



## Odżywianie zgodne z grupą krwi

Cena	<b>19.50 zł</b>
Dostępność	<b>niedostępny online - sprawdź w sklepie stacjonarnym</b>
Numer katalogowy	<b>9788388351228</b>
Kod EAN	<b>9788388351228</b>
Producent	<b>Studio Astropsychologii</b>
Autor	<b>Antonina Malinkiewicz</b>

### Opis produktu

Odkryciem ostatnich lat stało się udowodnienie związku między grupą krwi człowieka a typem aktywności oraz upodobań żywieniowych.

wywołało to prawdziwą rewolucję w poglądach na temat diety. Okazało się, że dla osiągnięcia zdrowia i dobrej kondycji psychofizycznej ważne jest dobieranie produktów żywnościowych w zależności od grupy krwi.

Połączenie informacji o makrobiotyce i o diecie zgodnej z grupą krwi pozwala poprawić zdrowie i usprawnić ciało, a

wykorzystanie przepisów kulinarnych podanych w tej książce dodatkowo urozmaici i wzbogaci codzienne pożywienie.

Przepisy i dietę ułożono z myślą o ludziach żyjących w Polsce. W zestawieniu produktów żywieniowych wzięto pod uwagę głównie nasz klimat oraz roślinność i zwierzęta występujące na naszej szerokości geograficznej.

#### Spis treści:

- Część I. Odżywianie zgodne z grupą krwi 9
- Dlaczego zainteresowałam się tym tematem? 11
- Czym jest krew? 15
- Różnice wynikające z genetyki poszczególnych grup krwi 19
- Pochodzenie grupy krwi 0 - "Myśliwy-zbieracz" 21
- Pochodzenie grupy krwi A - "Rolnik" 22
- Pochodzenie grupy krwi B - "Koczownik" 23
- Pochodzenie grupy krwi AB - "Enigma" 24
- Dlaczego różne grupy krwi powinny stosować różne diety? 25
- Zdrowie osób o poszczególnych grupach krwi 28
- Zdrowie osób z grupą krwi 0 29
- Zdrowie osób z grupą krwi A 30
- Zdrowie osób z grupą krwi B 31
- Zdrowie osób z grupą krwi AB 32
- Jak powinna wyglądać prawidłowa dieta dla poszczególnych grup krwi 33
- Dieta dla grupy krwi 0 33
- Dieta dla grupy krwi A 41
- Dieta dla grupy krwi B 48
- Dieta dla grupy krwi AB 55
- Tabela wspólna artykułów żywnościowych dla grup krwi 0, A, B, AB 61
- Zalecenia dotyczące zdrowia w poszczególnych grupach krwi 73
- Zalecenia dla osób z grupą krwi 0 73
- Zalecenia dla osób z grupą krwi A 74
- Zalecenia zdrowotne dla osób z grupą krwi B 75
- Zalecenia zdrowotne dla osób z grupą krwi AB 76
- Jaki sport winny uprawiać osoby z poszczególną grupą krwi 79
- Ćwiczenia sportowe dla grupy krwi 0 79
- Ćwiczenia sportowe dla grupy krwi A 80
- Ćwiczenia sportowe dla osób z grupą krwi B 81
- Ćwiczenia sportowe dla osób z grupą krwi AB 81
- Cechy charakteru osób posiadających poszczególne grupy krwi 83
- Część II. Makrobiotyka 87
- Co to jest makrobiotyka? 89

Zasady panujące w diecie makrobiotycznej 93  
Zasada jin i yang 99  
Teoria pięciu przemian 105  
Jeżeli spożywamy to tylko żywność ekologicznie czystą 113  
Jakie produkty stanowią podstawę diety makrobiotycznej? 119  
Przykłady produktów specjalnych stosowanych w diecie makrobiotycznej 125  
Wpływ pór roku na nasze odżywianie 129  
Adaptacja diety makrobiotycznej do potrzeb indywidualnych 133  
Pożywienie a płeć 133  
Zasady odżywiania niemowląt i małych dzieci 135  
Przykładowe przepisy 137  
Jak wprowadzić odżywianie zgodne z grupą krwi do diety makrobiotycznej? 143  
Część III. Przepisy kulinarne 149  
Przykładowy jadłospis dzienny dla czterech grup krwi na cztery pory roku 151  
Grupa krwi 0 151  
Grupa krwi A 165  
Grupa krwi B 175  
Grupa krwi AB 185  
Końcowa refleksja 197  
Bibliografia 199

