qui le conduit à fournir lui-même les substances déficitaires. **Le sel blanc raffiné** est un autre corps chimiquement pur (le chlorure de sodium). Tout comme pour le sucre blanc et la farine blanche, le raffinage le prive de tout élément vivant. On devrait lui préférer le sel de mer (même non séché) non raffiné car ce sel est porteur de vie, et l'organisme ne peut se tromper. **Les miels**, à condition d'être naturels, crus, et sans suppléments chimiques, tous sont bons et très bénéfiques pour la santé. Ce sont donc des alicaments qui peuvent et doivent remplacer à jamais le sucre, produit artificiel et qui agresse l'organisme. **Le miel, cet aliment naturel, est un formidable accumulateur de sels minéraux, d'oligoéléments, de ferments et de vitamines.** Il est bénéfique à tous les groupes sanguins. Mais attention, tous ces miels issus des différentes plantes (la lavande, le romarin, la bruyère, le thym, le tilleul, et autres plantes n'agissent pas toutes de la même manière sur l'organisme. On retiendra par exemple que :
-le miel de Sarrazin permet de soigner les problèmes d'estomac, d'intestin, d'amaigrissement et de dépression. **-Le miel de thym** et de serpolet permet de combattre rhumes et bronchites. **- Le miel de romarin** permet de réduire la fatigue et les coups de pompe ou une surcharge du foie. **- Le miel de tilleul** permet de surmonter les insomnies, les nerfs qui lâchent ou le cœur qui s'emballe. **- le miel de moucheron** est très efficace contre les poisons, et sa présence dans la maison éloigne les esprits maléfiques

GROUPE A

* **Aliments très compatibles (alicaments) :**

Ail, gingembre, persil, sauce de soja, moutarde sans vinaigre, etc.

* **Aliments incompatibles (poisons):**

Algues (bleu-vertes); sel blanc raffiné, gélatine (nature), ketchup, mayonnaise, piment (rouge ; de Cayenne); gomme (arabique ; de guar); piment séché; poivre (blanc, en grains, noir moulu), vinaigres (toutes variétés : blanc, de cidre, de vin rouge, balsamique) ; poivre moulu (blanc ; gris ; ou noir) ; sauce Worcestershire ; etc.

* **Aliments neutres (facultatifs) :**

Sel de mer, anis, basilic, levure de boulanger, menthe, miel, moutarde, chocolat, confitures, curry, levure de bière, fécule de maïs, noix de muscade, pectine de pomme, réglisse, romarin, safran, sirop de (maïs, riz, riz complet), sucre roux, tamarin, tapioca, thym, vanille, etc.

* **Commentaires:**

Pour les personnes du groupe A, les épices peuvent stimuler efficacement leur système immunitaire lorsque celles-ci sont adroitement combinées.

GROUPE B

Aliments très compatibles (alicaments):

Gingembre, persil, sel de mer, curry, piment de Cayenne, mēlasse non raffinée, etc.

ÉPICES, CONDIMENTS, ADDITIFS CULINAIRES

*** Aliments incompatibles (poisons):**

Tapioca (féculé de manioc), féculé et sirop de maïs, ketchup, poivre (blanc, gris ou noir), sauce de soja, essence d'amande, malt d'orge, gomme (d'acacia ; arabique), toute-épice, sel blanc, sucre blanc, etc.

*** Aliments neutres:**

Ail, aneth, anis, basilic, chocolat, ciboulette, confitures (des fruits autorisés) ; crème de tartre, marjolaine, mayonnaise ; mélasse, menthe, menthe poivrée, miel, moutarde, noix de muscade, pectine de pomme, pickles (toutes variétés), piment en copeaux, romarin, safran, sauce de salade (pauvre en lipides), sauge ; etc.

*** Commentaires:**

Les meilleurs épices pour les personnes du groupe B groupe sont les " variétés réchauffantes ", tels que le gingembre, le curry ou le piment de Cayenne, à l'exception du poivre blanc qui contient des lectines nocives pour ces personnes.

GROUPE AB

*** Aliments très compatibles (aliments) :**

ail, curry, persil; etc.

*** Aliments incompatibles (poisons):**

Sucre blanc raffiné, sel blanc raffiné, tapioca (féculé de manioc), ketchup, poivres, féculé de maïs, vinaigres, anis, essence d'amande, fructose, gélatine ; gomme arabique; malt d'orge ; toute épice; malt d'orge, sauce de Worcestershire ; etc.

ÉPICES, CONDIMENTS, ADDITIFS CULINAIRES

*** Aliments neutres:**

Confitures, miel, basilic, ciboulette, chocolat, mayonnaise, marjolaine, mélasse, menthe, menthe poivrée, moutarde, noix de muscade, pectine de pomme ; réglisse(racine), sel de mer, levure de bière, levure de boulanger, sucres roux, thym, vanille ; etc.

*** Commentaires:**

*Les personnes du groupe AB devraient utiliser exclusivement **du sel de mer ou des algues, pauvres en sodium, pour saler leurs plats.** En effet, les algues telles que les laminaires sont excellentes pour le cœur et pour le système immunitaire.*

*En outre, elles les aideront à contrôler efficacement leur poids. Le poivre et le vinaigre sont à éviter car trop acides pour elles, ainsi que les pickles déconseillés aux personnes prédisposées aux cancers de l'estomac, ce qui est d'ailleurs le cas de l'ensemble des membres du groupe AB. qui ne devraient surtout pas avoir peur de **faire un large usage de l'ail, puissant tonique et antibiotique naturel**, particulièrement efficace sur les organismes du groupe AB. Le sucre et le chocolat peuvent être consommés mais avec modération*

LES TISANES



GROUPE O

* Aliments très compatibles (aliments):

Gingembre ; citronnelle, houblon ; menthe poivrée ; mouron des oiseaux ; persil ; piment de Cayenne ; pissenlit ; tilleul, etc.

* Aliments incompatibles (poisons):

Aloès ; feuilles de fraisier ; barbe de maïs ; millepertuis ; rhubarbe ; séné ; trèfle rouge ; gentiane, drogues diverses, etc.

* Aliments neutres:

Thé vert, verveine, menthe crispée, ginseng, thym, aubépine, réglisse (racine), valériane, Achillée, millefeuille, bouillon blanc, camomille, framboisier, sauge, etc.

* Commentaires:

Les recommandations qui suivent reposent sur les prédispositions établies des personnes du groupe O à certaines maladies. Chez les sujets de ce groupe, les tisanes sont considérées comme un moyen de stimuler leur organisme pour l'aider à combattre ses faiblesses naturelles. Attention ! En ce qui concerne le groupe O, l'impératif premier consiste à calmer les systèmes digestif et immunitaire. Des tisanes comme la menthe poivrée, le persil, l'églantier et la salsepareille les aideront. En revanche, l'alfalfa, l'aloès, la bardane, ou la barbe de maïs sti-

LES TISANES

mulent le système immunitaire et fluidifient le sang, ce qui ne leur convient pas du tout.

GROUPE A

* Aliments très compatibles (aliments):

Gingembre, aloès, citronnelle, aubépine, alfalfa (luzerne), camomille, ginseng de Sibérie, gentiane, pissenlit, valériane, etc.

* Aliments incompatibles (poisons):

Barbe de maïs, rhubarbe, piment de Cayenne ; trèfle rouge ; patience rouge ; drogues diverses, etc.

* Aliments neutres:

Achillée ; millefeuille, fraisier (feuilles), framboisier (feuilles), houblon, thym, tilleul, verveine, séné, sauge, mouron des oiseaux, chêne blanc (écorce), menthe, menthe poivrée, réglisse (racine), etc.

* Commentaires:

Les tisanes qui stimulent le système immunitaire et favorisent la santé cardio-vasculaire conviennent parfaitement aux personnes du groupe A, l'essentiel étant de connaître leurs spécificités. Ainsi par exemple, l'aubépine, tonique cardio-vasculaire, l'aloès, l'alfalfa, la bardane, l'échinacée, renforcent vos défenses immunitaires ; le thé vert est doté de précieuses propriétés anti-oxydantes. Le gingembre ou l'orme rouge accroissent les sécrétions gastriques acides ; quelques gouttes de teinture mère de gentiane absorbées trente minutes avant les repas dans un verre d'eau chaude stimulent efficacement la digestion. Les herbes relaxantes, comme la camomille ou la racine de valériane, aident à combattre le stress.

LES TISANES

GROUPE B

*** Aliments très compatibles (aliments):**

Gingembre, citronnelle, menthe poivrée, ginseng, Persil sauge, la réglisse, etc.

*** Aliments incompatibles (poisons):**

Aloès, barbe de maïs, bouillon blanc, gentiane, houblon, rhu-barbe, tilleul, trèfle rouge, tussilage, drogues diverses, etc.

*** Aliments neutres:**

Thym, menthe, verveine, valériane, Mûre, aubépine, Achillée millefeuille, camomille, fraisier (feuilles), Pissenlit, piment de Cayenne, Millepertuis ; bardane, etc.

*** Commentaires:**

Même si rares sont les tisanes qui sont réellement nocives aux sujets du groupe B, en réalité, ceux-ci ne tirent qu'un bénéfice modéré de l'absorption de ces produits. Le gingembre est particulièrement recommandé aux sujets du groupe B, car il semble exercer un effet positif sur leur système nerveux.

*Le gingembre est une plante stimulante à consommer le matin : boire une tisane de gingembre pour vous réchauffer. Boire une tisane de menthe pour calmer votre tube digestif car **la menthe poivrée est un calmant efficace pour leur tube digestif**. La réglisse est aussi excellente pour les personnes du groupe B en raison de son action antivirale, qui contrecarre leur propension aux maladies auto-immunes. Cette plante contribue en outre à réguler le taux de sucre sanguin particulièrement chez les nombreux individus du groupe B sujets à l'hypoglycémie (chute du taux de sucre. Il semble que la réglisse améliore notablement l'état des personnes souffrant du syndrome de fatigue chronique. Toutefois, la réglisse ne devra jamais être absorbée sans avis médical.*

LES TISANES

GROUPE AB

*** Aliments très compatibles (aliments):**

Gingembre, ginseng, aubépine, camomille, fraisier, , la racine de réglisse, etc.

*** Aliments incompatibles (poisons):**

Aloès, barbe de maïs, tilleul, trèfle rouge, gentiane, bouillon blanc, drogues diverses, etc.

*** Aliments neutres:**

menthe, thym, valériane, verveine, sauge, persil, pissenlit, patience sauvage ; citronnelle, etc.

*** Commentaires:**

Les sujets du groupe AB devraient choisir de préférence des tisanes de plantes telles que l'aloès, la camomille ou le thé vert, qui stimulent leurs défenses immunitaires et aident leur organisme à se protéger contre les affections cardio-vasculaires et les cancers.

Il en est de même de l'aubépine et de la réglisse qui sont excellentes pour leur cœur et leurs vaisseaux sanguins; et des tisanes de pissenlit, de racine de bardane et des feuilles de fraisier qui favorisent l'absorption du fer par leur organisme et contribuent de ce fait à la prévention de l'anémie.

LES BREUVAGES DIVERS



L'organisme humain, quelque soit son groupe sanguin, peut se passer de certaines boissons même si elles lui procurent un certain plaisir. C'est notamment le cas des sodas (avec ou sans sucre) et des alcools forts qui sont particulièrement néfastes à la santé.

GROUPE O

* Aliments très compatibles (aliments):

Eau plate; eaux gazeuses, etc.

* Aliments incompatibles (poisons):

Alcools forts; café; café décaféiné; cidre ; tous sodas y compris sans sucre; thé noir, thé déthéiné, vin de maïs, vin de canne à sucre, etc.

* Aliments neutres:

Bière, thé vert, vin blanc, vin rouge, vin de palme non fermenté, etc.

* Commentaires :

Les personnes du groupe O devraient être conscients de ce que peu de breuvages leur sont réellement bénéfiques. Aussi devraient-elles surtout se limiter à l'eau plate ou gazeuse, et au thé. La bière leur est tolérée mais en très petite quantité car l'abus l'expose à la prise de poids.

LES BREUVAGES DIVERS

Le vin est également toléré, mais à condition là aussi de ne pas en consommer tous les jours. Le café doit être totalement proscrit car il a pour inconvénient d'accroître l'acidité gastrique déjà très élevée chez les individus du groupe O, mais il peut être remplacé par du thé vert, qui constitue un substitut des autres breuvages caféinés, quoi que ne possédant pas de propriétés curatives pour ce groupe. Un précieux conseil : pensez surtout à boire quotidiennement deux à quatre litres d'eau par jour à petites gorgées, du thé vert, de la tisane, du jus de fruits ou de légumes !

GROUPE A

* Aliments très compatibles (aliments):

Vin rouge, thé vert, café, café décaféiné ; etc.

* Aliments incompatibles (poisons):

Alcools forts, bière, eau gazeuse, tous les sodas (avec ou sans sucre), thé déthéiné, thé noir, vin de canne à sucre, vin de maïs, etc.

* Aliments neutres :

vin blanc, vin de palme non fermenté, etc.

* Commentaires :

On notera que le vin rouge est excellent pour les sujets du groupe A à cause de son action positive sur l'appareil cardio-vasculaire. On admet généralement qu'un verre de vin rouge par jour réduit le risque cardio-vasculaire pour les hommes comme pour les femmes ; que le café peut être bon à dose modérée, car il accroît l'acidité gastrique et contient des enzymes identiques à celles du soja. Pour un résultat optimal, alternez café et thé vert.

GROUPE B

* Aliments très compatibles (aliments):

Thé vert (contient de la caféine et possède des propriétés antioxydantes. ; eau (boire chaque jour au moins deux litres), etc.

* Aliments incompatibles (poisons):

Alcools forts, eau gazeuse, tous sodas avec ou sans sucre, vin de maïs, vin de canne à sucre, etc.

* Aliments neutres (facultatifs):

Café, Thé noir, bière, cidre, vin blanc, vin rouge; vin de palme non fermenté ; etc.

* Commentaires :

L'objet du régime alimentaire sanguin est d'optimiser le fonctionnement de votre organisme et non de se contenter de simplement le maintenir à son niveau initial. Pour bien se porter, les sujets du groupe B devraient se limiter à l'eau, au thé vert, aux tisanes, aux jus de fruits et de légumes, même si le café, le thé noir ou le vin ne sont pas en principe nocifs pour eux.

GROUPE AB

* Aliments très compatibles (aliments):

Thé vert, vin rouge, etc.

* Aliments incompatibles (poisons):

Alcools forts, cafés, sodas (toutes variétés), thé noir, thé noir déthéiné ; vin de maïs, vin de canne à sucre, etc.

* Aliments neutres (facultatifs):

Bière, cidre, eau gazeuse, vin blanc, vin de palme non fermenté ; etc.

* Commentaires :

Comme pour ceux du groupe A dont ils sont héritiers, le vin rouge est également bon pour les sujets du groupe AB, car il protège l'appareil cardio-vasculaire. On pense aujourd'hui que l'absorption quotidienne d'un verre de vin rouge réduit le risque cardio-vasculaire chez les hommes comme les femmes. Le thé vert exerce quant à lui une précieuse action stimulante sur les défenses immunitaires.

LES REGLES D'OR D'UNE BONNE ALIMENTATION

Savoir quoi manger est une chose ; savoir comment manger en est une autre. Aucun système ne fonctionne sans règles ni principes. Et en ce qui concerne l'alimentation, certaines règles sont également de mise, si l'on veut tirer réellement profit de ce que nous consommons chaque jour. *Ces règles peuvent paraître ardues et contraignantes à priori, mais elles constituent cependant la base d'une connaissance qui nous est vitale.* Le fait de connaître les mécanismes par lesquels se dérègle notre santé nous permet d'apprendre les mille et une manières de la sauvegarder voire la reconquérir. Il vous suffira donc de mémoriser et d'appliquer ces quelques règles alimentaires (sous forme d'évangile)

1°) Tu ne mangeras ni trop de nourriture cuite, ni trop d'aliments artificiels (conserves et produits raffinés) pour faire des aliments que vous consommez votre médicament naturel. En fait, Il n'est pas interdit d'en consommer, mais il faut éviter l'abus, qui est préjudiciable à notre organisme. Pourquoi ? **La chaleur est responsable de bien de transformations de notre nourriture.** Elle détruit la quasi-totalité des ferments, faute desquels la digestion ne peut s'accomplir.

Manger cru (les crudités) autant que possible car les aliments crus conservent intacts l'ensemble de leurs valeurs nutritives et digestives. Les ferments se trouvent dans les aliments crus, c'est pourquoi nous les digérons bien. En consommant trop d'aliments cuits et en boudant la nourriture crue, nous nous privons de la ration indispensable de ferments. Dès lors, le foie est mis à contribution car il doit alors combler les carences par sa propre production, se fatiguant autant, d'où la vieillesse prématurée de nos artères et de notre corps en général.

a) Les aliments raffinés (pain blanc, riz blanc, pâtes, pâtisseries blanches, sucre blanc, sel blanc, etc.) sont des produits dépourvus de substances vivantes et de vitamines, disparues lors du traitement de raffinage. En outre ces aliments dévitaminés sont souvent riches en colorants, parfums chimiques et autres produits toxiques pour l'organisme.

b) Les conserves: il faut savoir que pour conserver les aliments sans qu'ils se gâtent, il faut les cuire plusieurs fois et leur adjoindre certaines substances chimiques. A l'issue de ce traitement, ils ne comptent plus aucune valeur alimentaire biologique, et nous empêchent d'utiliser quelques unes des vitamines contenues dans les aliments crus. On ne devrait donc consommer ces produits qu'en cas de nécessité. On devrait tous prendre conscience que notre estomac n'a pas été conçu comme un tombeau pour des cadavres qui sont les aliments cuits.

2°- Tu n'abuseras point de protéines animales

De manière générale, les protéines végétales sont meilleures que les protéines animales parcequ'elles nourrissent l'organisme sans le polluer, contrairement à l'alimentation carnée qui laisse énormément des toxines, souvent à l'origine de certains maux tel que le cancer. Elles devraient donc constituer les $\frac{3}{4}$ de chacun de vos repas. Les viandes et les charcuteries sont chargées de protides de mauvaise qualité (de deuxième main) car déjà utilisés par les animaux dont ils sont issus. Ces protides accompagnent des toxines et des déchets dont l'assimilation épuise grandement nos organes digestifs. N'oubliez pas que comme tous les aliments azotés, la viande acidifie le sang; Or un organe acidifié devient un terrain propice au développement de maladies aussi graves que le cancer. C'est pourquoi même les sujets du groupe O qui sont génétiquement

carnivores, devraient se discipliner afin de ne pas dépasser une ration de 150 g de viande par repas.

Quant aux sujets des autres groupes sanguins qui manquent de volonté pour se passer de la viande, ils devraient néanmoins, en raison de leur très faible taux d'acidité gastrique, supprimer radicalement les charcuteries dont les diverses substances chimiques surmènent et meurtrissent le foie.

3°- *Tu ne sauteras point de repas*

3 repas / jour constitue un idéal, car chacun d'eux joue un rôle important dans l'équilibre de l'organisme.

:

1°) **le petit déjeuner**: il est de loin le plus important de tous ces repas pour des raisons à la fois organiques et même mystiques :

- **Sur le plan organique** : le petit déjeuner, peu importe sa consistance, permet de déclencher l'activité leucocytaire de l'organisme après une bonne nuit de sommeil. Ce qui rend l'individu plus résistant à toutes sortes d'épreuves physiques.

- **Sur le plan mystique**: il est vivement conseillé de ne jamais sortir ou recevoir le moindre visiteur de bon matin sans avoir auparavant absorbé quelque chose, ne serait qu'une goutte d'eau . Le fait d'avaler le moindre aliment permet à votre double éthérique sorti pendant le sommeil de réintégrer immédiatement votre corps, ce qui vous prémunit ainsi d'éventuelles attaques sorcières très matinales.

2°)- **le déjeuner**: celui-ci doit être consistant.

3°)- **le dîner**: il doit être léger afin de laisser reposer votre estomac.

En somme, on ne doit surtout pas sauter de repas sous prétexte de vouloir perdre du poids. Bien au contraire, cela perturbe profondément le rythme biologique de l'organisme.

4° - *Tu ne dîneras point tard le soir*

Le fonctionnement de notre organisme est aussi assujéti à une horloge biologique. Il existe certaines enzymes dans notre organisme telle que **la sérotonine** qui interviennent dans la digestion, et dont la sécrétion cesse progressivement avec la disparition du soleil. Voilà pourquoi, **au-delà de 21 heures, il est judicieux de s'abstenir de tout repas car l'estomac est au repos et n'est donc plus fonctionnel**. C'est d'ailleurs l'une des causes de la prise de poids, de la mauvaise haleine et de la fatigue chronique.

5° - *Tu feras attention aux mélanges et à l'ordre d'ingestion des aliments à table* (car qui trop embrasse mal étreint)

5- 1.- On devrait éviter **autant que possible certains mélanges** au cours du repas. En effet, pour des raisons de supplémentation alimentaire, certaines associations d'aliments ne sont d'aucun apport pour notre santé. Ainsi concernant par exemple; :

- les **fruits** : on évitera de consommer différents fruits à la fois, par exemple l'ananas et l'orange à la fois, ou une salade de fruits;

- les **féculents** : on évitera de consommer au cours du même repas par exemple du pain, du riz et le manioc à la fois.

- les **protéines** : on évitera de consommer à la fois, viandes (différentes) ou poissons (différents) , ou viande et poisson en même temps.

- **le café**:: on devrait éviter par exemple de mélanger le café, le sucre et le lait à la fois.

