



## Grupa krwi a odżywianie

Cena	<b>26.90 zł</b>
Dostępność	<b>produkt dostępny</b>
Numer katalogowy	<b>9788373771741</b>
Kod EAN	<b>9788373771741</b>
Producent	<b>Studio Astropsychologii</b>
Autor	<b>Urszula Lemańska</b>

### Opis produktu

Każdy, kto zdecyduje się podjąć wyzwanie i zmienić swój styl życia na lepszy, bardziej zgodny z prawdziwą naturą, z pewnością odkryje wiele ciekawych tajemnic dotyczących własnego ciała i ducha. Dieta zgodna z grupą krwi jest dobrym sposobem na poszukiwanie właściwego celu odżywiania, podpowiadającym, na jakie produkty warto zwrócić uwagę, komponując odpowiednią dietę, a jakich lepiej unikać.

Połączenie produktów żywnościowych według grup krwi może dać nam tzw. złoty środek na długie i szczęśliwe życie w pełnym zdrowiu. To wszystko, co jemy i pijemy, staje się składową naszej krwi, a tym samym tworzy nasze uczucia, myśli i świadomość.

Niniejsza książka przedstawia ogólne zasady diety zgodnej z grupą krwi oraz produkty, które są dla danej grupy wskazane, neutralne lub nieodpowiednie. Zawiera również liczne przepisy, które można wykorzystywać na różne sposoby.

Od autora.....7Wstęp..... 11Grupa krwi 0..... 21Tabela produktów żywnościowych dla grupy krwi 0..... 26Przepisy dla grupy krwi 0..... 30Grupa krwi A..... 61Tabela produktów żywnościowych dla grupy krwi A..... 66Przepisy dla grupy krwi A..... 71Grupa krwi B..... 99Tabela produktów żywnościowych dla grupy krwi B..... 103Przepisy dla grupy krwi B..... 109Grupa krwi AB..... 137Tabela produktów żywnościowych dla grupy krwi AB..... 141Przepisy dla grupy krwi AB..... 146Wykaz ważnych produktów..... 175Ghee (Ghee) - klarowane masło..... 175Witaminy i sole mineralne..... 176Produkty roślinne..... 190Wodorosty..... 207Wykaz przepisów..... 213Literatura..... 221

Historia człowieka liczy wiele tysięcy lat, w czasie których podstawą życia było i jest jedzenie. W wielu źródłach można wyczytać różne opinie na temat odżywiania się naszych przodków. Jedni twierdzą, że byli oni myśliwymi i spożywali głównie mięso, prowadząc stosowny do ich ówczesnych potrzeb, ruchliwy tryb życia. Inni natomiast uważają, że na początku człowiek żywił się roślinnością dziko rosnącą, był zbieraczem tego, co Bóg stworzył. W czasach obecnych możemy się tylko domyślać, jak było naprawdę i snuć najróżniejsze hipotezy. Mimo, że prowadzi się wiele badań, chyba nigdy nie będzie tak do końca wiadomo jak było naprawdę, bowiem nawet najróżniejsze wykopaliska dają nam zaledwie niepełny obraz minionych czasów. Jestem skłonna zgodzić się z opinią, że pierwsi przedstawiciele gatunku ludzkiego byli zbieraczami. Wszak nasi wspólni rodzice Adam i Ewa, żyjąc w raju, z pewnością nie polowali na zwierzęta, tylko żyli z nimi w przyjaźni. Zastanawia mnie, czy to nie przypadkiem grzech pierworodny naszych rodziców rzucił na ludzkość konieczność zdobywania pożywienia, kierując ją ku myślistwu. Być może coś w tym jest, jednak jedno jest pewne - człowiek potrzebował i potrzebuje jedzenia, a sposoby jego pozyskiwania przez tysiące lat były różne, często bardzo trudne i niebezpieczne. Niejednokrotnie zmuszały go do takich, czy innych zachowań, które w dużym stopniu wpływały na jego tryb życia, nie były również obojętne wobec rozwoju duchowego i psychofizycznego. To właśnie warunki, w jakich przyszło żyć człowiekowi, stwarzały konieczność przystosowywania się do nich, dzięki czemu z biegiem czasu człowiek coraz bardziej uodparniał się na najróżniejsze niebezpieczeństwa zewnętrzne, takie jak np. ataki dzikich zwierząt, czy różnych bakterii i wirusów. Odporność ta spowodowała, że z czasem Ziemia zaczęła coraz bardziej się zaludniać. Zaczęło brakować żywności w okolicach, które ludzie zamieszkiwali. Zmieniał się również klimat. Między innymi te czynniki były powodem migracji i szukania nowych miejsc zamieszkania. Ludzie znowu musieli przystosować się do nowych warunków, innego pożywienia, a nowa dieta powodowała zmiany w układzie pokarmowym i systemie odpornościowym, aby człowiek mógł żyć i funkcjonować w danym środowisku. Zmiany te znalazły odzwierciedlenie w tworzeniu się nowych grup krwi, których na przestrzeni tysięcy lat, w różnych odstępach czasu, wytworzyły się 4 rodzaje: 0, A, B i AB. Każda z nich ma swoją historię, opartą na warunkach życia, konieczności ich zmiany i przystosowania się do nich, by można było przeżyć. Dzięki tej właśnie historii można prześledzić, co nasi przodkowie jedli i jaki prowadzili tryb życia. W połączeniu ze współczesną nauką i medycyną stworzono dietę indywidualnie odpowiadającą każdej grupie krwi. Jest to dość młoda dziedzina i dzieli ludzi tylko na cztery grupy. Uważam, że wiele za nią przemawia, jednak należy mieć pewien dystans i nie popadać w skrajności i ograniczenia, jakimi w pewnym stopniu jest nacechowana. Myślę również, że każdy człowiek jest

