

Джеймс Д'Адамо

Предисловие Луизы Хэй

KING COUNTY LIBRARY SYSTEM



31000023098992

не лечитесь -

ПРОСТО

НЕ БОЛЕЙТЕ!

новые рецепты здоровья

ОТ СОЗДАТЕЛЯ ДИЕТ

ДЛЯ **4** ГРУПП
КРОВИ



This is no longer
the property of
King County Library System

OCT

2014

не лечитесь -
ПРОСТО
НЕ БОЛЕЙТЕ!

Title : *Ne lechites'-- prosto ne boleit*
Author: *D'Adamo, James,*

Dr. James L. D'Adamo
with Allan Richards

just an ounce of
PREVENTION...
is worth a pound of
CURE

A MODERN GUIDE TO HEALTHFUL
LIVING FROM THE ORIGINATOR
OF THE BLOOD-TYPE DIET

Джеймс Д'Адамо

не лечитесь -

**ПРОСТО
НЕ БОЛЕЙТЕ!**

новые рецепты здоровья

ОТ СОЗДАТЕЛЯ ДИЕТ
ДЛЯ **4** ГРУПП
КРОВИ



УДК 615.85

ББК 53.51

Д14

Перевод Е. Мирошниченко

Д14 Д'Адамо Джеймс

Не лечитесь — просто не болейте! Новые рецепты здоровья от создателя диет для 4 групп крови /

Перев. с англ. —

М.: ООО Издательство «София», 2011. — 384 с.

ISBN 978-5-399-00174-6

Доктор Джеймс Д'Адамо, первооткрыватель диет согласно группам крови, делает следующий шаг в своих исследованиях: оказывается, потребности человеческого организма определяются не только группой, но и подгруппой крови! Данный принцип положен в основу представленных в книге исцеляющих и профилактических диет, а также типов физических нагрузок.

На примере заболеваний сердца, повышенного и пониженного кровяного давления, диабета, ожирения, гипогликемии, депрессии и других недугов автор подробно описывает способы их лечения посредством правильно подобранного питания и здорового образа жизни.

УДК 615.85

ББК 53.51

JUST AN OUNCE OF PREVENTION... IS WORTH A POUND OF CURE

Copyright © 2010 by Dr. James L. D'Adamo

Originally published in 2010 by Hay House, Inc.

Tune into Hay House broadcasting at:

www.hayhouseradio.com

ISBN 978-5-399-00174-6

© «София», 2011

© ООО Издательство «София», 2011

Содержание

<i>Похвалы книге</i>	8
<i>Предисловие Луизы Хэй</i>	11
<i>Введение</i>	14
<i>Глава 1. Исходная диета по группам крови</i>	25
<i>Глава 2. Группы крови и профилактика</i>	35
<i>Глава 3. Группы крови — мудрость природы</i>	47
<i>Глава 4. Вариации на тему — подгруппы крови</i>	66
<i>Глава 5. Гипогликемия — причина причин</i>	79
<i>Глава 6. Лечение заболеваний, связанных с гипогликемией</i>	94
<i>Глава 7. Меню для разных групп и подгрупп крови</i>	116
<i>Глава 8. Диетические списки для разных групп и подгрупп крови</i>	136
<i>Глава 9. Как составить индивидуальную профилактическую программу</i>	221
<i>Глава 10. Профилактическая физкультура</i>	254
<i>Глава 11. Профилактические рецепты</i>	273
<i>Глава 12. Витамины и минералы для профилактики и лечения</i>	307
<i>Глава 13. Правильное питание</i>	316

Глава 14. Профилактическая программа для детей	330
Глава 15. Детские болезни и лекарства	341
Глава 16. Домашние средства от наиболее распространенных заболеваний	356
Приложение 1. Диагностические процедуры	369
Благодарности	377
Об авторах	378

Книга посвящается
моей любимой жене, Кристиане.
Она постоянно оказывает мне поддержку —
именно благодаря ее заботе
я всегда мог выделять вдоволь времени
на свои исследования.
Не будь ее, я не смог бы написать
эту книгу.

Похвалы книге
«Не лечитесь — просто не болейте!»

«Революционная программа доктора Д'Адамо (диета с дифференциацией по группам крови) радикальнейшим образом изменила мою жизнь. Я получил важные ориентиры для эффективной заботы о своем здоровье и теперь больше не ем что попало. Благодаря помощи доктора Д'Адамо я снова живу полноценной жизнью — это касается как моего физического, так и умственного состояния. Я рекомендую эти методики всем, кто хочет восстановить свои силы».

Эндрю Мак-Карти, актер и режиссер

«Когда кто-то из коллег вручил мне буклет об «Институте развития натуральной терапии доктора Д'Адамо», я весила около 90 килограммов — результат употребления стероидов, которыми я лечилась от аутоиммунного заболевания. Даже когда врачи подобрали мне менее токсичное лекарство, они предупредили меня, чтобы я не рассчитывала похудеть (поскольку менопауза у меня уже позади). Но благодаря диете доктора Д'Адамо я сбросила 33 килограмма и стала весить даже на 5 килограммов меньше, чем до начала лечения стероидами. Кроме того, я снизила прием лекарств на 60 % и тем не менее чувствую себя замечательно. Это волшебная методика!»

Дениз М. Нэйджел, доктор медицины

Авторы этой книги не уполномочены выписывать читателю рецепты или давать рекомендации по поводу избавления от каких бы то ни было физических или душевных проблем. Прежде чем следовать нашим советам, проконсультируйтесь с врачом. Цель авторов состоит лишь в том, чтобы предоставить вам информацию общего характера. Если же вы примете самостоятельное решение использовать какую-то информацию из этой книги (это ваше законное право), то авторы и издатель не несут ответственности за результаты ваших действий.

Все истории, рассказанные в этой книге, подлинны, однако имена изменены в интересах пациентов.

Предисловие Луизы Хэй

На жизненном пути так много интереснейших поворотов...

Ах, если бы нам с самого детства объяснили, что профилактика — наилучший способ сохранить крепкое здоровье! Так нет же, нас с малых лет искушали яркими зазывными картинками, рекламирующими вредную пересахаренную еду — пищу, которая специально изготовлена так, чтобы мы к ней пристрастились. Пищу, губительную для нашего здоровья.

Проходит время, и наши тела начинают реагировать на недостаток качественного натурального питания — и мы обнаруживаем, что оказались в плену у недугов. А ведь беречь здоровье намного проще, чем ремонтировать уже разлаженный организм.

Я тоже гробила себя почему зря — до тех пор, пока мне не диагностировали рак.

Можете представить мою радость и удивление, когда весной 2009 года я получила письмо от доктора Д'Адамо; распечатывая его, я улыбалась во весь рот. При мысли о человеке, от которого я так много узнала о здоровье, меня переполнили самые теплые чувства.

Едва прочтя первые строки письма: «Поскольку вы моя бывшая пациентка, издатель и пропагандист

здорового образа жизни, я смею надеяться, что вы возьметесь за публикацию этой книги...», я вскочила и воскликнула: «Еще бы! Да я прямо сию секунду этим и займусь!» После всего, что сделал для меня этот человек, я была благодарна судьбе за возможность помочь ему.

Как я уже говорила, три десятилетия назад мне диагностировали рак. Поскольку меня изнасиловали в пятилетнем возрасте, а потом в течение многих лет били и опять-таки насиловали, нет ничего удивительного в том, что рак развился именно в области половых органов.

Да, я испугалась. Однако на тот момент я уже в течение нескольких лет изучала и преподавала методы самоисцеления, так что в данном случае жизнь просто предоставила мне возможность доказать самой себе, что все эти методы и вправду работают. Ведь я на тот момент сама написала книгу о воздействии ума на организм («Исцели свое тело») и прекрасно знала, что корни рака нужно искать в какой-нибудь глубокой обиде, которая год за годом буквально пожирает наше тело.

Я искренне верила, что слово «неизлечимый» — столь страшное для многих людей — означает лишь одно: данный недуг невозможно вылечить никакими внешними средствами и за исцелением нужно идти внутрь себя.

В общем, я сразу же взяла на себя ответственность за собственное исцеление и отправилась по пути открытий. Я читала и внимательно изучала всё, что только могла найти об альтернативных холистиче-

ских методах самоисцеления, осознала, что мне нужно освободиться от обиды и практиковать прощение, освоила акупунктуру стопы и другие целительские техники, а также поняла, что обязательно должна найти хорошего диетолога. Именно тогда жизнь свела меня с доктором Джеймсом Д'Адамо и началась самая важная часть моего путешествия к исцелению.

Опыт болезни преподнес мне несколько важных уроков. *Во-первых*, нужно доверять Жизни. Сколь бы отчаянным ни казалось нам наше положение, выход есть всегда. Пища, которую мы выбираем, и мысли, которые мы допускаем в свой ум, оказывают решающее влияние на наше здоровье. Нездоровая пища и негативные мысли просто-напросто разрушают наш организм. Тело знает, как себя исцелить, — нам всего лишь нужно дать ему необходимую пищу.

Сегодня мне за восемьдесят и я полна энергии. Я до сих пор следую благотворным рекомендациям, полученным много лет назад от доктора Д'Адамо, и благодарна этому человеку за все, чему он меня научил, — именно благодаря этим знаниям я сумела вернуть своему телу отличное здоровье. И если его методика помогла мне, значит, она поможет и вам.

Бывают в жизни моменты, когда какой-нибудь человек оказывает нам колоссальную услугу, а мы не знаем, чем его отблагодарить. Что ж, мне представилась отличная возможность это сделать.

И пусть знания такого мудреца, как доктор Д'Адамо, пойдут вам на пользу!

Введение

Почти тридцать лет назад я вместе с доктором Джеймсом Д'Адамо работал над книгой «Что одному пища... то другому яд» — самой первой его книжкой, где была изложена революционная идея, что людям с разной группой крови требуются разные диеты. После выхода нашей книги в 1980 году сын доктора Д'Адамо, доктор Питер Д'Адамо, написал книгу «Питайся, как требует кровь», где он подтвердил и развил идеи своего отца относительно необходимости различного подхода к лечению людей с разными группами крови.

Как я писал в предисловии к книге «Что одному пища...», с доктором Джеймсом Д'Адамо меня познакомила моя жена, Ингрид Боултинг. Мы с Ингрид только-только поженились, и ее свадебным подарком мне стало часовое путешествие на метро от нашего дома в Манхеттене до кабинета доктора Д'Адамо в Бэй-Ридже (Бруклин). Я протестовал против этой поездки — моя молодость пришлась на 60-е годы, и я слышал лозунг «Вы — это то, что вы едите» достаточно часто, чтобы принимать его к сведению. Лично я предпочитал средиземноморскую диету — рыба, овощи и макароны — и чувствовал себя вполне здо-

ровым. Так зачем мне было ехать к какому-то доктору? Что в нем такого особенного?

Ингрид же утверждала, что доктор Д'Адамо особенный, потому что он разработал отдельные диеты и системы упражнений для разных групп крови, и настаивала на том, что мне нужно непременно к нему сходить. Несмотря на свое скептическое отношение, я сдался, и мы поехали к доктору. Прождав более часа в переполненной приемной, мы наконец вошли в его кабинет. Прежде всего, доктор Д'Адамо провел иридодиагностику — он сказал, что радужную оболочку глаза можно уподобить карте тела, где отображаются любые проблемы с внутренними органами и только-только зарождающиеся заболевания. Изучив мои глаза («У вас ослаблены почки и печень», — жизне-радостно объявил он), Д'Адамо взял у меня кровь из пальца, чтобы определить группу крови. Выяснилось, что моя группа крови III. «Вот и все, что мне нужно», — сказал он и следующие сорок пять минут посвятил составлению подробного меню, включающего те фрукты, овощи, крупы, молочные продукты, мясо и рыбу, которые мне можно есть, а также те продукты, которых мне следует категорически избегать.

Эта встреча побудила меня изменить свой образ жизни (я стал лучше заботиться о своем здоровье). А через некоторое время доктор Д'Адамо предложил мне сотрудничество в работе над книгой «Что одному пища...». Вскоре после выхода этой книги в свет доктор Д'Адамо перебрался в Торонто и открыл там «Институт натуропатии», где он практиковал в течение двадцати лет, а затем переехал в Портсмут

Не лечитесь — просто не болейте!

(штат Нью-Гемпшир), где основал «Институт развития натуральной терапии доктора Д'Адамо». Я же поселился неподалеку от Майами.

Звонок от доктора Д'Адамо

Несколько месяцев назад, когда я шел на работу в Международный университет Флориды в Северном Майами, где преподаю журналистику, мне позвонила Ингрид:

— Привет, Алан, это Ингрид. Как дела?

— Замечательно, а у тебя? Извини, мне некогда болтать, я спешу...

— Доктор Д'Адамо звонил... Он тебя ищет, — продолжала говорить Ингрид, не обращая внимания на мое нетерпение.

— Д'Адамо? — я замер посреди улицы. — Что он хотел?

— Он хочет, чтобы ты помог написать ему новую книгу. Тебя он найти не смог, зато разыскал меня через Интернет.

— Новую книгу? Он полагает, что я вместе с ним буду писать книгу после того, как мы не общались тридцать лет?! Послушай, я опаздываю на встречу...

— Ладно, пересылаю тебе его номер. Он просил позвонить...

Я не позвонил. Спустя несколько недель доктор Д'Адамо позвонил мне сам:

— Привет, Алан. Это доктор Д'Адамо...

(Я вздыхаю и держу многозначительную паузу.)

— Алло! Алан, вы меня слышите?

— Да ... привет, доктор Д'Адамо. Как поживаете? Э-э-э... сейчас мне неудобно разговаривать, я опаздываю на лекцию...

— Я буду краток, Алан...

— Ну да, конечно...

Д'Адамо принялся объяснять мне, что он работает над новой книгой и пытался сотрудничать с другими писателями, но они его не устраивают. Он также сказал, что при работе над первой книгой у нас с ним было полное взаимопонимание и у него есть надежда, что мы сможем снова сработать.

Я ответил, что польщен его предложением. Но разве он не высказал все, что хотел, в книжке «Что одному пища ...»? А еще есть книги Питера, ставшие международными бестселлерами. К чему писать что-то еще? Разве Питер не исчерпал тему? Да и вообще я очень загружен работой. Я надеялся, доктор Д'Адамо поймет, что меня его предложение не заинтересовало.

Но он будто не слышал, что я ему говорил.

— Я практикую вот уже пятьдесят лет, Алан. За это время через мои руки прошло более пятидесяти тысяч пациентов. И я сделал кое-какие новые открытия... существуют подгруппы крови... нет, книги Питера — еще не последнее слово на эту тему. Я не согласен с его идеями по поводу лектинов. И я все еще пытаюсь лечить людей индивидуально, а он хочет исцелить через Интернет весь мир сразу. Кроме того, в период работы над первой книгой я ошибался насчет некоторых вещей...

Не лечитесь — просто не болейте!

Вначале мне подумалось, что это самое обыкновенное соперничество между отцом и сыном. Отец (который заодно является отцом-основателем диеты с дифференциацией по группам крови, а также крестным отцом всех натуропатов в США) хочет, чтобы за ним осталось последнее слово в вопросах, касающихся его открытия. Но что он имеет в виду, говоря, что ошибался насчет некоторых вещей? Для врачей не характерно признавать свои ошибки. Я никогда не сомневался в нравственных качествах доктора Д'Адамо; он был ярким поборником врачебной этики, особенно на фоне многих других врачей, с которыми мне доводилось общаться в 1980-е годы, когда альтернативная медицина в США была на подъеме. Поэтому, когда он сказал, что допустил некоторые ошибки при создании своей системы, я отнесся к его словам очень серьезно. Но это отнюдь не означало, что у меня появилось желание работать вместе с ним над его второй книгой.

— Знаете, я бы и рад еще с вами побеседовать, доктор, но, увы, меня ждут студенты...

— Обдумайте мое предложение, Алан.

И он попросил меня дать ему мой адрес, куда можно прислать материалы его новых исследований, которые должны были помочь мне «обдумывать».

Пятьдесят лет исследований и пятьдесят тысяч пациентов! Пока я поднимался в лифте к своей аудитории, эти цифры не шли у меня из головы. За три десятилетия, пока мы не виделись, его страсть к работе нисколько не угасла. В его голосе звучали все те же сила и властность, что и тридцать лет назад. Я вспо-

минал тот момент, когда он впервые предложил мне поработать с ним. Это было приблизительно через полтора месяца после того, как я стал его пациентом. Однажды он посмотрел мне в глаза и сказал: «Вы напишете для меня книгу».

Но это случилось давно. Я был молод и радовался любой новой работе. У меня не было детей... кроме того, я не руководил кафедрой журналистики и средств массовой коммуникации и меня не осаждали целыми днями студенты и преподаватели.

Возобновление знакомства

Но тогда почему я сегодня сижу в Портсмутском (штат Нью-Гемпшир) отеле и на ночь глядя пишу наброски введения к его книге? Полагаю, меня привело сюда любопытство. Некогда мы вместе работали над книгой, положившей начало целому направлению в мировой диетологии, и, хотя мне довелось выпасть на три десятилетия из этого движения, у меня появилась мысль, что я обязан как минимум выслушать доктора Д'Адамо — уже просто потому, что он является неординарным мыслителем и выдающимся натуропатом.

Два дня назад доктор Д'Адамо и его жена Кристиана встретили меня в региональном аэропорту «Манчестер-Бостон». Мне показали институт (два смежных деревянных дома в новоанглийском стиле в центре Портсмута) и познакомили с сотрудниками, опытными натуропатами, а также специалистами, практикующими самые разные лечебные методики

Не лечитесь — просто не болейте!

(немецкие ножные ванны, гипербарические камеры, инфракрасная сауна *Firard*), которыми доктор Д'Адамо обогатил за последние годы свой терапевтический арсенал лечения рака, ревматоидного артрита и атеросклероза. После окончания рабочего дня мы бродили по его 17-акровым лесистым угольям, заглянули на поляну для медитаций, где стояли статуи Будды и уютная скамеечка возле ручья, затем посидели в беседке возле лужайки с лекарственными растениями. Во время этой прогулки у нас с ним снова появился контакт — вначале на человеческом уровне, а затем и на профессиональном.

Я отметил, что это поместье нимало не напоминает дом на задворках Стейтен-Айленд в Нью-Йорке, где мы работали над его первой книгой. «И тем более жилище моего детства», — отметил Д'Адамо. Сын постового полицейского, он провел первые годы своей жизни в бетонных джунглях одного из самых неблагополучных районов Нью-Йорка.

Однако доктор Д'Адамо не был настроен на воспоминания. Он, как и прежде, страстно жаждал говорить о работе, и мне то и дело приходилось останавливать его, когда он заводил речь о группах крови и своих последних наблюдениях и начинал пылко объяснять, почему мне как носителю III группы следует воздерживаться от соевого молока и есть меньше курятины, а затем начинал рассказывать о подгруппах крови и влиянии резус-фактора.

Очевидно, он был буквально переполнен новой информацией. Ему очень хотелось, чтобы я поскорее включил диктофон и записывал, записывал, записывал.

вал. Мне было интересно его слушать, но все же я и не думал тут же впрягаться в работу, а собирался поначалу просто побеседовать о новых наработках доктора Д'Адамо и восстановить наше знакомство.

Я спросил, что он думает об интегративной медицине, то есть о стремлении таких врачей, как Эндрю Вайль, объединить официальную медицину с альтернативной. Д'Адамо отреагировал очень бурно. Он стал энергично рубить воздух рукой, словно пророк-обличитель:

— Что знают официальные врачи о натуропатии? Они год за годом отвергали натуропатические методы — а теперь вдруг захотели их применять. Если хотят работать, как мы, тогда пускай вначале пройдут должное обучение. Они учились лечить травами или применять акупунктуру? Нет. Большинство из них просто пытаются зайцем пробраться на поезд альтернативной медицины, которая ныне становится все более востребованной в Америке, потому что слишком многие люди недовольны медициной официальной.

О, это был знакомый мне Д'Адамо! Он до сих пор изрыгал дым и пламя, защищая натуропатический подход к лечению больных. А еще за его спиной был колоссальный опыт — пятьдесят лет работы с пациентами с использованием дифференциации по группам крови. Кто еще из американских натуропатов может похвастаться таким стажем?

Затем я спросил, что он думает о растущем интересе американцев к альтернативной медицине. Я отметил, что теперь Америка уже совсем не та, что

была во времена публикации его первой книги. Ведь тогда, в 80-е годы, людей, которые пропагандировали природный образ жизни и альтернативную медицину, считали чужаками, а то и мошенниками.

В наши дни очень многие питаются натуральными продуктами, занимаются йогой, ходят к специалистам по акупунктуре, принимают витамины, пьют отвары трав... Альтернативные методы лечения, в том числе и профилактическая медицина, находят все большее признание в обществе.

— Да, меня радует, что люди все больше обращаются к йоге, медитации, витаминам и диетам, — ответил Джеймс Д'Адамо. — Еще лет тридцать-сорок назад купить натурального молока в магазине здоровой пищи было проблемой. Можете себе такое представить? А сегодня можно найти натуральное молоко в любом супермаркете. Но эти изменения в сознании людей — всего лишь первый шаг. Ведь добавок каждому человеку следует выяснить, полезно ли сырое молоко для его организма и нужны ли ему успокаивающие упражнения (например, йога) или же ему лучше заняться более подвижными видами спорта — вроде бега или плавания, а также следует ли ему есть баранину или ливер или же лучше вообще переключиться на вегетарианскую диету.

— Добавок ко всему, — продолжал доктор Д'Адамо, — сегодня в Интернете рекламируется огромное количество так называемых здоровых диет: для бодрости, против бесплодия, для снижения веса... которые мало того что бесполезны, но еще и откровенно вредны. Например, перенасыщенная сахаром

диета из соков в качестве средства от хронической усталости — прямая дорога к гипогликемии или даже к диабету, особенно если у человека есть предрасположенность к таким заболеваниям. И это снова возвращает нас к тому, что каждому необходимо выяснить, какая диета показана лично ему — учитывая его группу крови и нынешнее состояние здоровья.

Снова вместе

Именно эти последние слова доктора Д'Адамо побудили меня дать согласие снова сотрудничать с ним. Вот передо мной был врач-натуропат, внесший неоценимый вклад в развитие современных методов натуральной медицины и обладающий пятидесятилетним опытом целительской практики. И мы с ним встретились именно в тот момент, когда американцы более, чем когда-либо прежде, готовы брать на себя ответственность за собственное здоровье и исследовать новые пути к исцелению. Мне подумалось, что это благоприятное время для того, чтобы возобновить нашу совместную работу.

В Портсмуте сейчас три часа ночи. Завтра утром я включу свой диктофон и стану записывать каждое слово доктора Д'Адамо. Он расскажет мне о своих последних наблюдениях и открытиях — о том, какие целительские методы показаны пациентам с той или иной группой крови, и о том, как следует лечить такие поистине бедственные недуги двадцать первого века, как ожирение, заболевания сердца, рак, диабет, синдром дефицита внимания и депрессию. А самое

Не лечитесь — просто не болейте!

главное, доктор Д'Адамо поделится своими идеями, касающимися профилактики заболеваний, — тема, которая каким-то образом оказалась полностью вне сферы внимания американской системы здравоохранения. А мне потом предстоит пересказать все это для читателя.

Алан Ричардс

Портсмут, штат Нью-Гемпшир

Глава 1

ИСХОДНАЯ ДИЕТА ПО ГРУППАМ КРОВИ

Работая над своей первой книгой «Что одному пища... то другому яд», опубликованной в 1980 году, я (доктор Джеймс Д'Адамо) ставил перед собой две цели: *во-первых* — популяризировать натуропатию в нашей стране, а *во-вторых* — поделиться своим открытием, что людям с разной группой крови требуется разная диета для поддержания здоровья и для лечения различных болезней — причем даже таких серьезных и смертельно опасных недугов, как заболевания сердца, рак, диабет и хроническое обструктивное заболевание легких.

Во второй своей книге, «Диета доктора Д'Адамо», изданной в 1989 году, я рассказал о своих новых открытиях относительно того, каким образом при составлении индивидуальной диеты нужно учитывать подгруппу крови и резус-фактор.

После публикации моей книги «Что одному пища...» вышло довольно много работ о диетах по группам крови, включая книгу моего сына, доктора Питера Д'Адамо «Питайся, как требует кровь».

Не лечитесь — просто не болейте!

Питер — тоже натуропат. Меня радует, что многие целители проявили интерес к моим исследованиям и даже поделились моими идеями с миллионами читателей во всем мире (как это сделал Питер). Но в то же время мне грустно оттого, что некоторые диетологи просто-напросто отдают дань моде и пытаются интегрировать мои идеи в свою практику и свои публикации, не имея достаточного опыта работы с пациентами.

Группа крови и индивидуум

Книга «Что одному пища...» не только поведала читателям, что людям с разной группой крови требуются разные диетические режимы, но также напомнила им, что каждый человек уникален и обладает собственными неповторимыми характерными чертами (как ни странно, эта простая мысль выглядит поистине радикальной на фоне того, как сегодня действуют врачи и даже некоторые диетологи). Иными словами, на всей Земле не найдешь двух одинаковых людей — у всех разные отпечатки пальцев и губ, ушные раковины и голоса (это касается даже однояйцовых близнецов). А значит, и питаться все люди тоже должны по-разному.

Сейчас стало модно говорить о группах крови — есть даже люди, утверждающие, что группа крови определяет характер человека. Я первым обнаружил взаимосвязь между группой крови и диетическими потребностями организма и работал над этим вопросом в течение пятидесяти лет. Теперь мои идеи стали

очень популярны, и это, конечно, хорошо, поскольку о них узнает все больше людей. Однако в то же время появляется много врачей, которые делают себе капитал на этих идеях, не обладая достаточными знаниями, чтобы правильно применять их на практике.

На момент написания книги «Что одному пища ...» я обследовал, диагностировал и вылечил более 15 000 пациентов. У меня была процветающая практика в Бэй-Ридже (Бруклин) — спокойном итальянском районе, неподалеку от моста Веразано-нэрроуз, соединяющего Бруклин со Стейтен-Айлендом. Кроме того, у меня был кабинет в Уэст-сайде (Манхеттен) и еще один на Хестер-стрит (Маленькая Италия), где я принимал малоимущих пациентов. Сейчас я вспоминаю это время как окончание «Темных веков» для натуропатии в США. Движение американских натуропатов в те дни только начинало выходить из подполья, чтобы вскоре превратиться в господствующую тенденцию в здравоохранении.

Прорыв

Натуропатия в нашей стране зародилась в конце XIX века. 1920-е и 30-е годы отмечены небольшим оживлением общественного интереса к этой отрасли медицины. Но по-настоящему широкую известность она приобрела только в 1960-е годы, когда люди стали ставить под сомнение многие традиционные подходы к жизни — включая официальную медицину, которая лечит симптомы, а не причины и подразумевает, что все люди обладают по сути однотипными телами.

Не лечитесь — просто не болейте!

Поколение бэби-бумеров активно искало альтернативнымногим явлениям современного общества, которое становилось все более механистическим и все дальше отстранялось от природы. Наблюдающаяся сегодня озабоченность климатическими изменениями и глобальным потеплением не нова. Движение в защиту окружающей среды и борьба за чистоту воздуха, воды и пищу без искусственных красителей и консервантов, многие из которых являются канцерогенами, стали ответом на неумеренное использование пестицидов в растениеводстве, антибиотиков и гормонов в животноводстве и птицеводстве, а также на промышленное загрязнение воздуха двуокисью углерода и подобными веществами, вызывающими астму и другие заболевания дыхательных путей.

Как ученые, так и самые обычные люди начали понимать, что наш образ жизни буквально удушает человека. Им стало ясно, что ожирение, заболевания сердца и другие хронические недуги, характерные для индустриального общества, очень часто развиваются именно в результате ежедневного употребления химически обработанной пищи.

Во многих отношениях американцы отстают от европейцев (например, от немцев и швейцарцев), которые сберегли свое экологически чистое сельское хозяйство и потому их помидоры, зелень, виноград, вишни и другие дары земли еще не превратились в безвкусную пародию на еду, наводнившую нашу страну. Помимо этого, в Европе больше распространены методы лечения, считающиеся у нас альтернативными, — речь идет об альтернативе такой медицине,

когда врач за пять минут ставит вам диагноз и выписывает какие-нибудь химические лекарственные средства. Европейские медики не прерывали традицию использования лекарственных растений, гомеопатических препаратов, минеральных вод и других мягких, но эффективных природных лекарств.

Молодые американцы ныне все больше обращаются к вегетарианству, макробиотике и природным методами лечения, пропагандируя идею, что мы сами ответственны за собственное благополучие и можем сохранить свое драгоценное здоровье при помощи профилактических мер. Однако Американская медицинская ассоциация и фармацевтические компании отнюдь не в восторге от этого движения, поскольку здравоохранение в нашей стране было и остается ориентированным на прибыль, а конкретнее — на прибыль от людских болезней. Майкл Мур в своем документальном фильме *SiCKO* (2007 год) создал очень точный портрет американской системы здравоохранения: если ты не можешь платить, тогда мучайся.

Вот почему в этой стране всегда нелегко жилось натуропатам, или так называемым «специалистам в области альтернативной медицины», — у нас сложно пропагандировать траволечение или использование диеты для профилактики или лечения. Когда я только начинал свою практику в 1950-х годах, я не имел права даже заикаться о том, что готов помочь своим пациентам победить рак при помощи диеты (как делаю это ныне), — несмотря на то, что это заболевание очень тесно связано именно с питанием.

Не лечитесь — просто не болейте!

В 1960-е годы сама мысль о том, что пища может служить лекарством, была нова для американцев. Тем более неожиданными казались мои утверждения, что диету нужно подбирать по группе крови и что каждого человека следует лечить индивидуально, а не под копирку. Многие традиционно мыслящие люди сочли эти идеи сомнительными. Тем не менее я упорно лечил людей по своей методике и добивался позитивных результатов. В результате молва о сделанном мной открытии разошлась по Нью-Йорку, и в мои приемные стали стекаться люди — многие с тяжелыми и запущенными заболеваниями.

Американское здравоохранение — потребность в профилактике

Ныне, три десятилетия спустя, климат в американском здравоохранении изменился. И все же проблем в нашей системе охраны здоровья предостаточно. По данным «Центра по профилактике и контролю за заболеваниями» (ПКЗ), на лечение таких недугов, как заболевания сердца, рак, диабет и ожирение, у нас тратится около 70 % средств, выделяемых на здравоохранение. Тем не менее каждая четвертая смерть в США — от рака и более 65 % американцев страдают от избыточного веса. По оценкам ПКЗ ожирение становится причиной более 112 тысяч смертей ежегодно, и оно же является источником многих болезней, включая диабет, гипертонию, артрит, респираторные проблемы, депрессию и гинекологические осложнения (вплоть до бесплодия).

Между тем я верю и знаю, что рак и другие смертельно опасные недуги можно предотвратить! И если бы их предотвращали и лечили при помощи моих методов, с дифференциацией по группам крови, можно было бы сократить расходы на здравоохранение на 100 миллиардов долларов ежегодно.

Рынок завален лекарственными препаратами могущественных фармацевтических компаний, а между тем многие из этих медикаментов отягощены длинными списками серьезных побочных последствий, а иные смертоносные «лекарства» просто-напросто не были должным образом протестированы, прежде чем поступили в продажу. (Например, препарат от артрита под названием *Vioxx* стал причиной приблизительно 30 000 смертей от проблем с сердцем, прежде чем его изъяли из продажи в 2004 году.)

К счастью, люди все лучше осознают, как важно для здоровья правильное питание.

Перебираясь десять лет назад в Портсмут после сорока лет работы в Бруклине, Торонто и Монреале, я надеялся ограничить собственную практику и больше времени уделять обучению других натуропатов моим методам. Однако ко мне непрерывным потоком едут и идут пациенты — из Калифорнии, Гонконга, Филиппин, Мексики, Южной Америки... и из таких стран с социально ориентированным здравоохранением, как Британия и Франция. Причем ко мне приходят даже те, у кого есть страховые полисы и законная возможность получать дорогостоящее обслуживание в заведениях официальной медицины (очень немногие из моих услуг покрываются страховкой). Почему они

Не лечитесь — просто не болейте!

готовы тратить тысячи долларов и лететь на другую сторону земного шара ради индивидуальной диеты и программы упражнений? Потому что правду говорил мой папа: самое большое сокровище человека — это его здоровье, и без него мы мало на что способны.

Меня очень радует тот факт, что люди все лучше понимают, насколько важны для поддержания здоровья лекарственные травы, правильное питание и физические упражнения. Многие представители официальной медицины по-прежнему называют альтернативные методы лечения, включая и мой, «надувательством», поскольку эффективность этих методов пока еще не подтверждена лабораторно, хотя результаты видны воочию. Тем не менее даже моим противникам приходится внедрять натуральные лекарственные средства в свою практику — к этому их принуждают миллионы американцев, убедившихся в эффективности натуропатии.

И все же такое понимание со стороны общественности — лишь первый шаг к предотвращению и лечению хронических заболеваний. Все пятьдесят лет своей практики, за которые через мои руки прошло пятьдесят тысяч пациентов, я не устаю твердить следующую мантру: каждый из нас уникальный индивидуум, родившийся в результате соединения генов своих родителей, сформировавшийся под влиянием культуры и общества, движимый собственным образом мышления, и главное — группа крови человека (будь то I, II, III или IV) представляет собой самый надежный природный показатель его индивидуальных диетических потребностей.

Сейчас я хочу уточнить этот тезис и потому решил написать книгу «Не лечитесь — просто не болейте!». Все годы, прошедшие после публикации «Что одному пища...», я продолжал обследовать пациентов с разными группами крови и обнаружил, что при составлении индивидуальной диеты нужно учитывать не только четыре группы крови. Оказалось, что важны и подгруппы, характерные для индивидуумов, у родителей и дедушек с бабушками которых была другая группа крови. Например, у человека с I группой могут быть некоторые черты, свойственные II или III группе, а у человека со II группой — черты I или III.

Более того, я обнаружил, что при составлении диеты и программы лечения необходимо учитывать резус-фактор (положительный и отрицательный) и другие свойства крови, которые могут быть определены при помощи сывороточного метода. Почему? Потому что люди с положительным резусом, как правило, быстрее реагируют на терапию по группам крови, а носители отрицательного резуса — медленнее. Как видите, кровь — явление сложное, и четыремя привычными нам группами крови дело не ограничивается.

За годы исследований различных свойств крови я сумел достичь поразительных успехов в лечении опаснейших недугов нашего времени. В этой книге подведен итог многолетнего применения моей терапевтической системы. Здесь вы найдете самую последнюю информацию о лечебных и профилактических диетах для каждой группы крови. Кроме того,

Не лечитесь — просто не болейте!

она даст пищу для размышления представителям традиционной медицины, а также целителям, необоснованно претендующим на то, что они, якобы, предлагают своим клиентам полноценную диету по группам крови. Я расскажу вам, как при помощи моих методов можно предотвращать и лечить такие недуги, как рак, заболевания сердца, диабет, ожирение, гипогликемию и депрессию — болезни, ставящие в тупик национальную систему здравоохранения США и причиняющие людям так много ненужных страданий.

Глава 2

ГРУППЫ КРОВИ И ПРОФИЛАКТИКА

Расскажу о двух особо запомнившихся мне случаях из моей практики. В обоих случаях моими пациентами были мальчишки. Первого из них звали Роджером, и у него был синдром дефицита внимания (СДВ). Для девятилетних мальчишек кипящая энергия в порядке вещей. Таким был и Роджер — он пребывал в постоянном движении. Однако есть разница между активностью и гиперактивностью. Подобно многим детишкам, страдающим СДВ, Роджер просто не мог сколь-нибудь долго сидеть на месте или сосредоточивать на чем-то свой ум. В школе он срывал уроки, то и дело что-нибудь выкрикивал во время занятий или ссорился с ребятами на переменах — вплоть до драк.

Врачи выписывали Роджеру типичные в таких случаях медикаменты, включая Риталин, однако результаты оказались более чем скромными. Моя клиника в Торонто была для его родителей последней надеждой — многие пациенты приходят ко мне, безуспешно помыкавшись по учреждениям официальной ме-

Не лечитесь — просто не болейте!

дицины. А в случае Роджера бессилие медиков едва не обернулось трагедией: с истерическими нотками в голосе его мать рассказала мне, как мальчик чуть не сжег их дом.

Я не знал, что ответить родителям, когда они спросили: «Почему сын поджег наш дом?» За эмоциональным состоянием Роджера и его эксцентричными действиями могли стоять самые разные причины, но я не хотел теоретизировать на эту тему. Одно я знал точно: многие расстройства, включая СДВ, являются результатом нарушения биохимического баланса в организме, который можно исправить при помощи правильного питания и витаминов. Я объяснил родителям Роджера, что при лечении своих пациентов продвигаюсь, так сказать, от внутренних проявлений болезни к внешним и навожу порядок в организме человека при помощи диеты, составленной с учетом его группы крови. Если они готовы поверить мне и следовать моим рекомендациям (а в случае Роджера нужно было следовать им до последней буквы), то, возможно, нам удастся нормализовать поведение мальчика.

Отец Роджера сказал, что он читал о соответствии между группой крови и генетикой человека в книге профессора Джареда Даймонда «Пушки, микробы и сталь» (которая была удостоена Пулитцеровской премии). Позже он принес мне эту книгу и показал следующую цитату, где говорится, каким образом люди с разной группой крови сопротивляются заболеваниям:

...смертность от эпидемических заболеваний среди европейцев зависит не столько от интеллекта, сколько от генетически обусловленной сопротивляемости организма и от особенностей биохимии. Например люди с III и I группами крови имеют более высокую сопротивляемость к оспе, чем люди со II группой крови.

По-видимому, именно благодаря этой авторитетной книге отец Роджера без скептицизма отнесся к идее, что от СДВ можно избавиться при помощи диеты, соответствующей группе крови ребенка. Что касается его жены, она была менее склонна умствовать по поводу того, есть ли у моей методики научное подтверждение. В Торонто я уже приобрел хорошую репутацию, вылечив при помощи правильного питания и витаминных добавок многих людей от самых разнообразных заболеваний (включая СДВ). Зная об этом, мать Роджера изначально испытывала доверие к моим рекомендациям.

СДВ — внутреннее цунами

У Роджера — I группа крови. Позже я подробно расскажу о физических и эмоциональных особенностях, а также диетических потребностях носителей I группы, а сейчас только отмечу, что у этих людей очень буйная и активная натура и им ежедневно требуются животные белки. Я порекомендовал для Роджера богатую протеинами (белками) диету: сразу после пробуждения — еще до завтрака, выпить белковый коктейль, а затем питаться часто, но поне-

много: рыба, индейка, баранина — семь раз в день с интервалами в два часа.

Помимо этого я порекомендовал радикально снизить потребление углеводов (хлеб, макароны и картофель — в общем, продукты, которые расщепляются с образованием глюкозы). И еще я исключил из рациона мальчика все источники сахара, включая мед, конфеты и шоколадки, шипучие напитки, фруктовые соки, кленовый сироп (Роджер ел его очень много с блинчиками) и любые продукты, подслащенные кукурузным сиропом (он тоже расщепляется с образованием глюкозы).

Сейчас общеизвестно, посмотрите хотя бы рекламу энергетических напитков по телевизору, что сахар в любой форме (в том числе фруктоза) дает телу заряд энергии. У мальчика с СДВ и предрасположенностью к гиперактивности такой заряд превращается в неуправляемую силу. Я бы назвал это штормом во внутреннем море. Представьте себе волны, бьющиеся о скалистый берег. Сахар наполняет кровь такой же бурной энергией. Чтобы побудить мальчишку к поджогу собственного дома, силы, бушевавшие в нем, должны были иметь силу самого настоящего цунами.

И хотя со стороны это может быть не заметно, но тело, не знающее покоя и постоянно пребывающее в движении, очень быстро истощается и переутомляется. Регулярное поступление в организм белков (являющихся источником медленно переваривающихся питательных веществ) на фоне сниженного потребления углеводов и сахара, должны были нор-

мализовать содержание сахара в крови Роджера, пополнить и восстановить истощенные силы и дать его телу возможность накопления внутренней энергии. Для поддержки нервной системы я прописал курс витамина В (подобрав дозу в соответствии с состоянием мальчика и его группой крови).

Роджер отреагировал на диету довольно быстро и вскоре научился контролировать свое психоэмоциональное состояние. Уже через несколько месяцев он смог вернуться в школу, где неожиданно для всех впервые продемонстрировал отличную успеваемость.

Астма и диета

Второй мальчик, Иван, — яркий пример того, как безответственность родителей влияет на здоровье ребенка. Иван страдал астмой, и к нему домой то и дело приезжала «скорая помощь» — спасти от приступов удушья. У мальчика II группа крови, а люди с этой группой очень чувствительны к молочным продуктам — стакан молока, кусочек сыра или ложечка мороженого становятся ядом для их тела. Организм Ивана реагировал на молоко обильным выделением мокроты, которая перекрывала дыхательные пути.

Я исключил из его рациона все молочные продукты, а также продукты из пшеничной муки, поскольку в них слишком много кислоты (что неприемлемо для II группы), и назначил мальчику строго вегетарианскую диету. II — единственная группа крови, носителям которой показано стопроцентное вегетарианство, хотя в некоторых случаях у человека могут быть

Не лечитесь — просто не болейте!

черты других групп крови и тогда его потребности несколько иные.

В течение нескольких недель легкие Ивана освободились от мокроты, и он смог отказаться от ингалятора. Мальчик вернулся к нормальной жизни, включая полноценные занятия физкультурой в школе.

Однако месяца два спустя Ивана снова привели в мой кабинет — у мальчика были сильные хрипы. Я заподозрил, что он отступил от диеты и ел молочные продукты. Мать мальчика призналась, что он в последнее время по вечерам перед телевизором нередко ест мороженое и печенье, которые привозит после работы его папа.

Я редко теряю самообладание при работе с пациентами, но в тот раз вывел отца из кабинета и отчитал его в довольно резкой форме. Я сказал, что, если он травит себя мороженым и печеньем, это его лично дело, но зачем гробить здоровье своего ребенка? Мать Ивана пообещала проследить, чтобы никаких десертов перед телевизором больше не было. В результате астматические приступы у мальчика снова прекратились.

Рекомендации по профилактике

Жизнь Роджера и Ивана радикально изменилась благодаря правильной диете, подобранной под группу крови. И особенно часто мои мысли возвращались к ним и ко многим другим моим пациентам — во время предвыборной кампании 2008 года. Дело в том, что мой институт в Портсмуте расположен в

центре города, и буквально под нашими окнами часто проходят предвыборные митинги, где разномастные кандидаты оглашают свои программы. Они все как один говорят о здравоохранении. И хотя некоторые политики называют систему здравоохранения Соединенных Штатов «самой лучшей в мире», тем не менее по рейтингу престижного «Фонда содружества» мы в этом плане значительно отстаем от таких стран, как Австралия, Канада, Германия, Новая Зеландия и Великобритания.

Я обеими руками за всеобщее медицинское страхование, но в то же время я уверен, что, даже если мы радикально изменим свой подход к финансированию здравоохранения, миллионы американцев будут и дальше страдать. Дело в том, что мы игнорируем самую важную отрасль медицины, а именно — профилактику.

Иначе говоря, наша система здравоохранения движется в ложном направлении. Врачи пытаются бороться с недугами, уже прочно утвердившимися в человеческом организме, но не занимаются просвещением людей относительно того, как им следует питаться и как предотвращать заболевания.

В недавно опубликованном отчете некоммерческой организации «Партнерство ради профилактики» эксперты по здравоохранению, включая врачей из «Центра контроля за заболеваниями» (ЦКЗ), утверждают, что за счет более активного использования всего лишь пяти профилактических мер мы могли бы спасти по 100 000 человеческих жизней в год. И это только в Соединенных Штатах! «Вот на-

Не лечитесь — просто не болейте!

сколько велик потенциал профилактики, — говорит доктор Кэтлин Туми, сотрудница ЦКЗ, принимавшая участие в финансировании этих исследований. — Между тем наша страна никогда не вкладывала серьезных средств в профилактику».

Позвольте перечислить эти пять профилактических мер здесь для вас:

1. Ежедневно принимайте небольшие дозы аспирина для предотвращения заболеваний сердца.
2. Регулярно проходите обследование на рак толстой кишки.
3. Регулярно проходите обследование на рак молочной железы.
4. Бросьте курить.
5. Если вам за пятьдесят, ежегодно делайте прививку против гриппа.

Все знают, что курить вредно, и все понимают, что людям следует периодически проходить обследование на рак. Однако в этом списке не упомянута самая главная профилактическая мера — правильное питание. Нам давно известно, что некоторые заболевания напрямую связаны с питанием... Так что же это за система здравоохранения, если она не разъясняет людям, как на нас влияет пища, которую мы потребляем?

Ученые давным-давно обнаружили связь между некоторыми пищевыми продуктами и хроническими заболеваниями. Так уже в 1982 году Национальный

научно-исследовательский совет опубликовал отчет под названием «Диета, продукты и рак», где приведено множество свидетельств связи питания с риском заболеть раком груди.

А в 2005 году Министерство здравоохранения и социальных услуг США и Министерство сельского хозяйства США опубликовали «Диетические рекомендации для американцев», где даны научно обоснованные советы относительно того, как уберечь себя от хронических заболеваний при помощи диеты и физических упражнений. Прочитируем этот документ:

Правильное питание жизненно важно для поддержания здоровья и совершенно необходимо для полноценного развития детей и подростков... Неправильное питание способствует развитию таких недугов, как сердечно-сосудистые заболевания, гипертония, диабет второго типа, избыточный вес, заболевания полости рта, истощение и некоторые виды рака.

Питаться осмысленно

Современные врачи постепенно возвращаются к идее, сформулированной Гиппократом еще 2500 лет назад: «Пусть пища станет твоим лекарством, а лекарство — пищей». В журнальных статьях и на интернет-сайтах они все чаще излагают свои представления о здоровом питании. И что же рекомендуют эти представители официальной медицины?

Не лечитесь — просто не болейте!

Ешьте свеклу, говорят они, потому что свекла богата фолатом и бетаином, которые снижают уровень гомоцистеина в крови — вещества, наносящего вред артериям и повышающего риск сердечных заболеваний. Или пейте гранатовый сок, поскольку он помогает снизить кровяное давление. Или ешьте помидоры, потому что в них содержится ликопин, препятствующий развитию рака.

Однако все это — слишком общие рекомендации. Свекла и гранатовый сок (а также морковный сок — еще один популярный «полезный» напиток) помимо упомянутых полезных веществ содержат много глюкозы (сахара). Поэтому, если у вас гипогликемия или пониженное содержание сахара в крови, эти продукты окажут дополнительную нагрузку на вашу поджелудочную железу и надпочечники, отчего вы будете чувствовать себя совсем разбитым. Если бы Роджер регулярно пил гранатовый и морковный сок, ему никогда не удалось бы справиться с СДВ и научиться управлять своим поведением.

А тем беднягам, которые хотят защититься от рака при помощи содержащегося в помидорах ликопина, нужно съедать в неделю по паре сотен этих замечательных овощей! И даже если у кого-то есть время и вдохновение поглощать столько помидоров, то содержащаяся в них кислота избыточна для большинства людей — особенно для носителей II группы крови.

Как я уже говорил и не устану повторять, в основе моих убеждений и моей работы лежит следующая мысль: каждый индивидуум представляет собой уникальное существо, родившееся в результате слияния

двух наборов генетических черт, и больше такая комбинация никогда не повторится. Я уверен, что штампованных людей не бывает — человека не сделать под копирку. Да, мы можем быть похожи, да, между нами есть что-то общее, но даже члены одной семьи очень сильно разнятся между собой. И потому нет двух людей, которым требовалась бы в точности одна и та же диета.

На заре своей карьеры я занимался исследованиями патологий крови. Это побудило меня заинтересоваться тем, как характеристики крови индивидуума связаны с особенностями его организма (включая диетические потребности). В результате я выяснил, какие продукты полезны для людей с разными группами и подгруппами крови (отмечу, что предпочтения ваших вкусовых рецепторов тут совершенно ни при чем), — и это помогает мне исцелять больных. И не менее важно то, что я смог предотвратить развитие хронических заболеваний у многих своих пациентов.

Точно так же, как обычный врач выписывает лекарства, я выписываю меню, где указаны те или иные фрукты, овощи, животные белки и крупы, необходимые для носителя данной группы и подгруппы крови с учетом текущего состояния здоровья человека. Тогда как большинство людей принимают медикаменты, чтобы побороть симптомы болезни, мои пациенты принимают пищу, чтобы укрепить и сбалансировать свой организм, а также защитить его от истощения. А если организм уже болен, мои диеты помогают устранить коренную причину недуга. Да, я тоже порой рекомен-

дую людям свеклу, гранат или морковный сок или же, например, коричневый рис и другие продукты, однако мои предписания всегда основаны на индивидуальных потребностях пациента.

Избежать недуга

Сравнительно недавно я прочел в газете *The Boston Globe* статью о моей бывшей пациентке, принявшей участие в бостонском марафоне. Мне было приятно, потому что всего три года назад эта женщина страдала от рака молочной железы. И хотя меня всегда радует возможность помочь пациенту восстановить здоровье (как получилось и в случае с этой женщиной), но все же грустно осознавать, что, если бы только они знали, какую пищу им следует есть, еще тогда, когда их тело было здорово, недуг можно было бы вообще предотвратить.

Рак, диабет, бесплодие, синдром дефицита внимания у детей, подростковая депрессия, артрит... как много влюбленных в жизнь людей были покалечены раньше времени — не войной или бедностью, но неподходящей для их группы крови пищей. А ведь все они могли бы избежать страданий.

Пока политики пытаются найти лекарства для недужной системы здравоохранения США, вы и ваша семья можете принять участие в тихой медицинской революции — для этого вам нужно просто позаботиться о себе лично, чтобы избежать хронических заболеваний, ныне ставших настоящим бичом человечества.

Глава 3

ГРУППЫ КРОВИ — МУДРОСТЬ ПРИРОДЫ

Каждый день люди во всем мире смотрят плазменные телевизоры, говорят по сотовым телефонам с функцией фотоаппарата и доступом в Интернет, водят машины с автоматической коробкой передач и так далее. Все эти чудеса XXI века — плоды сложнейших технологий, и к ним прилагаются подробнейшие инструкции по эксплуатации.

Ученые считывают с ДНК информацию о физических, эмоциональных, психологических и духовных параметрах человека ... но наша история также записана и в крови.

Узнав, какие качества несут в себе разные группы крови (I, II, III и IV), я сумел помочь тысячам людей во всем мире лучше понять их диетические потребности. При помощи этой информации человек может улучшить свое здоровье, сделав его таким, каким ему предназначено быть природой, и заодно предупредить развитие наиболее распространенных заболеваний.

Позвольте мне еще раз отметить, что сейчас на пути к здоровью стоит уже гораздо больше людей, чем в прежние времена. Мы покупаем экологически

Не лечитесь — просто не болейте!

чистую пищу и продукцию местных фермерских хозяйств. Благодаря программам по поддержке местных производителей сельхозпродукции и фермерским рынкам потребители — даже в таких городах, как Нью-Йорк и Бостон, — могут купить более свежие и более питательные овощи и мясо, чем те, которые везут через всю страну (большинство продуктов в Америке проводят в дороге от четырех до семи дней и преодолевают в среднем по тысяче миль*, прежде чем попадают на полки магазинов — включая магазины здоровой пищи).

Ныне почти пять миллионов взрослых американцев практикуют вегетарианство, а 25 % американцев придерживаются так называемой «гибкой диеты» (данные Американской ассоциации диетологов). Гибкая диета состоит преимущественно из круп, овощей и фруктов, но включает также молочные продукты и постное мясо — говядину, домашнюю птицу, буйволятину, рыбу или страусятину — два или три раза в неделю.

Почти каждый американец экспериментирует с тем или иным видом диеты. И все же заболевания, непосредственно связанные с неправильным питанием, — ожирение и рак — убивают в нашей стране по полмиллиона человек в год. Получается, что нам все же нужно уделять своему питанию еще больше внимания. Но какая диета нам нужна?

Когда мы говорим о диетах по группам крови, речь идет не о каком-то веянии моды и не о програм-

* 1600 км.

ме снижения веса. Я уверен, что мой подход к диете отражает мудрость природы — и это доказано на практике. И я предлагаю вам понять свои индивидуальные потребности и разобраться, какие продукты полезны для вашего тела.

Например, если у вас II группа крови и вы принадлежите к тем пяти миллионам американцев, которые придерживаются вегетарианской диеты, я скажу, что вы, скорее всего, на верном пути. Однако если у вас I группа, то вы от природы очень активны физически и вам требуется диета, богатая животными белками. В таком случае, придерживаясь вегетарианской диеты, вы лишаете свое тело жизненно необходимых вам питательных веществ. Со временем растительный рацион истощит природные силы вашего тела — вы станете вялым, апатичным и болезненным.

Однако этого не произойдет — ни с носителем I группы, ни какой-либо другой, если вы идете путем, который назначен вам от природы.

I группа

Давайте внимательнее рассмотрим I группу крови и разберемся, почему ее носителям требуется богатая белками диета.

Более 50 % моих пациентов имеют I группу крови. Эти люди от природы самые сильные и, как правило, у них наибольшая продолжительность жизни. Обычно они обладают крепким телосложением и любят физическую активность. Это группа крови спортсменов. Хотя они, как правило, мускулисты, их кровообраще-

Не лечитесь — просто не болейте!

ние довольно вялое, и без интенсивных физических упражнений (не менее часа в день) для активизации кровеносной системы эти люди ощущают упадок сил. Интенсивная физическая нагрузка помогает им не только подзарядиться физической энергией, но и обеспечивает ясность ума, совершенно необходимую для того, чтобы добиваться успехов в любой сфере.

Это возвращает нас к потребности носителей I группы в животных белках.

Антропологи утверждают, что на ранних этапах развития человечества у всех людей была I группа крови (об этом подробно рассказывает мой сын Питер в своей книге «Питайся, как требует кровь»). Первобытные люди были охотниками, а для того, чтобы выследить и убить добычу, физическая сила просто необходима. Им приходилось постоянно смотреть в лицо смерти, и рефлекс «сражаться или бежать» был для них жизненно важен. Можно сказать, что нашим предкам требовалось высокооктановое топливо, и получить его можно было лишь благодаря регулярному потреблению самых энергетически насыщенных продуктов — животных белков.

Хотя очень немногим нашим современникам приходится добывать хлеб насущный на охоте и рефлекс «сражаться или бежать» в наше время востребован намного меньше, чем в древности, носители I группы крови сохранили качества предков и их организмам по-прежнему ежедневно требуются белки животного происхождения.

Носитель I группы крови, придерживающийся вегетарианской диеты, всегда голоден и постоянно

что-нибудь жует — обычно какую-нибудь еду с высоким содержанием углеводов, чтобы пополнить свои запасы энергии. В конце концов, это часто приводит к гипогликемии, снижению содержания сахара в крови. Гипогликемия поражает от 65 до 85 % американцев — результат избыточного потребления сахара в виде высокоуглеводной пищи и алкоголя (а также кофе и кофеинсодержащих энергетических напитков), что влечет за собой повышенное производство инсулина поджелудочной железой.

Все углеводы (включая корнеплоды, фрукты и злаки, а также тростниковый или свекольный сахар) при переваривании образуют глюкозу. Для регуляции уровня сахара поджелудочная железа выделяет в кровь инсулин, однако при гипогликемии инсулина вырабатывается слишком много и уровень сахара в крови падает до нездорового уровня.

Клетки нашего организма используют глюкозу в качестве топлива, и если глюкозы становится слишком мало, им не хватает топлива, что ведет к физическому, умственному и эмоциональному истощению. Если гипогликемию никак не лечить, в результате это может привести к самым разным заболеваниям — от депрессии до диабета и рака.

