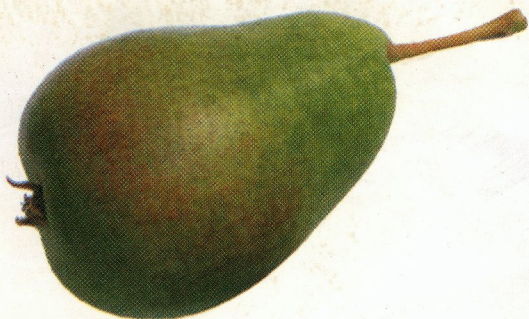


ГРУППА КРОВИ O(I)



Образ жизни

**ГРУППА
КРОВИ
O (I)
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Москва
Астрель • АСТ
2005

УДК 641
ББК 36.996
Г90

Группа крови O(I) : образ жизни. — М.:
Г90 Астрель: АСТ, 2005. — 62, [2] с. — (Таблицы
здоровья)

ISBN 5-17-019427-7 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 5-271-06665-7 (ООО «Издательство Астрель»)

Специально разработанные с учетом группы крови рекомендации, приведенные в этой книге, помогут вам добиться оптимального здоровья. Результатом станет повышение вашей активности, ясность ума, высокая производительность труда и долголетие.

УДК 641
ББК 36.996

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953000 – книги, брошюры
Санитарно-эпидемиологическое заключение
№77.99.02.953.Д.001056.03.05 от 10.03.2005

Подписано в печать 01.04.2005. Формат 84x108 1/64.
Гарнитура «FreeSetC». Бумага газетная. Усл. печ. л. 1,68.
Доп. тираж 7000 экз. Заказ № 699.

ISBN 5-17-019427-7 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 5-271-06665-7 (ООО «Издательство Астрель»)

© ООО «Издательство Астрель», 2004

СОДЕРЖАНИЕ

Основные особенности организма людей с I группой крови	4
Как правильно организовать свою жизнь людям с I группой крови	7
Как достичь эмоционального равновесия	12
Как правильно питаться	22
Как противостоять хроническим заболеваниям	47

ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ЛЮДЕЙ С I ГРУППОЙ КРОВИ

Как считают некоторые американские ученые, первая группа крови, которая имеет официальное обозначение 0 (I), – самая распространенная и самая древняя.

Наши древние предки, жившие миллионы лет назад, вынуждены были постоянно бороться за выживание, и эта борьба сформировала много и ловкого охотника, обладающего качествами, остающимися незаменимыми даже и сегодня в XXI веке в любой социальной среде. Что же это за качества? К ним относятся лидерство, экстравертированность и умение сосредоточить все силы для достижения цели. Экстравертированность – это склад личности, характеризующийся преимущественной направленностью

активности, установок, стремлений и интересов на внешний мир и окружающих людей. Но эти качества человека в современном обществе, в зависимости от целей, которые преследует индивидум, могут быть и весьма опасными для членов самого общества. С одной стороны, человек с I группой крови может быть прекрасным организатором, лидером, талантливым работником, вдохновителем идей. Однако эта же личность, со свойственными ей психологическими характеристиками, в условиях экстремальных ситуаций может приобретать иную направленность, и тогда вместо лидера-вдохновителя появляется лидер-тиран, и если он обладает властью, то начинает смертельную игру «убивай, чтобы не убили тебя» – игру, особо опасную в современном обществе.

Неуравновешенные обладатели этой группы крови могут реагировать на стресс повышенной активностью, нередко приступами гнева, вспышками раздражения, и даже маниакальным припадком, которые являются следствием вызванных в организме серьезных биохимических изменений. (Следует указать на то, что среди людей с I группой крови немало азартных игроков, любителей острых ощущений и риска, алкоголиков и наркоманов, а также личностей, склонных к импульсивным поступкам.)

Принимая во внимание все сказанное, человек, живущий в современном цивилизованном обществе, «носитель» I группы крови, должен уметь успешно закреплять и развивать генетически обусловленные достоинства, а недостатки – уметь контролировать и, по возможности, устранять. С учетом всего этого становится понятной основная цель индивида с I группой крови в современных условиях – необходимость овладеть физиологическими достоинствами, доставшимися в наследство от далеких предков, и контролировать свои недостатки. Вы созданы для созидательной производительной и эффективной деятельности, а не разрушительной для общества.

Когда вы создадите свой образ жизни, учитывающий возможности вашего организма, то получите максимальную пользу от того генетического наследия, которое досталось вам от предков, – возможность быть сильными, стройными, продуктивными, энергичными, жить долго и смотреть на мир с оптимизмом.

Здоровый образ жизни для людей с I группой крови состоит в правильном сочетании научно обоснованных стратегий питания, поведения и терапевтических средств, рекомендованных в этой книге.

КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ ЛЮДЯМ С I ГРУППОЙ КРОВИ

Если вы решили вести образ жизни, способствующий здоровью и долголетию, разработайте определенный план с постановкой четких целей и задач на каждый день, неделю, месяц и даже год, чтобы избежать в дальнейшем импульсивных действий и поступков. При этом следует строго придерживаться этих стратегических направлений.

Советы

- Меняйте свой образ жизни постепенно, а не пытайтесь в одно мгновение совершить революцию.
- Всегда ешьте, сидя за столом, даже если хотите

только перекусить. При этом тщательно пережевывайте пищу.

- Избегайте принятия важных решений и денежных трат в состоянии стресса.
- Когда возникнет тревожное состояние, дайте своему телу физическую нагрузку.
- Занимайтесь физкультурой 45–60 минут, например, аэробикой или бегом, и как минимум 3 раза в неделю.
- Если вы испытываете тягу к веществам вредным, но вызывающим удовольствие, например, к алкоголю, табаку, наркотикам, сахару, дайте своему телу физическую нагрузку.

Рекомендации по организации здорового образа жизни для людей с I группой крови

1. Правильно питайтесь, чтобы сохранить силу и невосприимчивость организма к болезням и стрессам.

Помимо соблюдения основных положений диеты обратите особое внимание на дальнейшие рекомендации, которые помогут вам лучше справляться со стрессом:

- избегайте кофеина и алкоголя, особенно в стрессовых ситуациях. Очень вреден для вас

кофеин, так как он повышает и без того высокий у вас уровень адреналина и норадреналина;

- если почувствуете сильную тягу к противопоказанным вам продуктам из пшеничной муки, съешьте что-нибудь из продуктов, содержащих белок. Как правило, желание съесть мягкую пышную булочку после этого исчезает;
- не сидите на голодных диетах и не допускайте пропусков приемов пищи, особенно если вы много тратите энергии на занятиях спортом. Недостаточное питание лишь вызовет сильный стресс;
- заранее позаботьтесь о том, чтобы у вас под рукой были соответствующие продукты, способные быстро восстановить ваши энергетические потери. Это особенно важно, если на протяжении дня вы много двигаетесь. Не покупайте продукты на лотках, в кафе и в ресторанах быстрого питания, так как они содержат большое количество пшеничной муки, которая на вас оказывает отрицательное воздействие.

2. Занимайтесь физкультурой и спортом для создания и поддержания ваших положительных эмоций.

Активная физическая нагрузка, укрепляющая сердечно-сосудистую систему, мышцы и кости, да и все системы организма, чрезвычайно полезна людям с I группой крови. Причем

польза эта намного больше, чем просто достижение силы и стройности, ради чего люди обычно и начинают заниматься спортом. У людей с I группой крови физическая активность способствует установлению биохимического равновесия в организме и хорошего психического тонуса, так как при наличии физической активности в кровь усиленно выделяются нейромедиаторы, создающие такой эффект. Регулярные занятия спортом способствуют положительной эмоциональной стабильности, что очень важно для вас. Ни для кого регулярная и достаточная физическая активность не имеет такого большого значения для физического здоровья и эмоционального равновесия, как для людей с I группой крови.