- etc.

En réalité, ces types d'associations alimentaires fatiguent et dérèglent le foie.

5- 2 - On doit éviter **de manger à satiété**: ceux qui mangent trop réduisent leur espérance de vie. En outre, les repas copieux et bien arrosés favorisent certaines maladies

telles que la goûte (ce douloureux rhumatisme dû à un excès d'acide urique dans le sang). Il ya donc un grand bien à quitter la table alors qu'il nous reste encore un zeste de faim.

5- 3 - L'ordre d'ingestion des aliments a une importance indéniable pour meilleur fonctionnement du métabolisme. Lorsque les aliments sont ingérés de manière désordonnée, souvent il s'en suit certaines malaises tels que les ballonnements, les reflux gastriques, etc. Ceci peut être observé même dans la cuisson où, la qualité et la saveur de la sauce dépendent inéluctablement de l'ordre et de la chronologie dans lesquels les ingrédients ont été introduits dans la marmite. Selon les spécialistes en diététique, pour un mieux être optimal, l'ingestion des aliments doit répondre à un certain ordre. Ainsi :

1°) : **les fruits se consomment** de préférence à jeun ou encore ½ heure avant le repas. Il en est de même pour l'eau plate qui n'est bonne pour la santé que si elle est consommée ¼ d'heure avant ou après le repas.

2°) Consommer ensuite **les légumes crus en salade**, assaisonnés avec de l'huile de bonne qualité (huile d'olive si possible) et de jus de citron

- 3°) pour la suite, on consommera **les plats de féculents** (manioc, riz, banane, etc.) **et de protéines** (viande ou poisson, fromage, œufs), à condition là aussi de ne choisir qu'un seul féculent et un seul type de protéines à la fois au cours du même repas.

- 4°) : Enfin, contrairement aux idées reçues, les **desserts sont à éviter**. En effet, pris à la fin du repas, non seulement ils ne sont pas digérés, mais en plus ils font grossir. Il est préférable à la fin du repas, de consommer comme digestif quelque chose de chaud (soupe, thé, eau), car la boisson chaude favorise une bonne digestion et surtout une bonne cir-

culatation sanguine du fait qu'elle dilate les vaisseaux sanguins. Concernant **les nourrissons**: il est bénéfique pour eux de n'introduire le sel (1 cuillère à soupe) et de l'huile (1 cuillerée à soupe) qu'en fin de cuisson. Ceci permet d'éviter la formation des cancers chez ces sujets encore fragiles.

6°) - *Tu éviteras de boire pendant les repas*

Eviter autant que faire se peut de boire (eau, vin, jus) en mangeant. Il est conseillé de ne boire qu'un quart d'heure ou plus, avant ou après le repas, pourquoi ?

Parce que l'eau consommée pendant le repas disperse les sucs gastriques et entrave la digestion, d'où les ballonnements du ventre et autres indigestions.

Bue avant le repas, l'eau modère votre appétit ; bue après le repas, l'eau facilite le transit intestinal et empêche la constipation

.7°) *Tu devras éviter de t'affaler tout de suite après le repas*

La somnolence qui survient généralement juste après le repas est le signe manifeste de ce que l'on a trop mangé. Cela nous renvoie à l'image du boa qui vient d'avaler sa proie et qui ne peut plus se mouvoir. Pour faciliter la digestion, il est préférable après manger, de faire une petite marche de 5mn si possible ou alors un petit travail manuel. En outre le relâchement abdominal (gros ventre) n'est qu'une conséquence de la sieste systématique après les repas. L'activité c'est la vie, le repos c'est la mort! Cette vérité que malheureusement les adultes (fatigués) s'évertuent à déformer chez les enfants (dynamiques) avec leur éducation erronée.

8°) *Tu devras t'imposer de temps en temps des périodes de diète*

A l'instar d'un véhicule qui doit respecter des périodes de vidange, l'organisme humain aussi a besoin de moments

de jeûne pour faire un peu de ménage afin de se débarrasser de son excès de toxines. Une fois par semaine, par mois ou par année constitue un minimum nécessaire. A chacun de trouver à sa convenance le bon rythme. Et pour ceux que le jeûne incommode pour des raisons diverses (hypoglycémie, etc.), ils pourront au moins se contenter de réduire de temps à autre leur ration alimentaire au strict minimum, et boire beaucoup d'eau tout le long de la journée.

9°) *Tu mangeras aussi souvent que possible avec tes doigts.*

Comme quoi, le modernisme n'a pas que de bons côtés. Jugez-en par vous-même :

- Les feuilles végétales dont se servent les paysans pour préparer ou garder leurs aliments sont remplacées de nos jours par le papier aluminium ou plastique. Et pourtant les feuilles naturelles ne présentent aucun danger pour la santé, ce qui n'est pas le cas du papier artificiel. En effet, savez-vous par exemple que le papier aluminium tant prisé dans l'emballage des mets, libère sous l'effet de la chaleur, des substances cancérigènes qui intoxique les aliments que nous consommons par la suite sans se douter du danger que nous courons pour notre santé.

- L'idéal pour notre santé de préparer nos aliments dans des marmites en pot de terre ou des feuilles de brousse ; de manger si possible avec nos mains ou des ustensiles en bois ou en faïence plutôt qu'en métal ou en plastique (assiettes, verre, fourchettes, couteau, cuillère, etc.). Pourquoi ? En effet, lorsque le métal est chauffé ou qu'il est en contact avec certaines substances, il perd des ions qui souvent altèrent la structure de base des aliments. Le fait de manger avec nos mains est très bénéfique car les aliments consommés

sont ainsi humanisés par le magnétisme qui se dégage du bout des doigts.

- Pour notre santé, on devra veiller aussi à la bonne conservation des aliments. A ce propos, savez-vous par exemple qu'un morceau d'oignon laissé quelque temps à l'air devient nocif, et que par conséquent il ne faut jamais mettre en réserve pour un usage ultérieur, un oignon dont on a utilisé une partie ? Savez-vous aussi qu'un aliment sorti du congélateur et réintroduit quelques instants plus tard peut devenir source de bactéries néfastes pour la santé.

4) etc.

10°) *Tu mangeras aussi souvent que possible en collectivité*

Manger en groupe développe l'esprit de partage, favorise la solidarité du groupe et attire la grâce divine sur soi. L'exemple de la solidarité entre certains groupes sociaux (enfants d'une même famille, habitants du même village ou coréligionnaires, etc) qui ont pris l'habitude de manger ensemble en témoigne. Dans le mélange des salives il y a comme une alchimie cosmique qui unifie les âmes et les uns aux autres à l'instar des amoureux qui s'embrassent régulièrement.

Dispositions particulières relatives aux régimes sanguins

1- La prise ou la perte de poids

GROUPE O

1- 1 Les aliments qui favorisent la prise de poids

Les individus du groupe O restent plus minces quant leur tissus musculaires se maintiennent en légère acidité métabolique, car cet état permet à leur organisme de brûler les calories plus rapidement. Pour contrôler leur poids de manière optimale, les personnes de ce groupe doivent veiller bien entendu à modérer la taille des portions qu'elles absorbent ; à choisir des viandes aussi maigres que possible, et à mettre l'accent sur certains aliments particulièrement bénéfiques pour elles tout en évitant d'autres qui contrecarrent leurs efforts. Parmi ces aliments néfastes, il y a par exemple :

* **Le Gluten de blé et le maïs** : ces aliments qui **inhibent la sécrétion et l'efficacité de l'insuline** ; et **ralentissent le métabolisme** car les lectines du gluten bloquent l'utilisation efficace des calories et leur transformation en énergie ; **le maïs** produit dans une moindre mesure les mêmes méfaits. Tout se passe donc comme si on alimentait une voiture avec du mauvais carburant qui va inexorablement casser son moteur.

* **Les Haricots rouges et les haricots blancs** sont des aliments qui empêchent une **utilisation efficace des calories** ;

* **Les lentilles ; le Chou ; le Chou de Bruxelles ; le**

Dispositions particulières relatives aux régimes sanguins

Chou -fleur ; les feuilles de moutarde sont des aliments qui **inhibent les hormones thyroïdiennes**. En effet, l'un des éléments régulant le poids des sujets du groupe O est lié à l'action de la glande thyroïde. **Le groupe O prédispose en effet à l'hypothyroïdie** (sécrétion insuffisante d'hormones thyroïdiennes) car les personnes de ce groupe **souffrent plus souvent que les autres de déficience en iode** ; or cet oligo-élément est indispensable à la production d'hormones thyroïdiennes.

NB : *l'hypothyroïdie se traduit par une prise de poids assortie de rétention d'eau, de fonte musculaire et de fatigue.*

1-2 les aliments qui favorisent la perte de poids

Le sujet du groupe O perd inéluctablement du poids (superflu) en adoptant son régime sanguin car celui-ci restreint l'apport en céréales, en pain, en légumes secs et en pois. Or c'est le gluten présent dans le germe de blé et dans les aliments à base de blé complet **qui favorise le plus le gain pondéral chez les personnes de ce groupe sanguin**. Parmi les aliments qui favorisent la perte de poids, on y trouve

* **Les lamineuses (algues) ; Fruits de mer ; Sel iodé** sont des aliments qui contiennent de l'iode, lequel favorise l'accroissement **de la production d'hormones thyroïdiennes**.

* **Le Foie**, source de vitamines B, **la viande rouge ; le Chou frisé, les épinards, les brocolis** sont des aliments favorisent un métabolisme efficace.

GROUPE A

1- les aliments qui favorisent la prise de poids

- * **La viande:** mal digérée et stockée sous forme de graisse, elle **accroît les toxines digestives**.
- * **Les laitages:** ils inhibent le métabolisme, **augmentent la sécrétion de mucosités**.
- * **Les Haricots rouges ;** les haricots beurre : ils interfèrent avec les enzymes digestives et ralentissent le métabolisme.
- * **Le Blé en excès:** inhibe l'efficacité de l'insuline et entrave la bonne utilisation des calories.

2) *les aliments qui favorisent la perte de poids*

Le sujet du groupe A peut mincir naturellement en adoptant uniquement son régime sanguin. Ainsi, s'il mangeait **souvent de la viande, il perdra du poids très rapidement dès qu'il éliminera les aliments toxiques**. A bien d'égards, le groupe A représente l'opposé du groupe O en termes de métabolisme. Alors que les aliments d'origine animale accélèrent le métabolisme du groupe O et le rendent plus performant, ils produisent l'effet inverse sur le groupe A. **En effet, le groupe O brûle les nutriments de la viande comme carburant, alors que le groupe A les stocke sous forme de graisse**. Cette différence résulte de la composition de leurs sucs gastriques respectifs. Les sujets du groupe O ont en effet, nous l'avons vu, un taux d'acidité gastrique élevé, qui facilite la digestion des mets carnés, tandis que les personnes du groupe A ont l'estomac beaucoup moins acide, héritage de l'adaptation de leurs ancêtres à une alimentation végétale. Parmi les aliments qui favorisent la perte de poids, on y trouve:

- * **Les Huiles végétales** favorisent une digestion efficace et préviennent la rétention d'eau:
- * **Le Soja et ses dérivés** favorisent une digestion efficace ; se métabolisent rapidement ; optimisent les fonctions immunitaires.
- * **Les Légumes, l'Ananas** améliorent l'efficacité du métabolisme et l'utilisation des calories ; augmentent la mobilité intestinale.

GROUPES B & AB

Comme pour les groupes O et A, pour les groupes (B ; AB) où le principe est le même à savoir :

- 1) on mincit naturellement si on ne consomme que les aliments qui nous sont "compatibles".
- 2) Inversement on prend du poids si on consomme régulièrement les aliments qui nous sont "incompatibles" donc néfastes.

Carences congénitales et suppléments nutritionnels liés à chaque groupe sanguin

Tout régime alimentaire sanguin aussi équilibré soit-il peut néanmoins présenter quelques carences dues à l'absence de certains nutriments indispensables à l'équilibre de l'organisme. Mais cependant, ces nutriments manquants sont bien souvent contenus dans des aliments non recommandés pour votre groupe sanguin. Cette déficience peut donc être compensée par une supplémentation (apport supplémentaire) de ces nutriments en forme de produits synthétiques (pharmaceutiques). Le rôle des suppléments (vitamines, oligoéléments ou plantes médicinales) est donc de vous apporter les nutriments qui manquent dans votre alimentation et une protection accrue afin de pallier vos points faibles. L'objectif de la supplémentation n'est pas toujours le même selon les différents groupes sanguins, car ceux-ci présentent chacun des tares ou des prédispositions congénitales spécifiques. On notera par ailleurs, que, comme pour les aliments, à chaque groupe sanguin correspondent également des plantes médicinales et des substances phytochimiques appropriées. C'est ce qui explique certainement pourquoi certaines recettes à base de plantes peuvent se révéler efficaces chez certains et inopérantes chez d'autres. Mais sans s'étaler sur le sujet, on se contentera ici de quelques exemples:

GROUPE O

1 - Objectifs : Pour les sujets du groupe O, la supplémentation vise essentiellement à **stimuler le métabolisme; améliorer la coagulation sanguine; prévenir l'inflammation; stabiliser l'activité thyroïdienne.**

2 - Prédispositions congénitales:

Problèmes inflammatoires, problèmes de coagulation ; arthrite ; douleurs articulaires chroniques surtout dans le dos et les genoux ; dérèglements thyroïdiens, décalcification.

3- Suppléments indispensables:

Vitamine C; vitamine D; vitamine B; vitamine K; le calcium; l'iode; le manganèse. Certains oligoéléments et vitamines étant présents en quantité suffisante dans les aliments qui sont recommandés pour ce groupe, il se révèle normalement inutile d'en absorber sous forme de suppléments. C'est le cas de la vitamine C, du fer, ou de la vitamine D que l'on trouve dans les aliments ou encore mieux dans les rayons du soleil.

* **Calcium:** Sachez que les personnes du groupe O sont prédisposées aux **problèmes inflammatoires et à l'arthrite**. C'est pourquoi **le calcium leur est vraiment nécessaire**. Elles devraient absorber une supplémentation en calcium car leur régime est dépourvu de laitages, qui en principe constituent la meilleure source de calcium. Mais bien que privées de laitages, elles peuvent trouver leur palliatifs dans les aliments tels que : **les sardines (avec arêtes), saumon en conserve (avec arêtes), chou frisé, brocolis.**

* **Iode:** Les personnes du groupe O souffrent souvent de **dérèglements thyroïdiens liés à une carence en iode**. L'iode est l'unique oligoélément qui produise des hormones thyroïdiennes. Cela se traduit par divers désagréments tels que *la prise de poids, la rétention d'eau et la fatigue*. Les meilleurs aliments pour ce groupe, riches en iode sont : **les poissons, crustacés, mollusques (surtout les poissons de mer), sel iodé, laminaire (algue).**

* **Vitamine B** : Elle est Indispensable aux sujets du groupe O car **elle stimule leur métabolisme qui est paresseux à l'origine**. La meilleure source en vitamine B pour ce groupe se trouve dans certains aliments (**foie, fruits, œufs, poisson, rognons, légumes verts à feuilles recommandés, noix, viande, etc.**) facteurs de **coagulation** que celui des autres groupes sanguins, ce qui peut être source de problèmes.

Les sujets de ce groupe doivent donc absorber suffisamment de vitamine K dans leur alimentation. Pour cela ils doivent privilégier les aliments suivants: **foie, jaune d'œuf, légumes verts à feuilles (chou frisé, épinards)**

* **Manganèse**: Le régime du groupe O est pauvre en manganèse car celui-ci provient surtout des **céréales complètes et des légumes secs** qui malheureusement ne leur conviennent pas. Une supplémentation en manganèse est toujours exceptionnelle. **Toutefois, bien des douleurs articulaires chroniques (surtout dans le dos et les genoux) s'améliorent avec une cure de manganèse**. Mais cette cure ne doit se faire qu'avec l'avis de son médecin. Par ailleurs les sujets de ce groupe devront éviter certains suppléments et notamment les vitamines **A et E**. En effet, parce que le groupe O se caractérise par une vitesse de coagulation, il n'est donc pas recommandé aux sujets de ce groupe d'absorber une supplémentation en vitamine A dérivée d'huiles de poisson sans avis médical. Ils devraient se contenter plutôt de la vitamine A ou du bêta-carotène (ou provitamine A) présents en abondance dans leur alimentation (**légumes de couleur jaune ou orange ; légumes verts à feuilles recommandés**). Pour les mêmes raisons, éviter toute supplémentation en **vitamine E** et se contenter plutôt de celle que l'on absorbe à travers les aliments (**foie ; huiles végétales ; légumes**

verts à feuilles recommandés ; noix)

4- Substances diététiques utiles

Parmi les substances diététiques utiles aux sujets du groupe O, citons:

* **La réglisse**: L'acidité gastrique élevée qui caractérise les personnes du groupe O favorise les irritations de l'estomac et les ulcères. Une préparation à base de "réglisse déglycyrrhizique" soulage les douleurs et aide à la cicatrisation des muqueuses. On la trouve couramment dans les pharmacies et dans les magasins de produits diététiques sous forme de pastilles. Evitez en revanche les préparations à base de réglisse brute car elles renferment un élément (absent dans la forme déglycyrrhizique) qui peut provoquer les hausses de tension artérielle.

GROUPE A

1- Objectifs:

Pour les sujets du groupe A, les suppléments visent essentiellement **à renforcer le système immunitaire ; apporter des antioxydants anticancer ; prévenir les maladies infectieuses ; soutenir le cœur.**

2 - Prédispositions congénitales :

Carence en vitamine B12 ; cancers de l'estomac et du sein ; affections cardio-vasculaires ; otites ; diabète.

3- Suppléments indispensables :

(Vitamines (B; B12; PP; C; E); calcium; fer; zinc, sélénium, chrome)

* **Vitamine C :**

Les personnes du groupe A affichent des **taux de cancer de l'estomac supérieurs à la moyenne à cause de leur taux d'acidité gastrique trop bas, mais la prise de vitamine C peut rééquilibrer la situation**. Les nitrites, présents dans les viandes fumées, salées et les charcuteries sont particulièrement nocifs pour les sujets de ce groupe car ces composés chimiques sont plus **cancérigènes lorsque l'estomac est peu acide** ; mais la **vitamine C antioxydante bloque cette réaction**. N'empêche que ces aliments sont à éviter autant que possible. Pour ce groupe les meilleurs aliments riches en vitamine C sont **les ananas, cerise, citron, pamplemousse, baies, brocolis**.

* **Vitamine E :** Cette vitamine protège à la fois du **cancer et des affections cardio-vasculaires**. Sa meilleure source se trouve dans les aliments suivants: cacahuètes, céréales complètes, huiles végétales, légumes verts à feuilles.

* **Vitamine B :** Les personnes du groupe A sont **sujettes aux carences en vitamines B12** non seulement parce que les aliments qui leur conviennent le mieux n'en apportent pas assez (puisque l'on trouve principalement cette vitamine dans les protéines animales), mais aussi parce qu'elles **l'absorbent mal**. Pour ce groupe, les meilleurs aliments riches en vitamines B sont les **céréales complètes (vitamine PP) ; miso (vitamine B12); œufs, poisson ; sauce de soja (vitamine B12)**

* **Calcium:** La supplémentation en calcium est moins cruciale pour ce groupe que pour le groupe O. Cependant les sujets de ce groupe peuvent puiser leur dose nécessaire dans les aliments suivants : **brocolis, épinards, lait de chèvre, lait de soja, œufs, sardines et saumon en conserve** (avec

arêtes)*

* **Fer:** L'alimentation du **groupe A est naturellement pauvre en fer**, puisqu'on trouve principalement celui-ci dans les viandes rouges. **Les femmes de ce groupe doivent donc surveiller de près leurs réserves de fer, surtout si elles ont des règles abondantes**. Toute supplémentation en fer ne doit se faire que sous avis médical. Cependant, les sujets de ce groupe peuvent puiser leur réserve en fer dans les aliments suivants : **céréales complètes, figues, légumes secs, mélasse non raffinée**.

* **Zinc :** La supplémentation en zinc est à manier avec prudence même si prise à dose minime, elle renforce remarquablement les défenses immunitaires des enfants notamment contre les otites. La meilleure source naturelle se trouve dans les **légumes secs et les œufs**.

* **Sélénium:** Il permet de lutter contre les risques accrus de cancer liés au groupe A. Cette supplémentation ne doit se pratiquer que sous avis médical. **Éviter donc toute automédication qui pourrait produire des effets indésirés**.

* **Chrome:** Les personnes **du groupe A, naturellement plus prédisposées au diabète** que les autres groupes sanguins noteront que le chrome augmente l'efficacité des mécanismes de régulation du taux de glucose sanguin, ce qui accroît l'efficacité de l'insuline. Cependant vous pourrez vous protéger tout à fait efficacement **du diabète** en vous conformant uniquement à votre régime sanguin.

4 - Suppléments à éviter.