Гипогликемия особенно часто встречается у носителей I группы крови, испытывающих недостаток в животных белках.

Для оптимального самочувствия носителям I группы нужно ежедневно есть индейку, баранину, рыбу и иногда телятину. А молочные и пшеничные продукты нужно строго ограничить или даже совсем

Не лечитесь — просто не болейте!

исключить из своего рациона. Молоко, сыр и яйца провоцируют производство избыточного количества слизи в бронхах людей с I группой крови, что нередко ведет к хроническим заболеваниям дыхательных путей или кровеносной системы. Исключив из рациона молочные продукты, человек с I группой крови может предотвратить или вылечить астму и хронические заболевания полости носа.

Из всех людей носители I группы крови меньше всего склонны к заболеваниям сердца и сосудистой системы. Однако, если такой человек регулярно ест молочные продукты, в его организме начинаются процессы, характерные для II группы (II группа больше всех других склонна к заболеваниям сердца), — в его артериях образуются бляшки, что ведет к разнообразным проблемам с сердцем и сосудами.

Вредны для носителей I группы и любые продукты из пшеницы, так как они провоцируют избыток соляной кислоты у них в желудке. Поэтому многим людям с первой группой крови приходится употреблять нейтрализующие повышенную кислотность таблетки. В результате повышения кислотности у человека возникает целый ряд проблем с пищеварительной системой, включая гастрит и язву двенадцатиперстной кишки. Как видите, даже если мы следуем так называемой здоровой диете (разве нам не говорят, что хлеб из непросеянной пшеничной муки намного полезнее, чем из пшеничной муки?), это еще не гарантирует, что мы не едим пищу, вредную лично для нас.

Но ключ к здоровью у носителей I группы — не только в продуктах, которые они выбирают. Для профилактики заболеваний им нужно также много заниматься физкультурой. Помните, что носителей I группы в определенном смысле можно считать первобытными охотниками. Поэтому, будь вы прилежным студентом, солидным финансистом или преуспевающим торговцем, если у вас I группа крови, вам необходимы интенсивные упражнения для стимуляции сердечно-сосудистой системы — бег, гимнастика, пешие прогулки, плавание или езда на велосипеде и так далее.

Если человек с I группой крови употребляет в пищу много белка, но не занимается физкультурой, то белковая диета приносит ему не пользу, а вред. Он стремительно набирает вес — у него растет брюхо и двойной подбородок. Кроме того, он постоянно чувствует себя усталым. Однако от всего этого удастся избавиться, занявшись спортом.

Очень важно правильно выбирать время для упражнений. Лучше всего для носителей I группы делать зарядку сразу после пробуждения. Это позволяет им наполнить энергией свой организм и защититься от стресса и страхов. Вечерние занятия физкультурой тоже приносят пользу сердечно-сосудистой системе человека с I группой крови, но далеко не так благотворно действуют на его ментальное и эмоциональное состояние.

Обратите внимание: если человек с I группой крови тяжело болен или нетрудоспособен, ему нужно сократить потребление белковой пищи и разрабо-

Не лечитесь — просто не болейте!

тать систему упражнений в соответствии с его возможностями.

II группа

Как я уже отмечал, оптимальная профилактическая диета для II группы — вегетарианская. Если первые носители I группы были кочующими охотниками и пещерными жителями, то II группа появилась тогда, когда люди стали строить селения и заниматься сельским хозяйством. Изменения в образе жизни привели к изменениям в рационе. Чтобы лучше понять эти процессы, задумайтесь о своей повседневной жизни. Если вы целый день работаете в офисе, проводите за рулем больше времени, чем ходите пешком, много сидите перед телевизором или компьютером, вам ежедневно требуется меньше богатой белками пищи, чем человеку физического труда — крестьянину, леснику или водопроводчику.

Поэтому, когда люди стали создавать сообщества, больше ориентирующиеся на интеллект, чем на физическую силу, возникла новая группа крови. И эту группу крови имеют более 35 % моих пациентов.

Носители II группы крови, как правило, менее активны, чем носители I группы, и их тела испытывают меньшую потребность в животных белках. В отличие от носителей I группы, которые предрасположены к повышенной кислотности, люди со II группой склонны к пониженному содержанию соляной кислоты в желудке, и потому им сложнее переваривать белки. На самом деле, как бы правильно ни питался человек

со II группой крови и сколько бы витаминов ни принимал, его организм все равно не может расщепить и усвоить все потребленные продукты, а поэтому ему необходимо принимать добавки с бетаином и препараты с ренином — для улучшения пищеварения. (Ренин используется при приготовлении сыров. Это вещество способствует сворачиванию молочных белков. Ренин обычно получают из выстилки желудка молочных телят, но есть и ренин не животного происхождения, приемлемый для вегетарианцев.)

Поскольку для людей со II группой крови характерны недуги, связанные с образованием слизи (они часто болеют простудами, инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей и страдают от респираторных заболеваний, вызываемых аллергией), им следует избегать молочных продуктов. Можно сказать, что любые молочные продукты — будь то ложечка молока или ломтик сыра — в теле носителя II группы крови превращаются в яд. Единственное молоко, которое могут нормально переваривать эти люди, — это материнское молоко в младенчестве.

Кроме того, им следует избегать продуктов из непросеянной пшеничной муки (хотя пророщенную пшеницу им есть можно, поскольку кислота в ней нейтрализована). Наиболее благотворны для II группы продукты, способствующие сдвигу кислотно-щелочного баланса в организме в щелочную сторону — например, зеленые листовые овощи, тофу, соевое молоко, а также такие злаки, как рис, квиноа, пшеница спельта, амарант и макаронные изделия из риса или сои.

Не лечитесь — просто не болейте!

Поскольку в ходе адаптации к жизни в обществе у людей II группы развился достаточно сильный интеллект, они сориентированы на решение сложных задач. В то же время, обладая чувствительной натурой, они живут богатой эмоциональной жизнью и обладают большим творческим потенциалом. Этим людям свойствен глубокий интерес к культуре и искусству. А еще они склонны к духовному поиску — их художественное творчество часто бывает обращено к сфере трансцендентного и изобилует упоминаниями о Боге. Я бы предположил, что у Микеланджело и у поэта Перси Биши Шелли (кстати, он практиковал вегетарианство) была II группа крови.

А еще они склонны к умственному перевозбуждению, что влечет за собой ускорение метаболизма. Ко всем интеллектуальным, художественным и духовным поискам этих людей побуждает их неумная нервная энергия (тогда как природная физическая энергия активизируется в них редко). Носители II группы крови всегда в движении — на умственном, физическом и эмоциональном уровнях. Со стороны их легко спутать с носителями I группы, поскольку они всегда деятельны и бодры. Однако ими движет неутомимый ум, а не потребность физического тела в движении.

Бурная нервная энергия создает внутреннее напряжение, беспорядок и провоцирует нетерпение. Носители II группы крови часто не завершают начатые дела (например, рабочий или учебный проект). Они испытывают потребность в путешествиях и нередко пытаются сбежать от проблем. Напряженные и

нервные, они склонны излишне критично относиться к себе и другим. Этим людям трудно угодить.

В силу своего интеллектуального потенциала и психической мощи носители II группы обычно способны одновременно решать много задач. Однако они склонны ошибочно принимать это свое свойство за признак силы. В результате чрезмерной активности такой человек порой просто «сгорает» — изнашивает свою поджелудочную железу, надпочечники, сердце... и стареет прежде времени. Он и вправду как будто слишком быстро истощил свой запас жизненных сил и внезапно стал старым. Из-за этого носители II группы крови имеют наименьшую среднюю продолжительность жизни — хотя при помощи правильно подобранной диеты и упражнений они могут заметно продлить свои годы.

Поэтому для сохранения и восстановления здоровья этим людям очень важно освоить искусство внутреннего равновесия. Такому человеку следует жить где-нибудь в спокойном месте. Квартира в центре Манхеттена, где за окнами никогда не стихает шум и суета, — не для него. Он непременно облюбует какую-нибудь тихую лужайку посреди Центрального парка и будет ходить туда отдыхать... и все же ему не спастись от неуютa и бессонницы до тех пор, пока он не подыщет себе более укромное жилище.

Для II группы физкультура так же важна, как и для I группы, однако тут требуются упражнения, ориентированные на релаксацию, а не на стимуляцию тела. Такие виды спорта, как бег, гимнастика или контактные единоборства, оказывают возбуж-

дающее воздействие на нервную систему. Так что людям со II группой крови следует отдать предпочтение йоге, тайцзи или цигун — практикам, направленным на растяжку зажатых мышц и избавление от накопленного напряжения. Утренние занятия йогой помогут носителю II группы крови сосредоточиться и подготовиться к предстоящему дню. Тем из них, у кого есть проблемы со сном, я рекомендую после выполнения йогических асан некоторое время посидеть в позе лотоса, повторяя слово «покой» в качестве мантры. Поскольку слова очень сильно влияют на внутреннее состояние человека, это поможет им успокоить ум.

Также этим людям полезна медитация — особенно сразу после пробуждения, поскольку она помогает им сосредоточиться и обрести внутреннее равновесие. Поначалу человеку со II группой крови бывает сложно отключить свой непоседливый ум, однако при регулярных занятиях ему удастся этому научиться. Пятиминутные перерывы для медитации каждые пару часов, помогают успокоиться и сосредоточиться, а также оказывают омолаживающее воздействие на организм.

Попробуйте перед сном выполнять одно простенькое упражнение: лягте на кровать или на коврик для занятий. Дыша спокойно и ровно, сосредоточьтесь на своих мышцах и внутренних органах. Направьте внимание на области внутреннего напряжения. Вы удивитесь, насколько спадет в результате напряжение в зажатых мышцах (особенно в мышцах плечевого пояса и шеи) всего за пять-десять минут.

Описанное выше простое упражнение поможет вам убедиться в том, насколько сильное влияние оказывают на ваше тело мысли. В частности, вы увидите, какие мысли высасывают вашу энергию, а какие наполняют вас умиротворением и чувством благополучия.

III группа

Я полагаю, что всем известна древняя мудрость: «Соблюдай меру во всем». Носители III группы крови — воплощение срединного пути. Профилактическая диета и система упражнений для людей с III группой представляют собой нечто среднее между диетой и упражнениями для I и II групп. Человеку с III группой крови при нормальном состоянии его здоровья требуются питательные вещества обоих типов: и животные белки, и растительная пища.

Если же здоровье носителя III группы крови нарушено, его организм ведет себя либо так, как будто бы у него I группа, и отвечает усталостью на недостаток белков, либо же вырабатывает избыточное количество слизи, как это свойственно для II группы. Обычно у индивидуумов с III группой крови крепкое телосложение и сильная иммунная система. Такие люди хорошо переносят умеренное количество молочных продуктов, однако если в детстве им давали слишком много молока, сыра и масла, то в зрелом возрасте они, подобно носителям II группы, часто страдают от катаров (воспаление слизистых оболочек).

Не лечитесь — просто не болейте!

чек — прежде всего, носа и горла). А еще они часто приобретают склонность к респираторным заболеваниям, пищевым аллергиям, заболеваниям полости носа и астме.

Я не одобряю злоупотребление кофе, но одна чашечка натурального свежесмолотого кофе без сливок и без сахара в день пойдет людям с III группой крови только на пользу. Сахар и сливки насыщают кофе кислотой, поэтому если у носителя III группы крови не все в порядке со здоровьем, то ложечка сливок в чашке кофе может оказаться чревата простудой, хроническим бронхитом и более серьезными респираторными проблемами.

А если такой человек живет в доме с центральным отоплением и кондиционерами, ему следует знать, что и то, и другое снижает влажность воздуха, что ведет к пересушиванию и раздражению слизистых оболочек, — и как следствие, употребление молочных продуктов почти наверняка вызовет у него воспаление слизистой оболочки носа (насморк). То же самое касается и таких кожных заболеваний, как экзема и псориаз, у носителей III группы крови: продукты, стимулирующие образование слизи, в сочетании с сухим воздухом, вызывают раздражение кожи и ведут к обострению этих болезней.

Люди с III группой крови (как и II группы) плохо переносят продукты из непросеянной пшеничной муки. Так что лучше заменить ее такими злаками, как киноа, пшеница спельта, амарант, и макаронными изделиями из риса. Кроме того, эти люди (подобно носителям I группы) нуждаются в животных бел-

ках — им хорошо подойдут индюшатина, баранина, лосось и палтус. Кроме того, здоровый носитель III группы крови может есть самые разнообразные овощи и крупы — тут главное соблюдать меру.

Лишь около 7% моих пациентов имеют III группу крови, но именно их мне проще всего идентифицировать. Во многих случаях я догадываюсь, что у человека III группа, еще до того, как беру на анализ его кровь. Эта группа крови возникла на Востоке, ее носителей много среди семитов и азиатов, однако я узнаю их не по национальным признакам, а по характеру и некоему особому, хотя и едва уловимому со стороны отношению к жизни.

Как правило, эти люди очень практичны, но при этом у них отличная связь с духовным миром. Можно сказать, что они одной ногой стоят в мире материи, а другой — в трансцендентном царстве, и это обстоятельство наделяет их совершенно уникальным взглядом на жизнь.

В отличие от носителей II группы, люди с III группой крови воспринимают мир более прагматично. Отчасти это обусловлено их любовью к порядку. На работе, дома или же в критической ситуации они стараются действовать организованно и методично. Это не означает, что их стремление к порядку приобретает болезненные невротические формы. Просто беспорядок действует им на нервы. Характерной чертой человека с III группой крови является способность мыслить стратегически и быстро наводить порядок в своем мире.

Эта черта идет им на пользу — из носителей III группы получают отличные лидеры, великолепно проявляющие себя на ответственной работе. Если же человеку с III группой крови не удастся реализовать свои лидерские задатки и занять ответственный пост, он обычно бывает недоволен своей жизнью. Поскольку эти люди видят в любой сложной ситуации не проблему, а прежде всего задачу, требующую решения, они часто становятся первооткрывателями и новаторами.

Для людей с III группой крови физические упражнения менее важны, чем для носителей I группы, но более важны, чем для носителей II группы. Здесь, опять-таки, важна умеренность. Для III группы хороша быстрая ходьба, плавание, хатха-йога или легкий бег. Если I группе требуется упражняться по часу в день, то III достаточно и получаса. От более продолжительных занятий их тела устают.

Носители III группы крови хороши в таких соревновательных видах спорта, как баскетбол или теннис, — но не бег на длинные дистанции, так как мозги у них преобладают над мышцами. Особенно они преуспевают в тех спортивных играх, которые требуют творческого подхода и стратегического мышления. Хотя им и не свойственна сила и выносливость I группы, они все же могут побеждать их благодаря удачному сочетанию силы и находчивости.

Объединяя в себе черты I и II групп, люди с III группой крови, как правило, живут дольше среднего — при условии, что они правильно питаются и занимаются физкультурой.

IV группа

IV группа крови — самая новая и самая редкая из всех. Носители IV группы составляют около 2 % населения планеты и сочетают в себе качества II и III групп. Антропологи говорят, что эта последняя группа возникла в результате смешения народов, когда завоеватели с Востока (где преобладала III группа) вторглись в Римскую империю (где преобладала II группа).

IV группе крови присущи защитные свойства как II, так и III групп. Поэтому при нормальном здоровье человек с IV группой крови обладает повышенной сопротивляемостью к большинству инфекций и менее склонен к аллергии и аутоиммунным заболеваниям, которые весьма распространены у носителей II группы крови.

Оптимальная профилактическая диета для носителей IV группы крови — смесь диет для II и III групп. Этим людям подходит рацион, тяготеющий к вегетарианству, но все же с некоторым добавлением животных белков. Молочные продукты противопоказаны им так же, как и носителям II группы крови (вследствие их предрасположенности к простудам и воспалениям слизистых оболочек). Поэтому им нужно либо сократить их потребление до минимума, либо вообще исключить из своего рациона сыр, молоко, масло и так далее. И подобно носителям III группы крови, эти люди с трудом переносят продукты из непросеянной пшеничной муки, и им следует заменять их лебедой квиноа, пшеницей спельта, амарантом и макаронными изделиями из риса.

Не лечитесь — просто не болейте!

У людей с IV группой крови — как и у носителей II группы крови — ум преобладает над телом, хотя обычно они от природы немного крепче сложены и более активны физически. Их идеальный режим упражнений — 15–20 минут аэробики вечером, чтобы расшевелить свою сердечно-сосудистую систему, и йога с утра, чтобы расслабиться и настроиться на предстоящие дела.

Если носители III группы крови отличаются организованностью, а носители II группы — духовностью и интеллектом, то люди с IV группой крови демонстрируют смесь качеств, редкостную для других групп. Они часто сочетают в себе творческий потенциал, свойственный II группе, и деловую хватку, характерную для III. Люди искусства знают, как трудно оставаться практичным, когда тобой овладевают творческие идеи, также и любому руководителю бизнеса не понаслышке известно, как сложно бывает совладать со своими душевными порывами. Носители же IV группы крови, чей эволюционный путь начался совсем недавно, обладают талантом уравнивать эти два аспекта. Здесь ключевое слово — равновесие. Я полагаю, что именно в силу своего чувства равновесия (не только телесного, но и умственного) люди IV группы несут в своей крови будущее мира — не апокалипсис и распад, а настрой на мир и ненасилие. Думаю, именно этот настрой поможет всем нам вступить в эпоху позитивной трансформации.

Меня часто упрекают в том, что я смотрю на действительность через розовые очки. Однако, изучая

Глава 3. Группы крови — мудрость природы

людей в контексте их групп крови, я все больше убеждаюсь, что носители IV группы — следующий шаг в нашей эволюции. И потому я гляжу в будущее с надеждой на лучшее, несмотря на изменения климата, терроризм и не утихающие социальные и политические катаклизмы в мире.

Глава 4

ВАРИАЦИИ НА ТЕМУ — ПОДГРУППЫ КРОВИ

Вскоре после написания книги «Что одному пища...» я начал сомневаться в собственном подходе к индивидуальной диагностике. Хотя я сам разработал метод диагностики и лечения людей на основании информации об их группе крови — и успешно использовал его при работе со многими пациентами, у меня стали возникать сомнения относительно того, достаточно ли учитывать четыре основные группы крови. Ведь у каждого человека двое родителей, две пары бабушек и дедушек, четыре пары прабабушек и прадедушек и так далее... — и у этих предков могли быть разные группы крови. Не приводит ли подобное, если можно так выразиться, смешение групп крови к возникновению неких особенностей у пациента?

Например, если у его родителей были I и II группы крови, а он сам унаследовал I, то не будет ли он при этом обладать и некоторыми чертами, свойственными носителям II группы? Иными словами, возможно ли, что носитель I группы крови, которому следовало бы быть активным и энергичным, окажется склон-

ным к занятиям йогой из-за влияния II группы крови? И может ли носитель III группы (склонность к организованности и деловой хватке) под влиянием черт той же II группы стать живописцем и жить в мастерской на чердаке среди художественного беспорядка? Если это так, тогда представляет ли собой кровь некоторых людей скорее гибрид из двух групп крови?

Задав себе эти вопросы, я начал обследовать пациентов еще пристальнее, чем прежде. Я знал, что моя методика, основанная на информации о группах крови, — в сочетании с иридодиагностикой и диагностикой по пульсу в шести точках обеспечивала мне достаточно информации для того, чтобы определить проблему в организме пациента, а затем прописать ему необходимое питание, травы, витамины и другие целительные средства. Но если многим людям свойственны черты разных групп крови, тогда мне нужно научиться распознавать эти смешанные типы и разработать для них особые лечебные и профилактические меню.

Но как я мог подтвердить или опровергнуть свои догадки? Когда у ученых возникает интуитивное ощущение, что они оказались на пороге открытия (или просто нащупали нечто, уточняющее прежние открытия), они порой не знают, куда двигаться дальше, — им остается только продолжить исследования и открыться для новых озарений. Вот и я, следуя интуиции, разработал особую анкету, призванную помочь мне лучше понять личностные черты и особые потребности каждого пациента.

Не лечитесь — просто не болейте!

Одним из первых пациентов, в ком я обнаружил ожидаемую аномалию, был всемирно известный фотограф с I группой крови. Как ни странно, он демонстрировал довольно мало характерных черт I группы. Длительные занятия физкультурой были для него непосильны, и молочных продуктов он не переносил. Он обладал необыкновенно чувствительной натурой и предпочитал вегетарианскую диету. Я несколько раз перепроверял его группу крови, поскольку этот случай напрямую противоречил моей теории о характерных качествах четырех групп крови. Когда же я рассмотрел его кровь через микроскоп, мне удалось заметить то, что было скрыто от невооруженного глаза.

Обычно при определении группы крови я использую две сыворотки: желтую сыворотку III и синюю сыворотку II. Если кровь не сворачивается при смешивании с обеими сыворотками, то это I группа. Если она сворачивается при смешивании с синей сывороткой, но не сворачивается при смешении с желтой, значит, мы имеем II группу. Если наоборот — с желтой сворачивается, а с синей не сворачивается, — это III группа. Если же сворачивается при контакте с обеими сыворотками — тогда это IV группа.

Кровь пациента, о котором сейчас идет речь, не сворачивалась ни в одной сыворотке — значит, это была I группа. Однако затем я заметил, что при смешивании с синей сывороткой на краях капли все-таки образуются мельчайшие фракции свернутой крови. И я задумался: не является ли это признаком еще одной — меньше выраженной — подгруппы крови? Возможно ли, чтобы человек имел более одной груп-

пы крови — основную (доминирующую) группу и вдобавок еще черты какой-то другой подгруппы? Эта теория, вне всяких сомнений, объясняла наличие у моего пациента качеств, характерных для II группы. Когда я составил для него диету с учетом черт II группы крови, ему стало лучше: отечность в области суставов спала, артритные боли исчезли.

Я понял, что мне нужно закатывать рукава и приниматься за проработку новой, углубленной методики с учетом разнообразных подгрупп крови. В результате я выяснил, почему некоторым людям со II группой крови требуются упражнения более интенсивные, чем йога, почему некоторые носители I группы излишне чувствительны и стремятся к покою, а некоторые пациенты с III группой предпочитают уединенный образ жизни.

Впервые я узнал о существовании подгрупп крови в 1987 году и с тех пор учитывал их при диагностике и разработке меню для тысяч пациентов. Существует шесть подгрупп крови: I (II), I (III), II (I), II (III), III (I) и III (II). Здесь первая цифра обозначает основную группу крови, а цифра в скобках — подгруппу. Например, в описанном выше случае у моего пациента была кровь I группы, но при этом он проявлял черты, характерные для II группы. И вскоре я понял, что диета, типичная для носителей I группы крови, ему не подходит. Поэтому я отнес его к подгруппе I (II) и ввел в программу лечения некоторые моменты, показанные для II группы.

Знание о подгруппах крови позволило мне более точно оценивать индивидуальные потребности

пациентов — и в те моменты, когда они здоровы, и тогда, когда им приходится страдать от болезней. Однако потребности носителей различных подгрупп не так четко определены, как потребности носителей основных групп крови. Если сравнивать группы крови с цветами, то I, II, III и IV группы можно уподобить основным цветам — красному, синему, желтому и зеленому.

Подгруппы же дают широкий спектр оттенков и полутонов — подобно тому, как красный цвет в сочетании с желтым дает оранжевый, а голубой в сочетании с зеленым дает цвет морской волны. Подгруппа в той или иной степени изменяет качества основной группы крови (основного цвета). В зависимости от того, насколько сильно проявляется подгруппа, характеристики основной группы претерпевают более или менее сильные изменения. Идентифицировать такие вариации в группе крови очень сложно, если не рассмотреть образец крови, взятый для анализа, под микроскопом. Однако я разработал специальные анкеты, которые использую при диагностике. С их помощью вы сами можете определить, есть ли у вас подгруппа крови, и если есть, то какая.

АНКЕТА

Подгруппа I (II)

1. Часто ли вы болели простудой и респираторными заболеваниями в детстве? И как обстоят дела сейчас?
2. Есть ли у вас аллергия на что-либо? Была ли аллергия в прошлом?
3. Страдаете ли вы астмой? Синуситом? Были ли у вас эти заболевания в прошлом?
4. Есть ли у вас проблемы со щитовидной железой?
5. Привлекает ли вас чтение больше, чем физические упражнения?
6. Часто ли у вас бывают холодные ладони даже в жаркую погоду?
7. Чувствуете ли вы сильную усталость после физических упражнений?
8. Есть ли у вас аллергия на молочные продукты?
9. Бывают ли у вас проблемы с желчным пузырем после того, как вы съедите много мяса?
10. Вы — творческая натура?
11. Вы страдаете артритом?
12. Если вы женщина, то часто ли у вас бывают влагалищные выделения?
13. Утомляет ли вас сауна или горячая ванна?
14. Чувствительны ли вы к проблемам других людей?

Если по анализам у вас I группа крови и вы утвердительно ответили на шесть и более представлен-

ных выше вопросов, значит, скорее всего, у вас подгруппа I (II). Поэтому если, читая описания разных групп в предыдущей главе, вы подумали, что интенсивные упражнения вам не подходят, вы были правы. Марафон — не для вас. Вам следует заниматься спортом в меру. Например, если вы бегаєте по утрам, стоит ограничить пробежки тремя-четырьмя километрами в день. Кроме того, есть смысл ежедневно заниматься йогой, чтобы успокоить свою нервную систему.

А еще вам нужно исключить из своего рациона молочные продукты — особенно если вы страдаете какими-то хроническими респираторными заболеваниями. Вам можно есть немного телятины и баранины, но все же лучше в основном переключиться на рыбу. Непременно прочтите в этой книге раздел, посвященный II группе крови, — особенно о психоэмоциональных особенностях этих людей. Это поможет вам глубже понять, что происходит в вашей голове. Кроме того, займитесь медитацией.

Подгруппа I (III)

1. Тянутся ли к вам люди?
2. Часто ли люди изъявляют желание рассказать вам о своих проблемах?
3. Принимаете ли вы участие в управлении большой организацией? Быть может, у вас собственный бизнес?
4. Страдаете ли вы от аллергии?
5. Смогли бы вы придерживаться вегетарианской диеты?

6. Привлекает ли вас возможность обсудить и решить чью-нибудь проблему больше, чем интенсивные физические упражнения?
7. У вас широкий круг не связанных друг с другом интересов?
8. Действует ли вам на нервы беспорядок?
9. Стараетесь ли вы задействовать в спорте стратегию, вместо того чтобы полагаться только на мускулы?
10. Вашему желудку трудно переваривать помидоры?

Если вы дали утвердительные ответы на четыре и более представленных выше вопросов (и больше, чем на вопросы для подгруппы I (II)), тогда вы, скорее всего, принадлежите к подгруппе I (III). Вам следует сократить потребление молока, но можно есть рыбу, курятину, телятину, баранину и иногда говядину. Кроме того, прочтите раздел этой книги, посвященный III группе крови.

Подгруппа II (I)

1. Испытываете ли вы усталость после трехмесячной вегетарианской диеты?
2. Дают ли вам заряд бодрости интенсивные физические упражнения?
3. Донимают ли вас простуды или хронический синусит?
4. Нравится ли вам сауна или горячая ванна?
5. Стимулируют ли физические упражнения работу вашего ума?

Не лечитесь — просто не болейте!

6. Есть ли у вас проблемы с кровообращением?
7. Становитесь ли вы нервным или напряженным от чрезмерных физических упражнений?
8. Помогают ли вам физические упражнения решать ваши проблемы?

Если вы ответили на вопросы 1, 2, 5, 6 и 8 утвердительно, а на вопросы 3, 4 и 7 — отрицательно, то у вас, скорее всего, группа II (I). Вам обязательно нужно ввести в свой рацион рыбу, курятину, баранину и немного телятины. А если вы много работаете физически, тогда животная пища требуется вам ежедневно. Что касается физических упражнений, то вам нужно уделять занятиям йогой по двадцать минут в день и по пятнадцать минут — интенсивным физическим упражнениям. Чтобы лучше понять собственные физические потребности, прочтите раздел, посвященный I группе крови.

Подгруппа II (III)

1. Плохо ли ваш организм переносит молочные продукты?
2. Часто ли у вас бывали в детстве простуды или респираторные заболевания?
3. Нравится ли вам руководить, например, бизнесом?
4. Нравится ли вам работать в группе или общаться сразу с несколькими людьми?
5. Тянутся ли к вам люди?
6. Умеете ли вы хорошо излагать идеи?

7. Есть ли у вас потребность в физической деятельности?
8. Стремитесь ли вы к порядку в своей жизни?
9. Умеете ли вы мотивировать людей к действиям?
10. Случается ли, что люди вас побаиваются?
11. Приходится ли вам разрываться между желанием видеть хорошее в людях и потребностью в осмотрительности?

Если вы ответили утвердительно более чем на шесть из этих вопросов, значит, скорее всего, у вас подгруппа II (III). Таким людям обычно присуща энергия, характерная для II группы, но при этом они хорошо проявляют себя и в сферах, требующих навыков принятия решений. Вам можно есть молочные продукты в очень небольших количествах, умеренно употреблять в пищу рыбу и курятину (раз в неделю), а также баранину и буйволятину (раз в месяц). Три-четыре дня в неделю придерживайтесь вегетарианской диеты. Физические упражнения вам тоже показаны, но менее интенсивные, чем представителям подгруппы II (I).

Подгруппа III (I)

1. Азартны ли вы в спорте?
2. Любите ли вы решать стратегические или деловые вопросы в процессе тренировок или спортивных игр?
3. Присуща ли вам сильная тяга к мясу?
4. Любите ли вы дискутировать?

Не лечитесь — просто не болейте!

5. Обдумываете ли вы свои проблемы во время занятий физкультурой?
6. Предпочитаете ли вы активный отдых лежанию на пляже?
7. Владеете ли вы собственным бизнесом (или, возможно, играете одну из ключевых ролей в чужом бизнесе)?

Если вы утвердительно ответили на четыре или более вопросов, значит у вас, скорее всего, подгруппа III (I). Это физически сильные люди — они могут бегать по 8–16 километров в день и прекрасно проявляют себя в состязательных видах спорта. Их также можно назвать энтузиастами, умеющими работать в команде и с удовольствием общающимися с людьми. Наиболее непринужденно они общаются во время занятий спортом. Если у вас подгруппа III (I) и вам нужно провести сложные деловые переговоры, я бы посоветовал вам делать это за партией в гольф.

Прежде чем принять важное решение, вам следует отправиться в спортзал и хорошенько поразмяться. Вы можете употреблять молочные продукты без особых ограничений. Так же хорошо ваш организм переносит мясо и рыбу. Однако курятину вам следует есть не чаще, чем раз в неделю.

Подгруппа III (II)

1. Принимаете ли вы решения тогда, когда находитесь в максимально расслабленном состоянии?

2. Помогает ли вам спокойная обстановка принимать решения?
3. Действуют ли вам на нервы гиперактивные люди?
4. Предпочитаете ли вы занятия йогой бегу?
5. Тяготеете ли вы к вегетарианству?
6. Любите ли успокаивающие цвета — например, оттенки синего и зеленого?
7. Беспокоит ли вас сейчас аллергия, синусит или другие заболевания слизистых оболочек?
8. Утомляют ли вас физические упражнения продолжительностью более 35 минут?

Если вы ответили утвердительно на четыре вопроса или больше, значит, скорее всего, у вас подгруппа III (II). Такие люди обладают качествами, свойственными III группе, а также значительным творческим потенциалом (что характерно для II группы). Эту подгруппу всю жизнь преследуют респираторные заболевания — например, хроническая простуда, аллергии и синусит. Кроме того, часто встречаются заболевания системы кровообращения.

Вам необходимо полностью исключить из своего рациона молочные продукты, а продукты из непросеянной пшеничной муки заменить пророщенной пшеницей и соевыми продуктами. Курятину следует употреблять не чаще одного-двух раз в месяц, однако рыбу можно есть несколько раз в неделю. Можно умеренно употреблять баранину и буйволятину. Комплекс упражнений должен включать йогу и тайцзи.

Не лечитесь — просто не болейте!

Зная свою группу и подгруппу, вы можете определить, какая вам нужна диета и какие необходимы упражнения. Это поможет вам не только сохранить здоровье и уберечься от заболеваний, но и вылечить-ся от многих недугов. Следующие две главы посвяще-ны тому, как при помощи моей методики избавиться от некоторых болезней и вернуться к полноценной жизни.

Глава 5

ГИПОГЛИКЕМИЯ — ПРИЧИНА ПРИЧИН

Так ли хорошо вы себя чувствуете, как следовало бы?

Проснувшись после восьми часов сна, чувствуете ли вы себя бодрым и сильным? Свежа ли ваша голова и рады ли вы предстоящему дню? Или же вы с самого утра ходите сонный и раздражительный?

Хвораете ли вы чем-то более серьезным, чем хроническая простуда и сезонные аллергии? Может быть, вас беспокоят боли в суставах? Или повышенный холестерин? Или избыточный вес, заставляющий вас безуспешно пробовать диету за диетой?

Вам ставили диагноз «хроническая усталость»? Или же вы страдаете от какого-нибудь аутоиммунного заболевания вроде ревматоидного артрита?

Говорил ли вам врач, что у вас нарушена работа гормональной системы? Ваш менструальный цикл нерегулярен? У вас слишком продолжительные критические дни? Вам не удастся забеременеть?

А может быть, все обстоит еще хуже: вы заметили уплотнения в молочной железе или где-то еще?

Не лечитесь — просто не болейте!

Как вы думаете, отчего происходят подобные вещи?

«Не повезло», — скажете вы. Или же вы полагаете, что причиной ваших проблем является генетическая предрасположенность? Или, быть может, все дело в грязном воздухе, в промышленных отходах, в гусиной печенке, которую вы съели на прошлое Рождество, или в ежедневной яичнице с беконом и жареном картофеле?

Единственный неверный ответ в этом списке ответов — самый первый. Что касается остальных, — конечно, генетическая предрасположенность влияет на наше здоровье, а также городской смог и близость нефтеперерабатывающего завода. Кроме того, я полагаю, сегодня уже все знают, что пища, богатая холестерином и жирами, засоряет кровеносные сосуды и это может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям. Не повезло, говорите? «Пи-и-и-и...» — неверный ответ.

На мой взгляд, вы несете немалую ответственность за сложившееся положение вещей. Если у вас есть какое-либо заболевание, то вы в значительной мере сделали его сами себе. И простуду, и повышенный холестерин, и артрит, и рак. Да, это верно, что предрасположенность к тем или иным заболеваниям заложена в людях на генетическом уровне, но разве они обязательно должны были проявиться в вашем теле?

Понятно, что нефтеперерабатывающий завод в двух кварталах от вас изрыгает ядовитый дым, засоряя ваши легкие. Да, действительно, нынче в воздухе

и воде больше токсинов, чем когда бы то ни было, — и они становятся причиной многих заболеваний. Однако самый главный ваш враг — это ваша собственная корзина с продуктами (наполненная едой, которая совершенно не подходит для человека с вашей группой и подгруппой крови). Уж поверьте мне! Я диагностирую и лечу людей достаточно долго, чтобы убедиться в следующем: бездумное отношение к питанию — основная причина многих физических, психических и даже эмоциональных расстройств.

Усталость и депрессия

Несколько лет назад ко мне на прием пришел молодой человек из Нью-Йорка и сказал, что он почти все время чувствует усталость и его одолевает депрессия. Из-за депрессии он терял друзей, ссорился с родственниками и совсем не продвигался по служебной лестнице в рекламной фирме. Что ж, в этом нет ничего удивительного — человек с упадком сил и меланхоличным настроением едва ли сможет стать душой компании на вечеринке, ярко проявить себя на работе или правильно выстроить взаимоотношения в семье.

Я диагностировал ему пониженное содержание сахара в крови и посоветовал до минимума сократить потребление углеводов — картофеля, макарон и выпечки. Поскольку у него была I группа крови, я прописал ему диету с высоким содержанием белков. После нескольких месяцев диеты уровень сахара в его крови нормализовался. Он ощутил значительный

прилив сил. Его психоэмоциональное состояние значительно улучшилось, в результате чего он наладил общение с коллегами и родными.

И вот сейчас я употреблю то самое слово, которое совсем недавно назвал неприменимым к вопросам здоровья: ему *повезло!* То есть ему повезло в том, что он достаточно рано осознал свою проблему — до того, как гипогликемия (пониженное содержание сахара в крови) успела серьезно навредить его организму.

Приблизительно у 85–90 % моих пациентов есть гипогликемия (включая тех, кто заодно страдает от ожирения, диабета, гормональных нарушений, бесплодия, синдрома дефицита внимания (СДВ), алкоголизма, ишемической болезни сердца или болен раком). Пониженное содержание сахара в крови — самая распространенная причина недугов не только у тех, кто приходит за помощью ко мне. Это вообще первопричина большинства дегенеративных заболеваний. Скачущий уровень сахара в крови постепенно изнашивает поджелудочную железу, которая вынуждена постоянно вырабатывать инсулин, чтобы нормализовать уровень сахара. Большинству людей предрасположенность к гипогликемии, вероятно, передается по наследству от родителей, страдавших либо по причине ослабленной поджелудочной железы, либо от диабета. Гипогликемия — предвестник диабета и приводит к нему, если ее вовремя не вылечить.

Когда поджелудочная железа слаба, возрастает нагрузка на надпочечники, отвечающие за производство кортизола. Когда же надпочечники ослабевают

и больше не могут производить достаточное количество кортизола, это может повлечь за собой серьезный биохимический дисбаланс в организме, что, в свою очередь, вызывает самый широкий спектр заболеваний, включая артрит, аутоиммунную недостаточность и гормональные нарушения, являющиеся причиной нарушения менструального цикла и бесплодия.

Гипогликемия — многорукий спрут

Гипогликемия — бич нашего времени, и ее щупальца дотягиваются во все уголки человеческого организма.

Я не первый говорю об этом — о вредных последствиях снижения сахара в крови известно уже десятки лет. Однако я предлагаю совершенно новый способ лечения (а также профилактики) гипогликемии и сопутствующих ей заболеваний.

У большинства людей этот недуг начинается еще в детстве — в результате употребления промышленно обработанных продуктов, напичканных консервантами и сложными углеводами, а также сахаром (или заменителями сахара). Такие продукты не только не обеспечивают полноценного питания организма, но и толкают детишек на тропу ожирения. Более того, они искажают функционирование энзимов и гормонов, а также нарушают нормальную работу клеток.

Позвольте подчеркнуть: питание в младенчестве определяет состояние здоровья человека в детстве, затем в юношестве, а также в зрелом и пожилом воз-

расте. Наши тела состоят из триллионов клеток, и у каждой клетки своя работа — свои строго определенные функции в организме. Например, почечная клетка не станет ни с того ни с сего выполнять работу клеток печени. Чем будут заниматься те или иные клетки, определяет ДНК. Она назначает задачи, а РНК заботится о том, чтобы распоряжения ДНК были исполнены. РНК следит за тем, чтобы каждая новая клетка являлась точной копией той клетки, на место которой она становится... Однако для того, чтобы новые клетки развивались нормально, им нужно соответствующее питание.

И вот здесь у большинства людей дела идут наперекосяк (особенно это касается больных гипогликемией). Наиболее уязвимы те, кто бездумно добавляют в свою пищу сахар и мед или ошибочно полагают, что сладости или бутерброд с толстым ломтем хлеба (или даже фруктовое пюре или морковный сок) дадут им заряд энергии, необходимый для работы. Еще хуже, если человек пытается победить стресс или отвлечься от проблем при помощи виски или пива.

Можете не сомневаться — все люди, в течение длительного времени употребляющие много углеводов и сахара, не чувствуют себя отдохнувшими после ночного сна, порядочно изматываются уже к полудню и испытывают потребность в дневном сне где-то после обеда. И все потому, что они ослабили свой организм на клеточном уровне — а из слабых клеток получаются слабые органы (почки, надпочечники, поджелудочная железа, печень и так далее) и слабая иммунная система.

Что не перестает меня удивлять и даже восхищать — и что побуждает так страстно заниматься целительством, — так это замечательная способность человеческого тела к восстановлению, его способность возвращать себе силы и жизненную энергию. Если неподходящая пища ослабляет клетки, подталкивая их к дегенеративным заболеваниям, то правильное питание может повернуть этот процесс вспять. Тогда клетки вновь станут сильными, а тело — здоровым. И можно вернуть жизненные силы даже тем клеткам, у которых есть генетическая предрасположенность к таким недугам, как артрит или заболевания сердца.

Требуется немало времени и труда, чтобы компенсировать ущерб, причиненный клеткам, и еще больше усилий, чтобы исправить то, что сделано предыдущими поколениями и передалось вам через ДНК. Независимо от того, являетесь ли вы новичком в деле целительства или же опытным специалистом, уже давно применяющим мои методы диагностики и лечения, очень важно видеть в каждом пациенте с гипогликемией (или любым другим заболеванием) уникального индивидуума со своими уникальными потребностями. Именно этим отличается мой подход к лечению гипогликемии, а также диабета, ишемической болезни сердца, ожирения и других болезней.

Страдаете ли вы гипогликемией?

Если даже вам или вашим детям не диагностировали гипогликемию (а врачи очень часто просто-

Не лечитесь — просто не болейте!

напросто не замечают этого заболевания), я порекомендовал бы вам прямо сейчас проверить себя на наличие ее типичных симптомов. Если вы ощущаете хроническую усталость, если вам постоянно хочется сахара, если у вас депрессия, вы раздражительны и постоянно ощущаете упадок сил около 11 часов утра или между 2 и 3 часами дня, если после полудня вы испытываете тягу к кофе, к газированному напитку типа кока-колы или к шоколадному батончику, чтобы подзарядиться энергией, тогда вполне вероятно, что у вас гипогликемия.

Понятно, что самодиагностика по книге — дело ненадежное, и все же, если у вас ярко выражены какие-то из перечисленных выше симптомов, вам следует придерживаться диеты против гипогликемии, которая приведена в конце этой главы.

Если у вас I группа крови, то на лечение гипогликемии уйдет два или два с половиной года, если II группа — около трех лет, если III — от двух с половиной до трех. Однако при помощи моей программы вы избавитесь от своего недуга радикально. Если вы находитесь в репродуктивном возрасте, то не передадите предрасположенность к этому заболеванию детям — для них вероятность заболеть гипогликемией или диабетом будет ниже. Если же вы уже неспособны к деторождению, тогда вас просто ждет более здоровая старость и вы сможете избежать многих дегенеративных заболеваний, которые подкарауливают людей на склоне лет.

(Обратите внимание на следующее: любые диеты следует применять лишь под наблюдением врача или

другого специалиста, владеющего методом доктора Д'Адамо!)

Если вы не ощущаете никаких симптомов гипогликемии, тогда просто следуйте диетическим рекомендациям для своей группы и подгруппы (вы найдете их в 7 и 8 главах). С помощью этих рекомендаций вы сможете предотвратить развитие гипогликемии в будущем. Помните, что предложенные мною диеты призваны сориентировать вас на потребление тех продуктов, которые требуются именно вашему организму для крепкого здоровья.

Я диагностирую пациентам гипогликемию (и другие заболевания) при помощи иридодиагностики, диагностики по пульсу и анализа крови. Именно сочетание этих трех методов позволяет мне правильно определить, чем страдает человек. Измеряя пульс, я получаю общее представление о слабых местах в организме. Группа и подгруппа крови позволяют мне определить особенности конституции человека и его предрасположенность к тем или иным заболеваниям. А иридодиагностика — исследование радужной оболочки (на ней четко отображаются внутренние недуги) — помогает уточнить данные, полученные при помощи двух других диагностических методик. Благодаря их использованию я могу установить причину возникновения симптомов, а не только сами симптомы. Исходя из этого уже можно составлять меню и программу упражнений, назначать курс витаминов и дополнительные лечебные процедуры.

Однако независимо от того, какие методы диагностики мы используем, гипогликемия ныне настоль-

Не лечитесь — просто не болейте!

ко распространена, что, полагаю, она в той или иной мере есть у большинства моих пациентов в возрасте от трех до пятидесяти лет, так же как и хроническая усталость. Это сразу видно по их лицам — они кажутся изможденными и вымотанными, как будто им год за годом не удается выспаться. Даже те из них, кто стараются бодриться, не могут до конца скрыть упадок сил, раздражительность и депрессию — стоит мне копнуть немного глубже, и причина их недугов становится очевидной.

Мне даже не приходится спрашивать, чем они питаются. А если спросить, то ответ почти наверняка будет один и тот же: на две третьих рацион большинства пациентов состоит из сахара в сочетании с крахмалом в составе картофеля, хлеба, макарон, риса, а также некоторых овощей и фруктов. Большинству американцев по вкусу углеводы — будь то сладкие молочные каши, или гренки, или круассаны на завтрак, или же булочка к салату, или мороженое с шоколадной крошкой, или блинчики с кленовым сиропом, или ложечка меда в ромашковом чае, или бутылка пива, или стакан красного вина — мало кто может прожить день, не отведав ничего из перечисленного.

Если употреблять все эти продукты в меру, они не причиняют ущерба организму. Однако большинство американцев завершают буквально каждую трапезу чем-нибудь сладким или мучным.

Плохая новость: когда вы возьметесь за борьбу с гипогликемией, вам потребуется от пяти до восьми недель на преодоление пристрастия к сахару и углеводам — и это будет один из самых трудных перио-

дов в вашей жизни. Но если вы не сумеете обуздать это пристрастие, нагрузка на ваш организм будет увеличиваться, что может привести к дальнейшему ослаблению надпочечников и поджелудочной железы — органов, которые первыми принимают сахарный удар. Как следствие, ваше здоровье будет становиться все хуже и хуже.

Выбор за вами!

Рекомендации по лечению гипогликемии

1. Полностью исключите из своего рациона сахар и его заменители: мед, патоку, кленовый сироп и все искусственные подсластители.
2. Откажитесь от шипучих напитков и от любого алкоголя, включая пиво, вино и крепкие напитки, такие как бренди и виски, а также коктейли (мохито, дайкири, мартини и прочие).
3. Радикально сократите потребление хлеба, риса и макарон. Не ешьте больше одного-полутора тонких ломтиков хлеба в день (включая хлеб из непросеянной пшеничной муки).
4. Ешьте меньше овощей с высоким содержанием сахара (или не ешьте их совсем) — морковь, картофель, свеклу, лук и т. п.
5. Ешьте меньше фруктов с высоким содержанием сахара (или не ешьте их совсем) — яблоки, ананасы, вишни, бананы и т. п.

Диета на каждый день

Каждая ваша трапеза должна содержать дозу белка. Носителям I группы крови следует потреблять побольше тяжелых животных белков (буйволятина, говядина и баранина), а рыбу — изредка. Носителям II и IV групп крови лучше есть менее тяжелую белковую пищу — рыбу, индейку, изредка баранину и курятину. (Обратите внимание на то, что носителям II группы крови не рекомендуется переходить на вегетарианскую диету до тех пор, пока у них не нормализуется уровень сахара.) Носители III группы крови могут есть как тяжелую, так и легкую белковую пищу. Кроме того, представителям всех групп следует по нескольку раз в день перекусывать высокобелковой пищей (вдобавок к основным трапезам).

Ежедневное меню (для всех групп крови) должно выглядеть приблизительно так:

Проснувшись, выдавите пол-лимона в 250-миллитровый стакан, долейте туда прохладной воды и выпейте. Затем носителям I и III групп следует посвящать двадцать минут физической зарядке, а носителям II и IV групп — йоге. После этого выпейте белковый энергетический напиток, который готовят так:

- 1 ст. л. гидролизованного сывороточного порошка
- 2 столовые ложки лецитиновых гранул
- 1 ч. л. отвара иголок лиственницы (при желании)
- 1 ч. л. дрожжей

- От 120 до 150 мл воды или рисового молока (раз в неделю заменить грейпфрутовым соком)

I и IV группы используют ту же формулу, но исключают из нее дрожжи и вместо сывороточного порошка кладут соевую муку. После употребления напитка следует позавтракать.

I и III группы едят:

- Полгрейпфрута
- Одно яйцо
- Травяной чай

II и IV группы могут вдобавок съесть пшеницы спельта, квиноа или воздушного риса с соевым молоком. Два-три раза в неделю они могут заменить яйцо или протеиновый напиток молочной кашей из круп.

Часов в 11 съешьте стебель сельдерея или рисовую лепешку с миндальным маслом. Или же просто горсть миндальных орешков или семечек подсолнуха.

На обед — салат из шести-семи овощей, а также тофу, рыба, индейка, говядина, иногда баранина или буйволятина — в зависимости от вашей группы крови. Затем выпейте травяного чая.

В 2 часа перекусите миндалем и подсолнуховыми семечками или же съешьте еще один стебель сельдерея или рисовую лепешку с миндальным маслом (или с тофу).

Не лечитесь — просто не болейте!

В 6 часов вечера поужинайте мясом, рыбой, индейкой или курятиной и по меньшей мере тремя-пятью овощами.

Между 9 и 10 вечера выпейте еще один белковый напиток, поскольку он необходим для поддержания сравнительно нормального уровня сахара в крови. То есть благодаря вечернему белковому коктейлю уровень сахар в вашей крови не будет понижаться в течение ночи и у вас не будет утренней усталости и раздражительности* — типичных последствий гипогликемии.

Очень важно не есть на ужин такую углеводосодержащую пищу, как макароны или рис. Эти продукты вызывают флуктуации уровня сахара в крови во время сна, что негативно скажется на вашем настроении и тонусе.

Витамины

Людам с любой группой крови следует принимать витамины. Обратите внимание, витаминный рацион для людей, страдающих гипогликемией, должен быть достаточно широк и включать в себя комплекс витамина В, ниацин, витамин В₆, цинк, хром, селен, железо, витамин С и таблетки, принимаемые при панкреатите. Подробнее о профилактических и лечебных курсах витаминов для носителей разных групп крови мы поговорим позже (глава 12). Эти же курсы можно взять за основу и на период лечения от гипогликемии.

Совет и ободрение

Наберитесь терпения. Гипогликемия одолевала вас годами, и для того, чтобы снова ощутить прилив энергии, вам следует как можно более строго придерживаться правильной диеты. Как много времени займет исцеление, зависит от вашего нынешнего состояния и от ряда других факторов. Однако ничего непосильного тут нет. Тысячи пациентов, следуя моим рекомендациям, в полной мере вернули себе здоровье и бодрость. Если вы не сможете строго следовать правильному режиму (я знаю, что люди находят сколько угодно удобных отговорок, дабы время от времени отступать от диеты), позитивные результаты будут слабее. Иными словами, если вы следуете диете, условно говоря, на 85 %, то и улучшения в состоянии вашего здоровья будут пропорциональными.

Еще один совет

В первые три-четыре недели у вас могут быть головные и желудочные боли, а также усталость. Не обращайтесь на них внимания. Ваше тело за много лет привыкло к определенному питанию и поначалу восстает против новой диеты — вы избавляетесь от старых привычек и они не хотят отступать без боя.

Глава 6

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ, СВЯЗАННЫХ С ГИПОГЛИКЕМИЕЙ

В предыдущей главе я говорил — и хотел бы вновь подчеркнуть, что гипогликемия вполне излечима. Если у вас I группа крови, то на лечение уйдет года два — два с половиной; если вторая — до трех лет; если третья — где-то посередине. И после того, как вы вылечитесь, после того, как ваше тело перестанет требовать углеводов, вы сможете снова есть макароны, хлеб и рис, и даже пить красное вино, — но с учетом вашей группы крови.

Предупреждаю: первые несколько недель будет сложно отказывать себе в полюбившихся продуктах, которые послужили причиной вашего нынешнего состояния. Тело будет требовать эту пищу и поначалу вас будет донимать головная и желудочная боль, а также усталость.

Но эти страдания окупятся: со временем вы ощутите прилив физической энергии и обретете ясность мышления. Более того, вы предотвратите дальнейшее ослабление внутренних органов и защитных

механизмов своего организма (которое непременно влечет за собой целый ряд дегенеративных заболеваний). И излечившись, вы обеспечите себе крепкое здоровье до глубокой старости.

Но что будет, если вы не избавитесь от гипогликемии? Чего следует ожидать?

Позвольте продемонстрировать вам, что происходит с целыми городами, когда туда приходят всяческие кондитерские, кафе-мороженое, киоски со сладкой водой и рестораны быстрого питания ...

В середине 1990-х годов исследователи серьезно заинтересовались средиземноморской диетой — рационом, которого из века в век придерживаются жители средиземноморских стран. Такой интерес со стороны ученых объясняется тем, что жители этого региона намного меньше, чем американцы, страдают от серьезных заболеваний и дольше живут.

Средиземноморская диета бедна насыщенными жирами и богата овощами. Кроме того, в рационе жителей средиземноморья много фруктов, нешлифованных круп и оливкового масла. А еще они ежедневно, но в меру пьют вино. Рыбу, яйца и курятину эти люди едят нечасто — один-два раза в неделю. И очень важно то, что они очень редко едят продукты, обработанные промышленным способом (рафинированный сахар, масло, другие жиры и так далее).

Однако в прошлом десятилетии специалисты по здравоохранению из Продовольственной и сельскохозяйственной организации при ООН забили тревогу: жители средиземноморского региона стали страдать от болезней, которые никогда прежде не были

Не лечитесь — просто не болейте!

для них характерны. Любопытно, что эти заболевания не поражают взрослых людей, с детства придерживавшихся средиземноморской диеты. Жертвами дегенеративных недугов (более характерных для среднего возраста) стали, главным образом, дети.

Как сообщила в сентябре 2008 года газета *The New York Times*, вместо обычных детских заболеваний малыши сейчас страдают от диабета, повышенного содержания холестерина в крови, гипертонии и бича американцев — ожирения. У них также все чаще и чаще обнаруживают камни в почках. Две трети греческих детей ныне имеют избыточный вес. И продолжительность жизни этих детей, согласно прогнозам, будет короче, чем у их родителей, до сих пор придерживающихся средиземноморской диеты!

В чем причина? В том, что за последние десять лет даже в самых маленьких городках на юге Европы появились круглосуточные магазины и супермаркеты, ассортимент которых в значительной степени состоит из химически обработанных продуктов. На первый взгляд эти продукты совершенно безвредны: сладкие булочки, замороженная пицца, мороженое, батончики и шипучие напитки с высоким содержанием фруктозы (кукурузный сироп). Но это как раз та самая еда, от которой жиреют и мрут американцы!

Менее чем за одно поколение дети Средиземноморья, пристрастившиеся к американской пище, стали хилыми и болезненными — в отличие от своих родителей.

На родине средиземноморской диеты мы ныне наблюдаем «средиземноморский кошмар». Это яр-

чайший пример того, сколь пагубно сказывается злоупотребление сахаром и углеводами на физическом здоровье общества. Можно ли было предотвратить эти беды?

Я могу поведать вам немало печальных историй о тех, кого мне доводилось лечить и консультировать, — о том, какое пагубное влияние на их здоровье оказали нездоровые пищевые привычки. И пусть скептики пожимают плечами, пусть даже люди, следующие моей диете, иногда полагают, что я преувеличиваю негативные последствия гипогликемии... Я бы порекомендовал скептикам, а также неопределившимся отбросить сомнения и задуматься о том, что происходит в Средиземноморье. А еще обратить внимание на собственные пищевые привычки (особенно в те моменты, когда вы собираетесь купить вторую порцию мороженого или положить себе добавку макарон) и подумать о том, как они сказываются на вашем здоровье. Ведь это же настоящая трагедия: дети Греции идут прямой дорогой к гипогликемии, не подозревая, что им угрожают серьезные хронические заболевания.

Думаю, это убедительный ответ на вопрос, что может произойти, если не лечить гипогликемию.

В предыдущих главах я упоминал о последовательности процессов в организме, которые могут возникнуть из-за гипогликемии, — так сказать, о физиологическом эффекте домино, однако прежде, чем мы перейдем к разговору о профилактике и лечении недугов, являющихся следствиями этого заболевания, еще раз повторю, чем оно чревато.

Не лечитесь — просто не болейте!