Примерами эффективных видов спорта для людей с I группой крови могут служить аэробика, бег или езда на велосипеде в течение 30–45 минут в день.

Чтобы тренировка проходила с максимальной пользой, воспользуйтесь следующими рекомендациями:

- если вам быстро надоедают занятия, сделайте их как можно более разнообразными. Занимайтесь не одним, а двумя-тремя видами спорта;
- чтобы добиться наилучших результатов, проводите тренировки, включающие упражнения,

воздействующие положительно на сердечно-сосудистую систему и легкие, например, бег трусцой или занятия на велотренажере, как минимум 4 раза в неделю продолжительностью по 30–40 минут;

- перед каждой тренировкой должна быть обязательная разминка. Сделайте несколько упражнений на гибкость и растягивание, чтобы сначала разогреть мышцы;
- чтобы сердце получило максимальную пользу от кардиотренировок, добивайтесь повышения пульса на 70% по сравнению с состоянием покоя. Поддерживайте такую частоту пульса на протяжении 20–30 минут;
- каждую кардиотренировку завершайте упражнениями на растягивание и расслабление (на завершение отводите время как минимум 5 минут).

КАК ДОСТИЧЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАВНОВЕСИЯ

Советы

- Применяйте психологические методики борьбы с обузданием своего гнева.
- Заранее планируйте свою деятельность на дни и недели вперед, чтобы избегать монотонности жизни. Когда людям с I группой крови становится скучно, они проявляют склонность к неоправданному риску.
- Устраивайте «физкультминутки» на протяжении рабочего дня, особенно если у вас сидячая работа. Это придаст вам энергии.
- Завершив какое-нибудь дело, вознаградите себя: сделайте себе маленький подарок.
- Бросьте курить и, вообще, избегайте стимулирующих веществ.

Следующие рекомендации, если вы будете постоянно следовать им, помогут вам сохранить эмоциональное равновесие и избежать типичных для людей с I группой крови психофизиологических нарушений.

Рекомендации для людей с I группой крови для формирования их здорового образа жизни

1. Определите особенности своей личности.

При целом ряде заболеваний, например, при язве двенадцатиперстной кишки и инфаркте, установлена четкая взаимосвязь с группой крови. У категории людей с той или иной группой крови выявлены определенные черты поведения. Как показали исследования, у обладателей I группы крови чаще, чем у людей с кровью других групп, встречается так называемое «поведение типа А». У людей с поведением типа А отмечено сильнейшее стремление к соревнованию и достижениям, преувеличенное желание всюду успеть, ощущение безотлагательности дел, страх потерять время. Такие люди всегда спешат, часто проявляют жестокость и агрессию по отношению к другим. Очень часто они хвата-

ются за несколько дел сразу. Никому не доверяя решение проблем, они хотят все делать самостоятельно, считая, что лучше них никто не справится с делом. У людей, которым присуще поведение типа А, часто наблюдается ускоренная речь, быстрота мышления и неожиданность поступков. Очень часто эти люди так заняты, что не замечают происходящего вокруг – они могут не обращать внимания на цвет обоев в собственной квартире, не интересоваться искусством и музыкой, не замечать красоты природы и вообще быть равнодушными к прекрасному.

Изучая особенности такого поведения, вернее одну из особенностей – склонность к гневу молодых людей с I группой крови, недавно перенесших инфаркт, ученые отметили, что такое состояние наблюдается в исследуемой группе людей чаще, чем это было в группах людей с иными группами крови.

Определите, не подходит ли вам хотя бы один из вышеописанных признаков. Ваши природные лидерские качества и экстравертированность могут в стрессовой ситуации обернуться против вас, вызвав у вас гнев, фрустрацию и агрессию.

Однако не стоит сгущать краски: генетическая предрасположенность – всего лишь часть общей

картины. Но, тем не менее, вам обязательно следует принимать во внимание все вышеизложенное. Дело в том, что такое поведение, унаследованное от далеких предков, может проявляться наиболее неожиданно и ярко в случаях, когда стресс сильный, а устойчивость к нему у вас недостаточна.

2. Обуздывайте гнев.

Если ваше поведение сходно с поведением типа А, то вам следует освоить методику психологического тренинга, позволяющего обуздывать, а в дальнейшем и предотвращать свой гнев:

- если вы чувствуете, что гнев нарастает у вас внутри и вот-вот, выйдя из-под контроля, вырвется наружу, отвлекитесь. Совершите короткую прогулку вокруг квартала, выпейте стакан воды, активно подвигайтесь, сделав несколько физических упражнений, или дайте гневу выйти, пару раз ударив подушку. Не возвращайтесь к проблеме, пока не почувствуете, что гнев утих;
- доверьте свои чувства листу бумаги. Если вы на кого-нибудь разозлились, не бросайтесь на него сразу же в атаку. Сядьте, возьмите ручку и напишите письмо, детально изложив на бумаге свои чувства. После этого вы почувствуете, что гнев куда-то испарился;
- выясните типичные причины, заставляющие вас злиться. После этого постарайтесь определить, что вызывает гнев в каждом случае: нереалистические ожидания, усвоенные в детстве установки или

ошибочные представления о мотивах чужих поступков;

- сосредоточьтесь на своих чувствах, а не на поступках других людей. Вместо фразы «Ты все испортил» скажите, например: «Я очень разочарован». Это даст вам возможность держать ситуацию под контролем;
- старый испытанный способ справляться с гневом – сосчитать до десяти. Есть ли у вас свой личный вариант этого способа? Если нет – придумайте его;
- осваивайте методики решения проблем. Гнев чаще всего возникает, когда ситуация начинает выходить из-под контроля. Когда вы сосредоточены на решении проблем, а не взрываетесь в приступе ярости (свидетельствующей о вашей же беспомощности), уровень гормонов в вашем организме, реагирующих на стресс, не повышается;
- желательно, чтобы в вашем окружении был хотя бы один человек, с кем вы могли открыто поговорить в те минуты, когда испытываете чувство гнева или фрустрации. Людям с I группой крови, экстравертам по своей природе, слова дружеской поддержки приносят огромное облегчение.

3. Принимайте адаптогены, повышающие устойчивость к стрессу

Адаптогены – это растения, повышающие уровень общего иммунитета и, соответственно, устойчивость к стрессовым ситуациям. Многие из растительных адаптогенов обладают свойством нормализовать физиологические параметры

вашего организма, восстанавливая нарушенное равновесие (снижая то, что повышено, и повышая то, что снижено). Для людей с I группой крови особенно рекомендуются ниже перечисленные адаптогены.

- *Родиола розовая*, или золотой корень. Она обладает антистрессовым действием, эффективно предотвращая негативное воздействие катехоламинов (гормонов стресса) на сердце в стрессовой ситуации и обеспечивая равномерность частоты сердечных сокращений, а также служит для профилактики нарушений сердечно-сосудистой и легочной деятельности.
- *Растительные стерины и стеролины*. Эти фитохимические вещества часто называют «растительными жирами». По химическому строению молекул они напоминают холестерин, но при этом обладают адаптогенными свойствами. Они способны предотвращать нарушение деятельности иммунной системы при стрессе и помогают быстрому восстановлению деятельности организма после стресса. Следует иметь в виду, что пищевые добавки, содержащие «растительные жиры», очень полезны людям с I группой крови при воспалительных заболеваниях.
- *Витамины группы В*. Люди с I группой крови нуждаются в дополнительных дозах витаминов группы В, помогающих лучше справляться со стрессом. Особенно важную роль играют витамин В₁, пантетин (активная форма витамина В₅) и витамин В₆. При стрессе принимайте эти витамины в

дозировках, в несколько раз превосходящих рекомендованную дневную норму.