* les vitamines **A/Beta - Carotène**

Le bêta - carotène administré chez les patients du groupe irriterait leurs vaisseaux sanguins. Même si la science n'est pas encore formelle sur ce diagnostic, il est recommandé aux sujets de ce groupe de se contenter de préférence de la vitamine **E** contenue dans leur alimentation (**brocolis ; carottes ; courge jaune ; épinards ; œufs**)

5 - Substances diététiques utiles:

Entre autres, nous citerons la Bromélaïne et l'aubépine

* la **Bromélaïne**: enzyme protéolytique essentiellement concentrée dans la tige d'ananas. Donc une consommation excessive du fruit d'ananas ne permet pas de bénéficier pleinement des bienfaits de cet enzyme. Les personnes du groupe A qui souffrent de ballonnement ou d'autres manifestations indiquant un mauvais métabolisme des protéines, peuvent prendre une supplémentation en bromélaïne. Cette enzyme, absorbée sous forme de poudre totale de tige d'ananas, est très intéressante **car elle facilite la digestion, attaque légèrement les protéines des aliments, la cellulite, la surcharge pondérale** surtout localisée. Elle a aussi une action anti-inflammatoire pour la résorption des oedèmes localisées, les hématomes, les entorses, les foulures. Elle **évite également la montée du taux d'insuline dans le sang. Ce taux est augmenté quand nous mangeons des sucres rapides (pâtisseries, glaces,..)** et par là même **la mise en réserve des sucres sous forme de graisses**. On la trouve en pharmacie sous la dénomination de "arkogélules ananas".

* l'**Aubépine**: C'est un **excellent tonique cardio-vasculaire** à ajouter dans leur alimentation pour toutes les personnes du groupe A (ou même les membres de leur famille) souffrant des problèmes car-

diaques. Les principes actifs de cette plante accroissent l'élasticité des artères et tonifient le cœur, tout en réduisant la tension artérielle et en exerçant une légère action solvante sur les plaques d'athérome déposés sur les parois artérielles. On la trouve sous forme **d'extrait ou de teinture mère** dans les magasins diététiques et les pharmacies.

GROUPE B

1 - Objectifs :

Pour les sujets du groupe B, la supplémentation vise essentiellement **à affiner une alimentation déjà équilibrée ; améliorer l'efficacité de l'insuline ; renforcer la résistance aux virus ; améliorer la clarté d'esprit ainsi que la capacité de concentration**.

*

2 - Prédispositions congénitales:

Carence en magnésium ; eczéma ; fatigue, dépression, troubles nerveux; etc.

On retiendra que les personnes du groupe B sont vraiment les mieux lotis car **elles peuvent en grande partie éviter les maladies graves simplement en suivant le régime adapté à leur groupe sanguin**. En effet, leur alimentation est si riche en vitamine A B C E, en calcium et en fer qu'il est en principe inutile pour ces personnes d'absorber des suppléments diététiques.

*

3- Suppléments indispensables :

(Vitamines **(A ; B ; C ; E)**, calcium, fer ; magnésium ; etc.)

* **Magnésium**: Les personnes du groupe B manquent souvent de magnésium. Or le magnésium joue chez eux un rôle de catalyseur du métabolisme car il leur permet de métaboliser

plus efficacement les glucides. Dans certains cas de déséquilibre organique (défenses immunitaires affaiblies, fatigue, dépression, troubles nerveux), une cure de magnésium (300 à 500mg par jour) peut être judicieuse. Toutefois, ces personnes peuvent puiser naturellement le magnésium à travers la consommation des **légumes verts recommandés, des céréales, des légumes secs.**

4- Substances diététiques utiles:

Parmi les plus importantes, nous citerons: **l'éleuthérocoque, ou ginseng russe; le ginko biloba, la lécithine**

* **l'Eleuthérocoque , le Ginko Biloba**

Les personnes du groupe B souffrent généralement d'affections virales ou nerveuses. La consommation de **l'éleuthérocoque** (ou ginseng russe) **et du ginko biloba leur est très utile car** ces deux plantes adaptogéniques très efficaces, améliorent **la concentration et la mémoire.** On n'en veut pour exemple que ces études russes menées sur des opérateurs de saisie ont démontré que l'éleuthérocoque accéléreraient leur rapidité de frappe et diminuait le pourcentage d'erreurs effectuées. Ces substances favorisent spécialement une bonne circulation sanguine au niveau du cerveau On les trouve en **pharmacies** ou dans les magasins spécialisés.

On notera en passant que toute personne appartenant à un groupe sanguin, mais désireuse de booster sa mémoire et sa capacité de concentration, peut en faire un usage momentané, à condition donc de ne pas en abuser.

* **la lécithine:** Cette substance excellente pour le sang et fournie en grande quantité par le soja permet aux antigènes B présents à la surface des cellules de se déplacer plus aisément et donc, de mieux protéger le système immunitaire. Tou-

tefois, **pour un meilleur résultat, absorbez des granulés de lécithine** plutôt que du soja.

GROUPE AB

1- Objectifs :

Pour les personnes du groupe AB, les suppléments visent surtout **à renforcer le système immunitaire ; apporter des antioxydants protégeant contre le cancer ; tonifier le cœur.**

2) Prédispositions congénitales:

Système immunitaire vulnérable ; cancers de l'estomac ; du sein, troubles hépatiques et biliaires ; troubles cardiaques.

3) Suppléments indispensables:

(Vitamines (A ; B12 ; E ; C); zinc ; sélénium.)

Le régime sanguin du groupe AB apporte de la vitamine A, de la vitamine b12 et de la vitamine E, du fer en quantité, ce qui protège ces sujets contre les cancers et les atteintes cardio-vasculaires. **La supplémentation de ces nutriments est donc inutile pour ceux qui respectent correctement leur régime.** Toutefois, certains autres suppléments peuvent s'avérer utiles à ce groupe tels que:

* **Vitamine C:** **Les personnes du groupe AB affichent des taux de cancer de l'estomac** supérieurs à la moyenne à cause de leur taux faible d'acidité gastrique. Elles auraient donc intérêt à absorber de la vitamine C, celle-ci ayant la propriété de contrecarrer les effets cancérogènes des nitrites (un composé présent dans les viandes fumées ou salées). Consommer néanmoins de la vitamine C avec modération car

tout excès occasionne des troubles digestifs chez les sujets de ce groupe. Pourquoi ne pas alors la puiser naturellement dans *les ananas, cerise, brocolis, citron, fruits rouges, pamplemousse*.

* **Zinc:** Bien que le zinc soit en vente libre, il devrait être consommé **avec prudence et sous avis médical**. Mais on devrait pouvoir le puiser dans la nature à travers la consommation des viandes recommandées, notamment *la dinde ; des œufs, et des légumes secs*.

* **Sélénium:** Cet oligoélément est bénéfique pour les sujets de ce groupe, car il serait un composant de leurs défenses antioxydantes. *Là aussi, cette cure doit être pratiquée avec prudence et sous avis médical*, car de nombreux cas de toxicité ont été souvent observés.

4- **Substances diététiques utiles:** (*Aubépine; la bromélaïne, le chardon Marie*)

* **Aubépine:** Prédisposées aux affections cardio-vasculaires, les personnes du groupe AB doivent **prendre au sérieux la protection de leur cœur** et de leurs vaisseaux sanguins. Pour cela se référer aux explications déjà mentionnées au groupe A.

* **la Bromélaïne:** Comme ceux du groupe A, les sujets du groupe AB qui souffrent de ballonnements trouvent en la bromélaïne un supplément d'une efficacité avérée.

* **le Chardon Marie :** Le Chardon Marie est un efficace antioxydant qui **a surtout** l'avantage supplémentaire de se

concentrer tout particulièrement **dans les canaux du foie et de la vésicule biliaire**. Or les personnes du groupe AB sont souvent sujettes aux **troubles hépatiques et biliaires**. Si donc les affections de foie, de la vésicule biliaire ou du pancréas sont répandues dans votre famille, envisagez d'absorber du charbon marie.

De même, les *patients atteints de cancer qui suivent une chimiothérapie auront avantage à en absorber aussi pour protéger leur foie*. Le chardon Marie est en vente dans les pharmacies et les magasins des produits diététiques.

D- OBSERVATIONS GENERALES RELATIVES AUX REGIMES SANGUINS:

1- D'aucuns pourraient paraître surpris voir déçus de ne pas trouver dans cette étude certains aliments locaux qui leur sont familiers. Rien d'étonnant car la liste des aliments mentionnés dans ce document n'est pas exhaustive. En outre, les aliments consommés à travers la planète sont si divers, qu'il faudrait toute une vie pour tous les analyser. C'est dire que l'étude du Docteur D'Adamo a porté essentiellement sur les grandes généralités alimentaires courantes dans le monde. En attendant une analyse qui porte sur tous les aliments propres à chaque contrée, chacun devrait désormais être attentif aux effets que produisent sur lui les différents aliments qu'il a l'habitude de consommer dans son environnement traditionnel.

2- L'habitude est une seconde nature, et on ne s'en débarrasse pas du jour au lendemain. **Adoptez alors votre nouveau régime progressivement, sans sevrage brusque, en procédant par étapes :** Commencez par éliminer progressivement les aliments incompatibles ("poison") tout en augmentant au fur et à mesure la part de ceux qui sont très compatibles. Tenez par exemple le cas des enfants du groupe O ! Ceux-ci **ne devraient pas être sevrés ou voir leur apport en lait de vache ou en blé diminué trop brutalement.** La meilleure approche avec ces enfants consiste à procéder à des changements lents et progressifs en introduisant peu à peu dans leurs menus un maximum d'aliments très compatibles auxquels ils ne sont pas accoutumés.

3- Le régime sanguin vise à vous apporter santé et bien-être, pas à vous affamer, ni à vous faire perdre le goût de vivre. Les contingences sociales pourront vous amener de temps en

OBSERVATIONS GENERALES RELATIVES AUX REGIMES SANGUINS

temps à oublier un peu vos principes diététiques notamment lors des invitations chez des proches. Mais veuillez surtout à ne pas en faire un prétexte pour retomber dans vos travers. Il importe de bien comprendre que les aliments qui sont incompatibles à notre groupe sanguin, mais que nous prenons par plaisir, ne laissent pas forcément pas d'effets néfastes dans l'immédiat, mais à long terme. C'est pourquoi si nous faisons une petite analyse, nous constatons que si certaines maladies ne se manifestent généralement qu'après un certain âge, c'est que quelque part il y a eu des facteurs qui ont contribué à en arriver là.

4- Il n'est pas toujours facile de ne consommer que les aliments dits "très compatibles" avec votre groupe sanguin. Considérez votre régime sanguin comme une plate forme à partir de laquelle chacun de vous pourra trouver son propre rythme alimentaire.

5 - En comparaison avec bien de régimes alimentaires à la mode, souvent très déséquilibrés et dangereux pour la santé, le régime sanguin est de loin le meilleur pour perdre naturellement le surpoids.

Explications :

- assurément, la plupart des **personnes en surpoids ont une alimentation déséquilibrée** car celle-ci comporte des produits qui bouleversent leur métabolisme, entravent la digestion et favorisent la rétention d'eau.

- le régime adapté à votre groupe sanguin élimine par définition toutes ces distorsions. En le respectant, **votre métabolisme va se stabiliser à son niveau idéal, si bien que vous brûlerez les calories plus efficacement.**

- votre appareil digestif utilisera alors les nutriments de manière optimale et **vous ne retiendrez plus d'eau dans vos tissus.** Ainsi, très rapidement vous perdrez du poids.

6- Dans les foyers où les différents membres de la famille sont de groupes sanguins différents, il se pose certainement un problème de coût pour la popote et celui de la préparation des menus. Là aussi, à chacun de faire montre de stratégie. Pourquoi par exemple ne pas d'abord préparer ce qui est commun à tous ; et ensuite agrémenter le menu si possible avec ce qui est spécifique à chacun des membres de la famille. Bref, faites appel à votre imagination vous trouverez la solution appropriée à votre cas particulier.

7- D'aucuns pourraient penser à tort ou à raison, qu'avec la suppression de certains aliments qui leur sont familiers (lait, œufs, pain, viandes, etc.), il y a nécessairement risque de carences nutritionnelles. Ce qui n'est pas forcément juste car, comme nous l'avons vu, le régime sanguin de chaque groupe est équilibré dans son ensemble. Mais comme pratiquement il n'est pas toujours évident de suivre rigoureusement un régime parfaitement équilibré, le recours aux suppléments nutritionnels (vitamines, d'oligoéléments ou de plantes médicinales) peut s'avérer nécessaire dans certains cas, car leur rôle est d'apporter à l'organisme, les nutriments qui manquent dans son alimentation et une protection accrue afin de pallier ses points faibles.

8- Ne perdez jamais de vue que la santé n'a pas de prix. Aussi, lorsqu'on tient à sa santé, ***les aliments chimiques, les médicaments pharmaceutiques, l'alcool, et le tabac doivent être prohibés autant que possible, car à leur contact meurent un grand nombre de cellules hépatiques tandis que les vaisseaux sanguins se durcissent et deviennent plus fragiles, perdant une partie de leur capacité de circulation.*** Mal oxygéné et mal nourri, le foie souffre et se sclérise. Il manque de la force pour éliminer les cellules

endommagées, chasser le cholestérol excédentaire, élaborer certaines vitamines et filtrer les substances nocives. C'est ainsi que peu à peu s'installe l'intoxication générale avec son corollaire, les diverses maladies qui conduisent l'homme chaque jour à l'hôpital ou dans les pharmacies. *Comme quoi quelques minutes de plaisir à table se payent chères toute la vie!*

III - CONCLUSION

" Est sot celui qui réfute d'emblée quelque chose qu'il ignore " dit un adage. Que cette thèse sur les régimes sanguins puisse être sujette à caution ou à controverse au sein d'une certaine intelligentsia scientifique, il n'y a rien d'étonnant à cela. C'est le sort réservé généralement à toute découverte qui sort des sentiers battus ou qui dérègle un certain ordre établi. Il revient donc à tout un chacun, face à cette profusion de théories tous azimuts, de toujours faire montre d'ouverture d'esprit et de ne considérer pour vrai que ce qu'il aura lui-même expérimenté. Cette attitude permet de se faire sa propre opinion, celle-ci pouvant ne pas toujours être en phase avec celle de certains experts (qui se contredisent d'ailleurs parfois entre eux).

Dans tous les cas, on ne perd rien à essayer, d'autant plus que ce sont des régimes basés sur des aliments naturels, les seules contraintes étant de se priver de quelques aliments qu'on aimait bien, et de composer son menu en tenant compte du groupe des membres de sa famille.

Ceci dit, la santé pour tous par la simple alimentation adaptée à son propre groupe sanguin, est réellement possible et accessible à tous grâce aux recherches du Dr Peter James D'Adamo dont la thèse vient aujourd'hui confirmer celle de Hip-

pocrate: "Que ton aliment soit un remède. Que ton remède soit ton aliment". Comme on le voit, notre santé est intimement liée à notre alimentation. Aussi, la connaissance des règles alimentaires (**savoir quoi manger et comment manger**) semble indispensable pour demeurer à jamais en bonne santé et jouir parfaitement de la vie.

Connaître permet de prévenir, et prévenir vaut mieux que guérir car un vaccin coûtera toujours mille fois moins cher qu'une cure réparatrice. **Plus q'une connaissance, c'est plutôt une révélation pour l'humanité!** La thèse du Dr D'Adamo, établissant l'étroite relation entre notre groupe sanguin et nos besoins alimentaires est une révolution scientifique désormais accréditée par la recherche, et qui a changé depuis lors la vie de millions de personnes dans le monde. Voilà pourquoi, même si, comme le professe Einstein, il est plus difficile de désintégrer un atome que de changer une idée reçue, de grâce, il vaut mieux essayer à votre tour que de rester dans l'expectative, afin de vérifier de vous-même la véracité de cette information salvatrice pour tous.

IV - VISITE DANS LA PHARMACIE DE LA NATURE

A) *Recettes et astuces*

B) *le saviez-vous: ou la gazette des infos insolites*

A v e r t i s s e m e n t !

Mesdames et messieurs, il est vraiment important de savoir que la vie est régie par des lois et des principes universels, intangibles et implacables. Parmi ces principes, il y a celui du "donnant-donnant" qui veut que dans la vie, "on a rien sans rien". Autrement dit, tout n'est finalement qu'échanges. En somme, lorsque vous souhaitez ou désirez quelque chose, posez-vous toujours au préalable la question de savoir ce que vous donnez en échange. Tout ce qu'on désire recevoir gratuitement et sans effort, constitue toujours dans le temps et dans l'espace une dette qui ne dit pas son nom et que l'on devra payer un jour d'une manière ou d'une autre. En matière de guérison, sachez que l'homme soigne, mais c'est Dieu qui guérit. La guérison dépend réellement de l'onction divine. C'est dire que celui qui désire réellement la guérison ou l'absolution de ses difficultés se doit avant tout de rechercher cette grâce divine à travers une offrande faite à son prochain pour Dieu. Ainsi par exemple, celui qui désire s'assurer l'efficacité de toutes ces recettes mises gratuitement à sa disposition, se doit auparavant de faire une offrande à Dieu avant de les utiliser. Cette offrande passe par l'acquisition licite de cet ouvrage (donc en se l'achetant soi-même). Et même dans le cas où on se le fait offrir, il est quand même conseillé à cette personne qui l'a reçu gracieusement, de veiller à faire au moins une fois une offrande appréciable quelconque (paquet de sucre, boîtes de lait, etc.) à un nécessiteux, avant de mettre en pratique ces fabuleuses recettes. A bon entendeur!

A) Recettes et astuces

Voici pour vous et rien que pour vous, des recettes et astuces venues certaines d'ailleurs, livrées à votre connaissance pour vous aider à résoudre le plus simplement du monde, certains maux courants qui minent votre vie au quotidien :

AFFECTIIONS SANGUINES

* **Anémie**

Vous manquez de sang ou vous manquez de vitalité au sortir d'une maladie grave, vous pouvez vous requinquer le plus rapidement possible et de manière rapide en appliquant les recettes suivantes :

Traitement : râper **3 noix de cola rouge**; malaxer le tout avec le **jaune d'œuf** (3 œufs) et 1 cuillerée à soupe d'**alcool fort** (gin gordon de préférence) ou à défaut du jus d'1 **citron** (pour ceux dont l'alcool est prohibé). Faire consommer cette mixture ainsi obtenue (avec une cuillère en bois) à un patient en crise, en attendant de le transporter chez le médecin.

NB : cette recette est souvent utilisée en cas d'urgence, pour les cas frisant même la transfusion sanguine. C'est extraordinaire, dans la plupart des cas, la remontée du taux de l'hémoglobine est souvent très rapide et le malade retrouve des couleurs dans les instants qui suivent.

Explications : la cola est un stimulant cardiaque ; le jaune d'œuf favorise la multiplication des globules rouges ; l'alcool ou le citron accélère la circulation sanguine à travers tout l'organisme.!

ou encore

Traitement : mélanger dans 1 bol, du **lait non sucré**, du vin rouge (un verre) et le **jaune d'œuf de poule** (2 œufs) ; Consommer cette mixture ; recommencer cette opération

VISITE DANS LA PHARMACIE DE LA NATURE

pendant trois jours d'affiler si nécessaire. Cette recette est vraiment d'une efficacité incroyable !

* **Diabète**

Cette maladie est une des conséquences d'un régime alimentaire très déséquilibré ou d'un foie très fatigué. Pour les adeptes de naturopathie, voici quelques recettes permettant de stabiliser le taux de l'insuline et la taux de glycémie:

Traitement: Faire infuser 2 poignées de **feuilles sèches d'avocatier** dans 1 litre d'eau pendant ¼ heure. Filtrez et boire cette tisane à volonté tout le long de la journée. Cette opération peut être répétée autant que nécessaire jusqu'à satisfaction.

ou encore

(pour stabiliser le taux de glycémie)

Traitement: Prendre **3 ou 4 gros oignons** et **1 citron mûr**. Découpez-les en 4 ; mélangez le tout dans 1 litre d'eau et bouillir pendant 15 minutes. Ensuite laissez refroidir et filtrer. Boire 3 verres/ jour (1 le matin à jeun, 1 avant le repas de midi, 1 verre après le repas du soir).

Ou encore

Traitement: Consommez quotidiennement aussi souvent que possible des **olives vertes** (10) trempées dans 1 verre du **jus d'orange**.

NB. Cette recette est efficace contre le diabète et la jaunisse. Cependant, ce traitement doit être de courte durée pour les sujets du groupe B pour qui la consommation régulière des olives n'est pas appropriée .

Ou encore

Traitement: Faire sécher une bonne quantité de **feuilles de ndolé (terme camerounais) et de nkoumou** (fumbwa en congolais) . Pilez le tout pour obtenir une poudre homogène. Consommer à jeun 1 cuillerée à soupe de cette poudre par jour. Durée du traitement 6 mois d'affiler.

Bien suivi, ce traitement traditionnel assure une guérison quasi certaine de cette affection courante que l'on dit incurable

NB : Le "ndolé" : un légume très amer, aux vertus médicinales et alimentaires est usitée au Cameroun où il constitue un plat local très apprécié . Le "nkoummou": un légume sauvage bien connu des Gabonais (dans le haut-Ogooué) et des Congolais dans le domaine culinaire. C'est un légume un peu dur, souvent coupé en fines lamelles avec un couteau bien tranchant et préparé avec du poisson fumé et de l'huile de palme.

* *Filaires*

Traitement : mélanger le **jaune d'un œuf (bio)** avec du **jus de 4 citrons pressés**. Consommez cette mixture 1 fois par semaine guérison est rapide et hallucinante. En outre elle ne laisse pas la moindre cicatrice, contrairement au traitement classique à base des produits allopathiques. Essayez vraiment pour faire le Saint Thomas!

Ou encore

Traitement : Râpez une **pomme de terre**. Ensuite appliquez cette pâte sur la brûlure sans bander, 1 fois le matin et 1 fois le soir. Répétez cette opération jusqu'à guérison.

