

Светлана Колосова

***Питание
по группам крови***



УДК 61
ББК 5
К61

Светлана Колосова

К61 Питание по группам крови / Светлана Колосова — М. : Т8
Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 64 с. — (Здоровая
жизнь).

Правильное питание — залог здоровья человека. Настоящим прорывом ученых последних лет стало открытие зависимости между группой крови человека и продуктами питания, входящими в его рацион. Какие-то из них полезны для организма, другие обладают нейтральным действием, а от употребления третьих лучше вообще отказаться.

В данной книге вы найдете практические советы и рекомендации, как нельзя лучше иллюстрирующие принцип действия новейшего подхода к изучению особенностей человеческого организма, позволят обрести прекрасную физическую форму, великолепное настроение.

BIC MM
BISAC MED000000

Введение



Забота о своем здоровье является одной из основных и объективных потребностей современного человека. Здоровый организм дает человеку возможность с интересом и плодотворно трудиться, чувствовать себя полноценным членом общества, наслаждаться многочисленными радостями, которые дарит земная жизнь.

Первые рецепты и советы по организации здорового образа жизни — ровесники разумного человечества. Объем накопленных современной наукой знаний позволяет с высокой степенью достоверности рекомендовать те или иные методы оздоровления, диеты — как для исцеления своего организма, так и для профилактики возможных заболеваний, а также для поддержания тонуса и отличной физической формы.

В своем стремлении сохранить здоровье человек ищет того, кто мог бы подсказать ему, с чего начать, к каким методам прибегнуть. Кто-то ищет подсказок в справочниках по лечебному питанию, кто-то склонен больше доверять рекомендациям врачей.

Прелесть современной науки заключается в том, что она старается максимально адаптировать известные методы лечения и оздоровления к каждому конкретно-

му человеку. Для этого наука идет не по пути замещения одной теории другой, а старается совместить вновь полученные знания с уже имеющимися.

Индивидуальный подход к каждому человеку очень важен, так как учитывает особенности организма. В Японии, например, верят, что индивидуальность того или иного субъекта определяется группой крови. Там очень серьезно относятся к этой проблеме, проводят анализ и учет групп крови, которые называются «кецу-еки-гата».

Менеджеры по маркетингу используют тест «кецу-еки-гата», одни — при подборе специалистов, другие — чтобы предсказать спрос на предполагаемую продукцию. На вокзалах, в универмагах, ресторанах и других общественных местах часто встречаются аппараты, которые проводят анализ группы крови. Создано и специальное «Общество ABO», помогающее отдельным лицам и предприятиям принимать правильные решения, т. е. в соответствии с группой крови. Даже при найме на работу менеджеры-кадровики интересуются группой крови претендентов на ту или иную вакансию.

Сравнительно недавно диетологи и специалисты по лечебному питанию других стран также обнаружили тесную взаимосвязь между образом жизни человека, его рационом и группой крови. Как выяснилось, такой важной характеристикой, как группа крови, ни в коем случае нельзя пренебрегать при составлении меню. У каждого человека уже на генном уровне заложены склонности к тем или иным продуктам и неприятие других.

Известны четыре группы крови, которые кодируются двойным кодом при помощи трех символов — «O», «A» и «B». Первая группа крови является самой распространенной — она встречается у 44 % населения нашей планеты. Но именно она обладает самой низкой совместимостью с остальными группами. Вторая и тре-

тъя группы встречаются у 35 % и у 14 % людей соответственно. Самой редкой считается четвертая группа — она встречается примерно у 7 % населения Земли, но при этом совместима со всеми остальными.

Считается, что исторически первой появилась первая группа крови. Исследователи придерживаются мнения, что такая группа была у наших предков кроманьонцев, живших около 40 тыс. лет назад. Кроманьонцы были охотниками, не знали способов возделывания земли. Потому основу их рациона составляло мясо. Конечно, в него входили еще и ягоды, а также съедобные корни и побеги. Ученые считают, что появление остальных трех групп крови тесным образом связано с изменениями в рационе питания наших далеких, но уже разумных предков.