- *Липоевая кислота*. Антиоксидант, играющий важную роль в метаболизме катехоламинов. Особенно полезна липоевая кислота для людей с I группой крови, смягчая их реакцию на стресс.

Диета для людей с I группой крови, регулярные физические упражнения и правильно организованный образ жизни – лучшие средства для предотвращения депрессии или маниакально-депрессивных расстройств. Ваша цель – четко выполнять все указанные рекомендации, что даст возможность вашему организму поддерживать в допустимых пределах уровень гормонов стресса, в особенности катехоламинов. Лекарства и пищевые добавки могут способствовать достижению этой цели, а могут и препятствовать.

4. Избегайте приема препаратов, содержащих ингибиторы MAO и траву зверобой.

Некоторые люди с I группой крови, принимавшие препараты травы зверобой продырявленный (*Hypericum perforatum*), через некоторое время чувствовали сильную вялость и видели «странные сны». В научных кругах одно время шла дискуссия, можно ли относить зверобой к ингибиторам фермента моноаминоксидаза (MAO), ответственного за расщепление гормонов стресса, но причиной этой дискуссии было

недостаточное знакомство с имеющимися опубликованными исследованиями.

Основное действующее вещество зверобоя, оказывающее антидепрессивный эффект, само по себе не относится к MAO-ингибиторам, но этими свойствами обладают другие вещества, содержащиеся в этой траве, в первую очередь флавонолы и ксантоны. Именно эти вещества ингибируют MAO-B в тромбоцитах. У людей с I группой крови уровень этого фермента от природы и так невысок, а препараты зверобоя, в особенности отвары, настойки и другие препараты из необработанной травы, еще более усугубляют ситуацию. При понижении уровня фермента MAO до определенного порога могут обостриться проблемы, связанные с особенностями поведения типа А, – импульсивность поступков и стремление к острым ощущениям.

Помимо этого, зверобой обладает еще одним, менее известным эффектом: он снижает активность фермента допаминбетагидроксилазы. В спиртовых настойках и экстрактах травы это действие проявляется еще ярче, чем в сушеной траве, а ведь чаще всего зверобой продается именно в форме настоек. Снижение активности допаминбетагидроксилазы может иметь катастрофические последствия для людей с I группой крови с их «высоким» дофаминовым циклом:

уровень дофамина может вырасти настолько, что появятся признаки психоза. (Не забудьте, что у шизофреников наблюдается высокий уровень дофамина.)

5. Принимайте витамины и пищевые добавки, способствующие установлению нейрохимического баланса в организме.

- *L-тирозин*. Аминокислота L-тирозин способствует увеличению концентрации дофамина в мозге. В одном из исследований курсанты военного училища, получавшие во время воинских учений напиток, обогащенный L-тирозином, демонстрировали хорошую память и лучше справлялись со сложными заданиями на отслеживание, чем курсанты из контрольной группы, получавшие напиток с большим количеством углеводов. Эти данные свидетельствуют, что в условиях физического и психологического стресса тирозин способен снижать его воздействие на организм, способствуя, тем самым, уменьшению усталости при умственных нагрузках. Следует иметь в виду, что тирозин может быть полезен людям с I группой крови, страдающим депрессией.
- *5-НТР*. Этот предшественник серотонина хорошо действует на людей с I группой крови. Если вы находитесь в состоянии депрессии, страдаете нарушениями сна или тягой к сладкому или жирному, чувствуете общую вялость, то 5-НТР, повышающий уровень дофамина (сам по себе или в комбинации с L-тирозином), может облегчить ваше состояние.

- *Глутамин.* Для сладкоежек особенно полезна аминокислота глутамин, производные которой играют роль нейромедиатора. Если вы чувствуете непреодолимую тягу к сладкому, растворите 500 мг глутамина в стакане воды и выпейте.
- *Фолиевая кислота.* На людей, страдающих дефицитом фолиевой кислоты, не действуют наиболее распространенные лекарства-антидепрессанты, в частности, прозак и золофт. Людям с I группой крови, склонным к нестабильности настроения, следует принимать дополнительное количество фолиевой кислоты и витаминов группы В.

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

В предыдущих разделах этой книги кроме основных рекомендаций по ведению здорового образа жизни были представлены специальные для особых категорий людей с I группой крови. Однако ученые при более детальном изучении крови и ее влияния на человека обнаружили в хромосомах человека ген, названный геном статуса секретора, связанный с геном группы крови. Причем у подавляющего большинства людей он имеется также в выделениях организма: слюне, слизи, сперме. Таких людей называют «секреторами» (от латинского слова, означающего «выделение»). Если вы являетесь «секретором» (что можно установить с помощью гематологического анализа), то вашу группу крови без тру-

да можно определить по химическому составу одной из перечисленных жидкостей. Те, у кого антигены группы крови не присутствуют в биологических выделениях, называются «несекреторами».

Статус «секретора» имеет существенное влияние на характеристики иммунной системы. Обнаружена связь между статусом «секретора» и широким спектром различных заболеваний и нарушений обмена веществ.

Исходя из этих соображений и рекомендации по правильному питанию, являющемуся одним из элементов здорового образа жизни, следует формировать диету с учетом статуса «секретора», что и сделано на страницах этой книги.

Далее вам рекомендуется двухуровневая диета. Она была разработана для того, чтобы вы смогли выбрать наиболее подходящую для себя программу. Многим людям вполне достаточно диеты базового уровня (или Уровня 1), где учитываются основные рекомендуемые продукты, которые содержат вещества, улучшающие обмен веществ и усиливающие иммунную систему, и нежелательные продукты (вредные) в сочетании с нейтральными продуктами, обеспечивающими разнообразие питательных веществ. Лицам, в особенности страдающим хроническими заболеваниями, может понадобиться более строгое

соблюдение диеты. В этом случае к рекомендациям Уровня 1 добавляются рекомендации Уровня 2, что будет способствовать преодолению болезней и восстановлению хорошего самочувствия.

Прежде чем приступить к переходу на «свою» диету, сделайте анализ слюны на статус «секретора». Способность к полному перевариванию и усвоению ряда продуктов зависит от вашего статуса – «секретор» вы или «несекретор». Поэтому список продуктов разделен на две категории: «Для секреторов» и «Для несекреторов». Большинство людей – «секреторы», но если вы входите в число «несекреторов» (к ним относится приблизительно 20% населения), то вам важно учитывать особенности диеты для «несекреторов».

В редких случаях дополнительное значение может иметь ваш резус-фактор.

Уровень 1 (или базовый уровень). Обязательная программа

Как можно скорее измените свое питание в соответствии с требованиями Уровня 1. Для большинства практически здоровых людей бу-

дет вполне достаточно следовать рекомендациям базового Уровня 1 в сочетании с широким выбором нейтральных продуктов.

Уровень 2. Если вы заболели

Если вы страдаете острыми или хроническими заболеваниями, недавно перенесли травму, живете и работаете в условиях избыточного стресса, хотите избавиться от лишнего веса, победить хроническую усталость или следуете диете для статуса «несекретора», добавьте Уровень 2 к базовому уровню. При этом старайтесь в основном употреблять продукты из списка полезных при минимуме потребления нейтральных продуктов. Уровень 2 – это «турбо-версия» диеты, ускоряющая выздоровление и обеспечивающая дополнительную защиту от болезней.

