



Premessa	6
Carta d'identità	9
1 Il cammino evolutivo dell'uomo	11
Le origini: evoluzione dei gruppi sanguigni	12
Conoscere il proprio gruppo sanguigno	14
Le lectine e le intolleranze alimentari	16
2 I gruppi sanguigni	21
GRUPPO 0 (IL CACCIATORE-RACCOGLITORE)	22
Profilo antropologico	22
Profilo biologico e tendenze morbose	24
Stile di vita consigliato per il gruppo 0	24
Regime alimentare	30
Fitoterapia del gruppo 0	33
Piante sconsigliate o da usare con cautela	37
Integratori	37
GRUPPO A (L'AGRICOLTORE)	38
Profilo antropologico	38
Profilo biologico e tendenze morbose	39
Stile di vita consigliato per il gruppo A	40
Regime alimentare	44



Fitoterapia del gruppo A	47
Piante sconsigliate o da usare con cautela	49
Integratori.	50
GRUPPO B (IL PASTORE E NOMADE)	51
Profilo antropologico	51
Profilo biologico e tendenze morbose	52
Stile di vita consigliato per il gruppo B.	53
Regime alimentare.	56
Fitoterapia del gruppo B	58
Piante sconsigliate o da usare con cautela	59
Integratori.	59
GRUPPO AB (IL MODERNO)	60
Profilo antropologico	60
Profilo biologico e tendenze morbose	61
Stile di vita consigliato per il gruppo AB	61
Regime alimentare.	66
Fitoterapia del gruppo AB	68
Piante sconsigliate o da usare con cautela	70
Integratori	70
3 Alimenti e gruppi sanguigni	71
Le regole generali del programma	72
I gruppi di alimenti	77



4	Prevenzione e cura	
	secondo i gruppi sanguigni	91
	Allergie e intolleranze alimentari	92
	Alzheimer	101
	Fibromialgia	102
	Infiammazione	104
	Intestino irritabile	104
	Ipotiroidismo	105
	Nasali, affezioni	105
	Obesità	107
	Reflusso gastroesofageo	108
	Sensibilità al glutine non celiaca o 'gluten sensitivity'	109
	Vaccinazioni	110
	Pregi e limiti	111
	Autovalutazione	113
	Indice analitico	117