Во-первых, гипогликемия предвещает диабет (имеется в виду диабет второго типа, а не детский диабет, не являющийся следствием неправильного питания), то есть не излеченная гипогликемия обязательно влечет за собой диабет, ибо он является ее логическим продолжением и кульминацией.

Можете считать, что у вас гипогликемия, если ваш показатель уровня сахара в крови ниже 80 по глюкометру. Как я уже говорил, если не лечить гипогликемию, это влечет за собой повышенную нагрузку на поджелудочную железу. Ослабленная поджелудочная железа не может вырабатывать достаточное количество инсулина, что ведет к развитию диабета.

Если вам диагностировали диабет, следуйте указаниям своего лечащего врача и одновременно переходите на диету против гипогликемии в соответствии с вашей группой и подгруппой крови, как описано в предыдущей главе. Правильно подобранная диета и комплекс упражнений помогут вам снизить потребность в инсулине (диета по группам крови особенно эффективна в тех случаях, когда человек страдает диабетом менее десяти лет). Однако негативное влияние гипогликемии далеко не ограничивается диабетом, и, опять-таки, это лишь отправная точка для развития других дегенеративных заболеваний.

Если гипогликемия повлекла за собой ослабление не только поджелудочной железы, но и надпочечников, в организме снижается содержание кортизола (естественный кортикостероид). В результате у вас начинают болеть суставы, что в конце концов приво-

дит к разрушению суставных тканей и вас начинает терзать ревматоидный артрит.

Как мы видели на примере Средиземноморского региона, еще одним результатом гипогликемии становится ожирение. Специальные диеты для похудения тут неэффективны. Люди морят себя голодом, чтобы скинуть несколько килограммов, а потом отступают от диеты и быстро набирают прежний вес. Почему они забывают о диете? Потому что их организм в буквальном смысле требует сахара и углеводов.

У ожирения и алкоголизма (о котором я буду говорить отдельно) — один корень. Некоторые люди генетически предрасположены к тучности. Однако намного чаще ее причина в том, что человек без меры ест пирожные, печенье, мороженое, картофельные чипсы, макароны, пьет сладкие соки и газированные напитки. В результате он приобретает нездоровое пристрастие к сахару, из-за чего толстеет и заодно засоряет свой организм всякими ядами.

С каждым килограммом лишнего веса увеличивается нагрузка на все органы тела. Шлаки откладываются на стенках толстого кишечника, тканях почек и печени. Способность этих органов очищать кровь ослабевает, и яды расходятся по всему организму. Оттого что жир и холестерин откладываются на стенках кровеносных сосудов, сердцу и кровеносной системе все труднее прокачивать по телу кровь. Здоровые клетки начинают усваивать накопившиеся в организме токсины и просто вещества, лишенные питательной ценности, — в результате они развива-

Не лечитесь — просто не болейте!

ются неправильно и могут даже превратиться в раковые клетки. Наконец, поджелудочная железа и надпочечники перестают справляться со своей задачей регулирования уровня сахара в крови.

При ожирении складывается ситуация, как будто малолитражке приходится тащить за собой огромный прицеп с многотонным грузом — в этом случае машина просто не может не поломаться.

Организм алкоголика подвергается подобного же рода нагрузке. Много лет назад я посещал собрания общества анонимных алкоголиков (АА), чтобы изучить их диету. Люди, с которыми я познакомился на этих собраниях, сумели преодолеть свое пристрастие к спиртным напиткам. Они регулярно встречаются, чтобы оказывать друг другу поддержку и оставаться свободными от алкоголя. Однако я заметил, что в конце каждого заседания группа садится за стол, чтобы поесть сладостей, запивая их кофе, кока-колой или другими шипучими напитками. Эти люди не осознают, что теперь их тела пристрастились вместо алкоголя к кока-коле — а для организма это ничем не лучше.

Конечно, шипучие напитки не изнуряют тело так, как это делает алкоголь, и даже наоборот. Они направляют в кровь заряд сахара, наполняя тело ложным ощущением прилива сил. Однако нездоровое пристрастие как таковое никуда не девается. Да, многие люди страдают болезненной психологической зависимостью от алкоголя, но правда в том, что спиртными напитками они утоляют пристрастие организма к сахару.

Излечение от гипогликемии кому-то помогает избавиться от алкоголизма, а кому-то — предотвратить это заболевание. Люди, страдающие гипогликемией, склонны к алкогольной зависимости, поскольку спиртные напитки удовлетворяют их потребность в сахаре. Многие бывшие алкоголики из числа моих пациентов не просто победили болезненное пристрастие к сахару и алкоголю — теперь они могут употреблять алкоголь в меру, например бокал вина за обедом.

Однако последствия гипогликемии не ограничиваются перепадами уровня сахара в крови. Как было отмечено выше, это заболевание может ослабить гормональную систему у женщины, что ведет к нерегулярным менструациям и бесплодию, оно также может привести к СДВ (синдром дефицита внимания), депрессии, другим психологическим нарушениям и часто влечет за собой развитие ишемической болезни сердца, заболеваний печени и мочеполовой системы. Наконец, гипогликемия может оказать пагубное воздействие на клетки, в результате чего возникают аномалии в их развитии и делении, которые называются «раком».

Ниже я предлагаю способы лечения возможных последствий гипогликемии. Их следует применять в сочетании с лечебным меню против гипогликемии для вашей группы крови (см. предыдущую главу) и под наблюдением врача.

Диабет (второго типа)

По данным Американской диабетической ассоциации, в США диабетом страдают 23,6 миллиона человек (или 8 % населения). При этом только с 2005 по 2007 годы количество людей, у которых было диагностировано это заболевание, выросло на 14 % — следствие ожирения и малоподвижного образа жизни. Исходя из такой динамики специалисты по диабету утверждают, что его эпидемия только набирает силу.

Контроль за уровнем сахара и инсулина — ключевая задача при лечении диабета второго типа. Потребление любых сахаров и крахмалов необходимо свести до минимума — и строго придерживаться диеты против гипогликемии в соответствии с группой крови больного.

Уровень инсулина нужно проверять два или три раза в день. Чем больше инсулина принимает ежедневно человек, тем меньше инсулина вырабатывает его тело. Это западня. Человек приобретает зависимость от внешних источников инсулина — в результате функция поджелудочной железы ослабляется, производство естественного инсулина сокращается.

Важную роль в лечении диабета играют витамины и экстракты трав. Я считаю, что витамины следует приравнять к лекарствам. Ныне же врачи и целители рекомендуют их в качестве общеукрепляющих пищевых добавок. Между тем, хотя витамины и дают телу необходимые питательные вещества высокого качества, в чрезмерных дозах они не полезны. Иными

словами, разным людям требуется разное количество мультивитаминов.

Ниже я перечисляю важнейшие витамины, которые следует принимать носителям разных групп и подгрупп крови в дополнение к диетам (которые описаны в главе 12). Итак, витамины:

- Мультивитамины. Для I группы рекомендуется максимальная дозировка. Для II группы рекомендуется минимальная дозировка. Для III группы рекомендуется средняя дозировка.
- В₁₂. Для II группы требуется более высокая доза, чем для I и III.
- В₆. Этот витамин очень важен для кровообращения. А у диабетиков часто возникают проблемы с кровообращением.
- Экстракты поджелудочной железы и надпочечников необходимы для восстановления функций поджелудочной железы и надпочечников.
- Кальций. Носителям II группы следует принимать кальций в сочетании с таблетками соляной кислоты (которые способствуют усвоению кальция).
- Ванадий. Этот минерал стимулирует производство инсулина поджелудочной железой.

Также при диабете показаны следующие процедуры:

- Немецкие ванны для ног способствуют кровообращению. Эту услугу предоставляют во многих клиниках натуральной медицины европейского

типа. Продающиеся отдельно составы для ножных ванн не содержат нужной комбинации растительных трав и не оказывают должного стимулирующего воздействие на систему кровообращения.

- Если у человека есть проблемы со стулом, ему может помочь промывание толстого кишечника.
- Гипербарическая камера обеспечивает нагнетание кислорода в кровь. Далее кислород поступает в клетки, что способствует выведению токсинов из организма.
- Очень эффективный способ улучшения кровообращения — акупунктура.

Ожирение

Первый вопрос, который должен задать себе тучный человек: «Отчего я растолстел?» Да, генетическая предрасположенность может при этом играть свою роль, но у 95 % моих пациентов, страдающих от избыточного веса, проблема не в генах, а в гипогликемии. Избыточный вес — симптом, а не причина, и в большинстве случаев он указывает на пристрастие к сахару и углеводам.

Людям, страдающим от избыточного веса, совершенно необходимо строго следовать диетическим рекомендациям для их группы крови, а также в точности соблюдать диету против гипогликемии. Я лечил тысячи пациентов после того, как они перепробовали самые разнообразные диеты для снижения веса. Основная их жалоба состояла в том, что после

многих месяцев изнурительной диеты они потом снова набирали прежний вес.

В таких случаях меню для носителей всех групп крови подразумевает увеличение потребления белков и значительное сокращение потребления углеводов и сахара. Вам нужно потреблять белки трижды в день. Между трапезами перекусывайте миндальным маслом со стеблями сельдерея, или грецкими орехами, или миндальными орехами, или семечками подсолнуха. Самое главное в течение дня постоянно подпитывать организм белками. (Носители II группы крови могут перекусывать смесью из миндального масла и тофу со стеблями сельдерея.) Пейте по утрам белковые коктейли (приготовленные по рецепту для вашей группы крови — см. предыдущую главу).

Около двух часов дня выпейте второй белковый коктейль, а перед сном — третий (около десяти часов вечера). Помимо этого я рекомендую своим пациентам съесть перед сном половину чайной ложки миндального масла с сельдереем, чтобы обеспечить сбалансированный уровень сахара в крови на протяжении ночи. Если не позаботиться об уровне сахара, вы проснетесь усталым и, возможно, в плохом настроении. И тогда утром вы рискуете снова попасть в порочный круг гипогликемического синдрома, удовлетворяя свою тягу к сахару пончиком, гренком или большим стаканом фруктового сока, то есть продуктами с высоким содержанием углеводов.

Кроме того, принимайте комплекс витаминов В в соответствии с вашей группой крови. Еще вам требуются витамины С и Е, лецитин, кальций, магний

Не лечитесь — просто не болейте!

и цинк. Необходимо также принимать в этот период экстракты из надпочечников и поджелудочной железы — чтобы восстановить и поддержать эти органы.

Рекомендую вам также гимнему — растение, применяемое в аюрведе для регуляции аппетита. В числе других методов упомяну процедуру промывания кишечника при помощи системы *colonics* (удаление окаменевших шлаков из толстого кишечника), акупунктуру и сауну *Firard* с кислородом (прибор *Firard* генерирует инфракрасное излучение, глубоко прогревающее ткани тела, причем в отличие от обычного инфракрасного излучения эти волны не гасятся на поверхности кожи; прибор *Firard* часто используют для усиления эффекта действия акупунктурных игл при лечении поясницы, а также для стимуляции «ян-ской» энергии в теле).

И конечно, важным средством стимуляции вашего тела и ума является утренний комплекс физических упражнений (подобранный в соответствии с вашей группой крови). Особо подчеркну, что важно придерживаться диеты и некоторое время после того, как вы сбросите вес. Да, благодаря моей диете вы сбросите лишние килограммы, но само по себе это еще не означает избавление от гипогликемии. С другой стороны, вылечившись от гипогликемии, вы тем самым автоматически справитесь с ожирением и тогда сможете без проблем расширить свой рацион, не набирая вес.

Полезный совет: посмотрите в зеркало и спросите себя, хотите ли вы и дальше оставаться толстым.

Ключевой фактор — любовь к себе. Вам нужно создать некий позитивный самообраз и целенаправленно к нему стремиться. Вы никогда не достигнете поставленной цели, если будете просто мечтать и надеяться, что ваш вес нормализуется сам собой. Вы в течение долгого времени издевались над собственным организмом, и сейчас настало время полюбить себя и помочь своему телу стать таким, каким ему следует быть!

Артрит

Те или иные формы артрита развиваются в результате избыточного потребления сахара и углеводов, а также стресса. Когда поджелудочная железа ослаблена вследствие гипогликемии, увеличивается нагрузка на надпочечники — они пытаются ее поддержать и предотвратить развитие диабета. К сожалению, вскоре и они истощаются, в результате чего (как я уже объяснял) тело начинает испытывать недостаток в кортизоле, что ведет к артритам и фибромиалгии.

Как и при всех недугах, возникающих из-за злоупотребления сахаром, пациенты, страдающие артритом, должны сократить потребление сахара и углеводов. Помимо этого, им следует принимать следующие витаминные добавки (в соответствии с их группой крови):

- Витамины А и D (я обнаружил, что большая доза витамина А без большой дозы витамина D может вызывать боль. 10 000 международных ед-

Не лечитесь — просто не болейте!

ниц (МЕ) витамина А нужно уравновесить 800–1200 миллиграммами витамина D, в зависимости от вашей группы крови)

- Масло печени трески
- Траву *Boswellia* (аюрведическая медицина)
- Глюкозамин сульфат
- Комплекс витаминов группы В (в соответствии с вашей группой крови)
- Кальций с витамином К.

Носителям II группы крови нужно принимать таблетки соляной кислоты с кальцием. Промывание толстого кишечника при помощи системы *colonics* поможет вам избавиться от шлаков и мочевой кислоты, накопившихся в прямой кишке. Если не удалять эти вещества, они рано или поздно поступают в мышцы и суставы, вызывая артрит.

Помимо этого я рекомендую акупунктуру и хиропрактику, чтобы ослабить боль, а также гидротерапию для выведения токсинов из организма (особенно носителям I группы).

Заболевания сердца

Чтобы сохранить сердце здоровым, нужно полностью изменить свое отношение к питанию, работе, стрессам и физкультуре. Повышенный уровень холестерина (и его негативное влияние на коронарную артерию), диабет, ожирение, заболевания сердца и почек — все эти проблемы часто возникают в комплексе и связаны между собой. Стандартные меди-

цинские методы «ремонта» коронарной артерии, включая увеличение проходимости заблокированной артерии при помощи стента и операции по шунтированию, — лишь временные решения коренной проблемы, в основе которой неправильное питание в течение многих лет. Добавьте сюда еще стрессы, отсутствие физических упражнений, курение, и вы получите комплекс основных причин большинства заболеваний сердца.

Многие проблемы с сердцем могут быть в той или иной степени устранены, но человек должен определиться, до какого уровня он хочет восстановить свое здоровье. Диета для восстановления сердца может быть еще более строгой, чем диета для преодоления гипогликемии. Необходимо значительно сократить потребление любых сахаров и углеводов, а равно сыров, молочных продуктов, масла, жиров и белков. Носителям II группы крови следует перейти на сугубо вегетарианскую диету; носителям I группы придется несколько модифицировать свой белковый рацион, перейдя на постное мясо (индейка, рыба и буйволятина); а тем, у кого III группа, можно есть индейку, рыбу и немного постной ягнатины.

Скажу без обиняков: я категорически против лекарств для снижения уровня холестерина. Уровень холестерина можно снизить при помощи правильно подобранной диеты и комплекса упражнений (физические упражнения для вашей группы крови являются очень важной составляющей лечебной программы наряду с диетой, и вводить их нужно постепенно). А медикаменты для снижения уровня

Не лечитесь — просто не болейте!

холестерина оказывают очень большую нагрузку на печень и представляют собой лекарство для лентяев. Например, препараты из группы статинов позволяют человеку есть что попало. Однако не нужно себя дурачить. У любых медикаментов есть побочные эффекты. Достаточно внимательно прослушать телевизионную рекламу о лекарстве для снижения уровня холестерина (например, *Crestor*), и вы познакомитесь с длинным списком весьма опасных побочных эффектов.

Из витаминов требуется комплекс витаминов группы В, витамины В₆, В₁₂ и, самое главное, витамин Е, который разжижает кровь. Лецитин помогает прочистить артерии; а холест способствует выведению холестерина из организма. Кроме того, следует принимать магний, цинк, CoQ10 (коэнзим Q10), неокардин и ягоды боярышника.

Для того чтобы убрать тромбоцитарные бляшки из артерий, можно прибегнуть к хелированию. Кроме того, для восстановления эластичности кровеносных сосудов и удаления бляшек необходимо употреблять эссенциальные жирные кислоты омега-3 и омега-6, а также масло печени трески.

Повышенное кровяное давление

Если у вас повышенное кровяное давление, следуйте диете для снижения холестерина, но сократите потребление тяжелого мяса (свинина и говядина), а также молочных продуктов. Также следует исключить соль и продукты, богатые натрием (сельдерей

и оливки). Пейте побольше жидкости — не менее восьми стаканов в день. Также полезно есть чеснок, поскольку он снижает кровяное давление.

Существует множество терапевтических методов очищения тела, улучшения кровообращения и снижения кровяного давления. Наттокиназа — энзим, образующийся при брожении сои, предотвращает накопление тромбоцитов в артериях и снижает кровяное давление. Промывание толстого кишечника при помощи системы *colonics*, ванны для ног, хиропрактика или остеотерапия, акупунктура и многошаговая кислородная терапия — все эти процедуры могут быть полезны при повышенном кровяном давлении.

Витамин С укрепляет стенки кровеносных сосудов (как и рутин в таблетках). Также снижают давление препараты раувольфии, получаемые из растения *Rauwolfia serpentina*, издавна применяемого в аюрведической медицине; помимо этого показаны чеснок, продукты, содержащие калий, и большое количество воды.

И еще при высоком давлении необходимо избегать стрессовых ситуаций. Возможно, вам нужно изменить свой образ жизни, успокоиться и расслабиться. Очень важно заниматься физкультурой, однако будьте осторожны: высокое кровяное давление — опасная штука, и любые изменения в повседневной рутине (будь то новая диета или физические упражнения) нужно осуществлять под наблюдением врача.

Пониженное кровяное давление

Людям с пониженным кровяным давлением показаны витамины В₆, В₁₂, А, С, Е, фолиевая кислота, а также препараты, содержащие железо. Представителям II группы требуется высокая дозировка витаминов группы В и обычная дозировка витамина С. Помимо этого при пониженном давлении показан ниацин (никотиновая кислота), поскольку он действует как сосудорасширяющее (покраснение лица — очень распространенная реакция на ниацин).

Так как пониженное кровяное давление часто вызвано проблемами со щитовидной железой, вам следует ее проверить. Если у вас ослаблена функция щитовидной железы, потребуется не очень сложное лечение.

Рак

Не все виды рака напрямую связаны с неправильным питанием. Раковые опухоли могут развиваться по самым разным причинам, включая стресс, длительное пребывание на солнце и злоупотребление пищей с консервантами и прочими химическими добавками. И все же рак довольно тесно связан с питанием — хотя и не всегда с гипогликемией.

Неправильное питание — особенно питание без учета потребностей вашей группы крови, — влечет за собой негативные последствия двух типов: *во-первых*, ослабление организма в целом и иммунной системы в частности, а *во-вторых*, увеличение коли-

чества токсинов в организме. Если в организм поступает много токсинов, они неизбежно проникают в кровь и в клетки. Нормальные клетки превращаются в аномальные и начинают делиться с аномальной скоростью — а это и есть рак.

Рак возникает не из-за вирусов или бактерий. Это аутоиммунное заболевание, вызванное многими годами стресса и неправильного питания. С другой стороны, есть продукты, которые, по-видимому, останавливают зарождение раковых клеток — например, брокколи и цветная капуста. Да и вообще подобное влияние оказывают многие зеленые овощи (только не генномодифицированные и не обработанные пестицидами). Ключевой профилактической мерой против этого страшного заболевания является диета, соответствующая вашей группе крови.

При обнаружении гипогликемии носителям всех групп крови следует придерживаться диеты против гипогликемии для их группы и не менее пяти раз в день принимать энзимы поджелудочной железы, чтобы поддержать этот орган. Если же гипогликемии у вас нет, тогда придерживайтесь обычной диеты для вашей группы крови. В любом случае вам следует ежедневно употреблять комплекс витаминов группы В, а также витамины А, D и Е.

Цель противораковой терапии — прекратить рост и распространение аномальных раковых клеток. Однако одна только диета не позволяет этого добиться. Очень важно очистить организм — вывести из него токсины. Для этого показаны такие процедуры, как промывание толстого кишечника при по-

Не лечитесь — просто не болейте!

мощи системы *colonics*, ванны для ног и гипербарическая камера. Поскольку раковые клетки не переносят избытка кислорода и высокой температуры я также рекомендую использовать сауну *Firard* с кислородом и многошаговую кислородную терапию (это стандартные процедуры, используемые в институте доктора Д'Адамо, хотя они не всегда доступны в других клиниках). Кроме того, хороших результатов удастся достичь при использовании высоких доз витамина С с гомеопатическим препаратом омелы белой, в сочетании с грибами *agaricus* и *maitake*, а также пектином. Если раковые клетки поразили печень, то курс лечения может включать в себя печеночные фитопрепараты, жир печени трески, витамин D, витамин B₁₂, CoQ10, большое количество энзимов поджелудочной железы и гриб *agaricus*. Важно: прежде, чем употреблять все эти добавки и витамины, обязательно проконсультируйтесь с квалифицированным врачом.

Депрессия и страхи

Если кровь вскипает от негативных эмоций как бурное море, ваше тело и ум уподобляются кораблю, раскачиваемому штормовыми волнами. Физиологические и психологические последствия повышенного уровня сахара и углеводов в крови очень велики: если вы страдаете от депрессии или любой формы навязчивых страхов, можете быть уверены, что причиной вашей проблемы является повышенный уровень сахара. Исключив из рациона все источники сахара и углеводов, вы успокоите свое «вну-

треннее море» и ваше настроение очень быстро уравновесится.

Кроме упражнений, подходящих для вашей группы крови, для преодоления этих состояний следует употреблять витамины В₆, В₁₂ и пантотеновую кислоту. Экстракт родиолы розовой (золотого корня) способствует улучшению деятельности надпочечников, что, в свою очередь, понижает уровень стресса организма и снимает усталость. Помимо этого я рекомендую зверобой или страстоцвет, ромашку, шлемник или валериану. А еще можно использовать акупунктуру и немецкие ванны для ног — эти процедуры помогут вам успокоиться и расслабиться.

И главное: если вы страдаете от депрессии или навязчивых страхов, немедленно обратитесь к психологу.

Глава 7

МЕНЮ ДЛЯ РАЗНЫХ ГРУПП И ПОДГРУПП КРОВИ

Иудейский закон гласит: «В еде не потакай прихотям своего вкуса. При выборе пищи проявляй мудрость — вкушай лишь то, что наполняет твое тело силой».

Я редко встречал людей, которые интуитивно чувствуют, какую пищу им нужно есть. Большинство идет на поводу у своих вкусовых рецепторов или же просто ест деликатесы какой-нибудь новомодной широко разрекламированной кухни. В этой главе я предлагаю приблизительный рацион на семь дней для каждой группы крови. Эти меню разработаны мной для того, чтобы помочь вам сориентироваться в вопросах правильного питания. Я знаю, что перемены в жизни порой даются нелегко. Однако вам будет легче на этой переходной стадии, если вы будете напоминать себе, что, выбирая правильное питание для своего тела, вы тем самым вступаете в союз с природой, дабы вместе с ней восстановить ваше здоровье.

Сказанное выше означает, что эти меню — только для начала. Стоит вам освоить новый рацион, и

вы начнете сами составлять себе блюда из продуктов, трав, специй и чаев, обозначенных в вашем индивидуальном «Диетическом списке» (см. следующую главу). Для этого вам потребуется пара недель. Помните, вы радикально меняете свой образ жизни, так что вам незачем торопиться и подвергать себя стрессу.

Меню для I группы крови

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

Вода с лимоном

½ грейпфрута

1 яйцо-пашот

1 или 2 гренка из пшеницы спельта

1 чашка травяного чая

Обед

120 г мяса или рыбы

2 рисовых лепешки или 1 кусочек хлеба

Салат: салат латук, ростки фасоли, цикорий,
сельдерей

Приправа: оливковое масло и лимонный сок

1 чашка травяного чая

Ужин

120 г жаренного на огне постного мяса

Тушеные капуста огородная, листовая свекла, брокколи,
листья одуванчика

Не лечитесь — просто не болейте!

Салат: огурцы , ростки фасоли, снежный горошек

Приправа: оливковое масло и лимонный сок

1 чашка травяного чая

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Вода с лимоном

½ грейпфрута

Каша из пшеницы спельта или непросеянной пшеничной
муки

1 чашка травяного чая

Обед

120 г курятины или рыбы

Помидор и салат латук

1 гренок из пшеницы спельта

1 чашка травяного чая

Ужин

2 отбивные из постной ягнятины или макароны

Салат: салат латук, ростки фасоли, цикорий

Приправа: оливковое масло и лимонный сок

1 чашка травяного чая

ВТОРНИК

Завтрак

Вода с лимоном

½ грейпфрута

1 или 2 яйца-пашот

1 чашка травяного чая

Глава 7. Меню для разных групп и подгрупп крови

Обед

120 г индейки или рыбы

Салат латук, зеленые овощи, ростки фасоли

1 чашка травяного чая

Ужин

¼ курицы без кожи (жаренная на огне, печеная или вареная)

Приготовленные на пару брокколи, спаржа, зеленая фасоль
в стручках, снежный горошек

Салат: салат латук, огурцы, ростки фасоли

Приправа: оливковое масло и лимонный сок

1 чашка травяного чая

СРЕДА

Завтрак

Вода с лимоном

½ грейпфрута

Каша из пшеницы камут или из квиноа

1 чашка травяного чая

Обед

120 г мяса, рыбы или птицы

Салат латук, ростки фасоли, огурец

1 чашка травяного чая

Ужин

Печеный или жаренный на огне лосось

Салат: кресс водяной, помидоры, грибы, цикорий,
сельдерей, капуста огородная, ростки фасоли

Приправа: оливковое масло и лимонный сок

1 чашка травяного чая

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Вода с лимоном

½ грейпфрута

1 или 2 гренка из хлеба из пшеницы спельта

1 чашка травяного чая

Обед

120 г рыбы или птицы

Салат латук, помидоры, огурцы, ростки фасоли

1 чашка травяного чая

Ужин

1 жаренная на огне отбивная из постной телятины

Приготовленные на пару листья свеклы, одуванчика,
спаржа

Салат: шпинат, грибы

Приправа: оливковое масло и лимонный сок

1 чашка травяного чая

ПЯТНИЦА

Завтрак

Вода с лимоном

½ грейпфрута

1 или 2 гренка из хлеба из пшеницы спельта

1 чашка травяного чая

Обед

120 г рыбы, мяса или птицы

Брокколи и зеленая фасоль в стручках с оливковым маслом
и чесноком

Глава 7. Меню для разных групп и подгрупп крови

Ужин

1 филе камбалы, печеное или жаренное на огне

Приготовленная на пару брокколи

Салат: салат латук, огурцы, ростки фасоли

Приправа: оливковое масло и лимонный сок

1 чашка травяного чая

СУББОТА

Завтрак

½ грейпфрута

Хлеб из пшеницы спельта

Каша из проса или пшеницы спельта

1 чашка травяного чая

Обед

Коричневый рис

Хлеб из пшеницы спельта

Салат: салат латук, огурцы, ростки фасоли, помидоры

Приправа: оливковое масло и лимонный сок

1 чашка травяного чая

Ужин

¼ курицы без кожи (жаренная на огне, печеная или вареная)

Приготовленные на пару шпинат, салат эскариоль,

брокколи, капуста огородная

Салат: салат латук, сельдерей, огурцы, ростки фасоли

Приправа: оливковое масло и лимонный сок

1 чашка травяного чая

Не лечитесь — просто не болейте!

Примечания

- Поздно вечером можно перекусить либо яблоком, либо половинкой грейпфрута. Если вы употребляете перед едой фрукты (в любой из дней), подождите 10 минут, прежде чем начать трапезу.
- Если у вас диабет или гипогликемия, сократите потребление углеводов и белков.
- Если у вас повышенный уровень холестерина, воздерживайтесь от молока и сыра, а также сократите потребление говядины.
- Если у вас III подгруппа, сократите потребление индейки, ягнятины, говядины и буйволятины.
- Если у вас II подгруппа, откорректируйте мясной рацион в сторону рыбы, индейки и ягнятины; сократите потребление мяса.

Меню для II группы крови

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

Вода с лимоном

1 или 2 гренка из соевого хлеба с пастой тофу (смешайте 1 ст. л. тофу с 1 ст. л. миндального масла, ¼ ч. л. оливкового масла; при желании можете добавить мелко нарезанный лук и свежую петрушку)

1 чашка травяного чая

Обед

Коричневый рис

1 гренок из соевого хлеба

Глава 7. Меню для разных групп и подгрупп крови

Салат: салат латук, помидоры, сельдерей, кресс водяной, огурец, ростки фасоли

Приправа: оливковое масло и лимонный сок

1 чашка травяного чая

Ужин

¼ курицы без кожи (вареная или жаренная на огне)

Приготовленные на пару листовая свекла, одуванчик, спаржа

Салат: салат латук, огурец, сельдерей, ростки фасоли, помидоры, ½ кубика тофу

Приправа: оливковое масло и лимонный сок

1 чашка травяного чая

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Вода с лимоном

Каша из проса

1 чашка травяного чая

Обед

Коричневый рис

Салат: салат латук, стебель сельдерея, помидоры, ½ кубика тофу, петрушка

Приправа: оливковое масло и лимонный сок

1 чашка травяного чая

Ужин

1 кусочек жаренного на огне филе лосося

Приготовленные на пару капуста огородная, зеленая фасоль в стручках, брокколи

Не лечитесь — просто не болейте!

Салат: салат латук, помидоры, ростки фасоли

Приправа: оливковое масло и лимонный сок

1 чашка травяного чая

ВТОРНИК

Завтрак

Вода с лимоном

1 или 2 гренка из хлеба из пшеницы камут (или из хлеба, описанного в книге пророка Иезекииля 4:9: «Возьми себе пшеницы и ячменя, и бобов, и чечевицы, и пшена, и полбы, и всыпь их в один сосуд, и сделай себе из них хлебы») с пастой из тофу

1 чашка травяного чая

Обед

1 грейпфрут

Салат: зеленая фасоль в стручках, холодная брокколи

Описанный выше хлеб из книги пророка Иезекииля

1 чашка травяного чая

Ужин

Индейка без кожи (вареная или жаренная на костре)

Приготовленные на пару одуванчик, верхушки брокколи, спаржа

Салат: салат латук, огурец, сельдерей, петрушка

Приправа: оливковое масло и лимонный сок

1 чашка травяного чая

СРЕДА

Завтрак

Вода с лимоном

Глава 7. Меню для разных групп и подгрупп крови

1 или 2 гренка из хлеба «Иезекииль» или хлеба из пшеницы
камут с пастой из тофу

1 чашка травяного чая

Обед

1 банка консервированных сардин

Разные овощи

Салат: салат из смеси зеленых овощей

Приправа: оливковое масло и лимонный сок

1 чашка травяного чая

Ужин

½ грейпфрута

1 или 2 кусочка соевого хлеба или хлеба «Иезекииль»

Салат: салат латук, сельдерей, помидоры, огурец, петрушка,
шпинат, цикорий, шампиньоны, ½ кубика тофу

Приправа: оливковое масло и лимонный сок

1 чашка травяного чая

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Вода с лимоном

1 или 2 гренка из хлеба «Иезекииль» или хлеба из пшеницы
камут с пастой из тофу

1 чашка травяного чая

Обед

2 сваренных вкрутую яйца

Салат: салат из смеси зеленых овощей

Приправа: оливковое масло и лимонный сок

1 чашка травяного чая

Не лечитесь — просто не болейте!

Ужин

120 г жаренного на огне морского окуня
Приготовленная на пару зеленая фасоль в стручках
Салат: салат латук, ростки фасоли, сельдерей, огурцы
Приправа: оливковое масло и лимонный сок
1 чашка травяного чая

ПЯТНИЦА

Завтрак

Вода с лимоном
1 или 2 кусочка хлеба «Иезекииль», или хлеба из пшеницы
спельта, или хлеба из пшеницы камут (или молочная
каша)
1 чашка травяного чая

Обед

Салат: салат латук, огурец, кресс водяной, ростки фасоли,
сельдерей, помидоры, ½ кубика тофу, петрушка
Приправа: оливковое масло и лимонный сок
1 чашка травяного чая

Ужин

Приготовленная на пару капуста огородная, ламинария
(морская капуста), окра, листовая свекла, снежный
горошек
Коричневый рис
Салат: салат латук, сельдерей, цикорий, кресс водяной,
ростки фасоли, петрушка
Приправа: оливковое масло и лимонный сок
1 гренок из соевого хлеба
1 чашка травяного чая

СУББОТА

Завтрак

Вода с лимоном

1 или 2 гренка из хлеба «Иезекииль» с пастой тофу

1 чашка травяного чая

Обед

Салат: зеленая фасоль в стручках, брокколи и спаржа
со взбитыми яичными белками и тофу

1 гренок из соевого хлеба

1 чашка травяного чая

Ужин

120 г пикши, палтуса, камбалы или лосося

Приготовленные на пару овощи

Салат: салат латук, помидоры, цикорий, сельдерей, ростки
фасоли, огурец, петрушка

Приправа: оливковое масло и лимонный сок

1 чашка травяного чая

Примечания

- Если вы употребляете фрукты перед едой, подождите 10 минут, прежде чем начать трапезу.
- Если у вас диабет или гипогликемия, сократите потребление углеводов и белков.
- Если у вас гипогликемия, вам будет хотеться сахара и крахмала, но от этих продуктов вы почувствуете себя утомленным. 3–4 раза в день перекусывайте белковой пищей (помимо основных трапез).
- Хотя для носителей II группы вегетарианская диета естественна, если у вас есть черты других

Не лечитесь — просто не болейте!

групп, вы можете на первых порах употреблять рыбу, ягнятину или индюшатину, чтобы меньше утомляться. По мере того как энергия станет к вам возвращаться, сократите потребление животной пищи.

Меню для III группы крови

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

Вода с лимоном

½ грейпфрута

1 или 2 гренка из хлеба из пшеницы спельта или хлеба

«Иезекииль» с пастой тофу (смешайте 1 ст. л. тофу с 1 ст. л. миндального масла, ¼ ч. л. оливкового масла; при желании можете добавить мелко нарезанный лук и свежую петрушку).

1 чашка травяного чая

Обед

½ грейпфрута

120–180 г рыбы

Смесь из разных овощей со спаржей и зеленой фасолью в стручках

Фруктовый салат из 1 яблока, 1 манго и винограда

Ужин

Индейка (жаренная на огне, печеная или вареная)

Приготовленные на пару листовая свекла, брокколи, капуста огородная

Глава 7. Меню для разных групп и подгрупп крови

Салат из огурцов

Приправа: оливковое масло и лимонный сок

1 чашка травяного чая

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Вода с лимоном

½ грейпфрута

2 взбитых яичных белка с овощами

1 или 2 кусочка хлеба из пшеницы спельта или хлеба

«Иезекииль»

1 чашка травяного чая

Обед

½ кубика тофу

Коричневый рис

Салат: салат латук, ростки фасоли, сельдерей, огурец,
цикорий, петрушка

Приправа: оливковое масло и лимонный сок

1 гренок из соевого хлеба

1 чашка травяного чая

Ужин

1 ломоть жаренного на огне лосося

Приготовленные на пару зеленая фасоль в стручках,
одуванчик, верхушки брокколи

Салат: салат латук, огурцы, цикорий, ростки фасоли

Приправа: оливковое масло и лимонный сок

1 чашка травяного чая

ВТОРНИК

Завтрак

Вода с лимоном

½ грейпфрута

1 или 2 гренка из хлеба из пшеницы спельта или хлеба
«Иезекииль» с пастой тофу

1 чашка травяного чая

Обед

½ грейпфрута

1 гренок из хлеба из непросеянной пшеничной муки
с пастой тофу

Салат из разных зеленых овощей

Приправа: оливковое масло и лимонный сок

1 чашка травяного чая

Ужин

120–180 г жаренной на огне ягнатины

Приготовленные на пару листья свеклы, одуванчик, спаржа

Салат: салат латук, ростки фасоли, огурцы

Приправа: оливковое масло и лимонный сок

1 чашка травяного чая

СРЕДА

Завтрак

Вода с лимоном

½ грейпфрута

Каша из пшеницы спельта или квиноа

1 чашка травяного чая

Глава 7. Меню для разных групп и подгрупп крови

Обед

Фруктовый коктейль из арбуза, папайи, черники и ежевики
Салат из зеленых овощей
1 чашка травяного чая

Ужин

Приготовленная на пару спаржа и брокколи
Коричневый рис
Салат: шпинат, свекольные листья, салат латук, цикорий,
шампиньоны, помидоры, ростки фасоли, ½ кубика тофу
Приправа: оливковое масло и лимонный сок
1 чашка травяного чая

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Вода с лимоном
½ грейпфрута
1 или 2 гренка из хлеба из пшеницы спельта или из хлеба
«Иезекииль» с пастой тофу
1 чашка травяного чая

Обед

2 сваренных вкрутую яйца
Разные овощи
Салат из зеленых овощей
Приправа: оливковое масло и лимонный сок
1 чашка травяного чая

Ужин

1 кусок жаренного на огне палтуса
Приготовленные на пару капуста огородная, салат эскариоль

Не лечитесь — просто не болейте!

Салат: салат латук, огурцы

Приправа: оливковое масло и лимонный сок

1 чашка травяного чая

ПЯТНИЦА

Завтрак

Вода с лимоном

½ грейпфрута

Соевый хлеб или хлеб из пшеницы спельта

1 чашка травяного чая

Обед

½ кубика тофу

2 или 3 зеленых овоща

Салат: салат латук

1 или 2 гренка из хлеба из пшеницы спельта или из хлеба
«Иезекииль»

1 чашка травяного чая

Ужин

Жареная индюшати́на

Приготовленные на пару брокколи, спаржа

Салат: салат латук, помидоры, огурцы, ростки фасоли

Приправа: оливковое масло и лимонный сок

1 чашка травяного чая

СУББОТА

Завтрак

Вода с лимоном

½ грейпфрута

1 или 2 яйца, 1 чашка травяного чая

Обед

½ кубика тофу

Коричневый рис

Салат: шпинат со свежими грибами

Приправа: оливковое масло и лимонный сок

1 чашка травяного чая

Ужин

120–240 г постной телятины или говядины, жаренной на огне

Приготовленные на пару капуста огородная, спаржа

Салат: салат латук, помидоры, сельдерей, кресс водяной,
ростки фасоли

Приправа: оливковое масло и лимонный сок

1 чашка травяного чая

Примечания

- Если вы употребляете фрукты перед едой, подождите 10 минут, прежде чем начать трапезу.
- Перед сном раз в неделю съедайте яблоко, а в другие дни недели — по половинке грейпфрута.
- Если у вас I подгруппа, увеличьте потребление говядины.
- Если у вас II подгруппа, увеличьте потребление тофу и рыбы.
- Если у вас гипогликемия, увеличьте потребление белков. Для этого три раза в день перекусывайте богатой белками пищей. Если у вас диабет, сократите потребление углеводов и сахара. Если у вас повышенный холестерин, сократите потребление молочной и жирной пищи; ешьте постное мясо и рыбу; занимайтесь физкультурой.

Не лечитесь — просто не болейте!

Меню для IV группы крови

Людам с IV группой крови следует начинать с такого же меню, как для II группы. Затем понемногу добавляйте в свой рацион курятину, рыбу, продукты из непросеянной пшеничной муки, снятое молоко и сыры. Определите оптимальное количество этих продуктов на основании наблюдений за своим состоянием. Например, если после добавления молока у вас закладывает нос, сократите потребление молока.

Примечания

- Если вы больше тяготеете к III группе, увеличьте потребление рыбы, индейки и ягнатины. Не забывайте о физических упражнениях.
- Если вы больше склоняетесь ко II группе, сократите потребление ягнатины.
- Если у вас гипогликемия, сократите потребление углеводов и трижды в день перекусывайте белковой пищей (например, миндальными орешками, кунжутом, тыквенными семечками или стеблями сельдерея с миндальным маслом). Если у вас диабет, воздерживайтесь от углеводов. Если у вас повышен уровень холестерина, постарайтесь перейти на вегетарианскую диету.

Я настоятельно рекомендую вам отксерить или записать от руки на отдельном листке бумаги свое меню и держать его под рукой, пока вы привыкаете к новому рациону. И еще я хочу напомнить вам о необходимости дать своему телу возможность адаптироваться

к новой пище. Предложенные здесь варианты меню призваны помочь вам перейти к качественному питанию, постепенно исключая из собственного рациона те продукты, которые негативно сказываются на вашем организме. Однако телу требуется некоторое время, чтобы изменить свои привычки (для каждого этот промежуток времени индивидуален, однако в среднем он составляет от четырех до шести недель). Например, если вы пили много кофе или объедались сладостями, то, сократив потребление этих продуктов, вы можете первое время ощущать усталость и что-то наподобие наркотической «ломки». Как бы то ни было, после того, как вы исключите из рациона промышленно обработанную пищу и пищу из заведений быстрого питания, напичканную консервантами и другими искусственными ингредиентами, вы станете намного спокойнее.

Осознавайте происходящие в вас физические и психологические изменения и постепенно все больше переходите на продукты, рекомендованные для вашей группы крови. При этом обращайтесь внимание на то, как ваш организм реагирует на каждый новый продукт. Если все идет нормально, продолжайте эксперименты. И наоборот, если какие-то продукты вам не подходят, воздерживайтесь от них. Например, если те или иные сырые овощи раздражают желудок или у вас от них газы, то сократите их потребление или обрабатывайте их на пару, чтобы они легче переваривались.

Переходя на новую диету, помните, что вы повторяете путь многих и многих моих пациентов, которые вернули себе здоровье и бодрость.

Глава 8

ДИЕТИЧЕСКИЕ СПИСКИ ДЛЯ РАЗНЫХ ГРУПП И ПОДГРУПП КРОВИ

После того как вы привыкнете к своему базовому меню, вы можете расширить свой рацион, включив в него новые виды мяса, рыбы, овощей, орешков, трав, приправ и травяных чаев.

В следующих списках отмечено, какие продукты следует употреблять людям с различными группами и подгруппами крови, а также насколько часто их можно употреблять. Например, некоторые продукты можно есть только один или два раза в неделю. Если нет специального примечания, то продукт можно есть так часто, как вам хочется.

В этой главе вы найдете таблицы, где указано, сколько мяса или рыбы разных видов желательно есть человеку с вашей группой крови. Я разделил мясные продукты по категориям от 1 до 5. 1 означает, что вы можете есть этот продукт часто; 2 — несколько раз в неделю; 3 — раз в неделю; 4 и 5 — только по особым случаям (по праздникам или в гостях). Например, людям с первой группой крови индейку

или говядину (1 категория) можно есть чаще, чем курятину (1,5).

Рыба разделена на категории подобным же образом, но здесь число означает уровень токсичности. Например, для людей с первой группой крови лосось (1) и пикша (1,5) предпочтительнее, чем палтус (2,5) или камбала (3).

Все продукты, перечисленные в вашем личном диетическом списке, могут со временем восстановить ваше здоровье и уровень энергии. Внедряйте эту программу в свою жизнь под наблюдением квалифицированного врача.

Диетический список для I группы

Мясо

Число в верхней строке каждой колонки означает, насколько важное место должен занимать тот или иной мясной продукт в диете носителя I группы крови. Мясо, обозначенное цифрой 1, следует есть чаще всего; мясо, обозначенное цифрой 3, — реже всего. Мясо можно печь или жарить на огне.

1	1,5	2	3
Говядина	Телячья печень	Утка	Говяжья печень
Буйволятина	Курица	Почки (говяжьей или ягнячьей)	
Сердце (говяжье или ягнячьей)	Ягненок	Куропатка	
Страус		Фазан	
Индейка		Перепел	
Телятина		Кролик	
		Оленина	

Не лечитесь — просто не болейте!

Рыба

Число в верхней строке означает токсичность для I группы крови. 1 означает наименьшую токсичность, а 4 — наибольшую. Лучше покупать рыбу, выловленную в реке или в море, чем выращенную на фермах. Рыбу можно печь в духовке или на костре или варить (не жарить на масле).

1	1,5	2	2,5	3	4
Лосось	Арктический голец	Морской окунь	Палтус	Окунь	Хек
	Треска	Горбыль		Камбала	Скумбрия
	(с декабря по апрель)	Дорадо		Щука	Красный
	Пикша	Европейский морской черт		Морской язык	луциан
	Атлантический пилобрюх	Сардины (консервы)			Осетр
		Мелкая треска			Тилапия
		Алоза			
		Скат			
		Форель			
		Калкан			
		Сиг			

Людам с I группой крови нужно есть мясо или рыбу 14–16 раз в неделю.

Яйца

Носителям I группы крови следует съесть по пять яиц в неделю с овощами. Лучше выбирать яйца от птицы, находящейся в свободном выгуле. Не жарить.

Сыр

Покупайте сыры, не содержащие красителей, консервантов и других химических добавок.

Фета**
Козий сыр*
Манчего** (или подобный сыр)
Моцарелла*
Рикотта**

Молочные каши

Амарант	Воздушный рис
Паста из коричневого риса	Квиноа
Просо	Рисовые отруби
Овсяные отруби*	Пшеница спельта
Толокно*	Каша из пророщенных злаков

Молоко для каш (не подслащенное)

Миндальное молоко
Рисовое молоко
Соевое молоко**

Хлеб и крекеры (без дрожжей)

Миндальный	Рисовый хлеб
Эссенский	Рисовые лепешки
Хлеб «Иезекииль»	Хлеб из пшеницы спельта
Хлеб из пшеницы камут	Хлеб из пророщенной пшеницы
Хлеб из квиноа	

* Иногда (раз в неделю) и т. п. далее по тексту.

** Редко (раз в месяц) и т. п. далее по тексту.

Не лечитесь — просто не болейте!

Макаронны

Рисовые
Соевые
Из пшеницы спельта

Каши

Амарант
Ячмень
Рис «басмати»
Коричневый рис
Гречка
Булгур
Просо
Квиноа
Пшеница спельта
Тэфф
Канадский рис (цицания водная)

Крахмалистые овощи

Топинамбур
Картофель (белый, синий и красный)
Сладкий картофель

Семейство бобовых

Фасоль обыкновенная**
Бобы**
Нут**
Фасоль**
Чечевица**

Овощи (свежие или замороженные)

Артишоки	Кабачки	Капуста савойская
Бамбуковые побеги	Тыква	Кольраби
Брокколи (с лимоном)	Каперсы	Кресс водяной
Брюква	Капуста белокочанная*	Лук репчатый
Горошек	Капуста брюссельская**	Лук зеленый
Гриб шитаки	Капуста китайская	Лук-шалот
Дайкон	Капуста листовая*	Лук-порей
Зеленая фасоль в стручках (зеленая или желтая)	Капуста огородная	Мангольд
	Капуста цветная*	Морковь (сырая или вареная)

Глава 8. Диетические списки для разных групп и подгрупп крови

Морская капуста (все виды)	Пророщенные зерна (все виды)	Спаржа
Огурец	Редиска	Топинамбур (свежий)
Одуванчика листья	Руккола	Укроп
Окра	Салат эскариоль	Хикама
Оливки (зеленые)	Салат латук (все типы)	Цикорий
Пастернак	Свекла (мелкая)	Цикорий бельгийский
Перец (зеленый, красный или острый)	Свекольные листья	Цукини
Петрушка	Сельдерей	Чеснок (зубки)
Помидоры	Сельдерея корни	Чилим
	Снежный горошек	Шпинат (сырой)

Рецепт прекрасного овощного супа вы найдете в главе 11 («Вегетарианский суп»). Приготовьте этого супа побольше, чтобы можно было съесть по паре половников один-два раза в день.

Орешки и семечки

Все орешки и семечки должны быть сырыми, несолеными и желательно покупать их нечищенными. Хорошо жуйте их. (Горсть — это приблизительно 4 столовые ложки или $\frac{1}{4}$ стакана.)

Бразильский орех	Миндаль
Грецкий орех	Орех пекан
Каштан посевной*	Подсолнечные семечки
Кедровые орешки	Тыквенные семечки
Кунжут*	Фисташки*
Льняное семя	Фундук

Масло из орехов и семян

Масло должно быть сырое, без сахара и каких бы то ни было добавок.

Не лечитесь — просто не болейте!

Миндальное масло
Масло австралийского ореха
Подсолнечное масло

**Фрукты (свежие или сушеные, когда это
отдельно указано)**

Кислые	Слабокислые	Сладкие	Нейтральные
Клюква	Яблоки	Черная сморо- дина	Плод хлебного дерева
Грейпфрут	Абрикос	Финики	Златолист
Лимон	Ежевика	Инжир	каймито
Лайм	Черника	(сушенный)	(или «звёздное яблоко»)
Ананас	Вишня	Кумкват	Арбуз
Гранат	Инжир (свежий)	Хурма	
Малина	Крыжовник	Чернослив*	
Земляника	Виноград	Изюм (красный)	
Клубника	(синий)		
	Киви		
	Логанова ягода		
	Манго		
	Нектарин		
	Груши		
	Папайя		
	Персики		
	Сливы (темные)		

Лимоны можно есть сколь угодно часто и сочетать их с любыми продуктами. Клубнику и землянику всегда ешьте отдельно от других продуктов.

Соки

Соки следует пить только свежееотжатые и хранить их в стеклянной посуде, а если покупать, то только замороженные неподслащенные. Людям с I группой

Глава 8. Диетические списки для разных групп и подгрупп крови

крови можно пить от 2 до 5 стаканов в день ($\frac{1}{4}$ сока, $\frac{3}{4}$ родниковой воды).

Абрикосовый	Лимонный (с водой)	Томатный
Ананасовый	Морковный	Черемуховый
Виноградный	Нектариновый	Черничный
Вишневый	Папайя	Черносливовый**
Грейпфрутовый	Персиковый	Яблочный
Клюквенный	Сельдерейный	

Насыщенные и ненасыщенные жиры

Все растительные масла должны быть холодного отжима, предпочтительно из экологически чистых, не модифицированных генетически продуктов. Не используйте оливковое масло для термического приготовления пищи, поскольку при нагревании его молекулярная структура изменяется. В результате оно теряет свою питательную ценность и даже может стать канцерогеном. Для этих целей лучше использовать масло из виноградных косточек, поскольку оно более устойчиво к нагреванию.

Льняное масло
Масло из виноградных косточек
Оливковое масло
Сафлоровое масло*
Кунжутное масло*
Подсолнечное масло*

В Институте доктора Д'Адамо разработана особая паста («институтская паста»), которую можно использовать вместо маргарина или сливочного масла. Людям с I группой крови рекомендуется упо-

Не лечитесь — просто не болейте!

треблять по ¼ чайной ложки этой пасты три раза в неделю.

Институтская паста

120 г несоленого сливочного масла

¼ стакана масла из виноградных косточек или оливкового масла

1 капсула витамина E

1 капсула лецитина

Взбить и поставить в холодильник.

Лекарственные травы

Бasilik	Мята	Укроп
Кервель	Орегано	Фенхель
Кинза	Петрушка	Чабер
Лавровый лист	Полынь-эстрагон	Чабрец
Лук-порей	Розмарин	Чеснок (зубки)
Шнитт-лук	Сельдерей (семя)	Шалфей
Майоран	Сорго лимонное	

Специи

Анис	Гвоздика	Горчица (сушеная)
Тмин	Кориандр	Горчичное семя
Красный стручковый перец	Кумин тминовый	Мускатный орех
Перец чили	Порошок карри	Паприка**
Корица	Пажитник	Шафран
	Имбирь	Куркума

Приправы

Хлопья из красной водоросли	Необработанный уксус
Порошок из ламинарии	из яблочного сидра
Чистые ванильные бобы	Овощная соль
Морская соль	Тамари (японский соевый соус)
	без пшеницы

Травяные чаи

У каждого из этих чаев есть те или иные лечебные свойства, и вообще они очень полезны. Вы можете пить их так часто, как вам хочется. Заваривайте чай на родниковой воде или на воде, очищенной путем обратного осмоса. Залейте одну чайную ложку травы стаканом кипятка и дайте настояться 5–6 минут. Никогда не добавляйте сахар, молоко или лимон.

Алтей аптечный	Крапива	Папоротник
Бasilika листья	Кукурузные рыльца	Песчаник
Береза пушистая	Купена	Петрушка
Боярышник	Липа	Пижма
Вяз ржавый	Лопух	Расторопша
Желтокорень канадский	Люцерна	Ромашка
Женьшень (растворимый)	Малина	Солодки корень
Женьшень (сибирский)	Манжетка обыкновенная	Тмина семя
Женьшеня корень	Матэ	Толокнянка
Зверобой	Можжевельник	Укропа семена
Зеленый чай японский	Мята перечная	Хвощ
Земляника	Овес	Чай белый
Имбирь	Одуванчика листья	Шиповника плоды
Инжир	Омела белая	Шлемник
	Пажитник сенной	Ячмень

Утренний ритуал

Проснувшись, выдавите $\frac{1}{4}$ или $\frac{1}{2}$ свежего лимона в полстакана холодной воды.

Энергетический напиток для I группы

- 1 ст. л. сывороточного белкового порошка
- 1 ч. л. муки из подорожника блошиного
- 1 ч. л. *stractan*
- 1 ч. л. льняного масла

Смешайте перечисленные ингредиенты со 180–240 мл воды, разбавленного грейпфрутового сока или соевого (рисового) молока. Пейте от одного до трех раз в день.

Диетический список для I (II) подгруппы

Мясо

Число в верхней строке каждой колонки означает, насколько важное место должен занимать тот или иной мясной продукт в диете носителя I (II) подгруппы крови. Мясо, обозначенное цифрой 1, следует есть чаще всего; мясо, обозначенное цифрой 3, — реже всего. Мясо можно печь или жарить на огне.

1	1,5	2	3
Страус	Курица	Буйволятина	Говядина
Индейка		Утка	Крольчатина
		Ягненок	Телятина
			Оленина

Рыба

Число в верхней строке означает токсичность для I (II) подгруппы крови. 1 означает наименьшую токсичность, а 4 — наибольшую. Лучше покупать рыбу,

Глава 8. Диетические списки для разных групп и подгрупп крови

выловленную в реке или в море, чем выращенную на фермах. Рыбу можно печь в духовке или на костре или варить (не жарить на масле).

1	1,5	2	2,5	3	4
Лосось	Арктический голец	Морской окунь	Сиг	Окунь	Хек
	Треска	Горбыль		Камбала	Красный
	(с декабря по апрель)	Скат		Палтус	луциан
	Пикша	Форель		Дорадо	Морской
	Атлантический пилорбрюх	Калкан		Сардины (консервы)	язык
					Осетр
					Тилапия

Людам с I (II) подгруппой крови нужно есть мясо или рыбу 7–9 раз в неделю.

Яйца

Носителям I (II) подгруппы крови следует съедать по три яйца в неделю. Лучше выбирать яйца от птицы, находящейся в свободном выгуле. Ешьте яйца с овощами, а иногда с тофу; или же можно сделать омлет из белков с тофу и овощами (например, с брокколи и спаржей). Не покупайте яйца в магазине. Можно также есть белки, приготовленные как пашот, или белки от яиц, сваренных вкрутую; не жарить яйца.

Молочные каши

Амарант	Пшеница спельта
Коричневый рис	Квиноа
Воздушный рис	Рисовые отруби
Пшеница камут	Каша из пророщенных злаков

Не лечитесь — просто не болейте!