Советы

Если вы – практически здоровый человек с I группой крови, то вам будет достаточно придерживаться диеты Уровня 1.

Несколько раз в неделю ешьте высококачественное, нежирное, «органическое» мясо (мясо животных, выращенных без гормонов и других химических кормовых добавок), его порции

должны быть малого или среднего размера. Мясо вам необходимо для сохранения силы, выработки энергии и осуществления нормального обмена веществ. Для вас полезнее всего будет сочное, среднепрожаренное мясо и бифштексы с кровью. Если же вы любите хорошо прожаренное и пропеченное мясо, перед приготовлением замаринуйте его, используя маринад, содержащий полезные для вас ингредиенты (например, вишневый или лимонный сок, специи и приправы).

Регулярно ешьте жирную рыбу из холодноводных морей. Рыбий жир помогает организму бороться с воспалительными заболеваниями, улучшает работу щитовидной железы и активизирует обмен веществ.

Сократите до минимума употребление молочных продуктов, а лучше полностью откажитесь от них. Молочные продукты плохо усваиваются организмом людей с I группой крови.

Исключите из своего рациона пшеничную муку, крупу и все продукты, содержащие их. Пшеница – самый нежелательный для вас продукт, источник многих проблем со здоровьем. Если вы страдаете избыточным весом или у вас плохое пищеварение, то вам придется вообще отказаться от овсяной крупы, муки и продуктов, содержащих овес.

Ограничьте употребление бобовых. Для обладателей I группы крови это не самый лучший источник белка.

Ешьте как можно больше полезных овощей и фруктов.

Если вы не можете жить без ежедневной утренней дозы кофеина, то вместо кофе вы можете пить зеленый чай. Он не такой кислый, как кофе, и содержит гораздо меньше кофеина.

Чтобы перекусить в промежутках между основными приемами пищи, ешьте орехи и сухофрукты из списка полезных и нейтральных продуктов.

Принципы здорового питания для людей с I группой крови

Соблюдая эти принципы, вы сможете избежать большинства проблем, связанных с особенностями некоторых систем вашего организма (нервной и пищеварительной систем), а также связанных с обменом веществ и иммунитетом.

Постоянно и регулярно контролируйте кислотность своего желудочного сока и избегайте опасных лектинов (лектины – растительные белки). Для этого рекомендуется принимать в качестве пищевых добавок ниже перечисленные вещества.

- *Солодка (лакрица) в DGL-форме.* Лакрица DGL, из которой удален глицирризин, стимулирует выделение гормона секретина, тормозящего секрецию соляной кислоты, и сокращает выделение гормона гастрина, способствующего повышению кислотности желудочного сока. Помимо этого, лакрица укрепляет слизистую оболочку желудка, защищая его от разъедающего действия соляной кислоты. DGL-лакрицу в виде порошка или леденцов можно купить в магазинах здорового питания. Избегайте препаратов из необработанной лакрицы, так как в них содержится вещество, повышающее кровяное давление. В DGL-лакрице это вещество удалено при обработке.
- *Корневище имбиря.* Имбирь содержит противовоспалительные, противоязвенные вещества и антиоксиданты, а также усиливает перистальтику кишечника.
- *Гвоздика (плоды гвоздичного дерева).* Богатый источник евгенола, обладающего противовоспалительным и противоязвенным действием. Помимо этого, гвоздика служит профилактическим средством от кандидозных инфекций.
- *Куркума.* Это очень полезная пряность. В куркуме содержатся антиоксиданты, противовоспалительные и противораковые вещества. Она снижает активность фермента орнитиндекарбоксилазы, увеличивает выработку муцина слизистыми клетками, защищает оболочку желудка, способствует секреции пищеварительных ферментов и улучшает деятельность печени.

- *Кайенский перец.* Защищает пищеварительный тракт от токсинов, содержит антиоксиданты, противовоспалительные и противоязвенные вещества.
- *Газированная минеральная вода.* стакан газированной минеральной воды чуть теплой или комнатной температуры способствует снижению секреции гастрина и соляной кислоты, а также уменьшает аппетит.

Найдите о том, что надо избегать:

- употребления молока, пива, крепких спиртных напитков и белого вина. Эти напитки могут стимулировать выработку гастрина. Можно время от времени выпить немного красного вина, особо полезного для несекреторов;
- употребления кофе и черного чая. Все разновидности жареного кофе, в том числе кофе без кофеина, увеличивают выработку гастрина. Черный чай стимулирует секрецию соляной кислоты;
- употребления продуктов, повышающих кислотность желудочного сока. В частности, это апельсины, мандарины, земляника и клубника. Вам лучше пить не фруктовые, а овощные соки;
- употребления продуктов, наиболее вредных для людей с I группой крови:
 - пшеницы (агглютинин пшеничных зародышей);
 - кукурузы;
 - фасоли «кидни» (темно-бордовой, по форме напоминающей говяжью почку);
 - флотской фасоли;
 - чечевицы;
 - арахиса;
 - картофеля.

Совет

В качестве средств, блокирующих действие лектинов, принимайте пищевые добавки, содержащие морскую капусту, богатую полисахаридами.

Мясо и птица

Белки имеют чрезвычайно важное значение для обладателей I группы крови. Недостаток протеина в рационе может серьезно сказаться на способности организма переваривать и усваивать жиры, что может вызвать диабет и сердечно-сосудистые заболевания. Для вас высококачественный белок – одно из лучших средств для профилактики ожирения. Белок способствует нарастанию активной мышечной массы, что повышает базовый уровень метаболизма, а это означает сжигание лишнего жира. Обладатели I группы крови, в первую очередь «несекреторы», должны питаться в основном так же, как их древние предки – первобытные охотники и собиратели.

Покупайте лишь самое лучшее мясо, нежирное и «органическое» (не содержащее пестицидов и других химических добавок).

Уровень 1

Для «секреторов»

Потребляйте мясо 6–9 раз в неделю. При этом одна порция для мужчин должна весить примерно 150 г, а для женщин и детей – 120 г.

Полезно: баранина, говядина, телятина, оленина, ягнятина.

Нейтрально: гусятина, голубь, индейка, крольчатина, конина, курятина, куропатка, утятина.

Вредно: свинина, перепел, черепаха.

Для «несекреторов»

Потребляйте мясо 7–12 раз в неделю. При этом одна порция для мужчин должна весить примерно 150 г, а для женщин и детей – 120 г.

Полезно: баранина, говядина, голубь, оленина, телятина, крольчатина.

Нейтрально: гусятина, индейка, конина, курятина, перепел.

Вредно: свинина

Уровень 2

Для «секреторов»

Полезно: сердце, потроха.

Для «несекреторов»

Полезно: сердце, потроха.

Рыба и морепродукты

Рыба и морепродукты – дополнительный источник белка для обладателей I группы крови. В рыбе и морепродуктах, нежелательных для вас, содержатся вредные для этой группы крови лектины и полиамины, причем для «несекреторов» эти продукты еще вреднее, чем для «секреторов», скорее всего из-за пониженного уровня антител, обеспечивающих защиту желудочно-кишечного тракта. Не используйте мороженую рыбу, так как содержание полиаминов в ней намного выше, чем в свежей.

Уровень 1

Для «секреторов»

Потребляйте рыбу и морепродукты 3–5 раз в неделю. При этом одна порция для мужчин должна весить примерно 150 г, а для женщин и детей – 120 г.

Полезно: треска, морской окунь, мороне, щука.

