

Spis treści

Wstęp

Praca dwóch pokoleń	9
Jak odkryłem brakujące ogniwo grupy krwi	10
Cztery proste klucze otwierające tajemnice życia	12

Część I

Tożsamość grupy krwi

1. Grupa krwi: rzeczywista rewolucja ewolucji	17
Historia człowieka	18
O – znaczy: stara	20
A – znaczy: rolnicza	21
B – znaczy: równowaga	23
AB – znaczy: współczesna	25
2. Kod krwi: plan dla grupy krwi	28
Znaczenie grupy krwi	29
Wprowadzenie do problematyki grup krwi	29
Antygeny tworzą przeciwciała (inteligentne bomby układu odpornościowego)	31
Lektyny: powiązania dietetyczne	33
Lektyny: niebezpieczny klej	34
Jak wykrywać szkodliwe lektyny	36
Lekcja o grupie krwi: historia rabina	38
3. Rozwiązanie dla grupy krwi: mapa drogowa	41
Dieta dla grupy krwi:	42
Czynniki utraty wagi	45
Znaczenie dodatków uzupełniających	46
Stres a ćwiczenia	47
Kwestia osobowości	50

Część II

Plan dla grup krwi

4. Dieta dla grupy krwi O	55
Planowanie posiłków dla osób z grupą krwi O	77
Przepisy	80
Poradnik dodatków uzupełniających dla osób z grupą krwi O	85
Zioła i związki fitochemiczne zalecane dla osób z grupą krwi O	88
Stres a ćwiczenia	90

Przewodnik po ćwiczeniach dla osób z grupy krwi 0	91
Kwestia osobowości	92
5. Dieta dla grupy krwi A	94
Planowanie posiłków dla osób z grupą krwi A	116
Przepisy	119
Poradnik dodatków uzupełniających dla osób z grupą krwi A	126
Zioła i związki fitochemiczne zalecane dla osób z grupą krwi A	129
Stres a ćwiczenia	132
Przewodnik po ćwiczeniach dla osób z grupą krwi A	133
Kwestia osobowości	135
6. Dieta dla grupy krwi B	137
Planowanie posiłków dla osób z grupą krwi B	159
Przepisy	162
Poradnik dodatków uzupełniających dla osób z grupą krwi B	167
Zioła i związki fitochemiczne zalecane dla osób z grupą krwi B	168
Stres a ćwiczenia	169
Przewodnik po ćwiczeniach dla osób z grupy krwi B	170
Kwestia osobowości	172
7. Dieta dla grupy krwi AB	174
Planowanie posiłków dla osób z grupą krwi AB	194
Przepisy	197
Poradnik dodatków uzupełniających dla osób z grupą krwi AB	203
Zioła i związki fitochemiczne zalecane dla osób z grupą krwi AB	204
Stres a ćwiczenia	206
Przewodnik po ćwiczeniach dla osób z grupą krwi AB	207
Kwestia osobowości	209

Część III

Zdrowie twojej grupy krwi	211
8. Strategia medyczna: powiązania między grupami krwi	213
Ogólne środki zapobiegawcze (OTC)	214
Szczepionki: wrażliwość grup krwi	218
Za i przeciw terapii antybiotykami	220
Chirurgia: lepsza rekonwalescencja	223
Słuchaj swojej grupy krwi	225
9. Grupa krwi: moc przewyżczania chorób	227
Powiązania między grupami krwi	228
Choroby starości	229
Alergie	231
Astma i katar sienny	232
Samoistne zaburzenia układu odpornościowego	233
Zaburzenia krwi	238

Choroby sercowo-naczyniowe	239
Choroby wieku dziecięcego	244
Cukrzyca	251
Choroby przewodu pokarmowego	252
Infekcje	256
Choroby wątroby	264
Choroby skórne	268
Ciąża i kobiece	269
Menopauza i problemy z menstruacją	272
10. Grupa krwi a rak	275
Powiązania rak-lektyna	277
Wprowadzenie do grupy krwi	278
Rak piersi	279
Szczepionka antygenowa	282
Inne formy raka	283
Przeciwdziałanie	286
Żyjesz tak jak jesz	287
Inne strategie	289
Ogólne zalecenia	291
Epilog	
Zmarszczka Ziemi	293
Rewolucja trwa	294
Posłowie	
Medyczny przełom stulecia	296
Załącznik A	
Cechy grupy krwi	299
Załącznik B	
Najczęściej spotykane pytania	303
Załącznik C	
Słowniczek ważniejszych terminów	315
Załącznik D	
Uwagi na temat antropologii grupy krwi	319
Klasyfikacja rasowa oparta na grupie krwi	322
Załącznik E	
Podgrupy grup krwi	325
Załącznik F	
Getting Help	329
Załącznik G	
Survey: be a Part of the Blood Type Revolution	331