* *Décalcification*

Certaines personnes sont prédisposées à la décalcification. C'est principalement le cas des sujets du groupe sanguin O qui manquent souvent de calcium. Ce qui entraîne

souvent des traumatismes liés à l'usure des os (usure du col du fémur et des lombaires, des dents, etc.). On peut s'en prémunir ou se soulager en appliquant la recette suivante :

Traitement: Introduire dans une bouteille à fermeture mécanique, de **l'eau** (1/4 litre), 1 **coquille d'œuf de poule** bien écrasée; 2 cuillerées à soupe de **jus de citron pressé**; mélangez correctement le tout et mettez la bouteille au frais pendant 2 heures. Ensuite, bien agiter la bouteille et filtrer. Sucrez le liquide filtré avec 1 **cuillerée à soupe de miel**. Consommez-en ½ verre à bière 3 fois/jour (matin, midi, soir), pendant 21 jours. Cette cure est renouvelable 1 fois/ trimestre.

* *Cellulite*

(les pores bouchés)

Vous avez pris trop de poids, votre taille, vos cuisses sont envahies par de la cellulite. Cela ne fait pas beau n'est-ce pas ! Retrouvez la finesse de vos formes grâce à cette recette naturelle :

Traitement: Mouiller légèrement la **poudre ou farine de maïs**, et appliquez-la plusieurs fois dans la journée sur la partie du corps encombrée de cellulite. Recommencez aussi souvent que nécessaire jusqu'au résultat escompté.

* *la goutte*

Traitement: Bouillir une poignée de **haricots verts** dans 1 **litre d'eau** pendant ¼ heure ; boire cette bouillie 3 fois par jour matin midi soir. Recommencez cette opération autant que nécessaire jusqu'à guérison

Commentaires: .La goutte est une maladie métabolique à manifestations articulaires, rénales et cutanées, due à l'accumulation de l'acide urique dans l'organisme et caracté-

risée par des inflammations douloureuses siégeant en particulier au gros orteil. C'est l'une des conséquences des repas copieux bien arrosés, de la consommation excessive des boissons sucrées, et du gibier mal conservé. Celui qui veut en guérir se doit surtout d'en supprimer les causes. Par ailleurs, il peut aussi avoir recours aux haricots verts qui constitue une solution palliative efficace :

*** alcoolisme**

Traitement: Mélanger dans 1 litre d'eau **3 poignées de persil haché; 2 pamplemousses et 2 oranges** découpés en fines lamelles avec leur écorce de chair, **12 morceaux du sucre**. Puis bouillir le tout jusqu'à réduction de moitié. Filtrez. Boire chaque matin à jeun, 1 cuillerée à soupe de cette composition. Répétez cette opération jusqu'à satisfaction.

Commentaires: L'alcoolisme détruit progressivement votre santé et ruine votre honneur. Vous pouvez supprimer cette mauvaise habitude en appliquant la recette suivante

Aneroxie
(manque d'appétit)

Traitement: Boire 2 verres/jour **de jus de pamplemousse** (1 verre le matin, 1 verre à midi, la tout ½ heure avant les repas)

AFFECTIONS CARDIAQUES

*** gros coeur**

Traitement : Faire le mélange de **3 citrons** pressés, 7 cuillerées à soupe **miel doux**; 1 tête **d'ail** entière, 1/4 de litre d'eau. Bouillir à petit feu le tout pendant ¼ heure.

Ensuite laisser refroidir ; filtrez, et consommez entièrement la solution obtenue. Répétez cette opération 7 jours d'affiler. Guérison assurée

*** Palpitations**

Traitement: bien mélanger **1 œuf de poule**(domestique) avec du **lait non sucré** (1/4 litre) jusqu'à obtenir un mélange homogène. Consommer ce mélange tous les 3 jours (2 fois/semaine) jusqu'à la guérison.

AFFECTIONS O R L

a) affections respiratoires

*** coqueluche, toux, tuberculose, (ténia)**

Traitement: faire chauffer 4 gousses **d'ail** épluchées dans 1 litre de **lait non sucré** jusqu'aux premiers frémissements de l'ébullition. Couper le feu; laisser infuser 5 à 6 minutes et filtrer. Ensuite consommez chaud 1 à 3 verres de cette mixture dans la journée. Se conserve très bien au frais 1 ou 2 jours.

*** Sinusite**

Traitement : aspirer **l'eau salée** chaque jour matin et soir jusqu'à satisfaction. Soyez persévérant, la guérison ne fait aucun doute.

Ou encore

Traitement : faire l'infusion (déverser de l'eau chaude sur des **feuilles d'eucalyptus** introduites dans 1 gros récipient à couvercle) pendant environ ¼ heure. Ensuite prendre 1 bain

de vapeur 2 fois/jour. Recommencez cette opération tous les 2 jours pendant une semaine jusqu'à satisfaction.

Ou encore

Traitement : consommer simplement 4 à 6 **gousses d'ail** par jour dans vos différents repas. Suivre cette cure 2 semaines d'affiler.

*** *bronchite - coqueluche- toux (pour nourrissons)***

Traitement: Fabriquez-vous un sirop : piler 5 gousses d'ail, et faites bouillir dans 1 litre d'eau jusqu'à obtenir la moitié du liquide.

Consommer: - de 3 ans : 1 cuil. à café toutes les 3 heures
+ de 3 ans : 1 cuil. à soupe toutes les 3 heures

*** *simple toux***

Traitement : mélangez 3 gousses d'ail écrasé, 1 cuillère à soupe de miel, 2 cuillérées à soupe de la poudre de cola amère. Consommez 1 cuillère à café de cette mixture, 3 par fois par jour. Recommencez pendant 3 jours si nécessaire.

Ou encore

Traitement: Bouillir le mélange de 2 litres d'eau, 5 **oignons coupés et 7 cuillérées à soupe de miel** pur.durant 1 heure. Filtrez et conservez dans votre pharmacie personnelle ce sirop dans 1 bouteille propre hermétiquement fermée. Enfants : 3 cuillérées à café/jour (matin, midi, soir). Adultes : 3 cuillérées à soupe/jour (matin, midi, soir)

Un conseil: fabriquez-vous d'avance votre propre sirop anti-tussif. Non seulement il ne vous coûte rien, mais il est surtout

d'une efficacité incroyable et pourra servir à toute la famille en temps opportun

*** *tuberculose***

Traitement : Laisser infuser une certaine quantité d'**écorces du citronnier** (500 g environ) dans de l'**eau chaude**. Filtrez et buvez-en à volonté, 3 verres/jour (matin, midi, soir). Recommencez cette opération autant que nécessaire jusqu'à guérison. Cette cure vient à bout, même des tuberculoses très anciennes ou rebelles.

*** *Asthme***

L'asthme est une affection caractérisée par une difficulté à respirer, s'accompagnant d'une sensation de gêne ou d'oppression

Traitement : appliquer aussi souvent que possible, de l'**huile d'ail** sur la plante des **pieds et sur la colonne vertébrale**, jusqu'à satisfaction. L'huile d'ail est vendue en pharmacie ou dans les magasins diététiques.

Ou encore

Traitement: Bouillir 1 gros **oignon haché** dans 1 litre d'eau pendant ¼ heure. Consommez ensuite 1 tasse de cette soupe (sucrez-la au miel) le matin à jeun, et 1 autre le soir. Répétez cette opération autant que nécessaire

Ou encore

Traitement :Le soir avant de se coucher, laissez macérer 1 **gros oignon haché dans 1 grand verre d'eau tiède**; Consommez cette mixture le matin à jeun, mais après avoir ajouté auparavant 1 cuillerée à soupe de jus citron et 1 cuillérée à soupe de miel. Répétez cette opération pendant 1 se-

maine, si nécessaire.

*** Hoquet**

Traitement : Lorsque survient la crise de hoquet, prendre **1 morceau de sucre imbibé de jus de citron**, ou le cas échéant consommez simplement 2 cuillérées à soupe de jus de citron pressé.

*** angine**

Traitement : Grignoter **1 gousse d'ail pilé** ; puis avaler progressivement le jus produit dans la bouche. Procédez ainsi 3 fois par jour jusqu'à guérison.

*** extinction de la voix**

Traitement : Consommer **1 gousse d'ail** (et non 1 tête entière) 4 à 5 fois par jour. Cette cure est très efficace contre l'extinction de la voix. Mais pour les sujets qui ne supportent pas l'ail, ils peuvent toujours se rabattre le plus simplement en pharmacie et se procurer le sirop ('Euphon').

*** élocution difficile** ((issue d'un mal de gorge)

Traitement : Réduire en poudre une poignée de **feuilles de baobab** séchées. Ensuite, consommez à volonté cette poudre par pincées de 2 doigts matin, midi et soir, jusqu'à guérison.

*** tabagisme**

Voici une recette merveilleuse pour toute personne qui désire cesser de fumer :

Traitement : prendre 2 **cigarettes** (de votre marque préférée) ; débarrassez le papier ; laissez mariner uniquement le

tabac dans du **lait non sucré** (la quantité d'1 boîte); filtrez, et consommez cette mixture très tôt à jeun. Répétez cette opération 3 jours d'affiler. Renouvelable 1 fois par trimestre si nécessaire.

b) affections auriculaires

*** Otite**
(mal d'oreille)

Traitement : Mettre 3 fois par jour dans chaque oreille 3 gouttes de **jus de citron** et boucher avec du **coton**. Répétez 3 fois/jour pendant 3 jours

Ou encore

Traitement : Mettre dans chaque oreille, **2 gouttes de votre propre urine** (vieille de 4 jours) légèrement réchauffée ; ensuite, bouchez l'oreille avec du **coton** légèrement imbibé d'huile d'olive. Procédez ainsi 1 fois par jour pendant une semaine. Cette cure peut être renouvelée 1 fois tous les 3 mois si nécessaire surtout que cela assure une bonne santé auditive avec du coton légèrement imbibé d'huile d'olive. Procédez ainsi 1 fois par jour pendant une semaine. Cette cure peut être renouvelée 1 fois tous les 3 mois si nécessaire surtout que cela assure une bonne santé auditive.

ou encore

*** Surdité d'origine rhumatismale**

Traitement : Chaque soir, introduire dans les 2 oreilles, un tampon de **coton imbibé de suc d'ail** mélangé    l'huile de karité

c) affections buccales*** bains de bouche**

Voici des bains de bouche naturels et bon marché. R assurez-vous, ceux-ci permettent de lutter efficacement contre les infections buccales (maux de dents, gencives saignantes, aphtes, etc.)

Traitement: piler quelques **feuilles de patate douce**, mélangez avec de **l'eau chaude**; faire ensuite 1 bain de bouche matin et soir. Recommencez cette opération autant que nécessaire jusqu'à guérison.

Ou encore

Traitement: se brosser les dents matin et soir **vosre propre urine fraîche**. La garder dans la bouche 5 à 10 mn avant de recracher le tout.

: *** lésions buccales :**

Traitement: Mélangez le jus d'un **citron et 1 cuillerée à café de miel**. Gardez le mélange le plus longtemps possible dans la bouche avant d'avaler ou de cracher le tout. .

*** mauvaise haleine**

Une bouche qui dégage une mauvaise odeur indispose votre entourage et fait fuir tout le monde autour de vous. Veillez donc à bien mastiquer vos aliments, de ne pas manger tard dans la nuit, de bien brosser systématiquement vos dents après chaque repas, etc.

Traitement : Se brosser les dents avec de **l'argile**

verte, matin midi, soir pendant 3 semaines. Traitement renouvelable à volonté si nécessaire. Vous aurez non seulement des dents saines et bien blanches, mais également des gencives solides et, une haleine fraîche et agréable

*** carie dentaire**

Vous souffrez atrocement d'une dent cariée, appliquez cette recette magique:

Traitement: mélangez **1 cola blanche, 1 jeune feuille fraîche de manioc, 1 morceau de tabac en feuille séché, une pincée de sel, quelques graines du piment indigène** (en graine noire dans une enveloppe calebasse). Piler le tout; introduire cette mixture dans le creux de la dent trouée. Après environ une dizaine de minutes, le mal de dent disparaît à jamais comme si la dent était totalement dévitalisée. Mais cela ne vous dispense pas d'aller plus tard voir le stomatologue !

Ou encore en cas d'extraction d'une dent cariée:

Traitement: Après une extraction d'une dent, faites aussitôt que possible **un bain de bouche avec vosre propre urine plusieurs fois dans la journée**. Pour cela, recueillir sa propre urine fraîche dans un récipient. Mettre dans la bouche une quantité suffisante, attendre 5 mn, cracher et recommencer jusqu'à épuisement de l'urine recueillie. Renouvelez cette opération toutes les 3 heures. Le résultat est souvent époustouflant au bout d'une seule journée, car dans bien des cas, le patient est souvent à même de manger correctement après quelques heures de bains de bouche intensifs.

Ou encore

Lorsqu'une dent cariée vous fait mal:

Traitement : Insérer de "**l'ail écrasé**" dans la dent cariée

Ou encore

Traitement: Imbiber le coton de "**sève de papayer**" et l'introduire dans le creux de la dent malade. La douleur s'estompe au bout de quelques minutes.

AFFECTIONS OCULAIRES

* ***maux des yeux***

Vous souffrez de certaines affections oculaires (myopie, des yeux fatigués par les ordinateurs ou les microscopes, de la conjonctivite, etc.), appliquez simplement les recettes suivantes pour améliorer la qualité de votre vue:

Traitement: Râper **une feuille de chou**, la presser et mettre 2 gouttes dans chaque œil matin et soir. Durée du traitement 3 semaines Recommencez après une interruption de 15 jours.

ou encore

Traitement : recueillir le soir au coucher ½ litre de votre **propre urine fraîche**; la diluer dans une petite bassine avec un ou deux litres d'eau. Faire ensuite un bain des yeux en écarquillant les yeux dans la bassine pendant environ dix minutes. Résultat: Bien suivi avec régularité et persévérance, ce traitement vient toujours à bout de toutes infections oculaires y compris la myopie et la cataracte.

ou encore

Autre variante: on peut aussi simplement utiliser comme collyre, **l'urine d'un petit enfant de moins de 8 ans**.

Dans ce cas, 2 gouttes dans chaque œil, chaque soir, suffisent pour retrouver une vue appréciable après quelque temps; persévérez ainsi et vous serez surpris agréablement.

* ***Cataracte***

C'est cette couche fine qui couvre insidieusement l'œil et empêche partiellement ou complètement de voir correctement. A défaut de faire opérer par un spécialiste approprié, on peut le cas échéant avoir recours à cette recette millénaire :

Traitement : Comme pour un examen de la goutte épaisse, le malade se pique l'annulaire avec une **aiguille stérilisée**. Récupérer le **sang** sortant du doigt avec la **plume blanche de la poule**. Ensuite, écarquiller l'œil malade et badigeonner la cataracte avec la plume imprégnée de sang ; 1 seule fois par œil est suffisant. Résultat: Ce traitement traditionnel et millénaire est extraordinaire car véritablement miraculeux. Le résultat se manifeste inéluctablement à court terme tant que l'affection est d'origine naturelle.

AFFECTIONS ARTERIELLES ET MUSCULAIRES

* ***Tension artérielle***

:

Traitement: râper **1 noyau d'avocat frais**; diviser le produit obtenu en deux tas ; mettre une partie de cette poudre dans un bidon de 5 Pendant 7 jours, boire 3 fois par jour un verre d'eau (du bidon) d'une part; et d'autre part se rincer tout le corps, le soir au moment de se coucher, avec un peu d'eau du sceau (environ la moitié du récipient que l'on ne manquera pas de remplir aussitôt pour le bain du lendemain). Laissez-

vous sécher sans s'essuyer avec une serviette. Guérison garantie! Ce traitement apparemment trop simple, est d'une efficacité hallucinante car en une seule semaine l'on peut passer de 18 de tension à une tension normale.

Commentaires: *La tension artérielle n'est pas en tant que telle une maladie. C'est en fait la conséquence d'un sang pollué et des vaisseaux sanguins encrassés. Il faut donc agir sur ces deux facteurs si l'on veut guérir de ce mal parfois mortel. Les recettes suivantes permettent de guérir de la tension à moindre frais et de manière spectaculaire*

* **Rhumatismes**

a) **Rhumatisme simple:**

Traitement: Broyer de l'**ail** dans de l'**huile d'olive** ou du **beurre de karité**. Faire le massage matin et soir avec cette mixture.

b) **rhumatismes chroniques ou aiguës**

Pour ceux qui souffrent de rhumatismes aigus entraînant de sérieuses difficultés pour se mouvoir, vous y trouverez une solution inespérée à travers cette recette:

Traitement: malaxer des **feuilles amères de "ndolé"** (terme en langue camerounaise) ' 5 à 7 feuilles) avec le **blanc d'œuf de poule** (1 œuf) et un peu **d'huile de palme**. Masser les parties douloureuses du malade avec cette mixture matin et soir au coucher ; consommez-en aussi une bonne bouchée. Résultat: succès garanti même s'il s'agit des cas de rhumatismes chroniques et anciens!

* **mal des nerfs**

Traitement : Bouillir dans 2 litres d'eau de l'**ail(500g)** et **d'oignon(500g)**, pendant environ 20 minutes; ensuite boire

1 petit verre ~~matin et soir jusqu'à épuisement~~ Recommencez cette opération ~~matin et soir jusqu'à épuisement~~

* **Lumbago (mal de dos) - Sciaticque**

Le mal de dos ou la sciaticque sont des maux de plus en plus courants. On peut en guérir, ou du moins trouver un soulagement grâce à l'une des recettes suivantes:

Traitement : Bouillir les **feuilles vertes de bambou de chine** dans 3 litres d'eau pendant 20 minutes. Laissez refroidir, filtrez. Consommez cette tisane à volonté tout le long de la journée. Recommencez cette opération pendant une semaine. Explication: La tisane des feuilles de bambou de chine nettoie les cartilages des acides uriques souvent à l'origine des douleurs arthritiques; et renforce notre résistance contre la malaria. Résultat garanti !

ou encore

Traitement: piler les **racines de papayer mâle** (pour les hommes) ou **femelle** (pour les femmes), selon le sexe du malade, laissez macérer dans un litre d'eau pendant 1 à 2 heures, filtrez ; et purgez-vous à l'aide d'une poire. Répétez cette opération 1 à 3 jours, si nécessaire.

* **Lombalgie**

Traitement : gratter une **vertèbre séchée du boa**. Avec la poudre obtenue, mettre dans une crème et se masser le dos; ou encore faire des scarifications avec cette poudre au niveau des reins et au bas du cou (les premières cervicales), ceci permet de renforcer la vigueur sexuelle.

* **Crampes**

Traitement : Bouillir pendant ¼ heure, quelques **feuilles de basilic dans 1 litre d'eau**; ensuite consommer 2 verres par jour, matin et soir. Rejetez cette opération aussi sou-

vent que nécessaire jusqu'à guérison.

Ou encore

Traitement : Consommez pendant une semaine, **2 cuillérées à café de miel** pur pendant chacun des 3 repas de la journée.

**** Entorses***

Vous vous êtes foulé une cheville, un genou ; une voiture est passé sur votre pied ; vous vous êtes cogné violemment le pied ou la main contre un objet dur, etc. hormis les traitements médicaux, on peut également traiter cette entorse de manière naturelle notamment avec la recette suivante :

Ingrédients : Beurre de karité ; sel

Traitement : masser légèrement pendant quelques minutes, la partie douloureuse avec du **beurre de karité**. Saupoudrer ensuite la partie massée avec un peu de **sel de cuisine**. Bandez légèrement la partie malade. Recommencer l'opération chaque jour et ainsi de suite, jusqu'à guérison. Ce traitement soulage et guérit complètement même les entorses ou foulures d'une certaine gravité.

AFFECTIONS DE L'APPAREIL DIGESTIF

**** Constipation***

Savez-vous qu'il est très dangereux pour notre santé que de rester plus de 24 h sans faire les selles?. Le gros intestin est comme une poubelle. Si les déchets y séjournent trop longtemps, il s'en suit une putréfaction qui va entraîner une intoxication générale de tout l'organisme. De cette intoxication généralisée découlent toutes les autres affections (hypertension, diabète, migraines, obésité, etc.). C'est pourquoi personne ne doit s'offrir le

lux de rester plus d'une journée entière sans faire les selles. Pour tous ceux qui souffrent de constipation, au lieu de se jeter systématiquement sur des laxatifs chimiques, il vaut mieux parfois s'en remettre à la nature. Et pour cela, vous pouvez toujours avoir recours à des recettes simples comme celles-ci :

Traitement : Laissez macérer **1 gros oignon broyé quelques minutes dans 1 litre d'eau**. Ensuite, consommez le tout. Renouvelez cette opération 1 fois dans la journée (2 fois par jour). Cette recette est également efficace pour calmer ou soigner la tension artérielle.

Ou encore

Traitement: Chaque matin, mélangez 2 cuillérées à soupe de **miel dans 1 verre d'eau**. Consommez cette mixture à jeun. Recommencez cette cure aussi souvent que nécessaire jusqu'à satisfaction.

**** ventre***

(gros ventre)

Le gros ventre est souvent gênant tant sur le plan de l'esthétique que sur celui de la santé. Alors pour prévenir ou soigner un ventre qui pousse, il y a des attitudes à éviter et adopter :

Traitement:

1- évitez de manger trop d'huile dans les aliments ; de boire assez d'eau en mangeant ; de consommer des boissons gazeuses ; et surtout de s'affaler immédiatement après les repas.

2- Pratiquer la "**cure d'eau**" : celle-ci consiste à boire au réveil à jeun, 1 litre d'eau légèrement citronnée. C'est ainsi que vous verrez votre ventre se dégraisser en un temps record, si tant est que ce gros ventre n'est pas d'origine

"occulte".