tak wielką indywidualnością, że nie powinien ograniczać się do czterech ram. Jednak dieta zgodna z grupą krwi jest z pewnością ciekawym sposobem na poszukiwanie właściwego sposobu odżywiania. Drogowskazy, jakimi są zalecenia tej diety mogą pomóc odnaleźć nam właściwą drogę dla naszych indywidualnych potrzeb i nie chodzi tu tylko o produkty, które spożywamy, ale również o predyspozycje psychofizyczne, czyli o sposoby relaksu, rodzaje uprawianych sportów oraz tryb życia. Posiadanie określonej grupy krwi predysponuje również do różnych zachowań, sposobów bycia, upodobań itp. Nie jest to jednak regułą, bowiem ważna jest również świadomość duchowa, indywidualna dla każdego człowieka, która ma bardzo duży wpływ na to, co jemy i odwrotnie - to, co spożywamy ?tworzy? naszego ducha. Przykładem mogą tu być buszmeni zajadający się termitami, których przeciwieństwem są np. buddyści, którym wystarczy miska ryżu. Człowiek jest istotą rozumną, dzięki czemu potrafił przystosowywać się do różnych warunków i przetrwać po dziś dzień, stale się rozwijając. Dawniej poszukiwał jedzenia i zdobywał je głównie po to, żeby przeżyć. Z czasem nauczył się uprawiać rośliny i hodować zwierzęta. Nie musiał już aż tak bardzo martwić się o jedzenie, choć poprzez wieki historii różnie to bywało. Bogaci mieli ponad miarę, biedni często przymierali głodem. W obecnych czasach również nie brakuje potrzebujących, jednak w krajach wysoko rozwiniętych zbytek jest plagą współczesności. Wielkim paradoksem jest ilość nadmiernie spożywanego jedzenia w stosunku do chorób wywołanych niedożywieniem. Oczywiście niedożywieniem komórek, bowiem żywność, której tak hołdują współcześni, ma mały wskaźnik odżywczości. Stąd też braki wywołane niedoborami różnych składników odżywczych, witamin, czy mikroelementów. Z drugiej strony bardzo modne jest stosowanie najróżniejszych diet. Istnieje duży odsetek osób, którym naprawdę zależy na zdrowiu. Jedną z dróg prowadzącą do dobrego samopoczucia i tężyzny fizycznej jest proponowana dieta zgodna z grupą krwi. Gdy zapoznacie się Państwo z produktami wskazanymi, neutralnymi i niewskazanymi dla danej grupy krwi zobaczycie, że komponowanie dań nie jest trudne. Potrzeba tylko trochę czasu, aby zapamiętać, co dobrze wpływa na nasze organizmy, a co niekoniecznie ma na nas korzystny wpływ. Układając codzienne menu, pamiętajmy, że produkty wskazane działają jak lekarstwo. Produkty neutralne są obojętne (nie zaszczą zawarte w nich lektyny), są dobre pod względem odżywczym, bowiem zawierają wiele potrzebnych składników dla dobrego funkcjonowania naszego organizmu. Produktów niewskazanych powinno się unikać, stopniowo eliminując je z codziennej diety, choć ich okazjonalne zjedzenie nie zaszkodzi. Najlepszym i chyba najłatwiejszym, moim zdaniem, sposobem jest zrobienie sobie listy produktów. Proponuję na nią wpisać produkty wskazane, np. czerwonym kolorem, a neutralne np. niebieskim. Produktów niewskazanych w ogóle nie wpisujemy na listę. Idąc na zakupy, warto taką małą ściągę mieć przy sobie i z niej korzystać, wówczas wybór jest bardzo łatwy. Po prostu wybieramy tylko to, co dla nas najlepsze i nie zawracamy już sobie głowy produktami, które nam nie służą. Zwyczajnie omijamy je podczas zakupów. Co zrobić, gdy w rodzinie występują osoby z różnymi grupami krwi i trzeba dla nich wszystkich przygotowywać posiłki? W tabelach produktów odnajdźmy te, które służą zdrowiu wszystkich domowników i te, które są dla każdego z nich neutralne. Według tej listy robimy zakupy i przygotowujemy posiłki. Jest wiele wspólnych, dobrych produktów, z których można wyzwarować wspaniałe dania. Wystarczy tylko uruchomić swoją kucharską, twórczą wyobraźnię. Wspaniały, smaczny i przede wszystkim zdrowy posiłek nie oznacza, że musi składać się on z niewiadomo ilu przedziwnych składników. Im prostsze i bardziej naturalne, jak najmniej przetworzone posiłki, tym lepsze. Urozmaicenie polega na różnorodności w ciągu dnia, czy tygodnia, a niekoniecznie na faszzerowaniu jednej potrawy dużą ilością składników, które później trudno strawić. Z biegiem czasu planowanie dań stanie się proste i nie