Молоко для каш (не подслащенное)

Миндальное молоко*
Рисовое молоко
Соевое молоко*

Хлеб и крекеры (без дрожжей)

Эссенский
Хлеб «Иезекииль»
Хлеб из пшеницы камут
Хлеб из квиноа

Рисовые лепешки
Хлеб из пшеницы спельта*
Хлеб из пророщенной пшеницы
Соевый хлеб

Макаронны

Артишоковые
Рисовые
Соевые*
Из пшеницы спельта

Каши

Амарант
Ячмень
Рис «басмати»
Коричневый рис
Гречка*
Булгур
Просо
Квиноа
Пшеница спельта*
Тэфф
Канадский рис (цицания водная)

Крахмалистые овощи

Топинамбур
Картофель (белый, синий и красный)
Сладкий картофель

Семейство бобовых

Фасоль адзуки**
Фасоль обыкновенная**
Конские бобы**
Нут**

Фасоль**
Чечевица**
Соя**

Овощи (свежие или замороженные)

Артишоки	Кресс водяной	Руккола
Бамбуковые побеги	Лук репчатый	Салат эскариоль
Брокколи	Лук зеленый	Салат латук (все типы)
(с лимоном)	Лук-шалот	Свекла (мелкая)
Горошек	Лук-порей	Свекольные листья
Гриб шитаки	Мангольд	Сельдерей
Грибы**	Морковь (сырая	Сельдерей корни
Дайкон	или вареная)**	Снежный горошек
Зеленая фасоль	Морская капуста	Соевые бобы (свежие)*
в стручках (зеленая	(все виды)	Спаржа
или желтая)	Одуванчика листья	Топинамбур (свежий)
Кабачки	Окра	Укроп
Тыква	Оливки (зеленые)	Хикама
Каперсы	Перец (зеленый*, крас-	Цикорий
Капуста брюссельская**	ный или острый*)	Цикорий бельгийский
Капуста китайская	Петрушка	Цукини
Капуста огородная	Помидоры*	Чеснок (зубки)
Капуста цветная*	Пророщенные зерна	Чилим
Кольраби	(все виды)	Шпинат (сырой)
	Редиска	

Рецепт прекрасного овощного супа вы найдете в главе 11 («Вегетарианский суп»). Людям с группой I (II) можно есть его от одного до семи раз в неделю.

Орешки и семечки

Все орешки и семечки должны быть сырыми, несолеными и желательно покупать их нечищеными. Хорошо жуйте. (Горсть — это приблизительно 4 столовые ложки или $\frac{1}{4}$ стакана.)

Не лечитесь — просто не болейте!

Миндаль	Подсолнечные семечки
Бразильский орех	Тыквенные семечки
Каштан посевной*	Грецкий орех
Льняное семя	Кунжут*
Орех пекан	Кедровые орешки

Масло из орехов и семян

Масло должно быть сырое, без сахара и каких бы то ни было добавок.

Миндальное масло
Масло австралийского ореха
Подсолнечное масло
Соевое масло**
Кунжутное масло*

Фрукты (только свежие)

Кислые	Слабокислые	Сладкие	Нейтральные
Клюква	Абрикос	Финики	Плод хлебного дерева
Грейпфрут	Ежевика	Кумкват	Златолист
Лимон	Черника	Хурма	каймито
Лайм	Вишни	Гранат	(или «звёздное яблоко»)
Ананас	Инжир	Изюм (красный)	Арбуз
Гранат	(свежий)		
Малина	Крыжовник		
Земляника	Виноград (синий)		
Клубника	Киви		
	Логанова ягода		
	Манго		
	Нектарин		
	Папайя		
	Персики		
	Груши		
	Сливы (темные)		

Лимоны можно есть сколь угодно часто и сочетать их с любыми продуктами. Клубнику и землянику всегда есть отдельно от других продуктов.

Соки

Соки пить только свежееотжатые и хранить их в стеклянной посуде, а если покупать, то только замороженные неподслащенные. Людям с I (II) подгруппой крови можно пить от 2 до 7 стаканов в день — $\frac{1}{4}$ сока, $\frac{3}{4}$ родниковой воды.

Абрикосовый	Грейпфрутовый	Папайя
Ананасовый	Клюквенный	Сельдерейный
Виноградный	Лимонный (с водой)	Черемуховый
	Нектариновый	Черничный

Насыщенные и ненасыщенные жиры

Все растительные масла должны быть холодного отжима, предпочтительно из экологически чистых, не модифицированных генетически продуктов. Не используйте оливковое масло для термического приготовления пищи, поскольку при нагревании его молекулярная структура изменяется. В результате оно теряет свою питательную ценность и даже может стать канцерогеном. Для этих целей лучше использовать масло из виноградных косточек, поскольку оно более устойчиво к нагреванию.

- Льняное масло
- Масло из виноградных косточек
- Оливковое масло

Не лечитесь — просто не болейте!

Арахисовое масло*
Сафлоровое масло*
Кунжутное масло*
Соевое масло*
Подсолнечное масло*

В Институте доктора Д'Адамо разработана особая паста («институтская паста»), которую можно использовать вместо маргарина или сливочного масла. Людям с I (II) подгруппой крови рекомендуется употреблять по ¼ чайной ложки этой пасты два раза в неделю.

Институтская паста

120 г несоленого сливочного масла
¼ стакана масла из виноградных косточек
или оливкового масла
1 капсула витамина E
1 капсула лецитина

Взбить и поставить в холодильник.

Лекарственные травы

Бasilik	Орегано	Укроп
Кервель	Петрушка	Фенхель
Кинза	Полынь-эстрагон	Чабер
Лавровый лист	Розмарин	Чабрец
Лук-порей	Сельдерей (семя)	Чеснок (зубки)
Шнитт-лук	Сорго лимонное	Шалфей
Мята		

Специи

Анис	Гвоздика	Горчица (сушеная)
Тмин	Кориандр	Горчичное семя *

Глава 8. Диетические списки для разных групп и подгрупп крови

Корица
Красный
стручковый
перец*

Кумин тминовый
Пажитник
Имбирь

Мускатный орех
Шафран*
Куркума

Приправы

Хлопья из красной водоросли
Порошок из ламинарии
Мисо**
Чистые ванильные бобы

Морская соль
Соль с молотыми овощами
Тамари (японский соевый соус)
без пшеницы

Травяные чаи

У каждого из этих чаев есть те или иные лечебные свойства, и вообще они очень полезны. Вы можете пить их так часто, как вам хочется. Заваривайте чаи на родниковой воде или на воде, очищенной путем обратного осмоса. Залейте одну чайную ложку травы стаканом кипятка и дайте настояться 5–6 минут. Никогда не добавляйте сахар, молоко или лимон.

Алтей аптечный

Кукурузные рыльца

Песчаник

Боярышник

Липа

Петрушка

Вяз ржавый

Люцерна

Пижма

Желтокорень канадский

Малина

Расторопша*

Женьшень (раствори-
мый)

Матэ*

Ромашка

Женьшень (сибирский)

Мята перечная

Толокнянка

Женьшеня корень

Овес

Хвощ

Зверобой*

Одуванчика листья

Чай белый

Зеленый чай японский

Омела белая

Шиповника плоды*

Имбирь

Пажитник сенной

Шлемник

Крапива

Папоротник

Не лечитесь — просто не болейте!

Утренний ритуал

Проснувшись, выдавите $\frac{1}{4}$ или $\frac{1}{2}$ свежего лимона в полстакана прохладной воды.

Энергетический напиток для I (II) подгруппы

1 ст. л. соевого (или сывороточного) порошка

1 ч. л. порошка из подорожника блошиного

1 ч. л. *stractan*

Смешайте ингредиенты со 180–240 мл воды, разбавленного грейпфрутового сока или соевого (рисового) молока. Пейте от одного до трех раз в день.

Диетический список для I (III) подгруппы

Мясо

Число в верхней строке каждой колонки означает, насколько важное место должен занимать тот или иной мясной продукт в диете носителя I (III) подгруппы крови. Мясо, обозначенное цифрой 1, следует есть чаще всего; мясо, обозначенное цифрой 4, — реже всего. Мясо можно печь или жарить на огне.

1	1,5	2	3	4
Буйволятина	Телячья	Говядина	Курятина	Говяжья
Ягнятина	печень	Утка	Телятина	печень
Страус		Перепел		
Индейка		Кролик		
		Оленина		

Рыба

Число в верхней строке означает токсичность для I (III) подгруппы крови. 1 означает наименьшую токсичность, а 4 — наибольшую. Лучше покупать рыбу, выловленную в реке или море, чем выращенную на фермах. Рыбу можно печь в духовке или на костре или варить (не жарить на масле).

1	1,5	2	2,5	3	4
Лосось	Арктический голец	Морской окунь	Европейский морской черт	Окунь	Хек
	Треска (с декабря по апрель)	Горбыль	Осетр	Камбала	Скумбрия
	Пикша	Дорадо	Сиг	Палтус	Красный луциан
	Атлантический пилорбрюх	Мелкая треска		Сардины (консервы)	Тилапия
		Алоза		Морской язык	
		Скат			
		Форель			
		Калкан			

Людам с I (III) подгруппой крови нужно есть мясо или рыбу 12–15 раз в неделю.

Яйца

Люди с I (III) подгруппой крови могут есть 3–4 яйца в неделю с овощами. Лучше выбирать яйца от птицы, находящейся в свободном выгуле. Не жарить.

Сыр

Козий сыр
Моцарелла
Рикотта

Не лечитесь — просто не болейте!

Людям с I (III) подгруппой крови следует есть по 120 г сыра в неделю. Покупайте сыры, не содержащие красителей, консервантов и других химических добавок.

Молочные продукты (120 г в неделю)

Козье молоко

Йогурт простой (из цельного или двухпроцентного молока)

Молочные каши

Амарант

Коричневый рис

Пшеница *камут*

Просо

Овсяные отруби*

Толокно (овсяная мука)

Воздушный рис

Пшеница спельта

Квиноа

Рисовые отруби

Каша из пророщенных злаков

Молоко для каш (не подслащенное)

Миндальное молоко

Овсяное молоко

Рисовое молоко

Хлеб и крекеры (без дрожжей)

Миндальный

Эссенский

Хлеб ««Иезекииль»»

Хлеб из пшеницы *камут*

Хлеб из квиноа

Рисовый хлеб

Рисовые лепешки

Хлеб из пшеницы спельта*

Хлеб из пророщенной пшеницы

Макаронны (до 120 г)

Артишоковые

Рисовые

Из пшеницы спельта

Кашы

Амарант

Ячмень

Рис «басмати»

Коричневый рис
Гречка*
Булгур
Просо
Квиноа
Пшеница спельта*
Тэфф
Канадский рис (цицания водная)

Крахмалистые овощи

Топинамбур
Картофель (белый, синий и красный)
Сладкий картофель

Семейство бобовых

Фасоль адзуки**
Фасоль обыкновенная**
Конские бобы**
Нут**
Чечевица**

Овощи (свежие или замороженные)

Артишоки	Кольраби	Помидоры*
Бамбуковые побеги	Кресс водяной	Редиска
Брокколи (с лимоном)	Лук репчатый	Руккола
Брюква	Лук зеленый	Салат эскариоль
Горошек	Лук-шалот	Салат латук (все типы)
Горчицы зелень	Лук-порей	Свекла (мелкая)
Гриб шиитаки	Морковь (сырая или вареная)	Свекольные листья
Грибы	Капуста савойская	Сельдерей
Дайкон	Мангольд	Сельдерей корни
Зеленая фасоль в стручках (зеленая или желтая)	Морская капуста (все виды)	Снежный горошек
Кабачки	Огурец	Спаржа
Капуста брюссельская*	Одуванчика листья	Топинамбур (свежий)
		Тыква
		Укроп

Не лечитесь — просто не болейте!

Капуста белокочанная** или краснокочанная**	Окра	Хикама
Капуста китайская*	Оливки (зеленые)	Цикорий
Капуста листовая*	Перец (зеленый, красный или острый*)	Цикорий бельгийский
Капуста огородная	Петрушка	Цукини
Капуста цветная**	Пророщенные зерна (все виды)	Чеснок (зубки)
		Чилим*
		Шпинат (сырой)

Орешки и семечки

Все орешки и семечки должны быть сырыми, несолеными и желательно покупать их нечищеными. Хорошо жуйте. (Горсть — это приблизительно 4 столовые ложки или $\frac{1}{4}$ стакана.)

Миндаль	Подсолнечные семечки
Бразильский орех	Тыквенные семечки
Каштан*	Грецкий орех
Льняное семя	Кунжут**
Орех пекан	Кедровые орешки
Фундук	Фисташки*

Масло из орехов и семян

Масло должно быть сырое, без сахара и каких бы то ни было добавок.

- Миндальное масло
- Масло австралийского ореха
- Подсолнечное масло
- Кунжутное масло

Тофу

Используйте только тофу из экологически чистой сои и ешьте его редко (раз в месяц).

Фрукты (свежие или сушеные, когда это отдельно указано)

Кислые	Слабокислые	Сладкие	Нейтральные
Клюква	Яблоки	Черная смородина	Плод хлебного дерева
Грейпфрут	Абрикос	Финики	Златолист
Лимон	Ежевика	Инжир (сушеный)	каймито (или «звёздное яблоко»)
Лайм	Черника	Кумкват	Арбуз
Ананас	Вишни	Хурма	
Гранат	Инжир (свежий)	Гранат	
Малина	Крыжовник	Чернослив*	
Земляника	Виноград (синий)	Изюм (красный)	
Клубника	Киви		
	Логанова ягода		
	Манго		
	Нектарин		
	Груши		
	Папайя		
	Персики		
	Сливы (темные)		

Лимоны можно есть сколь угодно часто и сочетать их с любыми продуктами. Клубнику и землянику всегда есть отдельно от других продуктов.

Соки

Абрикосовый	Лимонный (с водой)	Томатный**
Ананасовый	Морковный	Черничный
Виноградный	Нектариновый	Черемуховый
Вишневый	Папайя	Черносливовый*
Грейпфрутовый	Сельдерейный	Яблочный
Клюквенный		

Соки пить только свежееотжатые и хранить их в стеклянной посуде, а если покупать, то только замороженные неподслащенные. Людям с I (III) подгруппой крови можно пить от 2 до 6 стаканов в день — 1/4 сока, 3/4 родниковой воды.

Не лечитесь — просто не болейте!

Насыщенные и ненасыщенные жиры

Все растительные масла должны быть холодного отжима, предпочтительно из экологически чистых, генетически не модифицированных продуктов. Не используйте оливковое масло для термического приготовления пищи, поскольку при нагревании его молекулярная структура изменяется. В результате оно теряет свою питательную ценность и даже может стать канцерогеном. Для этих целей лучше использовать масло из виноградных косточек, поскольку оно более устойчиво к нагреванию.

Льняное масло

Масло из виноградных косточек

Оливковое масло

Сафлоровое масло*

Кунжутное масло*

Подсолнечное масло*

В Институте доктора Д'Адамо разработана особая паста («институтская паста»), которую можно использовать вместо маргарина или сливочного масла. Людям с I (III) подгруппой крови рекомендуется употреблять по 1/8 чайной ложки этой пасты три раза в неделю.

Институтская паста

120 г несоленого сливочного масла

1/4 стакана масла из виноградных косточек или оливкового масла

1 капсула витамина E

1 капсула лецитина

Взбить и поставить в холодильник.

Лекарственные травы

Бasilik	Мята	Укроп
Кервель	Орегано	Фенхель
Кинза	Петрушка	Чабер
Лавровый лист	Полынь-эстрагон	Чабрец
Лук-порей	Розмарин	Чеснок (зубки)
Шнитт-лук	Сельдерей (семя)	Шалфей
Майоран	Сорго лимонное	

Специи

Анис	Кориандр	Горчичное семя*
Тмин	Кумин тминовый	Мускатный орех*
Красный стручковый перец	Порошок карри	Паприка*
Перец чили	Пажитник	Шафран
Корица	Имбирь	Куркума
Гвоздика	Горчица (сушеная)	

Приправы

Хлопья из красной водоросли	Необработанный уксус
Мисо**	из яблочного сидра*
Порошок из ламинарии	Соль с молотыми овощами
Морская соль	Тамари (японский соевый соус) без пшеницы

Травяные чаи

У каждого из этих чаев есть те или иные лечебные свойства, и вообще они очень полезны. Вы можете пить их так часто, как хочется. Заваривайте чай на родниковой воде или на воде, очищенной путем обратного осмоса. Залейте одну чайную ложку травы стаканом кипятка и дайте настояться 5–6 минут. Никогда не добавляйте сахар, молоко или лимон.

Не лечитесь — просто не болейте!

Алтей аптечный	Кукурузные рыльца	Песчаник
Базилика листья	Купена	Петрушка
Береза пушистая	Липа	Пижма
Боярышник	Люцерна	Расторопша
Вяз ржавый	Малина	Ромашка
Желтокорень канадский	Манжетка обыкновенная	Солодки корень Толокнянка
Женьшень (растворимый)	Матэ	Укропа семена
Женьшень корень	Можжевельник	Хвощ
Зверобой	Мята перечная	Чай белый
Зеленый чай японский	Овес	Шиповника плоды
Земляника	Одуванчика листья	Шлемник
Имбирь	Омела белая	Ячмень
Крапива	Пажитник сенной	
	Папоротник	

Утренний ритуал

Проснувшись, выдавите $\frac{1}{4}$ или $\frac{1}{2}$ свежего лимона в полстакана прохладной или холодной воды.

Энергетический напиток для I (III) подгруппы

1 ст. л. соевого или сывороточного белкового порошка

1 ч. л. муки из подорожника блошиного

1 ч. л. *stractan*

1 ч. л. льняного масла

Смешайте ингредиенты со 180–240 мл воды, разбавленного грейпфрутового сока или соевого (рисового) молока. Пейте от одного до трех раз в день.

Диетический список для II группы

Рыба

Число в верхней строке означает токсичность для II группы крови. 1 означает наименьшую токсичность, а 4 — наибольшую. Лучше покупать рыбу, выловленную в реке или в море, чем выращенную на фермах. Рыбу можно печь в духовке или на костре или варить (не жарить на масле). Людям со II группой крови можно есть рыбу 2–3 раза в неделю.

1	1,5	2	3	4
Лосось	Арктический голец	Морской окунь	Окунь	Хек
	Треска	Горбыль	Камбала	Красный луциан
	(с декабря по апрель)	Скат	Морской язык	Тилапия
	Пикша	Форель	Сиг	
	Атлантиче- ский пило- брюх	Калкан	Мелкая треска	
			Дорадо	
			Палтус	
			Осетр	

Яйца

Люди со II группой крови могут есть два яйца в неделю с тофу или овощами. Употребляйте только белки. Не покупайте яйца в магазине. Лучше выбирать яйца от птицы, находящейся в свободном выгуле. Можно есть белки, приготовленные как пашот, или белки от яиц, сваренных вкрутую. Не жарить.

Не лечитесь — просто не болейте!

Крахмал

Избегайте продуктов, содержащих пшеницу.

Молочные каши

Молочные каши можно есть с неподслащенным соевым молоком.

Амарант	Пшеница спельта
Коричневый рис	Квиноа
Пшеница камут	Рисовые отруби
Воздушный рис	Каша из пророщенных злаков

Хлеб и крекеры (без дрожжей)

Миндальный	Рисовый хлеб
Эссенский	Соевый хлеб
Хлеб «Иезекииль»	Хлеб из пророщенной пшеницы
Хлеб из пшеницы камут	

Макаронны

Артишоковые
Рисовые
Соевые
Из пшеницы спельта

Каши

Амарант
Ячмень
Рис «басмати»
Коричневый рис
Гречка*
Булгур
Просо
Квиноа
Пшеница спельта*
Тэфф
Канадский рис (цицания водная)

Крахмалистые овощи (печеные)

Топинамбур
Картофель (белый, синий и красный)
Тыква
Сладкий картофель
Ямс

Семейство бобовых

Фасоль адзуки*
Фасоль обыкновенная*
Конские бобы*
Нут*
Чечевица*
Соя

Овощи (свежие или замороженные)

Артишоки	Лук репчатый	Салат латук (все типы)
Бамбуковые побеги	Лук зеленый	Свекла (мелкая)
Брокколи (с лимоном)	Лук-шалот	Салат эскариоль
Горошек	Лук-порей	Свекольные листья
Гриб шиитаки*	Мангольд	Сельдерей
Дайкон	Морковь (вареная)	Сельдерея корни
Зеленая фасоль в стручках (зеленая или желтая)	Морская капуста (все виды)	Снежный горошек
Кабачки	Одуванчика листья	Соевые бобы (свежие)
Тыква	Окра	Спаржа
Капуста брюссельская*	Оливки (зеленые)**	Топинамбур (свежий)
Капуста китайская	Перец (зеленый* или красный*)	Укроп
Капуста листовая	Петрушка	Хикама
Капуста огородная	Помидоры**	Цикорий
Капуста савойская**	Пророщенные зерна (все виды)	Цикорий бельгийский
Кольраби	Руккола	Цукини
Кресс водяной		Чеснок (зубки)
		Чилим
		Шпинат (сырой)**

Не лечитесь — просто не болейте!

Рецепт прекрасного овощного супа вы найдете в главе 11 («Вегетарианский суп»). Людям со II группой следует есть его от одного до семи раз в неделю.

Орешки и семечки

Все орешки и семечки должны быть сырыми, несолеными и желательно покупать их нечищеными. Хорошо жуйте. (Горсть — это приблизительно 4 столовые ложки или $\frac{1}{4}$ стакана.)

Миндаль	Подсолнечные семечки
Бразильский орех	Тыквенные семечки
Каштан*	Грецкий орех
Льняное семя	Кунжут*
Орех пекан	Кедровые орешки

Масло из орехов и семян

Масло должно быть сырое, без сахара и каких бы то ни было добавок. Употреблять по 1–2 столовых ложки в день с рисовыми лепешками, крекерами или стеблями сельдерея.

Миндальное масло
Масло австралийского ореха
Подсолнечное масло*
Соевое масло
Кунжутное масло*

Тофу

Тофу — отличный источник растительного белка. Носителям II группы следует есть экологически чистый тофу не менее семи раз в неделю.

**Фрукты (свежие или сушеные,
когда это отдельно указано)**

Кислые	Слабокислые	Сладкие	Нейтральные
Клюква	Абрикос	Финики	Плод хлебного
Грейпфрут	Ежевика	Инжир	дерева
Лимон	Черника	(сушеный)	Златолист
Лайм	Инжир (свежий)	Кумкват	каймито
Ананас	Крыжовник	Хурма	(или «звёздное
Гранат	Виноград (синий)	Изюм	яблоко»)
Малина	Киви	(красный)	Арбуз
Земляника	Логанова ягода		
Клубника	Манго		
	Нектарин		
	Груши		
	Папайя		
	Персики		
	Сливы (темные)		

Лимоны можно есть сколь угодно часто и сочетать их с любыми продуктами. Клубнику и землянику всегда есть отдельно от других продуктов.

Соки

Соки пить только свежееотжатые и хранить их в стеклянной посуде, а если покупать, то только замороженные неподслащенные. Людям со II группой крови можно пить от 2 до 7 стаканов в день — $\frac{1}{4}$ сока, $\frac{3}{4}$ родниковой воды.

Абрикосовый	Грейпфрутовый	Папайя
Ананасовый	Клюквенный	Сельдерейный
Виноградный	Лимонный (с водой)	Черемуховый
	Нектариновый	Черничный

Не лечитесь — просто не болейте!

Лекарственные травы

Бasilik	Мята	Укроп
Кервель	Орегано	Фенхель
Кинза	Петрушка	Чабер
Лавровый лист	Полынь-эстрагон	Чабрец
Лук-порей	Розмарин	Чеснок (зубки)
Шнитт-лук	Сельдерей (семя)	Шалфей
	Сорго лимонное	

Специи

Анис	Кумин тминовый	Горчичное семя *
Корица	Пажитник	Шафран*
Кориандр	Имбирь	Куркума
	Горчица (сушеная)*	

Приправы

Хлопья из красной водоросли	Морская соль
Порошок из ламинарии	Темпей*
Мисо	Соль с молотыми овощами
Чистые ванильные бобы*	Тамари (японский соевый соус) без пшеницы

Насыщенные и ненасыщенные жиры

Все растительные масла должны быть холодного отжима, предпочтительно из экологически чистых, генетически не модифицированных продуктов. Не используйте оливковое масло для термического приготовления пищи, поскольку при нагревании его молекулярная структура изменяется. В результате оно теряет свою питательную ценность и даже может стать канцерогеном. Для этих целей лучше использовать масло из виноградных косточек, поскольку оно более устойчиво к нагреванию.

Глава 8. Диетические списки для разных групп и подгрупп крови

Льняное масло
Масло из виноградных косточек
Оливковое масло
Арахисовое масло*
Сафлоровое масло*
Кунжутное масло*
Соевое масло*
Подсолнечное масло*

Травяные чаи

У каждого из этих чаев есть те или иные лечебные свойства, и вообще они очень полезны. Вы можете пить их так часто, как хочется. Заваривайте чай на родниковой воде или на воде, очищенной путем обратного осмоса. Залейте одну чайную ложку травы стаканом кипятка и дайте настояться 5–6 минут. Никогда не добавляйте сахар, молоко или лимон.

Алтей аптечный	Крапива	Песчаник
Бasilika листьa	Кукурузные рыльца	Петрушка
Боярышник	Липа	Расторопша
Вяз ржавый	Люцерна	Ромашка
Желтокорень канадский	Можжевельник	Толокнянка
Женьшень (растворимый)	Мята перечная	Хвощ
Женьшень (сибирский)	Овес	Чай белый
Женьшеня корень	Одуванчика листьa	Шиповника плоды*
Зверобой	Пажитник сеной	Шлемник
Зеленый чай японский	Папоротник	
Имбирь		

Утренний ритуал

Проснувшись, выдавите $\frac{1}{4}$ свежего лимона в полстакана теплой воды и выпейте.

Не лечитесь — просто не болейте!

Энергетический напиток для II группы

1 ст. л. соевого белкового порошка

1 ч. л. муки из подорожника блошиного

1 ч. л. *stractan*

Смешайте ингредиенты со 180–240 мл воды, разбавленного грейпфрутового сока или соевого (рисового) молока. Пейте от одного до трех раз в день.

Диетический список для II (III) подгруппы

Если у вас безупречное здоровье, вам следует перейти на вегетарианскую диету. Однако если вы склонны утомляться, введите в рацион рыбу; если утомляетесь часто, тогда ешьте еще и индейку.

Мясо

Число в верхней строке каждой колонки означает, насколько важное место должен занимать тот или иной мясной продукт в диете носителя II (III) подгруппы крови. Мясо, обозначенное цифрой 1, следует есть чаще всего; мясо, обозначенное цифрой 4, — реже всего. Мясо можно печь или жарить на огне.

1	1,5	2	3	3,5	4
Индейка	Ягненок Страус	Буйволя- тина	Утка	Курытина	Говядина

Рыба

Число в верхней строке означает токсичность для II (III) подгруппы крови. 1 означает наименьшую

токсичность, а 4 — наибольшую. Лучше покупать рыбу, выловленную в реке или в море, чем выращенную на фермах. Рыбу можно печь в духовке или на костре или варить (не жарить на масле).

1	1,5	2	2,5	3	4
Лосось	Арктический голец	Морской окунь	Сиг	Окунь	Хек
	Треска	Горбыль		Камбала	Красный луциан
	(с декабря по апрель)	Мелкая треска		Палтус	Морской язык
	Пикша	Скат		Дорадо	Осетр
	Атлантический пилобрюх	Форель			Тилапия
		Калкан			

Людам с II (III) подгруппой крови нужно есть мясо или рыбу 5–7 раз в неделю.

Яйца

Люди со II группой крови могут есть три яичных белка в неделю с тофу или овощами. Не покупайте яйца в магазине. Лучше выбирать яйца от птицы, находящейся в свободном выгуле. Можно также есть белки, приготовленные как пашот, или белки от яиц, сваренных вкрутую. Не жарить.

Сыр

Фета**

Моцарелла**

Рикотта

Не лечитесь — просто не болейте!

Покупайте сыры, не содержащие красителей, консервантов и других химических добавок.

Крахмал

Избегайте продуктов, содержащих пшеницу.

Молочные каши

Амарант	Пшеница спельта
Коричневый рис	Квиноа
Пшеница камут	Рисовые отруби
Воздушный рис	Каша из пророщенных злаков

Молоко для каш (не подслащенное)

Рисовое молоко
Соевое молоко*

Хлеб и крекеры (без дрожжей)

Эссенский
Хлеб «Иезекииль»
Соевый хлеб

Макаронны

Артишоковые
Рисовые
Соевые
Из пшеницы спельта

Каши

Амарант
Рис «басмати»
Коричневый рис
Гречка*
Булгур
Просо
Квиноа
Пшеница спельта*
Тэфф
Канадский рис (цицания водная)

Крахмалистые овощи (печеные)

Топинамбур
Картофель (белый, синий и красный)
Сладкий картофель
Ямс

Семейство бобовых

Фасоль адзуки*
Фасоль обыкновенная**
Конские бобы**
Нут

Овощи (свежие или замороженные)

Артишоки	Лук репчатый	Салат эскариоль
Бамбуковые побеги	Лук зеленый	Салат латук (все типы)
Брокколи (с лимоном)	Лук-шалот	Свекла (мелкая)
Горошек	Лук-порей	Свекольные листья
Гриб шитаки	Мангольд	Сельдерей
Грибы*	Морковь (вареная)	Сельдерея корни
Дайкон	Морская капуста	Снежный горошек
Зеленая фасоль	(все виды)	Соевые бобы
в стручках (зеленая	Огурец*	(свежие)
или желтая)	Одуванчика листья	Спаржа
Кабачки	Окра	Топинамбур (свежий)
Тыква	Оливки (зеленые)	Укроп
Капуста	Перец (зеленый, крас-	Хикама
брюссельская*	ный или острый**)	Цикорий
Капуста китайская	Петрушка	Цикорий бельгийский
Капуста огородная	Помидоры**	Цукини
Капуста савойская*	Пророщенные зерна	Чеснок (зубки)
Кольраби	(все виды)	Чилим
Кресс водяной	Редиска*	Шпинат (сырой)
	Руккола	

Не лечитесь — просто не болейте!

Орешки и семечки

Все орешки и семечки должны быть сырыми, несолеными и желательно покупать их нечищеными. Хорошо их жуйте. (Горсть — это приблизительно 4 столовые ложки или $\frac{1}{4}$ стакана.)

Миндаль

Бразильский орех

Каштан*

Льняное семя

Орех пекан

Подсолнечные семечки

Тыквенные семечки

Грецкий орех

Кунжут*

Кедровые орешки

Масло из орехов и семян

Масло должно быть сырое, без сахара и каких бы то ни было добавок.

Миндальное масло

Масло австралийского ореха

Подсолнечное масло*

Соевое масло

Кунжутное масло*

Соки

Соки пить только свежееотжатые и хранить их в стеклянной посуде, а если покупать, то только замороженные неподслащенные. Людям с II (III) подгруппой крови можно пить от 2 до 7 стаканов в день — $\frac{1}{4}$ сока, $\frac{3}{4}$ родниковой воды.

Абрикосовый

Ананасовый

Виноградный

Грейпфрутовый

Клюквенный

Лимонный (с водой)

Папайя

Сельдерейный

Черемуховый

Черничный

Тофу

Тофу — отличный источник растительных белков. Носителям II (III) подгруппы следует есть экологически чистый тофу три-четыре раза в неделю.

Фрукты (свежие или сушеные, когда это отдельно указано)

Кислые	Слабокислые	Сладкие	Нейтральные
Клюква	Абрикос	Черная смородина	Плод хлебного дерева
Грейпфрут	Ежевика	Финики	Златолист каймито (или «звёздное яблоко»)
Лимон	Черника	Инжир (сушеный)	Арбуз
Лайм	Инжир (свежий)	Кумкват	
Ананас	Крыжовник	Гранат	
Гранат	Виноград (синий)	Изюм (красный)	
Малина	Гуава		
Земляника	Киви		
Клубника	Логанова ягода		
	Манго		
	Нектарин		
	Груши		
	Папайя		
	Персики		
	Сливы (темные)		

Лимоны можно есть сколь угодно часто и сочетать их с любыми продуктами. Клубнику и землянику всегда есть отдельно от других продуктов.

Насыщенные и ненасыщенные жиры

Все растительные масла должны быть холодного отжима, предпочтительно из экологически чистых, генетически не модифицированных продуктов. Не

Не лечитесь — просто не болейте!

используйте оливковое масло для термического приготовления пищи, поскольку при нагревании его молекулярная структура изменяется. В результате оно теряет свою питательную ценность и даже может стать канцерогеном. Для этих целей лучше использовать масло из виноградных косточек, поскольку оно более устойчиво к нагреванию.

Льняное масло

Масло из виноградных косточек

Оливковое масло

Арахисовое масло*

Сафлоровое масло*

Кунжутное масло*

Соевое масло*

Подсолнечное масло*

Лекарственные травы

Базилик	Мята	Укроп
Кервель	Орегано	Фенхель
Кинза	Петрушка	Чабер
Лавровый лист	Полынь-эстрагон	Чеснок (зубки)
Лук-порей	Розмарин	Шалфей
Шнитт-лук	Сельдерей (семя)	
Майоран	Сорго лимонное	

Специи

Красный стручковый перец**	Кориандр	Горчица (сушеная)*
Перец чили	Кумин тминовый	Мускатный орех**
Корица	Пажитник	Шафран*
Гвоздика**	Имбирь	Куркума

Приправы

Хлопья из красной водоросли	Морская соль
Порошок из ламинарии	Темпей
Мисо*	Соль с молотыми овощами
Чистые ванильные бобы*	Тамари (японский соевый соус) без пшеницы

Травяные чаи

У каждого из этих чаев есть те или иные лечебные свойства, и вообще они очень полезны. Вы можете пить их так часто, как хочется. Заваривайте чай на родниковой воде или на воде, очищенной путем обратного осмоса. Залейте одну чайную ложку травы стаканом кипятка и дайте настояться 5–6 минут. Никогда не добавляйте сахар, молоко или лимон.

Алтей аптечный	Имбирь	Пажитник сенной
Бasilika листьa	Крапива	Папоротник
Береза пушистая	Кукурузные рыльца	Песчаник
Боярышник	Липа	Петрушка
Вяз ржавый	Люцерна	Ромашка
Желтокорень канадский	Матэ	Толокнянка
Женьшень (растворимый)	Можжевельник	Укропа семена
Женьшень (сибирский)	Мята перечная	Хвоц
Женьшеня корень	Овес	Чай белый
Зеленый чай японский	Одуванчика листьa	Шиповника плоды
Земляника	Омела белая	Шлемник

Утренний ритуал

Проснувшись, выдавите $\frac{1}{4}$ или $\frac{1}{2}$ свежего лимона в полстакана теплой или прохладной воды.

Не лечитесь — просто не болейте!

Энергетический напиток для II (III) подгруппы

1 ст. л. соевого или рисового белкового порошка

1 ч. л. муки из подорожника блошиного

1 ч. л. *stractan*

Смешайте ингредиенты со 180–240 мл воды, разбавленного грейпфрутового сока или соевого (рисового) молока. Пейте от одного до трех раз в день.

Диетический список для II (I) подгруппы

Мясо

Число в верхней строке каждой колонки означает, насколько важное место должен занимать тот или иной мясной продукт в диете носителя II (I) подгруппы крови. Мясо, обозначенное цифрой 1, следует есть чаще всего; мясо, обозначенное цифрой 4, — реже всего. Мясо можно печь или жарить на огне.

1	2	2,5	3	4
Страус Индейка	Курица	Ягнятина	Буйволятина	Говядина

Рыба

Число в верхней строке означает токсичность для II (I) подгруппы крови. 1 означает наименьшую токсичность, а 5 — наибольшую. Лучше покупать рыбу, выловленную в реке или в море, чем выращенную на

Глава 8. Диетические списки для разных групп и подгрупп крови

фермах. Рыбу можно печь в духовке или на костре или варить (не жарить на масле).

1	1,5	2	3	4	5
Лосось	Арктический голец	Морской окунь	Камбала	Хек	Окунь
	Треска	Горбыль	Морской язык	Красный луциан	
	(с декабря по апрель)	Мелкая треска	Дорадо	Осетр	
	Пикша	Скат	Палтус	Тилапия	
	Атлантический пилобрюх	Форель			
		Калкан			
		Сиг			

Людам с II (I) подгруппой крови нужно есть мясо или рыбу 6–8 раз в неделю.

Яйца

Люди с II (I) подгруппой крови могут есть два яйца в неделю с овощами или иногда с тофу. Лучше выбирать яйца от птицы, находящейся в свободном выгуле. Можно есть яйца или белки, приготовленные как пашот, в виде омлета или сваренные вкрутую. Не жарить. Не покупайте яйца в магазине.

Молочные каши

Амарант	Пшеница спельта
Коричневый рис	Квиноа
Пшеница камут	Рисовые отруби
Воздушный рис	Каша из пророщенных злаков

Молоко для каш (не подслащенное)

Рисовое молоко
Соевое молоко*

Не лечитесь — просто не болейте!

Хлеб и крекеры (без дрожжей)

Миндальный	Рисовый хлеб
Эссенский	Рисовые лепешки
Хлеб «Иезекииль»	Соевый хлеб
Хлеб из пшеницы камут	Хлеб из пшеницы спельта*
Хлеб из квиноа	Хлеб из пророщенной пшеницы

Макароны

Артишоковые*
Рисовые
Соевые *
Из пшеницы спельта*

Каши

Амарант
Ячмень
Рис «басмати»
Коричневый рис
Гречка*
Булгур
Просо
Квиноа
Пшеница спельта*
Тэфф
Канадский рис (цицания водная)

Крахмалистые овощи

Топинамбур
Картофель (белый, синий и красный)
Сладкий картофель

Семейство бобовых

Фасоль адзуки**
Фасоль обыкновенная*
Конские бобы*
Нут**

Овощи (свежие или замороженные)

Артишоки	Кресс водяной	Руккола
Бамбуковые побеги	Лук репчатый	Салат эскариоль
Брокколи (с лимоном)	Лук зеленый	Салат латук (все типы)

Глава 8. Диетические списки для разных групп и подгрупп крови

Горошек	Лук-шалот	Редиска*
Гриб шитаки	Лук-порей	Свекла (мелкая)
Грибы*	Мангольд	Свекольные листья
Дайкон	Морковь (сырая или вареная)*	Сельдерей
Зеленая фасоль в стручках (зеленая или желтая)	Морская капуста (все виды)	Сельдерея корни
Кабачки	Огурец*	Снежный горошек
Тыква	Одуванчика листья	Соевые бобы (свежие)*
Каперсы*	Окра	Спаржа
Капуста брюссельская*	Оливки (зеленые)	Топинамбур (свежий)
Капуста китайская	Перец (зеленый, красный или острый*)	Укроп
Капуста листовая**	Петрушка	Хикама
Капуста огородная	Помидоры	Цикорий
Капуста цветная**	Пророщенные зерна (все виды)	Цикорий бельгийский
Капуста савойская*		Цукини
Кольраби		Чеснок (зубки)
		Чилим
		Шпинат (сырой)

Орешки и семечки

Все орешки и семечки должны быть сырыми, несолеными и желательно покупать их нечищеными. Хорошо жуйте. (Горсть — это приблизительно 4 столовые ложки или $\frac{1}{4}$ стакана.)

Миндаль	Подсолнечные семечки
Бразильский орех	Тыквенные семечки
Каштан*	Грецкий орех
Льняное семя	Кунжут*
Орех pekan	Кедровые орешки
Фундук	

Масло из орехов и семян

Масло должно быть сырое, без сахара и каких бы то ни было добавок.

Не лечитесь — просто не болейте!

Миндальное масло
Масло австралийского ореха*
Подсолнечное масло*
Соевое масло*
Кунжутное масло**

Тофу

Тофу — отличный источник растительных белков. Людям с II (I) подгруппой крови следует есть экологически чистый тофу 3–5 раз в неделю.

Фрукты (свежие или сушеные, когда это отдельно указано)

Кислые	Слабокислые	Сладкие	Нейтральные
Клюква	Яблоки	Черная	Плод хлебного
Грейпфрут	(1–2 в неделю)	смородина	дерева
Лимон	Абрикос	Финики	Златолист
Лайм	Ежевика	Инжир	каймито (или
Ананас	Черника	(сушеный)	«звёздное
Гранат	Инжир (свежий)	Кумкват	яблоко»)
Малина	Крыжовник	Хурма	Арбуз
Земляника	Виноград (синий)	Гранат	
Клубника	Киви	Изюм (красный)	
	Логанова ягода		
	Манго		
	Нектарин		
	Груши		
	Папайя		
	Персики		
	Сливы (темные)		

Лимоны можно есть сколь угодно часто и сочетать их с любыми продуктами. Клубнику и землянику всегда есть отдельно от других продуктов. Людям с подгруппой II (I) нужно есть фрукты 2–5 раз в день.

Соки

Соки пить только свежееотжатые и хранить их в стеклянной посуде, а если покупать, то только замороженные неподслащенные. Людям с II (I) подгруппой крови можно пить от 2 до 5 стаканов в день — $\frac{1}{4}$ сока, $\frac{3}{4}$ родниковой воды.

Абрикосовый	Клюквенный	Томатный**
Ананасовый	Лимонный (с водой)	Черемуховый
Виноградный	Нектариновый	Черничный
Вишневый	Папайя	Яблочный**
Грейпфрутовый	Сельдерейный	

Насыщенные и ненасыщенные жиры

Все растительные масла должны быть холодного отжима, предпочтительно из экологически чистых, генетически не модифицированных продуктов. Не используйте оливковое масло для термического приготовления пищи, поскольку при нагревании его молекулярная структура изменяется. В результате оно теряет свою питательную ценность и даже может стать канцерогеном. Для этих целей лучше использовать масло из виноградных косточек, поскольку оно более устойчиво к нагреванию.

Льняное масло

Масло из виноградных косточек

Оливковое масло

Арахисовое масло**

Сафлоровое масло*

Кунжутное масло*

Не лечитесь — просто не болейте!

Соевое масло**

Подсолнечное масло*

Лекарственные травы

Базилик	Мята	Укроп
Кервель	Орегано	Фенхель
Кинза	Петрушка	Чабер
Лавровый лист	Полынь-эстрагон	Чабрец
Лук-порей	Розмарин	Чеснок (зубки)
Шнитт-лук	Сельдерей (семя)	Шалфей
Майоран	Сорго лимонное	

Специи

Анис	Кориандр	Горчичное семя*
Красный стручковый перец*	Кумин тминовый	Мускатный орех
Перец чили *	Пажитник	Шафран
Корица	Имбирь	Куркума
Гвоздика*	Горчица (сушеная)*	

Приправы

Хлопья из красной водоросли	Темпей**
Порошок из ламинарии	Необработанный уксус из яблочного сидра
Мисо**	Соль с молотыми овощами
Чистые ванильные бобы*	Тамари (японский соевый соус) без пшеницы
Морская соль	

Травяные чаи

У каждого из этих чаев есть те или иные лечебные свойства, и вообще они очень полезны. Вы можете пить их так часто, как хочется. Заваривайте чай на родниковой воде или на воде, очищенной путем обратного осмоса. Залейте одну чайную ложку тра-

Глава 8. Диетические списки для разных групп и подгрупп крови

вы стаканом кипятка и дайте настояться 5–6 минут. Никогда не добавляйте сахар, молоко или лимон.

Алтей аптечный	Имбирь	Пажитник сенной
Базилика листья	Инжир	Папоротник
Береза пушистая	Крапива	Песчаник
Боярышник	Кукурузные рыльца	Петрушка
Вяз ржавый	Липа	Ромашка
Желтокорень канадский	Люцерна	Солодки корень
Женьшень (растворимый)	Малина	Толокнянка
Женьшень (сибирский)	Можжевельник	Хвощ
Женьшеня корень	Мята перечная	Чай белый
Зверобой	Овес	Шиповника плоды
Зеленый чай японский	Одуванчика листья	Шлемник
Земляника	Омела белая	Ячмень

Утренний ритуал

Проснувшись, выдавите $\frac{1}{4}$ свежего лимона в полстакана прохладной воды и выпейте.

Энергетический напиток для II (I) подгруппы

1 ст. л. соевого или сывороточного белкового порошка

1 ч. л. муки из подорожника блошиного

1 ч. л. *stractan*

Смешайте ингредиенты со 180–240 мл воды, разбавленного грейпфрутового сока или соевого (рисового) молока. Пейте от одного до трех раз в день.

Не лечитесь — просто не болейте!

Диетический список для III группы

Мясо

Число в верхней строке каждой колонки означает, насколько важное место должен занимать тот или иной мясной продукт в диете носителя III группы крови. Мясо, обозначенное цифрой 1, следует есть чаще всего; мясо, обозначенное цифрой 3, — реже, а обозначенное цифрой 5, — совсем редко. Мясо можно печь или жарить на огне.

1	1,5	2	3	5
Ягнятина	Буйволятина	Телячья	Говядина	Курятина
Страус		печень	Телятина	
Индейка		Утка	Оленина	

Рыба

Число в верхней строке означает токсичность для III группы крови. 1 означает наименьшую токсичность, а 4 — наибольшую. Лучше покупать рыбу, выловленную в реке или в море, чем выращенную на фермах. Рыбу можно печь в духовке или на костре или варить (не жарить на масле).

Людам с III группой крови нужно есть мясо или рыбу 7–9 раз в неделю.

Глава 8. Диетические списки для разных групп и подгрупп крови

1	1,5	2	2,5	3	4
Лосось	Арктический голец	Морской окунь	Сиг	Окунь	Хек
	Пикша	Горбыль		Камбала	Скумбрия
	Треска	Дорадо		Морской язык	Красный луциан
	(с декабря по апрель)	Мелкая треска		Палтус	Осетр
	Атлантический пилобрюх	Скат			Тилапия
		Форель			
		Калкан			

Яйца

Носителям III группы можно есть по шесть яиц в неделю с овощами. Лучше выбирать яйца от птицы, находящейся в свободном выгуле. Не жарить.

Сыр

Покупайте сыры, не содержащие красителей, консервантов и других химических добавок. Люди с III группой могут есть по 180–240 г сыра в неделю.

Бри
Фермерский сыр
Козий сыр
Моцарелла
Рикотта

Молочные продукты (150 г в неделю)

Козье молоко
Йогурт простой (из цельного или двухпроцентного молока)

Не лечитесь — просто не болейте!

Молочные каши

Амарант	Воздушный рис
Коричневый рис	Пшеница спельта
Пшеница камут	Квиноа
Пшеница и солодовый ячмень	Рисовые отруби
Просо	Каша из пророщенных злаков
Толокно (овсяная мука)*	

Молоко для каш (не подслащенное)

Миндальное молоко
Рисовое молоко
Соевое молоко*

Хлеб и крекеры (без дрожжей)

Эссенский	Рисовые лепешки
Хлеб «Иезекииль»	Хлеб из пшеницы спельта
Хлеб из пшеницы камут	Хлеб из пророщенной пшеницы
Хлеб из квиноа	

Макароны

Артишоковые
Соевые
Из пшеницы спельта

Каши

Амарант
Ячмень
Рис «басмати»
Коричневый рис
Гречка*
Булгур
Просо
Квиноа
Пшеница спельта*
Тэфф
Канадский рис (цицания водная)

Крахмалистые овощи

Топинамбур
Картофель (белый, синий и красный)
Сладкий картофель

Семейство бобовых

Фасоль адзуки**

Фасоль обыкновенная**

Конские бобы* *

Нут*

Овощи (свежие или замороженные)

Артишоки	Капуста савойская	Редиска
Бамбуковые побеги	Кольраби	Руккола
Брокколи (с лимоном)	Кресс водяной	Салат эскариоль
Брюква	Лук репчатый	Салат латук (все типы)
Горошек	Лук зеленый	Свекла (мелкая)
Гриб шитаки	Лук-шалот	Свекольные листья
Грибы	Лук-порей	Сельдерей
Дайкон	Мангольд	Сельдерея корни
Зеленая фасоль в стручках (зеленая или желтая)	Морковь (сырая или вареная)	Снежный горошек
Кабачки	Морская капуста (все виды)	Спаржа
Тыква	Огурец	Топинамбур (свежий)
Каперсы	Одуванчика листья	Укроп
Капуста	Окра	Хикама
(белокочанная* или краснокочанная)	Оливки (зеленые)	Цикорий
Капуста брюссельская	Перец (зеленый, крас- ный или острый*)	Цикорий бельгийский
Капуста китайская	Петрушка	Цукини
Капуста листовая	Помидоры**	Чеснок (зубки)
Капуста огородная	Пророщенные зерна	Чилим*
Капуста цветная**	(все виды)	Шпинат (сырой)

Орешки и семечки

Все орешки и семечки должны быть сырыми, несолеными и желательно покупать их нечищеными. Хорошо их жуйте. (Горсть — это приблизительно 4 столовые ложки или $\frac{1}{4}$ стакана.)

Не лечитесь — просто не болейте!

Миндаль
Бразильский орех
Каштан*
Льняное семя
Орех пекан
Фундук

Подсолнечные семечки
Тыквенные семечки
Грецкий орех
Кедровые орешки
Фисташки*

Масло из орехов и семян

Масло должно быть сырое, без сахара и каких бы то ни было добавок.

Миндальное масло
Масло австралийского ореха
Подсолнечное масло
Кунжутное масло*

Тофу

Тофу — отличный источник растительного белка. Носителям III группы следует есть экологически чистый тофу поздним утром один-два раза в неделю.

Фрукты (свежие или сушеные, когда это отдельно указано)

Кислые	Слабокислые	Сладкие	Нейтральные
Клюква	Яблоки *	Черная	Плод хлебного
Грейпфрут	Абрикос	смородина	дерева
Лимон	Ежевика	Финики	Арбуз
Лайм	Черника	Инжир	
Ананас	Вишни	(сушеный)	

Глава 8. Диетические списки для разных групп и подгрупп крови

Гранат	Инжир (свежий)	Кумкват	Златолист
Малина	Крыжовник	Хурма	кайрито (или
Земляника	Виноград (синий)	Гранат	«звёздное
Клубника	Киви	Изюм	яблоко»)
	Логанова ягода	(красный)	
	Манго		
	Нектарин		
	Груши		
	Папайя		
	Персики		
	Сливы (темные)		

Лимоны можно есть сколь угодно часто и сочетать их с любыми продуктами. Клубнику и землянику всегда есть отдельно от других продуктов.

Соки

Соки пить только свежееотжатые и хранить их в стеклянной посуде, а если покупать, то только замороженные неподслащенные. Людям с III группой крови можно пить от 2 до 7 стаканов в день — $\frac{1}{4}$ сока, $\frac{3}{4}$ родниковой воды.

Абрикосовый	Клюквенный	Персиковый
Ананасовый	Лимонный (с водой)	Сельдерейный
Виноградный	Морковный	Черемуховый
Вишневый	Папайя	Черничный
Грейпфрутовый		

Насыщенные и ненасыщенные жиры

Все растительные масла должны быть холодного отжима, предпочтительно из экологически чистых, генетически не модифицированных продуктов. Не

Не лечитесь — просто не болейте!

используйте оливковое масло для термического приготовления пищи, поскольку при нагревании его молекулярная структура изменяется. В результате оно теряет свою питательную ценность и даже может стать канцерогеном. Для этих целей лучше использовать масло из виноградных косточек, поскольку оно более устойчиво к нагреванию.

Льняное масло

Масло из виноградных косточек

Оливковое масло

Сафлоровое масло*

Кунжутное масло*

Соевое масло*

Подсолнечное масло*

В Институте доктора Д'Адамо разработана особая паста («институтская паста»), которую можно использовать вместо маргарина или сливочного масла. Людям с III группой крови рекомендуется употреблять по $\frac{1}{4}$ или $\frac{1}{2}$ чайной ложки этой пасты три раза в неделю.

Институтская паста

120 г несоленого сливочного масла

$\frac{1}{4}$ стакана масла из виноградных косточек

или оливкового масла

1 капсула витамина E

1 капсула лецитина

Взбить и поставить в холодильник.

Лекарственные травы

Бasilik	Мята	Укроп
Кервель	Орегано	Фенхель
Кинза	Петрушка	Чабер
Лавровый лист	Полынь-эстрагон	Чабрец
Лук-порей	Розмарин	Чеснок (зубки)
Шнитт-лук	Сельдерей (семя)	Шалфей
Майоран	Сорго лимонное	

Специи

Анис	Кориандр	Горчичное семя
Красный стручковый перец*	Кумин тминовый	Мускатный орех*
Перец чили	Порошок карри*	Паприка*
Корица	Пажитник	Перец*
Гвоздика	Имбирь	Шафран
	Горчица (сушеная)	Куркума

Приправы

Хлопья из красной водоросли	Необработанный уксус из яблочного сидра*
Порошок из ламинарии	Соль с молотыми овощами
Мисо**	Тамари (японский соевый соус)
Чистые ванильные бобы*	без пшеницы
Морская соль	

Травяные чаи

У каждого из этих чаев есть те или иные лечебные свойства, и вообще они очень полезны. Вы можете пить их так часто, как хочется. Заваривайте чай на родниковой воде или на воде, очищенной путем обратного осмоса. Залейте одну чайную ложку травы стаканом кипятка и дайте настояться 5–6 минут. Никогда не добавляйте сахар, молоко или лимон.

Не лечитесь — просто не болейте!

Алтей аптечный	Крапива	Папоротник
Базилка листья	Кукурузные рыльца	Песчаник
Береза пушистая	Купена	Петрушка
Боярышник	Ладанник	Пижма
Вяз ржавый	Липа	Расторопша
Желтокорень канадский	Люцерна	Ромашка
Женьшень (растворимый)	Манжетка	Солодки корень
Женьшень (сибирский)	обыкновенная	Толокнянка
Женьшень корень	Матэ	Укропа семена
Зеленый чай японский	Можжевельник	Хвощ
Земляника	Мята перечная	Чай белый
Имбирь	Овес	Шиповника плоды
	Одуванчика листья	Шлемник
	Омела белая	
	Пажитник сенной	

Утренний ритуал

Проснувшись, выдавите $\frac{1}{4}$ или $\frac{1}{2}$ свежего лимона в полстакана прохладной или холодной воды и выпейте.

Энергетический напиток для III группы

1 ст. л. соевого или сывороточного белкового порошка

1 ч. л. муки из подорожника блошиного

1 ч. л. *stractan*

1 ч. л. льняного масла

Смешайте ингредиенты со 180–240 мл воды, разбавленного грейпфрутового сока или соевого (рисового) молока. Пейте от одного до трех раз в день.

Диетический список для III (II) подгруппы

Мясо

Число в верхней строке каждой колонки означает, насколько важное место должен занимать тот или иной мясной продукт в диете носителя III (II) подгруппы крови. Мясо, обозначенное цифрой 1, следует есть чаще всего; мясо, обозначенное цифрой 4, — реже всего. Мясо можно печь или жарить на огне.

1	2	2,5	3	4
Страус Индейка	Буйволятина	Ягнятина	Говядина	Курятина

Рыба

Число в верхней строке означает токсичность для III (II) подгруппы крови. 1 означает наименьшую токсичность, а 5 — наибольшую. Лучше покупать рыбу, выловленную в реке или в море, чем выращенную на фермах. Рыбу можно печь в духовке или на костре или варить (не жарить на масле).

1	1,5	2	3	4	5
Лосось	Арктический голец	Морской окунь	Окунь	Хек	Скумбрия
	Треска	Горбыль	Морской язык	Красный луциан	
	(с декабря по апрель)	Мелкая треска	Палтус	Осетр	
	Пикша	Скат	Дорадо	Тилапия	
	Атлант. пилорбрюх	Форель			
		Калкан			

Не лечитесь — просто не болейте!

Яйца

Люди с III (II) подгруппой крови могут есть три яйца в неделю с овощами или с тофу. Ешьте только белки (не покупайте яйца в магазине). Лучше выбрать яйца от птицы, находящейся в свободном выгуле. Можно есть яйца или белки, приготовленные как пашот, в виде омлета или сваренные вкрутую. Не жарить.

Крахмал

Избегайте продуктов, содержащих пшеницу.