* **dysenterie**

a) **dysenterie simple**

Lorsque vos selles sont entachées de sang, c'est qu'il y a problème. Ce problème peut être résolu simplement à l'aide de cette recette simple mais ô combien efficace:

Traitement: Consommer des **pelures d'1 pomme de terre** avec un peu de sel, 2 fois dans la journée. Recommencez si nécessaire pendant 3 jours d'affiler.

b) **diarrhée -dysenterie**

Traitement : laver et sécher au soleil **3 morceaux de charbon de bois**; ensuite, les écraser à l'aide d'un objet dur propre pour obtenir une poudre. Conservez la poudre obtenue dans une boîte hermétiquement fermée. Consommer donc en cas de dysenterie, cette poudre selon la posologie suivante: adultes (2 cuillérées à soupe dans la journée, 1 le matin et 1 le soir); enfants (2 cuillérées à café par jour, matin et soir).

NB: *Le charbon arrête la fermentation et aide l'élimination des éléments nuisibles se trouvant dans l'intestin*

* **Mal d'estomac**

Traitement : mélangez dans un verre un peu de jus de **tubercule de manioc** écrasé (environ 5 cuillérées à soupe) , **2 œufs cassés, du lait non sucré**. Tous les 2 jours , consommer 2 fois cette mixture (1 verre matin et 1 verre le soir) pendant 2 semaines maximum

NB: A défaut des œufs et du lait non sucré, on se

contentera de boire au moment de la crise douloureuse uniquement du jus de tubercule de manioc (la quantité de 5 cuillérées à soupe) dilué légèrement pendant 5 jours d'affiler pour les adultes.

Ou encore

Traitement : Prendre 1 **banane plantain verte**, l'éplucher et ensuite la râper. Déposer les râpures dans un gros bol contenant ½ litre de **lait écrémé non sucré**. Laisser macérer environ ½ heure. Par la suite, à l'aide de vos doigts ou d'une cuillère en bois, sucez uniquement les râpures imbibées de lait cuillérée par cuillérée jusqu'à ce que vous ne ressentiez plus la moindre saveur, ainsi de suite jusqu'à l'épuisement de toute la râpüre contenue dans le bol. Ne pas boire le lait restant. Répéter cette opération pendant trois jours consécutifs. Ce traitement est d'une efficacité sans pareil !

Ou encore

Traitement: Mélanger 1 cuillère à soupe de **poudre d'argile avec le jaune d'œuf de poule** (1 ou 2) dans un verre de lait non sucré. Durée du traitement 15 jours maxi d'affiler.

Ou encore

Traitement : mélanger dans un verre, **du vin rouge, 1 cuillérée à soupe de poudre d'argile, le jaune d'œuf** (1 ou 2 œufs). Consommez tout de suite après cette mixture. Recommencez cette opération 3 jours maxi. Succès garanti: Cette cure vous guérit réellement du mal d'estomac. Elle est renouvelable si nécessaire.

*** ulcère d'estomac**

Traitement: broyer ou piler une certaine quantité de **feuilles manioc**. Buvez ensuite le jus des feuilles de manioc, 7 jours d'affiler.

*** ulcère gastro -duodéal**

:

Traitement: mélangez 1 cuillerée à soupe de **jus d'oignon fraîchement pressé**, et 1 cuillerée à soupe de **miel**. Bien remuer le tout. Consommer ensuite cette mixture 3 fois/jour loin des repas, pendant 15 jours.

Un conseil: Les maux d'estomac ont pour origine la consommation des aliments non adaptés à notre organisme. On peut toutefois prévenir ou panser ces agressions stomacales en consommant régulièrement le soir au coucher 1 verre de lait non sucré.

Commentaire: *Le duodénum c'est la partie initiale de l'intestin grêle qui succède l'estomac. Symptômes : ils se manifestent souvent par des douleurs en haut de l'abdomen survenant 3 heures environ après le repas, des renvois acides, parfois de vomissements. Les cas extrêmes, c'est lorsque le sang apparaît dans les vomissements ou dans les selles. Cela signifie simplement que l'ulcération est près de la perforation. Dans ce cas, une intervention chirurgicale devient indispensable et urgente. Mais en dehors de ce cas extrême, l'intervention chirurgicale devrait être évitée car c'est une solution imparfaite et provisoire. En réalité, seul un traitement naturel permet une véritable guérison. Ce traitement est basé d'abord sur une réforme alimentaire ; ensuite sur une cure spécifique telle que celle-ci*

*** Hemorroïdes**

Traitement: Mettre dans une marmite **10 gousses d'ail haché, 3 litres d'eau** ; bouillir pendant 15 minutes. Verser le tout dans une cuvette, laisser tiédir puis faire un bain de siège. Répétez cette opération pendant 7 jours

ou encore

Traitement: malaxer 1 **feuille de tabac vert** (ou séché par défaut) et en faire des suppositoires. Le soir au coucher, introduire le suppositoire de tabac dans l'anus. Recommencer cette opération chaque soir durant 7 jours d'affiler.

Ou encore**Traitement en 2 phases:****1°) en soin externe:**

Calcinez la **coquille d'escargot** (blanche de préférence) ; et réduisez la ensuite en poudre. Mélanger cette poudre à **l'huile d'amande**. Au coucher, badigeonnez l'anus avec un peu de cette mixture jusqu'à guérison.

2°) en soin interne: laisser macérer toute la nuit dans 2 litres d'eau **7 gousses d'ail écrasées**. Consommez cette mixture à petite dose pendant 3 jours d'affiler. Résultat garanti!

Ou encore

Traitement: Bouillir une certaine quantité de **feuilles sèches ou fraîches de citronnelle** dans 5 litres d'eau pendant un quart d'heure. Ensuite, faire un bain de siège à température supportable

*** Vermifuges**

Pour se déparasiter naturellement, il existe mille et une re-

cettes. En voici quelques unes:

Traitement: mettre dans un bol contenant de l'eau une poignée de **haricots blancs** et 3 gousses **d'ail écrasées** ; laissez macérer le tout, toute la nuit. Le matin à jeun, évitez de remuer le bol et buvez uniquement le liquide. Répétez cette opération 2 jours d'affiler ; Cette cure peut être renouvelée à titre préventif, 1 fois tous les 6 mois. Efficacité garantie!

Ou encore

Traitement: Mélanger la **sève de papayer** dans une petite quantité de **lait non sucré**. Pour les adultes, consommez 1 cuillère à soupe ; pour les enfants de moins de 15 ans, 1 cuillère à café. Répétez cette opération 3 jours d'affiler.

ou encore

* **Vers intestinaux, troubles digestifs, tension artérielle :**

Traitement: Obtenir du jus à partir de 20 **gousses d'ail** écrasées, les jeter dans 1 litre **d'eau bouillante**, laissez refroidir et filtrer ; Pendant 7 jours :

- adultes : 2 cuillérées à soupe par jour le matin à jeun
- nourrissons : 3 cuillérées à café par jour

AFFECTIONS VIRALES

**** Fièvre typhoïde***

Traitement : Faire bouillir dans 2 litres de **lait non sucré**, écraser 1 poignée de 500 g **d'ail écrasé**, et 2 gros **oignons**. Consommer ½ verre de cette mixture, 3 fois par jour (matin, midi, soir) pendant 15 jours. Répétez cette opération si

nécessaire.

**** Fièvre jaune***

Traitement : Bouillir pendant ¼ heure la pâte de **racines de papayer** (8 à 10) que vous aurez pilées auparavant ; filtrez, puis préparer une **poule** entière uniquement avec ce liquide filtré. Le malade devra consommer entièrement cette poule cuite, même en plusieurs repas si nécessaire. Cette opération peut être renouvelée après 3 jours si la guérison n'est pas totale.

**** la grippe***

A condition de s'y prendre dès le début des premiers symptômes de la grippe, la guérison est souvent rapide avec cette astuce :

Traitement: brûlez 1 morceau de **coton** enfilé sur une tige et l'éteindre au bout de quelques secondes. Ensuite, inhalez la fumée dégagée par le coton brûlé pendant quelques minutes. Recommencez cette opération 2 fois dans la journée pendant 2 jours d'affiler si nécessaire.

**** rougeole et fièvres récurrentes*** (chez les enfants)

Traitement: Mettre dans un sceau rempli d'eau: **feuilles de basilic fraîches ; feuilles de papaye ; feuilles de citron ; citron vert (coupé en deux) ; feuilles de manioc fraîches ; feuilles de bananier séchées**. Chargez cette mixture en l'exposant au soleil pendant environ une heure. Ensuite faire baigner le malade 3 fois par jour (matin ; midi ; soir). NB: avant chaque bain, exposez à nouveau le sceau

contenant la mixture au soleil.

*** verrues**

C'est une maladie de la peau due à un virus.

Traitement : Frotter les verrues avec l'intérieur d'une **pomme de terre fendue** en deux (adultes)

*** malaria**
(paludisme)

Traitement : Bouillir quelques feuilles **fraîches de papayer** pendant ¼ heure dans 1 litre d'eau. Boire, 1 verre à bière de cette tisane 3 fois par jour. Recommencez cette opération pendant 7 jusqu' à guérison.

AFFECTIONS HEPATHIQUES
(drainage du foie)

Il importe de comprendre que le foie est de loin l'organe le plus important de notre organisme après le cerveau. C'est lui qui humanise toute substance nutritive. Autrement dit, sans lui, tout ce qui entre dans notre organisme, même l'eau la plus pure, deviendrait automatiquement un poison mortel. Lorsque le foie est fatigué ou abîmé, et que par conséquent il ne peut plus jouer son rôle, tout l'organisme s'empoisonne et toutes les maladies s'installent en nous (hypertension, insuffisance rénale, diabète, obésité, cancers, migraines, etc.). C'est pourquoi on doit tous veiller à bien entretenir notre foie. On parlera d'hépatite pour désigner l'état défectueux du foie. Lorsque le mal est encore à son début, on parle alors de l'hépatite A; lorsqu'il est à un stade avancé, on parle de l'épathite B; et enfin

lorsque le mal est complètement installé, on parle alors de l'hépatite C (chronique).

Un conseil : quel que soit la gravité de votre maladie (diabète, hypertension, cancer, VIH, etc.), commencez toujours par vous soigner en vous imposant une " cure de drainage du foie ". Vous constaterez que dans bien des cas, cette pratique peut même vous éviter d'en arriver au traitement médical proprement dit, tellement la guérison survient assez rapidement.

Traitement en 2 phases quotidiennes:

1°) Pressez 1 **gros citron** bien juteux , mélangez le jus obtenu avec 1 cuillère à soupe **d'huile d'olive**. Bien malaxer cette mixture et la consommer à jeun, ½ heure avant le petit déjeuner fFaire cette cure pendant 21 jours si vous n'êtes pas allergique au citron. Vous pouvez la renouveler aussi souvent que possible une fois par semestre. Complétez ce traitement en consommant simultanément chaque soir (aumoment de se coucher) le mélange de d'ail haché (1 cuillère à café) et d'huile d'olive (1 cuillère à café)

AFFECTIONS URINAIRES

*** énurésie** (faire pipi au lit)

Faire pipi au lit, c'est quand même embêtant surtout à un certain âge. Mais on peut résoudre cette anomalie organique par des recettes simples et naturelles:

Traitement : apprivoisez un **mille-pattes vivant** dans un petit filet, de telle sorte qu'il ne puisse pas se déployer (car la morsure de ce reptile est extrêmement difficile à soigner); au coucher du soleil, tapoter légèrement avec insistance le bas du dos du patient à l'aide du mille-pattes enroulé tout en inti-

mant l'ordre (en parlant) au reptile d'amener cette maladie avec lui pour toujours. Ensuite, libérez et projetez le mille pattes vivant le plus loin possible, là où il n'y a pas le moindre risque que le patient le croise à nouveau.

Commentaires: *Le mille-pattes est un bouc émissaire exceptionnel. Il peut aider à l'homme à se débarrasser mystiquement de tout ce qui l'encombre (éruption cutanée telle que les furoncles; la guigne ou la malchance chronique ; etc.). Dans ces cas, il lui suffit de procéder comme décrit précédemment, avec la différence que cette fois, il devra frotter sur tout le corps ce reptile tout en lui confiant verbalement la mission d'emporter très loin ce fardeau encombrant. Cette recette magique naturelle est infail-
libile.!*

ou encore

Traitement : Extraire la substance de couleur verdâtre qui se trouve à l'intérieur de la carapace **du crabe** cru. Faire boire le malade (celui qui pisse au lit) cette substance crue 1 seule fois. En général moins de 48 heures, cette anomalie ne devrait plus être qu'un souvenir!

*** rétention d'urine**

Dans le cas où l'on n'arrive plus à faire pipi par l'urètre si ce n'est que par le canal d'une sonde, il existe des recettes naturelles à même de soigner ce type d'affection:

Traitement : Découper 1 **régime de palmes**(encore toutes noires). et bouillir le tout avec ses épines. Laisser refroidir, filtrer, et mettre cette tisane dans un gros bidon. Consommer cette tisane tout le long de la journée. Recom-
mencer cette opération autant que nécessaire. Cette recette est d'une efficacité sans pareil. Très efficace!

*** calculs urinaires**

Traitement : Laisser nifuser pendant 15 minutes **2 cuil-
lerées à soupe d'ail haché** dans 1/4 de litre d'eau bouillante.

Prendre 1 verre de ce breuvage le matin à jeun et 1 autre le soir au moment de se secoucher repeter ce traitement aussi longtemps que nécessaire jusqu'à la guérison.

*** maux de reins**

Traitement : Découper **4 gros oignons** et les faire bouillir dans 3 litres d'eau pendant un quart d'heure. Prendre 3 à 4 verres par jour pendant une semaine.

Commentaires: *Les reins ont prioritairement pour fonction de veiller à l'équilibre de la composition du sang en éliminant les éléments qui y sont présents en trop grande quantité, notamment des hormones, des sels minéraux, des vitamines, des antibiotiques naturels, des enzymes, et autres substances biologiques actives et nécessaires à l'organisme. Les reins évacuent le trop plein, comme les vannes d'un barrage laissent passer le surplus d'eau d'un réservoir, sans que cette eau soit pour autant polluée ou toxique. Lorsque le corps est intoxiqué, les reins ne parviennent plus à effectuer leur travail de réabsorption des substances nécessaires à la vie. Ils laissent donc partir dans l'urine des vitamines, des hormones et autres éléments biologiques dont le corps a besoin. Cette insuffisance de la fonction rénale peut entraîner des carences qui vont diminuer l'efficacité des organes d'élimination et ainsi aggraver l'état d'intoxication générale de l'organisme. En outre, les reins jouent un rôle capital dans l'élaboration du sang car ils sécrètent une hormone appelée l'érythropoïétine qui incite les cellules souches de la moelle osseuse à générer de nouveaux globules rouges. D'où donc l'importance de bien ménager et entretenir vos reins en buvant quotidiennement deux à quatre litres d'eau. Voici une recette effi-
cace pour prévenir ou guérir du mal des reins:*

AFFECTIONS DIVERSES

***insomnies, asthme, bronchite, migraines, palpitations, vertiges**

Toutes ces pathologies peuvent être soignée à la fois grâce à cette fabuleuse recette:

Traitement : Jeter quelques **feuilles de menthe dans un litre d'eau bouillante**. Couvrir et laisser infuser quelques minutes. Pour les adultes, prendre une tasse le matin et le soir."

*** Obésité**

(comment perdre du poids)

Trop de surcharge pondérale (embonpoint) dénote d'une alimentation très déséquilibrée, fatigue le corps et nuit énormément à la santé. Veillez donc à ce que votre corps porte son poids idéal pour bien se porter.

Vous pouvez y parvenir en suivant votre régime sanguin, ou en appliquant si nécessaire la recette qui suit :

Traitement: Découper en tranches très fines 3 **citrons et 2 pamplemousses** bien nettoyés mais non épluchés. Faire bouillir le tout dans 1 litre d'eau pendant 20 minutes. Ensuite filtrer, et boire ½ verre à bière de cette potion, 3 fois par jour (matin, midi, soir). Répétez cette opération autant que nécessaire jusqu'au résultat escompté.

NB: Cette recette extrêmement efficace permet de perdre du poids naturellement et sans danger. Mais le résultat sera encore plus rapide si on combine cette recette avec son propre régime sanguin.

*** Transpiration excessive'**

Traitement: râpez et séchez **2 pommes de terre**; saupoudrez les pieds avec la poudre obtenue, chaque matin après le bain. Répétez cette opération autant que nécessaire jusqu'à la guérison.

*** troubles de croissance**

Certains enfants connaissent des troubles de croissance dus à des raisons multiples. A défaut d'être pris en charge par un pédiatre, on peut toujours pour y remédier, avoir recours aux recettes naturelles comme celle-ci :

Traitement : extraire du jus de 4 **carottes**; faire boire l'enfant ce jus à jeun. Recommencer cette opération aussi souvent que possible jusqu'à satisfaction!

*** vomissements**

Traitement: en 2 phases simultanées :
1èremment: Râpez, et malaxez une toute jeune **feuille de bananier plantain dans de l'eau**. Ensuite, faire boire le malade.
2èmement: Râpez **une noix de cola**, et mélangez-la à **l'huile de palme**. Le malade lèchera ce mélange matin et soir. Répétez cette opération 3 jours d'affilée si nécessaire.

ou encore

Traitement: de bon matin à jeun, sucer une bonne quantité de **canne à sucre**. Après 15 minutes, boire 1 litre d'eau. Tout de suite après, chatouiller le palet avec une **plume**

propre de poule ou à défaut votre propre doigt. Ceci va provoquer un bon vomissement de nettoyage. Opération à renouveler tous les 6 mois si nécessaire.

** tétanos*

Traitement: Bouillir dans 2 litres d'eau, **5 poignées de feuilles de manguier**; laisser dormir jusqu'au lendemain matin. Ensuite consommer 1 verre de cette mixture, 3 fois par jour, matin, midi, soir ; pendant 2 semaines d'affiler.

** panaris*

:

Traitement : faire moudre 2 **racines de papayer** ; de **la potasse** ; **l'amande de noix de palme**. Ensuite, faire un cataplasme de cette pâte sur la partie lésée.

Ou encore

Traitement : dans la journée, faire des cataplasmes chauds d'un **oignon** cuit sur la partie atteinte dès les premiers signes, jusqu'à la guérison.

CURES DE JOUVENCE

Le vieillissement n'est pas une fatalité mais le signe manifeste du mauvais entretien de l'organisme. On y peut y remédier grâce à des recettes naturelles:

Traitement: Consommez le matin au réveil à jeun, 1 **tasse d'eau plate chaude** à température tolérable pour les muqueuses buccales.

NB : Cette cure qui n'est pas limitée dans le temps, renforce le système immunitaire et ralentit le vieillissement.

Ou encore

Traitement : Le soir, laissez macérer de l'argile verte (une cuillerée à soupe) dans 1 verre d'eau toute la nuit. Le matin au lever, évitez de remuer le verre, et ne buvez que l'eau. Répétez cette opération pendant 21 jours maximum. Cure renouvelable 1 fois par semestre si possible.

NB: Ne jamais utiliser l'argile verte avec une cuillère en métal. Vertus: L'argile absorbe les impuretés et favorise leur élimination, tout en enrichissant le sang. C'est ainsi que ces cures favorisent une bonne circulation sanguine et une purification du sang, régénère les cellules, et assurent par conséquent un rajeunissement du corps et une parfaite santé. Attention à une consommation abusive qui peut entraîner l'anémie.

Ou encore

Traitement: fabriquez une lotion spéciale en mélangeant **3 fruits de limon, 2 cuillerées à soupe de sel marin, 2 cuillerées à soupe huile d'olive, et 7 cuillerées à soupe argile verte**. Massez-vous ensuite tout le corps avec cette mixture, ensuite rincez-vous avec de l'eau tiède après environ deux heures. Ce traitement est quotidien et doit durer 21 jours. Il peut être renouvelé 1 fois tous les 3 mois selon votre désir. Résultat : ceci permet de régénérer le corps et donc de rajeunir de manière incroyable.

ou encore

Traitement: Mettre dans une bassine plastique une bonne quantité de **glaçons et 3 cuillerées de sel de cuisine**. Pieds nus, montez dans la bassine et piétinez ces glaçons

pendant 2 à 3 minutes faites une pause de 1 minute de pause hors de la bassine, recommencez sans excéder en tout 10 minutes.

Commentaires: Cette recette permet de **rajeunir le visage** et améliorer la vue, combattre le stress, les courbatures, la faiblesse générale, les jambes faibles, la lombalgie, l'éjaculation précoce)

NB: Certaines personnes pouvant faire une allergie, il est donc prudent au début de commencer par un temps très court et augmenter progressivement la durée.

* **Coups de pompe**

(fatigue quotidienne; migraine)

Vous avez la migraine, vous êtes complètement extenué et vous souhaitez recharger durablement les accus, c'est simple:

Traitement: Consommer autant que nécessaire chaque jour, de la **banane douce écrasée mélangée au miel** (1 cuillère à soupe). Cette recette permet d'évacuer efficacement la fatigue générale.

Ou encore

Traitement: infuser le **thym (quelques feuilles)** au **miel** et conserver si possible cette infusion dans un thermos que vous pouvez même emporter au bureau. Consommer tout le long de la journée à la place du café. Cette recette permet de recharger les accus après une journée exténuante. conserver si possible cette infusion dans un thermos que vous pouvez même emporter au bureau. Consommer tout le long de la journée à la place du café. Cette recette permet de recharger les accus après une journée exténuante:

Commentaires:

1° - le **thym** est un assaisonnement connu des cuisiniers. Il est souvent commercialisé sous forme de tiges séchées. Sa vertu, il nettoie le système digestif, protège des rhumes, éclaircit même le teint et cela grâce ses vitamines, ses sels minéraux, et ses enzymes.

