

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Bestsellery

Nowe książki

Zapowiedzi

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

## Zdrowie masz we krwi! Jak żyć w zgodzie z grupą krwi

Autor: Dorota Augustyniak-Madejska

ISBN: 978-83-246-2934-3

Format: A5, stron: 144



*Pokarm jest warunkiem życia ludzkiego, ilość i jakość pokarmu warunkuje jego przedłużenie*

*Andrzej Czesław Klimuszko*

Dzięki diecie zgodnej z Twoją grupą krwi:

- stracisz na wadze, bo Twój organizm zacznie wyplukiwać toksyny odkładane w tkance tłuszczowej
- pozbędziesz się dolegliwości związanych m.in. z zaburzeniami procesu trawienia, zwolnieniem tempa przemiany materii, osłabieniem produkcji insuliny, zaburzeniem równowagi hormonalnej czy zapaleniem wyściółki przewodu pokarmowego
- uzyskasz wsparcie w zwalczaniu chorób zagrażających życiu, takich jak rak, choroby sercowo-naczyniowe, cukrzyca czy niewydolność wątroby
- zyskasz większą odporność
- zadbasz o stan Twoich komórek i spowolniesz proces starzenia

Życie w czterech stylach: O, A, B, AB. Sprawdź, do której grupy należysz! Rewolucyjne diety, które opanowały stoły i lodówki na całym świecie, zwykle obiecują to samo — piękny wygląd, świetne samopoczucie i zwycięstwo nad zbędnymi kaloriami. Ile razy jednak zdarza się tak, że to, co sprawdza się u sąsiada, w ogóle nie odnosi skutku u Ciebie? Albo — jeszcze gorzej — szkodzi Ci i sprawia, że czujesz się niewyraźnie?

Dzieje się tak dlatego, że jesteśmy różni, a kluczem do rozwikłania tej tajemnicy jest Twoja grupa krwi. To ona decyduje o podatności na choroby, preferencjach kulinarnych, a nawet doborze programu ćwiczeń. Ale nie tylko — to, czy grasz w drużynie A, B, AB lub O, wpływa także na Twoją osobowość! W Twoich żyłach płynie strumień odpowiedzialny za powodzenie w pracy i miłości, Twoje predyspozycje i życiowe wybory.

Tryskasz optymizmem i kreatywnością, jak inni przedstawiciele grupy B? A może bije od Ciebie pewność siebie, właściwa dla Zerówek? Jesteś zdystansowanym wrażliwcem z grupy A czy też towarzyską jednostką spod znaku AB? Antygeny ulokowane na powierzchni czerwonych krwinek mówią na Twój temat więcej, niż przypuszczasz.

*Uwzględniając w programie zdrowotnym dietę i tryb życia zgodne z własną grupą krwi, możesz poprawić stan swojego zdrowia, witalność i równowagę emocjonalną. Bądź takim biologicznym indywidualum, jakim masz być!*

*dr Peter J. D'Adamo*

Pokarm jest warunkiem życia ludzkiego, ilość i jakość pokarmu warunkuje jego przedłużenie.

Andrzej Czesław Klimuszko

Dorota Augustyniak-Madejska

# Zdrowie masz we krwi!

## Jak żyć w zgodzie z grupą krwi

Książka  
zawiera dodatek:  
Zestawienia produktów  
oraz wskazówki  
dla posiadaczy  
poszczególnych  
grup krwi



### Dzięki diecie zgodnej z Twoją grupą krwi:

- Stracisz na wadze, bo Twój organizm zacznie wyplukiwać toksyny odkładane w tkance tłuszczowej
- Pozbędziesz się dolegliwości związanych m.in. z zaburzeniami procesu trawiennego, zwolnieniem tempa przemiany materii, osłabieniem produkcji insuliny, zaburzeniem równowagi hormonalnej czy zapaleniem wyściółki przewodu pokarmowego
- Uzyskasz wsparcie w zwalczaniu chorób zagrażających życiu, takich jak rak, choroby sercowo-naczyniowe, cukrzyca czy niewydolność wątroby
- Zyskasz większą odporność
- Zadbasz o stan Twoich komórek i spowolisz proces starzenia

# Spis treści

Podziękowania	7
Zanim na dobre zagłębisz się w lekturę	9
Zamiast wstępu	11
Rozdział 1. Jedz mądrze	25
Rozdział 2. Grupa krwi 0	41
Rozdział 3. Grupa krwi A	63
Rozdział 4. Grupa krwi B	87
Rozdział 5. Grupa krwi AB	109
Rozdział 6. Pod rozwagę dla grup 0, A, B, AB	127
Rozdział 7. Zbliżamy się do finału	135
Źródła	141

## Pod rozwagę dla grup 0, A, B, AB

### Czy nam grozi to samo?

Jakiś czas temu odbyliśmy dwutygodniową podróż po USA.

