

ОГЛАВЛЕНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ	5
---------------------	---

ВВЕДЕНИЕ. РАБОТА ДВУХ ПОКОЛЕНИЙ	7
---------------------------------------	---

Часть первая

ГРУППА КРОВИ КАК ИДЕНТИФИКАТОР ЛИЧНОСТИ

ГЛАВА ПЕРВАЯ. Группа крови	17
----------------------------------	----

История человечества	18
----------------------------	----

«0» означает «старейший»	21
--------------------------------	----

«А» означает «аграрный»	23
-------------------------------	----

«В» означает «баланс»	26
-----------------------------	----

«AB» означает «современный»	29
-----------------------------------	----

Фундаментальный характер группы крови	30
---	----

ГЛАВА ВТОРАЯ. Код крови	33
-------------------------------	----

Важное значение группы крови	34
------------------------------------	----

Понятие группы крови	35
----------------------------	----

Антигены создают антитела (самоуправляемые снаряды иммунной системы)	38
---	----

Лектины: связь с диетой	41
-------------------------------	----

Лектины: опасный клей	42
-----------------------------	----

Как обнаружить вредные лектины	45
--------------------------------------	----

Группа крови дает о себе знать: история раввина	48
---	----

ГЛАВА ТРЕТЬЯ. РЕШЕНИЕ ПО ГРУППЕ КРОВИ	53
---	----

Диета для конкретной группы крови	55
---	----

Факторы регулирования веса	59
----------------------------------	----

Роль пищевых добавок	62
----------------------------	----

Связь физических нагрузок со стрессами	64
--	----

Характеристики индивидуальности	67
---------------------------------------	----

Часть вторая

ВАША КАРТА ГРУППЫ КРОВИ

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. КАРТА группы крови 0 (I)	75
---	----

Диета для людей с группой крови 0	76
---	----

Факторы регулирования веса	77
Мясо и домашняя птица	80
Морские продукты	81
Молочные продукты и яйца.....	83
Масла и жиры	85
Орехи и семена	86
Плоды бобовых растений	87
Злаки и крупы	88
Хлеб и сдоба	89
Зерна и макароны	91
Овощи.....	92
Фрукты (и ягоды).....	94
Соки и жидкости.....	96
Пряности и специи	97
Приправы	99
Травяные чаи (настои)	99
Прочие напитки	100
Планирование приемов пищи	102
Примерный режим питания 1	103
Примерный режим питания 2	104
Примерный режим питания 3	105
Рецепты	106
Подбор пищевых добавок.....	111
Перечень антистрессовых физических нагрузок	117
Рекомендации по выполнению упражнений.....	120
Последний штрих: кое-что о личностных качествах	122
Глава пятая. Карта группы крови А (II).....	124
Диета для людей с группой крови А	125
Факторы регулирования веса	125
Мясо и домашняя птица	128
Морские продукты	129
Молочные продукты и яйца.....	131
Масла и жиры	133
Орехи и семена	134
Плоды бобовых растений	135
Злаки и крупы	136
Хлеб и сдоба	137
Зерна и макароны	138
Овощи.....	140
Фрукты (и ягоды).....	142
Соки и жидкости.....	145
Пряности и специи	145

Приправы	147
Травяные чаи (настои)	148
Прочие напитки	149
Планирование приемов пищи	150
Примерный режим питания 1	151
Примерный режим питания 2	152
Примерный режим питания 3	152
Рецепты	153
Подбор пищевых добавок.....	160
Перечень антистрессовых физических нагрузок	168
Рекомендации по выполнению упражнений.....	170
Последний штрих: кое-что о личностных качествах	173
Глава шестая. Карта группы крови В (III)	176
Диета для людей с группой крови В.....	177
Факторы регулирования веса	178
Мясо и домашняя птица	180
Морские продукты	182
Молочные продукты и яйца	184
Масла и жиры	186
Орехи и семена	187
Плоды бобовых растений	188
Злаки и крупы	189
Хлеб и сдоба	191
Зерна и макароны	192
Овощи	193
Фрукты (и ягоды).....	195
Соки и жидкости.....	197
Пряности и специи	198
Приправы	199
Травяные чаи (настои)	200
Прочие напитки	201
Планирование приемов пищи	202
Примерный режим питания 1	203
Примерный режим питания 2	204
Примерный режим питания 3	205
Рецепты	206
Подбор пищевых добавок.....	211
Перечень антистрессовых физических нагрузок	215
Рекомендации по выполнению упражнений.....	217
Последний штрих: кое-что о личностных качествах	221
Глава седьмая. Карта группы крови АВ (IV)	224
Диета для людей с группой крови АВ.....	225