Молочные каши

Амарант	Пшеница спельта
Коричневый рис	Квиноа
Пшеница камут	Рисовые отруби
Воздушный рис	Каша из пророщенных злаков

Молоко для каш (не подслащенное)

Миндальное молоко*
Рисовое молоко
Соевое молоко

Хлеб и крекеры (без дрожжей)

Эссенский	Соевый хлеб
Хлеб «Иезекииль»	Хлеб из пшеницы спельта*
Хлеб из пшеницы камут	Хлеб из пророщенной пшеницы
Хлеб из квиноа	

Макаронны

Артишоковые
Рисовые
Соевые
Из пшеницы спельта

Каши

Амарант
Ячмень
Рис «басмати»
Коричневый рис
Гречка*
Булгур
Просо
Квиноа
Пшеница спельта*
Тэфф
Канадский рис (цицания водная)

Крахмалистые овощи

Топинамбур
Картофель (белый, синий и красный)
Сладкий картофель

Семейство бобовых

Фасоль адзуки*
Фасоль обыкновенная*
Конские бобы*
Нут*

Овощи (свежие или замороженные)

Артишоки	Кольраби	Редиска*
Бамбуковые побеги	Кресс водяной	Руккола
Брокколи (с лимоном)	Лук репчатый	Салат эскариоль
Брюква	Лук зеленый	Салат латук (все типы)
Горошек	Лук-шалот	Свекла (мелкая)
Гриб шитаки	Лук-порей	Свекольные листья
Дайкон	Мангольд	Сельдерей
Кабачки	Морковь (сырая или вареная)	Сельдерей корни
Тыква		Снежный горошек

Не лечитесь — просто не болейте!

Зеленая фасоль в стручках (зеленая или желтая)	Огурец Одуванчика листья Окра	Спаржа Топинамбур (свежий) Укроп
Каперсы	Оливки (зеленые)	Хикама
Капуста брюссельская*	Перец (зеленый, красный или острый**)	Цикорий Цикорий бельгийский
Капуста китайская	Петрушка	Цукини
Капуста листовая*	Помидоры**	Чеснок (зубки)
Капуста огородная	Пророщенные зерна (все виды)	Чилим Шпинат (сырой)
Капуста савойская*		
Морская капуста (все виды)		

Рецепт прекрасного овощного супа вы найдете в главе 11 («Вегетарианский суп»). Людям с подгруппой III (II) можно есть его от одного до семи раз в неделю.

Орешки и семечки

Все орешки и семечки должны быть сырыми, несолеными и желательно покупать их нечищеными. Хорошо жуйте. (Горсть — это приблизительно 4 столовые ложки, или $\frac{1}{4}$ стакана.)

Миндаль

Каштан*

Льняное семя

Орех пекан

Фисташки*

Подсолнечные семечки

Тыквенные семечки

Грецкий орех

Кедровые орешки

Масло из орехов и семян

Масло должно быть сырое, без сахара и каких бы то ни было добавок.

Глава 8. Диетические списки для разных групп и подгрупп крови

Миндальное масло
Масло австралийского ореха
Подсолнечное масло
Кунжутное масло*

Тофу

Тофу — хороший источник растительного белка. Носителям III (II) подгруппы следует есть экологически чистый тофу два-три раза в неделю.

Фрукты (свежие или сушеные, когда это отдельно указано)

Кислые	Слабокислые	Сладкие	Нейтральные
Клюква	Яблоки **	Черная	Плод хлебного
Грейпфрут	Абрикос	смородина	дерева
Лимон	Ежевика	Финики	Златолист
Лайм	Черника	Инжир	каймито
Ананас	Вишни	(сушеный)	(или «звёздное
Гранат	Инжир (свежий)	Кумкват	яблоко»)
Малина	Крыжовник	Хурма	Арбуз
Земляника	Виноград (синий)	Гранат	
Клубника	Киви	Изюм (красный)	
	Логанова ягода		
	Манго		
	Нектарин		
	Груши		
	Папайя		
	Персики		
	Сливы (темные)		

Лимоны можно есть сколь угодно часто и сочетать их с любыми продуктами. Клубнику и землянику всегда есть отдельно от других продуктов.

Соки

Соки пить только свежееотжатые и хранить их в стеклянной посуде, а если покупать, то только замороженные неподслащенные. Людям с III (II) подгруппой крови можно пить от 2 до 7 стаканов в день — $\frac{1}{4}$ сока, $\frac{3}{4}$ родниковой воды.

Абрикосовый	Грейпфрутовый	Сельдерейный
Ананасовый	Клюквенный	Черемуховый
Виноградный	Лимонный (с водой)	Черничный
Вишневый	Папайя	

Насыщенные и ненасыщенные жиры

Все растительные масла должны быть холодного отжима, предпочтительно из экологически чистых, генетически не модифицированных продуктов. Не используйте оливковое масло для термического приготовления пищи, поскольку при нагревании его молекулярная структура изменяется. В результате оно теряет свою питательную ценность и даже может стать канцерогеном. Для этих целей лучше использовать масло из виноградных косточек, поскольку оно более устойчиво к нагреванию.

Льняное масло

Масло из виноградных косточек

Оливковое масло

Сафлоровое масло*

Кунжутное масло*

Соевое масло*

Подсолнечное масло*

В Институте доктора Д'Адамо разработана особая паста («институтская паста»), которую можно использовать вместо маргарина или сливочного масла. Людям с III (II) подгруппой крови рекомендуется употреблять по 1/8 чайной ложки этой пасты два раза в неделю.

Институтская паста

120 г несоленого сливочного масла

1/4 стакана масла из виноградных косточек

или оливкового масла

1 капсула витамина E

1 капсула лецитина

Взбить и поставить в холодильник.

Лекарственные травы

Бasilik	Мята	Укроп
Кервель	Орегано	Фенхель
Кинза	Петрушка	Чабер
Лавровый лист	Полынь-эстрагон	Чабрец
Лук-порей	Розмарин	Чеснок (зубки)
Шнитт-лук	Сельдерей (семя)	Шалфей
	Сорго лимонное	

Специи

Анис	Кориандр	Имбирь
Перец чили**	Кумин тминовый	Горчица (сушеная)*
Корица	Порошок карри**	Шафран*
Гвоздика*	Пажитник	Куркума

Не лечитесь — просто не болейте!

Приправы

Хлопья из красной водоросли	Морская соль
Порошок из ламинарии	Темпей*
Мисо*	Соль с молотыми овощами
Чистые ванильные бобы*	Тамари (японский соевый соус) без пшеницы

Травяные чаи

У каждого из этих чаев есть те или иные лечебные свойства, и вообще они очень полезны. Вы можете пить их так часто, как хочется. Заваривайте чай на родниковой воде или на воде, очищенной путем обратного осмоса. Залейте одну чайную ложку травы стаканом кипятка и дайте настояться 5–6 минут. Никогда не добавляйте сахар, молоко или лимон.

Алтей аптечный	Крапива	Песчаник
Боярышник	Кукурузные рыльца	Петрушка
Вяз ржавый	Липа	Расторопша
Желтокорень канадский	Люцерна	Ромашка
Женьшень	Матэ	Солодки корень
(растворимый)	Мята перечная	Толокнянка
Женьшень (сибирский)	Овес	Хвоц
Женьшеня корень	Одуванчика листья	Чай белый
Зверобой	Пажитник сенной	Шиповника плоды*
Зеленый чай японский	Папоротник	Шлемник
Земляника		
Имбирь		

Утренний ритуал

Проснувшись, выдавите $\frac{1}{4}$ свежего лимона в полстакана теплой или прохладной воды и выпейте.

Энергетический напиток для III (II) подгруппы

1 ст. л. соевого или рисового белкового порошка

1 ч. л. муки из подорожника блошиного

1 ч. л. *stractan*

Смешайте ингредиенты со 180–240 мл воды, разбавленного грейпфрутового сока или соевого (рисового) молока. Пейте от одного до трех раз в день.

Диетический список для III (I) подгруппы

Мясо

Число в верхней строке каждой колонки означает, насколько важное место должен занимать тот или иной мясной продукт в диете носителя III (I) подгруппы крови. Мясо, обозначенное цифрой 1, следует есть чаще всего; мясо, обозначенное цифрой 4, — реже всего. Мясо можно печь или жарить на огне.

1	1,5	2	2,5	3	4
Сердце (говяжье или ягнячье)	Буйволятина	Говядина	Телячья печень	Крольчатина	Курятина
Ягнятина		Утка	Оленина		
Страус		Телятина			
Индейка					

Рыба

Число в верхней строке означает токсичность для III (I) подгруппы крови. 1 означает наименьшую ток-

Не лечитесь — просто не болейте!

сичность, а 4 — наибольшую. Лучше покупать рыбу, выловленную в реке или в море, чем выращенную на фермах. Рыбу можно печь в духовке или на костре или варить (не жарить на масле).

1	1,5	2	2,5	3	4
Лосось	Аркти- ческий голец Треска (с дека- бря по апрель) Пикша Атланти- ческий пилобрюх	Морской окунь Горбыль Дорадо Мелкая треска Скат Форель Калкан	Палтус Сардины (консер- вы) Осетр Сиг	Камбала Морской язык Алоза Скумбрия	Хек Красный луциан Тилапия

Людам с III (I) подгруппой крови нужно есть мясо или рыбу 8–10 раз в неделю.

Яйца

Носителям III (I) группы можно есть яйца по четыре раза в неделю с овощами. Лучше выбирать яйца от птицы, находящейся в свободном выгуле. Не жарить.

Сыр

Покупайте сыры, не содержащие красителей, консервантов и других химических добавок. Люди с III (I) подгруппой могут есть по 150–180 г в неделю.

Глава 8. Диетические списки для разных групп и подгрупп крови

Козий сыр**

Моцарелла*

Рикотта*

Молочные продукты (90 г в неделю)

Козье молоко

Йогурт простой (из цельного или двухпроцентного молока).

Молочные каши

Амарант

Коричневый рис

Пшеница камут

Пшеница с солодовым ячменем

Просо

Толокно (овсяная мука)*

Воздушный рис

Пшеница спельта

Квиноа

Рисовые отруби

Каша из пророщенных злаков

Молоко для каш (не подслащенное)

Миндальное молоко

Рисовое молоко

Соевое молоко**

Хлеб и крекеры (без дрожжей)

Миндальный

Эссенский

Хлеб «Иезекииль»

Хлеб из квиноа

Рисовый хлеб

Рисовые лепешки

Хлеб из пшеницы спельта

Хлеб из пророщенной пшеницы

Макароны

Артишоковые

Рисовые

Соевые**

Из пшеницы спельта

Каши

Амарант

Ячмень

Рис «басмати»

Коричневый рис

Не лечитесь — просто не болейте!

Гречка
Булгур
Просо
Квиноа
Пшеница спельта
Тэфф
Канадский рис (цицания водная)

Крахмалистые овощи

Топинамбур
Картофель (белый, синий и красный)
Сладкий картофель

Семейство бобовых

Фасоль обыкновенная**
Конские бобы**
Нут**
Чечевица**

Овощи (свежие или замороженные)

Артишоки	Капуста савойская**	Оливки (зеленые)
Бамбуковые побеги	Кольраби	Редиска
Брокколи (с лимоном)	Кресс водяной	Руккола
Брюква	Лук репчатый	Салат эскариоль
Горошек	Лук зеленый	Салат латук (все типы)
Гриб шитаки	Лук-шалот	Свекла (мелкая)
Грибы*	Лук-порей	Свекольные листья
Дайкон	Мангольд	Сельдерей
Зеленая фасоль в стручках (зеленая или желтая)	Морковь (сырая или вареная)	Сельдерея корни
Кабачки	Морская капуста (все виды)	Снежный горошек
Тыква	Огурец	Спаржа
Каперсы	Одуванчика листья	Топинамбур (свежий)
		Укроп
		Хикама

Глава 8. Диетические списки для разных групп и подгрупп крови

Капуста брюссельская*	Окра	Цикорий
Капуста белокочанная**	Перец (зеленый, крас- ный или острый)	Цикорий бельгийский
Капуста китайская	Петрушка	Цукини
Капуста листовая	Помидоры**	Чеснок (зубки)
Капуста огородная	Пророщенные зерна	Чилим
Капуста цветная**	(все виды)	Шпинат (сырой)

Рецепт прекрасного овощного супа вы найдете в главе 11 («Вегетарианский суп»). Людям с подгруппой III (I) можно есть его от одного до семи раз в неделю.

Орешки и семечки

Все орешки и семечки должны быть сырыми, несолеными и желательно покупать их нечищеными. Хорошо жуйте. (Горсть — это приблизительно 4 столовые ложки или $\frac{1}{4}$ стакана.)

Миндаль	Подсолнечные семечки
Бразильский орех	Тыквенные семечки
Каштан*	Грецкий орех
Льняное семя	Кунжут**
Орех пекан	Кедровые орешки
Фундук	Фисташки*

Масло из орехов и семян

Масло должно быть сырое, без сахара и каких бы то ни было добавок.

Миндальное масло
Масло австралийского ореха
Подсолнечное масло
Кунжутное масло*

Не лечитесь — просто не болейте!

Тофу

Тофу — хороший источник растительных белков. Носителям III (I) группы следует есть экологически чистый тофу один-два раза в неделю.

Фрукты (свежие или сушеные, когда это отдельно указано)

Кислые	Слабокислые	Сладкие	Нейтральные
Клюква	Яблоки	Черная	Плод хлебного
Грейпфрут	(1–2 в неделю)	смородина	дерева
Лимон	Абрикос	Финики	Златолист
Лайм	Ежевика	Инжир	каймито
Ананас	Черника	(сушеный)	(или «звёздное
Гранат	Вишни	Кумкват	яблоко»)
Малина	Инжир (свежий)	Хурма	Арбуз
Земляника	Крыжовник	Гранат	
Клубника	Виноград (синий)	Изюм (красный)	
	Киви		
	Логанова ягода		
	Манго		
	Нектарин		
	Груши		
	Папайя		
	Персики		
	Сливы (темные)		

Лимоны можно есть сколь угодно часто и сочетать их с любыми продуктами. Клубнику и землянику всегда есть отдельно от других продуктов.

Соки

Соки пить только свежееотжатые и хранить их в стеклянной посуде, а если покупать, то только замо-

роженные неподслащенные. $\frac{1}{4}$ сока, $\frac{3}{4}$ родниковой воды.

Абрикосовый
Ананасовый
Виноградный
Вишневый
Грейпфрутовый

Клюквенный
Лимонный (с водой)
Морковный
Нектариновый

Персиковый
Сельдерейный
Черемуховый
Черничный

Насыщенные и ненасыщенные жиры

Все растительные масла должны быть холодного отжима, предпочтительно из экологически чистых, генетически не модифицированных продуктов. Не используйте оливковое масло для термического приготовления пищи, поскольку при нагревании его молекулярная структура изменяется. В результате оно теряет свою питательную ценность и даже может стать канцерогеном. Для этих целей лучше использовать масло из виноградных косточек, поскольку оно более устойчиво к нагреванию.

Льняное масло
Масло из виноградных косточек
Оливковое масло
Сафлоровое масло*
Кунжутное масло*
Подсолнечное масло*

В Институте доктора Д'Адамо разработана особая паста («институтская паста»), которую можно использовать вместо маргарина или сливочного мас-

Не лечитесь — просто не болейте!

ла. Людям с III (I) подгруппой крови рекомендуется употреблять по 1/2 чайной ложки этой пасты три-четыре раза в неделю.

Институтская паста

120 г несоленого сливочного масла

1/4 стакана масла из виноградных косточек

или оливкового масла

1 капсула витамина E

1 капсула лецитина

Взбить и поставить в холодильник.

Лекарственные травы

Бasilik	Мята	Укроп
Кервель	Орегано	Фенхель
Кинза	Петрушка	Чабер
Лавровый лист	Полынь-эстрагон	Чабрец
Лук-порей	Розмарин	Чеснок (зубки)
Шнитт-лук	Сельдерей (семя)	Шалфей
Майоран	Сорго лимонное	

Специи

Анис	Кориандр	Мускатный орех
Красный стручковый перец*	Кумин тминовый	Паприка*
Перец чили*	Порошок карри*	Шафран*
Корица	Пажитник	Куркума
Гвоздика	Имбирь	
	Горчица (сушеная)	

Приправы

Хлопья из красной водоросли	Необработанный уксус
Порошок из ламинарии	из яблочного сидра*
Морская соль	Соль с молотыми овощами
	Тамари (японский соевый соус)
	без пшеницы

Травяные чаи

У каждого из этих чаев есть те или иные лечебные свойства, и вообще они очень полезны. Вы можете пить их так часто, как хочется. Заваривайте чай на родниковой воде или на воде, очищенной путем обратного осмоса. Залейте одну чайную ложку травы стаканом кипятка и дайте настояться 5–6 минут. Никогда не добавляйте сахар, молоко или лимон.

Алтей аптечный	Крапива	Песчаник
Базилика листья	Кукурузные рыльца	Петрушка
Береза пушистая	Купена	Пижма
Боярышник	Липа	Расторопша
Вяз ржавый	Люцерна	Ромашка
Желтокорень канадский	Матэ	Солодки корень
Женьшень (растворимый)	Можжевельник	Толокнянка
Женьшень корень	Мята перечная	Укропа семена
Зеленый чай японский	Овес	Хвощ
Земляника	Одуванчика листья	Чай белый
Имбирь	Омела белая	Шиповника плоды*
	Пажитник сенной	Шлемник
	Папоротник	

Утренний ритуал

Проснувшись, выдавите $\frac{1}{2}$ свежего лимона в полстакана прохладной или холодной воды и выпейте.

Не лечитесь — просто не болейте!

Энергетический напиток для III (I) группы

1 ст. л. сывороточного белкового порошка

1 ч. л. муки из подорожника блошиного

1 ч. л. *stractan*

Смешайте ингредиенты со 180–240 мл воды, разбавленного грейпфрутового сока или соевого (рисового) молока. Пейте от одного до трех раз в день.

Диетический список для IV группы

Мясо

Число в верхней строке каждой колонки означает, насколько важное место должен занимать тот или иной мясной продукт в диете носителя IV группы крови. Мясо, обозначенное цифрой 1, следует есть чаще всего; мясо, обозначенное цифрой 3, — реже. Мясо можно печь или жарить на огне.

1	2	2,5	3
Страус	Буйволятина	Телячья печень	Говядина
Индейка	Утка	Ягнятина	Курятина
	Оленина		

Рыба

Число в верхней строке означает токсичность для IV группы крови. 1 означает наименьшую токсичность, а 4 — наибольшую. Лучше покупать рыбу, выловленную в реке или в море, чем выращенную на

фермах. Рыбу можно печь в духовке или на костре или варить (не жарить на масле).

1	1,5	2	2,5	3	4
Лосось	Аркти- ческий голец	Морской окунь Горбыль	Сиг	Окунь Камбала Морской язык	Хек Скумбрия Красный луциан
	Пикша Атланти- ческий пилобрюх	Мелкая треска Скат Форель Калкан		Палтус	Осетр Тилапия

Людам с IV группой крови нужно есть мясо или рыбу 5–7 раз в неделю.

Яйца

Людам с IV группой крови можно есть по 3–4 яйца в неделю с овощами или тофу. Лучше выбирать яйца от птицы, находящейся в свободном выгуле. Не жарить.

Сыр

Покупайте сыры, не содержащие красителей, консервантов и других химических добавок.

Фета**

Моцарелла**

Рикотта**

Не лечитесь — просто не болейте!

Молочные каши

Амарант	Воздушный рис
Коричневый рис	Пшеница спельта
Пшеница камут	Квиноа
Просо	Рисовые отруби
Толокно (овсяная мука)**	Каша из пророщенных злаков

Молоко для каш (не подслащенное)

Миндальное молоко
Рисовое молоко
Соевое молоко

Хлеб и крекеры (без дрожжей)

Эссенский	Рисовый хлеб
Хлеб «Иезекииль»	Соевый хлеб
Хлеб из пшеницы камут	Хлеб из пшеницы спельта
Хлеб из квиноа	

Макаронны

Рисовые
Соевые
Из пшеницы спельта

Каши

Амарант
Ячмень
Рис «басмати»
Коричневый рис
Гречка
Булгур
Просо
Квиноа
Пшеница спельта
Тэфф
Канадский рис (цицания водная)

Крахмалистые овощи (печеные)

Топинамбур
Картофель (белый, синий и красный)
Сладкий картофель

Семейство бобовых

Фасоль адзуки*
Фасоль обыкновенная*
Конские бобы*
Нут*
Чечевица**
Арахис
Соя*

Овощи (свежие или замороженные)

Артишоки	Кресс водяной	Редиска
Бамбуковые побеги	Лук репчатый	Руккола
Брокколи (с лимоном)	Лук зеленый	Салат эскариоль
Горошек	Лук-шалот	Салат латук (все типы)
Гриб шитаки	Лук-порей	Свекла (мелкая)
Грибы*	Мангольд	Свекольные листья
Дайкон	Морковь (сырая* или вареная)	Сельдерей
Зеленая фасоль в стручках (зеленая или желтая)	Морская капуста (все виды)	Сельдерея корни
Кабачки	Огурец*	Снежный горошек
Тыква,	Одуванчика листья	Спаржа
Каперсы*	Окра	Топинамбур (свежий)
Капуста брюссельская	Оливки (зеленые)	Укроп
Капуста китайская	Перец (зеленый, крас- ный или острый*)	Хикама
Капуста листовая	Петрушка	Цикорий
Капуста огородная	Помидоры*	Цикорий бельгийский
Капуста цветная*	Пророщенные зерна	Цукини
Капуста савойская*	(все виды)	Чеснок (зубки)
Кольраби		Чилим*
		Шпинат (сырой)

Орешки и семечки

Все орешки и семечки должны быть сырыми, несолеными и желательно покупать их нечищеными.

Не лечитесь — просто не болейте!

Хорошо жуйте. (Горсть — это приблизительно 4 столовые ложки или $\frac{1}{4}$ стакана.)

Миндаль

Бразильский орех

Каштан*

Льняное семя

Орех пекан

Фундук

Подсолнечные семечки

Тыквенные семечки

Грецкий орех

Кунжут*

Кедровые орешки

Фисташки*

Масло из орехов и семян

Масло должно быть сырое, без сахара и каких бы то ни было добавок.

Миндальное масло

Масло австралийского ореха

Подсолнечное масло*

Соевое масло

Кунжутное масло*

Соки

Соки пить только свежееотжатые и хранить их в стеклянной посуде, а если покупать, то только замороженные неподслащенные. Людям с IV группой крови можно пить от 2 до 7 стаканов в день — $\frac{1}{4}$ сока, $\frac{3}{4}$ родниковой воды.

Абрикосовый

Ананасовый

Виноградный

Грейпфрутовый

Клюквенный

Лимонный (с водой)

Морковный

Папайя

Сельдерейный

Черемуховый

Черничный

**Фрукты (свежие или сушеные, когда это
отдельно указано)**

Кислые	Слабокислые	Сладкие	Нейтральные
Клюква	Абрикос	Черная	Плод хлебного
Грейпфрут	Ежевика	смородина	дерева
Лимон	Черника	Финики	Златолист
Лайм	Вишни	Инжир	каймито
Ананас	Инжир (свежий)	(сушеный)	(или «звёздное
Гранат	Крыжовник	Кумкват	яблоко»)
Малина	Виноград (синий)	Изюм	Арбуз
Земляника	Гуава	(красный)	
Клубника	Киви		
	Логанова ягода		
	Манго		
	Нектарин		
	Груши		
	Папайя		
	Персики		
	Сливы (темные)		

Лимоны можно есть сколь угодно часто и сочетать их с любыми продуктами. Клубнику и землянику всегда есть отдельно от других продуктов.

Насыщенные и ненасыщенные жиры

Все растительные масла должны быть холодного отжима, предпочтительно из экологически чистых, генетически не модифицированных продуктов. Не используйте оливковое масло для термического приготовления пищи, поскольку при нагревании его молекулярная структура изменяется. В результате оно теряет свою питательную ценность и даже может стать канцерогеном. Для этих целей лучше использо-

Не лечитесь — просто не болейте!

вать масло из виноградных косточек, поскольку оно более устойчиво к нагреванию.

Льняное масло

Масло из виноградных косточек

Оливковое масло

Сафлоровое масло*

Кунжутное масло*

Соевое масло*

Подсолнечное масло*

Лекарственные травы

Бasilik	Мята	Укроп
Кервель	Орегано	Фенхель
Кинза	Петрушка	Чабер
Лавровый лист	Полынь-эстрагон	Чабрец
Лук-порей	Розмарин	Чеснок (зубки)
Шнитт-лук	Сельдерей (семя)	Шалфей
Майоран	Сорго лимонное	

Специи

Анис	Кориандр	Хрен*
Красный стручковый перец*	Кумин тминовый	Мускатный орех*
Перец чили*	Порошок карри*	Паприка*
Корица	Пажитник	Шафран*
Гвоздика	Имбирь	Куркума*
	Горчица (сушеная)	

Приправы

Хлопья из красной водоросли	Морская соль
Порошок из ламинарии	Темпей
Мисо*	Соль с молотыми овощами
Чистые ванильные бобы*	Тамари (японский соевый соус без пшеницы)

Травяные чаи

У каждого из этих чаев есть те или иные лечебные свойства, и вообще они очень полезны. Вы можете пить их так часто, как хочется. Заваривайте чай на родниковой воде или на воде, очищенной путем обратного осмоса. Залейте одну чайную ложку травы стаканом кипятка и дайте настояться 5–6 минут. Никогда не добавляйте сахар, молоко или лимон.

Алтей аптечный	Липа	Песчаник
Бasilika листьa	Лопух	Петрушка
Береза пушистая	Люцерна	Полынь горькая
Боярышник	Манжетка	Расторопша
Вяз ржавый	обыкновенная	Ромашка
Желтокорень	Маргаритка	Солодки корень
канадский	Матэ	Толокнянка
Женьшеня корень	Можжевельник	Укропа семена
Зверобой	Мята перечная	Хвоц
Зеленый чай японский	Овес	Чай белый
Земляника	Одуванчика листьa	Шиповника плоды
Имбирь	Омела белая	Шлемник
Крапива	Пажитник сенной	Щавель курчавый
Кукурузные рыльца	Папоротник	Ячмень

Утренний ритуал

Проснувшись, выдавите $\frac{1}{4}$ свежего лимона в полстакана прохладной воды и выпейте.

Энергетический напиток для IV группы

1 ст. л. соевого или рисового белкового порошка

1 ч. л. муки из подорожника блошиного

1 ч. л. *stractan*

Не лечитесь — просто не болейте!

Смешайте ингредиенты со 180–240 мл воды, разбавленного грейпфрутового сока или соевого (рисового) молока. Пейте от одного до трех раз в день, если вы утомлены, или если у вас избыточный вес, или если у вас запор.

Глава 9

КАК СОСТАВИТЬ ИНДИВИДУАЛЬНУЮ ПРОФИЛАКТИЧЕСКУЮ ПРОГРАММУ

Немногие люди могут сразу перейти на новое меню. Ограничений слишком много, и они слишком строгие, поэтому велика вероятность того, что человек сдастся уже через несколько дней или недель. В этой главе я подскажу вам, как облегчить перемены в своем рационе и образе жизни. Тут самое главное продвигаться вперед постепенно, давая телу и уму время на адаптацию. Независимо от группы крови, комфортный переход к новому режиму питания и жизни обычно занимает около года. (Обратите внимание: описываемая программа может варьироваться в зависимости от текущего состояния здоровья человека.)

I группа

Уровень 1

Исключите из рациона промышленно переработанные и рафинированные продукты. Замените хлеб из белой муки хлебом из пшеницы камут, квиноа, пшеницы спельта и хлебом «Иезекииль». Не потребляйте промышленно обработанные крупы. Вместо засахаренных воздушных хлопьев ешьте пророщенную пшеницу, просо или овес.

Сократите потребление свинины и говядины. Переходите на буйволятину, ягнятину, телячью печеньку, курятину, индейку, потроха (почки, сердце, легкие — только продукты экологически чистого животноводства) и рыбу. Исключите из рациона фабрично обработанные молочные продукты и замените коровье молоко рисовым и соевым молоком.

Исключите из рациона жареную пищу. Сократите потребление алкоголя и сигарет. Замените белый и коричневый сахар медом.

Разработайте собственную программу физических упражнений. Ваша задача — создать интенсивный комплекс с учетом своего возраста и состояния здоровья. Вам пойдет на пользу бег, плавание, катание на велосипеде и гимнастика. Занимайтесь около часа ежедневно (в зависимости от вашего состояния). Отведите на прохождение первого уровня месяц-полтора.

Уровень 2

Животные белки нужно есть один-два раза в день. Выбирайте продукты из списка для уровня 5. Можно пять раз в неделю есть мягкие сыры (включая рикотта, моцареллу, фермерский сыр и творог), однако через каждые два дня сокращайте привычное потребление этих продуктов. Можете также выпивать ежедневно по полстакана рисового или миндального молока, съесть по шесть яиц в неделю и дважды в неделю пить йогурт. Помимо этого ешьте сколько угодно блюд из пророщенной пшеницы, а также каши — просяные, овсяные и из отрубей.

Если вам меньше тридцати лет, можете есть масло, приготовленное из натуральных сливок, но в умеренных количествах. Носителям I группы крови, которым за тридцать (возраст, когда возрастает риск жировых отложений в кровеносной системе), следует переключиться на маргарины, сделанные из полиненасыщенных растительных жиров — например, из сафлорового или подсолнечного масла. Приправляйте салаты смесью из оливкового масла холодного отжима, лимонного сока и лекарственных трав.

Можно использовать в умеренных количествах морскую соль, но не порошок из ламинарии, поскольку ламинария богата йодом и ее потребление может привести к чрезмерной стимуляции щитовидной железы и ускорению метаболических процессов.

И еще нужно ввести в свой рацион вегетарианские обеды один или два раза в неделю.

На этот шаг у вас должно уйти около двух месяцев. После того как вы успешно пройдете данную стадию, до перехода к уровню 5 (идеальная диета) останется уже совсем немного.

Уровень 3

Снижается, по сравнению со вторым уровнем, потребление животных белков. Коровье молоко либо исключается из рациона, либо его потребление сводится до минимума; замените его миндальным или рисовым молоком — эти напитки вы можете пить по несколько стаканов в день. Мягкие сыры, перечисленные в описании уровня 2, можно есть три раза в неделю, а йогурт — один раз в неделю. Потребление яиц следует снизить с шести до четырех штук в неделю. А если не чувствуете недостатка в энергии, ешьте всего одно-два яйца в неделю.

Количество вегетарианских обедов увеличивается до двух-трех в неделю. Обязательно добавляйте в свои салаты не меньше столовой ложки оливкового масла — оно способствует пищеварению и облегчает освобождение кишечника.

Для стимуляции организма принимайте холодный душ, чуть теплую ванну для бедер (наполнить ванну чуть теплой водой, чтобы она едва прикрывала ягодицы и бедра) и регулярно ходите в сауну. Все эти процедуры способствуют кровообращению и помогают освободиться от токсинов.

Если у вас нет серьезных заболеваний, прохождение этого уровня должно занять у вас 3–4 месяца.

Уровень 4

Продолжайте выполнять рекомендации для уровня 3 со следующими изменениями: обед должен быть самой обильной вашей трапезой, и он должен быть полностью вегетарианским. Кроме того, съедайте во время каждой трапезы по кубику тофу — дополнительный источник белка. Оставайтесь на этом уровне три-четыре месяца.

Уровень 5

Идеальная диета для I группы выглядит так:

На завтрак каша из толокна, пшеницы спельта, пшеницы камут, квиноа, кукурузной муки, проса или отрубей на рисовом или миндальном молоке, чуть подслащенная медом. Хлеб из пшеницы спельта, пшеницы камут, квиноа, смеси «Иезекииль» или пророщенной пшеницы.

Обед (или другая не основная трапеза)* должен быть вегетарианским. Салат ассорти, пророщенные зерна, семечки и миндаль. Пять раз в неделю можно есть яйца.

Основная трапеза должна быть мясной. Самый лучший рацион: раз в неделю телятина; раз в две недели телячья печень и ягнятина. Курятину, индейку, буйволятину или рыбу ешьте столько, сколько хотите. Помните, что потребление белков нужно подстраивать под ваше индивидуальное состояние.

* В США основная трапеза это часто dinner, который едят вечером. — Прим. перев.

II группа

Уровень 1

Помните, что это — вводный уровень для тех, кто пока еще не практикует здоровое питание и до сих пор питается промышленно обработанными продуктами.

Большинству носителей II группы придется проделать довольно долгий путь к 5-му уровню, постепенно исключая из своего рациона многие продукты и переходя на вегетарианский образ жизни. Изменение пищевых привычек требует немалого терпения, однако ничего невозможного в этом нет.

У меня самого II группа крови. К тому же я родился в итальянской семье, а это значит, что мне в свое время пришлось отвыкать от макарон, сосисок и прошутто*. И хотя, после того как я решил изменить свою диету, мне тоже на первых порах очень хотелось отведать спагетти или моллюсков под соусом, у меня ушло всего шесть недель на перевоспитание своих вкусовых рецепторов и переход на новый рацион.

Уж поверьте, ваш язык очень быстро перестает тосковать по привычным вкусовым ощущениям. Потому что манипулирует вами отнюдь не язык. Это делают мысли. Научитесь контролировать мысли, и скоро вы сможете переключиться с ветчины на салаты, не чувствуя себя обделенным.

* Сыровяленая ветчина.

Прежде чем вы попытаетесь исключить из своего рациона мясную и молочную пищу, замените привычные вам продукты более качественными их аналогами. Например, вместо изделий из пшеничной муки покупайте изделия из пшеницы спельта. Покупайте хлеб и крупы для каш из необработанных зерен — непросеянной пшеничной муки, ржи, овсяных хлопьев, кукурузной муки, проса, пшеничной сечки и гречки. Замените консервированные фрукты свежими. Полностью исключите из своего рациона продукты с консервантами, ароматизаторами, красителями или химически синтезированные продукты.

Покупайте здоровые продукты и готовьте сами: печите пирожки, варите на пару коричневый рис. Не стоит кормить свое тело чем попало. Помните, что пища — это топливо, а низкокачественное топливо засоряет ваш биологический мотор, не позволяя ему реализовать свой потенциал. Старайтесь контролировать собственные желания. Наберитесь терпения и сосредоточьтесь на собственном здоровье.

Такую же разборчивость следует проявлять при выборе мяса. Не покупайте консервированное мясо (например, ветчину в банках), сосиски и мороженую рыбу. Обычно эти продукты обрабатывают солью и такими канцерогенными химикатами, как нитрит натрия. Так что покупайте только мясо высочайшего качества без добавок. В большинстве супермаркетов можно найти мясо животных, выращенных без антибиотиков и других химикатов. Мясо должно быть хорошо упаковано: окисление на воздухе снижает его питательную ценность. Если вы покупаете

Не лечитесь — просто не болейте!

много красного мяса — например, говядину для отбивных или бифштексов или же свинину, — задумайтесь о том, чтобы перейти на телятину, ягнятину, курятину и индейку. Это более постные виды мяса, в них меньше мочевой кислоты, а также стероидов и антибиотиков. Рыба — тоже более постный и чистый продукт.

Главный критерий при выборе продуктов — насколько близки они, если можно так выразиться, к своей истинной природе. Фрукты должны быть как можно ближе к тому состоянию, в котором их сняли с ветки, овощи — к состоянию, в каком их сняли с грядки, и так далее.

Еще один важный фактор, влияющий на ваше здоровье, — количество потребляемого алкоголя и выкуриваемых сигарет, а также физические упражнения. Крепкие напитки вымывают из организма многие питательные вещества и ослабляют печень, поэтому от них следует отказаться и заменить красным или белым вином в умеренных количествах. Сигареты ослабляют легкие и разрушают витамин С (что может снизить вашу сопротивляемость заболеваниям), кроме того, табачный дым содержит канцерогены. Если вы всерьез хотите полностью восстановить свое здоровье, курите меньше, с прицелом на то, чтобы со временем совсем отказаться от сигарет.

И наконец, обратите внимание на физические упражнения. Вы занимаетесь физкультурой? Как много? Не перенапрягаетесь ли? Помните, что носителям II группы показаны успокаивающие физические упражнения — марафонский бег или спортив-

ные подвиги Майкла Фелпса* не для них. Займитесь медитацией, тайцзи или йогой — упражнениями на растяжку мышц и снятие напряжения.

Людам со II группой следует оставаться на этом уровне от одного до двух месяцев.

Уровень 2

На этом уровне вам предстоит сузить свой ассортимент продуктов. Из мяса ешьте только телятину, ягнятину, курицу, индейку или рыбу. Полностью исключите из своего рациона говядину и свинину. Продукты из непросеянной пшеничной муки и других злаковых, которые вы начали есть на предыдущем уровне, теперь следует чередовать с продуктами из сои. Например, четыре дня в неделю ешьте хлеб из пшеницы спельта или хлеб «Иезекииль», а в остальные дни — соевый хлеб. Просо, пшеничную сечку или гречку следует заменять соевыми бобами, соевыми хлопьями или соевыми гранулами. И еще нужно включать в каждую трапезу по кубику тофу.

Кроме того, сократите количество молочных продуктов: молоко разбавляйте водой, замените твердые сыры мягкими, ешьте не больше четырех-пяти яиц в неделю, йогурт — только два раза в неделю. Вместо коровьего молока пейте соевое. Козье молоко, ко-

* Американский пловец, автор 37 мировых рекордов. На олимпиаде в Пекине (2008) он выиграл все дистанции, на которых стартовал (8 золотых медалей). — Прим. перев.

Не лечитесь — просто не болейте!

зий сыр и козий йогурт предпочтительнее молочных продуктов от коровы.

Пока что вместо сырых овощей ешьте овощи, приготовленные на пару, которые действуют на желудок более мягко, чем сырые. Когда ваш организм привыкнет к свежим продуктам (это может произойти либо на описываемом уровне, либо позже), вы сможете есть как приготовленные на пару овощи, так и сырые.

Постепенно продвигайтесь к тому, чтобы ваш обед был сугубо вегетарианским. Если вы не готовы есть сырые салаты, приготовьте себе тарелку овощей на пару. Если ваш организм легко приспосабливается к сырой пище, сделайте себе салат, только не злоупотребляйте приправами. Отныне приправляйте салат лишь растительным маслом, лимоном и небольшим количеством зелени — например, розмарином, орегано, базиликом или укропом. Особенно следует избегать уксуса — он слишком кислый для вашего организма. Вместо обычной столовой соли используйте морскую. Можно также приправлять салаты, приготовленные на пару овощи или мясные блюда порошком из ламинарии.

Оставайтесь на этом уровне около двух месяцев.

Уровень 3

На этом этапе вам нужно исключить из своего рациона все источники животного белка, кроме курятины и рыбы, да и их желательнее есть не чаще двух раз в неделю. Ниже приведен список рыб в порядке

предпочтения (с учетом вероятности загрязненности их мяса). Итак, вам лучше всего есть такую рыбу: луфарь, дикий лосось, треска, пикша, форель, камбала, морской язык, хек и красный луциан. Избегайте моллюсков, ракообразных (омары, креветки), а также тунца и меч-рыбы.

Все ваши трапезы (кроме двух в неделю) должны быть вегетарианскими. Также не больше двух-трех раз в неделю можно есть блюда из непросеянной пшеничной муки, а из злаков ограничьтесь канадским рисом (цицания водная), коричневым рисом, пшеницей спельта и пшеницей камут. Хорошими заменителями круп являются сладкий (или белый) картофель, желуди, толченый серый орех и топинамбур.

Существенно сократите потребление молочных продуктов. Молоко (будь то цельное, снятое, коровье или козье) нужно заменить соевым или рисовым молоком. Творог, сыр рикотта, а так же фермерский сыр следует есть всего лишь один-два раза в неделю. А яйца (причем только белки) — по две штуки в неделю.

На этом этапе все более заметное место в вашей диете начинают играть фрукты и овощи. Фрукты следует есть два-три раза в день между трапезами. Можно даже делать полностью фруктовые трапезы — например, съесть целую мускусную дыню или мисочку черники. Однако следует воздерживаться от яблок и яблочного сока, а также апельсинов, груш, манго и бананов. Для II группы предпочтительнее щелочные фрукты — арбуз, папайя, грейпфрут (кислотный фрукт, приобретающий после переваривания

Не лечитесь — просто не болейте!

свойства щелочного) и мускусная дыня. Поменьше кладите в салаты помидоров, авокадо, шпината и капусты.

Оставайтесь на этом уровне около трех месяцев.

Уровень 4

На данном этапе вы полностью исключаете из своего рациона мясо. Однако, если вам пока еще сложно сделать такой шаг или если вам требуются животные белки вследствие физических нагрузок, тогда два-три раза в неделю ешьте рыбу, а также иногда индейку и ягнятину. Все другие трапезы должны быть сугубо вегетарианскими. Полностью исключите из своего рациона сыры и молочные продукты, а яйца ешьте раз в неделю.

Откажитесь от всех пшеничных продуктов (даже из непросеянной пшеничной муки). Ешьте только продукты из сои или пророщенной пшеницы или хлеб «Иезекииль».

Обязательно введите в свой рацион такие источники белка, как тыквенные и подсолнечные семечки, грецкие и бразильские орехи. Съедайте по горсти семечек и орехов несколько раз в день. Также вам необходимо регулярно есть пророщенную люцерну, фасоль маш и фасоль адзуки — богатые минералами и белками продукты. Кроме того, хорошие источники белка — лимская фасоль, соя и фасоль обыкновенная. Четыре-пять раз в день съедайте по кубику тофу.

Коричневый рис ешьте не чаще двух раз в неделю, поскольку в нем слишком много кислоты для II груп-

пы. Ежедневно съедайте по одной-две ложки оливкового масла — добавляйте его в салаты или приготовленные на пару овощи. Это масло обладает хорошей питательной ценностью, а также способствует пищеварению. Оставайтесь на этом уровне четыре-пять месяцев в зависимости от своего самочувствия.

Уровень 5

Теперь вам нужно полностью перейти на вегетарианскую диету. Хлеб — только из сои или из пророщенных зерен. Можно есть по одному яйцу в неделю. Раз или два в неделю — коричневый рис. От молочных продуктов следует полностью отказаться.

Необходимо ежедневно есть семечки, пророщенные зерна и тофу — источники белка. Основным источником всех других питательных веществ для вас должны стать фрукты и овощи. Это идеальная диета для II группы крови. Но переходить на нее нужно медленно и осторожно в своем индивидуальном темпе.

III группа

Носители III группы крови по своим характеристикам стоят посередине между носителями I и II групп. Они похожи на носителей II группы своей предрасположенностью к воспалениям слизистых оболочек носа и горла, а на носителей I группы — несбалансированным здоровьем. Какого именно режи-

Не лечитесь — просто не болейте!

ма вам необходимо придерживаться, нужно определять по вашим индивидуальным симптомам.

Уровень 1

Независимо от вашего нынешнего физического состояния, начните программу с исключения из своего рациона промышленно переработанных и рафинированных продуктов. Следует воздерживаться от конфет, шипучих напитков, сиропов, консервированных продуктов и полуфабрикатов для быстрого приготовления. Замените сахар медом, а промышленно обработанные каши быстрого приготовления натуральными крупами. Включите в свой рацион просо, сою, зерновые смеси, киноа, пшеницу спельта, овес и гречку. Вместо продуктов из рафинированной муки употребляйте аналогичные продукты из непросянной муки.

До минимума сократите потребление говядины и свинины, а вместо этого ешьте ягнятину, телятину, индейку или рыбу. Ешьте только мягкие сыры — из молока буйволицы, моцареллу, рикотта или сыр из козьего молока. Крепкие спиртные напитки замените красным или белым вином, которое смешивайте один к одному с газированной водой.

Исключите жареные блюда. Мясо и рыбу нужно варить или печь, яйца (экологически чистые) — варить в скорлупе или без, а овощи — готовить на пару.

Людам с III группой крови нужно заниматься физическими упражнениями по 30 минут в день —

лучше всего утром. Выбирайте упражнения умеренной интенсивности — бег трусцой, плавание, пешие прогулки, катание на велосипеде, ритмическую гимнастику или хатха-йогу. Если ваша физкультурная программа до сих пор была излишне интенсивной, сбавьте обороты.

Оставайтесь на этом уровне приблизительно в течение месяца.

Уровень 2

Животную пищу (телятину, ягнятину, курицу, индейку или рыбу) следует есть один раз в день. Исключите из своего рациона продукты из непросеянной пшеничной муки, заменив их соевыми. Четыре раза в неделю ешьте соевый хлеб, каши из сои с пшеницей, хлеб из пшеницы камут и хлеб «Иезекииль». Четыре раза в неделю съедайте по кубику тофу.

Ваш обед должен быть вегетарианским трижды в неделю. Два раза в неделю можно приправлять салат уксусом из яблочного сидра с полиненасыщенным растительным маслом (сафлоровым или подсолнечным); в другие дни приправляйте салаты четвертью выдавленного лимона.

Для салатов лучше всего использовать оливковое масло, а для термической обработки продуктов — масло из виноградных косточек. Можно также использовать в умеренных количествах морскую соль и порошок из ламинарии.

Трижды в день между трапезами ешьте фрукты. Чередуйте сырые овощи с овощами, приготовлен-

Не лечитесь — просто не болейте!

ными на пару, чтобы ваш организм адаптировался к слабительному воздействию сырых овощей.

Начните сокращать потребление молочных продуктов. Четыре раза в неделю можно есть козий и овечий сыр, а также другие мягкие сыры — например, рикотта, творог или фермерский сыр. Количество яиц сократите до четырех в неделю. Если вы пьете молоко, употребляйте сырое коровье или козье — но не больше двух-четырех стаканов в неделю. Понемногу заменяйте его рисовым или миндальным молоком.

Оставайтесь на этом уровне в течение двух месяцев.

Уровень 3

Соблюдайте одну из двух приведенных ниже диет в зависимости от того, склонны ли вы к катарам (то есть в вашем организме вырабатывается много слизи) или же к хроническому переутомлению.

Склонность к катарам

Значительно сократите потребление курятины. Раз в неделю ешьте телятину, индейку, ягнятину или буйволятину, а два раза в неделю — рыбу. Из рыбы рекомендуется треска, камбала, красный луциан, луфарь, палтус, лосось, морская форель и морской окунь. Воздерживайтесь от потребления моллюсков и ракообразных. Каждый второй ужин должен быть вегетарианским — например, салат, приготовленные на пару овощи и сладкий картофель или крупа (такая, как коричневый рис).

Исключите из своего рациона продукты из непросеянной пшеничной муки; замените их соевыми продуктами. Значительно сократите потребление молочных продуктов, заменяя коровье или козье молоко соевым. Мягкий сыр можете есть один-два раза в неделю. Два яйца в неделю. Тофу — четырежды в день.

Продолжайте трижды в день есть фрукты между трапезами. Временно исключите из своего рациона яблоки и яблочные соки, поскольку в них много кислоты. Также следует воздерживаться от апельсинов и апельсинового сока, бананов и манго. Лучше в этот период отдать предпочтение фруктам, создающим в организме щелочную среду, — грейпфрутам, мускусной дыне и арбузу. Обеды должны быть полностью вегетарианскими.

Придерживайтесь этой диеты три-четыре месяца.

Склонность к хроническому переутомлению

Трижды в неделю ешьте телятину и ягнятину, дважды — индейку и в оставшиеся дни — рыбу. Мягкие сыры можно есть два-три раза в неделю, а йогурт — один раз. Ешьте также четыре яйца в неделю. Вдобавок три-четыре раза в неделю выпивайте по стакану рисового или миндального молока.

Вам нужно увеличить потребление белков: от одного до четырех раз в неделю съедайте по кубику тофу, а перед завтраком и ужином пейте рисовые белковые напитки (полторы ложки белкового порошка размешать в стакане воды).

Продукты из непросеянной пшеничной муки можно исключить; замените их соевыми продуктами,

хлебом из пшеницы камут, хлебом из пшеницы спельта и хлебом «Иезекииль». Коричневый рис — два-три раза в неделю, можно вместо него потреблять и другие крупы (например, гречку, просо или ячмень). На этом этапе все обеды должны быть вегетарианскими.

Введите в свой рацион оливковое масло, чтобы стимулировать здоровое пищеварение и выделение. Добавляйте в салаты по столовой ложке оливкового масла раз в два дня или съедайте его так.

Если ваше тело переутомляется, сократите физическую нагрузку. Если нет — вы можете заниматься физкультурой по часу четыре раза в неделю.

Придерживайтесь этого режима в течение трех-четырех месяцев, до тех пор, пока не восстановите силы.

Уровень 4

Склонность к катарам

Продолжайте есть раз в неделю телятину и ягнятину и два раза в неделю индейку и рыбу. Все остальные основные трапезы должны быть вегетарианскими.

Раз в неделю можно есть хлеб из непросеянной пшеничной муки, из пшеницы спельта или кашу из сои с пшеницей. Также раз в неделю ешьте каши из таких злаков, как просо, ячмень или гречка. И еще раз в неделю — коричневый рис.

Дважды в неделю можно есть мягкие сыры, один раз — йогурт, три раза по одному яйцу. Снова введите в свой рацион сырое коровье или козье молоко —

два-три стакана в неделю. Соевое и рисовое молоко можете пить столько, сколько хотите. Носители III группы крови хорошо переносят молочные продукты, но большинству индивидуумов лучше все-таки вначале исключить их из рациона, а потом постепенно снова вернуться к ним. Раз в неделю можно есть апельсины. Обеды должны стать вегетарианскими.

Оставайтесь на этом уровне два-три месяца.

Склонность к хроническому переутомлению

По мере того как хроническая усталость отступает и ваше тело набирает силу, вы можете начинать есть раз в неделю телятину и раз в две недели ягнятину. Индейку можно есть один-два раза в неделю, а рыбу — два раза. Все другие ужины — вегетарианские (если вы заметили, я исключил из меню курицу. Носителям III группы следует есть курицу один-два раза в месяц).

Мягкие сыры ешьте дважды в неделю, а йогурт — один раз. Разбавляйте цельное молоко водой и постепенно замените его рисовым, козьим или снятым молоком с водой, а затем — соевым молоком. Яиц можно съедать по четыре штуки в неделю. Продолжайте есть тофу (четыре-пять раз в неделю). Рисовые белковые напитки следует пить согласно инструкции для уровня 3.

Придерживайтесь такой диеты в течение двух месяцев.

Уровень 5

В идеале людям с III группой крови следует по два раза в неделю есть индейку и рыбу, а три раза в неделю их ужин должен быть вегетарианским. Раз в две недели заменяйте рыбу или индейку говяжьей печенью, буйволятиной, ягнятиной или телятиной. Если вам не приходится много работать физически, можете три раза в неделю ужинать рыбой, а в остальные четыре дня придерживаться вегетарианской диеты.

Два раза в неделю можно есть мягкие сыры, один раз — йогурт. Также ешьте четыре яйца в неделю.

Чередуйте продукты из непросеянной пшеничной муки и риса: четыре раза в неделю рис, три раза — непросеянная пшеничная мука. Можно один-два раза в неделю потреблять коричневый рис и другие крупы (например, просо или ячмень). Лучший хлеб для III группы — из пшеницы спельта.

Дважды в неделю можно есть яблоки и апельсины, а бананы следует исключить из своего рациона полностью. При желании можно употреблять морскую соль и порошок из ламинарии.

IV группа

Уровень 1

На начальном уровне исключите из своего рациона промышленно переработанные и рафинированные продукты, а также продукты, содержащие химические консерванты, ароматизаторы и прочие добавки. Сократите или исключите из рациона кофе,

чай, конфеты, шипучие напитки, сиропы, консервированные продукты и полуфабрикаты для быстрого приготовления. Замените продукты из рафинированной или обогащенной пшеничной муки продуктами из непросеянной пшеничной муки. Сократите потребление говядины и свинины, постепенно заменяя их телятиной, ягнятиной и курятиной (можно также в умеренных количествах есть индейку и рыбу).

Ешьте лишь те молочные продукты, которые сделаны из сырого коровьего или козьего молока. Избегайте промышленно обработанного молока. Покупайте яйца домашних кур. Растительные масла должны быть холодного отжима, не рафинированные.

Исключите из рациона жаренную на масле пищу. Мясо и рыбу следует жарить на огне или печь, овощи — готовить на пару, яйца — варить всмятку или делать пашот. Предпочитайте белое вино красному. Как можно скорее откажитесь от крепких спиртных напитков и курения.

Обратите внимание на свою программу физических упражнений. Вам, как и носителям II группы, показаны успокаивающие упражнения. Я рекомендую хатха-йогу, тайцзи, легкий бег трусцой, пешие прогулки, плавание или аэробику.

Оставайтесь на этом уровне в течение одного-двух месяцев.

Уровень 2

Основные трапезы должны состоять главным образом из индейки, страусятины, буйволятины и рыбы. От более «кислотных» видов мяса (телятина и ягнятина) следует воздержаться.

Откажитесь от продуктов из непросеянной пшеничной муки. Введите в рацион продукты из сои и четырежды в неделю ешьте соевый хлеб. Толокно, соевые хлопья и соевые гранулы предпочитайте просу, дробленому рису или кукурузе. Сократите потребление пророщенной пшеницы и отрубей до одного-двух раз в неделю. Сократите потребление яиц до четырех раз в неделю. Разводите цельное молоко водой или замените его соевым или рисовым молоком. Мягкие сыры можно есть два-три раза в неделю, а йогурт — два раза в неделю.

Овощи варите на пару — если вы еще не приспособились к слабительному воздействию сырых овощей. Два-три раза в неделю делайте обед вегетарианским (если это не основная ваша трапеза).

Используйте морскую соль или порошок из ламинарии. Исключите уксус из яблочного сидра; вместо него приправляйте вареные овощи или салаты лимонным соком с растительным маслом и зеленью.

Оставайтесь на этом уровне до трех месяцев.

Уровень 3

Полностью откажитесь от телятины. Дважды в неделю ешьте индейку, а в другие вечера рыбу;

иногда ягнятину. Из рыбы рекомендуется треска, лосось, палтус, камбала, морской язык, красный лucciан, форель (речная и морская), морской окунь. Воздерживайтесь от потребления ракообразных и моллюсков, тунца и меч-рыбы. Если возможно, раз в неделю делайте вегетарианский ужин и постепенно снижайте потребление мяса и рыбы.

Полностью исключите молочные продукты, заменив их соевыми. Сократите потребление круп — таких, как просо, гречка или ячмень — до одного раза в две недели. Коричневый рис можно есть один-два раза в неделю.

На этом этапе заметную роль в вашем рационе должны играть овощи и фрукты. Ешьте фрукты три-четыре раза в день между трапезами. Откажитесь от яблок и яблочного сока, апельсинов и апельсинового сока, бананов и манго. Увеличьте количество вегетарианских обедов до пяти-шести в неделю. Овощи можно готовить на пару или есть сырыми. Важное добавление в салаты на этом этапе — пророщенные зерна, включая люцерну, маш, чечевицу и соевые бобы.

Оставайтесь на этом уровне до трех месяцев.

Уровень 4

Сократите потребление рыбы до трех раз в неделю, а ягнятины или индейки — до одного. Все другие ужины и обеды должны быть вегетарианскими. Откажитесь от сыров и йогурта; замените сливочное масло маргарином. Хлеб — только из соевой муки.

Не лечитесь — просто не болейте!

Коричневый рис можно есть раз в неделю. На завтрак — толокно, иногда хлеб из кукурузной муки, проса, пшеницы спельта или смеси «Иезекииль».

В качестве источника белка каждый день ешьте миндаль, тыквенные и подсолнечные семечки. Обязательно ежедневно ешьте пророщенные зерна — богатые источники минералов и белков. Добавляйте их в салаты или употребляйте вместе с приготовленными на пару овощами. Также хорошими источниками белка являются лимская и обычная фасоль и соевые бобы. Съедайте по одному-два яйца в неделю. Все большую роль в вашей диете должны играть овощи и фрукты (европейцы нередко едят на завтрак только салат).