2° - Le **miel** est un nectar plurivitaminé qui apporte l'énergie nécessaire

ou encore

Traitement : Trempez le pied droit dans une bassine contenant de l'**eau chaude**, et le pied gauche dans une autre contenant de l'**eau froide**. Posez votre main gauche sur le plexus et la main droite sur le dos de votre main gauche. Alternez les pieds toutes les 3 minutes pendant environ une demi heure après laquelle vous serez complètement requinqué et en super forme. Tout le long de la séance, ralentissez votre respiration (inspirez et expirez comme d'ordinaire mais tout en retenant le souffle 4 secondes seulement).

ou encore

Traitement: La consommation de l'**oignon (cru)** contribue à ramener le nombre de pulsations du cœur à la normale (soit 70 et 80 à la minute pour un adulte).

AFFECTIONS SEXUELLES

* **gonococcie, syphilis, chlamydia, VIH**

Traitement : prendre une bonne **poignée de jeune feuille jaune du milieu de palmier**; la malaxer dans 2 litres l'eau, ajoutez-y du jus de 8 citrons. Boire cette mixture, 2 verres à bière par jour, matin et soir. Recommencez autant que

nécessaire jusqu'à guérison. *Un conseil : il vaut mieux toujours s'attaquer à ces MST dès leur début.*

* *chlamydia*

Traitement: Prendre 1 litre et 1/2 de **jus de fruit** de votre choix. Le faire bouillir pendant 15 minutes afin d'évacuer les substances chimiques qui y sont contenues. Y introduire ensuite **4 ou 5 racines de citronnier** bien lavées et laisser bouillir encore 15 mn. Laissez refroidir et ensuite transvasez le tout (racines comprises) dans une bouteille cassable que l'on fermera hermétiquement. Laisser fermenter 15 jours. Ensuite boire chaque jour 1 verre bambou de cette mixture matin et soir pendant 21 jours.

NB: Cette recette guérit à la fois les chlamydias, renforce la vigueur sexuelle (femme et homme) et l'activité rénale

* *syphilis*

Voici une des maladies sexuellement transmissibles qui cause des dommages importants sur l'organisme si on ne s'y prend pas tôt. Et à défaut donc d'un traitement médical, on peut avoir recours à cette recette naturelle dont l'efficacité est avérée:

Traitement: introduire 1 cuillère à soupe de **sève du manguier** dans 1 verre d'eau. Consommez-en à jeun chaque jour, pendant une semaine.

* *herpès génital*

Traitement: Calcinez la **coque de noix de coco**, puis la réduire en poudre. Ajoutez-y un peu d'**huile (de coco ou de palme à défaut)** et mélangez. Appliquez sur les lésions 2 fois

par jour jusqu'à la guérison.

PROBLEMES DE FEMMES

* *frigidité*

Madame, vous n'éprouvez aucun plaisir lors des rapports intimes. Les causes peuvent être diverses : si la cause est d'ordre occulte (incubes, maris de nuit,), cela nécessite sans nul doute un traitement approprié chez un spécialiste en la matière. Mais si la cause est d'origine psychologique ou physiologique, dans ce cas, certaines recettes naturelles peuvent vous être d'un grand secours :

Traitement : Consommer 2 cuillérées à soupe de **miel naturel** juste avant les rapports intimes avec votre partenaire. Renouvelez cette opération aussi souvent que nécessaire jusqu'à satisfaction.

* *leucorrhées (les pertes)*

Traitement: coupez 3 **limons** (citron sauvage) dans une bassine d'eau. Laissez macérer une heure. Ensuite, faire un bain de siège pendant une demi heure. Durée : répétez cette opération 3 à 7 jours d'affilée. Cette recette est très efficace !

* *règles douloureuses et abondantes*

Traitement: Tournez 1 cuillerée d'**argile** (en poudre) dans ½ verre d'eau plus 1 citron et un peu de **sel de cuisine**; consommez cette mixture tout le long de la période des menstrues (règles). Renouvelez cette cure aussi souvent que nécessaire jusqu'à satisfaction.

Ou encore

Traitement: Croquez et avalez une **cola rouge** chaque jour pendant la période des menstrues;
Très efficace comme recette!

ou encore

Traitement : Consommez de la manière qui vous conviendra, 3 gousses **d'ail** par jour, voir 5 gousses pendant les jours d'attaque.

Explication : L'ail est un emménagogue qui a fait ses preuves et ses preuves et stimule le flux menstruel. En outre, il guérit les crampes dues aux règles. Précisons au passage que lorsqu'on parle de gousse, il s'agit en fait des fractions ou des tranches dont l'ensemble constitue la tête d'ail entière.

**** perturbation du cycle menstruel***

Pour rétablir la régularité de votre cycle menstruel, essayez cette recette d'une efficacité avérée. :

Traitement : Bouillir 1 poignée de **persil** dans 2 litres d'eau pendant 15 mn. Filtrez et consommez-en 2 verres/ jour (matin et soir) ; répétez cette opération 15 jours durant.

**** trompes bouchées***

C'est sans nul doute l'une des causes courantes de la stérilité chez la femme. Ainsi, si vous n'arrivez plus à concevoir, veillez donc de temps en temps à déboucher vos trompes de manière naturelle avec cette recette qui fait des merveilles :

Traitement : Bouillir quelques **écorces de Baobab** dans 2 litres d'eau pendant ½ heure. Laissez refroidir et purgez-vous avec cette potion à l'aide d'une poire. Répétez cette opération tous les 2 jours pendant un mois.

**** stérilité féminine***

Hormis la stérilité due aux incubes (maris de nuit), d'autres formes de stérilité d'ordre physiologique peuvent être soignées naturellement:

Traitement: Ecraser 4 **feuilles de l'oignon** et faire une décoction dans 1 litre d'eau. Se purger avec une poire pendant la période d'ovulation (féconde). Persistez pendant 6 mois d'affiler.

**** ménopause & bouffées de chaleur***

Mesdames, sachez qu'il est vraiment possible de reculer l'âge de la ménopause et même de rétablir son cycle menstruel en suivant correctement son régime sanguin mais également en appliquant des recettes naturelles comme celles-ci:

Traitement: consommer tous les matins à jeun aussi souvent que possible, **1 cuillère à soupe de miel** jusqu'à satisfaction.

ou encore

Traitement: mélangez 2 poignées de **feuilles sèches d'igname** ; 12 morceaux de **sucres** ; 1 litre d'eau. Bouillir le tout et filtrez. Boire 1 verre de cette mixture 3 fois/ jour (matin, midi, soir). Répétez cette opération pendant 15 jours d'affiler.

NB : Ce traitement se fait toujours en début de règles, et est renouvelable 5 mois durant (durée maximale du traitement 6 mois). Cette recette est aussi efficace contre les bouffées de chaleur, signe de début de la ménopause.

**** contraception naturelle***

(Calcul du cycle menstruel)

Pour éviter les grossesses non désirées, la femme adopte généralement diverses méthodes contraceptives (la pilule, l'utilisation des préservatifs, et surtout le calcul du cycle menstruel). Certes, la pilule est le moyen le plus sûr, mais l'inconvénient c'est qu'à terme elle dérègle le métabolisme et amène souvent la femme à prendre du poids. Le port du préservatif aussi est assez sûr, mais il a néanmoins l'inconvénient de brider le plaisir sexuel chez certaines personnes. Le calcul du cycle est assez risqué mais il constitue le juste milieu car il permet au couple de prendre du plaisir le plus naturellement du monde sans risque de grossesse. Cette méthode repose aussi sur la maîtrise des deux partenaires et de celui du calcul du cycle menstruel. Celui-ci repose principalement sur la durée du cycle de l'intéressée. Certaines femmes ont des cycles réguliers alors que d'autres ont, pour des raisons diverses, des perturbations à ce niveau. Dans tous les cas, voilà comment procéder simplement:

1°) **divisez la durée de votre cycle par 3.** Considérez la première et la troisième tranche mensuelle comme des périodes sans risques. Exemple : si votre cycle est de 27 jours, alors les 9 premiers jours et les 9 derniers jours sont des moments où vous pouvez vous donner à votre partenaire sans danger. Les 9 jours du milieu constituent la zone rouge.

2°) Autre variante: à partir du 1er jour des règles, repérez la date du 14ème jour suivant. Comptez alors 5 jours avant et 5 jours après : ces onze jours constituent pour toute femme sa zone rouge, la période de tous les dangers pour une grossesse non désirée. Hormis donc ces dix jours, le reste du mois (avant et après cette période) est sans risque de grossesse. Exemple : si vous voyez vos règles le 2 du mois ; alors le 16 de ce mois

est le repère. Vous comptez alors $16 - 5 = 11$; $16+5= 21$; du 11 au 21 de ce mois, c'est la zone rouge où il faut s'abstenir de tout rapport sexuel non protégé si bien sûr on ne veut pas tomber en grossesse. Du 2 au 10, et du 22 jusqu'à la date des prochaines règles sont des périodes sans risques. Les accidents viennent de ce que les spermatozoïdes vivent au moins 48 heures dans le col de l'utérus. Par conséquent, si la marge de sécurité n'est pas assez large, un accident est fort possible, d'où 5 jours en amont et 5 jours en aval du 14ème jour qui suit le début des menstrues.

3° méthode) La surveillance de la température corporelle : chaque soir, la femme prend sa température à l'aide de son thermomètre. La température normale étant de 37°C , la femme devra s'abstenir de tout rapport sexuel non protégé pendant toute la période où sa température corporelle aura changé à la hausse sans être malade du tout. Cette méthode est contraignante et nécessite beaucoup de volonté.

* *menaces d'avortement*

En cas de menace d'avortement, et s'il vous est pratiquement impossible de joindre un gynécologue en urgence, vous pouvez toujours éviter le pire en faisant confiance à la nature qui est si généreuse:

Traitement: Malaxez dans $\frac{1}{2}$ litre d'eau, 1 gros oignon écrasé, 10 feuilles bien tendres de palmier à huile. Tamisez puis mélangez dans le liquide filtré 1 œuf (poule locale). Bien remuer le tout de manière à obtenir un produit homogène. Puis, consommez cette mixture 1 fois par jour. Répétez cette opération 5 jours d'affiler.

*** Accouchement facile:**

Traitement: en cas de difficulté d'accouchement, faites mâcher à la femme en travail **une racine de papayer male** propre et imbibée d'un peu de **sel de cuisine**; elle devra avaler la salive au fur et à mesure..

SOINS DE BEAUTE*** Boutons**

(et autres affections cutanées)

Traitement: appliquez 2 fois dans la journée, **la glaire ou les excréments d'escargot** sur la partie malade. Laisser sécher. Recommencez l'opération jusqu'à satisfaction.

ou encore

*** Contre les Boutons du visage**

Traitement : Pour faire disparaître ces boutons indésirables, faites un masque **d'argile verte** plusieurs fois dans la journée. Ensuite laver le visage avec de **l'eau tiède ou froide**. Après avoir essuyé le visage, badigeonnez –le avec du jus de tomate ou de concombre ou encore défaut du jus de citron.

*** Peau belle et tonique**

Mesdames, votre peau a fané et vous désirez la tonifier pour retrouver beauté d'antan, essayez cette recette qui vous rend belle et attirante à la fois:

Traitement: mélanger **le miel** (1 cuillère à soupe) avec le **jaune d'œuf de poule** (2 œufs). Ce dosage peut varier en

fonction de la surface à traiter. Appliquer cette mixture sur tout le corps et prendre ensuite un bain au bout d'une demi heure et même plus si vous le désirez. Complétez ce traitement en consommant des crudités tous les soirs avant le dîner. Répétez cette opération 2 fois/semaine pendant 21 jours d'affiler

Commentaires:

On notera au passage que le miel non brûlé est celui qui est recueilli sur la ruche sans se servir du feu pour chasser les abeilles. Effets : ce traitement dont le résultat est rapide, vous permet d'acquérir une belle peau lisse et douce. En outre, vous courez le risque de devenir si attirante que vous pourriez parfois être victime de harcèlements de la part de la gente masculine. Comme quoi on n'est donc jamais trop avertie!

NB : Les hommes en mal d'amour peuvent aussi utiliser à leur tour toutes ces recettes d'attirance.

*** mains douces et soyeuses**

Traitement : obtenir d'abord une pommade en faisant cuir à petit feu la **graisse de poulet avec 10 cuillérées à soupe de jus d'oignon** pendant 1/2 heure. Utiliser ensuite cette pommade en vous induisant les mains et enfiler aussitôt des gants de laine pendant 2 heures pour bien faire pénétrer le produit dans la peau. Répétez cette opération aussi souvent que nécessaire jusqu'au résultat escompté (obtenir des mains douces)

*** Joli teint**

Vous pouvez désormais améliorer votre teint de manière naturelle en appliquant la recette suivante:

Traitement: . Consommez-en régulièrement. le mélange **raisins noirs à l'huile d'olive**. Généralement, le résultat

tat est perceptible au bout de quelques semaines.

* *Jolis seins*

Mesdames, c'est un atout chez une femme que d'avoir de jolis seins fermes! Alors, si vous désirez conserver ou retrouver des jolis seins de jeunesse, voilà comment procéder:

Traitement: Pour entretenir les seins, il importe de ne pas se balader sans soutien-gorge ; ensuite les frotter chaque soir au coucher avec de **l'argile verte en pâte prête** (en vente en pharmacie ou dans les magasins des produits diététiques). Prolonger le traitement aussi longtemps que nécessaire car l'argile verte a la faculté de rétrécir les muscles fatigués des seins (et même du visage ou du ventre).
Résultat: C'est une opération qui exige de la persévérance car à terme cela finit toujours par donner le résultat escompté.

ou encore

(Pour tonifier, raffermir vos seins et les rendre plus pulpeux),, appliquez avec assiduité le traitement ci-après:

Traitement en phases quotidiennes:

1^èrement **le matin**: Mélangez 2 gouttes de **l'huile essentielle de bois de rose avec du beurre de karité** et appliquez cette mixture sur vos seins en légers massages pendant 15 minutes

2^èmement: **le soir** au coucher: Mélangez 1 cuillère à soupe **d'huile d'olive avec 4 gouttes de l'huile essentielle de hélichryse**. Faites un masque de 20 minutes sur vos seins avec cette mixture , ensuite rincez -les à l'eau tiède.

NB: la persévérance est de mise pour des résultats probants. Tous ces produits sont en vente en pharmacies ou dans les magasins spécialisés en produits diététiques.

ou encore

Traitement: Procédez à des légers massages sur vos seins chaque soir au coucher en utilisant **les huiles de "paquerette" ou de "géranium"**; **ou encore la crème de la plante "kigelia africana"**

NB: tous ces produits sont vendus en pharmacies ou dans les magasins des produits diététiques.

Chevelure saine et abondante

Madame vous rêvez d'une chevelure abondante et soyeuse, appliquez régulièrement la recette suivante :

Traitement : malaxer la **chair de la moitié d'un avocat mûr avec du jaune de 2 œufs** ; badigeonner cette mixture sur toute la chevelure jusqu'au cuir chevelu ; ensuite, attacher un foulard imperméable, attendre au moins 2 heures ; rincer la tête avec de l'eau tiède. Cette opération peut être répétée 2 fois/semaine jusqu'au résultat escompté. Succès garanti au bout de quelques semaines !

* *Chute des cheveux*

Traitement: piler les **feuilles sèches de papayer**; malaxer cette poudre avec un peu **d'eau de coco et une crème naturelle** ; Masser le cuir chevelu et tressez-vous.

ou encore

Traitement : fabriquez votre lotion en mélangeant du jus d'1 oignon pressé, 2 pincées de sel et 2 pincées de poivre. Le soir au coucher, massez-vous le cuir chevelu avec cette lo-

tion et rincez la tête le matin. Ce traitement peut durer autant que nécessaire jusqu'à satisfaction.

ou encore

Traitement: faire tiédir à feu doux dans une casserole, 4 **gousses d'ail et 4 cuillérées à soupe d'huile d'olive** jusqu'à ce que les gousses d'ail se transforment en pâte. Masser ensuite votre cuir chevelu en mouvements circulaires. Ensuite ouvrir la tête avec une serviette ou un bonnet de douche; rester ainsi au moins 3 heures. Laver plus tard les cheveux. Recommencez cette opérations 3 fois par semaine pendant 1 mois. Résultat garanti!

*** *Shampooing naturel anti pellicule***

Tout le monde peut se fabriquer soi-même et à moindre frais son propre shampooing à la fois naturel et efficace contre les pellicules en procédant ainsi:

Traitement: déchiqueter les **feuilles d'igname fraîche** et laisser macérer la purée obtenue dans un **litre d'eau**. Ensuite, filtrer. Le liquide ainsi filtré constitue un véritable shampooing pour adultes et enfants, contre les pellicules. On peut même ensuite le conserver pour plusieurs utilisations.

*** *Poux de la tête***

Traitement : Recueillez du jus de 2 ou 3 **citrons pressés** ; lavez-vous la tête avec ce jus; ensuite couvrez-vous la tête avec un foulard attaché. Attendre au moins 4 heures et rincez-vous la tête si nécessaire. Répétez cette opération pendant 3 jours d'affiler de manière à s'assurer que les poux sont complètement exterminés.

(Astuces de femmes)

*** *Large ouverture vaginale***

Celles qui sont handicapées par une large ouverture vaginale, d'infections, de pertes, de sécrétions abondantes, etc. et qui désirent raffermir et aseptiser leur appareil génital peuvent avoir recours aux recettes suivantes:

Traitement : Se débarrasser de la première couche extérieure de l'écorce du manguier. Ensuite piler la partie intérieure restante. Envelopper la mixture obtenue dans une compresse en formule d'ovule. Au coucher, introduire cet ovule dans le vagin et s'en débarrasser le matin. Recommencer cette opération 2 jours maximum.

Ce traitement permet non seulement de nettoyer le vagin de toutes les impuretés mais aussi de le raffermir durablement.

.Ou encore

Traitement : malaxer un peu de **beurre de karité avec du sel de cuisine** (2 à 3 pincées) ; envelopper la mixture dans un peu de coton sous forme d'ovule. Introduire l'ovule obtenu dans le vagin. Gardez-la ainsi toute la nuit ; et faites la toilette intime le matin.

NB : On peut, si on le désire, le faire le matin pour s'en débarrasser le soir, mais dans ce cas, mettez une garniture. Durée : répétez cette opération 3 jours d'affiler maximum si on le désire ; tout dépend de vous et du résultat escompté. Mais n'oubliez jamais que tout excès a ses revers (fausse virginité!

*** *Contre les mauvaises odeurs des aisselles***

Traitement: nettoyez-vous régulièrement les aisselles avec du **jus de citron pressé**. Très efficace!
(*secrets de femme*)

*** pour briller et être particulièrement brillante**
(auprès des hommes)

Traitement : Prendre 3 litres d'eau, une portion de **feuille jaunie de bananier** (plantain de préférence). Bouillir le tout pendant ½ heure ; laisser refroidir. Ensuite, boire 1 litre de cette eau, et se rincer le corps avec le reste après votre bain. Répétez cette préparation chaque jour, pendant 1 semaine d'affiler. NB. Cette recette peut être renouvelée à volonté selon les aspirations de chacun.

Succès garanti: cette recette millénaire est généralement très efficace, mais le revers de la médaille c'est que l'on peut éventuellement être victime de harcèlement de la part des courtisans futurs ..

*** fausse virginité**

Mesdames, pour vous et rien que pour vous! Si pour une raison ou pour une autre, vous désirez donner à votre partenaire l'illusion d'être encore vierge, voici une astuce infailible :

Traitement: Epluchez 1 **pomme de terre fraîche** et taillez une lamelle fine. Introduire cette lamelle dans le vagin, 2 heures avant les rapports sexuels et la retirer quelques minutes avant les rapports.

NB: Cette recette (quelque peu vicieuse, il faut en convenir), permet réellement de donner l'illusion de la virginité, et rares sont les hommes qui ne tombent pas dans le panneau.

Un conseil tout de même : mesdames, n'utilisez cette recette qu'en cas de nécessité absolue, éthique oblige (rires)!

*** Aliments à éviter pendant la grossesse**

La femme en grossesse se doit d'éviter certains aliments (**poisson salé, aubergine, asperge, ananas, etc.**). Ils déteignent souvent sur le nourrisson. Certains staphylocoques constatés à la naissance trouvent là leur origine.

Traitement: Pour soigner ces staphylocoques rebelles aux produits pharmaceutiques, attendre le coucher du soleil, mettre sur **une écorce de palutuvier, un peu d'épluchures d'ananas, écailles de poisson salé, épluchures d'aubergines et d'asperges**. Brûler le tout et faites enfumer le derrière du nourrisson quelques minutes. Recueillir le reste de la cendre et la mélanger avec l'huile d'amande. Frottez cette mixture à l'enfant chaque soir après son bain jusqu'à la guérison.

*** kystes et fibromes**

Ce sont des pathologies courantes chez les femmes, Il existe des recettes naturelles à base d'écorces mais dont nous en parlerons dans le prochain tome.

PROBLEMES DES HOMMES

(Secrets et astuces d'hommes)

*** fatigue et impuissance sexuelle**

Messieurs, en cas de fatigue ou d'impuissance sexuelle, on peut se se revigorer sexuellement ou renforcer sa virilité grâce à des astuces naturelles comme celles-ci :

Traitement : Mélangez dans 1 **verre d'eau chaude, 1**

cuillerée à soupe de graines de courge écrasées. Consommez-en 3 verres de cette mixture/jour, et aussi souvent que nécessaire jusqu'à la guérison.

