

# Obsah

Předmluva od Louise L. Hay .....	7
Úvod od Allana Richardse .....	9
1: Původní strava podle krevních skupin.....	17
2: Krevní skupiny a prevence .....	25
3: Krevní skupiny: Jejich pravá podstata .....	33
4: Variace na téma: krevní podskupiny.....	45
5: Hypoglykémie – příčina všech příčin .....	53
6: Léčení hypoglykémie – související nemoci .....	63
7: Jídelníčky pro krevní skupiny a podskupiny .....	77
• Krevní skupina 0 .....	79
• Krevní skupina A .....	83
• Krevní skupina B .....	88
• Krevní skupina AB .....	93
8: Dietní tabulky pro krevní skupiny.....	95
a podskupiny	
• Krevní skupina 0 .....	96
• Krevní podskupina 0a .....	105
• Krevní podskupina 0b .....	114
• Krevní skupina A .....	123
• Krevní podskupina Ab .....	131
• Krevní podskupina A0 .....	139
• Krevní skupina B .....	147
• Krevní podskupina Ba .....	156
• Krevní podskupina B0 .....	165
• Krevní skupina AB .....	174

## 4 KREVNÍ SKUPINY: PREVENCE NEMOCÍ...

---

9: Jak si vytvořit vlastní preventivní program.....	182
• Krevní skupina 0 .....	182
• Krevní skupina A .....	186
• Krevní skupina B .....	191
• Krevní skupina AB.....	196
10: Preventivní cvičební program .....	205
11: Recepty pro prevenci.....	219
12: Vitamíny a minerály při prevenci a léčení.....	247
13: Jak správně jíst.....	257
14: Dětský preventivní program.....	269
15: Nemoci u dětí a jejich léčení.....	275
16: Domácí péče při běžných nemocech .....	285
Závěrem .....	295
Příloha I: Diagnostické postupy .....	297
Příloha II: Léčebné kúry D'Adamova institutu.....	303
Poděkování.....	313
O autorech.....	315