Obserwacji poczynionych podczas tego wyjazdu, wniosków i przemyśleń było bardzo dużo. Tu chcę tylko krótko opowiedzieć o czymś, co nas zaskoczyło, no i co tu ukrywać... przeraziło.

A więc do rzeczy.

Zwiedzając San Francisco, przed bardzo okazałym ratuszem, obok alejki równiutko rosnących drzew, zauważyliśmy miejsce niekoniecznie na pierwszy rzut oka pasujące do najbliższego otoczenia. Nie wyglądało na uporządkowane, a dookoła leżały pakunki, z których wystawała... słoma. Musieliśmy wyglądać na zaskoczonych, bo opiekujący się nami pilot pospieszył z wyjaśnieniem.

Otóż utworzono tu będące celem wycieczek szkolnych... ogródki. Robiącym wielkie oczy dzieciakom nauczyciele objaśniają, że marchewka, zielony groszek tudzież pietruszka i inne warzywa oraz owoce nie pochodzą z supermarketu. Tłumaczą, że najpierw należy posiać czy zasadzić w ziemi roślinkę, która starannie pielęgnowana za jakiś czas wyda plon. Dopiero wówczas ze wszystkich jej dobrodziejstw będzie mógł korzystać człowiek.

Tak się złożyło, że akurat mogliśmy zobaczyć, jak projekt ten funkcjonuje w praktyce.

Mali uczniowie wydawali się bardzo usatysfakcjonowani wiedzą, którą właśnie posiadli. Z wielkim namaszczeniem kosztowali świeżych przysmaków zerwanych przez swoich opiekunów, po czym odchodzili „cali dumni”, obiecując sobie zapewne, że dobre wieści zaniosą do domu, by podzielić się nimi z rodzeństwem, a kto wie, może i rodzicami.



Jak myślisz, czy nam na starym kontynencie za kilka czy kilkanaście lat grozi to samo?

Podczas obserwacji przechodniów na typowej amerykańskiej ulicy przychodzą do głowy różne myśli, m.in. i taka, że jeśli w swojej diecie będziemy poprzestawać jedynie na tym, co oferują handlowe molochy, przed załamaniem układu immunologicznego nie będziemy w stanie ochronić nas nawet najsilniejsza grupa krwi.

## Jakim sokiem i dlaczego przynigdy nie wolno popijać leków

Czy zdarzyło Ci się, że w trakcie wizyty w gabinecie lekarskim prócz typowych, rutynowych czynności poświęcono dość czasu na wyjaśnienie, w jaki sposób i dlaczego akurat tak należy zażywać zaordynowane leki?

Czy powiedziano Ci, że ogromnie ważne jest, czym popijesz zażyte farmaceutyki? Nie mam oczywiście na myśli alkoholu ani tzw. dopalaczy czy substancji o podobnym działaniu.

Okazuje się, że jeden z soków może powodować poważne zaburzenia metabolizmu niektórych medykamentów.

Ten tajemniczy i niekiedy groźny owoc — to grejpfrut.

Choć owoc ten nie pochodzi z naszej strefy klimatycznej, jest w Polsce niezwykle popularny. Posiada całkiem sporo wartości odżywczych i, co ważne, nie szkodzi żadnej grupie krwi. Przeciwnie, należy nawet do szczególnie wskazanych dla A i AB. Osoby z grupą 0 i B mogą spożywać go bez żadnych zdrowotnych konsekwencji. Choć nie należy do zalecanych (został zakwalifikowany do produktów obojętnych), to urozmaica dietę i dostarcza dodatkowych składników. Jest jednak jedno „ale”...