Оставайтесь на этом уровне около трех месяцев.

Уровень 5

Идеальная диета для людей с IV группой — преимущественно вегетарианская, и только три-четыре трапезы в неделю должны включать рыбу, индейку или ягнятину. Хлеб и каши — только из риса; сыры следует исключить из рациона (разве что можно раз в месяц съесть моцареллы или же козьего или овечьего сыра). Яйца — три-четыре штуки в неделю. Ежедневно ешьте миндаль и подсолнечные семечки, а также три-четыре раза в день пророщенные зерна — все это важные источники белка. Раз в неделю — коричневый рис. Каждый день — каши из овса, пшеницы спельта и пшеницы камут. Раз в неделю — отруби.

Если вам приходится много работать физически, можно добавить в свой рацион немного больше рыбы или (иногда) курятину — для пополнения энергии. Приближайтесь к этому идеальному рациону в индивидуальном темпе.

Наиболее часто задаваемые вопросы

Моя программа в значительной мере подразумевает отход от мышления и образа жизни, свойственных большинству людей. В связи с этим у моих пациентов неизбежно возникают вопросы. Ниже я привожу ответы на наиболее часто задаваемые из них. Надеюсь, что эта информация окажется для вас исчерпывающей.

1. Сколько времени у меня уйдет на выздоровление?

Природа работает медленно, но верно. Если вы будете добросовестно выполнять рекомендации врача (включая диетические), здоровье к вам вернется. На развитие болезни уходят годы; на выздоровление могут тоже уйти годы.

2. Как много пищи следует съесть во время каждой трапезы?

Средний размер человеческого желудка — с кулак. И очень многие люди регулярно переедают. По-настоящему важно качество еды, а не ее количество. Большинству из нас следует сократить потребление

Не лечитесь — просто не болейте!

пищи, то есть следует вставать из-за стола с легким ощущением голода.

3. Почему мне постоянно хочется есть?

Теперь вы едите намного более легкую пищу, чем прежде (без всех этих тортиков, булочек, мяса и подливок). Никогда не наедайтесь до ощущения переполненного желудка. Переедание притупляет ум и чувства, поскольку кровь устремляется к желудку — чтобы обеспечить переваривание.

4. Почему недостаточно только меню, а нужны еще травы, упражнения и витамины?

Да, мои меню специально подобраны под потребности вашего тела, однако организму нужно также очиститься и восстановить свой энергетический потенциал, а это обеспечивается при помощи упражнений, трав и витаминов.

5. Почему я начал чувствовать себя усталым, когда стал следовать вашей программе?

Физическая усталость указывает на то, что организм работает на физической, а не на нервной энергии; следовательно, тело возвращается к состоянию равновесия.

6. Могу ли я питаться в ресторанах?

В большинстве ресторанов можно заказать печеную или жареную на огне рыбу, а также овощи и салаты — следовательно, вы вполне можете есть ресторанную пищу.

7. Что делать, если друзья пригласили меня на вечеринку?

Перед вечеринкой перекусите дома. Да и в гостях вы наверняка найдете одно-два блюда, которые вам подходят. Только одно предостережение: не стоит никому рассказывать о своем особом рационе — просто наслаждайтесь общением.

8. Почему у меня такое изможденное лицо?

Это результат оздоровительных процессов в организме. Очень скоро ваше лицо будет выглядеть абсолютно здоровым.

9. Не слишком ли стремительно я худею?

Большинство пациентов теряют вес в процессе детоксикации. Тело само определит, какой вес для него оптимальный. Ваши приятели могут говорить, что вы «ужасно похудели», — но это нормальная составляющая процесса оздоровления. Ваш вес придет в норму.

10. Почему мне приходится так часто вставать по ночам для мочеиспускания?

Поскольку вы пьете по восемь-десять стаканов воды в день, а также соки и травяные чаи для оздоровления почек и мочевого пузыря, вам приходится чаще облегчаться по ночам. Скоро ваш организм оздоровится и ночные походы в туалет станут редкими.

Не лечитесь — просто не болейте!

11. Почему у меня появились желудочные и головные боли — чего никогда раньше не было?

По мере того как тело возвращается к состоянию равновесия, у вас могут возникать периоды дискомфорта, который может длиться от нескольких дней до нескольких недель. Помните, что исчезновение симптомов болезни еще не означает выздоровления — нужно устранить первопричину недуга.

12. Почему, перейдя на новый режим, я стал чувствовать себя хуже?

Самый важный фактор — ваше отношение к делу. Если вы относитесь к происходящему с недовольством, вполне вероятно, что у вас начнет болеть голова или еще что-нибудь. Не стоит придерживаться какой-либо диеты, если все ваше существо противится этому. Необходимо понять, что никакой врач не в силах вас вылечить. Вы лечите себя сами, следуя рекомендациям врача и позволяя Природе исцелить ваше тело.

13. Почему приятели считают меня психом из-за того, что я изменил свой образ жизни?

В большинстве случаев люди просто боятся признаться себе, что вы делаете все правильно, а тот образ жизни, которого придерживаются они, для них губителен. Лучше всего просто не обсуждать с приятелями собственное меню и процедуры. Кроме того, заводя разговор на эту тему, вы порой будете обнаруживать, что вокруг вас собрались сплошь «авторитеты» в сфере здорового питания — пусть даже

на самом деле никто из них этому не учился. Вам же нужно беспокоиться лишь об одном, а именно о собственном здоровье и душевном комфорте. Живите своей жизнью и не обращайтесь внимание на то, что говорят окружающие.

14. Я читал, что всем людям рекомендуется вегетарианская диета. Это правда?

Нет. Многие продукты годятся далеко не всем людям. «Что одному пища ...», то может стать ядом для другого.

15. Все ли добавки из лечебных трав полезны?

Нет. Некоторые травы токсичны — например, хинин и дигиталис (или наперстянка). В Институте доктора Д'Адамо пациентам рекомендуют только нетоксичные растения, а из нетоксичных только те, которые пойдут на пользу именно вашему здоровью. Не принимайте травы, не проконсультировавшись с врачом.

16. Если мне нельзя сахар, можно я буду есть мед?

Мед — это тот же сахар.

17. Можно ли мне будет когда-нибудь пить шипучие напитки?

Нет. Содержащиеся в них синтетические вещества, сахар и углекислота негативно влияют на пищеварение, а в конечном счете и на весь организм.

Не лечитесь — просто не болейте!

18. Существует ли список кислотных, щелочных и нейтральных продуктов?

Такой список можно было бы составить, если бы все люди были одинаковыми. Яблоко является кислотной пищей для II группы крови, а для I — щелочной или нейтральной. Так что в каждом случае нужно составлять индивидуальный список.

19. Как много разных мясных продуктов я могу есть за одну трапезу? Можно ли сочетать рыбу и мясо?

За одну трапезу ешьте либо рыбу, либо мясо какого-то одного вида. Также не стоит сочетать животные белки с крахмалосодержащими продуктами.

20. Почему вы не рекомендуете такие морские продукты, как моллюски, креветки, омары и мидии?

Это все — морские чистильщики. Они поедают отбросы с океанского дна, и их мясо порой содержит сравнительно много ртути. А еще креветки, моллюски и омары содержат большое количество трансжиров, что может привести к повышению уровня холестерина в вашем организме, что увеличивает вероятность развития у вас ишемической болезни сердца.

21. Можно ли мне есть жареное?

Нет. При жарке растительный жир становится канцерогеном. Те блюда, которые вы раньше жарили на растительном масле, готовьте в котелке с выпуклым дном, а вместо масла используйте смесь из одной столовой ложки оливкового масла холодного

отжима с семью ложками воды или смесь из воды и пасты мисо. В результате получается эффект как от приготовления на пару, а не как от жарки.

22. Чем вреден сахар?

В процессе метаболизма ваше тело использует для построения своих клеток различные витамины, минералы, энзимы и так далее. Сахар (в том числе так называемые естественные сахара) не содержит ни одного из этих важных веществ. В нем содержатся только калории, утоляющие чувство голода, но не обладающие действительно питательной ценностью. В результате употребления сахара в теле истощаются запасы многих питательных веществ, в особенности витамины группы В, а также наносится вред поджелудочной железе. Сахар — это наркотик, уродующий вас физически и психологически.

23. Нужно ли мне будет в конце концов сократить потребление витаминов?

После того как ваш организм восстановится, вам нужно будет сократить потребление витаминов. Люди со II группой крови могут получать необходимые витамины непосредственно из пищи. Людям с I, III или IV группой крови все же будут нужны витаминные добавки; а носителям I группы следует обогащать свой рацион еще и белками.

24. Почему вы не составили для меня четкую диету на каждый день?

Не лечитесь — просто не болейте!

Каждый пациент должен сам взять на себя ответственность за восстановление собственного здоровья, и первым шагом на этом пути является понимание того, что именно с вами происходит. Когда вам приходится самому разрабатывать себе меню на основании списка рекомендованных продуктов, вы волей-неволей начинаете разбираться в истинных причинах своих проблем. Самостоятельно принимать решения, что нужно делать для собственного выздоровления, гораздо лучше, чем полностью полагаться на чужие указания.

25. Почему мне не нужно считать калории?

Я сосредоточился на биохимическом равновесии вашего рациона, а не на его калорийности. Однако вполне вероятно, что при помощи нового меню вы сбросите вес.

26. Зачем мне нужно усложнять себе жизнь этим новым режимом питания?

Когда вы знаете, какие продукты полезны для вашего организма, а какие нет, в вашей повседневной жизни становится меньше беспорядка и путаницы. Ведь теперь вы питаетесь с учетом требований своего организма. Все, что от вас требуется, — это правильно комбинировать продукты. Каждая трапеза может стать для вас самым настоящим приключением в царстве вкуса — экспериментируйте!

27. Зачем вы надо мной издеваетесь?

Не я довел вас до болезни — вы это сделали сами. А я всего лишь делюсь с вами своими знаниями и объясняю истинные потребности вашего тела. Вам нужно взять на себя ответственность за собственное здоровье. Запаситесь терпением. Поймите: на то, чтобы заболеть, у вас ушли годы, и выздоровление тоже не произойдет мгновенно. Если вы считаете, что такой режим вам не под силу, проигнорируйте предложенное мной меню.

Глава 10

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Вы просто не сможете достичь оптимального здоровья без физкультуры. Человеческому телу жизненно необходимо двигаться и напрягаться. Программу упражнений нужно подбирать индивидуально в соответствии с группой крови — точно так же, как и меню. Помните, что интенсивные упражнения очень полезны для носителей I группы крови, хороши для III группы и вредны для II группы.

Правильно подобранные упражнения помогают:

- Избавиться от хронического нервного напряжения
- Сжечь лишние калории
- Нормализовать уровень сахара в крови
- Обуздать аппетит
- Повысить уровень энергии в организме
- Прояснить разум
- Снизить уровень холестерина и триглицерида в крови

Разработайте собственный комплекс упражнений и регулярно его выполняйте. Не жалеете на себя времени. Это ваш подарок самому себе — полезный для тела, ума и духа. И не позволяйте людям или обстоятельствам отнять у вас этот подарок.

Важно: не забывайте перед выполнением комплекса упражнений разогреться, а по окончании остыть. От пяти до десяти минут неторопливо разминайтесь, чтобы стимулировать кровообращение и разогреть ткани. Прежде чем начать интенсивные упражнения, в течение нескольких минут встряхивайте руками и ногами. Круговые движения для разминки голеностопных, коленных и тазобедренных суставов способствуют смазке хрящевой ткани, готовя ее к более интенсивным нагрузкам. И любые занятия должны заканчиваться пяти- или десятиминутным расслаблением, после чего следует легкая растяжка. Исследования показывают, что люди, которые правильно начинают и заканчивают физические занятия, реже страдают от спортивных травм.

I группа

Интенсивные физические упражнения так же важны для людей с I группой крови, как и правильная диета. Эти люди обычно мускулисты, а кровь их от природы медлительна. Без интенсивных упражнений, разгоняющих кровь, они становятся вялыми и сонными. Чем больше упражняется носитель I группы крови, тем бодрее становится его тело и тем лучше самочувствие. Ему показаны бег, гимнастика,

аэробика, пеший туризм, плавание, катание на велосипеде — и все это следует делать энергично и регулярно (по часу ежедневно).

Во время клинических исследований люди с I группой крови редко демонстрируют усталость даже после нескольких часов активных упражнений. Наоборот, их тела заряжаются энергией, необходимой для дальнейшей активной деятельности.

Если вы решили взяться за регулярные занятия спортом, я рекомендую вам наращивать физическую нагрузку постепенно. Больному или истощенному телу поначалу и несколько минут упражнений — тяжелая нагрузка. В этом случае не расстраивайтесь. Проявив настойчивость, вы со временем сможете выполнять физические упражнения дольше — и с каждым днем будете становиться все крепче и здоровее.

II группа

Люди со II группой крови функционируют в основном на нервной, а не на физической энергии, поэтому им важно выбирать физические упражнения, успокаивающие нервную систему.

Бег, аэробика, гимнастика или контактные виды спорта перевозбуждают тело носителя II группы крови. Так что ему не следует слишком много заниматься всем этим.

Спортсмены со II группой крови обычно больше устают от интенсивных упражнений, поскольку затрачивают больше нервной энергии и в результате

сильно выматываются. После напряженной тренировки эти люди не испытывают желания продолжать физическую деятельность или общаться.

Иногда носителям II группы кажется, что им нужно выплеснуть избыточную нервную энергию в интенсивных упражнениях. После этого они поначалу действительно ощущают расслабленность — но это результат усталости, которая отупляюще воздействует на нервную систему. В общем, помните — ваша цель не вымотать себя, а успокоить свою нервную систему при помощи упражнений, которые специально для этого предназначены. Лучше всего для II группы подходит хатха-йога, тайцзи и цигун. Подходят также плавание, бег трусцой, пеший туризм, гольф и теннис два на два — но заниматься всем этим нужно свободно и расслабленно.

III группа

Для носителей III группы крови физические упражнения не так важны, как для I и II. Этим людям следует заниматься физкультурой умеренно. Тогда как носители II группы склонны перевозбуждаться и им нужно успокаивать свою нервную систему, а носители I группы бывают слишком вялыми и нуждаются в стимуляции, люди с III группой крови наиболее умеренны. Они могут бегать трусцой, ходить пешком и плавать, а также заниматься гимнастикой, аэробикой, хатха-йогой, тайцзи или цигун по часу несколько раз в неделю. При занятиях любым видом спорта носителям III группы нет нужды успокаивать

или возбуждать свой организм — они могут просто получать удовольствие от занятий.

IV группа

Носители IV группы обычно напряжены — они функционируют на нервной энергии. Поэтому им нужно выбрать успокаивающие и расслабляющие упражнения, избегая возбуждающих. Для этого идеально подходят хатха-йога, тайцзи и цигун. Показаны этим людям и более интенсивные занятия — по пятьдесят минут в день, однако тут важно не увлечься и расходовать энергию экономно.

Растяжка

Прежде чем начинать занятия по любой программе, важно понять, чем вы, собственно, занимаетесь.

Всякий, кто занимался боди-билдингом, знает, насколько важно научиться целенаправленно задействовать определенные группы мышц, стараясь не нагружать все остальные мускулы. В результате вся нагрузка падает на те мышцы, на которых мы концентрируемся, и они развиваются быстрее. Тот же принцип распространяется и на растяжку.

Хорошее упражнение на растяжку подразумевает выделение определенной мышцы, чтобы нам не приходилось преодолевать сопротивление целой группы мускулов. Например, упражнения на растяжку подколенного сухожилия одной ноги эффективнее, чем

упражнения на растяжку тех же сухожилий сразу на двух ногах.

Почему так происходит? Потому что, когда вы растягиваете две ноги одновременно (тянетесь к пальцам ног, наклоняясь вперед из положения стоя или сидя), вам приходится заодно преодолевать сопротивление обеих выпрямляющих туловище мышц и обеих ягодичных мышц, а если вы схватите себя за пальцы ног, то еще и обеих икр. Это не очень эффективно, поскольку в результате растянутся только самые укрепленные мышцы. А выделяя мышцы, которые вы собираетесь растянуть, вы получаете контроль над процессом растяжки. Поскольку преодолевать приходится сопротивление только одной группы мышц, вы можете менять интенсивность растяжки от умеренного потягивания до почти болезненного. То есть целенаправленная нагрузка на мышцы позволяет воздействовать на них более качественно.

Растяжка полезна для мышц и суставов (все группы крови), однако как раз именно этими упражнениями очень часто пренебрегают. Растяжка помогает значительно увеличить гибкость, отчего вам станет намного комфортнее жить в своем теле. Если вы никогда не занимались растяжкой, вам лучше обратиться к квалифицированному инструктору по лечебной физкультуре или купить иллюстрированную книгу на эту тему. Ниже я опишу несколько наиболее важных упражнений на растяжку:

Развороты туловища

Сидя на полу, вытяните левую ногу вперед. Согните правую ногу и поместите стопу на внутреннюю сторону левой ноги в области колена. Положите левую ладонь на внешнюю сторону правого бедра. Помогая себе ногой, поверните туловище вокруг вертикальной оси вправо до тех пор, пока не почувствуете натяжение в боку. Удерживайте тело в таком состоянии 10–30 секунд. Повторите это движение в другую сторону.

Растяжка икроножных мышц

Встаньте лицом к стене так, чтобы пальцы левой ноги касались стены. Правой ногой отступите на шаг назад. Согните руки в локтях и, чуть склонившись, обопритесь предплечьями о стену. Стоя всей правой стопой на полу, согните левую ногу в колене и подайтесь вперед, пока не почувствуете натяжение икорной мышцы. Оставайтесь в этом положении натяжения 10–30 секунд. Не покачивайтесь. Затем растяните икру другой ноги.

Растяжка предплечий

Вытяните правую руку вперед ладонью вверх.левой рукой потяните кончики пальцев вниз до тех пор, пока не почувствуете натяжение мышц предплечья. Удерживайте руку в таком положении в течение 10–30 секунд. Повторите упражнение для другой руки.

Растяжка трицепсов

Согните правую руку в локте и заведите ее за голову так, чтобы локоть был обращен вверх, а пальцы касались спины. Затем левой рукой потяните себя за локоть назад до тех пор, пока не почувствуете натяжение в задней стороне плеча. Удерживайте в течение 10–30 секунд. Повторите упражнение для другой руки.

Растяжка внутренней стороны бедра

Сидя на полу, подтяните обе стопы к телу. Возьмитесь руками за стопы и наклонитесь вперед, локтями осторожно нажимая на колени, чтобы опустить их к полу. Вы почувствуете натяжение на внутренней стороне бедер. Удерживайте это положение в течение 10–30 секунд.

«Кошка» (растяжка спины)

Это прекрасный способ растяжки спины. Встаньте на четвереньки, как если бы вы были кошкой. Медленно выгните спину дугой вверх и удерживайте такое положение 10–30 секунд.

Хатха-йога

Занятия йогой отлично подходят для носителей II группы крови, хорошо подходят для III группы

крови и приемлемы для подгруппы I (II). Это одна из старейших известных человечеству систем упражнений. Йога неразрывно связана с философией единства ума и тела. Существует много разновидностей йоги. Однако, хотя между ними есть точки соприкосновения, они подразумевают работу разного типа. Сегодня на занятия йогой ходят миллионы людей, ища пользы для ума и тела и стремясь к гибкости, силе, психоэмоциональному равновесию и хорошему мышечному тону. К сожалению, очень многие программы йоги в США стали нынче слишком интенсивными для носителей II группы крови. Поэтому я рекомендую для II группы именно хатха-йогу — ибо это наиболее традиционная разновидность йоги, которая способствует развитию тела через сосредоточение ума, а не через механическое повторение аэробных движений.

Подсказка: если секции по йоге нет поблизости или вам сложно заниматься по книге, купите курс йоги для начинающих на DVD. Это очень хорошее начало — и к тому же вы сможете заниматься дома. Конечно, гораздо правильнее тренироваться под руководством квалифицированного инструктора, который проследит за тем, чтобы вы выполняли упражнения так, как нужно. Тем не менее лучше уж работать по книге или по видеокурсу, чем не делать ничего.

Позы — асаны

Существуют сотни йогических поз — асан, которые приносят телу самую разную пользу. Они:

Глава 10. Профилактическая физкультура

- Укрепляют и тонизируют мышцы
- Растягивают мышцы
- Улучшают кровообращение
- Разминают внутренние органы
- Способствуют концентрации
- Помогают обрести внутреннее равновесие
- Наполняют энергией
- Успокаивают ум

Регулярно практикуя йогические позы — асаны, вы станете бодрее и здоровее. Постепенно у вас разовьется очень отчетливое ощущение своего физического тела. Научившись управлять собственным дыханием, вы научитесь глубоко расслаблять тело. Приведя в порядок свои энергетические центры (чакры), вы добьетесь того, что все органы и системы вашего организма станут функционировать гармонично.

Насколько йога подходит для вашей группы крови

Группа крови	Степень пригодности	Продолжительность занятий
I	Плохо	0 минут
II	Отлично	20–60 минут
III	Приемлемо	10–20 минут
IV	Хорошо	20–60 минут

Тайцзи

Тайцзи — это китайское боевое искусство, которое отлично подходит носителям II группы крови,

хорошо подходит для III и рекомендуется также для I (II) подгруппы. Ныне тайцзи чаще всего практикуют не для развития бойцовских навыков, а для общего оздоровления — эта система развивает силу и гибкость всех суставов и увеличивает сопротивляемость организма нагрузкам и стрессу. Тайцзи подразумевает полное расслабление тела и по существу является формой медитации; эту технику даже называют «медитация в движении». Хотя движения тайцзи мягкие, медленные и текучие, они наполняют тело силой и энергией. Как форма медитации, тайцзи поможет вам глубже познать себя и научиться более эффективно взаимодействовать с людьми.

Подсказка: хотя эта дисциплина не так популярна, как йога, но вы удивитесь, насколько много есть секций тайцзи — особенно в больших и средних городах. Если вы не найдете секцию поблизости, купите видеокурс для начинающих или поищите его варианты в Интернете. Движения тайцзи очень сложные и выполнять их нужно предельно точно, поэтому все же лучше поискать квалифицированного инструктора.

Насколько тайцзи подходит вашей группы крови

Группа крови	Степень пригодности	Продолжительность занятий
I	Плохо	0 минут
II	Прекрасно	30 минут
III	Отлично	35 минут
IV	Прекрасно	30 минут

Цигун

Как и тайцзи, цигун — традиционная китайская система упражнений. Практикующие цигун верят, что, совершенствуя свою *ци* (это слово можно перевести как «жизненная энергия» или «жизненная сила»), мы можем укрепить собственное здоровье и избавиться от недугов. Согласно представлениям традиционной китайской медицины, хорошее здоровье есть результат свободного и гармоничного движения энергии в организме. Считается, что регулярные занятия цигун помогают очистить тело от токсинов, восстановить потоки энергии в организме, уменьшить стресс и избавиться от страхов. Как следствие, человек становится здоровее и активнее. Эта система упражнений отлично подходит носителям II группы крови, хороша — для III и рекомендуется для I (II) подгруппы.

Подсказка: чтобы найти инструктора по цигун, обратитесь в центр традиционной китайской медицины или к специалисту по акупунктуре — возможно, там вам посоветуют специалиста. Если не удастся отыскать инструктора, найдите соответствующий видеокурс.

Насколько цигун подходит для вашей группы крови

Группа крови	Степень пригодности	Продолжительность занятий
I	Плохо	0 минут
II	Отлично	30 минут
III	Приемлемо	35 минут
IV	Хорошо	30 минут

Ходьба

Ходьбе часто отдают предпочтение люди с III группой крови, однако она годится для всех групп. Если вы больны или не в форме, начните с медленной ходьбы. Возможно, поначалу вас будет утомлять даже пятиминутная прогулка. Вот и достаточно. Но с каждым разом старайтесь гулять чуть дольше.

Ходьба — отличное упражнение для здоровых людей, независимо от возраста, места жительства и времени года. У ходьбы масса преимуществ: она помогает освежить ум и расслабиться, заставляет глубоко дышать, и заниматься ею можно вместе с приятелем! Исследования показали, что значительное улучшение физической формы наступает уже после трех-четырех недель — если ходить по полчаса пять дней в неделю со скоростью около пяти километров в час с трехкилограммовым грузом.

Во что одеваться

Подберите удобные кроссовки для ходьбы или бега — легкие, с удобной стелькой и мягкие в подъеме. Желательно, чтобы они плотно обхватывали пятку и поддерживали свод стопы. В идеале пальцы должны на сантиметр не доходить до носка обуви, чтобы вы могли двигать ими свободно. Ваши носки должны хорошо впитывать влагу — лучше всего, если они сделаны из хлопка или шерсти.

Меры безопасности

Одна из самых распространенных неприятностей, связанных с ходьбой, — падение. Избежать его вам поможет трость — дополнительная опора и источник равновесия. К тому же с ее помощью вы можете хорошо размять руки. Если вы прогуливаетесь в темное время суток, надевайте светлую одежду и наклеивайте на обувь и одежду отражающие ленты, чтобы вас хорошо видели водители. Будьте осмотрительны, прогуливаясь в незнакомой местности, особенно по ночам. Всегда носите с собой информацию о себе и важные медицинские данные — на всякий случай.

Насколько ходьба подходит для вашей группы крови

Группа крови	Степень пригодности	Продолжительность занятий
I	Приемлемо	35–60 минут
II	Хорошо	5–10 минут
III	Хорошо	30 минут
IV	Отлично	10–20 минут

Подсказка: найдите себе компанию для прогулок. Вы будете психологически поддерживать друг друга — например, в те дни, когда вам захочется пропустить прогулку из-за утомления или стресса. А ведь именно в такие дни упражнения особенно важны! Правильно подобранные упражнения снимают усталость и избавляют от стресса. Если у вас нет приятеля, который готов регулярно ходить с вами на прогулки, гуляйте с собакой или хотя бы с плеером.

Не лечитесь — просто не болейте!

Не переусердствуйте. Начните с небольших нагрузок и постепенно наращивайте их. Например, поначалу вы можете гулять через день. Не будьте к себе слишком строги. Главное — получать от ходьбы удовольствие.

Аэробные упражнения

Аэробные упражнения укрепляют сердечно-сосудистую систему, увеличивая частоту сердцебиения. Вы можете научиться правильно устанавливать уровень физической нагрузки, не измеряя пульс: дыхание должно быть глубоким, но не настолько интенсивным, чтобы вы не могли поддерживать беседу. Аэробные упражнения укрепляют сердце, в результате чего оно может прокачивать больше крови с каждым своим сокращением. Кроме того, аэробные упражнения увеличивают эффективность работы легких, помогают контролировать вес и увеличивают эластичность мышц и суставов, отчего они становятся менее подвержены травмам.

Примеры аэробных упражнений: быстрая ходьба, бег трусцой или обычный бег, плавание, ходьба по ступенькам вверх, катание на велосипеде, бег на лыжах, танцы, катание на роликах. Те виды деятельности, которые подразумевают чередование физической активности и покоя (например, теннис, аэробика и баскетбол), не так хороши для сердечно-сосудистой системы, поскольку они в меньшей степени ускоряют сердцебиение и не так долго удерживают ее на одном уровне.

Прежде чем заниматься упражнениями этого типа, посоветуйтесь с врачом.

Насколько аэробные упражнения подходят для вашей группы крови

Группа крови	Степень пригодности	Продолжительность занятий
I	Отлично	Без ограничений
II	Плохо	0 минут
III	Хорошо	5–30 минут
IV	Плохо	0–5 минут

Упражнения в воде

Плавание — одно из лучших упражнений для всего тела. Оно благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, развивает силу и гибкость — в общем, дает вам самое главное, что нужно для хорошего самочувствия. Важный плюс плавания состоит в том, что выталкивающая сила воды снижает вес тела на 90 %. В результате нагрузка на мышцы и суставы опорно-двигательного аппарата снижается и кровообращение в соответствующих областях улучшается.

Некоторые упражнения

- Ходьба или бег в воде благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему и развивают силу (из-за сопротивления воды). Просто зайдите по пояс в воду и двигайтесь вперед, вбок или назад, тренируя разные группы мышц.

Не лечитесь — просто не болейте!

- Еще одно аэробное упражнение — «ходьба» или «бег» в глубокой воде. Наденьте спасательный жилет, чтобы он поддерживал вашу голову над водой. Когда вы станете сильнее, то сможете выполнять это упражнение без жилета.
- Применяйте водное снаряжение. Его можно взять напрокат во многих общественных бассейнах или в магазинах спорттоваров. Например, используйте плавательную доску из пенопласта для тренировки ног или ручные ласты для тренировки рук.

Насколько упражнения в воде пригодны для вашей группы крови

Группа крови	Степень пригодности	Продолжительность занятий
I	Хорошо	10–20 минут
II	Хорошо	0–15 минут
III	Отлично	10–20 минут
IV	Хорошо	0–20 минут

Бег трусцой / бег

Для носителей I группы крови бег, вероятно, является наилучшим видом спорта, во всяком случае, они извлекают из бега максимум пользы. Полезен бег и для III группы. А представителям II группы нужно категорически воздерживаться от него, поскольку он изматывает их. Бег показан лишь в тех случаях, если колени и другие суставы готовы к таким нагрузкам. Наиболее щадящим для суставов является бег по грунтовым дорогам и тропам, к тому же и бегать в

тех местах, где есть грунтовые тропы, обычно бывает намного приятнее, чем по асфальту.

Проблема многих людей в том, что они бросают занятия, едва начав. Как и ходьбой, бегом можно заниматься в любое время и где угодно. И для этих занятий нужен всего один человек — вы. Вдобавок, бег трусцой приносит не меньше пользы, чем ходьба, и даже больше: он укрепляет сердце, улучшает тонус мышц, избавляет от стресса и помогает справиться с целым рядом проблем со здоровьем. Но если ходьба заключает в себе все прелести обычной прогулки, то для занятий бегом требуется намного больше самодисциплины.

После того как пройдет период дискомфорта во время привыкания к регулярным тренировкам, вы почувствуете, насколько полезен и естествен бег. Конечно, для занятий бегом нужна дисциплина, но она очень скоро вознаградится тем, что вы станете намного сильнее и выносливее. Кроме того, бег дарит чувство глубочайшего умиротворения. Ниже я предлагаю несколько важных шагов, которые помогут вам начать заниматься бегом.

Как правильно бегать

Вначале разогрейтесь: стоя на месте повстряхивайте конечностями, поворачивайте суставами. Потом перейдите на быстрый шаг или медленный бег трусцой. Постепенно наращивайте темп, пока он не станет для вас комфортным. Во время бега будьте максимально расслаблены. Спина прямая, плечи рас-

Не лечитесь — просто не болейте!

правлены и даже чуть отведены назад. Руки покачиваются в естественном для них ритме, плечи очень расслаблены. Многие бегуны поджимают плечи и от этого напрягаются и устают. Когда взбегаете на холм, вполне естественно наклониться вперед — это совершенно правильно.

Не думайте о дистанции. Вместо того чтобы назначать себе дистанцию, просто постепенно увеличивайте время пробежки. Специалисты рекомендуют увеличивать время на 5–10% в неделю, чтобы не перенапрячься и не причинить себе вред.

Имейте с собой бутылку с прохладной водой — чтобы предохранить организм от обезвоживания.

Насколько бег подходит для вашей группы крови

Группа крови	Степень пригодности	Продолжительность занятий
I	Отлично	60 минут и больше
II	Плохо	0 минут
III	Хорошо	15–30 минут
IV	Приемлемо	10 минут

Глава 11

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ РЕЦЕПТЫ

Следующие рецепты помогут вам начать осваивать диетическую программу. Лучше познакомившись со списком продуктов для вашей группы крови, вы сможете заменить не рекомендованные вам продукты (виды мяса или рыбы, приправы, специи и овощи) рекомендованными. Подойдите к приготовлению пищи творчески — экспериментируйте. Вложите в это дело толику времени, сил и упорства — и ваши блюда станут истинными сокровищами кулинарии. Помните: нужно не только заботиться о своем здоровье, но и получать удовольствие от еды.

Я хочу поблагодарить моих родных, друзей и пациентов, которые работали над созданием этих рецептов: Брюса и Марию Мартино, Нэнси Лимбергер, Антонио и Антуанету Мукьяроне, Роберта и Дженифер Хенли, Бенедетту дель Сорбо, Фэйс Бакус Лайонс, Кристиану Д'Адамо и Мишель Д'Адамо.

Супы

Домашние супы очень питательны. Конечно, на приготовление кастрюли супа потребуется некоторое

Не лечитесь — просто не болейте!

время, но зато у вас получается сразу много порций. Простой овощной суп можно потом делать основой для разных блюд — например, просто добавив в свою порцию немного тофу или мяса. Я рекомендую замораживать суп в маленьких емкостях, чтобы потом всегда иметь его под рукой на случай, если вы устанете или у вас не будет времени на приготовление еды. Итак, вот несколько замечательных рецептов:

Суп из сельдерея

3 зубка чеснока, измельчить или раздавить

8 стеблей сельдерея, мелко нарезать

½ луковицы, нарезать кубиками

2 ч. л. порошка карри или свежей петрушки

2 ст. л. горчицы

1 ст. л. белого мисо (разведенного)

Морская соль (по вкусу)

Протушите чеснок, сельдерей и лук на медленном огне в кастрюле, заполненной водой на сантиметр с небольшим. Доведите до кипения. Помешивая, добавьте горчицу и карри (или петрушку). Варите на медленном огне 5–7 минут (или до тех пор, пока сельдерей не станет мягким). В отдельной посуде разведите белое мисо с некоторым количеством приготовленного супа. Вылейте разведенное мисо в кастрюлю. Посолите. Можно подавать на стол прямо в таком виде, можно добавить дополнительные ингредиенты и взбить в блендере, чтобы получился суп-пюре или соус для овощей.

Консоме с дайконом

4 стакана воды

1 стакан крупно нарезанного дайкона

1–2 ст. л. лимонного сока

Тонко нарезанный зеленый лук (для приправы)

В кастрюле для супа доведите воду до кипения. Добавьте дайкон, накройте крышкой и томите, пока дайкон не станет мягким (7–10 минут). Снимите с огня и приправьте по вкусу лимоном. Подавайте с зеленым луком. Если вам нравится суп-пюре, налейте консоме в кухонный комбайн или блендер и доведите до желаемой консистенции.

Тушеная рыба

2 ч. л. масла из виноградных косточек

2 штуки лука-порея, мелко-мелко нарезать

Морская соль

1–2 ст. л. свежего базилика

1 дайкон, нарезать кубиками

½ стакана топинамбура, нарезать кубиками (добавить
брюкву, или турнепс, или и то и другое)

2 морковки, нарезать сантиметровыми кубиками

3 чашки соевого или рисового молока

1 фунт (около 450 грамм) пикши или другой плотной белой
рыбы, порезанной на кусочки

Свежая петрушка, мелко нарезанная (для приправы)

Не лечитесь — просто не болейте!

Разогрейте масло в кастрюле до горячего состояния, добавьте лук, щепотку морской соли и базилик. Помешивайте, пока лук не размягчится (около трех минут). Добавьте дайкон, топинамбур (с брюквой и/или турнепсом) и морковь. Готовьте около минуты. Добавьте соевое или рисовое молоко и доведите до кипения. Накройте крышкой и оставьте кипеть до тех пор, когда овощи только-только начнут становиться мягкими (около 10 минут). Добавьте рыбу и тушите до тех пор, пока овощи не станут мягкими в середине (около 10 минут). Добавьте соль по вкусу и тушите 5–7 минут; приправьте петрушкой.

Суп из чечевицы

- 1 ч. л. масла из виноградных косточек
- 1 луковица, нарезать кубиками
- 1 небольшой лук-порей, нашинковать
- 1 стебель сельдерея, нашинковать
- 1 морковка, нарезать кубиками
- ½ стакана чечевицы, хорошо промытой
- 5 стаканов воды
- 1 кусок комбу (разновидность морской капусты), замоченной в теплой воде
- 1 ч. л. (или меньше) шафрана
- Морская соль (по вкусу)
- 1 лимон — натереть корку на терку и выжать сок
- 1 стакан гренок из тофу (см. рецепт в конце этого раздела)

Разогрейте масло в кастрюле до горячего состояния. Добавьте лук и лук-порей и готовьте 4 минуты.

Добавьте сельдерей и морковь; готовьте еще 4 минуты. Насыпьте сверху чечевицу и слегка помешайте — лишь для того, чтобы чечевица покрылась маслом. Добавьте комбу с водой и доведите до кипения. Накройте крышкой и готовьте на медленном огне, пока чечевица не станет мягкой (около 35 минут). Приправьте по вкусу шафраном и морской солью и тушите еще 20 минут. Снимите с огня и добавьте лимонный сок с тертыми корками. Перемешайте. Приправляйте гренками из тофу — по несколько штук на тарелку.

Тыквенный суп

1 тыква

6 стаканов овощного бульона (можно приготовить бульон по рецепту из этой главы)

1 ч. л. корицы

1 стакан сельдерея, измельчить

Щепотка измельченного чеснока

Бasilik (по вкусу)

Удалите из тыквы семечки. Налейте в тыкву овощной бульон, добавьте корицу, сельдерей, чеснок и базилик. Запекать в духовке при температуре 175 °C до тех пор, пока тыквенная мякоть не станет мягкой. Разливать суп по тарелкам непосредственно из тыквы. Такой суп может стать настоящим украшением осеннего стола.

Суп-пюре из кабачков

- 4 стакана кабачков, нарезать ломтиками
- 1 большая луковица, нарезать ломтиками
- 6 стаканов воды или овощного бульона
- 2 ст. л. масла из виноградных косточек
- 1 ч. л. морской соли
- Петрушка, измельченная (приправлять)

Смешайте все ингредиенты (кроме петрушки) в большой кастрюле и тушите 30 минут. Потом в кухонном комбайне или блендере взбейте все это в пюре. Приправьте измельченной петрушкой.

Вегетарианский суп

- Разные овощи, покрошить (выберите овощи из списка для вашей группы крови)
- 1 зубок чеснока
- 1 ст. л. оливкового масла

В большой кастрюле смешайте овощи, оливковое масло и чеснок. (Часть нарезанных овощей отложите, чтобы при желании добавить в суп потом.) Тушите на медленном огне, пока овощи не приготовятся. Снимите с плиты и сделайте пюре из смеси. Перелейте смесь обратно в кастрюлю и подогревайте на медленном огне, добавляя воду до тех пор, пока смесь не обретет консистенцию супа. Добавьте оставшиеся овощи и варите, пока они не приготовятся.

(В зависимости от вашей группы крови можно добавить в суп мясо, рыбу или тофу. А можно бобы, рис или макароны, а также различные приправы и специи.)

Зимний овощной суп

- 1 ч. л. масла из виноградных косточек
- 1 лук-порей, разрезанный пополам, хорошо вымытый и порезанный на двухсантиметровые кусочки.
- 1 кусок комбу
- 1 стакан нарезанной кубиками тыквы
- 1 небольшая сладкая картофелина, нарезать кубиками
- 2 морковки, мелко нарезать и сварить
- 1 стакан дайкона, нарезать кубиками
- 5 стаканов овощного бульона (рецепт в следующем разделе)
- 2–3 ч. л. белого мисо
- ½ стакана фасоли обыкновенной (белой) сварить
- 1 стакан цветков брокколи
- 1–2 пера зеленого лука, крупно нарезать (для приправы)

Разогрейте масло в большой кастрюле до горячего состояния, добавьте лук-порей и готовьте около двух минут. Добавьте тыкву, сладкий картофель, морковь и дайкон; затем медленно влейте бульон. Доведите до кипения, сделайте маленький огонь и накройте крышкой. Варите 35–40 минут. Отлейте немного бульона в отдельную мисочку, добавьте туда белое мисо и размешайте до растворения. Влейте растворенное в бульоне мисо в суп, добавьте бобы и цветки брок-

Не лечитесь — просто не болейте!

коли; тушите до тех пор, пока брокколи не станет ярко-зеленой (около 4 минут). Приправляйте зеленым луком.

Маринованный тофу/гренки из тофу (для супов и салатов)

- 1 фунт (ок. 450 г) твердого тофу порезать на ломтики толщиной приблизительно в полсантиметра
- 1 стакан масла из виноградных косточек
- Сок половинки лимона
- Морская соль (по вкусу)
- 2 зубка чеснока, измельчить
- $\frac{1}{8}$ ч. л. пасты чили с чесноком
- 1 ч. л. орегано

Смешайте все ингредиенты, чтобы получить маринад. Полностью погрузите туда тофу на два-три часа. Положите маринованный тофу на смазанный растительным маслом противень и пеките при температуре 200 °С в течение 30–40 минут. Чтобы получить гренки для супа или салата, порежьте тофу на кубики перед тем, как печь.

Фрикадельки из буйволятины или индейки (для супов)

- 1 фунт (ок. 450 г) фарша из индейки или буйволятины
- 1 ч. л. измельченного чеснока
- 1 ч. л. сушеной петрушки
- 1 ст. л. сафлорового или подсолнечного масла
- 2 ст. л. миндальной муки (при желании)
- 1 ч. л. свежего или сушеного шалфея (при желании)

Смешайте ингредиенты в большой миске и сделайте из смеси шарики диаметром сантиметра два. Пеките на противне при температуре 200 градусов минут 15.

Бульоны

Используйте бульоны в качестве основы для супов и рагу.

Луковый бульон

2 ч. л. масла из виноградных косточек

5–6 луковиц, тонко нарезать

1 лук-порей, порезать

Морская соль (по вкусу)

10 стаканов воды

3 стебля сельдерея, порезать

2 лавровых листа

Зелень петрушки

Разогрейте масло в большой кастрюле до горячего состояния. Добавьте лук, лук-порей и щепотку морской соли; варите, периодически помешивая, до тех пор, пока лук не станет полупрозрачным и ароматным (около 5 минут). Добавьте небольшое количество воды и тушите на медленном огне 15 минут. Добавьте остальную воду и ингредиенты и доведите до кипения. Убавьте огонь и томите без крышки около часа. Отцедите жидкость. Овощи отожмите и выбросьте.

Бульон из индейки

- 1 тушка индейки (экологически чистой)
- 1 лавровый лист
- ½ ч. л. сушеных листьев майорана
- ½ ч. л. сушеных листьев тимьяна
- ½ ч. л. сушеных листьев базилика
- 1 луковица среднего размера, порезать
- ½ стакана сельдерея, порезать
- ½ стакан моркови, нарезанной кружочками
- Морская соль (по вкусу)

Снимите с костей все мясо и отложите для дальнейшего использования. Разберите скелет на части, разломав крупные кости. Положите кости в большую кастрюлю. Добавьте остальные ингредиенты и долейте холодной воды, чтобы она покрыла всё. Доведите до кипения. Накройте крышкой и варите на маленьком огне 3 часа. Дайте чуть остыть и затем процедите. Храните бульон в холодильнике. Перед употреблением снимите жир.

Овощной бульон

- 1 луковица, нарезать кольцами
- 1 ст. л. масла из виноградных косточек или грецких орехов
- Зеленый лук (несколько перьев)
- 1 лук-порей, нарезать
- 2–3 зубчика чеснока, в кожуре
- Морская соль (по вкусу)

Глава 11. Профилактические рецепты

10 стаканов воды

2 морковки, нарезать кружочками

2 лавровых листа

Петрушка, базилик, розмарин, орегано или тимьян; свяжите травы между собой ниткой

Потушите нарезанный лук в кастрюле с небольшим количеством растительного масла. Добавьте остальные ингредиенты и доведите до кипения. Убавьте огонь и тушите без крышки около часа. Процедите. Отожмите. Отжимки выбросьте.

Салаты

Салаты легко готовятся. Вот несколько рецептов салата и заправки для салата.

Салат из молодых артишоков

12 свежих молодых артишоков

Сок половинки лимона

¼ ч. л. морской соли

4 зубчика чеснока, раздавить

1 ч. л. сушеного орегано

1 ст. л. горчицы (по желанию)

½ стакана оливкового масла

1 ст. л. свежей итальянской петрушки, мелко нарезать

Вскипятите подсоленную воду в большой кастрюле. Острым ножом отрежьте стебли от артишоков и отделите по пару сантиметров верхушки с каждо-

Не лечитесь — просто не болейте!

го соцветия. Варите артишоки 20 минут или до тех пор, пока листья не будут легко раздавливаться пальцами. Слейте воду и хорошо высушите вареные артишоки. Пока они варятся, приготовьте приправу, смешав все остальные ингредиенты. Когда артишоки высохнут, аккуратно перемешайте их с приправой. Замаринуйте на два часа или на ночь. Подавайте на стол прямо в приправе.

Салат из брокколи

3 стакана брокколи, приготовить на пару

¼ стакана зеленого лука, нарезать

1 ст. л. свежего базилика

Овощная соль (по вкусу)

Лимон и оливковое масло — приправа

Смешайте все ингредиенты; приправьте лимоном и оливковым маслом.

Итальянский рисовый салат

½ стакана коричневого риса

4 помидора

4–5 маслин, нарезать

2 ч. л. каперсов

2–3 свежих листика базилика, мелко нарезать

1 ст. л. оливкового масла первого холодного отжима

Морская соль (по вкусу)

Лимонный сок (по вкусу)

Высыпьте рис в подсоленную кипящую воду и варите 30 минут в скороварке. Окуните помидоры на 30 секунд в кипяток и очистите их от шкурки. Разрежьте их на половинки, удалите семена и нарежьте кубиками; затем положите в большую миску. Добавьте маслины, каперсы, базилик, оливковое масло и морскую соль; хорошенько перемешайте. Отставьте до тех пор, пока не приготовится рис. Встряхните рис и добавьте его в миску с остальными ингредиентами. Хорошенько перемешайте и добавьте лимонный сок. Подавайте к столу. Если вы готовите этот салат заранее, храните при комнатной температуре и добавляйте лимонный сок в последний момент.

Салат из шпината

Молодой шпинат

Замороженный или свежий снежный горошек

Соус песто (см. рецепт соуса песто в следующем разделе)

Жареные кедровые орешки

Перемешайте все ингредиенты. Если салата получилось слишком много, обработайте его в блендере с небольшим количеством воды или бульона, и у вас получится отличный соус к овощам.

Смешанная приправа

По 1 ч. л. свежего чабера, петрушки, эстрагона и укропа —
все мелко нарезать

1 яичный желток

Не лечитесь — просто не болейте!

- ¼ стакана оливкового масла
- ¼ стакана кресса водяного, нарезанного
- 2 ст. л. зеленого лука, нарезанного
- 2 ст. л. лимонного сока

Хорошенько перемешайте ингредиенты. Охладите, прежде чем подавать на стол.

Приправа из натуральных трав

- По 1 ч. л. анисового семени, листьев укропа, мяты курчавой и эстрагона
- 1 зубчик чеснока, раздавить
- 1½ стакана оливкового масла
- ⅔ стакана лимонного сока

Перетрите травы в пасту. Добавьте чеснок, масло и лимонный сок. Хорошо взбейте. Охладите, прежде чем подавать на стол.

Приправа из тофу с травами

- 1 кубик тофу
- 1–2 зубка чеснока
- 2 ст. л. свежего укропа
- 2 ст. л. свежей итальянской петрушки
- Сок половинки лимона
- От ¼ до ½ стакана воды
- Оливковое масло

Поместите все ингредиенты в блендер или кухонный комбайн и перемешивайте, потихоньку добавляя масло, пока не получите желаемую консистенцию. Подавать на стол в охлажденном виде.

Закуски и гарниры

Кто сказал, что в рамках описываемой здесь диеты невозможно приготовить аппетитную закуску? Вот несколько рецептов.

Артишоки по-итальянски

3 артишока

1 стакан свежей петрушки

5 зубков чеснока

½ стакана оливкового масла

½ стакана куриного бульона

½ стакана воды

Морская соль (по вкусу)

Обрежьте артишоки сверху и снизу. Вытащите лепестки и поместите верхушки в четырехлитровую кастрюлю с крышкой. Добавьте все остальные ингредиенты и варите до тех пор, пока артишоки не станут мягкими.

Соус песто из рукколы

2 стакана рукколы со стеблями, порезать

¼ стакана грецких орехов, измельчить

Не лечитесь — просто не болейте!

- 3 зубка чеснока, измельчить
- $\frac{1}{4}$ стакана свежего базилика
- $\frac{1}{2}$ стакана оливкового масла
- $\frac{1}{2}$ ст. л. белого мисо

Поместите все ингредиенты, кроме оливкового масла и белого мисо, в кухонный комбайн и грубо порубите. Прямо в работающий комбайн медленно влейте оливковое масло, а затем мисо. Приправляйте этим соусом макароны из пшеницы спельта или приготовленные на пару овощи.

Соте из спаржи

- 1 фунт (ок. 450 г) тонких стручков спаржи порезать на кусочки длиной 2,5–4 см
- 4–6 гриба шитаки (помыть и отрезать ножки), порезать на тонкие ломтики (полсантиметра толщиной)
- 2 ст. л. масла из виноградных косточек

Разогрейте масло в котелке до горячего состояния. Добавьте спаржу и грибы, сделайте маленький огонь. Варите, помешивая, до тех пор, пока спаржа не размякнет (около 10 минут).

Жаркое из стручков спаржи

- 1 пучок спаржи, отрежьте одревеневшие кончики
- Оливковое масло
- Морская соль
- Перец

Глава 11. Профилактические рецепты

Нагрейте духовку до 200 °С. Положите спаржу на противень и слегка смочите оливковым маслом. Чуть присолите морской солью и поперчите. Запекайте 10 минут, затем достаньте лист из духовки и переверните спаржу. Затем запекайте еще 5 минут или до тех пор, пока спаржа не станет хрустящей на кончиках.

Соус песто из базилика

- 2 стакана свежего базилика (слабо утрамбованного)
- 2 зубка чеснока
- $\frac{1}{4}$ стакана оливкового масла
- $\frac{1}{2}$ стакана грецких или кедровых орехов (по желанию)

Смешайте ингредиенты в блендере или кухонном комбайне. Приправляйте свежеприготовленные на пару овощи.

Чесночная паста хумус

- 1 банка турецкого горошка (нут)
- 2 ст. л. жареного чеснока (по рецепту «Знаменитый жареный чеснок Мишель»)
- 1 ст. л. оливкового масла
- Сок половинки лимона
- $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ чайной ложки сушеного орегано

Поместите все ингредиенты в кухонный комбайн и обрабатывайте до получения однородной пасты. Если получается слишком густо, добавьте масла —

Не лечитесь — просто не болейте!

столько, чтобы получилась требуемая консистенция.
Подавать разогретой.

Капуста огородная, жаренная в масле с луком

- 1 кочан капусты огородной
- Подсолнечное масло (смазать котелок)
- 2 луковицы, нарезать кольцами
- 2 ст. л. лимонного сока
- 1 ст. л. тамари без пшеницы

Помойте капусту и удалите жесткие прожилки. Налейте в котелок немного масла, сильно разогрейте, добавьте капусту и лук и прожарьте 1–2 минуты, помешивая. Добавьте лимонный сок и тамари, сделайте маленький огонь и тушите, пока лук не станет мягким.

Перетертая капуста или листья одуванчика

- 2 кочана капусты огородной или листьев одуванчика
- 1–2 ст. л. тамари без пшеницы
- $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ стакана тахини (паста из молотого кунжутного семени)

Готовьте зелень на пару, пока не размякнет. Пока зелень еще не остыла, добавьте тамари и тахини (можно добавить их прямо в кастрюлю, стоящую на медленном огне). Хорошенько перемешайте. Возможно, вам придется добавить немного воды, чтобы развести тахини. Тамари добавляйте по вкусу.

Знаменитый жареный чеснок Мишель

4 головки чеснока

2 ч. л. масла из виноградных косточек

Морская соль (по вкусу)

Разогрейте духовку до 175 °С. Снимите верхнюю кожуру с чеснока, но не всю, а чтобы зубки все же держались вместе. Отрежьте по полсантиметра с верхушки каждой головки, чтобы обнажить зубки. Поместите головки в форму для выпечки или на противень. Обрызгайте каждую головку маслом и посолите морской солью. Пеките 40–45 минут или до тех пор, пока чеснок не станет мягким. Чуть охладите. Прежде чем подавать на стол, чуть сожмите кожуру каждого зубка, чтобы освободить жареный чеснок. Намазывайте на хлеб из пшеницы спельта, рисовые крекеры или овощи. (С мясом тоже получается очень вкусно!)

Подливка из тофу и оливок

¼ стакана масла из виноградных косточек

3–4 зубка чеснока, измельчить

250 г твердого тофу, отварить 5 минут и высушить
(варка сделает тофу мягким, но не зернистым)

Сок одного лимона

Морская соль (щепотка или по вкусу)

5–6 зеленых оливок без косточек, измельчить

⅛ стакана сушеных каперсов (по желанию)

Не лечитесь — просто не болейте!

Разогрейте масло на маленькой сковородке на среднем огне. Положите туда чеснок и жарьте, пока он не запахнет (1–2 минуты). Поместите тофу, поджаренный чеснок, лимонный сок и морскую соль в кухонный комбайн и разбейте в однородную массу. Переложите в миску и добавьте оливки и каперсы. Аккуратно перемешайте. Охладите и подавайте с крекерами или овощами.

Паштет из тофу

- 1 фунт (ок. 450 г) мягкого тофу
- 2 ч. л. пасты из умэбоси* (по желанию)
- 1 ч. л. тахини
- 2–3 стрелки зеленого лука, измельчить
- 1–2 стебля сельдерея, порезать
- 1 морковка, сварить и натереть на терку
- ¼ стакана свежей петрушки, измельчить
- Сок одного лимона

Налейте в кастрюлю воды. Доведите до кипения и варите 1–3 минуты. Высушите тофу и поместите в кухонный комбайн вместе с пастой умэбоси и тахини. Разбейте в однородную массу. Добавьте лук, сельдерей, тертую морковь, петрушку и лимонный сок. Охладите и подавайте с рисовыми крекерами, стеблями сельдерея или другими овощами, которым не мешало бы добавить яркости вкуса.

* Японские сушеные сливы.

Основные блюда

Курица с орегано

- 1 тушка курицы, разрезанная на четыре части
- 2 зубчика чеснока, измельчить
- 1 пучок петрушки, порезать
- ½ ст. л. сушеного измельченного орегано (у этой травы сильный аромат, так что, возможно, вам придется поэкспериментировать с количеством)
- 2–3 ст. л. оливкового масла
- Морская соль, щепотка (по желанию)
- Сок одного большого лимона

Разогрейте духовку до 190 °С. Смешайте в миске чеснок, петрушку, орегано, оливковое масло, морскую соль и лимонный сок. Натрите разрезанную курицу этой смесью и положите на противень кожицей вверх. Полейте сверху остатком смеси и маринуйте минут 20. Запекайте в духовке час-полтора в зависимости от размера курицы.

Чилийский морской окунь с лимонным сорго

- 1¼ фунта (550–600 г) чилийского морского окуня без кожи и костей, нарезать ломтями
- 1–2 ч. л. масла из виноградных косточек
- Несколько зубков чеснока, очистить и раздавить
- Свежий имбирь (размером с большой палец), очистить и измельчить

Не лечитесь — просто не болейте!

- 4–5 помидоров среднего размера (или 12–15 помидоров «черри»), порезать
- 1 стебель сорго порезать на 15-сантиметровые куски
- 1 стакан сельдерея, шинкованного
- 1 стакан моркови, шинкованной
- 1–3 стакана воды
- Морская соль (по вкусу)

Разогреть масло в большой кастрюле. Добавить чеснок, имбирь, помидоры и сорго. Готовить, пока помидоры не превратятся в пасту. Добавить сельдерей, морковь и 1 стакан воды. Готовить 10–15 минут до тех пор, пока смесь не начнет пузыриться. Положить в кастрюлю рыбу. (При необходимости добавить воды, чтобы она покрыла рыбу.) Накрыть крышкой и варить на медленном огне до приготовления рыбы (около 20 минут). Убрать вываренное сорго и добавить морскую соль по вкусу. Дать блюду настояться — тогда аромат и вкус станут богаче. Поместите остывшее блюдо в холодильник. Ешьте на завтрак и на обед на следующий день.

