OBSAH

Úvod: Starodávný hlas přírody 7
Kapitola 1: Co nám krev sděluje 11
Horoskop podle krevních skupin 11
Evoluce krevních skupin 13
Odkud krev ví, co potřebujeme. Několik informací o biochemii 18
Kapitola 2: Nemoci a zdraví: co nám může prozradit krev? 24
Kdo je váš přítel a kdo nepřítel? 24
Řekni mi, čím jsi onemocněl… 26
Jak být zdravý – doporučení pro jednotlivé krevní skupiny 32
Doporučení pro krevní skupinu 0 (I) 33
Doporučení pro krevní skupinu A (II) 37
Doporučení pro krevní skupinu B (III) 43
Doporučení pro krevní skupinu AB (IV) 48
Kapitola 3: Krevní skupiny a výživa 54
Člověk je tím, co konzumuje 54
Čtyři krevní skupiny představují čtyři způsoby stravování 58
Zásady stravování pro krevní skupinu 0 (I) 60
Zásady stravování pro krevní skupinu A (II) 62
Zásady stravování pro krevní skupinu B (III) 63
Zásady stravování pro krevní skupinu AB (IV) 64
Výživa podle obecných pravidel 66
Strava pro osoby s krevní skupinou 0 (I) 67
Příklad menu pro zástupce krevní skupiny 0 (I) 68
Strava pro osoby s krevní skupinou A (II) 69
Příklad menu pro zástupce krevní skupiny A (II) 70

Strava pro osoby s krevní skupinou B (III) 71
Příklad menu pro zástupce krevní skupiny B (III) 72
Strava pro osoby s krevní skupinou AB (IV) 73
Příklad menu pro zástupce krevní skupiny AB (IV) 74
Kapitola 4: Co vaše tělo miluje a co nemá rádo 76
Přijměte sebe sama 76
Tělesná konstituce 77
Krevní skupiny a tělesná konstituce 81
Je všechno, co konzumujete, dobré? 84
Krevní skupina 0 (I) 86
Krevní skupina A (II) 87
Krevní skupina B (III) 89
Krevní skupina AB (IV) 90
Kapitola 5: Krev, charakter a temperament 92
Charakter – to je osud 92
Krevní skupina představuje kód naší pravé podstaty 94
Čtyři krevní skupiny představují čtyři typy charakteru 96
Krevní skupina 0 (I) 97
Praktická doporučení 99
Krevní skupina A (II) 100
Praktická doporučení 103
Krevní skupina B (III) 104
Praktická doporučení 106
Krevní skupina AB (IV) 107
Praktická doporučení 109
Kapitola 6: Hlas krve je hlasem vašeho poslání 111
Líbí se vám vaše práce? 111
Test „Je práce, kterou vykonáváte, pro vás vhodná?“ 114
Krevní skupiny a profesionální schopnosti 121
Krevní skupina 0 (I) 121
Krevní skupina A (II) 123

Krevní skupina B (III) 125
Krevní skupina AB (IV) 126
Kapitola 7: S kým máte kráčet životem? 128
Krevní skupiny a vztahy 128
Muž s krevní skupinou 0 (I) 129
Žena s krevní skupinou 0 (I) 130
Muž s krevní skupinou A (II) 131
Žena s krevní skupinou A (II) 132
Muž s krevní skupinou B (III) 134
Žena s krevní skupinou B (III) 135
Muž s krevní skupinou AB (IV) 136
Žena s krevní skupinou AB (IV) 137
Hodíte se k sobě? 138
Závěr: Najděte si svou vlastní cestu 144
Prameny 146