Группа крови определяет состав слюны, желудочного сока, а значит, определяет, какие продукты легче перевариваются и лучше усваиваются. Отталкиваясь от этого, можно судить о том, потребление каких продуктов следует сократить, а от каких отказаться вовсе. Принадлежностью крови к той или иной группе диктуется и общая потребность в количестве и качестве съедаемого, в его энергетической ценности. Зная свою группу крови, можно сориентироваться в подборе оптимальной температуры приготавливаемого блюда и даже консистенции потребляемых напитков. Питание в соответствии с группой крови позволяет поддерживать на должном уровне иммунитет, корректировать гормональный фон, а значит — противостоять инфекциям и стрессам.

Человечество, увеличиваясь с каждым годом, заселяло различные регионы планеты, в каждом из которых были свой климат, свои популяции микроорганизмов, свои особенности питания. Им приходилось привыкать к новому рациону питания, который способствовал тому, чтобы пищеварительная и иммунная система древних людей изменялись. Сначала это позволяло им

выживать, а затем и создавать для себя более благоприятные условия жизни. В результате носители определенной группы крови приобретали повышенную восприимчивость к конкретным бактериям, вирусам, паразитам. Все это влияло на их психику, на восприятие.

В связи с этим от человека, который заинтересован в сохранении собственного здоровья, предлагаемая система требует прежде всего дисциплины. Смена привычных образа жизни и питания — нелегкая задача для подавляющего большинства людей. Справиться с ней — значит сделать решительный шаг к здоровью.

Начальный этап перехода к питанию в соответствии со своими знаком зодиака и группой крови наиболее сложен. Может возникнуть ощущение, что рацион стал беден, а блюда потеряли вкус и аромат. Однако постепенно вкусовые пристрастия изменяются, поскольку находится масса способов разнообразить рацион, не выходя за рамки здорового питания. После того как человек перестает ощущать себя заложником вредных в плане питания привычек, меняется не только состояние его организма, но и отношение к жизни в целом. Человек начинает осознавать, что существует не ради наслаждения пищей, а вкушает ее с целью продления здоровой жизни.

Подбор питания в соответствии с группой крови позволит каждому человеку ощутить собственную индивидуальность и почувствовать тесную связь с природой, с мирозданием в целом, с их не всегда понятным, но бесспорным благоразумием.



Глава 1

Первая группа крови



ХАРАКТЕРИСТИКА ГРУППЫ КРОВИ

Первая группа крови — самая распространенная во всем мире. Считается, что неандертальцы и кроманьонцы, от которых произошел человек, имели эту группу крови. Людей, которые родились с этой группой, называют «охотниками». Они обладают мощной иммунной и пищеварительной системой, которые в древности помогали им выживать в трудных условиях. Основным источником питания у них было мясо. Желудочная кислота, которой в организме человека с первой группой крови много, извлекает из мяса максимальное количество питательных веществ, позволяет справляться с большим количеством белка в его рационе. В результате он стал одним из наиболее выносливых и сильных, он всегда уверен в себе, стремится к независимости, склонен к смелым предприятиям и конечно же упрям.

Человек с первой группой крови — лидер, сильный, уверенный в себе, ставит перед собой самые недостижимые цели и борется за них до последнего, пока не

осилит всех. Он отдаст все свои силы, лишь бы достичь быстрого и отличного результата своих трудов. Конечно, если бы первобытный человек не добивался своего, то он бы не выжил, а значит, не существовали бы и мы с вами.

Этот великий трудоголик умеет выбирать направления для того, чтобы двигаться вперед. Он никогда не ошибается и не прощает себе промахов, стараясь все исправить в тот же момент. Если даже он видит, что совершает где-то ошибку, то соглашается с ней и ищет пути для ее устранения. Он верит в себя, знает, что сможет все и везде. На него можно положиться в любом случае, чувство ответственности у него работает отлично. И все это потому, что он сам верит в свои силы и не доверяет никому, кроме себя. Уверенность в себе, сила и напор — это его главные качества.