będzie trzeba nawet specjalnie się zastanawiać, co kupić i co gotować. Sposób odżywiania zgodny z grupą krwi, jeśli już kogoś przekona, to z pewnością wejdzie w krew. Pamiętajmy, że dobrze ułożona dieta to nie tylko wybieranie produktów wskazanych lub neutralnych dla danej grupy krwi. Ważnym czynnikiem prawdziwej skuteczności jest żywność naturalna. Najlepiej, gdyby pochodziła ona z upraw ekologicznych. Tu jednak możemy napotkać problem. Wprawdzie w wielu miejscowościach istnieją już sklepy ze zdrową, ekologiczną żywnością, lecz jej cena dla wielu często jest barierą nie do pokonania. Jednak jest i na to sposób. W każdej porze roku można znaleźć produkty, które jej odpowiadają. Tak np. od wiosny, poprzez lato i jesień mamy możliwość spożywania wspaniałych, świeżych roślin, rosnących w naszym klimacie, które dostarczają naszym organizmom wielu potrzebnych składników. Spożywając owoce i warzywa w sezonie, będziemy mieli pewność, że są świeże i naprawdę dojrzałe. Zimą również oferuje nam spory asortyment różnych warzyw, orzechów, czy roślin strączkowych, które można przechowywać. Warto też uprawiać w tym czasie zieleniny na parapecie. Przetwory zrobione w sezonie letnim, zimą ?rozwesela? nasze menu promykami słońca, złapanymi w słoiki. Z pewnością każdy, obojętnie jaką posiada grupę krwi, znajdzie coś odpowiedniego dla siebie. Ważne jest również, aby ryż, kasze, zboża, czy produkty z nich uzyskiwane, takie jak np. makaron, były jak najmniej oczyszczone. Ryż biały ma niewielką wartość odżywczą, a np. naturalny jest wspaniałym, pełnowartościowym pożywieniem. Bardzo smaczne są np. makarony z pełnej, żytniej lub orkiszowej mąki, które dużo nie kosztują, a można je kupić w sklepach ze zdrową żywnością. Osoby lubiące, jak też spożywające mięso i ryby powinny zwrócić szczególną uwagę na źródło ich pochodzenia. Ostatnie coraz częstsze doniesienia prasy i telewizji o niskiej jakości mięsa sprzedawanego w różnych sklepach są przerażające. Okazuje się, że w wielu punktach handlowych sprzedaje się stare, nawet zepsute mięso i wędliny, uzdatniając je na najróżniejsze sposoby, tak aby wyglądały na świeże. Nieświadomi konsumenci kupują i spożywają podwójną truciznę - zepsuty, przeterminowany produkt i szkodliwą substancję, w której np. było moczone mięso. To oburzające! Cóż ma zatem zrobić osoba, która np. ma grupę krwi 0 i zalecane są dla niej posiłki wysokobiałkowe, pochodzące z mięsa? Cóż, albo szukamy dobrego źródła, w którym będziemy mieli pewność, że mięso jest świeże i nienaszpirowane chemią, lub też szukamy alternatywnych produktów pochodzenia roślinnego, które dobrze zastąpią nam białko mięsa. W tym miejscu jeszcze raz pragnę podkreślić kwestię indywidualności każdego człowieka. Ja mam grupę krwi 0 i według zaleceń dla mojej grupy krwi powinnam spożywać sporo białka, zwłaszcza pochodzącego z mięsa niektórych gatunków zwierząt i ryb. Jednak nie spożywam mięsa. Dostawcą białka w mojej diecie są głównie rośliny strączkowe. Czuję się bardzo dobrze, jestem zdrowa i sprawna fizycznie. Grupa krwi 0 potrzebuje wysiłku fizycznego, aby dobrze funkcjonować - to się u mnie zgadza, ale w przypadku, gdy muszę wyładować się psychicznie. Jednak przede wszystkim uwielbiam medytację i spokojny relaks oraz spacerować po lesie, które praktycznie towarzyszą mi na co dzień - i to one doładowują moje akumulatory. Moja dieta składa się głównie z roślin strączkowych, dużej ilości warzyw, owoców, orzechów, ziaren, nabiału i jajek. Zawsze zwracam uwagę, aby produkty były świeże, jak najmniej przetworzone, nierafinowane, bez dodatku konserwantów, sztucznych aromatów i barwników. Po prostu jak najbardziej naturalne. Do czego i Państwa namawiam, bowiem nawet jeśli będziemy trzymać się ścisłych ram jakiegokolwiek diety, a nie wrócimy do korzeni, czyli naturalnej żywności (nasi przodkowie taką właśnie spożywali), nie będziemy mogli w pełni odczuwać jej dobroczynnych właściwości. Dieta zgodna z grupą krwi ma jeszcze jedną zaletę, która może zachęcić do jej stosowania. W dokładniejszych opisach, będą wyróżnione te, które szczególnie korzystnie wpływają na utratę wagi. Obecnie