Нейтрально: анчоусы, белуга, карп, краб, угорь, камбала, групер, пикша, хек, скумбрия, сельдь, кефаль, мидии, лосось, сардина, креветки, тунец, сиг.

Вредно: сом, осьминог, лягушка, кальмар, барракуда.

Для «несекреторов»

Потребляйте рыбу и морепродукты 4–5 раз в неделю. При этом одна порция для мужчин должна весить примерно 150 г, а для женщин и детей – 120 г.

Полезно: морской окунь, мороне, щука, хек, сельдь, скумбрия, сардина.

Нейтрально: сом, белуга, карп, икра, угорь, камбала, групер, пикша, омар, кефаль, устрицы, лосось, креветки, корюшка, тунец, сиг.

Вредно: барракуда, лягушка, осьминог, кальмар, анчоусы, краб, мидии.

Уровень 2

Для «секреторов»

Полезно: полосатый окунь, палтус, люциан, осетр, морской язык, рыба-меч, форель.

Для «несекреторов»

Полезно: морской язык, осетр, рыба-меч, форель.

Молочные продукты и яйца

Обладателям I группы крови, как «секреторам», так и «несекреторам», следует избегать молочных продуктов. Употребление молочных продуктов может привести к лишнему весу, усилению вос-

палительных процессов и хронической усталости. Яйца, содержащие докозагексаеновую кислоту, способствуют увеличению активной мышечной массы у людей с I группой крови. Употреблять их следует в умеренных количествах.

Уровень 1

Для «секреторов»

Потребляйте по 1 яйцу 3–6 раз в неделю.

Полезно: нет.

Нейтрально: масло сливочное, утиные и куриные яйца, топленое масло, козий сыр, сыр моцарелла, сыр фета.

Вредно: молоко, сметана, кефир, йогурт, мороженое, сорта сыра, не вошедшие в перечень нейтральных продуктов.

Для «несекреторов»

Потребляйте по 1 яйцу 3–6 раз в неделю.

Полезно: нет.

Нейтрально: масло сливочное, гусиные, куриные, перепелиные и утиные яйца, топленое масло.

Вредно: см. перечень вредных продуктов для секреторов.

Уровень 2

Полезно: нет.

Бобовые

Как вы уже знаете, обладатели I группы крови – по своей сущности мясоеды. Тем не менее, они могут чувствовать себя вполне нормально, получая из продуктов питания протеины бобовых культур, но выбирать эти продукты следует с осторожностью, так как во многих из них содержатся вредные для вас лектины. Если у вас есть возможность выбора, сделайте своим главным источником белков не бобовые, а продукты животного происхождения – мясо и рыбу.

Уровень 1

Для «секреторов»

Потребляйте по 1 стакану сухих бобовых 1–3 раза в неделю.

Полезно: нет.

Нейтрально: фасоль белая, фасоль лимская, фасоль черная, нут, горошек зеленый, соевые бобы, хлеб из соевой муки, тофу, темпе, соевое молоко, бобы кормовые.

Вредно: фасоль флотская, фасоль пятнистая, всевозможные сорта чечевицы.

Для «несекреторов»

Потребляйте по 1 стакану сухих бобовых 0–3 раза в неделю.

Полезно: нет.

Нейтрально: чечевица, фасоль лимская, фасоль белая, фасоль черная, бобы кормовые, горошек зеленый.

Вредно: фасоль флотская, нут, соевые бобы, хлеб из соевой муки, тофу, темпе, соевое молоко.

Уровень 2

Для «секреторов»

Полезно: фасоль адзуки, коровий горох.

Для «несекреторов»

Полезно: нет.

Уровень 2

Для «секреторов»

Полезно: семена льна.

Для «несекреторов»

Полезно: нет.

Зерновые

Зерновые – настоящая «ахиллесова пята» для носителей I группы крови. От кукурузы, пшеницы, ячменя, сорго и их производных (подсластителей и т. д.) большинство таких людей чувствуют себя не очень хорошо. Излишнее упот-

ребление этих распространенных продуктов – главная причина избыточного веса. Агглютинин, содержащийся в цельном пшеничном зерне и муке из него, способствует обострению воспалительных процессов, в первую очередь – у «несекреторов», и особенно – у «несекреторов»-мужчин. Если вы – «несекретор», то вам следует отказаться не только от пшеницы, но и от овса – продукта, нейтрального для «секреторов».

Уровень 1

Для «секреторов»

Потребляйте по полстакана крупы (сухой) или макаронных изделий, 1 булочку и 2 куса хлеба 1–6 раз в неделю.

Полезно: нет.

Нейтрально: амарант, гречневая крупа и мука, хлеб из муки без клейковины, ржаной хлеб, пшено, овес, рис, ржаная мука, спельта.

Вредно: ячмень, кукуруза, пшеничная мука с клейковиной, попкорн, пшеничные отруби, пшеница.

Для «несекреторов»

Потребляйте по полстакана крупы (сухой) или макаронных изделий, 1 булочку и 2 куса хлеба до 3 раз в неделю.

Полезно: нет.

Нейтрально: амарант, пшено, рис, ржаная мука, ржаной хлеб.

Вредно: ячмень, кукуруза, пшеничная мука с клейковиной, попкорн, пшеничные отруби, пшеница, гречневая крупа и мука, овес, спельта.

Уровень 2

Для «секреторов»

Полезно: нет.

Для «несекреторов»

Полезно: нет.

Овощи, зелень, грибы

Овощи, богатые антиоксидантами и клетчаткой, способствуют снижению выработки полиаминов в пищеварительном тракте. В некоторых овощах (в частности, в цветной капусте, луке-порее, картофеле и огурце) содержатся лектины, которые по некоторым оценкам отрицательно действуют на организм с I группой крови, поэтому таким людям следует быть осторожными, заменяя в своем рационе зерновые и крахмалы на овощи. Многие из овощей богаты калием, способствующим установлению баланса жидкости в организме (выведению жидкости из межклеточного пространства и накоплению ее внутри клеток).

Уровень 1

Для «секреторов»

Потребляйте по 1 стакану сырых или готовых нейтральных продуктов 2–5 раз в неделю. Количество полезных продуктов можно не ограничивать.

Полезно: свекольная ботва, цикорий, листовая капуста, листья одуванчика, хрен, морская капуста, лук, шпинат, морские водоросли.

Нейтрально: спаржа, побеги бамбука, свекла, брюссельская капуста, морковь, сельдерей, перец чили, баклажаны, фенхель, чеснок, вешенка, грибы портобелло, оливки, перец болгарский, редис, редька, брюква, квашеная капуста, лук-шалот, кабачок, помидоры, цуккини.

Вредно: побеги люцерны, цветная капуста, огурцы, лук-порей, маслины, ревень, грибы шиитаке, картофель.

Для «несекреторов»

Потребляйте по 1 стакану сырых или готовых нейтральных продуктов 2–3 раза в неделю. Количество полезных продуктов можно не ограничивать.

Полезно: свекольная ботва, цикорий, листовая капуста, листья одуванчика, хрен, морская капуста, лук, морские водоросли, шпинат, морковь, чеснок.

Нейтрально: спаржа, побеги бамбука, свекла,

морковный сок, сельдерей, перец чили, фенхель, вешенка, грибы портобелло, перец болгарский, редис, редька, брюква, лук-шалот, кабачок, помидоры, цуккини, репа, пастернак.

Вредно: цветная капуста, огурцы, лук-порей, маслины, ревень, грибы шиитакэ, картофель, брюссельская капуста, белокачанная капуста, баклажаны, оливки, квашеная капуста.