Jeśli jakiś farmaceutyk popijesz sokiem z grejpfruta, może dojść do niebezpiecznego wzrostu stężenia tego leku we krwi. Za taką reakcję może być odpowiedzialna zawarta w tym właśnie owocu naringenina. Popicie leku sokiem prowadzi do blokowania grupy enzymów odpowiedzialnych za metabolizm niektórych farmaceutyków. Może to objawiać się w postaci zaburzeń rytmu serca, bólów głowy, obniżenia albo znacznego podwyższenia ciśnienia krwi, a nawet drgawek (głównie po przeszczepach).

Aby uniknąć interakcji tego soku z przepisany Ci medykamentem, nie należy go pić na co najmniej cztery godziny przed przyjęciem leku i cztery godziny po jego zażyciu. Zalecenia te dotyczą również spożywania samych owoców grejpfruta.

Zdarza się niezwykle często, że odwiedzając chorego członka rodziny w szpitalu, jego bliscy przynoszą mu soki bądź same owoce cytrusowe. Każdy, jak wiadomo, robi to w dobrej wierze. Myślę, że sensownym rozwiązaniem byłoby, gdyby na drzwiach wejściowych do każdego oddziału (zwłaszcza kardiologicznego) wisiała informacja o szkodliwości połączenia soku grejfrutowego z lekami. Utrwaliłoby się to samym chorym, a odrobina edukacji w zakresie żywienia i farmakoterapii nie zaszkodziłaby również odwiedzającym. Nie jest to przecież wiedza tajemna, którą powinni posiadać jedynie pracownicy służby zdrowia. Czy posiadają?

## **Dlaczego na dworach królewskich zatrudniano błaznów?**

W czasach, w których przyszło nam żyć, obserwujemy epidemię depresji, lęków, zaburzeń związanych z nieprawidłowym odżywianiem, otyłości, cukrzycy typu II, chorób sercowo-naczyniowych, dysfunkcji seksualnych, zaburzeń snu, zespołu napięcia przedmiesiączkowego, bólów głowy i wielu innych problemów, u których podłoża leży m.in. stres.

Szkoda, że nie mamy jakichś specjalnie wyszkolonych służb, które by „kandydatom” na chorych tłumaczyły, jak w organizmie objawia się stres, i pokazywały, w jaki sposób można go zredukować, żeby nie doprowadził do zaburzeń, których konsekwencje obserwujemy każdego dnia.

Potencjalna lista źródeł stresu jest bardzo, a może nawet nieskończenie długa. Za czynniki stresogenne można uznać wszystko, co pozbawia nas spokoju i radości. U większości ludzi są to kłopoty dnia codziennego, czyli zwykła presja życia. Problem w tym, że nierozładowane, ustawiczne napięcie z czasem powoduje utratę cennego zdrowia. Dzieje się tak dlatego, że ma wówczas miejsce stopniowe, kropla po kropli, przenikanie hormonów stresu do absolutnie wszystkich tkanek, włącznie z mózgiem. Uwalnianie nadmiernej ich ilości dzień po dniu regularnie niszczy komórki, potem tkanki, a w konsekwencji i narządy.

Wśród pytań, które otrzymuję od osób proszących o poradę, znalazło się i takie:

*Co mogłaby pani polecić na zaburzenia świadomości spowodowane stresem?*

*I na bolący (mama mówi, że ją boli wszystko) organizm spowodowany nadmiarem stresu.*

Takie objawy to typowy przykład długotrwałego wydzielania kortyzolu. Jest to hormon, który pod wpływem chronicznego, ustawicznego, permanentnego działania czynnika stresogennego przedostaje się do tkanek w ilościach nadmiernych przez całą dobę — zamiast w określonym cyklu, jaki został przewidziany dla nas przez naturę.

Ważne jest, aby mieć świadomość (choćby w zakresie podstawowym) tego, co dzieje się w naszym organizmie i jakie skutki niesie bierne poddawanie się stresowi. Nie należy ich lekceważyć, a wprost przeciwnie — trzeba sobie radzić ze stresem i wszelkimi możliwymi sposobami neutralizować wpływ tego bardzo niebezpiecznego wroga.

W swoich felietonach niejednokrotnie już pisałam o przypadkach leczenia chorób śmiechem. Tym razem słów kilka o chorym człowieku, który jako metodę powrotu do zdrowia wybrał właśnie ten rodzaj terapii.