Человек, у которого первая группа крови, — очень эмоционален. В нем бушуют страсти, с которыми иногда приходится бороться. Эмоции порой могут помешать жить правильно и свободно. Они берут верх над разумом, с ними трудно совладать, а значит, они могут помешать этому человеку в различных сферах жизни. Некоторые пугаются слишком эмоциональных личностей. Аффективный характер этого человека делает его разъяренным, особенно когда его предадут и обманывают близкие. Он должен всегда знать, что рядом находится тот, кому можно доверить свои чувства, свои мысли. Лучше не шутить с ним и не лезть на рожон.

Чрезмерная амбициозность мешает им выдерживать самую справедливую критику, но помогает добиться многого в жизни. Они всегда рвутся к власти и не любят, когда над ними кто-то стоит. Если даже в начале карьеры они кому-то подчиняются, то всегда предполагают, что это поможет им набраться опреде-

ленного опыта, а потом открыть свое дело. В любом коллективе они — неформальные лидеры. Человека с первой группой крови легко выявить. Не случайно женщины и мужчины, которым удалось много добиться в мире бизнеса, имеют, как правило, первую группу крови. Их девиз: «Бороться и искать, найти и не сдаваться».

Во взаимоотношениях с другими людьми носителю первой группы крови мешают некоторая самовлюбленность, высокомерие. Но они легко могут справиться с этими качествами, если захотят. Недаром долгие годы эволюции человечества создали не только остальные группы крови, но также и правила этикета, моральные законы, которые сделали свое дело в возвышении человека. Еще в те древние времена подобные индивиды были вынуждены обретать новые социальные навыки. Их стремление к выживанию заставило научиться выращивать и хранить запас пищи для защиты от голода. Поэтому они оставались на благоприятной для жизни территории и создавали аграрные общины. Жизнь в такой общине требовала следования принципам взаимовыручки и взаимопонимания.

Кроме таких законов, на помощь при налаживании контактов с людьми приходят энергия и умение поддерживать хорошие взаимоотношения. Энергия заключается в жизнеспособности и стойком оптимизме. Люди тянутся к подобным личностям, так как чувствуют силу и мощь их характеров. Они в большинстве случаев излучают энергию жизни, живительный источник, дающий начало всему. Порой кажется, что подобные люди вечны. Они смотрят на мир широко открытыми глазами и помогают другим познавать новые стороны жизни.

Есть у этих людей и свои слабости: они плохо приспособляются к новым условиям, в том числе к питанию и окружающей обстановке. Если они привыкли

к чему-то, то малейшее изменение может заставить их врасплох, но в то же время это хорошая закалка, ведь таким образом они становятся еще сильнее.

Чтобы воочию представить, что из себя представляют носители первой группы крови, имеет смысл привести в пример некоторых, кто не ударил лицом в грязь и в полной мере показал, на что они способны.

Бывший президент США Рональд Рейган — типичный представитель носителей крови первой группы. Недаром тот период, когда он стоял у власти, характеризуется как период определенности, уравновешенности и стойкого оптимизма, которыми он заразил всех вокруг. Он сам никогда не терзался сомнениями и другим не позволял, настойчиво шел вперед, даже если впереди его ничего хорошего не ожидало. Он просто задался своей целью, и ему никто не смел мешать, все равно бесполезно. Он всегда добивался своего.

Как и все представители этой группы, он любил рисковать, при этом демонстрируя свой напор и неукротимый пыл. Его дерзость принесла ему только успех. В народе он был назван «тефлоновым президентом». Проявляя такие качества, как резкость и бескомпромиссность, свойственные всем лидерам и власть предержащим, он добивался своего, но при этом думал о чувствах своего народа.

Имели эту группу крови и разные знаменитые мафиози. Аль Капоне отличался экстремальной жаждой лидировать. Отчаянный картежник, игрок и аферист Джимми Грек любил рисковать, ведь в его жилах текла кровь первой группы.

А бывший президент СССР Михаил Горбачев? Всем известно, что это один из самых заметных людей современности, который не боялся рисковать. У британской королевы Елизаветы II кровь первой группы, как и у ее сына Чарльза, принца Уэльского.