### Fragment:

Aż do początku naszego wieku uważano, że istnieje tylko jeden rodzaj krwi ludzkiej, całkiem różnej od zwierzęcej. Dopiero w trakcie pierwszych prób transfuzji, niektórych udanych, innych fatalnych, fizjolog Landsteiner odkrył istnienie różnych, nie dających się ze sobą pogodzić grup krwi. Wydzielił grupy A, B, 0 i AB. Przyniosło mu to Nagrodę Nobla w dziedzinie medycyny w 1930 r.

Od tego czasu, choć wyróżniono całe mnóstwo podgrup, system ABO pozostaje systemem podstawowym.

Będąca dziedzictwem jakiejś odległej epoki, której biolodzy nie potrafili określić, nasza grupa krwi pozostaje - z wyjątkiem szczególnie rzadkich przypadków - niezmienna przez całe życie.

### "Tajemna moc krwi"

Antoine Gaffori  
(ok. 1998 r.)

Moje zainteresowanie zagadnieniem grup krwi zaczęło się od przeczytania książki Antoine Gaffori pt. "Tajemna moc krwi", w której autorka stara się wykazać znaczenie krwi, jej ważnej funkcji fizjologicznej i nie tylko, dla organizmu ludzkiego. Wiadomo, iż krew jest specyficznym elementem płynnym naszego środowiska wewnętrznego, która karmi i łączy ze sobą wszystkie nasze organy, a z tego wynika, że warunkuje również nasz instynkt życiowy, a poprzez niego nasz naturalny sposób reagowania. Taka funkcja krwi w organizmie musi znaleźć oddźwięk w naszej psychice. Poprzez zbadanie jak najbardziej ogólnych cech dominujących, dochodzimy do próby odnalezienia ich globalnej orientacji. To, że nasze zachowanie zależy w mniejszym lub większym stopniu od czynników biologicznych, nie jest nowym odkryciem. Pogląd ten zawarty jest już w doktrynie Hipokratesa. Próby poznania w tym względzie czynili również siedemnastowieczni lekarze, poprzez badanie wpływu środowiska płynnego organizmu na człowieka. Pogląd ten stał się ważnym zaczątkiem refleksji charakterologicznej, zyskując dziś potwierdzenie w różnego rodzaju doświadczeniach.

Od pewnego czasu wielkim poważaniem cieszy się pogląd o zdeterminowaniu naszej osobowości przez posiadaną grupę krwi. Ketsu-eki-gata - to jest nazwa japońskiej analizy grupy krwi, stała się w dzisiejszej dobie zyskownym przedsięwzięciem. To właśnie w Japonii dyrektorzy kierują się nią przyjmując pracowników do firm, badacze rynku wykorzystują ją do przewidywania zwyczajów kupujących, a większość ludzi stosuje ją przy wyborze życiowego partnera. Już nie znaki zodiaku stanowią o wyborze, kto powinien sprawdzić się jako najlepszy pracownik lub bliski nam przyjaciel, ta dziedzina została opanowana przez 0-ówkę lub AB.

W domach towarowych, na stacjach kolejowych, restauracjach czy innych miejscach użyteczności publicznej ustawiane są w Japonii automaty, które oferują analizę grupy krwi. Powołano nawet organizację - Towarzystwo A B O, zajmujące się pomaganiem ludziom w podejmowaniu właściwych decyzji życiowych, zgodnych z predyspozycjami dla danej grupy krwi. Wiemy o tym, że pewne dziedziczne cechy, zachowania, emocje i preferencje życiowe, są głęboko ukryte w naszym kodzie genetycznym i ta teoria jest chętnie uznawana przez większość, chociaż jak dotąd, brak badań naukowych na ten temat. Charakterystyka "osobowości grup krwi" oparta jest na wnioskach powstałych w wyniku obserwacji empirycznych tysięcy ludzi na przestrzeni wielu lat. Mając za podkład lata badań, możemy spekulować, zastanawiać się i zestawiać zebrane fakty. Jak dotąd, są podstawy do wyciągnięcia wniosków o fundamentalnej zależności między grupą krwi, a wyborem diety i stylu życia. Zależność tą badał na przestrzeni wielu lat dr Peter D'Adamo, opierając się również na poszukiwaniach swojego ojca, dr Jamesa D'Adamo, który prowadził badania w kilku wielkich ośrodkach medycznych również w Europie. Po latach doświadczeń z mnóstwem pacjentów, opracował pewien wzorzec zależności osobniczej, spowodowanej względami grup krwi. Zebrane doświadczenia ojca i syna zaowocowały książką pt. "Jedz zgodnie ze swoją grupą krwi".

