

Dorota **Augustyniak-Madejska**

autorka książki *Schudnij w zgodzie ze swoją grupą krwi*

# Zdrowie masz we krwi!

Jak żyć w zgodzie z grupą krwi

Książka  
zawiera zestawienia  
produktów, wskazówki  
i nadesłane przepisy  
kulinarne dla osób  
z poszczególnymi  
grupami krwi



Jedz zdrowo i ciesz się pełnią życia  
w zgodzie ze swoją grupą krwi!

- Poznaj charakter swojej grupy krwi
- Naucz się współpracować ze swoim organizmem, zamiast z nim walczyć
- Dowiedz się, co jeść, aby czuć się dobrze i świetnie funkcjonować
- Zyskaj większą odporność
- Poznaj zalecenia żywieniowe dostosowane do polskich warunków

Wydanie II

kobieta  
sensus.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Michał Mrowiec

Projekt okładki: Jan Paluch

Fotografia na okładce została wykorzystana za zgodą Shutterstock.com

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie?zdrog2>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-7490-9

Copyright © Helion 2013

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

Jak czytać tę książkę?	7
Podziękowania	9
Zanim na dobre zagłębisz się w lekturę	11

## Część I

Zamiast wstępu	15
Rozdział 1 Jedz mądrze	29
Rozdział 2 Grupa krwi 0	45
Rozdział 3 Grupa krwi A	65
Rozdział 4 Grupa krwi B	87
Rozdział 5 Grupa krwi AB	107
Rozdział 6 Pod rozważę dla grup 0, A, B, AB	123
Rozdział 7 Zbliżamy się do finału	133

## Część II

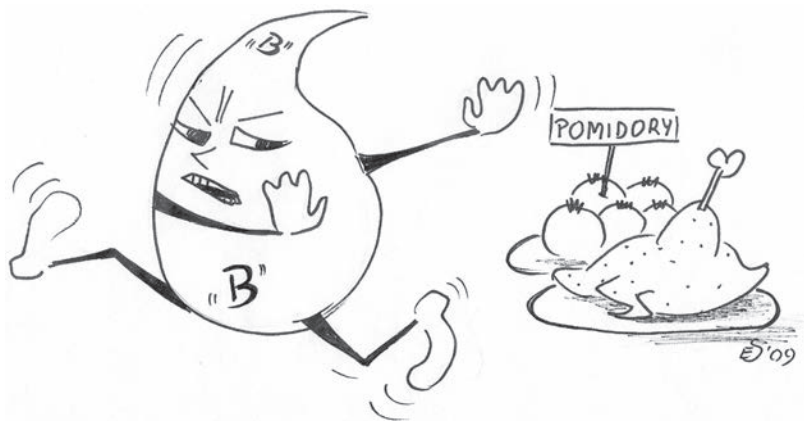
Wstęp	141
Przepisy dla grupy 0	143
Przepisy dla grupy A	175
Przepisy dla grupy B	197
Przepisy dla grupy AB	217
Źródła	239



## Grupa krwi B

*Styl życia zgodny z własną grupą krwi pomaga osiągnąć i utrzymać zdrowie fizyczne i równowagę emocjonalną, co pozwala przezwyciężyć choroby i opóźnić proces starzenia się organizmu.*

— dr Peter J. D'Adamo



**O tym, jak lektura jednej książki uratowała zdrowie, a kto wie — może i życie**

Temat grup krwi, zależności pomiędzy nimi a żywieniem i nie tylko jest bardzo, bardzo szeroki. Jeśli decyduję się na jego poruszenie podczas wykładów, robię to zwykle w pięcioczęściowym cyklu.

Pani Elżbieta, której historię Ci opowiem, po raz pierwszy dotarła na część przedostatnią, poświęconą grupie B.

Zwróciła moją szczególną uwagę, ponieważ w jej oczach i gestach widziałam akceptację niemal każdego mojego słowa. Cały czas się uśmiechała. Choć było to miłe, nie znałam prawdziwej przyczyny tak pozytywnego poruszenia mojej słuchaczki. Po zakończonym wystąpieniu, kiedy odpowiadałam już na pytania uczestników, najwyraźniej bardzo się spiesząc, wyszła. Za chwilę jednak na kilka sekund wróciła i dość zabawnie wkładając głowę do pomieszczenia, w którym żywo zainteresowani tematem jeszcze dzielili się swoimi spostrzeżeniami, od drzwi rzuciła: „Gratuluję! Robi pani najlepszą rzecz, jaką można sobie wyobrazić”.