*** Faiblesse sexuelle et éjaculation précoce**

Messieurs, comme c'est embêtant que d'éjaculer précocement (comme un coq) alors que la partenaire n'est pas encore prête ! Voici un secret d'homme qui permet progressivement de mettre fin à cette anomalie :

Traitement : mélanger dans un verre : **du café, du jus de citron pressé (2 cuillerées à soupe) et du miel (2 cuillerées à soupe)** . Boire régulièrement cette composition le soir. Répétez l'opération aussi souvent que nécessaire jusqu'à satisfaction.

ou encore

Traitement: Laisser macérer pendant 7 jours, **1 poignée de racines de papayer mâle (celui qui ne produit pas de papayes) préalablement bien nettoyées, dans 1 liqueur de 75cl (le gin de préférence)** ou dans une bouteille contenant suffisamment du jus de **citron pressé** pour ceux dont la consommation d'alcool est prohibée. Au bout du 8ème jour, la potion est opérationnelle. Consommez alors 1 verre à thé de cette boisson, le soir, au moins 2 heures avant le coucher. N'en abusez pas pour éviter l'accoutumance, et ne vous en servez que par nécessité.

ou encore

Traitement: Consommer aussi souvent que possible des **œufs de pigeon**. C'est un véritable secret d'homme ! Il vous permet d'assumer comme il se doit votre rôle de mâle.

Ou encore

Traitement: Mélanger **la pâte de raisins(elle se fa-**

brique) noirs à l'huile d'olive. Appliquer régulièrement sur le pénis à tout moment de la journée; nettoyer ensuite le pénis après une heure environ. Cette recette peut être renouvelée à volonté. NB: Cette recette permet vraiment à tout homme de devenir davantage très puissant sexuellement

Ou encore

Traitement : La consommation régulière **d'olive** rend l'homme sexuellement fort (mais attention aux sujets du groupe B)

(Astuces d'hommes)

*** astuce pour embrayer sexuellement à volonté**

Pour ceux qui ont du mal à enchaîner pour une autre séquence , après avoir pris leur pied avec leur partenaire, voici une astuce simple qui vous aidera à résoudre à volonté ce problème:

Traitement: Prenez l'habitude de boire immédiatement 2 à 3 minutes après la jouissance, **1 bon verre d'eau** plate un peu tiède. Cette pratique favorise chez l'homme une récupération rapide et lui permet de reprendre du service à volonté.

Un conseil: Lorsque vous constatez la survenance d'une défaillance sexuelle, attentez-vous d'abord à améliorer votre alimentation ainsi que votre circulation sanguine, car des vaisseaux sanguins encrassés par un sang pollué entrave l'afflux du sang au niveau du pénis, ce qui a pour conséquence la faiblesse sexuelle partielle ou totale.

*** soigner le mal de dos par la sexualité**

(Secrets de couple)

Messieurs, vous pouvez désormais combattre naturellement et efficacement le mal de dos avec l'aide de votre par-

tenaire grâce à une recette millénaire qui fait des merveilles. Il s'agit du " massage vaginal" :

Procédure : Après les rapports sexuels (avec jouissance), la femme, sans faire sa toilette intime, va s'asseoir sur le dos de son partenaire et lui masser soigneusement la colonne vertébrale avec son vagin par des va et vient incessants pendant deux minutes environ. L'homme s'en dormira ainsi sans se laver toute la nuit. Renouvelez cette opération pendant 3 jours d'affiler. Incroyable, mais vrai ! Il semblerait vraiment que cette thérapie ancestrale soit d'une efficacité exceptionnelle contre le mal de dos. Guérison assurée!

ou encore

Traitement: Contre le mal de dos, consommez aussi souvent que possible de la **viande situé sur le dos** de l'animal.

** azoospermie*

(comment renforcer ou améliorer la qualité et la quantité de votre sperme)

Messieurs, vous constatez que votre sperme n'est pas assez dense, et cela vous gêne ! Voici une recette formidable pour résoudre ce problème et combattre certaines formes de stérilité masculine ou d'anorexie sexuelle:

Traitement : mélanger **jus de noix de coco ; lait non sucré (1 boîte) ; 1 œuf (de poule locale)** et boire la mixture ainsi obtenue, 1 fois par semaine pendant 3 mois. Succès garanti !

** prostate*

Il vaut mieux prévenir que guérir. Tous les mâles peuvent se prémunir de cette maladie qui mine leur vie, grâce à certaines

recettes naturelles bon marché mais dont les effets bénéfiques sont indéniables:

Traitement: prenez l'habitude de consommer régulièrement du **concombre cuit** (en paquet)

ou encore

Traitement: La cure consiste à consommer **2 à 4 gros oignons crus** par jour pendant des mois en interrompant une semaine par mois.

Explication : En fait, l'oignon complète l'effet du magnésium et des sels, favorise la rétrocession de la distension de la prostate. Mais si l'adénome prostatique est installé, ou si l'hypertrophie est telle que la miction devient de plus en plus difficile, l'intervention chirurgicale est carrément inévitable. En principe, des cures régulières, à titre préventif, d'ail, de citron et d'oignon sont recommandés à ceux qui ne sont encore atteints afin de se mettre à l'abri de ces dangers propres aux mâles.

** hernie*

La hernie est une maladie à la fois douloureuse, gênante et avilissante. Et certaines personnes qui en sont affectées ont parfois peur de se faire opérer. Alors comment faire ? A défaut de l'hôpital, on peut aussi avoir recours à des recettes naturelles :

Traitement: Prendre **une dizaine de feuilles de tabac séché**, se débarrasser des feuilles et conserver uniquement les tiges. Les introduire dans un bocal hermétiquement fermé, et laisser macérer pendant 24 heures. Ensuite, à l'aide d'une poire, se purger avec le liquide fermenté. Attendre quelques minutes avant de déféquer (expulser les matières fécales). Remarque : selon les organismes, la réaction peut parfois être violente, mais cela est tout à fait normal car c'est le signe manifeste d'un dénouement des choses. Succès souvent garanti!

ou encore

Traitement: Ecraser une bonne quantité d'ail ; **mélanger du miel**. Consommer une cuillerée à soupe de cette mixture, 3 fois par jour, jusqu'au résultat escompté. Succès garanti!

ou encore

Traitement : Bouillir une bonne portion du **tronc de bananier pourri** dans 2 litres d'eau pendant 30 mn. Laissez refroidir et purgez-vous avec ce liquide. Recommencez cette opération tous les 2 jours.

SECRETS POUR NOURRISSONS

(*Santé physique et mystique*)

Un nourrisson est un être en construction. Il faut le préparer et le conditionner dès la naissance comme il se doit si l'on veut qu'il donne la pleine mesure de lui-même plus tard dans la vie. Alors voilà comment faire de votre enfant un être hyper doué:

1) **Traitement :** Veillez, chères mamans, à faire consommer à votre nouveau-né **2 à 3 gouttes de jus de citron frais (légèrement dilué) avant la première tétée**. Pour cela, elle peut badigeonner son mamelon ou la tétine du biberon avec ce liquide. Cette pratique contribue efficacement à débarrasser le nouveau-né de toutes les mucosités contenues dans son tube digestif à la naissance et de lui éviter ainsi plus tard certaines affections courantes chez les nourrissons.

ou encore

2) **Traitement:** Le nourrisson qui boit quotidiennement quelques gouttes de **sa propre urine**, en complément de la tétée sera non seulement immunisé contre les infections mais se révélera plus tard un génie au bon sens du terme, doté de pouvoirs supranaturels. NB : Cette recette millénaire fait partie des grands secrets naturels oubliés de nos jours.

3) - **Traitement:** faites goûter à votre nourrisson **un peu de sel dès l'un des 3 premiers jours après** sa naissance:: cet enfant va croître de manière harmonieuse sur tous les plans sans handicap (il parlera et marchera de manière précoce; il sera intelligent, vif et éveillé, etc.)

4) - Tout le long du premier mois, la mère mettra de temps en temps une **goutte du lait maternelle dans chaque oeil du nourrisson**: cet enfant aura des yeux merveilleux et translucides.

5) - Pour que votre enfant ait plus tard une belle dentition saine et d'une blancheur éclatante, faites-lui brosser les dents 1 ou fois par semaine avec du mélange de **charbon écrasé et du sel de cuisine suivi d'un brossage avec une pâte dentifrice**.

** la candidose:*

recueillir la poudre de soufre de quelques tiges d'allumette, la mélanger avec de l'huile d'amande. Frotter cette mixture chaque jour sur la partie infectée de l'enfant jusqu'à guérison.

POISONS ET SORTILEGES

(quelques astuces anti poisons)

** victime d'un empoisonnement*

Voilà comment faire dans l'urgence, en attendant les premiers

soins médicaux:

Traitement : Ecraser les **feuilles de l'oignon** et faire bouillir dans 2 litres d'eau pendant ¼ heure. Laissez refroidir, filtrez et boire le tout à petite gorgées jusqu'à vomir le verdâtre qui représente la libération. Pour les enfants, boire à faible dose. Recommencez le lendemain si nécessaire.

ou encore

Traitement: Obtenir du jus de **tubercules de patates douces** (3 au moins)) . Consommer ce breuvage. Répétez cette opération pendant 3 jours d'affiler jusqu'à guérison. (Adultes).

**** Fusil nocturne***

Dans le cas où l'on ressent une douleur qui résiste curieusement aux soins médicaux classiques, si l'on veut en avoir le coeur net par rapport à une éventuelle origine douteuse de ce mal, procédez ainsi :

Traitement : Mélanger **l'huile de palme avec du jus de citron pressé**. Masser la partie douloureuse avec cette mixture ou en boire à jeun une cuillerée à soupe, c'est selon où se situe votre mal. S'il s'agit réellement d'un sortilège, cet endroit de votre corps va se mettre à chauffer anormalement.

ou encore

Et si l'on est convaincu d'être victime d'un maléfice (un missile sol-sol) et cela se manifeste par une douleur corporelle localisée. Comment exorciser ce mal?:

Traitement: Le premier jour, chauffer quelques secondes(ne pas cuire) dans une marmite sans eau, 3 à 4 **feuilles de papayer fraîches**.

Ensuite faites-en un cataplasme (avec ces feuilles encore chaudes) à l'endroit atteint et bandez.légèrement

Le lendemain, enlevez le bandage et frottez légèrement la partie lésée avec **du jus de 6 citrons pressés**. Laissez découvert jusqu'au lendemain. Recommencez ces 2 opérations dans le même ordre pendant une semaine environ, et même au-delà si nécessaire, jusqu'à la guérison.

NB : Assurément, c'est là un des secrets gardés jalousement par les tradipraticiens, qui vous est spécialement dévoilé ici et nul part ailleurs. Faites-en surtout un bon usage car Dieu veille sur tout.

**** contre le mauvais oeil***

Traitement: à titre préventif, placer 3 **gousses d'ail** derrière la porte de la maison. Cela protège l'endroit du mauvais oeil.

BLOCAGES DIVERS

Si vous sentez trop de blocages dans votre vie, ou vous vous sentez régulièrement persécuter, vous pouvez recourir à cette recette simple mais efficace : Si vous sentez trop de blocages dans votre vie, ou vous vous sentez régulièrement persécuter, vous pouvez recourir à cette recette simple mais efficace :

Traitement : le soir, remplissez un sceau d'eau, introduisez 3 gousses **d'ail écrasées et 1 pincée de sel de cuisine**. Après votre bain du soir, rincez-vous complètement avec cette eau. Laissez-vous sécher (sans s'essuyer avec une serviette), ensuite endormez-vous. Recommencez cette opération 7 jours d'affiler. NB : Cette cure nettoie l'aura et éloigne de vous momentanément toutes persécutions occultes.

ou encore

Traitement: pendant 7 jours au moins, s'induire la peau

d'huile de palme au coucher, et absorber une cuillère à café d'huile de palme à jeun. Résultat: Ce traitement est une véritable cure naturelle de purification de l'aura. Il permet aussi de lutter contre des envoûtements.

* COMMENT AMENER VOS ENNEMIS A SE DEVOILER

Voici une pratique simple et naturelle qui va amener nos ennemis insoupçonnés à se dévoiler inéluctablement à nous d'une manière ou d'une autre:

Traitement: Chaque jour, chez soi comme au moment d'aller n'importe où, frottez-vous régulièrement les mains et la plante des pieds avec du **jus de citron frais**. Essayez pour voir, et vous serez émerveillé par le résultat, si tant est que vous avez des ennemis!

* Morsure de serpent

En cas de morsure de serpent loin d'un centre hospitalier, vous pouvez ainsi parer au plus pressé pour éviter le pire:

Traitement: Faire manger au patient un mélange d'oignon, de feuilles de manioc crues et de cola.

Ou encore

Traitement: Après avoir posé le garrot, faites immédiatement manger au malade un morceau **d'écorce de prunier(atangatier ou safoutier)**

* Comment se prémunir naturellement contre certaines

affections (**la folie, la lèpre, les amux de dents, les troubles intestinaux**),etc.

Traitement : prenez l'habitude à table, de toujours commencer et terminer vos repas en goûtant un peu de **sel de cuisine**. C'est une pratique millénaire et prophétique. NB. Aussi simple qu'elle puisse paraître, elle permet réellement de prémunir de manière efficiente contre des maladies telles que la folie, la lèpre, les maux de dents, les troubles intestinaux, etc

* QUELQUES ALICAMENTS ET LEURS VERTUS

De manière générale, les fruits et les légumes que nous consommons couramment possèdent aussi des vertus ou encore des pouvoirs insoupçonnés.

Dattes " (fruits paradisiaques)

1- La consommation des dattes augmente la puissance et la virilité ; fortifie le corps et nettoie la voix.

2 - manger 7 dattes par jour (le matin) vous protège contre l'envoûtement et vous immunise contre le poison.

3- Un repas appelé "**Hais**" (préparé avec des dattes, du beurre et du lait caillé) engraisse le corps et augmente la puissance sexuelle.

* **Haricot vert:** Consommez à volonté la préparation des haricots verts mélangés au gingembre. Les vertus de cette recette sont multiples et formidables :

1- elle possède des effets positifs contre la douleur des reins;

régularise les règles et les urines; augmente le lait maternel ; génère la semence et augmente la virilité; etc. soigne la goutte ; etc.

* **Kiwi** : tout petit mais puissant, et une bonne source de potassium, de magnésium, de vitamine E et de fibres. Sa teneur en vitamine C est le double de celui d'une orange!

* ***pomme**: 1 pomme par jour éloigne le médecin. Bien que la pomme a une faible teneur en vitamine C, elle contient des antioxydants et flavonoïdes qui augmentent l'activité de la vitamine C, en contribuant ainsi à réduire le risque de cancer du côlon, de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

* **Fraise** : Fruit de protection. Les fraises ont le plus haut pouvoir antioxydant entre les principaux fruits et protègent l'organisme contre les causes du cancer, contre les radicaux libres pouvant obstruer des vaisseaux sanguins.

* **Orange**: manger 2 à 4 Oranges par jour peut aider à se protéger des rhumes, à réduire le cholestérol, prévenir et dissoudre les calculs rénaux, et réduire le risque de cancer du côlon.

* **Water melon** : La plus rafraîchissante boisson désaltérante. Composé de 92% d'eau, il est en outre équipé d'une généreuse dose de glutathion, qui aide à stimuler notre système immunitaire. Également une source importante de lysogène, un antioxydant qui combat le cancer. On trouve également dans la pastèque: la vitamine C et du potassium.

* **Goyave & Papaye** : les champions de la vitamine C. Ils sont les gagnants pour leur forte teneur en vitamine C. La goyave

est également riche en fibres, qui aident à prévenir la constipation. La papaye est riche en carotène, bon pour voyeux..

* **Quinquéliba**

1) **aux Grosses feuilles**(qui se ferment la nuit vers 18h)

a) **Traitement**: écraser des jeunes feuilles, récolter du jus, et masser matin et soir sur les endroits infectés. pendant 7 jours. (**Efficace contre les Gales, dattes, mycoses; démangeaisons; infections des ongles rongées**):

b) **Traitement**: Bouillir et introduire une cuillère d'huile de palme, et boire un verre matin et soir
(**Efficace contre les poisons**)

2) **aux Petites feuilles** :

Traitement: faire bouillir quelques feuilles et boire sans sucre sous forme de tisane matin et soir)
(**Efficace fièvre, pallu, maux de ventre**)

* **Canne des jumeaux**:

1) **La feuille non déroulée** : elle sert pour le nettoyage des yeux enflés et rougis au réveil ; elle sert aussi à se débarrasser des mauvaises odeurs des aisselles

2) **La tige** sert à se purifier et à se dégager des maladies respiratoires notamment l'asthme, la toux , la coqueluche ; boire tiède

3) **Bouquet de fleur** : sert à bénir un enfant à la naissance à travers un bain dans lequel il y aura le bouquet, quelques feuilles, une noix de palme. Laver l'enfant en lui souhaitant réussite et bonheur absolu dans ce monde. Un adulte peut aussi en bénéficier à condition de mélanger du basilic sauvage.

LA GAZETTE DES INFOS INSOLITES

Le saviez-vous?

L'OIGNON UN MEDICAMENT DE SANTE POUR TOUS

L'oignon et l'ail ont des puissantes propriétés antibactériennes et antiseptiques.

A titre préventif: mettez dans des assiettes quelques oignons (2, 3, 4, ou 5) sans les peler et placez les un peu partout dans la maison et votre espace de travail. Ceci vous aidera, vous et vos proches à ne tomber malades du moins à vous prémunir contre certaines épidémies telles que la grippe, la peste noire, etc.

A titre curatif: si vous êtes déjà atteint de la maladie (grippe, pneumonie, peste noire, etc.), coupez un oignon aux deux extrémités, piquez-le avec une fourchette à une extrémité et placez-le dans une assiette près du malade toute la nuit. L'oignon noircira le lendemain à cause des germes qu'il aura absorbés, et le malade se sentira nettement mieux à défaut d'être entièrement guéri.

LES BAIES DE GOJI (un merveilleux fruit de jeunesse)

Nouveauté commerciale en Europe, "aliment" traditionnel en Asie. Le Goji est le nom commercial d'un arbuste poussant au Tibet et en Mongolie: le Lyciet commun ou Lyciet de Barbarie (*Lycium barbarum* étant le nom botanique de la variété la plus commercialisée, mais aussi la plus intéressante d'un point de vue nutritionnel). Dans ces pays, on l'appelle "fruit de la longévité" ou "fruit du sourire", car il est réputé pour apporter longévité et joie de vivre. Les baies de Goji font d'ailleurs partie

depuis des siècles de la pharmacopée des médecines naturelles asiatiques. Le *Lycium barbarum* est l'unique variété à contenir tous les éléments nutritionnels qui ont fait la réputation du goji car il est très riche en vitamines (B1, B2, B6, E, C -400 fois plus que l'orange), en bêta-carotène (précurseur de la vitamine A), en minéraux et oligoéléments (zinc, fer, cuivre, sélénium et phosphore) et en acides aminés essentiels (19 types d'acides aminés, dont 8 essentiels).

Le Goji est donc très fortement antioxydant (grâce à ses caroténoïdes) et il contient des polysaccharides bénéfiques pour le système immunitaire. Il est le plus puissant aliment anti-vieillesse existant sur la terre aujourd'hui. Il stoppe le vieillissement des cellules, 6 heures après l'absorption de quelques fruits. Le Goji est capable d'inverser, à un stade beaucoup plus précoce l'évolution du sang des personnes âgées. Il stimule la sécrétion, par la glande pituitaire, de l'hormone de croissance du rajeunissement.

Le Goji séché est la seule forme complète de Goji exportable en dehors de la Chine, puisque le Goji frais ne se conserve pas plus que quelques jours.. Il est conseillé de faire des cures de baies de Goji (14 jours ont suffi à mettre en évidence un bénéfice pour la santé selon une étude clinique américaine). L'idéal est d'en consommer tous les jours, toute l'année, car c'est un produit qui contient beaucoup de compléments alimentaires. Le Goji est un Régulateur, c'est-à-dire qu'il n'agresse pas l'organisme, les premiers effets sur les pathologies commencent à se ressentir à partir de 6 mois. Les effets visibles à très brèves échéances. Ce fruit est donc un véritable cadeau du Ciel car il explore centimètre par centimètre l'organisme et intelligemment, enlève progressivement ce qui est en trop (sucre par exemple...) et il ajoute ce qui manque. Il procède ainsi à son travail de régénération de l'organisme..

Tous les individus ont des pathologies dormantes (la plupart des cancers ne se révèlent qu'après 20, 30 ans) sur lesquels le Goji agit à l'insu de l'intéressé. Le Goji a quand même un défaut, c'est qu'il est lent à agir car c'est un régulateur: il réduit ce qui est excédentaire et ajoute à ce qui est déficitaire dans l'organisme... Il n'a qu'une seule contre indication: il doit être évité pour les personnes sous anticoagulants, sauf avis d'un médecin qui choisira la dose appropriée aux cas spécifiques. Attention: le vrai goji biologique est plus rare que jamais, et que par conséquent, les risques de fraudes par la vente de faux Goji bio, seront aussi plus présents que jamais. Assurez-vous donc que le Goji que vous achetez est clairement identifié comme étant la variété authentique.