Уровень 2

Для «секреторов»

Полезно: артишок, топинамбур, брокколи, кольраби, пастернак, кайенский перец, тыква, мангольд, репа.

Для «несекреторов»

Полезно: артишок, топинамбур, брокколи, кольраби, кайенский перец, тыква, мангольд.

Фрукты и ягоды

Фрукты и ягоды богаты антиоксидантами. Во многих ягодах содержатся пигменты, блокирующие действие фермента орнитиндекарбоксилазы в печени. Это снижает выработку полиаминов, вызывающих чрезмерный рост опухолевых клеток и увеличение веса тела. Если вы хотите похудеть, то обогащение рациона полезными для вас фрук-

тами и ягодами будет способствовать этому. Также фрукты способствуют сохранению водного баланса в организме, снижая количество жидкости в межклеточном пространстве. Во многих фруктах, например, в ананасе, содержатся ферменты, способствующие уменьшению воспалительных процессов. Апельсины следует употреблять в умеренном количестве, так как в них много полиамина путресцина. В ряде фруктов, в том числе киви, содержатся вредные для вас лектины.

Уровень 1

Для «секреторов»

Потребляйте 1 стакан фруктов либо ягод или 1 фрукт 3–5 раз в течение дня.

Полезно: бананы, черника, вишня, черешня, инжир, манго, сливы, чернослив.

Нейтрально: яблоки, абрикосы, клюква, некоторые сорта дыни, смородина, финики, бузина, крыжовник, виноград, грейпфрут, лимон, персики, груши, хурма, гранат, изюм, малина, клубника, арбуз, земляника.

Вредно: авокадо, кокос, киви, апельсины, мандарины, зеленые бананы.

Для «несекреторов»

Потребляйте 1 стакан фруктов и ягод или 1 фрукт 1–3 раза в течение дня.

Полезно: авокадо, бананы, черника, вишня, черешня, инжир, манго, сливы, чернослив, гранаты.

Нейтрально: клюква, некоторые сорта дыни, смородина, бузина, крыжовник, виноград, грейпфрут, лимон, папайя, груши, хурма, изюм, малина, арбуз.

Вредно: кокос, киви, апельсины, мандарины, яблоки, абрикосы, клубника, земляника.

Уровень 2

Для «секреторов»

Полезно: ананас, ананасовый сок.

Растительные масла и рыбий жир

Как правило, для людей с I группой крови лучше всего подходят растительные масла, содержащие мононенасыщенные жиры (в частности, оливковое) и богатые жирными кислотами (льняное). Следует отметить, что в организме «секреторов» растительные масла перевариваются лучше по сравнению с «несекреторами».

Уровень 1

Для «секреторов»

Потребляйте по 1 ст. л. растительных масел 4–8 раз в неделю.

Полезно: льняное масло, оливковое масло.

Нейтрально: миндальное масло, рапсовое масло, рыбий жир, кунжутное масло, масло грецкого ореха.

Вредно: касторовое масло, кокосовое масло, кукурузное масло, арахисовое масло, соевое масло, подсолнечное масло.

Для «несекреторов»

Потребляйте по 1 ст. л. растительных масел 3–5 раз в неделю.

Полезно: оливковое масло, миндальное масло, масло грецкого ореха.

Нейтрально: кокосовое масло, льняное масло, кунжутное масло.

Вредно: касторовое масло, кукурузное масло, арахисовое масло, соевое масло, подсолнечное масло, рапсовое масло, рыбий жир.

Уровень 2

Для «секреторов»

Полезно: нет.

Для «несекреторов»

Полезно: нет.

Приправы и специи

Многие специи и приправы обладают определенными лечебными свойствами. Чаще всего

лечебное действие приправ проявляется в снижении количества вредных бактерий в нижних отделах кишечника. Людям с I группой крови следует избегать потребления растительных смол, используемых в пищевой промышленности в качестве стабилизаторов (загустителей), так как они усиливают действие лектинов, содержащихся в других продуктах.

Уровень 1

Для «секреторов»

Полезно: имбирь, красные водоросли.

Нейтрально: анис, перец душистый, перец чили молотый, перец (горошек), красный перец (молотый), ячменный солод, базилик, лавровый лист, бергамот, тмин, кардамон, шоколад, корица, гвоздика, кориандр, укроп, желатин, мед, майоран, майонез, орегано, мята перечная, розмарин, шафран, шалфей, чабер, соль, сахар, тимьян, ваниль, уксус яблочный, пивные дрожжи, дрожжи пекарские.

Вредно: аспартам, кукурузный крахмал, фруктоза, кетчуп, перец (черный и белый), уксус, можжевельник, мускатный орех, каперсы, горчица.

Для «несекреторов»

Полезно: имбирь, красные водоросли, базилик, лавровый лист, корень лакрицы, орегано, шафран, эстрагон, пивные дрожжи.

Нейтрально: куркума, анис, перец душистый, перец чили молотый, перец (горошек), красный перец (молотый), бергамот, тмин, кардамон, шоколад, гвоздика, кориандр, укроп, желатин, майоран, паприка, мята перечная, розмарин, чабер, соль, тимьян, пекарские дрожжи, мускатный орех.

Вредно: ячменный солод, корица, мед, майонез, шалфей, сахар, ваниль, уксус яблочный, кетчуп, перец (черный и белый), уксус, можжевельник, горчица.

Уровень 2

Для «секреторов»

Полезно: карри, петрушка.

Для «несекреторов»

Полезно: карри, петрушка.

Напитки

«Несекреторам» можно время от времени выпить за обедом или ужином бокал красного вина. При умеренном употреблении красное вино очень полезно для сердечно-сосудистой системы этих людей. Людям с I группой крови полезен зеленый чай: в нем содержатся полифенолы, блокирующие выработку вредоносных полиаминов.

Что касается соков, то информацию о них вы можете получить, пользуясь материалом, посвященным овощам, фруктам и ягодам, из которых они делаются.

Уровень 1

Для «секреторов»

Полезно: нет.

Нейтрально: красное вино.

Вредно: кофе, спиртосодержащие напитки, газированные лимонады, пиво, черный чай, белое вино.

Для «несекреторов»

Полезно: красное вино.

Нейтрально: нет.

Вредно: кофе, спиртосодержащие напитки, газированные лимонады, пиво, черный чай, белое вино.

Уровень 2

Для «секреторов»

Полезно: сельтерская вода, газированная вода, зеленый чай.

Для «несекреторов»

Полезно: сельтерская вода, газированная вода, зеленый чай.

КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ХРОНИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ

Как известно, люди с I группой крови подвержены ряду заболеваний в большей степени, чем люди с другими группами крови. В этом разделе вы найдете описание этих заболеваний, их связь с группой крови и многочисленные рекомендации по лечению, дополняющие диету.

Заболевания пищеварительного тракта, типичные для людей с I группой крови

Желудочно-пищеводный рефлекс (хроническая изжога)

От приступов этой болезни ежедневно страдает огромное количество людей. Причин у хро-

нической изжоги может быть множество, в том числе грыжа, однако самая распространенная причина возникновения хронической изжоги (и одновременно причина ее распространенности) – неправильное питание. Питаясь не в соответствии со своей группой крови, вы нарушаете кислотный баланс желудка, и соляная кислота забрасывается в пищевод. Особенно склонны к хронической изжоге люди с I группой крови, у которых кислотность желудочного сока повышена от природы.

