

OBSAH

Úvod	8
Kapitola 1: Hlas krve – cesta k uzdravení	1
Kapitola 2: Krev – tajná moudrost lidského organizmu	21
Evoluční vývoj	21
Krev ochraňuje naše zdraví	27
Kapitola 3: Krev – charakter – osud	46
Co říká náš rod: přirozený koridor vlastností	46
Co nám bylo dáno na začátku	54
První krevní skupina: boj a vítězství	56
Druhá krevní skupina: rozumný kompromis	60
Třetí krevní skupina: vynalézavost a hbitost	63
Čtvrtá krevní skupina: citlivost a okouzlující půvab	67
Chyby, které děláme	70
První krevní skupina – lovci	77
Zkreslený charakter	77
Typy zkresleného charakteru	77
Typy osudu	77
Druhá krevní skupina – zemědělci	83
Zkreslený charakter	77
Typy zkresleného charakteru	77
Typy osudu	77
Třetí krevní skupina – kočovníci	90
Zkreslený charakter	77
Typy zkresleného charakteru	77
Typy osudu	77
Čtvrtá krevní skupina – současný člověk	96
Zkreslený charakter	77
Typy zkresleného charakteru	77
Typy osudu	77

Kapitola 4: Jak napravit chyby	103
První krevní skupina	109
Jak obnovit harmonii	109
Praktická doporučení	112
Jak získat harmonii a vnitřní klid	113
Jak přijmout sebe sama	113
Jak se naučit komunikovat	114
Druhá krevní skupina	116
Jak obnovit harmonii	116
Praktická doporučení	120
Jak důvěřovat sám sobě	120
Jak vyjadřovat své pocity	120
Jak se naučit rozhodovat	120
Třetí krevní skupina	123
Jak obnovit harmonii	123
Praktická doporučení	126
Meditace	126
Jak si uvědomit sám sebe	126
Čtvrtá krevní skupina	129
Jak obnovit harmonii	129
Praktická doporučení	132
Jak odpouštět	132
Jak se smířit s nedokonalostí světa	132
Kapitola 5: Rozhodněte se správně	138
Aby se práce stala radostí	138
První krevní skupina	141
Druhá krevní skupina	143
Třetí krevní skupina	144
Čtvrtá krevní skupina	146
Vybíráme si a jsme vybíráni...	147
Muž s krevní skupinou 0 (I)	149
Žena s krevní skupinou 0 (I)	151
Muž s krevní skupinou A (II)	152
Žena s krevní skupinou A (II)	153
Muž s krevní skupinou B (III)	154

Žena s krevní skupinou B (III)	155
Muž s krevní skupinou AB (IV)	157
Žena s krevní skupinou AB (IV)	158
Hodíte se k sobě?	159
Kapitola 6: Zdraví v praxi	164
Způsob života, který vede ke zdraví	164
Jak najít svůj způsob pohybu	166
Jak najít svůj režim spánku a bdění	167
Čtyři krevní skupiny představují čtyři způsoby stravování	171
Jak najít svůj způsob stravování	171
Pravidla zdravé výživy	177
Jak byste se měli stravovat	178
Jak správně připravovat stravu	185
Zásady stravování podle krevních skupin	190
První krevní skupina: masožrouti	190
Druhá krevní skupina: zeleninová duše	194
Třetí krevní skupina: pestrá mléčná strava	197
Čtvrtá krevní skupina: všeho s mírou, žádné extrémy	199
Kapitola 7: Vítězství nad nemocí	203
Proč jsme nemocní	203
Uzdravení hledejte v přírodě	208
Lidé s první krevní skupinou	210
Lidé s druhou krevní skupinou	213
Přípravky k posílení imunity a k boji proti infekci	215
Lidé se třetí krevní skupinou	218
Lidé se čtvrtou krevní skupinou	222
Závěr	227
O autorce	229
Prameny	230