Nadal niewiele rozumiałam. Oczywiście byłam bardzo zaintrygowana, ale pani Elżbieta jak wpadła, tak wypadła (zresztą zwykle się spieszy) i tyle ją widziałam.

Zanim odwiedziła mnie całkiem prywatnie, upłynęło sporo czasu. Wówczas byłyśmy już po imieniu. Kiedy tylko wygodnie umościła się w fotelu, nie omieszkałam zapytać: „Od czego zaczęła się twoja fascynacja życiem zgodnym z grupą krwi?”.

Początek jej opowieści brzmiał mniej więcej tak: „Po rozwodzie zmuszona byłam do dwóch rzeczy: sprzedania domu i maksymalnego oszczędzania”.

Taki był wstęp. Dalej będę już opowiadać o niej w trzeciej osobie.

Kiedy postanowiła, że musi zgromadzić odpowiednią kwotę, zrobiła sobie plan dotyczący cięć budżetowych, głównie w dziale... jedzenie. Zdecydowała, że skoro musi wyżywić siebie, a także psa i kota, najtańszym rozwiązaniem będzie kupowanie (i odpowiednie dzielenie) korpusów kurcząt. Do tego dołoży własnoręcznie robione przetwory z pomidorów. Piwnica była nimi wypełniona po brzegi, a zabieranie całego ekwipunku po sprzedaży domu byłoby dość kłopotliwe. Ponieważ jest osobą szalenie konsekwentną, jak postanowiła, tak zrobiła.

W ustalonej przez siebie monodiece trwała ponad miesiąc.

Dość nieoczekiwanie i zupełnie nagle bardzo źle się poczuła. Po kilku dniach w okolicy lewego ucha pojawił się duży obrzęk. Wyglądało to na mocno powiększony węzeł chłonny. Diagnoza medyczna brzmiała: świnka. Z dnia na dzień było jednak coraz gorzej. Opuchlizna stawała się coraz bardziej rozległa. Jakby tego było mało, ból był nie do zniesienia, a na głowie zaczęły wyrastać guzowate twory. Została skierowana do szpitala na laryngologię. Tam zaordynowano antybiotyki (dożylnie i w postaci maści). Nikt nie rozumiał, co się z nią dzieje. Podjęto decyzję o przeprowadzeniu zabiegu usunięcia narośli. Ponieważ najdelikatniejszemu nawet dotykowi towarzyszył niesamowity ból, trzeba było zrobić to pod narkozą. Z guzów usunięto ogromną ilość ropy. Przez kolejnych 36 dni znów otrzymywała lek o działaniu antybiotycznym. Przeprowadzono wszystkie możliwe badania.

Sama zainteresowana mówi, że po tak dużej ilości leków doustnych oraz iniekcji, w odróżnieniu od początkowej nadwrażliwości na ból, straciła jakiegokolwiek czucie. W miejscach, gdzie instalowano jej wenflony, pojawił się stan zapalny. Ponieważ guzy niemal błyskawicznie odrastały, powtórzono interwencję chirurgiczną. Tym razem bez znieczulenia. Nie czuła bólu i wszystko zaczynało jej już obojętnieć.

Lekarze orzekli, że zupełnie straciła odporność. Nie wiedzą jednak, co jest tego powodem i niestety nie potrafią jej pomóc. W pobranych podczas powtórnego zabiegu próbkach płynu zidentyfikowano m.in. bakterię *Escherichia coli*. Jednak „znalezisko” i tak niczego nie zmieniło.

Przyszedł moment, że właściwie się poddała. Miała już tylko jedno życzenie. Modliła się słowami: „Skoro i tak mam umrzeć, niech dane mi będzie chociaż poznanie przyczyny”.