Людам, страдающим хронической изжогой или желающим предотвратить ее возникновение, можно порекомендовать следующее:

- избегайте употребления кофе, шоколада, мятных конфет и черного чая. Эти продукты, повышая кислотность, могут способствовать появлению изжоги;
- избегайте сахара и сладостей. Они способны ухудшить состояние людей, страдающих хронической изжогой;
- за 30 минут до еды выпейте 1 стакан воды, накапав туда предварительно 5–15 капель настойки горечавки желтой (*Gentiana lutea*). В настоящее время в некоторых европейских странах употребление бальзамов, стимулирующих пищеварение, стало культурной традицией;

- прием свежего имбирного сока (1 чайная ложка несколько раз в день) может стать весьма эффективным средством для людей, страдающих хронической изжогой, так как в имбире содержатся вещества, защищающие внутреннюю оболочку желудка;
- не пере едайте. Постарайтесь вставать из-за стола с чувством легкого голода.

Язвенная болезнь

Основным фактором в развитии язвенной болезни являются бактерии, хотя еще совсем недавно было принято считать, что причиной язвы является повышенная кислотность, вызванная стрессом. И лишь в начале 1980-х годов ученые обнаружили, что в большинстве случаев язвы вызывает распространенная бактерия *Helicobacter pylori*. Эта бактерия – исключение среди своих «собратьев». Из-за высокой концентрации соляной кислоты в желудке не может жить ни одна другая бактерия, кроме *H. pylori*, обладающей способностью снижать кислотность среды вокруг себя.

Язвы сопровождаются болью, тошнотой, рвотой и отсутствием аппетита. Язвенное кровотечение проявляется в изменении стула: он становится черным, смолоподобной консистенции.

В начале 1950-х годов врачи заметили, что среди страдающих язвами всех типов почти в два раза больше людей с I группой крови, чем с кровью иных групп. Этот факт многократно подтверждался (только за последние 20 лет – более чем в 25 исследованиях) и теперь считается практически бесспорным. В чем же тут дело?

Как и у других микроорганизмов, живущих в желудочно-кишечном тракте, у бактерий *H. pylori* есть «любимая» группа крови – и это как раз I-я. Недавно было обнаружено, что данная бактерия выделяет лектиноподобное вещество, вызывающее адгезию клеток крови. С его помощью бактерия прилипает к клеткам стенки желудка и двенадцатиперстной кишки, и охотнее всего – к клеткам, несущим антиген I группы крови. Исследования также выявили, что воспалительными процессами, вызванными бактерией *H. pylori*, люди с I группой крови страдают чаще обладателей других групп крови. Самые высокие концентрации *H. pylori* обнаружены в организме «несекреторов».

Инфекции, вызванные *H. pylori*, на 90% поддаются лечению антибиотиками и лекарствами, подавляющими выработку кислоты. Поэтому для раннего выявления заболевания рекомендуется регулярно проходить обследование.

Рекомендуем следующие средства, восстанавливающие слизистую оболочку желудка:

- *корень алтея* в виде чая или капсул;
- *тимьян, орегано и розмарин*. Эти распространенные пряности являются великолепными антиоксидантами и оказывают умеренное противовоспалительное действие. Они повышают стойкость желудочно-кишечного тракта к воздействию бактерий (в том числе *H. pylori*) и других микроорганизмов, включая дрожжевые грибки рода *Candida*;
- *корневище имбиря*. Содержит антиоксиданты, противовоспалительные и противоязвенные компоненты, стимулирует перистальтику;
- *гвоздику (плоды гвоздичного дерева)*. Богата евгенолом, оказывающим противовоспалительное и противоязвенное действие.

Нарушения обмена веществ, типичные для людей с I группой крови

Синдром X. Синдром X представляет собой сочетание ожирения, высокого уровня триглицеридов и резистентности к инсулину, что в конечном итоге может привести к развитию диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Для людей с I группой крови толчком к появ-

лению синдрома X становится непереносимость углеводов. Лектины, содержащиеся в крупах и муке, воздействуют на инсулин и тем самым замедляют расщепление жиров. Когда люди с I группой крови переходят на рацион с низким содержанием жира и большим количеством зерновых лектинов, тормозящих метаболизм, они не худеют, а, наоборот, набирают вес.

На протяжении многих лет специалисты утверждали, что высокий уровень триглицеридов является фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний не сам по себе, а лишь в сочетании с другими факторами. Однако к настоящему времени имеется немало доказательств обратного: повышенный уровень триглицеридов – уже сам по себе фактор риска. Этот факт отчасти позволяет объяснить особенности пути развития сердечно-сосудистых заболеваний у людей с I группой крови.

Первым шагом к синдрому X является ожирение. Но этот синдром можно предотвратить, устраняя причины появления лишнего веса.

Чтобы гарантировать себе активный обмен веществ, обладатель I группы крови должен с помощью правильного питания и физических упражнений максимально наращивать активную мышечную массу. В организмах таких людей

эффективнее всего усваивается животный белок, а лектины, содержащиеся в крупах и муке, хлебе и бобовых, вызывают резистентность к инсулину, что приводит к лишнему весу. Самый опасный для людей с I группой крови лектин содержится в пшеничных зародышах, а также в муке из цельного пшеничного зерна и продуктах из нее. Его действие на носителей I группой крови настолько сильно, что у многих из них после единственного изменения в рационе – отказа от употребления пшеницы и продуктов, содержащих пшеничную муку, начинается постепенное снижение веса и уменьшение отеков. Таким людям, с трудом сбрасывающим вес, часто рекомендуется отказаться от большинства зерновых, оставив в качестве источника углеводов батат (сладкий картофель), кабачки, тыкву и корнеплоды.

Очень важно понять, что программа похудения – не кавалерийский наскок, а долговременная стратегия. Не ждите быстрых результатов и не стремитесь к ним. Начните с перехода на диету Уровень 2. Для достижения лучших результатов следуйте предложенным рекомендациям. Но если вам нужно сбросить несколько десятков килограммов или вы страдаете хроническими заболеваниями, то вначале следует проконсультироваться со своим лечащим врачом, и

лишь затем приступать к выполнению любой программы похудения.

Примите во внимание следующее.

1. Изучите особенности своего метаболизма. Измерьте массу мышечной ткани, процент содержания жировой ткани и базовый уровень метаболизма. Эти данные могут иметь для вас большее значение, чем собственно вес, так как они свидетельствуют о балансе или дисбалансе обмена веществ. Ваша цель – не просто сбросить лишние килограммы, а нарастить мышечную массу. Чтобы узнать эти величины, рекомендуется измерить (в поликлинике или медицинском центре) биоэлектрическое сопротивление организма. Если это невозможно, то попробуйте использовать «домашние» методы. Конечно, они не дадут точных результатов, но помогут определить, нет ли у вас избытка жира и застоя жидкости.

Тест: Есть ли у вас избыток жидкости (отеки)? Сильно нажмите пальцем на большую берцовую кость и подержите 5 секунд. Если в тканях скопилась лишняя жидкость, на ноге останется медленно исчезающая ямка, тогда как при отсутствии избыточной межклеточной жидкости ямка разгладится мгновенно. Чем медленнее исчезает ямка на ноге, тем больше лишней воды в вашем теле.

Тест: Отношение объема бедер к талии. Наи-

большую опасность для здоровья (и для обмена веществ) представляет излишний жир, скопившийся в области талии (фигура типа «яблоко»). Жир, скапливающийся на бедрах (фигура типа «груша»), не так опасен. Этот тест поможет узнать, не достигло ли количество жира на талии критической величины. Встаньте прямо перед большим зеркалом, чтобы видеть себя в полный рост. Мерной лентой снимите две мерки: обхват талии в самом узком месте и обхват бедер — в самом широком, по выступающим точкам ягодиц. Затем разделите объем талии на объем бедер. Нормальная величина для женщин — от 0,7 до 0,75, для мужчин — от 0,8 до 0,9.

