

## OBSAH

Úvod	8
<b>Kapitola 1: Hlas krve – cesta k uzdravení</b>	11
<b>Kapitola 2: Krev – tajná moudrost lidského organiz- mu</b>	21
Evoluční vývoj	21
Krev ochraňuje naše zdraví	27
<b>Kapitola 3: Krev – charakter – osud</b>	46
Co říká náš rod: přirozený koridor vlastnosti	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 okouzující půvab	67
Chyby, které děláme	70
První krevní skupina – lovci	77
Zkreslený charakter	77
Typy zkresleného charakteru	78
Typy osudu	81
Druhá krevní skupina – zemědělci	83
Zkreslený charakter	83
Typy zkresleného charakteru	85
Typy osudu	87
Třetí krevní skupina – kočovníci	90
Zkreslený charakter	90
Typy zkresleného charakteru	92
Typy osudu	94
Čtvrtá krevní skupina – současný člověk	96
Zkreslený charakter	96
Typy zkresleného charakteru	97
Typy osudu	100

<b>Kapitola 4: Jak napravit chyby</b>	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 získat sebedůvěru	121
Jak vyjadřovat své pocity	121
Jak se naučit přijmout rozhodnutí	122
Třetí krevní skupina	123
Jak obnovit harmonii	123
Praktická doporučení	126
Meditace	127
Jak si uvědomit sám sebe	128
Čtvrtá krevní skupina	129
Jak obnovit harmonii	129
Praktická doporučení	132
Jak posílit sebehodnocení	133
Jak odpouštět	134
Jak se smířit s nedokonalostí světa	135
<b>Kapitola 5: Rozhodněte se správně</b>	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
<b>Kapitola 6: Zdraví v praxi</b>	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
<b>Kapitola 7: Vítězství nad nemocí</b>	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
<b>Závěr</b>	227
O autorce	229
Prameny	230