LES OEUFS DE CAILLE

La caille est un oiseau proche de la perdrix. Elle a domptée pour la première fois en Corée, en Chine et au Japon dans les années 1330 avant JC ; Les œufs de caille se distinguent par le petit volume. Ils sont en effet 5 fois moins volumineux que ceux de la poule, mais beaucoup plus riches que en éléments nutritifs. Les œufs de caille ont prouvé leur efficacité dans plus de trente maladies. Les effets positifs sont donnés par la qualité de la protéine existante dans l'œuf. 6 fois plus de vitamines B1, 15 fois plus de vitamines B2 ainsi que plusieurs autres : vitamine B3 et vitamine E, fer, potassium, calcium, zinc, soufre, etc. En outre, l'absence de cholestérol en fait un élément diététique important. La valeur nutritive par 100 g de ce produit est de 678 kilos de calories; 11,6% de protéines, 14% de graisses, 0,5% de glucides, 0,9% de minéraux. Quelques cas dans lesquels la consommation régulière des œufs de caille peut être bénéfique : Règles douloureuses - trompes bouchées - Agrémente l'appétit et le rendement

LA GAZETTE DES INFOS INSOLITES

sexuels - virilité des spermatozoïdes - azoospermie - stérilité secondaire- Pour protéger les cellules nerveuses - Combattent le stress - Troubles digestifs, régulation de l'acidité gastrique - Comme antalgique (contre les douleurs de toutes les origines)- Pour stimuler la croissance et le métabolisme chez l'enfant - Pour améliorer la qualité du teint - Les chutes de cheveux - Pour améliorer le quotient intellectuel - Pour le redressement énergétique et la régénération de l'organisme.
NB : Une consommation régulière de 3 à 7 œufs de caille bouillis, au bout de 1 à 3 mois, est nécessaire pour mesurer les effets positifs de ce produit naturel. Les œufs de caille doivent être conservés à une température de 4 ° à 8° C.

VITAMINE C + CREVETTES = EMPOISONNEMENT!

Attention, car cela n'arrive pas qu'aux autres! Tout le monde peut s'empoisonner accidentellement par ignorance. Certaines personnes meurent parfois subitement en présentant des signes de saignement aux oreilles, au nez, à la bouche et aux yeux. Ce n'est pas toujours le fait de la sorcellerie. En général, c'est plutôt le signe manifeste d'un décès par un empoisonnement à l'arsenic, de l'arsenic qui a été produit dans l'estomac du défunt. Et ceci se produit particulièrement chez les personnes qui ont l'habitude de prendre de la vitamine C et qui malencontreusement consomme tout suite après beaucoup de crevettes. En réalité, tout le problème provient de ce mélange tonnant. En effet, des chercheurs de l'Université de Chicago aux Etats-Unis ont, grâce à des expériences, découvert que des aliments tels que les crevettes à carapace molle contiennent une très forte concentration de cinq composés de l'arsenic de potassium. Cet aliment frais en soi n'a pas d'effets toxiques sur le corps humain. Toutefois, en raison d'une réaction chimique avec la vitamine C, l'un des

cinq composés de l'arsenic de potassium, l'anhydride - également connu sous le nom d'oxyde d'arsenic (la formule chimique est As_2O_5) - a été changé en arsenic anhydride BAD, également connu comme arsenic trioxyde de formule chimique As_2O_3 , communément appelé l'arsenic! D'où le décès.

L'empoisonnement à l'arsenic a un effet très violent sur l'organisme et peut entraîner une grave perturbation du fonctionnement des petits vaisseaux sanguins inhiber l'activité du foie en transformant la graisse hépatique en un facteur de destruction affectant gravement le cœur, le foie, les reins, provoquer une congestion intestinale, la mort des cellules épithéliales et la télangiectasie.

Par conséquent, une personne qui meurt d'empoisonnement à l'arsenic présente les signes caractéristiques suivants : saignement des oreilles, du nez, de la bouche et des yeux. Conclusion: Par mesure de précaution, il ne faut pas manger des crevettes si vous prenez ou avez pris de la vitamine C.

LE TELEPHONE PORTABLE ET SES NUISANCES

a) les longues communications sont nuisibles à votre santé:

Une expérience consistant à placer 1 oeuf entre 2 portables en communication pendant environ 65 minutes a permis de constater certains effets:

Au cours des **15 premières minutes** rien ne s'est passé;

25 minutes plus tard l'oeuf commence à chauffer;

45 minutes plus tard l'oeuf est chaud;

65 minutes plus tard, l'oeuf est cuit.

Conclusion: Si le rayonnement immédiat des mobiles a le potentiel de modifier les protéines de l'œuf, imaginez alors ce qu'il peut faire avec les protéines de votre cerveau quand vous

faites des appels longs. Par conséquent vous devez:-réduire les longs appels; utiliser le téléphone cellulaire via l'oreille gauche car les cellules de l'oreille droite sont directement liées au cerveau. Ce faisant elles peuvent développer un cancer par rayonnement.

b) le portable serait plus sale que la cuvette des WC

D'après une étude de l'Université de Manchester, le combiné téléphonique contiendrait 500 fois plus de bactéries qu'un siège de toilettes! . Le portable, toujours à proximité, dans la poche, la main, sous l'oreiller, ce téléphone mobile qui ne nous quitte jamais est donc un nid à microbes insoupçonné.

En effet, "Le mobile, manipulé à longueur de journée par des mains pas toujours propres, comporte d'avantage de bactéries de peau que n'importe quel objet, à cause de la chaleur générée par le téléphone qui favorise leur développement. D'après les chercheurs, ces bactéries sont gardées bien au chaud dans nos sacs et nos poches", *Escherichia Coli*, salmonelles, streptocoques, staphylocoques dorés... C'est un véritable bouillon de cultures se balade en permanence sur votre téléphone. Mais que le commun des mortels se rassure, car il n'y a pas péril en la demeure, sauf peut-être dans les milieux hospitaliers où la présence de ces bactéries peut néanmoins devenir inquiétante, les portables pouvant être des vecteurs d'infections nosocomiales. En effet, en analysant les téléphones portables des médecins et infirmiers, des chercheurs turcs de l'université d'Ondokuz Mayıs ont ainsi découvert des microbes sur presque 95% d'entre eux (staphylocoque doré, "ennemi public numéro un" en milieu hospitalier, etc.). Mais il suffit au personnel hospitalier (et même à tout le monde) de nettoyer leurs portables après chaque coup de fil avec un pro-

duit biocide (alcool, eau de javel, etc.) pour éliminer ces microbes indésirables.

CONSOMMER DES FRUITS POUR RESTER JEUNE ET RADIEUX

Les fruits sont véritablement le plus important des aliments. Aussi il importe de savoir comment et quand les manger. Quelle est alors la bonne façon de manger des fruits?

Les fruits doivent être consommés à jeun, dans un estomac vide. Pourquoi? Tenez, quand vous mangez deux tranches de pain, puis une tranche de fruit, que se passe-t-il en fait? Eh bien, la tranche de fruit est prête à aller tout droit à travers l'estomac dans les intestins, mais elle est empêchée par les autres aliments de le faire. Dans un même temps, les aliments se dégradent ensemble, fermentent et se transforment en acide. Quand le fruit vient en contact avec les aliments dans l'estomac et avec les sucs digestifs, la masse entière de la nourriture a déjà commencé à se gâter. Par conséquent, Mangez vos fruits avec un estomac vide, ou avant votre repas! Manger des fruits de cette façon joue un rôle majeur dans la désintoxication de votre système, et vous fournit beaucoup d'énergie pour la perte de poids et pour d'autres activités de la vie. Certaines personnes se plaignent de malaises divers après avoir absorbé un fruit (pastèque, banane, papaye, etc.). Ceci n'arrivera jamais si on mange des fruits avec un estomac vide. Autrement, le fruit se mêle aux autres aliments en putréfaction et produit des gaz, d'où le risque d'indigestion! Figurez-vous que si l'on mange des fruits sur un estomac vide, on ne connaîtra jamais les Cheveux grisonnants, calvitie, crise de nerfs, cernes sous les yeux, etc. !.

S'abstenir si possible de manger des fruits cuits, car hormis le goût, on en est privé des éléments nutritifs, toutes les vita-

mines étant détruites par la cuisson.

Manger un fruit entier est mieux que de boire du jus. Il n'y a rien de tel que certains fruits comme l'orange et le citron qui sont acides, parce que tous les fruits deviennent alcalins dans notre corps, selon le Dr Herbert Shelton qui a fait des recherches sur cette question. Toutefois, lorsque vous avez besoin de boire du jus de fruits :

- veillez à ne boire que des jus de fruits frais mais pas dans les contenants. Evitez de boire du jus qui a été chauffé. Et si vous devez boire du jus, il faut le boire gorgée par gorgée lentement, parce que vous devez le laisser se mélanger avec votre salive avant de l'avaler.

Bref, celui qui a maîtrisé la bonne façon de manger des fruits, a le secret de la beauté, longévité, santé, énergie, le bonheur et un poids normal. Ainsi, chacun peut faire un nettoyage rapide avec une cure de fruits de 3 jours pour purifier son corps; ou alors rajeunir véritablement et devenir jovial en faisant de temps en temps une cure de 3 jours consistant à consommer seulement des fruits et du jus de fruits.

LES BOISSONS SUCREES (A consommer avec modération)

Une étude récente montre que, comme les repas copieux et bien arrosés, les boissons sucrées (surtout les sodas) aussi, augmentent le risque de la goutte: une boisson sucrée par jour augmente le risque de 45%; à partir de 2 boissons ou plus par jour, le risque est de 85%. Une sonnette d'alarme qui incite donc à garder la mesure!

EAU GLACEE (ou congelée) après LE REPAS = CANCER

De nombreuses personnes se plaisent à consommer de

l'eau glacée à table(même hors des repas), notamment à cause de la chaleur ambiante. Et pourtant, la consommation de l'eau glacée n'est pas sans danger pour notre santé. En effet, la consommation de l'eau glacée en général est très nocive pour notre santé dans la mesure où elle a tendance à abaisser la température du corps, contracte les vaisseaux sanguins et ralentit la circulation sanguine à travers laquelle s'effectue la nutrition des cellules et l'élimination des toxines drainées par le sang. Boire l'eau froide après un repas prépare le lit au cancer. En effet, pour ceux qui aiment boire de l'eau froide, cela s'applique à vous. Comme c'est agréable d'avoir une boisson fraîche après un repas! Cependant, que se passe-t-il en réalité? L'eau froide bue juste après le repas va consolider en boue les substances huileuses que vous venez de consommer, ce qui ralentit la digestion. Une fois que cette «boue» aura réagi avec les acides gastriques, elle se décomposera en graisse de sorte qu'elle sera absorbée par l'intestin grêle plus vite que la nourriture solide. Progressivement, cette substance va tapisser les parois de l'intestin et conduire inexorablement au cancer.. Il est préférable de boire de la soupe chaude ou de l'eau chaude après un repas .

En outre, la consommation régulière de l'eau glacée engendre la fatigue générale, affecte à terme la virilité et l'endurance chez l'homme; expose la femme en grossesse à des risques d'accouchement difficile en raison du poids excessif engrangé ainsi par le nourrisson.

A PROPOS DES VOITURES CLIMATISEES

Sachez que même le confort ne va pas sans risques pour notre santé. Et il en est ainsi avec les voitures climatisées.

Veillez donc à ne jamais mettre en fonction l'air climatisé (A/C) dès que vous entrez dans votre auto. Baissez plutôt les vitres et attendez quelques minutes avant de le faire. Selon des recherches récentes, le tableau de bord, les sièges et le réfrigérateur d'air émettent du benzène (une toxine cancérigène) que vous pouvez d'ailleurs observer à travers la senteur du plastique chauffé dans votre auto. En plus de causer le cancer, le benzène empoisonne vos os, cause l'anémie, et réduit les globules blancs dans le sang. L'exposition prolongée causerait aussi la leucémie, augmentant donc le risque de cancer, et même causer une fausse couche. Le benzène est une toxine qui affecte les reins et le foie. Le pire c'est qu'il est extrêmement difficile d'évacuer ce produit toxique. La concentration du benzène à l'intérieur d'une auto est évaluée comme suite: Le niveau du benzène à l'intérieur de l'auto est généralement de 50mg/pi-ca. Lorsqu'une auto est stationnée à l'intérieur d'un abri, avec les fenêtres fermées, elle peut contenir alors entre 400 et 800mg/pi-ca de benzène, donc 16 fois le taux acceptable. Une auto stationnée à l'extérieur, exposée à un soleil ardent, le niveau de benzène peut avoisiner les 2000 à 4000 mg, soit 40 fois le niveau acceptable. Conséquence: les gens qui entrent dans leur auto sans ouvrir les fenêtres vont inévitablement respirer rapidement des quantités excessives de cette toxine. Voilà donc pourquoi, si vous ne le saviez pas, vous devriez désormais avant d'entrer dans votre auto, d'ouvrir les fenêtres et les portières et donner le temps à l'air intérieur de s'échapper et de se renouveler. C'est là un geste salvateur car rien ne vaut la santé. A bon entendeur

AVIS AUX CONSOMMATEURS DE VINS ROUGES

On ignorait jusqu'à un passé récent, l'effet des vins rouges sur la santé de l'homme. Non seulement en raison de

l'alcoolémie, mais également à cause des produits chimiques capables d'avoir, à long terme, un impact sur l'équilibre organique du consommateur. En effet, pour la production du raisin nécessaire à la fabrication de ces vins rouges, les agroindustriels utilisent beaucoup de pesticides chimiques, lesquels ne sont jamais éliminés en totalité lors du processus de fabrication. Une étude initiée en 2002 et renouvelée en 2006 vient de livrer ses conclusions : la grande majorité des vins de marque européenne, et même ceux produits dans le reste du monde, contiennent des résidus de pesticides. Certains de ces pesticides sont considérés comme nuisibles pour l'Union Européenne. L'enquête des scientifiques du Réseau européen contre les pesticides révèle que certains sont potentiellement cancérogènes, toxiques ou néfastes au développement ou à la reproduction. L'enquête a porté sur un échantillon de quarante vins rouges de qualité (marques ou domaines différents). 34 des 40 vins rouges étaient issus de l'agriculture classique et six vins étaient tirés de l'agriculture biologique. D'après les résultats de l'analyse, tous les vins produits à partir du raisin provenant d'une agriculture conventionnelle comportaient systématiquement des résidus chimiques. Cependant tous les vins (conventionnels) contenaient en moyenne 4 substances chimiques différentes. Les vins les plus contaminés réunissaient, à eux seuls, jusqu'à dix pesticides. Toutefois, aucun de ces vins n'avait un taux de pollution dépassant les limites légales et médicales autorisés par l'Union européenne. Qu'à cela ne tienne, l'enquête a démontré que quelque soit la provenance dans le monde de la production vinicole, les vins rouges ne sont pas tous sains. Donc prudence, prudence même

lorsqu'il s'agit des vins rouges dits "vins de de marque! A bon entendeur!

AVIS AUX CONVALESCENTS , DREPANOCY- TAIRES, (et autres porteurs du VIH, etc):

Des études récentes du professeur Montagnier révèlent que la consommation de la papaye mûre fermentée permet de requinquer le système immunitaire plus rapidement que par les méthodes classiques. Pour cela, consommer à volonté la papaye mûre fermentée lorsqu'on se sent très faible ou fatigué. Et pour faire fermenter une papaye mûre, il suffit de l'isoler quelques jours dans un endroit à l'abri de toute lumière.

LE PORT EXCESSIF DE LA CRAVATE (et ses conséquences)

La cravate fait partie désormais des mœurs vestimentaires modernes, certes, mais il faut savoir que son port permanent présente néanmoins un réel danger pour notre santé, car il entrave la bonne circulation du sang vers la tête. Conséquences: rides prématurées au visage, calvitie, baisse de la capacité intellectuelle, etc.). En effet, lorsque notre sang circule mal vers la partie supérieure du corps, le cuir chevelu, le visage et le cerveau seront insuffisamment irrigués et les cellules de ces parties meurent progressivement faute de sang oxygéné. Même si pour une raison ou pour une autre, on ne peut se passer de cravate tout le long des journées, veillez néanmoins à améliorer votre circulation sanguine pour que vos cellules organiques soient correctement alimentées, ce qui permet d'éviter un vieillissement prématuré. On peut obtenir

une bonne circulation sanguine par des séances de massage approprié. Mais on peut également l'obtenir par une asana yogique appelée " la chandelle", une posture aussi précieuse pour la forme que pour la beauté qui stimule de manière remarquable. La chandelle consiste à vivre un peu à l'envers. Il s'agit d'une posture où l'on se trouve en définitive sur l'arrière de la tête, sur la nuque, les épaules et les bras, les jambes tendues vers le plafond et le regard sur le nombril. D'exécution accessible à tous, cette posture améliore la circulation sanguine, et de ce fait, procure le bien-être. mons) où il devrait se se purifier. Explication: lorsque nous sommes debout (à la verticale), le sang a souvent tendance à stagner dans nos membres inférieurs, en sorte que, distendues et empoisonnées, nos veines perdent leur capacité de se contracter suffisamment fort pour envoyer le sang vers les stations d'épuration (foie, reins, cœur, et poumons) où il devrait se se purifier. Force de gravitation et mauvaise circulation aidant, seule une partie de ce sang parvient généralement à se nettoyer. Le reliquat, chargé de déchets, provoque souvent souffrances et malaises. A l'inverse, lorsque nous sommes placés à l'envers, ce sang chargé de toxines, est contraint de quitter nos jambes trop lourdes et trop gonflées pour aller rejoindre les stations d'épuration. Il en sort propre et vitalisé, et revient dans nos veines, chargé de d'oxygène, de nutriments précieux et autre matériaux nécessaires à leur réfection et à leur guérison. En somme, la chandelle permet de se régénérer en profondeur, repasse le visage, clarifie les idées, et oxygène les cellules grises. En outre, elle vide nos jambes de leur sang les rendant légères et aériennes. Voilà pourquoi il est vraiment indispensable d'obliger notre sang à se refaire quotidiennement sa dialyse naturelle. La chandelle peut être pratiquée au plus 2 fois par jour, l'estomac vide (avant le petit déjeuner ou le dîner, dans le calme et dans une tenue qui facilite les mouvements, et sur une surface légèrement confortable. Il est indispensable de bien respirer profon-

dément pendant cet exercice dont la durée ne devrait pas excéder 10 mn.

L'ABUS DES EXAMENS DE RADIOLOGIE (et ses conséquences)

Les examens de radiologie sont certes indispensables voir incontournables dans le domaine des soins médicaux, car ils permettent surtout de déterminer des anomalies organiques invisibles à l'œil nu. Mais il importe néanmoins de savoir que ces séances radiologiques ne sont pas dénuées de risques sur la santé de l'homme. En effet à chaque séance de radiologie, il se libère une quantité certaine de rads qui traversent notre organisme et endommagent sérieusement les cellules du corps. Voilà pourquoi on ne doit pas en abuser. Pour cela, il importe d'observer certaines précautions:

1- **toujours s'assurer que les murs de la salle de radiologie sont plombés.** Si ce n'est pas le cas, alors tous ceux qui sont à moins de 10 m de rayon autour de cette salle sont tous exposés au champ magnétique et donc aux radiations émanant de là. (Tel est soi dit en passant le cas de tous ceux qui y habitent le long d'une ligne électrique haute tension, à moins de 40 mètres de part et d'autre et qui sont également exposés au champ magnétique émanant de ce courant).

2- Veillez donc à ne pas abuser des examens de radiologie (radiologie localisée; scanner; IRM, échographie; etc.), lesquels ne devraient être prescrits qu'en cas de nécessité absolue, et non pour des raisons mercantiles. (pas plus d'un examen au cours de la même année).

3- Tous ceux qui accompagnent un malade en radiologie devraient exiger de se protéger aussi par le port d'une blouse plombée, car sans le savoir, ils s'exposent eux aussi à

ces radiations.

4- Après une séance de radiologie, pensez à consommer au moins un demi litre de lait non sucré au cours de cette journée. En effet, le lait non sucré atténue l'impact des rads sur les cellules du corps.

5- Après une séance de radiologie, pensez à consommer au moins un demi litre de lait non sucré au cours de cette journée. En effet, le lait non sucré amortit l'impact des rads sur les cellules du corps. 6- L'Echographie est une radiologie mais de moindre intensité. Cet examen s'avère néanmoins nécessaire à toute femme en grossesse, mais là aussi il est prudent de se contenter des séances indispensables, à savoir:

La 1ère échographie : elle se fait à partir de un mois et demi jusqu'à 3 mois de grossesse. Elle a pour but de confirmer la grossesse.

La 2ème échographie : elle se fait à partir du 5ème mois jusqu'au 6ème mois de grossesse. Elle a pour but de chercher le sexe de l'enfant d'une part, mais aussi et surtout de détecter d'éventuelles malformations.

La 3ème échographie : elle se fait à partir de 7 mois et demi jusqu'à 8 mois et 1 semaine. Elle a pour but de visualiser la situation globale de la grossesse et notamment l'état du fœtus, l'emplacement du placenta, la position de l'enfant, la suffisance du liquide amniotique, etc. Hormis donc ces trois séances classiques et indispensables, on peut réellement se passer d'autres séances complémentaires qui sont parfois faites à la demande des femmes qui veulent souvent se rassurer psychologiquement ou de certains traitants véreux. Mais cela aussi a un prix!





Office Privé d'Édition de Presse
de Publicité et d'Imprimerie
B.P. 1233 - Tél. : 06 27 70 71 - 07 17 70 50
05 03 33 71
Libreville (Gabon)

Tous droits réservés pour tous pays
All Rights Reserved Mohamed Charif Mandza
Libreville - Gabon