wiele osób boryka się z problemem nadwagi. Stosują najbardziej wymyślne diety, które nie zawsze dają oczekiwany efekt. Jeśli nawet go osiągną, to wracając do poprzedniego sposobu odżywiania, przybierają na wadze, a często przekraczają granicę wagi sprzed odchudzenia. Efektem takiego postępowania jest ciągła huśtawka wagi, co prowadzi do wielu zaburzeń zdrowotnych ciała i psychiki. Chwilowe zrywy, aby pozbyć się zbędnych kilogramów, chwytając się często drastycznych diet, są drogą donikąd. Tylko mądra zmiana całego stylu życia może dać oczekiwane rezultaty. Taką propozycją jest dieta zgodna z grupą krwi. Nie jest ona rygorystycznym narzucaniem liczenia kalorii, ani przymusem odważania porcji. Eliminując niewskane produkty i spożywając wskazane, z uwzględnieniem tych, które pomagają w utracie zbędnych kilogramów, można łatwo i przyjemnie chudnąć, jedząc smaczne i zdrowe posiłki. Gdy będziemy prowadzić taki styl życia, nie będzie już potrzeby stosowania żadnych diet, ta jedna wystarczy za wszystkie. Gdy dodatkowo zastosujemy jeszcze odpowiedni dla danej grupy krwi rodzaj sportu i relaksacji, które zaleca twórca tej metody, osiągniemy pewien całościowy obraz naszego indywidualnego trybu życia, który stanie się naszym stylem życia - życia w zdrowiu, szczęściu i dobrej kondycji. To przecież wiele nie kosztuje. Każdy i tak codziennie musi jeść, każdemu również wskazany jest ruch i relaks. Warto więc sięgać po dobre produkty, zamiast po niewłaściwe i tak rozplanować sobie wolny czas, zażywając ruchu, czy np. medytując, by rzeczywiście wpływał on korzystnie na zdrowie. Zależy to tylko od naszego wyboru, od tego, czy chcemy być zdrowi, czy dobrze nam z przykrymi dolegliwościami, do których stopniowo się przyzwyczailiśmy i uważamy je za normalny stan. Bóg dał człowiekowi rozum i wolną wolę, nauczmy się więc z nich korzystać.

ISBN: **83-7377-174-3**

liczba stron: **224**

format: **14,5 x 20,5 cm**

oprawa: **mięka**