Факторы регулирования веса	226
Мясо и домашняя птица	228
Морские продукты	229
Молочные продукты и яйца.....	231
Масла и жиры	232
Орехи и семена	233
Плоды бобовых растений	234
Злаки и крупы	235
Хлеб и сдоба	237
Зерна и макароны	238
Овощи.....	239
Фрукты (и ягоды).....	241
Соки и жидкости.....	243
Пряности и специи	244
Приправы	246
Травяные чаи (настои)	246
Прочие напитки	247
Планирование приемов пищи	248
Примерный режим питания 1	249
Примерный режим питания 2	250
Примерный режим питания 3	251
Рецепты	252
Подбор пищевых добавок.....	258
Перечень антистрессовых физических нагрузок	263
Рекомендации по выполнению упражнений.....	265
Последний штрих: кое-что о личностных качествах	268

Часть третья

ВАША ГРУППА КРОВИ И ЗДОРОВЬЕ

Глава восьмая. СТРАТЕГИЯ ЛЕЧЕНИЯ.....	273
Патентованные лекарства	275
Группа крови и чувствительность к вакцинам	279
Лечение антибиотиками: все «за» и «против».....	283
Как быстрее выздороветь после хирургических операций.....	287
Прислушивайтесь к своей группе крови.....	291
Глава девятая. Группа крови	292
Почему одни восприимчивы, а другие — нет	292
Связь с группой крови	293
Заболевания, связанные со старением организма	296
Аллергические расстройства	298
Астма и сенная лихорадка	300
Аутоиммунные расстройства	301

Заболевания крови.....	308
Сердечно-сосудистые заболевания.....	311
Детские болезни.....	317
Диабет.....	326
Заболевания пищеварительного тракта.....	328
Иные инфекции.....	334
Болезни печени.....	346
Кожные заболевания.....	350
Женские болезни. Заболевания репродуктивных органов.....	352
Глава десятая. Группа крови и рак.....	360
Связь раковых заболеваний с лектинами.....	363
Группа крови: начало исследований.....	365
Вакцина на основе антигена.....	370
Другие формы рака.....	371
Как не поддаваться болезни.....	377
Эпилог. Непознанные тайны планеты.....	386
Революция продолжается.....	388
Послесловие. Крупное достижение медицины.....	390
Приложение А. Общие вопросы.....	395
Приложение Б. Краткий словарь терминов.....	412
Приложение В. Таблицы-карты групп крови.....	418
Приложение Г. Некоторые сведения по антропологии групп крови.....	422
Приложение Д. Подгруппы крови.....	432
Приложение Е. Примите участие в диетологической революции.....	437

Памяти моего хорошего друга
Джона Дж. Моско (1919—1992)

«День назван праздником во славу Криспиана;
Кто пережил его, оставшись невредимым,
Замрет на цыпочках, когда про день тот вспомнят...
Встряхни его, во имя Криспиана!»

БЛАГОДАРНОСТИ

Благодарности заслуживают многие, ибо никакие научные поиски теперь не ведутся в одиночку; хотя, может быть, чей-то вклад в появление этой книги и далек от научного, но люди дарили мне уверенность в собственных силах, поддерживали мои начинания и побудили приступить к работе.

Особенно глубокую благодарность я с удовольствием адресую:

жене, Марте Моско Д'Адамо, за любовь и дружбу;
дорогим и уважаемым родителям — Джеймсу Д'Адамо-старшему, доктору натуропатии, и Кристиане, которые научили меня полагаться на личную интуицию;
брату, Джеймсу Д'Адамо-младшему, за доброе доверие.

У меня не хватает слов, чтобы выразить признательность также:

Джозефу Пиццорно, доктору натуропатии, за то, что он, вдохновив меня, заставил поверить в факты, накопленные природной медициной;

Кэтрин Уитни, владеющей писательским даром и поделившей со мной все тяготы, связанные с приданием литературного вида исходному материалу;

редактору Гэйлу Уинстону — его давний звонок раздался как гром среди ясного неба, и прозвучал вопрос: не хочу ли я написать книгу по природной медицине;

литературному агенту Янису Вэйлили, заметившему перспективу в моей работе и не допустившему, чтобы этот труд завалился в пыльном кабинете;

Эми Герц, редактору издательства «Riverhead/Putnam», под руководством которой рукопись превратилась, как мне думается, в ценный и важный документ.