Рыба по-китайски на пару

- Палтус весом 650–700 г (1,5 фунта)
разрезать на 4 куска
- 3 пера зеленого лука порежьте на куски 7–8 см
- 2 стакана свежих грибов, порезанных ломтиками
- 6 листков капусты, нарезать 10-сантиметровыми кусками
- 2 куса свежего корня имбиря, мелко нарезать
- 2 зубка чеснока, измельчить

$\frac{1}{4}$ стакана тамари без пшеницы

$\frac{1}{8}$ стакана воды

Разложите половину нарезанного зеленого лука на дне пароварки, положите сверху половину грибов и капусты. На капусту положите рыбу и посыпьте измельченным чесноком и корнем имбиря. Оставшиеся овощи положите на рыбу. Побрызгайте все это тамари и водой. Погрузите корзинку пароварки на 2,5 см в воду и накройте крышкой. Готовьте на пару 15–20 минут или до тех пор, пока рыба не начнет легко расслаиваться.

Рыба с цитрусом

Полфунта (ок. 225 г) сига или морского окуня

$\frac{1}{4}$ стакана свежего лаймового сока

1 ч. л. листьев эстрагона

$\frac{1}{4}$ стакана мелко нарезанного лука

Положите рыбу в блюдо для выпекания, добавьте лаймовый сок, эстрагон и лук. Пеките при температуре 160 градусов 15–20 минут.

Рыба с корочкой из трав

1 фунт (ок. 450 г) камбалы, морского языка или морского окуня

2 яичных белка

$\frac{1}{4}$ стакана свежих мелко нарезанных трав: петрушка, базилик, розмарин, шалфей и укроп

Не лечитесь — просто не болейте!

2 зубка чеснока, измельчить

¼ ч. л. морской соли

Масло из виноградных косточек

Сок половинки лимона

Ополосните филе рыбы в холодной воде и промакните досуха бумажным полотенцем. Вылейте яичные белки в мелкую миску. Насыпьте смесь из трав, чеснока и морской соли на тарелку. Окунайте кусочки рыбы в белок, а затем в травяную смесь, чтобы травы прилипли к рыбе. Налейте масло на сковородку и обжарьте рыбу. Жарить на среднем огне по 3–4 минуты каждую сторону. Перед тем как подавать на стол, выдавите на каждый кусочек лимонного сока.

Вариант: приготовьте рыбу с травами на пару без белков.

Филе страуса, маринованное с травами

1 фунт (ок. 450 г) страусятины

¼ стакана растительного масла

2½ ст. л. мелко нарезанного чеснока

1 ст. л. свежего розмарина, мелко нарезать

1 ст. л. свежего тимьяна (листья)

½ ч. л. морской соли

Смешайте в миске все ингредиенты (кроме страусятины). Хорошенько вываляйте мясо в этой смеси. Накройте миску и маринуйте в холодильнике в течение часа, время от времени переворачивая. Достаньте мясо из маринада (а маринад выбросьте). Положите

мясо на решетку для гриля, чтобы оно было в 7–10 сантиметрах от источника жара. Готовьте в течение 26–31 минут до готовности (с кровью или без). В течение этого времени один раз переверните. Порежьте на ломтики.

Шашлык из ягнятины

- 1½ фунта (650–700 г) ягнятины, нарезанной кубиками, сантиметра по три
- 2 ст. л. мелко нарезанной свежей кинзы (по желанию)
- 1 ч. л. тмина молотого
- 1 ч. л. паприки (по желанию)
- 2–3 больших зубка чеснока, раздавить
- ½ стакана масла из виноградных косточек
- 8 грибов
- 2 луковицы среднего размера, разрезать на четыре части
- 1 кабачок цукини, порезать кубиками

Смешать кинзу, тмин, паприку и чеснок с маслом, чтобы получилась паста. Втереть полученную приправу в ягнятину. Нанизать ингредиенты на шампуры, чередуя ягнятину, лук, грибы и овощи. Готовить непосредственно над средней интенсивности жаром 6–8 минут. Снять с огня (гриля) и дать несколько минут отлежаться, прежде чем подавать.

(Вы можете использовать любые овощи — например, лук порей и фенхель.)

Курица с лимоном

- 2 фунта (ок. 900 г) курятины, порезанной кусочками
- ½ ч. л. сушеного тимьяна
- ½ стакана лимонного сока
- ½ ч. л. сушеного розмарина
- ½ ч. л. сельдереиной соли
- 1 маленькую луковицу, накрошить
- 4 ст. л. масла из виноградных косточек

Разложите курятину одним слоем в посуде для запекания. Остальные ингредиенты смешайте и полейте курицу сверху. Маринуйте в течение часа. Накройте крышкой и запекайте в духовке при температуре 160 градусов от 45 минут до часа. Можно замариновать курицу за день до приготовления и держать в холодильнике.

Ребрышки ягненка

- ½ реберной части (4 небольших куска) для одного человека или 1 реберная часть новозеландского ягненка на двоих
- 1 ст. л. дижонской горчицы
- 2 ст. л. свежего розмарина, порезать
- 1 зубок чеснока, раздавить

Разогреть духовку до 220 градусов. Снять почти весь жир с мяса, разрезать пополам и натереть мясо дижонской горчицей. Смешайте на плоском блюде

розмарин с чесноком и обваляйте ребрышки, стараясь, чтобы смесь покрыла их по возможности равномерно. Дайте постоять при комнатной температуре 15–20 минут, чтобы мясо промариновалось. В мелком блюде для запекания установите половинки реберной части вертикально друг против друга и запекайте в духовке (18 минут до средней готовности).

Жареная курица с розмарином

Одна курица ок. 5 фунтов (ок. 2,2 кг)

4 веточки свежего розмарина

2 стебля сельдерея, порезать большими кусками

1 морковка, крошить

4 целых зубка чеснока, очистить

1 ст. л. оливкового масла

Морская соль (по желанию)

½ лимона

Разогрейте духовку до 175 °С. Заправьте в курицу 2 веточки розмарина, сельдерея, морковь и чеснок; свяжите ноги. Натрите курицу оливковым маслом и посолите морской солью. Оставшиеся две веточки розмарина подоткните под крылья. (В процессе жарки розмарин будет чуть подгорать, давая аромат.) Пеките в духовке около 1 часа. Внутренняя температура мяса должна составлять 80 градусов. Вынув курицу из духовки, выдавите на нее лимонный сок и дайте постоять несколько минут. Прежде чем разрезать и подавать на стол, развяжите ножки, уберите розмарин из-под крылышек и заправку изнутри.

Не лечитесь — просто не болейте!

Мясо ягненка, запеченное с травами и помидорами

12 кусков мяса, размером с отбивную, обрезать
избыточный жир

$\frac{1}{3}$ стакана свежей мяты, нарезать

$\frac{1}{3}$ стакана свежего укропа, нарезать

$\frac{1}{3}$ стакана свежего базилика, нарезать

$\frac{1}{3}$ стакана масла из виноградных косточек

4 чесночных зубка, нарезать

$\frac{1}{3}$ стакана овощного бульона

4 помидора, очистить и нарезать (по желанию)

Морская соль (по вкусу)

Разогрейте духовку до 260 °С. Слегка вотрите часть трав в мясо и посолите морской солью. Поставьте большую сковороду на сильный огонь, налейте масла и обжарьте мясо с одной стороны. Затем несколько минут запекайте в духовке до средней готовности. Снимите на разогретые тарелки. В ту же сковородку добавьте чеснок, бульон и помидоры. Доведите до кипения и добавьте остальные травы. Добавьте приправы по желанию. Полейте мясо подливкой из трав с помидорами и подавайте на стол.

Печеная ягнячья нога

Одна ягнячья ножка на кости, около 5 фунтов (ок. 2,2 кг)

Несколько зубков чеснока разрезать вдоль

1 пучок петрушки, измельчить

Морская соль по вкусу (по желанию)

Разогрейте духовку до температуры 160 градусов. Положите ногу в блюдо для запекания. Острым ножом сделайте в мясе несколько маленьких надрезов и затолкайте в надрезы разрезанные вдоль зубки чеснока и петрушку. Вотрите в ногу морскую соль и запекайте до тех пор, когда температура внутри мяса (по мясному термометру) не поднимется до 75 градусов (средняя готовность — около 1 часа). Выньте из духовки, дайте постоять несколько минут, затем разделывайте.

Печеная индейка

1 индейка 8–9 кг

2 большие луковицы, разрезать на 4 части каждую

1 лавровый лист

1 побег сушеного тимьяна

2 зубка чеснока

1 стакан «институтской пасты»*

Разогрейте духовку до 175 °С. Заправьте лук, лавровый лист, чеснок и тимьян в полость туловища индейки. Слегка смажьте противень «институтской пастой» (или растительным маслом, рекомендованным для вашей группы крови). Хорошенько разогрейте противень в духовке (около 5 минут). Положите индейку на бок на разогретый противень. Запекайте 40 минут, иногда сбрызгивая жиром. Переверните индейку грудкой вверх. Продолжайте запекать, часто

* См. стр. 144.

Не лечитесь — просто не болейте!

поливая жиром, до тех пор, пока мясной термометр при помещении в самую толстую мясную часть не покажет 75 градусов. Это произойдет приблизительно еще минут через 40. Готовую индейку поместите на разогретое блюдо. Прежде чем разделявать, извлеките лук, чеснок, тимьян и лавровый лист.

Филе лосося

1 кусок филе лосося

1 ч. л. масла из виноградных косточек

2 ст. л. свежей мяты

1 маленький зубок чеснока, измельчить

½ ч. л. сушеного орегано

¼ ч. л. морской соли (по желанию)

1 маленький кабачок цукини, разрезанный вдоль, а затем порезанный на ломти полусантиметровой толщины

Разогрейте духовку до 220 °С. Положите лосося в небольшую емкость для запекания; сбрызните ¼ чайной ложки масла. В маленькой мисочке смешайте мяту, чеснок, орегано и морскую соль. Половиной этой смеси присыпьте рыбу с обеих сторон. Пеките до тех пор, пока рыба не потускнеет (около 10 минут). Когда лосось поджарится, разогрейте оставшееся масло в сковороде на среднем огне. Положите цукини и обжарьте, время от времени переворачивая (6–8 минут). Добавьте туда же остаток смеси из мяты, чеснока и орегано. Подавайте вместе с лососем.

Тофу с кунжутом

- 2 фунта (ок. 900 г) твердого тофу, нарезать кубиками
- $\frac{1}{3}$ стакана тамари без пшеницы
- $\frac{1}{4}$ стакана масла из виноградных косточек
- 2 зубка чеснока, измельчить
- 1 ст. л. корня имбиря, натереть на терке
- 1 стакан семян кунжута, молотых

Смешайте тамари, масло, чеснок и корень имбиря. Промаринуйте тофу в этой смеси в течение 2 часов. Обваляйте тофу в молотом кунжуте и запекайте на смазанном маслом противне при температуре 175 °С.

Морской язык с миндалем

- Масло из виноградных косточек (чтобы смазать сковороду)
- 1 фунт (ок. 450 г) морского языка или другого постного рыбного филе
- $\frac{1}{3}$ стакана порезанного миндаля или грецкого ореха
- $1\frac{1}{2}$ ст. л. натертой на терке лимонной кожуры
- $1\frac{1}{2}$ ст. л. лимонного сока
- $\frac{1}{2}$ чайной ложки морской соли
- $\frac{1}{2}$ чайная ложки паприки

Разогрейте духовку до 190 °С. Смажьте сковороду маслом. Порежьте рыбное филе на четыре куса и положите кожицей вниз в смазанную маслом сковороду. В маленькой миске смешайте орехи, лимонную корку, лимонный сок, морскую соль и паприку.

Не лечитесь — просто не болейте!

Полейте этой смесью рыбу. Запекайте без крышки 15–20 минут или до тех пор, пока рыба не станет легко расслаиваться при помощи вилки.

Отбивные из тофу

1 фунт (ок. 450 г) очень твердого тофу

4 ст. л. тамари без пшеницы с низким содержанием натрия

1 ч. л. потертого на терке имбиря

1 большой зубок чеснока, раздавить

1 ст. л. муки из пшеницы спельта

Масло из виноградных косточек для жарки

2 ст. л. поджаренных кунжутных семян

2 пера зеленого лука нарезать (приправлять)

Отжимайте тофу в течение 15 минут (заверните в сухую ткань, положите сверху разделочную доску и груз — например, чайник с водой). Смешайте тамари, имбирь и чеснок. Достаньте тофу из-под груза и разрежьте вдоль, чтобы получилось два плоских прямоугольника. Окуните каждый из них в муку, излишки аккуратно стряхните. Разогрейте масло в сковороде. Обжаривайте тофу на среднем огне в течение нескольких минут, чтобы кусочки подрумянились с обеих сторон. Уменьшите огонь и наделайте в тофу дырочек вилкой. Обильно намажьте смесью из тамари, чтобы жидкость пропитала тофу. Переверните и пропитайте с другой стороны, затем обжаривайте еще несколько минут. Подавайте подрумяненной стороной вверх — сверху посыпьте кунжутными семечками и нарезанным зеленым луком.

Жареное тофу с овощами

- 1 фунт (ок. 450 г) очень твердого тофу, порезать кубиками
- 2 ст. л. тамари без пшеницы с низким содержанием натрия
- 2 зубка чеснока, раздавить
- 1 ч. л. тертого имбиря
- ½ стакан овощного бульона с низким содержанием натрия
- 2 ст. л. масла из виноградных косточек
- 3 стакана овощей по вашему выбору
- ¼ стакана обжаренного миндаля, нарезать тонкими ломтиками

Смешайте в котелке тамари, чеснок, имбирь и овощной бульон. Доведите до кипения. Добавьте кубики тофу, накройте крышкой и тушите 7 минут. Выложите из котелка тофу и остатки жидкости. Сильно разогрейте в котелке масло и жарьте смесь из овощей в течение 5 минут, постоянно помешивая. Добавьте тофу с жидкостью и перемешайте, чтобы все хорошенько прогрелось. Присыпьте миндалем. (Вместо тофу можно использовать буйволятину, индейку или говядину — получится не менее вкусно.)

Гамбургер из тофу с индейкой

- ⅔ брикета мягкого или твердого тофу
- 1 стебель сельдерея, мелко нарезать
- Соль и чеснок (по вкусу)
- 1 ч. л. куркумы
- 2 ст. л. сафлорового или подсолнечного масла
- 2 фунта (ок. 900 г) перемолотой на мясорубке индейки

Не лечитесь — просто не болейте!

В большую миску мелко крошите тофу. Добавьте порезанный сельдерей, соль, чеснок, куркуму и масло; хорошенько перемешайте. Добавьте индейку и снова перемешайте. Слепите два-три небольших шарика (чтобы уместались на ладони) и положите на противень. Сплюсните шарики, чтобы получились котлетки толщиной 1,5–2 сантиметра. Обжарьте с обеих сторон до золотистой корочки. По этому рецепту получается около 12 гамбургеров; их можно заготавливать впрок и замораживать. Готовые гамбургеры удобно брать с собой в дорогу. Можно подогреть.

Вариации: в смесь овощей можно добавить нарезанный лук или свежий чеснок. Можно также приправить тимьяном, шалфеем и розмарином.

Индейка в лаваше

Соевый лаваш

Чесночная паста хумус

Порезанная ломтиками индейка (экологически чистая)

½ огурца, тонко нарезать

½ стакана проростков люцерны

Разложите соевый лаваш на плоской поверхности и намажьте чесночной пастой. Разложите проростки люцерны, тонкие ломтики огурца (если вам нравится похрустеть, нарежьте огурец потолще) и индейку. Закрутите наподобие бурито и закрепите при помощи зубочисток.

Глава 12

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ

Большинство людей не получают достаточное количество витаминов и минералов с пищей. А в результате стресса и некоторых вредных привычек (например, курения или злоупотребления алкоголем) содержание витаминов в нашем теле снижается. Ткани и внутренние органы в конце концов деградируют, и начинаются всякие заболевания. В обычной пище концентрация полезных веществ недостаточна, чтобы восстановить ослабевшие ткани и органы, поэтому нам необходимо принимать витамины.

Ставя диагноз пациенту в первый раз, я обычно рекомендую ему интенсивный курс витаминов и минералов. Однако через три-шесть месяцев количество витаминов можно сокращать, а через пару лет нередко и совсем прекращать их прием.

При этом людям, постоянно находящимся в условиях стресса или живущим в загрязненных городах, витаминные добавки нужны всегда. А тем, кто живет в дыму из труб котельных, работающих на угле, или

Не лечитесь — просто не болейте!

в таких крупных городах, как Лос-Анджелес и Нью-Йорк, требуется больше витаминов С и А, чтобы защитить свои органы дыхания, чем людям, живущим в небольших приморских населенных пунктах, где чистый воздух и морские ветра. Спортсменам, строителям и другим людям, которые много работают физически, требуется намного больше витамина В, чем конторским служащим.

Следующие рекомендации адресованы тем, кто придерживается правильной диеты и не страдает от стресса. Поскольку у разных людей состояние здоровья и условия жизни весьма различаются, я рекомендую вам проконсультироваться у врача, разбирающегося в витаминах и минералах.

I группа

Витамин А: 10 000 МЕ (международных единиц) ежедневно с 800–1000 мг витамина D.

Витамин В: по одной таблетке сильного анти-стрессового комплекса витамина В (произведенного не из дрожжей, а из порошка из шлифованного риса) в день: 100 мг В₁; 100 мг В₂; 100 мг В₆; 20 мг В₃ и 500 мг В₁₂.

Пантотеновая кислота: 250 мг один-два раза в день при высокой стрессовой нагрузке.

Фолиевая кислота: 800 мкг ежедневно.

Витамин С: 1000 мг один-два раза в день (или больше, если нужно).

Витамин Е: 400 МЕ в день.

Железо: по одной таблетке в день (при возникновении запоров применяйте гомеопатическое железо).

Хелат кальция или кальция глюконат: 500–1000 мг в день (женщинам обычно требуется от 1000 мг или больше).

Мультиминеральные таблетки: 1–2 в день.

Полезные бактерии: 1–2 раза в день.

Фукус пузырчатый: два раза в день по две таблетки.

Калий: 99 мг (1–2 таблетки).

II группа

Витамин А: 10 000 МЕ в день с 800–1000 мг витамина D.

Витамин В: 1–2 таблетки антистрессового комплекса витамина В (произведенного не из дрожжей, а из порошка из шлифованного риса): 5–10 мг В₁; 5–10 мг В₂; 10 мг В₃; 100–500 мкг В₁₂; 50 мг В₆.

Фолиевая кислота: 400 мкг в день.

Витамин С: 250 мг в день (если вы простужены, можно принимать больше; при исчезновении симптомов, снова снизьте дозу).

Витамин Е: 200 МЕ в день.

Хлористоводородная кислота: 1–3 таблетки один раз в день и ¼ таблетки ренина, чтобы предотвратить повышение кислотности; всегда принимайте с хлористоводородной кислотой хелат кальция.

Кальция глюконат: 500 мг в день мужчинам; 1000 мг в день женщинам.

Мультиминеральные таблетки: 1–2 в день.

Не лечитесь — просто не болейте!

Пищеварительные энзимы: по одной таблетке в день вместе с самой обильной трапезой.

Таблетки из ламинарии: 1–2 в день.

Калий: 99 мг (1 таблетка в день).

III группа

Витамин А: 10 000 МЕ один раз в день с 800–1000 мг витамина D.

Витамин В: 1–2 таблетки в день комплекса витамина В средней силы: 100 мг В₁; 100 мг В₂; 10 мг В₃; 50 мг В₆ и 1–2 таблетки В₁₂ в день (по 100 мг).

Фолиевая кислота: 400 мкг в день.

Витамин С: 250 мг два раза в день.

Витамин Е: 400 МЕ в день.

Мультиминеральные таблетки: 1–2 в день.

Глюконат кальция: 2–3 таблетки в день (около 1000 мг).

Железо: по одной таблетке трижды в день.

IV группа

Витамин А: 10 000 МЕ в день с 800–1000 мг витамина D.

Витамин В: 1–2 таблетки в день комплекса витамина В слабой силы: 5–10 мг В₁; 5–10 мг В₂; 10 мг В₃; 50 мг В₆ и 100–500 мкг В₁₂.

Фолиевая кислота: 400 мкг в день.

Витамин С: 250 мг в день.

Витамин Е: 200 мг дважды в день.

Мультиминеральные таблетки: 1–2 в день.

Глюконат кальция или хелатный кальций: 500 мг в день.

Хлористоводородная кислота: 1–2 таблетки в день (с ¼ таблетки ренина).

Железо: по одной таблетке каждые десять дней.

Пищеварительные энзимы: одна таблетка после обильной трапезы.

Калий: 99 мг по одной таблетке в день.

Подгруппа I (II)

Витамин А: 10 000 МЕ раз в день с 800–1000 мг витамина D.

Витамин В: по одной таблетке сильного анти-стрессового комплекса витамина В в день: 100 мг В₁; 100 мг В₂; 100 мг В₆; 20 мг В₃ и 500 мг В₁₂.

Фолиевая кислота: 800 мкг в день.

Пантотеновая кислота: 250 мг в день.

Витамин С: 1500 мг в день (при необходимости больше).

Витамин Е: 400 МЕ в день.

Мультиминеральные таблетки: 1–2 в день.

Хелат кальция: 5 или 6 таблеток в день.

Железо: по одной таблетке в день (при возникновении запоров применяйте гомеопатическое железо).

Таблетки ламинарии: 1–3 в день.

Не лечитесь — просто не болейте!

Подгруппа I (III)

Витамин А: 10 000 МЕ один раз в день с 800–1000 мг витамина D.

Витамин В: по одной таблетке сильного анти-стрессового комплекса витамина В в день: 100 мг В₁; 100 мг В₂; 100 мг В₆; 20 мг В₃ и 500 мг В₁₂.

Фолиевая кислота: 800 мкг в день.

Пантотеновая кислота: 250 мг (по одной таблетке в день, а при стрессе — по две).

Витамин С: 1000 мг; по 1–2 таблетки в день (или при необходимости больше).

Витамин Е: 400 МЕ в день.

Мультиминеральные таблетки: 1–2 в день.

Хелат кальция: 5 или 6 таблеток в день.

Глюконат кальция: 500–1000 мг в день (женщинам следует принимать не меньше 1000 мг в день).

Фукус пузырчатый: по одной таблетке три или два раза в день.

Железо: по одной таблетке в день (при возникновении запоров применяйте гомеопатическое железо).

Калий: 99 мг по 1 таблетке в день.

Подгруппа II (I)

Витамин А: 10 000 МЕ раз в день с 800–1000 мг витамина D.

Витамин В: по одной таблетке сильного анти-стрессового комплекса витамина В в день: 100 мг В₁; 100 мг В₂; 100 мг В₆; 20 мг В₃ и 500 мг В₁₂.

Фолиевая кислота: 400 мкг в день.

Витамин С: 1000 мг в день.

Витамин Е: 400 МЕ ежедневно.

Мультиминеральные таблетки: 1–2 в день.

Хелат кальция: 3 или 4 таблетки в день.

Лактат кальция или глюконат кальция: мужчинам по 500 мг в день; женщинам — по 1000 мг в день.

Хлористоводородная кислота: 1–2 таблетки раз в день (и ¼ таблетки ренина, чтобы предотвратить повышение кислотности) за обедом или ужином.

Пищеварительный энзим: по одной таблетке в день с самой обильной трапезой.

Таблетки из ламинарии: по две таблетки два раза в день.

Калий: 99 мг раз в день.

Подгруппа II (III)

Витамин А: 10 000 МЕ раз в день с 800–1000 мг витамина D.

Витамин В: по три таблетки слабого антистрессового комплекса витамина В в день: 5–10 мг В₁; 5–10 мг В₂; 10 мг В₃; 50 мг В₆ и 100–500 мкг В₁₂.

Фолиевая кислота: 400 мкг в день.

Витамин С: 500–700 мг в день.

Витамин Е: 200 МЕ в день.

Мультиминеральные таблетки: 1–2 в день.

Лактат кальция или глюконат кальция: по 500–700 мг в день.

Хлористоводородная кислота: по 1 таблетке в день (и ¼ таблетки ренина) за обедом или ужином.

Не лечитесь — просто не болейте!

Таблетки из ламинарии: 2–3 в день.

Калий: 99 мг по одной в день.

Подгруппа III (I)

Витамин А: 10 000 МЕ в день с 800–1000 мг витамина D.

Витамин В: по две таблетки сильного антистрессового комплекса витамина В в день: 100 мг В₁; 100 мг В₂; 100 мг В₆; 20 мг В₃ и 500 мг В₁₂.

Фолиевая кислота: 800 мкг в день.

Витамин С: 100 мг два раза в день.

Витамин Е: 400 МЕ в день.

Мультиминеральные таблетки: 1–2 в день.

Глюконат кальция 1000 мг в день.

Железо: по одной таблетке раз в три дня.

Калий: 99 мг раз в день.

Подгруппа III (II)

Витамин А: 10 000 МЕ раз в день с 800–1000 мг витамина D.

Витамин В: 1–3 таблетки слабого антистрессового комплекса витамина В в день: 5–10 мг В₁; 5–10 мг В₂; 10 мг В₃; 50 мг В₆ и 100–500 мкг В₁₂.

Фолиевая кислота: 400 мкг в день.

Витамин С: 250 мг в день.

Витамин Е: 400 МЕ в день.

Мультиминеральные таблетки: 1–2 в день.

Глюконат кальция: 500–700 мг в день.

Глава 12. Витамины и минералы для профилактики и лечения

Хлористоводородная кислота: по одной таблетке в день, если вы страдаете газами; по одной таблетке каждые 2–3 дня, если пища переваривается хорошо (и 1/8 таблетки ренина, чтобы предотвратить повышение кислотности).

Железо: по одной таблетке каждые три дня.

Таблетки из ламинарии: 1–2 таблетки с едой.

Калий: 99 мг в день или через день.

Глава 13

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Знать, как нужно есть, не менее важно для здоровья, чем знать, что есть. Слишком мало людей задумываются об этом, прохаживаясь между рядами полок магазинов экологически чистой пищи и проверяя на спелость экологически чистые помидоры или спрашивая продавца, выращен ли продаваемый им лосось на ферме либо же выловлен в море.

Как я уже не раз говорил в этой книге, сейчас отношение людей к пище радикально изменяется: они все больше интересуются качеством и реальной питательной ценностью продуктов. Однако это далеко не все, что необходимо для питания тела и предотвращения заболеваний.

Помимо меню я даю своим пациентам две важные рекомендации. *Во-первых*, они узнают, какие продукты можно есть носителям той или иной группы крови при данном состоянии здоровья. *А во-вторых*, каким образом следует есть эти продукты, чтобы обеспечить оптимальное переваривание пищи. Правильный порядок потребления пищи нередко оказывается самым сложным моментом в предлагаемых мной диетах.

Я понимаю, что некоторым людям мои рекомендации могут показаться слишком экстремальными — ведь нередко человеку приходится совершать самую настоящую революцию в своих пищевых привычках. Однако люди изначально попадают ко мне в кабинет с теми или иными недугами именно потому, что они ели не те продукты, которые годятся для их тел, и не знали о негативном воздействии неправильных пищевых привычек на здоровье.

Мне очень жаль разрушать романтический ореол, окружающий ваши любимые деликатесы, но как только пища, которую вы так вдохновенно готовили и так восторженно вкушали, попадает в ваш организм, она превращается всего лишь в набор химических веществ. Приготовленный на костре лосось — это белки с жирными кислотами омега-3. Хрустящие морковки, пропущенные через соковыжималку, — всего лишь каротин с сахаром. Сельдерей — не более чем натрий (один из главных его компонентов). А когда вы жарким солнечным днем с аппетитом вгрызаетесь в сочный арбуз... я вижу только окись кремния.

Знание о химическом составе пищи помогает мне определять, какая пища поможет вам справиться с вашими недугами. Однако для того, чтобы получить наибольшую пользу от пищи, нужно переварить ее полностью, а для этого требуются строго определенные ферменты. Независимо от того, сколько вы съедите полезных продуктов, если пища в вашем желудке не переваривается или же переваривается не должным образом, вы лишаетесь многих жизненно важных витаминов, минералов и других компонентов, кото-

рые дают вашему телу энергию и силу. Я уверен, что мама порой говорила вам, чтобы вы ели помедленнее и хорошо пережевывали пищу. В наше время многие люди стараются делать по сотне дел сразу. Нередко случается так, что человек одной рукой забрасывает в себя какую-нибудь еду, а другой — щелкает мышкой, бродя в Интернете. В общем, правильным пищевым привычкам уделяется еще меньше внимания, чем в те времена, когда мы просто ели перед экранами телевизоров.

Расскажу вам, что происходит, когда вы не пережевываете пищу должным образом. Прежде всего, вам не удастся активировать слюнные железы, чтобы они произвели достаточное количество птиалина — содержащегося в слюне энзима, ответственного за переваривание крахмала. Должным образом пережеванные крахмалосодержащие продукты поступают в желудок с количеством птиалина, достаточным, чтобы переварить их за два часа; а плохо пережеванные крахмалосодержащие продукты могут оставаться в желудке до пяти часов и даже после этого не всегда оказываются переварены должным образом.

Правильное жевание — лишь первый шаг к активизации птиалина. Этот жизненно важный энзим работает только в щелочной среде, и даже средней силы кислоты тормозят его функционирование. Поэтому, если вы едите кислотную пищу (например, апельсин или ананас) вместе с крахмалосодержащей (например, мюсли), ваше пищеварение не может проходить нормально. Однако фрукты с крахмалом — не единственное плохое сочетание. Белки тоже никогда не

следует потреблять вместе с крахмалом. Энзим, который инициирует переваривание белка (пепсин), производится в желудке, и для его работы требуется кислотная среда. А птиалину, инициирующему переваривание крахмала, требуется щелочная среда. Когда оба энзима (пепсин и птиалин) выделяются одновременно, они друг друга нейтрализуют. Птиалин погашается кислотой, а пепсин погашается щелочью. Можете представить себе, что происходит в вашей пищеварительной системе, когда вы едите безобидный на вид бутерброд с мясом или чипсы с рыбой.

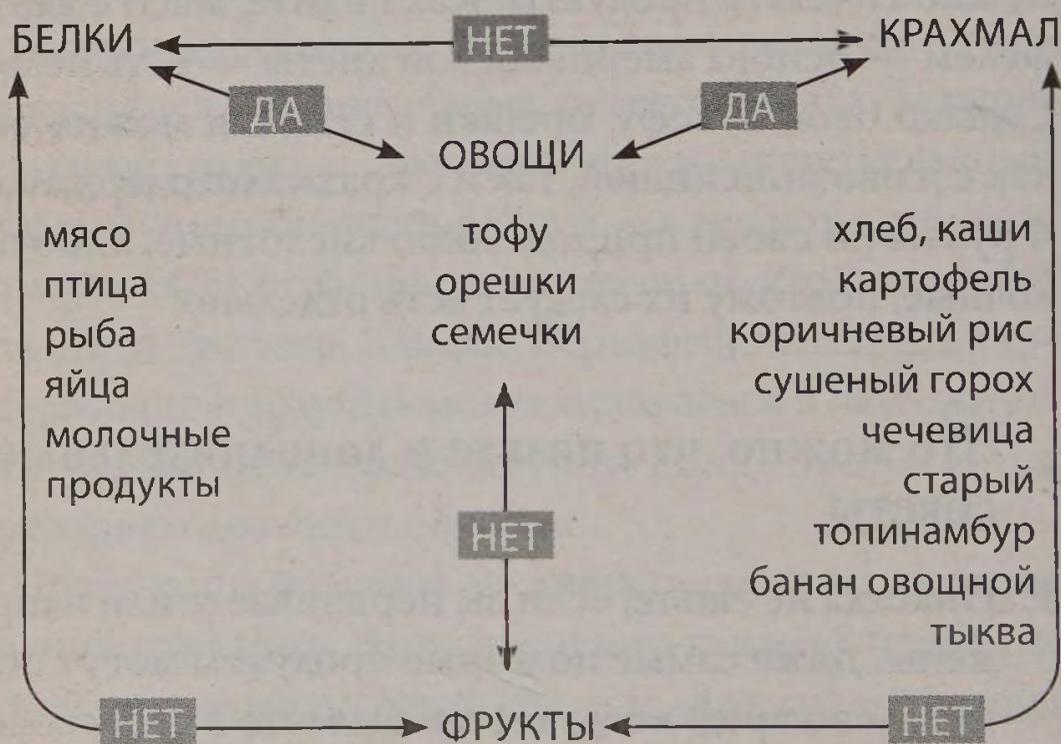
На приведенной ниже диаграмме изображено, как нужно сочетать продукты. Как видите, мясо с картофелем — основа американской диеты — есть нельзя. Однако овощи, тофу, орешки и семечки можно есть как с животной пищей, так и с крахмалосодержащей. Фрукты по своей природе либо кислотные, либо щелочные, поэтому их следует есть отдельно.

Что можно, что нельзя и дополнительные советы

1. Никогда не ешьте, если вы нервничаете или напряжены. Даже самые полезные продукты могут пойти вам во вред, когда вы пребываете в стрессовом состоянии.
2. Никогда не употребляйте слишком холодную или слишком горячую еду (или питье). Экстремальные температуры шокируют клетки тела и мешают нормальной работе желудочного сока.

Не лечитесь — просто не болейте!

3. НЕ смешивайте богатую углеводами пищу с животными белками во время одной трапезы. Энзимы, необходимые для переваривания углеводов, очень отличаются от энзимов для переваривания белков. Когда человек потребляет углеводы вместе с белками, обслуживающие их энзимы нейтрализуют друг друга, в результате чего организм получает от пищи минимальную пользу. Овощи перевариваются через час-полтора. Мясо и крахмалосодержащие продукты — в течение пяти-восьми часов. Сочетайте продукты, ориентируясь на следующую схему:



4. Кухонная утварь должна быть сделана из чугуна, нержавеющей стали, фарфора, эмалированного металла или CorningWare*. Старайтесь не пользо-

* Термостойкое стекло.

ваться тефлоновой, алюминиевой и пластиковой посудой.

5. Начинайте с более слабительных блюд. Например, овощи ешьте перед мясом.
6. Покупайте только экологически чистые продукты, выращенные с применением только органических удобрений. Если не можете найти такие, тогда покупайте свежие или замороженные овощи, но не консервированные. Экологически чистые продукты дороги, но это хорошее вложение в ваше будущее.
7. Ешьте только те овощи, которые присутствуют в списке для вашей группы крови. От всех остальных категорически откажитесь.
8. Перед приготовлением все овощи следует хорошенько мыть. Внимательно осматривайте овощи, нет ли в них насекомых.
9. Во время каждой трапезы ешьте от трех до пяти видов зеленых овощей.

Я понимаю, что эта система сочетаемости продуктов может вас ошеломить. Некоторые мои пациенты поначалу твердят, что никогда не смогут привыкнуть к такому нелепому режиму! И вообще не есть индейку с клюквенным соусом и сладким картофелем на День благодарения — не по-американски! Я же напоминаю этим людям о том, насколько осоловелыми и тяжелыми они чувствуют себя после праздничной трапезы. И причина такого их состояния не только в том, что они съели слишком много, — их пищеварение замедлилось из-за неправильного сочетания

Не лечитесь — просто не болейте!

продуктов. А если во время праздника не сочетать белки с крахмалосодержащими продуктами, то можно и вкусно поесть, и не ощущать потом тяжесть в желудке; вы отведали лакомств, но ослаблять пояс или расстегивать верхнюю пуговицу на брюках не приходится.

Когда вы правильно сочетаете пищу, пищеварение происходит быстрее и у вас нет ощущения, что ваш желудок переполнен. Поначалу вам может казаться, что вы не наелись, и вы захотите кусочек хлеба или десерт. Нормальный размер желудка — со сжатый кулак, но от переедания он увеличивается. В результате развиваются такие заболевания, как грыжа пищеводного отверстия, перфоративная язва и язва желудка. Когда желудок сократится до своего нормального здорового размера, вы обнаружите, что вам хватает намного меньшего количества пищи.

Правильное сочетание продуктов — одна из причин, почему мои пациенты естественным образом сбрасывают вес. До лечения у большинства из них меню было приблизительно таким: молочная каша с гренками и кофе на завтрак; сэндвич с фруктами на обед; мясо с картофелем и сладким десертом на ужин. И еще, проголодавшись, они подзаправлялись печеньем, булочками и другими углеводсодержащими продуктами. Если же сочетать продукты правильно, то тяга к углеводам постепенно снижается и вы без усилий сбрасываете вес — и уже больше не набираете.

Невозможно переоценить важность правильного питания. Ведь при этом вашему телу больше не

придется бороться с самим собой за возможность получить нормальные питательные вещества, и в результате оно станет сильнее и бодрее.

Плавный переход на новое меню

Прежде чем начать переходить на новую диету, осознайте, что это потребует заметных изменений в вашем образе жизни. Большинство людей всю свою жизнь едят как попало — они привыкли к разнообразию. И лучше всего осуществлять изменения постепенно, без спешки, поскольку для многих строгое следование новой диете может быть сопряжено с сильным стрессом. Скорее всего ваше тело и так уже испытывает стресс из-за неправильного питания, и усугублять этот стресс не стоит. Дайте себе для перехода на новое меню от одного до трех месяцев. Старые привычки отступают с трудом, но со временем новый образ жизни станет для вас естественным, и вы даже будете удивляться, как вообще можно было питаться иначе.

Покупка продуктов

- Покупайте только экологически чистые овощи, выращенные с применением только органических удобрений. Если не можете найти такие, тогда берите свежие или замороженные овощи, но не консервированные. Экологически чистые продукты дороги, однако это хорошее вложение в ваше будущее. Можно ходить на ближайший рынок, но

Не лечитесь — просто не болейте!

в наше время натуральные продукты есть в большинстве крупных супермаркетов, а также в специальных магазинах.

- Выбирайте те овощи, которые указаны в списке для вашей группы крови. А от тех, которые там не указаны, следует категорически отказаться.
- Воздерживайтесь от кочанного салата. Его пищевая ценность минимальна.
- Не покупайте обработанные газом бананы. Дело в том, что бананы, привозимые в Северную Америку с Карибских островов, собирают недозрелыми, а по прибытии обдают этиленом, чтобы они дозрели. В результате их химический состав радикально изменяется.
- Рыба должна быть свежей. Если глаза у рыбы бесцветные и серые, это означает, что она несвежая или была заморожена. Жабры рыбы должны быть ярко-красными. Никогда не покупайте филе или рыбу без головы. Старайтесь не брать рыбу, выращенную на фермах, — ее часто выращивают в тесных водоемах, где много рыбьих испражнений и антибиотиков.
- Треску можно есть зимой с декабря по апрель. Летом эта рыба подходит близко к берегу, и у нее часто заводятся глисты.
- Воздерживайтесь от тунца и меч-рыбы, поскольку в них часто бывает много ртути.
- Воздерживайтесь от омаров, креветок и моллюсков, поскольку они падальщики и часто в их мясе содержится много ртути.

Глава 13. Правильное питание

- Покупайте соки в стеклянной посуде, приготовленные без добавления сахара и консервантов.
- Очень часто животные, мясо которых продается в магазинах, выращиваются с применением стероидов. По возможности покупайте мясо животных, находившихся в свободном выгуле и не получавших инъекции стероидов.
- Внутренние органы намного полезнее для тела, чем мышечные ткани, поскольку в них нет мочевой кислоты, сосредоточивающейся в мышцах.
- Тофу следует хранить так: положите его в емкость с водой, накройте крышкой и поставьте в холодильник. Воду ежедневно меняйте. Не ешьте тофу, если оно стало скользким, изменило цвет или стало кисловатым на вкус.
- Чем тверже сыр, тем больше в нем бактерий. Лучше покупать мягкие сыры, например моцареллу или рикотта.
- Покупайте свежие орехи. Они быстро горкнут.
- Сейчас есть много вкусных экологически чистых растительных молочных продуктов (например, миндальное, соевое и рисовое молоко), а поэтому от коровьего молока вполне можно отказаться.
- Покупая фасованные продукты, внимательно читайте их состав на упаковке. Избегайте продуктов, приготовленных с применением консервантов.

Приготовление пищи

- Кухонная утварь должна быть сделана из чугуна, нержавеющей стали, фарфора, эмалированного ме-

Не лечитесь — просто не болейте!

- талла или *CorningWare**. Старайтесь не пользоваться тефлоновой, алюминиевой и пластиковой посудой.
- Перед приготовлением все овощи следует хорошенько промывать. Внимательно осматривайте овощи, нет ли в них насекомых.
 - Никогда не варите овощи. Они теряют питательную ценность. Овощи нужно есть сырыми или готовить на пару. Купите пароварку или скороварку.
 - Для очень больных пациентов готовьте все овощи на пару. Они легче перевариваются и проходят по пищеводу.
 - Прежде чем покупать соковыжималку, посоветуйтесь с врачом. Дело в том, что соки — высококонцентрированные продукты, и они могут быть вредны для вас.
 - Коричневый рис следует варить с двумя чайными ложками пищевых дрожжей. Они помогают расщепить рис и делают его более усваиваемым.
 - Сушеные соевые бобы следует вымачивать 24 часа перед употреблением. При варке воду нужно менять всякий раз, когда образуется пена (обычно около трех раз). Это позволяет предотвратить метеоризм.
 - Никогда не разогревайте натуральный мед. При высокой температуре уничтожаются все содержащиеся в нем энзимы.
 - Растительные масла следует употреблять свежими и хранить в холодильнике. Лучше всего подходят

* Термостойкое стекло.

для приготовления пищи оливковое, виноградное, льняное и кунжутное масла.

Прием пищи

- Не ешьте, если вы нервничаете или напряжены. Даже самые полезные продукты могут пойти вам во вред, когда вы пребываете в стрессовом состоянии.
- Не употребляйте слишком холодную или слишком горячую еду (или питье). Экстремальные температуры шокируют клетки тела, мешают нормальной работе желудочного сока и раздражают нежные ткани пищевода. Обязательно пейте много воды между трапезами.
- Во время каждой трапезы ешьте не меньше трех видов зеленых овощей.
- Овощи на завтрак? Да, если вам хочется, — они полезны в любое время.
- Не ешьте фрукты непосредственно перед едой или после трапезы. Фрукты следует есть за 20 минут до трапезы или через 45 минут после нее.
- Если вы выпили овощной или фруктовый сок, ешьте любую твердую пищу не раньше, чем через 30 минут после этого.
- Не пейте во время еды. Вода и соки разбавляют желудочный сок.
- Орешки нужно тщательно пережевывать и есть в небольших количествах — горсть. Наиболее полезны грецкие орехи, миндаль, орех пекан и семечки подсолнуха.

Не лечитесь — просто не болейте!

- Концентрация питательных веществ в пище может быть недостаточной, чтобы вернуть силы вашему телу, поэтому на определенный период времени вам могут быть предписаны те или иные витамины.
- Дневную дозу витаминов и минеральных добавок следует распределить на несколько трапез и принимать вместе с едой. Не принимайте больше витаминов и минеральных добавок, чем вам рекомендовано, — избыточные дозы могут причинить вред. Запивайте минимальным количеством воды и никогда соком. Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем принимать витамины и минеральные добавки.
- Сушеные фрукты хороши для всех групп крови, если они куплены в магазине здорового питания и если у вас нет проблем с сахаром. Однако сушеные фрукты — это концентрированная пища, так что ешьте их понемногу.

Правила

- Не смешивайте углеводы с белками во время одной трапезы. Следуйте рекомендациям по сочетаемости продуктов.
- На обед лучше есть только вегетарианскую пищу.
- Не смешивайте кислотные и щелочные фрукты во время одной трапезы.
- Пейте по шесть-восемь стаканов воды в день. Для этого вполне подойдет водопроводная вода, пропущенная через очистительный фильтр. Также рекомендуется минеральная вода из стеклянных бу-

тылок и родниковая вода, однако категорически избегайте газированной воды. Вода очищает почки, а они фильтруют кровь. Вода поможет вашим почкам функционировать с максимальной эффективностью и защитит их от болезни. Никогда не пейте воду из пластиковых бутылок, потому что пластик изменяет состав воды. (Лучше покупать воду европейских марок, поскольку на ней очень подробно и точно указан состав. Выбирайте воду в зеленых или голубых стеклянных бутылках.)

- Не сочетайте сахар с белками (например, не следует есть сладкий десерт после мяса).
- Прежде чем поститься, проконсультируйтесь со своим врачом. Пост может оказать шокирующее воздействие на организм.
- Занимайтесь физкультурой перед едой — а не после. После еды нужен покой, чтобы кровь поступила к желудку, обеспечивая правильное пищеварение. А при выполнении физических упражнений кровь движется к конечностям, что затрудняет пищеварение.

Глава 14

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Заботиться о здоровье и заниматься профилактикой заболеваний следует с первого дня жизни человека. Первой пищей для новорожденного должно быть грудное молоко, поскольку в нем есть все жизненно важные питательные вещества, которые нужны маленькому организму... Тем не менее большинство детей с самого начала получают неправильное питание.

В пищевой промышленности нет более стандартизированной отрасли, чем производство детского питания, — все эти сахаристые молочные смеси для младенцев, фруктовые пюре и сливочные каши. Как только ребенок переходит на молочные смеси или другие промышленно обработанные продукты (пюре из морковки, бананов, абрикос и так далее), он оказывается на дороге неправильного питания.

Более того, родители приучают своих малышей питаться так же, как питаются они сами, — например, прежде чем дать ребенку еду, люди часто пробуют ее сами и добавляют сахара или соли по своему

вкусу. (А в большинстве разновидностей детского питания уже содержится слишком много соли и сахара — в угоду родительским вкусовым рецепторам!) Так дети приучаются любить то же самое, что любят их родители, — так что мы не ошибемся, если переиначим изречение: «Вы это то, что вы едите», — и скажем: «Вы это то, что едят ваши родители».

Детям, как и взрослым, следует составлять индивидуальный рацион в соответствии с группой крови. Тем самым мы обеспечиваем процветание их тела и ума. Я работал с детишками, чьи родители и бабушки с дедушками следуют диете по группе крови (собственно, и мои дети и внуки тоже с детства питаются правильно). Так вот, эти дети более уравновешенны и у них явно меньше проблем со здоровьем, чем у детей, которые питаются неправильно.

Все дети могут — и должны быть здоровы и полны жизненных сил. Они смогут в полной мере развить свои врожденные таланты только в том случае, если родители обеспечат им питание и физкультурный режим в соответствии с группой крови.

Почти 90 % детских болезней можно предотвратить. Большинство из них вызваны неправильным питанием или эмоциональными проблемами. Если беречь малышей от насыщенных углеводами продуктов и сахара, если проветривать их комнаты по ночам, если они достаточно занимаются физкультурой и достаточно отдыхают, если они получают необходимые витамины, питаются в соответствии со своей группой крови и живут в эмоционально благоприятной атмосфере — дети вырастут здоровыми.

Не лечитесь — просто не болейте!

Родителям следует помнить, что ребенок, которого они привели в мир, обладает собственным сознанием и собственным предназначением. Нужно дарить ему любовь и поддержку, помня, что дети сознательно или бессознательно перенимают наши привычки и действия. Если вы курите, то, скорее всего, будут курить и ваши дети. Если вы каждый день едите красное мясо и выпиваете по стакану молока за каждой трапезой, вполне возможно, что то же самое станут делать и они. И если вы пытаетесь бороться с плохим настроением при помощи конфет, они будут вам подражать.

Дети хотят, чтобы их любили, и они делают все возможное, чтобы угодить вам. Если болезнь обеспечивает малышу вожаденное внимание старших, он научится болеть. Ведь заболеть можно специально — в этом нет ни малейших сомнений.

Все дети разные

Джон и Эдвард — братья. Шестилетний Джон — худой и жилистый, с голубыми глазами и светлыми волосами. Четырехлетний Эдвард более плотно сложен, у него курчавые каштановые волосы и карие глаза. Джон чувствителен и умен; воспитатели говорят, что он необычайно талантливый ребенок. Эдвард очень подвижный — он обожает играть в бейсбол и гонять на велосипеде. Он утверждает, что в его детсадовской группе нет никого сильнее: «Если кто-то меня задирает, я даю сдачи и всегда побеждаю». Если Джон может часами заниматься рисованием, Эдвард предпочитает играть с машинками.

Хотя Эдвард и старается подражать старшему брату, совершенно очевидно, что со временем у мальчишек сформируются совершенно разные интересы. Джон, по всей вероятности, углубится в интеллектуальное и художественное творчество, тогда как Эдвард займется спортом. Даже сейчас у них разные мечты. Джон хочет стать художником, а Эдвард — полицейским. Их пищевые предпочтения тоже уже сформировались. Джон не особенно любит красное мясо, предпочитая курятину говядине. Он с удовольствием ест овощи и больше любит свежие фрукты, чем печенье. Эдвард же очень любит гамбургеры и арахисовое масло, а салаты терпеть не может.

Эти два мальчика выросли в одной семье, их воспитывали одни родители, и спят они в одной комнате. Обоим предлагают одну и ту же пищу, почти все игрушки у них общие. Однако группа крови у мальчиков разная. У Джона II, а у Эдварда I. Зная об этом различии, родители могут понять уникальные потребности своих сыновей и обеспечить каждому из них оптимальную диету, комплекс физических упражнений и учебную программу. Если принять во внимание все эти факторы, оба ребенка очень хорошо проявят себя в школе.

Определив группу крови своего ребенка, вы сможете откорректировать его диету и образ жизни в соответствии с его потребностями. Понятно, что никто не станет формировать отдельные классы в школе по группам крови, однако можно рассказать учителям об особых потребностях вашего ребенка и уж точно вы в состоянии использовать эту информацию дома.

Не лечитесь — просто не болейте!

Если вы приспособите диету и программу упражнений ребенка к его группе крови, его успеваемость фантастически улучшится — на удивление и вам, и самому ребенку.

И наконец, есть вещи, которые вы можете сделать для своих детей, независимо от их группы крови:

- Готовьте сами детское питание для своего малыша из экологически чистых продуктов. Или же, если приходится его покупать, выбирайте только экологически чистое детское питание в стеклянной посуде.
- Бутылочки и чашечки вашего малыша должны быть сделаны без использования бисфенола А (пластиковые бутылки могут выделять в хранящуюся в них жидкость токсическое вещество под названием бисфенол А).
- И всегда — слышите, всегда! — читайте на упаковке ингредиенты, если все же покупаете молочные смеси, поскольку во многих таких смесях полно консервантов. Думайте, чем кормите ребенка.

Ребенок с I группой крови

Детям с I группой крови нужно много двигаться. Для них ключом к творческой реализации и хорошей успеваемости являются интенсивные физические упражнения. Перед началом занятий, а затем и периодически в течение дня этим детям требуется хорошенько подвигаться. Им очень полезны игры, подразумевающие бег, — например, баскетбол, по-

сколько физическая активность помогает этим детям сосредоточиться. Накануне экзамена ребенку с I группой крови лучше поиграть на воздухе, чем сидеть за книгой. У этих детей «моторчик в одном месте».

Ученики с I группой лучше всего перенимают знания у активных и увлеченных учителей. Им отлично подходят состязательные методы обучения: сражение — их стихия. Например, они обычно любят состязания по орфографии*. Выполнение домашнего задания должно чередоваться с забавами; если после часа занятий ребенок не сделает перерыв для активных игр, он скоро устанет и заскучает. Родители должны помнить, что ребенку с I группой крови требуется физическая активность.

Комната, где такой ребенок делает уроки, должна быть оформлена в ярких цветах. Хорошо подходит оранжевый, желтый и красный — потому что они резонируют с энергией детей с I группой крови и стимулируют их интерес к учебе.

В диете этих детей должно быть много белка — обычно рекомендуется белковая пища дважды в день. Белок — высокоэнергетический продукт, а детям с I группой крови нужно много энергии.

* Английская орфография еще более запутанная и нелогичная, чем русская, и в англоязычных странах очень распространены состязания по правописанию, когда детям называют сложные слова, а они должны произнести их по буквам. — Прим. перев.

Ребенок со II группой крови

Это — дети разума, они работают, можно сказать, на нервной энергии, а не на мышечной. Они любят читать, спокойно заниматься какими-то своими делами и лучше проявляют себя в играх, требующих стратегического планирования, а не силы и выносливости, — это тоже следствие того, что энергия их тела замкнута на нервную систему.

Детям со II группой крови лучше всего подходит спокойная домашняя обстановка, а если им ее не предоставить, они часто становятся гиперактивными и их легко спутать с представителями I группы. Поскольку нервная система этих детей весьма чувствительна, избыточная стимуляция вызывает у них бурную реакцию. Их нервная система реагирует на каждый звук и каждое движение. Такой ребенок часто бывает постоянно чем-то занят, или болтлив, или непоседлив. Деятельность вокруг него порождает деятельность внутри его тела. Чтобы он мог наиболее эффективно использовать свой разум, нужно обеспечить ему покой и тишину.

Лучше всего эти дети реализуют свои способности, если их учителя поощряют самостоятельную работу. С каждым таким ребенком нужно работать индивидуально — стараться понять и почаще хвалить. Перед занятиями им полезно прогуляться или немного позаниматься йогой или растяжкой. Поскольку они могут подолгу сосредоточиваться на одном предмете, частая смена занятий не идет им на пользу. Учебная программа для детей — представите-

лей II группы должна включать проекты, позволяющие им проявить интеллект и творческий потенциал. Состязательные игры их не привлекают.

Детям со II группой крови лучше всего подходят помещения, оформленные в успокаивающих тонах — зеленом и синем. Поскольку они больше склонны работать умом, чем мышцами, много белка им не нужно. Обеды для них следует делать вегетарианскими, а молочные продукты, по возможности, исключать. Легкая пища способствует проворству их ума.

Ребенок с III группой крови

Эти дети берут самое лучшее от обоих миров — от II и I групп. III группа — прирожденные организаторы. Именно на таком ребенке держится районная баскетбольная команда. Они любят что-то обсуждать и делиться идеями. Поэтому им нравится работать в коллективе. У детей — представителей III группы склонный к порядку ум, так что и вокруг себя они хотят видеть порядок. Им неуютно, если парты в классе расположены как попало — должна быть определенная система: хоть рядами, хоть кругом, хоть полукругом.

Физически они тоже сочетают в себе качества I и II групп. Для представителей III группы отлично подходят упражнения на растяжку перед утренними занятиями и интенсивные упражнения перед вечерними. Эти дети хорошо проявляют себя в командных играх. Если такой ребенок займется бегом, то, скорее

всего, станет бегать вместе с другом. Он охотно обсуждает свои домашние задания с родителями, старшими братьями или сестрами, а также с приятелями.

На уроках этим детям лучше всего подходит работа в группах. Для них хороши учителя, проявляющие качества лидеров и демонстрирующие отличные навыки общения. При этом нужно, чтобы учитель был организованным и предоставлял ученику хорошо продуманную программу. Разум детей с III группой крови склонен структурировать явления. Поэтому им нужно, чтобы и уроки шли в некоей логичной последовательности. Например, после географии они предпочли бы урок истории, а не математики.

В силу гибкости своей внутренней организации дети с III группой комфортно чувствуют себя в помещениях, окрашенных чуть ли не в любые цвета, — в каком бы тоне ни была выдержана комната — желтом, оранжевом, зеленом или синем.

В питании этим детям нужно соблюдать баланс между продуктами с высоким содержанием белка и более легкими продуктами. При этом белки должны содержаться лишь в одной трапезе в день.

