

Ольга Ившкина

*4 группы крови —
4 образа жизни*



Москва, 2017

УДК 615.874
ББК 28.70
И25

Ивушкина О.
И25 4 группы крови — 4 образа жизни / Ивушкина О. — М.: Научная книга / T8RUGRAM, 2017. — 64 с.

ISBN 978-5-519-50444-7

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!

УДК 615.874
ББК 28.70
БИК МХ
БИСАК НЕА010000

ISBN 978-5-519-50444-7

© ООО Литературная студия
«Научная книга», издание, 2017
© T8RUGRAM, оформление, 2017

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 со-вмещаются 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.



Глава 2 Первая группа крови



Психологические черты

Группа крови накладывает отпечаток не только на функциональность всего организма, но и на характер человека. Следует отметить, что обладатели первой группы крови обладают исключительной уверенностью в собственных силах, это смелые и предприимчивые люди, которые не боятся преград, стремятся к независимости и всегда находят способы, для того чтобы реализоваться в полной мере. Кроме того, следует отметить, что эти люди склонны к упрямству, что позволяет им с легкостью справляться с любыми преградами, которые возникают на их пути.

Лидерство закладывается в этого человека самой природой. Он всегда и во всем должен быть не только первым, но и лучшим. Человек с первой группой крови способен решиться на самые невероятные поступки, но только в том случае, если будет полностью уверен в том, что данные шаги приведут к намеченной цели. И природное чутье никогда не подводит обладателя первой группы крови. Ему не приходится прикладывать много

усилий для достижения наивысших результатов, но в то же время человек с первой группой крови всегда добивается своего. Он будет бороться до последнего, пока не получит то, к чему стремится.

Следует также отметить, что люди с первой группой крови — большие карьеристы. Это великие трудоголики, которые всегда умеют выбрать верное направление для того, чтобы не только продвинуться вперед по карьерной лестнице, но и сделать свою работу на должном уровне. Он никогда не станет мириться с чужими слабостями, не дает послабления самому себе. На такого человека можно положиться в любом деле, но только до тех пор, пока ваши цели не пойдут вразрез с его желаниями. Не стоит становиться на пути у обладателя первой группы крови, в бизнесе он никого не пощадит. Быстрота, сила и напористость — отличительные качества этого человека. Он всегда сможет найти выход, даже из самой неблагоприятной ситуации.

В то же время следует отметить, что под холодной сдержанной внешностью человека с первой группой крови бушуют нешуточные страсти. Это очень эмоциональный человек, которые способен совершать поступки под влиянием чувств, а не разума. Это огонь, готовый вспыхнуть в любую секунду. Эмоции иногда мешают обладателю первой группы крови принимать верные решения. Если они берут верх над разумом, последствия могут быть поистине непредсказуемыми. Он никогда не простит подлость и предательство. Такой человек никогда полностью не доверяется окружающим людям. Но если это происходит, следует ценить подобные отношения. Человек с первой группой крови готов пожертвовать всем ради любимого. Если он находит свою половинку, то сделает все для того, чтобы брак был продолжительным. На самом деле люди с первой группой крови отчаянно нуждаются в поддержке со сторо-

ны окружающих. И если они ее не получают, то замыкаются в себе. Хотя данное обстоятельство нисколько не способно поколебать их сильную волю и уверенность в себе.

Следует отметить что люди с первой группой крови испытывают почти физическую потребность быть всегда первыми. Они не любят находиться в подчинении и предпочитают внимать только собственному разуму. Может сложиться такое мнение, что этот человек слышит только самого себя. Переубедить или заставить отказаться от собственной точки зрения этого человека просто невозможно. Чрезмерная амбициозность мешает им выдерживать любые критические замечания в свой адрес. Даже в начале карьеры эти люди стараются устроиться в такое место, где им дают свободу в выборе приемов и способов реализации своих возможностей. Эти люди могут работать только там, где они могут принимать собственные решения. В любом коллективе легко можно выявить человека с первой группой крови. Он неизменно занимает место неформального лидера. Люди уважают его мнение и стараются прислушиваться к нему. В человеке с первой группой крови есть внутренний стержень, который окружающие чувствуют. Это очень сильные личности, из которых со временем могут получиться хорошие руководители.

В то же время нельзя сказать, что с обладателем первой группы крови легко сблизиться. Он постоянно держит окружающих на небольшой дистанции. Чему, кроме всего прочего, способствует самовлюбленность и высокомерие, присущие всем обладателям первой группы крови. Хотя для достижения желаемого результата этот человек может найти общий язык с любым. Он знает законы выживания. Энергия и жизнестойкость притягивают к нему людей, и он всегда без каких-либо зазрений совести пользуется своими преимуществами. Находясь

в компании с таким человеком, вы сразу же почувствуете мощь и силу его характера. У него всегда есть какая-то цель, к которой он стремится, и четкий план действий. Хотя не стоит быть слишком легковерным, обладатель первой группы крови никогда не раскроет вам истинное положение вещей, как бы вы ни старались. У него всегда есть «запасной козырь в рукаве», которым он обязательно воспользуется, если понадобится.

Однако не стоит заблуждаться на его счет. Даже у таких сильных людей, как обладатели первой группы крови, есть свои маленькие слабости. Эти люди очень плохо переносят смену обстановки, именно в этот момент их можно застать врасплох. Но в то же время подобные встряски делают этих людей сильнее и выносливее и, кроме того, дают им новый жизненный опыт, которым они воспользуются, чтобы опять не попасть впросак в следующий раз в подобной ситуации.

Варианты диет

Обладателям первой группы крови рекомендуется включать в свой рацион мясные и рыбные блюда и продукты, содержащие белок животного происхождения. Все эти продукты хорошо усваиваются организмом людей с первой группой крови. Желательно разнообразить свой рацион при помощи морской рыбы и морепродуктов. Речная рыба также может быть включена в рацион этой группы людей. Блюда, содержащие печень животных, птиц и рыб, исключительно полезны для здоровья данной группы, так как людям с первой группой крови необходимо большое количество витаминов группы В. Для того чтобы улучшить обмен веществ в организме людей данной группы, им рекомендуется придерживаться правил раздельного питания, так как прием большого количества продуктов животного проис-