Książkę "Jedz zgodnie ze swoją grupą krwi" dr Petera J. D'Adamo przeczytałam będąc już świadoma istniejących różnic pomiędzy poszczególnymi osobami, wynikających z posiadanej grupy krwi. Różnica potrzeb w codziennym odżywianiu się stała się dla mnie zrozumiała, ponieważ grupa krwi jawi się jako klucz, który otwiera drzwi do tajemnic zdrowia, choroby, długowieczności, witalności i odporności psychicznej.

Można powiedzieć, że ta lektura ugruntowała moje wiadomości w tym zakresie, jak również przeczytanie następnej książki dr Petera J. D'Adamo "Gotuj zgodnie ze swoją grupą krwi", wpłynęło na dokładniejsze sprawdzenie tej teorii poprzez stosowanie

jej w codziennym odżywianiu.

Jeżeli zaś chodzi o dietę makrobiotyczną - są ludzie, którzy dzięki niej odzyskali zdrowie i zaczęli cieszyć się życiem i to właśnie oni z pełnym przekonaniem polecają ją jako sprawdzony, najlepszy sposób na zdrowe i długie życie. Znam osoby, które mając lat osiemdziesiąt i więcej, odżywiają się w sposób, który można nazwać makrobiotyką i ważny jest też fakt, że można im pozazdrościć kondycji fizycznej i wewnętrznego spokoju. Być może, oni sami nie zdają sobie sprawy jak nazywa się dieta, którą stosują na co dzień, bo przecież nie chodzi tu o nazwę, ale o efekty.

To wszystko, co jemy i pijemy, staje się składową naszej krwi, komórek, a tym samym tworzy nasze uczucia, myśli i świadomość. Jeśli prowadzimy naturalny tryb życia i naturalnie się odżywiamy, stosując żywność ekologiczną, nasz umysł staje się spokojny i zrównoważony, a ciało fizyczne zdrowe - czyli zgodnie z myślą przewodnią makrobiotyki, o zdrowiu człowieka decyduje równowaga jego środowiska wewnętrznego, zależna od równowagi istniejącej pomiędzy nim, a otaczającą go przyrodą.

A cóż jeśli nie krew może być uznane w większym stopniu za jeden z głównych elementów środowiska wewnętrznego, nasza krew, którą jednak różnicują grupy, wpływające w sposób zdecydowany na nasze predyspozycje zdrowotne i nasze cechy charakteru, zgodnie z twierdzeniem - jesteś tym, co jesz.

Dlatego sądzę, że połączenie diety według grup krwi i diety makrobiotycznej może dać nam tzw. "złoty środek" na długie i szczęśliwe życie w pełnym zdrowiu, poprzez sztukę i szkołę doskonalenia umysłu, ducha i ciała. Jako że, co boskie Bogu, a to co ludzkie, to zgodne z najwyższymi zasadami.

Często obserwujemy brak efektu stosowania różnych diet u innych ludzi, bardzo często doświadczamy też na sobie brak zamierzonych rezultatów stosowania diet i głodówek.

Być może główną przyczyną tkwi w tym, że są one wszystkie zgeneralizowane, a parafrazując powiedzenie reklamowe "jedna dieta dla wszystkich jest dietą dla nikogo", możemy doszukać się przyczyny takiego stanu rzeczy w indywidualnym, nieodpowiednim doborze diety.

ISBN: **83-88351-22-2**

liczba stron: **208**

format: **A5**

oprawa: **broszurowa**