

Ольга Ивушкина

***4 группы крови —
4 образа жизни***

УДК 615.874
ББК 28.707.3
И25

Ивушкина О.

И25 4 группы крови — 4 образа жизни / О. Ивушкина. — М. :
Научная книга / RUGRAM, 2021. — 66 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-521-75447-2

В настоящее время особой популярностью пользуется теория о группах крови и их влиянии на человека. Принадлежность человека к той или иной группе крови является индивидуальной особенностью, которая начинает формироваться уже на ранних сроках развития плода. Специалисты утверждают, что существует прямая зависимость между группой крови и характером человека, его образом жизни.

В данной книге вы найдете советы и рекомендации относительно пищевого рациона и образа жизни, которого следует придерживаться в зависимости от группы крови человека. Данная книга будет полезна всем людям, заботящимся о своем здоровье.

Будьте здоровы и счастливы!

BIC MJF
BISAC HEA000000

ISBN 978-5-521-75447-2

© Т8 RUGRAM, оформление, 2021
© Т8 Издательские технологии, 2021

Содержание

Глава 1. История происхождения	7
Глава 2. Первая группа крови	11
Психологические черты	11
Варианты диет	14
РЕЦЕПТЫ ЛЕКАРСТВЕННЫХ НАСТОЕВ	17
Ванна с отваром корня валерианы	17
Ванны с настойкой арники горной	18
Ванны с отваром ромашки аптечной	18
Ванна для снятия усталости с ног	19
Настой из листьев крапивы для улучшения обмена веществ	19
Сбор для улучшения обмена веществ	19
Лекарство от отложения солей	20
Общеукрепляющий настой из ноготков	20
Ванна для снятия усталости	20
Ванночки для снятия отеков с ног	21
Ванны для снятия усталости	21
Общеукрепляющее средство	21
Средство для повышения аппетита	21
Тонизирующее средство	22
Средство для улучшения аппетита	22
Лекарство для улучшения обмена веществ	22
Витаминный чай	23
Средство для улучшения пищеварения	23
Успокаивающее средство	23
Средство для улучшения аппетита	24
Настой от авитаминоза	24
Отвар от авитаминоза	24
Средство для лечения простудных заболеваний	25
Настой для повышения аппетита	25
Травяной сбор для улучшения обмена веществ	25
Лекарственный сбор при неправильном обмене веществ	26
Глава 3. Вторая группа крови	27
Психологические черты	27
Варианты диет	30
РЕЦЕПТЫ ЛЕКАРСТВЕННЫХ НАСТОЕВ	33
Средство для повышения гемоглобина в крови	33
Лекарство для улучшения обмена веществ	34
Общеукрепляющий настой	34
Настой для лечения авитаминоза	34

Настой для улучшения аппетита	35
Средство от неврозов	35
Лекарство для улучшения пищеварения	35
Общеукрепляющий настой	36
Общеукрепляющее средство	36
Сбор для лечения нарушений обмена веществ	36
Средство от бессонницы	37
Средство для снятия нервного напряжения	37
Укрепляющее средство при нервных истощениях	37
Настой при нарушениях обмена веществ	38
Средство от головной боли	38
Сбор для улучшения обмена веществ	38
Настой для улучшения аппетита	39
Средство для улучшения обмена веществ	39
Успокаивающий настой	39
Успокаивающий отвар	40
Настой для лечения простудных заболеваний	40
Настой для улучшения обмена веществ	40
Средство для улучшения аппетита	41
Настой для повышения аппетита	41
Глава 4. Третья группа крови	42
Психологические черты	42
Варианты диет	45
РЕЦЕПТЫ ЛЕКАРСТВЕННЫХ НАСТОЕВ	47
Средство для очистки сосудов от холестерина	47
Лекарство от бессонницы	48
Лекарственный сбор для лечения нарушений обмена веществ	48
Отвар для улучшения обмена веществ	48
Лекарство для улучшения обмена веществ	49
Лекарство для лечения простудных заболеваний	49
Средство для лечения бессонницы	49
Настой для улучшения обмена веществ	50
Средство для улучшения пищеварения	50
Средства для улучшения обмена веществ в организме	50
Настой для улучшения аппетита	51
Настой для улучшения аппетита	51
Противовоспалительный отвар при простудных заболеваниях	51
Успокаивающее средство	52
Успокаивающее средство	52
Укрепляющий отвар	52
Успокаивающее средство	53

Глава 5. Четвертая группа крови	54
Психологические черты	54
Варианты диет	57
РЕЦЕПТЫ ЛЕКАРСТВЕННЫХ НАСТОЕВ	60
Ванны для улучшения обмена веществ	60
Отвар для улучшения обмена веществ	60
Средство для лечения	
простудных заболеваний	61
Антиаллергическое средство	61
Настой для лечения	
простудных заболеваний	61
Общеукрепляющее средство	62
Тонизирующее средство	62
Ванны для снятия усталости	62
Настой для улучшения обмена	
веществ в организме	63
Настой при желудочно-кишечных заболеваниях	63
Средство для лечения нервных расстройств	63
Настой для лечения авитаминоза	64
Витаминный чай	64

Глава 1

История происхождения



Считается, что исторически первой появились люди с первой группой крови. Исследователи придерживаются мнения, что она текла по сосудам у наших предков кроманьонцев, живших около сорока тысяч лет назад. Кроманьонцы были охотниками, все свое время отдавали добыче мяса для пропитания. Они не знали способов возделывания земли, естественно, основу их рациона составляло мясо. Ученые считают, что появление остальных трех групп крови тесным образом связано именно с изменениями, произошедшими в рационе питания наших далеких предков.