Rzecz dotyczy Normana Cousinsa, wydawcy dziennika Saturday Review, który po powrocie z podróży służbowej trafił do szpitala z wysoką gorączką, silnymi bólami i trudnościami w poruszaniu kończynami. Po dwóch tygodniach leczenia, które tylko pogarszało stan jego zdrowia, na własne żądanie opuścił klinikę.

Zamieszkał w najbliższym hotelu. Sprowadził projektor filmowy i oglądał śmieszne filmy, w tym nagrywane ukrytą kamerą. Do pokoju wpuszczał jedynie osoby przynoszące mu jedzenie oraz kolejny materiał do obejrzenia. Faszzerował się dużymi dawkami witaminy C i mimo bólu godzinami śmiał się do rozpuku. Okazało się, że pomysł był doskonały — ból zaczął powoli przechodzić, aż w końcu ustał zupełnie.



Nie jest to żaden cud. Jak wiadomo, **porządna dawka śmiechu** powoduje natychmiastowe uczucie odprężenia, a dzięki temu między innymi:

- obniża poziom hormonów stresu, a przy okazji również ciśnienie krwi,
- **pobudza układ odpornościowy!**
- poprawia funkcjonowanie mózgu,
- chroni serce.

Śmiech działa równie silnie jak leki. Jest niedrogi i, co najważniejsze, nie ma żadnych skutków ubocznych, chyba że przysłowiowe... pękanie ze śmiechu.



Terapia śmiechem wcale nie jest zjawiskiem nowym. Jego wagę doceniano już dawno. Pisze o tym Lynn Shaw:

„Przez wieki na królewskich dworach zatrudnieni znajdowali błazni, których zadaniem było łagodzić stres, jaki u monarchy wywoływały obowiązki władcze”.

Weź sobie, proszę, tę informację do serca i staraj się korzystać z każdej okazji do przysparzającej zdrowia dawki wesołości. Bez względu na to, jaką masz grupę krwi, zapewniam Cię, że śmiech jest produktem, którego nigdy zbyt wiele. I co ważne, nawet jeśli będziesz zażywać go w ogromnych ilościach, na pewno... nie przytyjesz. O przedawkowaniu również nie ma mowy.

## O subtelnie snutej opowieści

Ostatnio jeden ze znajomych mojego Męża opowiadał mi o tym, jak to pracował nad radykalnym zmniejszeniem masy swojego ciała. Relacja dotycząca zmagania z nadwagą nie należała do arcy-ciekawych. Ot, standard. Znacznie bardziej interesujące było natomiast to, co skłoniło go do podjęcia tego działania.

Od dawna już nie wyglądał najlepiej. Ponieważ jest „zerówką”, Mąż (mający z nim kontakt raczej sporadyczny) sugerował mu rezygnację z nabiału, który znajomy pochłaniał w ilościach budzących (przynajmniej w nas) grozę. Wszelkie delikatne próby wytłumaczenia mu pewnych zależności spełzały na niczym.

Ostatnio przyznał się, że siostra, która zobaczyła go po dłuższym niewidzeniu, przerażona jego mocno zmienioną fizjonomią, uznała, że koniecznie, i to natychmiast, musi coś ze sobą zrobić. Najlepiej, jeśli zacznie od chociażby podstawowych analiz laboratoryjnych. Identycznie zareagował jeden z jego zaprzyjaźnionych kontrahentów. To niestety również nie pomogło. Prosiła żona, zwracały uwagę dzieci i... nic. Jak widać, człowiek ten należy raczej do tych, którzy zawsze i wszystko wiedzą lepiej.

Finał całej tej historii byłby pewnie marny, gdyby nie fakt, że pewnego dnia znajomy postanowił zmienić... samochód. Ten, którym jeździł do tej pory, miał zostawić w ramach rozliczenia.

I co się okazało? Pracownik przyjmujący auto stwierdził, że jego cena zostanie obniżona, ponieważ klient jako dotychczasowy

właściciel doprowadził do zniszczenia fotela z powodu swojej nadmiernej wagi...

To był wystarczający argument.