Na odpowiedź nie musiała długo czekać. Do osoby, którą dopiero co przyjęto na oddział i położono na łóżku obok, przyszła w odwiedziny znajoma. Przyniosła jej coś do czytania. Obdarowana jednak nie miała ochoty na lekturę. Odłożyła nie całkiem chciany prezent i ucięła sobie drzemkę.

Natomiast Elę zaintrygował tytuł: *Jedz zgodnie z grupą krwi*. W międzyczasie pojawiły się również narośla na ręce i nodze. Była więc już w dużej części obandażowana. Cała w opatrunkach pokuśtykała i po cichu wzięła książkę. Podobno czytała i notowała zupełnie nowe dla niej informacje z taką zachłannością, iż wzbudzało to niemałe zainteresowanie wszystkich pacjentek na sali. Bardzo bała się, że właścicielka książki zaraz się obudzi i jej ją odbierze. Teraz śmieje się z takiego przypuszczenia, ale wówczas tak była przytłumiona nadmiarem leków, że wszystko wydawało się jej możliwe.

Sąsiadka z łóżka obok nie obudziła się od razu, więc zainteresowana zdążyła zrobić sporo zapisków. Jeszcze tego samego dnia tak bardzo pożądanym przez nią tom z solidną porcją wiadomości był jej własnością. Nafaszerowana wiedzą o tym, co w jej organizmie robią pomidory i kurczaki, natychmiast wezwała syna i poleciła mu opróżnienie doskonale zaopatrzonej szpitalnej szafki. Sok pomidorowy, który kazała sobie „dla zdrowia” przynosić codziennie, od razu wylała do zlewu. Z posiłków serwowanych chorym wybierała już tylko to, o czym dowiedziała się, że służy jej grupie krwi.

Ponieważ energię i jasność umysłu odzyskiwała dosłownie z godziny na godzinę, już następnego dnia lekarka zauważyła, że chora wygląda zupełnie inaczej. Na trzeci dzień usłyszała, że wraca jej odporność. Do tej pory nie wie, na jakiej podstawie wysnuto taki wniosek. Najważniejsze jest jednak to, że na piąty dzień została wypisana ze szpitala jako osoba w zasadzie zdrowa.

Od tej pory najbardziej niewskazane dla niej (osoby z grupą krwi B) pożywienie (kurczaki i pomidory) omija szerokim albo jeszcze szerszym łukiem.



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

## Życie w czterech stylach: 0, A, B, AB. Sprawdź, do której grupy należysz!

Od urodzenia grasz w jednej z drużyn — A, B, AB lub 0. Najwyższy czas zacząć robić to zgodnie ze strategią wyznaczoną przez Twojego naturalnego trenera! Zamiast katować się dietami niedostosowanymi do Twoich predyspozycji, wykorzystaj potencjał drzemiący w Twoim własnym organizmie. Pamiętaj: zdrowie masz we krwi — i to jak najbardziej dosłownie!

Książka *Zdrowie masz we krwi! Jak żyć w zgodzie z grupą krwi. Wydanie II* przybliży Ci podstawy diet dopasowanych do poszczególnych grup krwi, przedstawi produkty, które warto jeść, i ostrzeże przed tymi, których trzeba unikać. Dowiesz się z niej także, co należy zrobić, aby dłużej cieszyć się dobrym zdrowiem. Informacje w niej zawarte pomogą Ci poprawić ogólny stan zdrowia, zgubić zbędne kilogramy i zmienić własne życie w zgodzie z naturalnymi właściwościami Twojego organizmu.

Znajdziesz tu praktyczne porady fachowca, opisy rzeczywistych przypadków i sprawdzone przepisy czytelników. Dowiesz się też, jak komponować smaczne potrawy z ogólnodostępnych produktów spożywczych, i przekonasz się, że skuteczna dieta wcale nie musi się wiązać z uciążliwymi wyrzeczeniami.

Jedz i żyj zgodnie z tym, kim jesteś!

PATRON MEDIALNY:



**OSOBOWOŚĆ** **ODNOWA**

Nr katalogowy: 14333



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:

- <http://sensus.pl/promocje>
- Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>
- Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

Cena 34,90 zł

ISBN 978-83-246-7490-9



9 788324 674909