Еще я хочу выразить благодарность:

Дороти Моско за неоценимую помощь при подготовке самого первого авторского оригинала;

Скотту Карлсону, моему давнишнему верному помощнику, который ни разу не пропустил появления пикапа частной службы доставки посылок UPS;

Каролин Найт, преданной медсестре, лучше всех делающей кровопускание;

Джейн Дистел, литературному агенту Кэтрин, всегда дававшей дельные советы;

Полу Крэфину, чей талант писателя и редактора очень пригодился при правках текста;

Дине Хэyder, доктору естествознания, которая помогла в подборе рецептов и составлении режимов диеты;

Джону Шулеру, автору иллюстраций.

Я глубоко признателен сотрудникам Университета Бэйстира, обеспечившим тщательный отбор публикаций из обширной медицинской литературы, касающейся групп человеческой крови. Благодаря им соответствующий материал в этой книге изложен наиболее полно.

И конечно, я благодарю всех тех пациентов, которые, стремясь к здоровому образу жизни, оказали мне честь своим доверием. Имена лиц, упомянутых в описаниях различных историй болезни, изменены ради соблюдения конфиденциальности.

ВВЕДЕНИЕ

РАБОТА ДВУХ ПОКОЛЕНИЙ

Я верю: нет на всем земном шаре двух людей, сходных друг с другом как две капли воды, у которых были бы одинаковыми отпечатки пальцев, губ или одинаково звучал голос; ни травинки, ни снежинки также не могут быть полностью идентичными. На основании своего ощущения абсолютной индивидуальности любой отдельной личности я не могу не сделать вывод о том, что и к одной и той же пище каждый человек будет относиться по-разному. Отсюда следует: поскольку каждая отдельная личность заключена в свое индивидуальное тело, наделенное только ему характерными силой, слабостями и потребностями питания, то единственный способ поддержания здоровья или предупреждения болезни базируется на безошибочном опознании конкретных нужд конкретного пациента.

Джеймс Д'Адамо, мой отец

Группа крови является тем ключом, который открывает дверь, ведущую к тайнам здоровья и нездоровья, долголетия, физической активности и эмоциональной выносливости. Ваша группа крови определяет восприимчивость организма к заболеваниям, к той пище, которую потребляете, и к тем физическим нагрузкам, которым отдаете предпочтение. Этим же фактором обусловлены эффективность «сжигания» калорий в организме, уровень энергетической активности, эмоциональный отклик на стресс и, возможно, даже ваш характер.

Наличие связи между группой крови и режимом питания может показаться нереальным, но она действительно имеется. Специалисты давно ощущали: есть какое-то упущенное звено в нашем понимании процесса, ведущего либо по пути прекрасного самочувствия, либо по тропе гнетущей болезни; должна существовать определенная причина столь многих парадоксов, встретившихся в исследовании рационов питания и выживаемости при заболеваниях. Где объяснение тому факту, что одинаковая диета этой группе людей позволяет сбросить вес, а другой — нет? Отчего некоторые сохраняют телесную бодрость, здравый ум и твердую память до глубокой старости, а у иных моральные и физические силы истощаются раньше?

Анализ крови дает нам возможность разрешить эти загадки природы. Чем больше мы изучаем эту связь, тем убедительнее она выглядит.

Группы крови являются беспримерно фундаментальными характеристиками живого существа. Подчиняясь мудрости природы, они по большому счету не изменялись за период от времен появления человека и до наших дней. Это роспись наших древних предков на вечном пергаменте истории.

Сегодня мы начинаем познавать, как использовать группу крови в качестве «отпечатка» клеточной структуры, приоткрывающего множество тайн, которые сопутствуют нам в походе за крепким здоровьем. Эта работа является продолжением недавних исследований, касающихся ДНК (дезоксирибонуклеиновой кислоты) человека. Наше понимание группы крови продвигает генетику на шаг вперед, поскольку мы с полной уверенностью заявляем, что каждое человеческое существо абсолютно индивидуально. Нет правильного или неправильного образа жизни или режима питания, есть только правильный или неправильный выбор их; а сделать его человек может и должен, лишь основываясь на личном генетическом коде.