Czy rzeczywiście dotarło do niego, że żarty się skończyły i za chwilę grozi mu np. zawał? Czy może tylko się przeraził, że nowy pojazd również ucierpi pod jego ciężarem? Nie wiadomo. Mój Mąż, zdumiony szczerością wynurzeń, nie dociekał już, który z powodów zrzucenia przez znajomego w dość krótkim czasie czternastu kilogramów należałoby uznać za ten najważniejszy i podstawowy.

Podczas niedzielnego spaceru po lesie (przy którym mamy teraz wielkie szczęście mieszkać) zastanawialiśmy się nad innym zjawiskiem. Jak to jest, że gdy tylko pielęgniarki z oddziału intensywnej opieki medycznej (pracujące przy pacjentach wycieńczonych chorobami serca czy płuc) mają chwilę wolnego, biegną od razu... na papierosa?

Czy to, co widzą na oddziale, nie jest w stanie ich poruszyć i czegoś nauczyć?

Co jest tego powodem?

Może główną przyczyną takiej ignorancji jest to, że organizm nie reaguje tak jak samochód, czyli natychmiast? Jeśli auto zatankujesz niewłaściwym paliwem, po prostu nie pojedzie. Organizm wprawdzie na różne sposoby woła o litość, ale jest chyba zbyt subtelny... To mniej więcej tak, jak z przechodniami na ulicy. Kogo widać i słyszać najbardziej? Oczywiście tych, którzy robią wokół siebie najwięcej hałasu. Ci kulturalni, rozmawiający półgłosem, przechodzą najczęściej niezauważeni.

Skoro pragniesz długo cieszyć się dobrym zdrowiem (mam nadzieję, że to jeden z powodów, dla którego tę książkę czytasz), przynajmniej od czasu do czasu „nadstaw ucha”, żeby wsłuchać się w tę subtelnie tworzoną opowieść Twojego własnego ciała.

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

Rewolucyjne diety, które opanowały stoły i lodówki na całym świecie, zwykle obiecują to samo — piękny wygląd, świetne samopoczucie i zwycięstwo nad zbędnymi kilogramami. Ile razy jednak zdarza się tak, że to, co sprawdza się u sąsiada, w ogóle nie odnosi skutku u Ciebie? Albo — jeszcze gorzej — szkodzi Ci i sprawia, że czujesz się niewyrażnie?

Dzieje się tak dlatego, że jesteśmy różni, a kluczem do rozwikłania tej tajemnicy jest Twoja **grupa krwi**. To ona decyduje o podatności na choroby, preferencjach kulinarnych, a nawet doborze programu ćwiczeń. Ale nie tylko — to, czy grasz w drużynie A, B, AB lub 0, wpływa także na Twoją osobowość! W Twoich żyłach płynie strumień odpowiedzialny za powodzenie w pracy i miłości, Twoje predyspozycje i życiowe wybory.

Tryskasz optymizmem i kreatywnością, jak inni przedstawiciele grupy B? A może bije od Ciebie pewność siebie, właściwa dla Zerówek? Jesteś zdystansowanym wrażliwcem z grupy A czy też towarzyską jednostką spod znaku AB? Antygeny ulokowane na powierzchni czerwonych krwinek mówią na Twój temat więcej, niż przypuszczasz.

*Uwzględniając w programie zdrowotnym dietę i tryb życia zgodne z własną grupą krwi, możesz poprawić stan swojego zdrowia, witalność i równowagę emocjonalną. Bądź takim biologicznym indywidualum, jakim masz być!*

**dr Peter J. D'Adamo**



Istnieją cztery grupy krwi, a co za tym idzie — cztery style życia. Dieta zgodna z grupą krwi jest fascynującym sposobem na poszukiwanie właściwego sposobu odżywiania. To właśnie grupa krwi jest jednym z głównych czynników wpływających na Twój bilans energetyczny, na skuteczność, z jaką spalasz kalorie, oraz na reakcje na stres.

**Jedz i żyj zgodnie z tym, kim jesteś!**

PATRONI MEDIALNI:

**DOBRE RADY**

**SAMO**  
**Zdrowie**  
PIEKNOŚĆ I WITALNOŚĆ

**www.fit.pl**  
ZDROWY STYL ŻYCIA

**OSOBOWOŚĆ** **ODNOWA**

Nr katalogowy: 5 8 0 5

**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>

Helion 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 29,90 zł

ISBN 978-83-246-2934-3



9 788324 162934 3