Ребенок с IV группой крови

Эти дети обладают чертами II и III группы в разных соотношениях. Чтобы понять ребенка с IV группой крови, родителям нужно прочесть те разделы этой книги, где говорится об обеих этих группах. У таких детей обычно тонко организованная нервная система и сильный интеллект. Они обладают высо-

ким творческим потенциалом, который часто реализуется в коллективных видах творчества — например, таких, как театр.

Чтобы определить, какие черты преобладают в ребенке (II или III группа), родителям нужно очень хорошо его изучить. Если у ребенка возникают проблемы со слизистыми оболочками, если он ведет себя нервно, если ему сложно сосредоточиться, тогда, скорее всего, он тяготеет ко II группе. И, вероятно, ему подойдут рекомендации для II группы. Если же ребенку нравится общаться, организовывать других детей и улаживать конфликты, если ему хорошо даются стратегические виды спорта, значит, он тяготеет к III группе. И тогда ему подойдут рекомендации для III группы.

Детям с IV группой показана растяжка или йога, однако многим из них требуется и интенсивная физическая деятельность. Учителю нужно внимательно присмотреться к такому ученику, чтобы подобрать для него виды деятельности, которые наиболее эффективно стимулируют его творческие способности и интеллект. Некоторые дети с IV группой крови предпочитают работать в одиночку, а некоторые — в группах.

Им нужна диета с преобладанием легкой пищи: немного животных белков и минимум молочных продуктов.

Семейные меню

Не всегда просто проследить за тем, что едят наши дети. У них есть своя голова на плечах, и в определенном возрасте пробуждается тяга к экспериментам — их влекут незнакомые блюда.

Ситуация усложняется еще и тем фактом, что в одной семье могут быть люди с разными группами крови. Так что же делать? Как я уже не раз отмечал на страницах книги, в первую очередь откажитесь от сахаров, конфет, «быстрого питания» и промышленно обработанных продуктов. Все это не идет на пользу никому. И побольше ешьте зеленых овощей, которые полезны всем.

Положите в основу домашнего меню те продукты, которые подходят всем членам вашей семьи. Тем, у кого I группа крови, давайте больше мяса, тем у кого II — меньше яиц, и так далее. Не переживайте, если не всегда удастся составить идеальное меню, — делайте, что можете.

И имейте в виду, что дети подражают родителям. Помните мой рассказ о мальчике со II группой крови, который страдал астмой? Его состояние очень скоро улучшилось после того, как родители перестали давать ему молочные продукты, однако симптомы стремительно вернулись, когда он стал вместе с отцом есть сладости после ужина.

Должным образом следить за детьми не всегда легко, однако это необходимо для поддержания их здоровья и жизненных сил в целом — так что в долгосрочной перспективе ваши усилия себя оправдают.

Глава 15

ДЕТСКИЕ БОЛЕЗНИ И ЛЕКАРСТВА

Когда ребенок растет, некоторые недомогания неизбежны. Например, рост зубов — болезнен, однако без него никак нельзя обойтись. А такие заболевания, как корь, помогают юному организму развить свой иммунитет, то есть делают его сильнее. Как заболевания, так и недомогания, сопутствующие росту, могут служить источником стресса и для самого ребенка, и для его родителей.

В этой главе перечислены возможные причины наиболее распространенных детских заболеваний и лекарства от них. Я уже не раз отмечал, что в основе моей лечебной программы лежит представление, что диета человека должна формироваться в соответствии с его группой крови. Я составлял меню для своих детей и внуков в соответствии с их группой крови — и они выросли чрезвычайно здоровыми и бодрыми.

И все же иногда у них возникали проблемы, требовавшие дополнительного медицинского вмешательства, включая лечение травами или гомеопати-

Не лечитесь — просто не болейте!

ческими средствами. И я довольно часто выписываю детям эти дополнительные лекарства.

Надеюсь, приведенная ниже информация поможет вам лучше понять состояние вашего ребенка, что позволит вам действовать более спокойно и уверенно. И как всегда, прежде чем следовать моим советам, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Астма

Возможные причины: в прошлом десятилетии резко увеличилась заболеваемость астмой, особенно среди детей, живущих в городах. Всеми виной загрязнение воздуха. В результате чувствительность дыхательных путей повышается, они воспаляются и становятся более уязвимыми для воздействия раздражителей, присутствующих в воздухе и в средствах бытовой химии, что ведет к возникновению или обострению этого заболевания.

Лечение: если у человека началась астма, это говорит о том, что его почки и кишечник не справляются должным образом с выведением токсичных веществ из организма. Для страдающего астмой ребенка очень важно, чтобы отходы из его организма выводились регулярно и чтобы почки обильно промывались жидкостью. Ему нужно пить много воды — желательно по восемь-десять стаканов в день. Вода промывает кишечник и разжижает слизь в дыхательных путях. Если ребенок отказывается пить воду, можно заменить ее фруктовым соком, но нужно разводить его водой.

Независимо от группы крови, нужно исключить из рациона ребенка любые молочные продукты, а также сладости, включая пирожные, шоколад, мороженое и печенье. Также следует сократить потребление мяса. Замените коровье молоко соевым и не давайте ребенку сыр. Кроме того, ему следует есть много зеленых овощей и дополнительно принимать витамины А, D и С для укрепления иммунной системы.

Помещения, где находится ребенок, должны хорошо проветриваться. Я рекомендую страдающим астмой детям спать таким образом, чтобы голова была расположена сантиметров на 10 выше ног — в этом положении легче дышится.

При обострениях астмы я рекомендую микстуру из 60 мл настойки гринделии, 20 капель OSHA (*Ligusticum porteri*) и 15 капель настойки эхинацеи с витамином С. Принимать нужно по 10 капель этой микстуры в чайной ложке теплой воды 3–5 раз в день.

Существует также много гомеопатических средств от астмы, однако их следует применять только после консультации с квалифицированным врачом. Например, *феррум фосфорикум* в разведении 30С (по две таблетки два раза в день) или *силиция* 30С (по две таблетки два раза в день при необходимости).

Другие гомеопатические средства (и ситуации, когда их следует использовать):

- *Аконит* 30С — если астматические приступы начинаются внезапно (зимой часто в крайних формах); после начала приступа нередко наблюдается шок или озноб (в холодную погоду).

Не лечитесь — просто не болейте!

- Фосфор 30С — страдающему астмой ребенку хочется ледяных напитков, очень хочется пить и(или) случаются ярко-красные кровотечения из носа. При этом ребенку дышится легче, когда он сидит с запрокинутой назад головой.
- Кали карбоникум 30С — применять при обострении симптомов (часто между 2 и 4 часами ночи); кашель может уменьшиться после рвоты.
- Антимониум тартарикум 30С — вы слышите хрипы в груди ребенка, но ему очень сложно откашлять мокроту; симптомы усугубляются в теплой комнате и облегчаются на открытом воздухе и в положении сидя.

Колики

Возможные причины: расстройство пищеварения, вызванное неправильным питанием и газами в пищеварительном тракте ребенка. Исключите из его рациона рафинированный сахар и углеводы. Родителям следует помнить, что некоторые овощи (например, сладкий картофель) насыщены сахаром. От этих овощей тоже нужно отказаться.

Лечение: пусть ребенок придерживается диеты, показанной для его группы крови; давайте ему препараты с полезными бактериями и комплекс витаминов группы В.

Гомеопатические средства (и ситуации, когда их следует использовать):

- Колоцинт 30С — классическое средство от коликов. Обычно ребенку становится лучше, когда он наклоняется вперед.
- Магнезиум фосфорikum 30С — боль отступает при прогревании и легком давлении на живот.
- Ромашка аптечная 30С — ребенок раздражителен, хочет, чтобы его носили на руках, но не прижимали к себе. Ему постоянно хочется пить. Кал зеленый, зловонный.
- Плаун 30С — симптомы обостряются между 4 и 8 часами вечера. Ребенку хочется сладкого. От теплых напитков его горлу лучше.

Простуда

Возможные причины: одна из главных причин, почему дети простуживаются, состоит в том, что их комнаты не проветривают должным образом — именно отсюда головная боль и простуда. Сухой воздух, перенасыщенный двуокисью углерода, — идеальная среда для возникновения простуды. Другой важный фактор — потребление нездоровой пищи (так называемое «быстрое питание») и молочных продуктов. Эти продукты увеличивают количество слизи в организме и засоряют органы пищеварения.

Лечение: окно в спальне ребенка следует оставлять открытым на ночь. Хорошо также держать в комнате увлажнитель воздуха. Вдобавок детям, носителям всех групп крови, следует принимать увеличенные дозы витамина С (желательно с эхинацеей) и витамина А. Если простужены бронхи, отведите ребенка

Не лечитесь — просто не болейте!

в ванную, включите горячую воду для образования пара и пусть он им подышит. Можно также насытить воздух разведенным в воде маслом эвкалипта при помощи пульверизатора или аромалампы. Изголовье кровати ребенка следует поднять на 10–12 сантиметров. Ребенку нужно пить много жидкости, чтобы стимулировать движение в кишечнике.

Если ребенок кашляет, но ничего не отхаркивает, поставьте ему горчичный компресс. Смешайте стакан муки с двумя столовыми ложками горчичного порошка. Сделайте чайной ложкой ямку посреди смеси и налейте туда достаточно воды, чтобы получилось негустое тесто. Распределите полученное тесто по хлопчатобумажной ткани и положите на грудь ребенку тестом вверх — то есть с кожей должна соприкасаться чистая ткань, а не горчичное тесто (чтобы избежать ожога). Пусть ребенок полежит, пока не ощутит жар от компресса (три-четыре минуты). Затем переверните ребенка и положите компресс ему на спину еще на три-четыре минуты. Во время процедуры рядом с ребенком должен постоянно находиться взрослый человек. Не ставьте такой компресс младенцу.

Сняв компресс, дайте малышу стакан крепкого чая из шиповника со столовой ложкой меда и столовой ложкой бренди. Пускай ребенок остается в постели под одеялом; вполне возможно, что он пропотеет и ему придется сменить пижаму и белье. Кроме того, ему следует в течение дня каждые два часа принимать витамин С.

Гомеопатические средства (и ситуации, когда их следует использовать):

- Феррум фосфорикум 30С — применять на первой стадии простуды, особенно если заболевание развивается медленно и у ребенка наблюдается небольшое повышение температуры.
- Гельземиум 12С — назначается в том случае, если у ребенка наблюдается вялость, его глаза слипаются и он ощущает тяжесть в теле.
- Пульсатилла 30С — назначается в том случае, если ребенку становится легче на свежем воздухе, а слизь из носа — густая и желтая; ребенок капризничает.

Опрелости

Возможные причины: чаще всего опрелости возникают в результате натирания кожи влажными или запачканными одноразовыми подгузниками или же хлопчатобумажными подгузниками.

Лечение: сделайте бальзам: смешайте пять столовых ложек мази из календулы, 1–2 капсулы витамина Е, 1–2 капли масла печени трески и чуть-чуть оксида цинка. Смазывайте кожу ребенка этим бальзамом при каждой смене подгузников, и опрелость пройдет. А еще я рекомендую добавлять пищевую соду в воду для купания ребенка. В результате 15–20 минутного купания в воде с содой опрелости подсохнут.

Гомеопатические средства (и ситуации, когда их следует использовать):

- Сульфур 30С — красные чешущиеся пятна на коже; от тепла и купания становится хуже.

Не лечитесь — просто не болейте!

- Рус токсикодендрон 30С — симптомы обостряются от влаги и холода, а также ночью. Ребенок беспокойный. Облегчение симптомов от тепла и движения.

Диарея

Возможные причины: диарея может возникнуть в результате неправильного сочетания продуктов и избыточного потребления углеводов.

Лечение: повысьте дозу витамина В и введите в рацион ацидофилин. Печеный сладкий картофель, коричневый рис и термически обработанные зеленые овощи помогают наладить деятельность желудка и избавиться от диареи.

Гомеопатические средства (и ситуации, когда их следует использовать):

- Подофилл 30С — утренняя диарея (консистенция горохового супа) и колики; ухудшение состояния между 4 и 5 часами утра; много газов; сильная слабость.
- Нукс вомика 30С — тошнота и рвота вследствие переедания. Раздражительность и чувствительность к шуму.
- Арсеникум альбум 30С — диарея ослабевает в результате применения теплых компрессов на живот. Применяйте арсеникум альбум в тех случаях, когда диарея усиливается после холодных блюд и питья, в частности после мороженого.

Ушные инфекции

Возможные причины: самая распространенная причина ушных инфекций — неправильное питание, которое может привести к воспалению слизистой оболочки носоглотки, что в свою очередь вызывает инфекционные заболевания ушей, носа или горла.

Лечение: исключить из рациона молочные продукты (независимо от группы крови) до тех пор, пока не исчезнут болезненные симптомы. Если проблема возобновится, то от молочных продуктов нужно будет отказаться совсем. Включите в диету ребенка ацидофилин. Закапывайте уши каплями *Citricidal* (из масла грейпфрута и чайного дерева).

Эффективны при борьбе с ушными инфекциями и капли из коровяка. Для снятия воспаления можно вдыхать через ингалятор эвкалиптовое масло, разведенное в воде.

Гомеопатические средства (и ситуации, когда их следует использовать):

- Белладонна 30С — применяется в случаях, когда ушная инфекция развивается стремительно и сопровождается повышением температуры. Особенно хорошо использовать белладонну в случаях, когда конечности ребенка холодные, а голова горячая.
- Ромашка аптечная 30С — ребенок капризничает, просится на руки, но не хочет, чтобы его прижили к себе. Стул зеленый, зловонный.

Экзема

Возможные причины: причиной экземы могут быть нарушения в системе опорожнения желудка. Если опорожнение неэффективно и почки не справляются с выведением токсинов, тогда токсины выходят через кожу.

Лечение: необходимо очистить организм ребенка, а для этого ему следует придерживаться диеты, соответствующей его группе крови. Исключить из его рациона пшеницу и молочные продукты. Носителям I группы крови следует отказаться от молочных и мясных продуктов, которые можно снова ввести в рацион после исчезновения симптомов. Носителям II группы крови нужно отказаться от молочных и мясных продуктов навсегда. Очень важно принимать витамины А и Е.

Из гомеопатических средств показаны:

- Рус токсикодендрон 30С (по две таблетки два раза в день) или сульфур 30С (по две таблетки два раза в день).
- Для снятия воспаления показаны толоконные ванны. Горсть толокна завяжите узелком в носовой платок и опустите в ванночку с теплой водой. После 15-минутного пребывания в такой ванночке кожа станет меньше чесаться и покроется лечебным «молочком».

Жар

Жар от 37,7 до 38,9 у детей не должен вас пугать. Повышение температуры всего лишь означает, что иммунная система организма работает в интенсивном режиме. Когда у ребенка инфекция, гипоталамус вызывает повышение температуры, чтобы кровь циркулировала быстрее, доставляя в пораженные области тела противоядие и белые кровяные тельца для блокировки и нейтрализации бактерий. Сбивая ребенку температуру при помощи аспирина, мы тем самым замедляем течение крови, и противоядие медленнее поступает в пораженные области, и значит, бактерии получают возможность размножаться быстрее. Очень важно понимать, что небольшой жар полезен для заболевшего ребенка.

Возможные причины: если жару не сопутствуют другие симптомы, то причина, скорее всего, в том, что ребенок ел нездоровую пищу (так называемое «быстрое питание»). Продукты, богатые углеводом и сахаром, создают в пищеварительной системе нездоровую среду. В результате у ребенка может подняться температура — до тех пор, пока не очистится кишечник.

Лечение: для снижения жара можно поставить ребенку одну или две клизмы под наблюдением детского врача. Очищение кишечника — очень важная процедура. Кроме того, ребенку следует много пить — нельзя, чтобы его тело обезвоживалось. Показан также гомеопатический феррум фосфорикум 6X под язык. При симптомах простуды и гриппа — витамин С с

Не лечитесь — просто не болейте!

эхинацеей. При желудочных расстройствах — чай из ромашки аптечной или желтокорня канадского или же гомеопатический препарат нукс вомика.

Дополнительные гомеопатические средства (и ситуации, когда их следует использовать):

- Белладонна 30С — применяется при стремительно развивающейся ушной инфекции на фоне повышения температуры. Особенно хороша в тех случаях, когда конечности холодные, а голова горячая.
- Гельземиум 12С — назначается, если у ребенка наблюдается вялость, его глаза слипаются и он ощущает тяжесть в теле.

Боль в горле

Возможные причины: у детей довольно часто болит горло и течет из носу. Чаще всего это происходит из-за неправильного питания и(или) проблем с выведением токсинов из организма, а также из-за воспаления слизистой оболочки носоглотки или тонзиллита.

Лечение: натрите на терке сырую морковь и заверните ее в продолговатый отрез хлопчатобумажной ткани. Оберните этой тканью горло ребенка на 15–20 минут (два раза в день). Такие же припарки можно делать и из капусты. Хорошо, если он будет полоскать горло раствором соли (1/4 чайной ложки на стакан чуть теплой воды) или же раствором из двух частей воды и одной части уксуса. Каждые два часа ему следует принимать витамины С и А. Также пока-

заны капли *Citricidal* для горла (из масла грейпфрута и чайного дерева).

Боль в животе

Возможные причины: причиной болей в животе может быть нарушение в системе опорожнения желудка, нервное напряжение или неправильное сочетание продуктов.

Лечение: родителям часто бывает сложно представить себе, что их ребенок может испытывать нервное напряжение. Ведь детям не приходится выплачивать кредит за квартиру или нервничать из-за карьеры. Тем не менее они все же вступают в социальные взаимоотношения с другими детьми, и порой то, что родителям видится всего лишь мелкой неприятностью, для ребенка может оказаться самой настоящей катастрофой. Эти детские беды нередко становятся причиной проблем с пищеварением. Часто боль в животе проходит, когда кто-либо из родителей или другой близкий человек спокойно и обстоятельно побеседует с ребенком о неприятном инциденте.

И еще, родителям следует обращать внимание на то, чем питается ребенок. Возможно, ему стало плохо оттого, что он ест слишком много сладостей или же в его рационе недавно появились новые продукты. В течение некоторого времени ничем не кормите ребенка, но давайте ему часто и понемногу пить. Полезно давать желтокорень канадский — по одной столовой ложке за раз. Также эффективны чаи из вяза ржавого и одуванчика.

Не лечитесь — просто не болейте!

У ребенка может болеть живот и в том случае, если он в течение нескольких дней не опорожнял желудок. Если это так, ему можно поставить клизму. Однако никогда не ставьте клизму, пока квалифицированный специалист не исключил возможность аппендицита.

И наконец, если у ребенка живот болит дольше одного дня, его непременно нужно отвести к врачу.

Гомеопатические средства (и ситуации, когда их следует использовать):

- Нукс вомика 12С или 30С — используется при самых разнообразных расстройствах деятельности желудочно-кишечного тракта, включая тошноту и аллергические реакции.
- Ромашка аптечная 30С — прекрасное средство от колик и боли в животе, вызванной запорами.

Прорезывание зубов

Зубки у ребенка начинают развиваться еще в утробе матери, когда в деснах формируются зубные зачатки. Затем они прорезываются по одному за один раз. Этот процесс может растянуться на месяцы, а то и на годы и причинить ребенку немало дискомфорта. В числе симптомов прорезывания зубов — набухание и чувствительность десен, капризность, а также бессонница у ребенка (и соответственно, у его родителей).

Что делать: смочите чистую тряпочку в чае из ромашки, бузины, перечной мяты и эхинацеи. Охладите ее в холодильнике и дайте пожевать младенцу. Это ослабит воспаление и предотвратит ин-

фекцию. Несколько капель гвоздичного масла дадут еще и обезболивающий эффект.

Гомеопатическое средство: ромашка аптечная 12С или 30С или же зубные пилюли.

Тонзиллит

Возможные причины: тонзиллит — это воспаление лимфатических узлов в горле, вызываемое обычно бактериями или аллергией. Воспаленные миндалевидные железы набухают, краснеют и покрываются слизистой пленкой; глотать становится больно.

Много лет назад воспаленные миндалины безжалостно удаляли. Считалось, что от них нет никакой пользы. Однако сейчас нам известно, что они защищают полость носа и горло от инфекции. Иначе говоря, необходимо сделать все, что только можно, чтобы избежать хирургического вмешательства. Проконсультируйтесь у врача, тяготеющего к природной медицине.

Лечение: независимо от группы крови ребенка, нужно уменьшить количество любых молочных продуктов в его рационе. Давайте ему больше витамина С — особенно витамина С с эхинацеей. Показаны морковные и капустные припарки, а также аэрозоли с маслом чайного дерева. Существует множество гомеопатических средств от тонзиллита, однако я рекомендую вам проконсультироваться у квалифицированного терапевта, а не заниматься самолечением.

Глава 16

ДОМАШНИЕ СРЕДСТВА ОТ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Повторю то, что я уже писал в начале книги: я считаю, что различия в потребностях людей с разными группами крови — это объективное явление природы, и, следуя индивидуально подобранному рациону, вы сможете излечиться от таких серьезных заболеваний, как гипогликемия и рак, а также предотвратить многие недуги и связанные с ними страдания. Должная забота об организме укрепляет иммунную систему, защищает от болезней и обеспечивает человеку долголетие и здоровье.

Я не устаю повторять каждому своему пациенту, что я никого не лечу. Лечит природа! Именно она дает нам здоровье и силы, если только мы обеспечиваем ей необходимые условия и материалы для работы.

И еще я верю, что никто не рождается случайно. Каждый из нас приходит в этот мир с определенной задачей — судьбой, если хотите. Но я расхожусь с

другими людьми, придерживающимися подобной духовной позиции, в следующем. Согласно моим представлениям, человек может выполнить свою задачу только в том случае, если будет кормить свое тело так, как ему предназначено. Благодаря правильному питанию ваше тело и ум будут работать в унисон, так, чтобы ваш дух смог достичь своей цели на земле. Когда тело, ум и дух пребывают в согласии и функционируют на пике своих возможностей, это позволяет предотвратить многие болезни, угрожающие благополучию и радости человека.

Однако путь к здоровью и самореализации отнюдь не обязательно должен быть гладким — на нем нередко встречаются препятствия. В этой главе я предложу вам средства лечения некоторых распространенных заболеваний (при этом помните о необходимости обратиться к врачу, если ваше состояние станет усугубляться). Не забывайте: если своевременно не заняться своими нынешними проблемами, это может привести к развитию еще более тяжелых недугов. И наконец, никогда не пытайтесь самостоятельно лечить хронические дегенеративные заболевания.

Повышенная кислотность

Причины: повышенная кислотность может возникнуть из-за неправильного сочетания продуктов; из-за потребления продуктов, не годящихся для вашей группы крови; из-за привычки есть слишком быстро; из-за стресса.

Не лечитесь — просто не болейте!

Лечение: нейтрализовать повышенную кислотность позволяют полезные бактерии и таблетки активированного угля. Также вы можете ослабить кислотность, если будете приправлять свои салаты куркумой.

Угревая сыпь

Причины: угревая сыпь может возникнуть из-за злоупотребления жареной пищей, конфетами, шоколадом и молочными продуктами; а также из-за недостаточного очищения кишечника, стресса, повышенной жирности кожи, гормональных изменений в период полового созревания и загрязнения воздуха (нередко случается, что после переезда в деревню городские жители обнаруживают, что их кожа очистилась).

Лечение: ешьте больше овощей и грубой пищи. Носителям I группы крови следует употреблять больше непросеянной пшеничной муки и злаков. Потребление молочных продуктов нужно снизить. Не ешьте жареного, моллюсков и ракообразных, а также сладостей, включая шоколад, не пейте шипучие напитки. Увеличьте дозу принимаемого витамина А.

Нужно также отказаться от дезодорированного мыла. Вместо этого три раза в день мойте лицо глицериновым мылом, чередуя теплую и холодную воду. Если у вас жирная кожа, добавьте в воду щепотку соли, легкими похлопываниями нанесите на кожу и дайте высохнуть (в результате кожа может начать шелушиться, однако не волнуйтесь: это просто отходят

мертвые слои). Если на коже есть шрамы, воспользуйтесь мазью с витамином Е или с алоэ вера.

Волосы нужно мыть каждый день. Людям с угревой сыпью следует побольше бывать на свежем воздухе — не меньше часа в день. Если опорожнение кишечника происходит не ежедневно, ешьте по утрам крупяную кашу с отрубями, или с семенами подорожника блошиного, или с льняным маслом. Выпивайте не меньше восьми стаканов воды в день.

Микоз

Причины: обычно это заболевание проявляется летом; оно вызывается грибками.

Лечение: самое лучшее лекарство — держать ноги на открытом воздухе. Тщательно вытирайте стопы после душа и носите сандалии. Микоз развивается тогда, когда на влажные ноги надеты носки и обувь — это идеальные условия для роста грибков. Эффективное средство для борьбы с грибом — масло чайного дерева.

Неприятный запах изо рта

Причины: неприятный запах изо рта часто сопровождает нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта.

Лечение: очень важно исключить из своего рациона нездоровую пищу (так называемое «быстрое питание») и сократить потребление углеводов. Правильно сочетайте продукты и пейте по восемь

Не лечитесь — просто не болейте!

стаканов воды в день. Для улучшения работы кишечника рекомендуется промывание желудка.

Чувствительность к химикатам

Причины: по мере роста использования различных химикатов дома и на работе у людей все чаще стали возникать реакции на эти вещества, включая аллергию, головную боль и хроническую тошноту. В нашей жизни появляется все больше новых источников токсинов — краски, ковровые покрытия, химические моющие средства, облицовочные материалы, асбест и так далее.

Лечение: будьте осторожны с домашними моющими средствами, старайтесь использовать поменьше их разновидностей и покупайте только те из них, которые разлагаются под воздействием микроорганизмов. Очищайте воздух при помощи ионизатора. И конечно, ешьте продукты, выращенные без использования химикатов и пестицидов.

Простуды

Причины: простуда и грипп обычно свидетельствуют о том, что мы чрезмерно нагружаем свое тело и иммунная система ослаблена стрессом, холодом и сыростью или непосильным трудом.

Лечение: увеличьте потребление витаминов С, А и D. Удвойте прием витаминов группы В, цинка и магния. Побольше пейте жидкости, в частности теплого чая. Если простуда сочетается с болью в горле, полощите его два раза в день водой с солью или

маслом чайного дерева ($\frac{1}{2}$ чайной ложки соли либо масла развести в чашке чуть теплой воды). При простуде также хорошо помогает эхинацея; а в качестве отхаркивающего можно использовать капли OSHA (*Ligusticum porteri*).

Запоры

Причины: запор может быть вызван стрессом, неправильным питанием, неправильным сочетанием продуктов, отсутствием необходимых физических нагрузок или злоупотреблением обезболивающими, которые препятствуют нормальному пищеварению.

Лечение: откажитесь от медикаментов (после консультации с врачом), пейте по восемь стаканов воды в день, сократите потребление мяса и углеводов, ешьте больше зелени, оливкового масла и употребляйте по одной-две ложки льняного масла ежедневно.

Диарея

Причины: чаще всего диарея возникает в результате употребления испорченных продуктов, неправильного сочетания продуктов, стресса и тревоги.

Лечение: исключите из своего рациона промышленно обработанные продукты и нездоровую пищу (так называемое «быстрое питание»). Крепительное воздействие оказывает вареный белый рис с печеным сладким картофелем и ржаным хлебом. При пищевом отравлении три раза в день принимайте нукс вомику 30С.

Не лечитесь — просто не болейте!

Метеоризм

Причины: метеоризм, или вздутие живота, часто случается от неправильного сочетания продуктов или при употреблении протухших продуктов. Также газы бывают оттого, что человек говорит во время еды и проглатывает воздух.

Лечение: с тремя трапезами в день принимайте полезные бактерии; посыпайте овощи молотой куркумой. Не пейте газированные напитки.

Головная боль

Причины: головная боль часто возникает из-за смещения шейных позвонков, стресса, нерегулярных менструаций и неправильного сочетания продуктов.

Лечение: употребляйте больше воды, а также оливкового и льняного масла для улучшения деятельности желудочно-кишечного тракта. Принимайте комплекс витаминов группы В, витамин С и препараты, содержащие железо. Когда головные боли отступят, увеличьте количество физических упражнений в соответствии с вашей группой крови. Для вправления шейных позвонков обратитесь к мануальному терапевту; для избавления от головной боли — к специалисту по акупунктуре.

Отравление тяжелыми металлами

Причина: вредные химические вещества в пище и в окружающей среде. В число симптомов входят

кожная и респираторная аллергии, головокружение, утомляемость, аутоиммунные заболевания и артрит.

Лечение: пропустите через соковыжималку следующие ингредиенты:

5 стеблей сельдерея;

5 листков салата ромэн;

8 веточек итальянской петрушки (включая стебли);

5 веточек кинзы (листья и стебли);

1/2 цукини или кабачка.

Добавьте 2 столовые ложки соевого или рисового молока и 1/2 столовой ложки натурального меда.

Если вам диагностировали отравление тяжелыми металлами, я рекомендую вам пить по стакану такого сока один-три раза в неделю.

Нарушение суточного ритма

Причины: нарушение суточного ритма возникает в результате далеких перелетов через много часовых поясов.

Лечение: принимайте мелатонин перед долгим перелетом и в первый вечер после перелета. Больше пейте воды и воздерживайтесь от принятия пищи в самолете. Компактный ионизатор воздуха на цепочке на шее улучшит качество воздуха, которым вы дышите в полете.

Не лечитесь — просто не болейте!

Судороги икроножных мышц

Причины: не исключено, что хронические судороги икроножных мышц свидетельствуют о бляшках и закупорках в кровеносных сосудах ног. Необходимо пройти соответствующее медицинское обследование.

Лечение: следуйте диете для вашей группы крови. Увеличьте потребление магния и цинка. Ежедневно совершайте прогулки.

Боль в пояснице

Причины: общее перенапряжение, смещение позвонка в поясничном отделе позвоночника, запор, гормональный дисбаланс.

Лечение: на время лечения сократите потребление молочных продуктов и мяса. Увеличьте прием кальция и витамина С. Показаны притирания из арники или влажные компрессы на поясницу. Помимо этого рекомендованы мануальная терапия, акупунктура, плавание и йогические упражнения на растяжку мышц спины.

Нарушение сна — прерывистый сон

Причины: прерывистый сон — это не то же самое, что бессонница. Обычно он является следствием стресса, беспокойства и гиперактивности ума.

Лечение: анализ проблем, с которыми вы столкнулись в течение дня, может заметно улучшить качество вашего сна. Если в состоянии стресса вы

просыпаетесь среди ночи, не вставайте с кровати. Постарайтесь успокоить свой ум и расслабить тело при помощи дыхательных упражнений и медитации. В результате вы соскользнете в сон, даже не осознавая, что засыпаете.

Приблизительно за час до сна примите мелатонин (3–5 мг). Не принимайте мелатонин непосредственно перед сном, чтобы он не тормозил естественное производство мелатонина в вашем организме. Можно также выпить настойку валерианы или страстоцвета (15–20 капель перед сном), чтобы успокоить ум и заснуть.

Уход за зубами

Причины проблем с зубами: следует помнить, что состояние зубов человека — индикатор его пищевых привычек и здоровья в целом. Нередко зубы разрушаются в результате злоупотребления сахаром и углеводами, курения и недостаточной гигиены ротовой полости.

Лечение: многие люди ошибочно думают, что курение вредит только легким, однако оно очень вредно и для десен. Кроме того, если не чистить регулярно зубы нитью, десны начинают кровоточить, что в конце концов приводит к потере зубов.

Чистите зубы после еды и чистите их нитью хотя бы перед сном. Осознанно выбирайте зубную пасту. Многие виды зубной пасты содержат фтор и другие химические вещества, которые могут навредить вашему здоровью. Очень хороша для зубов и десен па-

Не лечитесь — просто не болейте!

ста с маслом чайного дерева — купить ее можно в магазинах здорового питания.

Предлагаю рецепт самодельной зубной пасты:

1/2 ч. л. пищевой соды;

1/4 ч. л. зеленой глины (очень хороша зеленая глина из Франции, которую можно купить в магазинах здоровой пищи);

1–2 ст. л. соевого молока;

2 капли имбиря.

Тщательно перемешать и поставить в холодильник. Этого количества пасты хватит приблизительно на шесть раз.

Некоторые пломбы с амальгамой содержат ртуть, которая может попасть в организм и навредить. Поэтому стоматологи все чаще используют более безопасные вещества. Спросите у стоматолога, нет ли у вас пломб из старых материалов. Увеличьте прием кальция, а также витаминов С, А и D.

Рвота и тошнота

Причины: рвота и тошнота обычно бывает из-за некачественных продуктов. Кроме того, причиной тошноты может быть переедание, слишком торопливое поглощение пищи или питье во время еды.

Лечение: имбирь (в пище или имбирный чай) или солодка. Имейте в виду, солодку можно принимать в таблетках между трапезами, а можно просто жевать корень солодки.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Я убежден, что у человеческой жизни есть смысл и цель, и каждому из нас предназначена интересная судьба. Но для того, чтобы реализовать свою судьбу, нужно обладать ясным умом и здоровым телом.

Природа очень щедра по отношению к каждому из нас. Большинству людей от рождения дано физическое, эмоциональное и душевное здоровье. Мы прекрасно экипированы для жизненного путешествия. Но качество нашей жизни и успехи в значительной мере зависят от того, насколько хорошо мы заботимся о себе, о своих детях, о близких и о среде нашего обитания.

Неужели наши жизненные успехи зависят от питания? Такая мысль многим может показаться абсурдной. И тем не менее это так. Процветание человека действительно зависит от правильного питания — особенно от питания в соответствии с потребностями группы крови. Питание и физическая нагрузка в соответствии с тем, что нам предназначила природа, — ключ к физической силе, ясности ума, духовной мудрости, а в конечном счете и к реализации своего жизненного предназначения.

Не лечитесь — просто не болейте!

За годы работы я многим людям помог предотвратить болезни и многим — восстановить здоровье. Но не менее важно то, что я помогаю своим пациентам встать на путь, предначертанный им судьбой. Впрочем, в этом нет моей заслуги. За годы исследований и экспериментов я убедился, что сама природа дает нам дорожную карту к здоровой и интересной жизни. А я всего лишь побуждаю людей сохранять верность себе — и следовать тому пути, который заложен в их крови.

Надеюсь, вы извлекли из этой книги то, что я намеревался в нее вложить, — и мои советы помогут вам укрепить ваше здоровье. Пусть ваша жизнь станет ярче и богаче.

Приложение 1

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Обследуя пациента, я использую три метода: диагностику по пульсу, анализ крови и иридодиагностику. Сочетание этих трех инструментов позволяет мне поставить диагноз. Вначале я измеряю пульс, чтобы получить общее представление о возможных проблемах. Анализ крови обычно подтверждает мои предположения, и я знаю, на что нужно обратить особое внимание. И наконец, иридодиагностика подтверждает и уточняет данные, полученные мной в результате применения первых двух методов. Затем я определяю, что послужило причиной тех или иных симптомов, и назначаю пациенту меню, программу физических упражнений, витаминные и минеральные добавки, а также другие терапевтические средства, которые обращают вспять негативные процессы в его организме. О группах крови мы уже поговорили подробно, теперь же я вкратце расскажу вам об иридодиагностике и о диагностике по пульсу.

О чем говорят глаза: иридодиагностика

Исследуя радужную оболочку глаз пациента, я могу определить, какие проблемы со здоровьем были у него с момента рождения и вплоть до текущего момента. Радужная оболочка — словно диск, на котором записана история тела человека. На приведенном ниже рисунке — ключ к расшифровке этой записи.

Каждая отметка соответствует определенной части тела или органу. Глаз поделен на зоны — точка, соответствующая 12 часам на циферблате, обозначает одну часть тела (голову), тогда как точка, соответствующая 6 часам, это совсем другая часть (нога). Сев близко перед зеркалом и направив в зеркало фонарик, вы сможете разглядеть знаки на своей радужной оболочке. Это могут быть, например, черные пятнышки или белые кружочки — и каждый из них обозначает ту или иную проблему.

Первый внутренний круг представляет симпатическую и парасимпатическую нервную систему. От этого внутреннего круга могут расходиться линии стресса. Если они представляют собой маленькие пятнышки, то человек склонен замыкать стресс в своем теле — то есть он никогда не теряет самообладания. Если же пятнышки присутствуют как внутри круга, так и за его пределами, значит, этот человек склонен к вспышкам гнева.

Бывают на радужке и другие круги, которые я называю кольцами токсичности. Ни одного такого круга — идеал, а пять кругов — наибольший возможный уровень загрязнения токсинами. Пять кру-

гов токсичности наблюдается у одного человека из восьмисот. Однако количество этих кругов можно уменьшить, если изменить свои пищевые привычки и осуществить промывание толстого кишечника. По мере исчезновения колец организму требуется все меньше промываний.

Следует также обратить внимание на маленькие круглые желтоватые или белесые сгустки на сетчатке возле самого кольца системы кровообращения. Иногда они настолько большие, что доходят до кольца нервной системы. Это означает, что человек перегружает свое тело молочными продуктами. Если есть такие пятна, нужно исключить молочные продукты из рациона (независимо от группы крови) до тех пор, пока они не исчезнут. Если проигнорировать этот симптом, вы будете страдать от частых простуд и головокружения, у вас может развиться гипертония, тромбоз, ухудшится кровоснабжение конечностей и память.

Острые заболевания отображаются на сетчатке желтовато-белыми пятнышками. Если такая отметка возникает, например, в области, отвечающей за носовую полость, вероятно у человека хронический насморк. В результате лечения белое пятнышко сереет, а состояние человека улучшается. В конце концов цвет радужки в этом месте восстановится и недуг исчезнет.

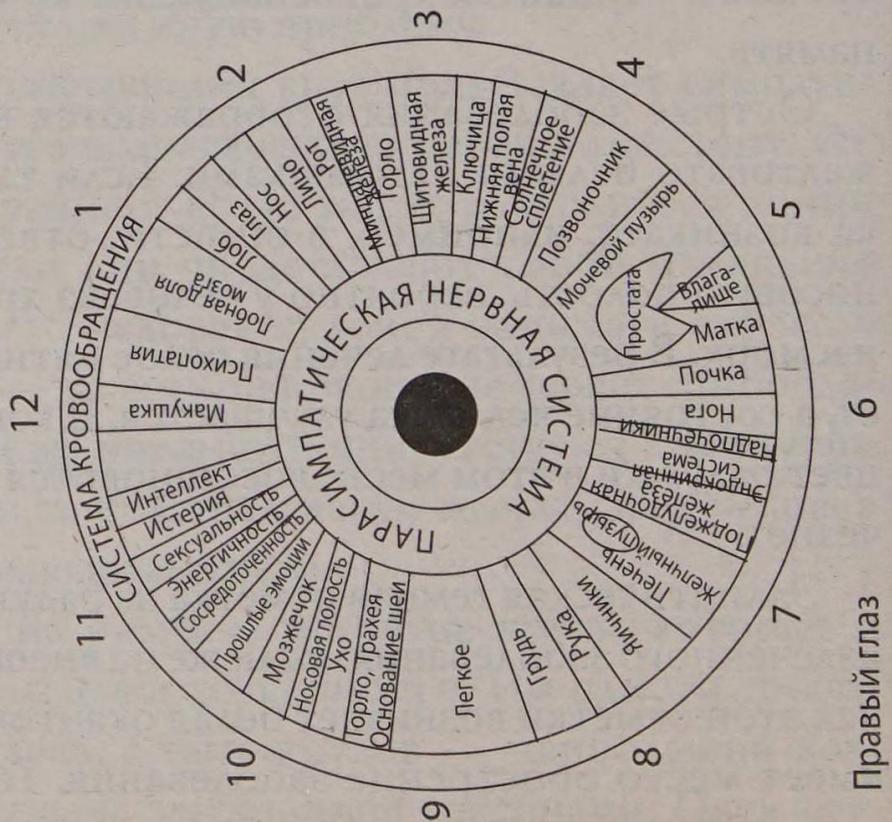
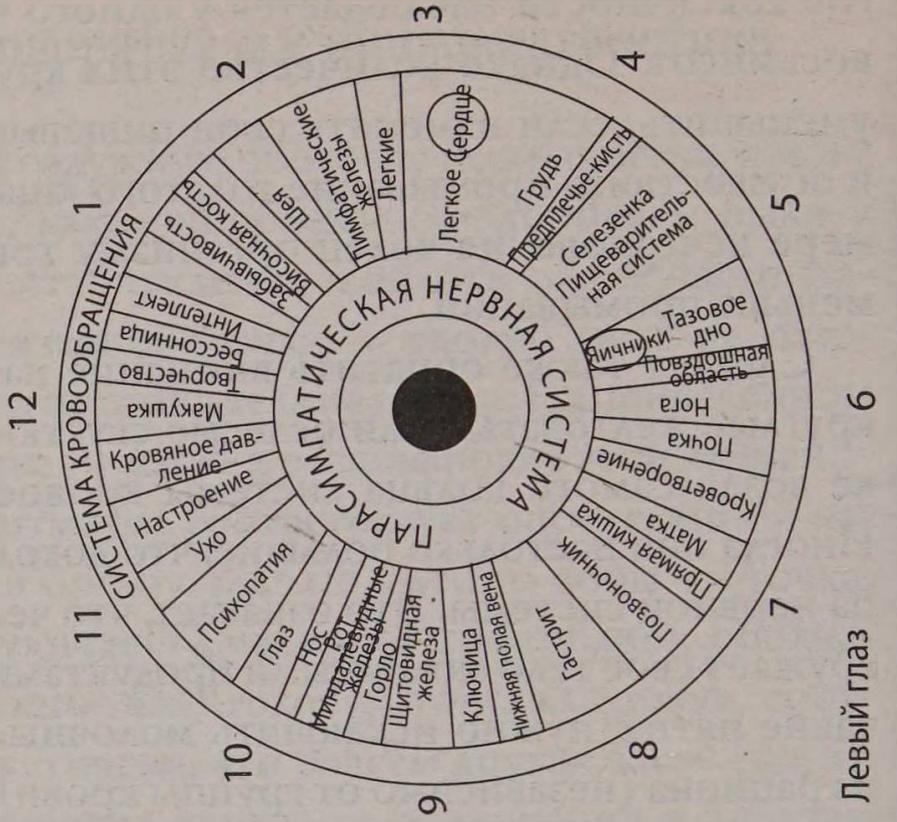
Эллиптическая темная отметка на радужке — знак излеченного заболевания. Если же на внешних границах этой отметки возникает белая окантовка, значит, имеет место обострение заболевания. Генетически

Не лечитесь — просто не болейте!

Имя пациента: _____ Дата обследования: _____
 Группа крови: _____

Анализ сетчатки доктора Д'Адамо

Нормальные уровни
 Слизь 0 _____ 4+
 Токсины 0 _____ 5
 Итого 0 _____ 9



обусловленные недуги тоже отображаются как темные пятнышки, и на то, чтобы они исчезли, может потребоваться время. Если у человека проблемы с надпочечниками, возможно, он перенапрягается или у него артрит. Если же у него вместе с этим есть проблемы с поджелудочной железой, речь может идти о сахарном диабете. А если в добавок ко всему этому есть еще и пятнышко в зоне печени, вероятно, он какое-то время назад принимал много лекарств. Если медикаментозный курс был достаточно долгим, то вполне вероятно, что у него ослаблена и селезенка. Кроме того, проблемы с селезенкой могут означать, что человек переболел мононуклеозом. Проблемы с легкими и одновременно с почками обычно указывают на астму.

Диагностика по пульсу

Я снимаю показания пульса не так, как это обычно делают врачи на Западе, и не так, как это предписывает восточная традиция, поскольку разработал свою собственную диагностическую систему, согласно которой пульс отслеживается сразу тремя пальцами, при этом большой палец лежит на внешней стороне запястья.

Опишу вкратце, что означают разные типы пульса. Помните, что эта методика не предназначена для самодиагностики, поскольку для такого «чтения» пульса требуется серьезное обучение и клиническая практика. Дело это сложное и осваивать его придется не один месяц. (Врачи, заинтересовавшиеся моим

Не лечитесь — просто не болейте!

методом диагностики по пульсу, могут связаться с моим институтом, чтобы записаться на курсы.)

Каждый из трех пальцев накладывается на проекцию определенной части тела пациента на область пульса на его руке. Если палец, лежащий на пульсе, ощущает слабое биение по сравнению с другими пальцами, это может свидетельствовать об утомлении в соответствующей области тела. Если биение очень слабое, возможно, это свидетельствует об истощении. Или, быть может, там имеет место плохая циркуляция крови.

Если на средней точке пульс силен, вероятно, у пациента повышена кислотность. Если слаб, кислотность, вероятно, понижена. Пониженная кислотность часто встречается у носителей II группы крови, а повышенная — у носителей I группы крови.

Если на последней точке пульса наблюдается медленное вялое биение, это указывает на проблемы с опорожнением желудка; возможно, запоры. Очень сильное биение — диарея или колит. Однако в некоторых случаях на колит указывает и слабый пульс.

На левой руке пациента под пальцем, который прощупывает так называемый почечный пульс, биение может оказаться слабым. Это говорит о неправильном потреблении жидкостей или о проблемах с почками или мочевым пузырем.

Средняя точка пульса указывает на функционирование тонкого кишечника. Если пульс слабый, значит, в тонком кишечнике происходит брожение пищи. Если пульс сильный, значит, человек плохо переже-

Приложение 1. Диагностические процедуры

вывает пищу. Если пульс нитевидный, значит, пища не переваривается должным образом.

Последняя точка пульса указывает на желчный пузырь и печень. По ней можно определить, как желчь перерабатывает жир. Если пульсация очень сильная, значит, на желчный пузырь приходится повышенная нагрузка.

БЛАГОДАРНОСТИ

Спасибо моей дочери, доктору Мишель Д'Адамо, за ее помощь и поддержку при написании этой книги. А еще я благодарю своих пациентов, которые активно участвовали в моих исследованиях и предложили многие из рецептов, приведенных в этой книге.

Алан Ричардс благодарит Элис Н. Монро — свою неутомимую ассистентку и редактора за проницательность и трудолюбие.

ОБ АВТОРАХ

Доктор Джеймс Л. Д'Адамо — создатель всемирно известной диеты с дифференциацией по группам крови и директор «Института развития натуральной терапии доктора Д'Адамо» (*D'Adamo Institute for the Advancement of Natural Therapies*). Д'Адамо обучался в США, Германии и Швейцарии. Более пятидесяти лет назад он совершил настоящую революцию в медицине, открыв связь между группой крови человека и его диетическими потребностями. В своих книгах «Что одному пища ... то другому яд» (1980) и «Диета доктора Д'Адамо» (1989) Джеймс Д'Адамо критикует стандартизированное лечение и страстно проповедует индивидуальный подход к диагностике и уходу за пациентами.

Доктор Д'Адамо начал свою практику в Нью-Йорке. Затем он работал в Лондоне, Монреале, Антверпене и Чиуауа (Мексика). В общей сложности через его клинику прошло более 50 000 пациентов, включая многих знаменитостей. Ныне у Джеймса есть филиалы в Портсмуте (штат Нью-Гемпшир) и в Торонто (Канада), где он сам и его команда специалистов по натуропатии предоставляют широчайший спектр медицинских услуг.

Об авторах

Его сайт в Интернете:

www.dadamoinstitute.com

Почтовый адрес института Д'Адамо:

44 Bridge Street 186 St. George Street

Portsmouth, NH Toronto, Ontario,

03801-3902 Canada M5R 2N3

Телефоны:

(603) 430-7600 (416) 968-0496

Алан Ричардс сотрудничал с доктором Д'Адамо при написании революционной книги «Что одному пища... то другому яд». В 2009 году он состоял в жюри по присуждению Национальной премии Скрипса Говарда по журналистике, и в том же году сам получил стипендию Кайзера за репортажи о ВИЧ/СПИД в Южной Африке. Ричардс — адъюнкт-профессор и временный декан Института журналистики и СМИ при Международном университете Флориды (Майами).

Санди Крстинич

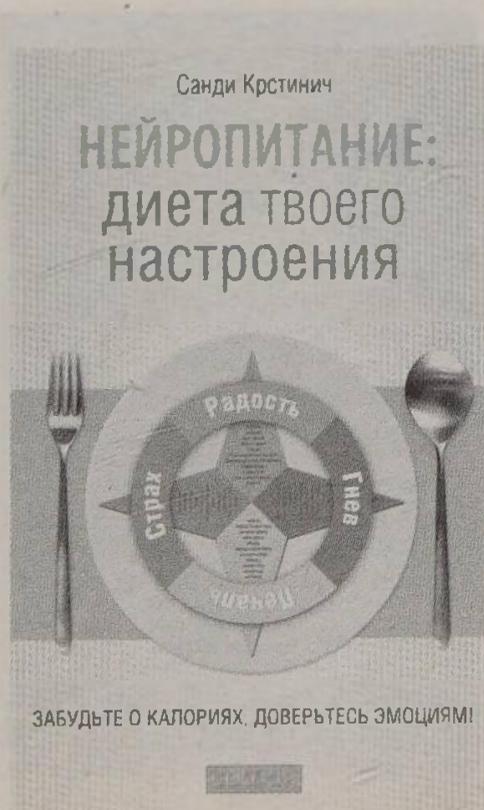
НЕЙРОПИТАНИЕ: ДИЕТА ТВОЕГО НАСТРОЕНИЯ

Забудьте о калориях, доверьтесь эмоциям

Эта книга — универсальный ключ от множества болезней, доступный каждому!

Астения и бессонница, хроническая усталость и мигрени, язва желудка и гастрит, стенокардия и гипертония, плохой иммунитет, воспаления суставов, сексуальные нарушения и так далее — оказывается, все это лечится без таблеток и врачей. Освоить описанный в книге метод самоисцеления может любой человек. И еще она будет полезна врачам, готовым мыслить нестандартно.

Хотите ли вы забыть о болезнях? Если да, то ответ на все ваши вопросы у вас в руках.



Александр Стражный

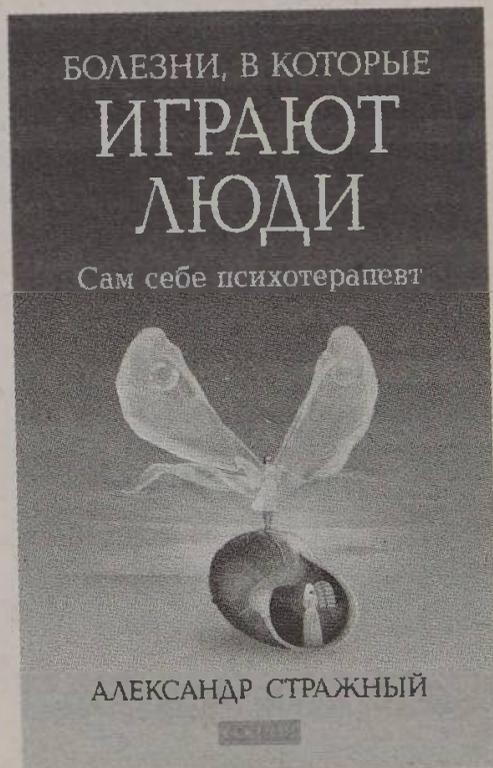
БОЛЕЗНИ, В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ ЛЮДИ

Сам себе психотерапевт

Эта книга — универсальный ключ от множества болезней, доступный каждому!

Астения и бессонница, хроническая усталость и мигрени, язва желудка и гастрит, стенокардия и гипертония, плохой иммунитет, воспаления суставов, сексуальные нарушения и так далее — оказывается, все это лечится без таблеток и врачей. Освоить описанный в книге метод самоисцеления может любой человек. И еще она будет полезна врачам, готовым мыслить нестандартно.

Хотите ли вы забыть о болезнях? Если да, то ответ на все ваши вопросы у вас в руках.



Инна Сигал

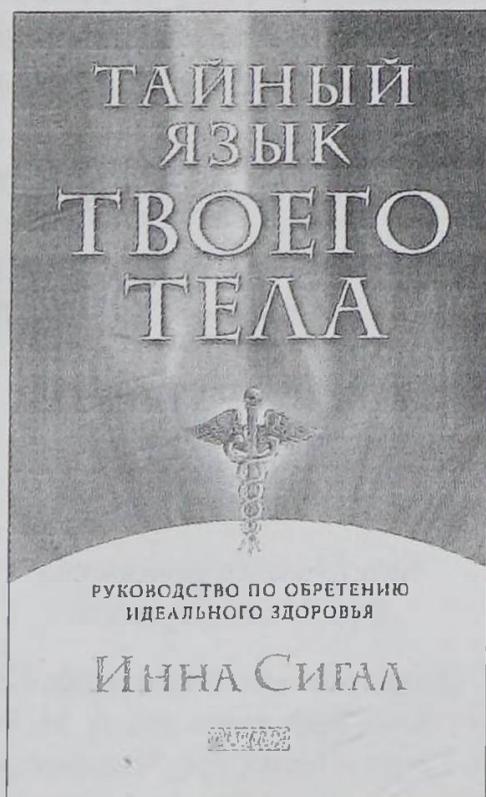
ТАЙНЫЙ ЯЗЫК ТВОЕГО ТЕЛА

Полное руководство по самоисцелению

Эта книга — универсальный ключ от множества болезней, доступный каждому!

Астения и бессонница, хроническая усталость и мигрени, язва желудка и гастрит, стенокардия и гипертония, плохой иммунитет, воспаления суставов, сексуальные нарушения и так далее — оказывается, все это лечится без таблеток и врачей. Освоить описанный в книге метод самоисцеления может любой человек. И еще она будет полезна врачам, готовым мыслить нестандартно.

Хотите ли вы забыть о болезнях? Если да, то ответ на все ваши вопросы у вас в руках.



Научно-популярное издание

Джеймс Д'Адамо

НЕ ЛЕЧИТЕСЬ — ПРОСТО НЕ БОЛЕЙТЕ!

**Новые рецепты здоровья
от создателя диет для 4 групп крови**

Перевод: *Е. Мирошниченко*

Редактор *А. Мышкин*

Корректор *Е. Ладикова-Роева*

Оригинал-макет: *Е. Степаненко*

Обложка: *И. Дерий*

ООО Издательство «София»

107140, Россия, Москва, ул. Красносельская Нижняя, д. 5, стр. 1

Для дополнительной информации:

Издательство «София»

04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 01.11.2010 г.

Формат 84×108/32. Усл. печ. л. 20,16.

Тираж 5000 экз. Зак. 24294.

Отделы оптовой реализации издательства «София»

в Киеве: (044) 492-05-10, 492-05-15

в Москве: (499) 317-56-22, 317-56-44

в Санкт-Петербурге: (812) 676-07-68

Книга — почтой в России

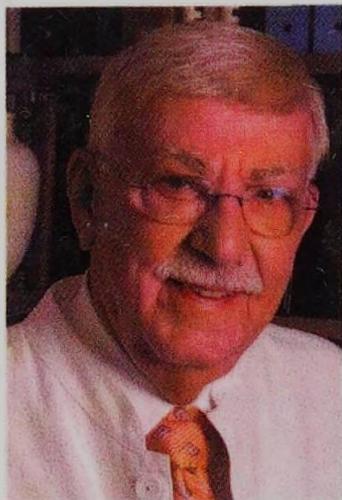
тел.: (499) 476-32-58

e-mail: kniga@sophia.ru

<http://www.sophia.kiev.ua>

<http://www.sophia.ru>

Отпечатано по технологии СтР
в ОАО «Печатный двор» им. А. М. Горького
197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15



Доктор Джеймс Д'Адамо, первооткрыватель диет согласно группам крови, делает следующий шаг в своих исследованиях: оказывается,

потребности человеческого организма определяются не только группой, но и подгруппой крови! Данный принцип положен в основу представленных в книге исцеляющих и профилактических диет, а также типов физических нагрузок.

На примере заболеваний сердца, повышенного и пониженного кровяного давления, диабета, ожирения, гипогликемии, депрессии и других недугов автор подробно описывает способы лечения посредством правильно подобранного питания и здорового образа жизни.

ISBN 978-5-399-00174-6



9 785399 001746



софия