Первая группа крови признана самой распространенной группой крови в мире. Людей, родившихся с этой группой крови, называют «охотниками». Это определение возникло, потому что принято считать, будто бы неандертальцы и кроманьонцы, от которых произошел человек, имели именно первую группу крови.

Древние люди обладали мощной иммунной и пищеварительной системами. В трудных условиях, в которых им приходилось выживать, людям ничего не оставалось, как приспособиться к той среде обитания, в ко-

торой они существовали. Основным источником питания у них было мясо. И для того чтобы организм хорошо усваивал максимальное количество питательных веществ из данного продукта, необходимо, чтобы у человека вырабатывалось большое количество желудочной кислоты. Организм неандертальцев и кроманьонцев вырабатывал достаточное количество желудочной кислоты, чтобы справиться с данной задачей. Это обстоятельство способствовало тому, что древний человек стал сильным, ловким и выносливым. Все эти определения можно с уверенностью отнести и к современным носителям данной группы крови.

Вторая группа крови появилась 15—20 тысяч лет назад. Примерно в это время произошла неолитическая революция, присваивающий вид хозяйства был заменен на производящий. Бывший охотник начал все больше заниматься земледелием, соответственно, его рацион обогатился продуктами растительного происхождения. По этой причине носителей второй группы крови называют «земледельцами».

Обладателям второй группы крови полезнее отдавать предпочтение вегетарианским блюдам, удовлетворяя потребность организма в белках за счет растений и злаков. Наблюдения за людьми со второй группой крови показали, что растительная пища усваивается ими быстрее и лучше, чем блюда из мяса. Кроме того, вегетарианство необходимо для правильного функционирования всего организма людей со второй группой крови, так как только растительная пища отвечает всем потребностям и быстрее, чем продукты животного происхождения, восполняет нехватку в питательных веществах у обладателей этой группы крови.

Следует отметить, что у людей со второй группой крови иная иммунная система, чем у представителей других групп крови. Эта отличительная черта возникла

из-за образа жизни, который вели первые обладатели второй группы крови. Так как древним людям приходилось заниматься земледелием, то они начали вести оседлый образ жизни. Вокруг скапливалось все больше людей. Для того чтобы бороться с инфекциями, которые легко распространялись в подобных условиях, у людей со второй группой крови выработался иммунитет на некоторые инфекции и бактерии.

Люди с третьей группой крови появились примерно 10—15 тысяч лет назад, принято считать, что произошло это в предгорьях Гималаев. Это время, когда развитие человека уже прошло период первых охотников, обладателей первой группы, и оседлых земледельцев — со второй группой крови. Люди с третьей группой были потомками азиатских кочевых племен, по этой причине их сейчас называют «кочевниками». В то время они путешествовали по степям в их рационе основное место отводилось молоку и мясу одомашненных ими животных. В то же время они не отказывались и от того, что им удавалось найти в дороге.

Можно сказать, что организм людей с третьей группой крови впитал все положительные стороны иммунной и пищеварительной систем первой и второй групп крови. Эти люди более выносливы, они научились с легкостью приспосабливаться к любым неблагоприятным условиям современного мира. Они сочетают массу качеств, которые можно назвать несочетаемыми, однако они все нашли свое место в противоречивой натуре людей с третьей группой крови.

Предки этих людей на протяжении всей своей жизни старались освоить и заселить новые земли. Им пришлось научиться приспосабливаться к прежде незнакомым климатическим особенностям. Кроме всего прочего, на новом месте возник вопрос о пропитании. Нехватка пищи породила множество других проблем.

Следует заметить, что в условиях голода снижаются две биологические функции человека — это устойчивость к инфекциям и способность к репродукции. Кроме того, этим людям пришлось столкнуться с проблемами, возникающими при смешении разных рас.

Все это в совокупности привело к тому, что смогли выжить только сильнейшие. То есть остались существовать только те особи, которые смогли проявить изобретательность ради выживания. Благодаря своим предкам современный человек с третьей группой крови обладает сильно развитыми творческими и созидательными способностями.

В результате смешения разных групп крови около 10—15 столетий назад появилась четвертая группа крови. Эта группа крови считается самой редкой и встречается менее чем у 5 % населения всего земного шара. Причины возникновения этой группы крови пока остаются невыясненными, поэтому данную группу крови называют «загадкой». Существует вероятность того, что полная эволюция этой группы крови еще не завершена, возможно, она продолжается и по сей день.

В организме человека с четвертой группой крови совмещаются качества, характерные для второй и третьей групп крови. Обладатели этой группы наиболее приспособлены к жизни в современных условиях. Эти люди способны легко перестраиваться в соответствии с теми условиями жизни, в которых им приходится существовать. У них не возникает проблем с адаптацией в новых условиях среды или в привыкании к новой пище.