2. *Откажитесь от продуктов, содержащих инсулиноподобные лектины.* Большинство людей с I группой крови легко и быстро избавляются от лишнего веса, просто отказавшись от употребления продуктов, вызывающих резистентность к инсулину. В пшенице, кукурузе, картофеле и ряде бобовых содержатся лектины, оказывающие инсулиноподобное действие на рецепторы жировых клеток. Связываясь с рецепторами, лектины подают клеткам сигнал, призывающий их прекратить сжигать жир и начать откладывать калории про запас. Поэтому преобладание в вашем рационе продуктов, обладающих инсу-

линоподобным действием, приводит к росту жировой прослойки и сокращению активной мышечной массы.

Факторы, способствующие развитию резистентности к инсулину и ожирения у людей с I группой крови:

- большое количество углеводов в рационе;
- недостаток важнейших жирных кислот, в первую очередь омега-3, содержащихся в рыбе;
- низкокалорийные диеты (после их окончания);
- пропуск приемов пищи;
- рафинированные сахара и крахмалы;
- низкое количество клетчатки в рационе;
- недостаточное употребление овощей и фруктов, содержащих антиоксиданты;
- искусственные подсластители;
- наличие в рационе лектинов, не соответствующих вашей группе крови;
- недостаточная физическая активность, сидячий образ жизни;
- кофе, табак, алкоголь.

3. Избегайте употребления стимуляторов. Часто люди, желающие сбросить лишний вес, прибегают к стимуляторам, но людям с I группой крови они не приносят ничего, кроме вреда. Исследователи собрали немало данных, подтверждающих, что даже умеренное употребление кофеина активизирует симпатическую нервную

систему этих людей, что приводит к выбросу адреналина. Повышенный уровень адреналина вызывает эффект, напоминающий гипогликемию, даже если на самом деле уровень сахара в крови достаточно высок.

Основные симптомы катехоламиновой гипогликемии — потовыделение, дрожание рук, учащенное сердцебиение, чувство голода, чувство тревоги и беспокойство. Помимо этого, возможно появление признаков, вызванных недостаточным поступлением глюкозы в мозг: расплывчатое видение предметов, мышечная слабость, неразборчивость речи, головокружение и неспособность сосредоточиться.

Для улучшения обмена веществ людям с I группой крови полезно дополнить диету пищевыми добавками, содержащими морские водоросли фукус и морскую капусту.

4. Боритесь с тягой к сладкому. Тяга к стимуляторам (кофе, чай) и углеводам свидетельствует о низком уровне серотонина. Для его поднятия мозг требует от вас выпить кофе или съесть что-нибудь сладкое. Вместо этого попробуйте в промежутке между приемами пищи принять пищевую добавку, содержащую 5-НТР (предшественник серотонина), тирозин или глутамин.

Специально для женщин: тяга к сладкому может возникнуть при пониженном уровне эстро-

гена. Принимайте препараты лекарственных растений, которые помогут привести уровень эстрогена в норму.

Нарушение свертываемости крови

«Жидкая кровь» I группы может стать серьезной проблемой, если ее обладатели перенесли травму или им предстоит хирургическая операция. Существует несколько способов нормализовать свертываемость крови.

Минимум за неделю до планируемой операции начинайте ежедневный прием 2000 мг (2 г) витамина С и 30 000 МЕ витамина А, способствующих заживлению ран.

Перед операцией в вашем организме должно быть достаточно витамина К, способствующего свертыванию крови. Ешьте больше зелени, в первую очередь капусту разных сортов, листовую капусту и шпинат. Принимайте жидкий хлорофилл в качестве пищевой добавки.

Не принимайте аспирин, так как он «разжижает» кровь.

За две недели до операции откажитесь от продуктов и пищевых добавок, снижающих свертываемость крови, в частности чеснока.

И еще одно слово предупреждения. Часто люди с I группой крови, узнав о своих особенностях, начинают думать, будто они от природы

полностью защищены от образования опасных тромбов. Это не так! В частности, тромбофлебит зачастую начинается с воспаления вены, нарушающего кровоток.

Совет

Женщинам с I группой крови не рекомендуется принимать противозачаточные гормональные препараты, так как они повышают риск кровотечений.

Типичные для людей с I группой крови заболевания, связанные с нарушением иммунитета

Заболевания щитовидной железы

У людей с I группой крови, в рационе которых много пшеницы и продуктов, содержащих пшеничную муку, чаще возникают аутоиммунные заболевания. И базедова болезнь (гиперфункция щитовидной железы), и зоб, или тиреоидит Хасимото (снижение функции щитовидной железы), чаще всего встречаются у обладателей I группы крови. Бывали случаи, когда люди, страдавшие зобом, смогли успешно из-

бавиться от болезни только за счет перехода на диету, исключив из рациона продукты, содержащие неподходящие для себя лектины. Но людям, страдающим базедовой болезнью, во всех случаях необходима квалифицированная медицинская помощь.

Повышенная или пониженная активность щитовидной железы развивается при нарушении работы иммунной системы либо стимуляции тканей щитовидной железы и проявляется в ряде признаков. Болезнь может проявиться сразу, а может нарастать постепенно. Среди симптомов нарушения деятельности щитовидной железы следует отметить постоянную усталость, нервозность, непереносимость холода или жары, слабость, изменение структуры волосяного покрова, либо количества волос, внезапную потерю или набор веса. Аутоиммунные заболевания щитовидной железы поражают в среднем четырех женщин из 100 и часто встречаются в семьях, члены которых страдают другими аутоиммунными заболеваниями. Опыт показывает, что чаще всего это люди с I группой крови. Гипер- гипопункцию щитовидной железы легко диагностировать, сделав анализ на содержание гормонов.

Для лечения *гипотиреоза* (пониженной активности) щитовидной железы применяются лекарственные препараты, содержащие недостающие

гормоны. При повышенной или пониженной дозировке этих сильнодействующих препаратов возможны осложнения и побочные эффекты.

Гипертиреоз (гиперфункция щитовидной железы) требует длительного медикаментозного лечения, а порой — хирургического вмешательства или разрушения части щитовидной железы радиоактивным йодом. Эти методы также сопряжены с определенным риском долговременных побочных эффектов.

Ткани гиперактивной щитовидной железы намного чувствительнее к воздействию лектинов, содержащихся в пшенице и соевых бобах, чем здоровые ткани щитовидной железы. Возможно, именно здесь кроется секрет нескольких случаев самопроизвольного и полного излечения пациентов после перехода на диету, соответствующую группе крови.

Воспалительные заболевания

Люди, обладающие I группой крови, в большей степени склонны к воспалительным заболеваниям, чем обладатели других групп крови. Это связано с антигеном их группы крови — сахаром фукозой. Молекулы фукозы служат «клеем» для молекул веществ под названием селектины, по химическому строению напоминающих

лектины. В результате адгезии селектинов изменяется характер миграции лейкоцитов из кровяного русла к месту воспалительного процесса. Пониженный базовый уровень кортизола, типичный для людей с I группой крови, также может способствовать развитию воспалительных заболеваний, так как кортизол обладает противовоспалительным действием.

Люди с I группой крови, в рационе питания которых много зерновых, в значительной степени подвержены аутоиммунным заболеваниям. Лектины усиливают тенденцию этих людей к избыточной активности иммунной системы, а, следовательно, к аутоиммунным заболеваниям.

Риск развития воспалительных заболеваний повышен у всех обладателей I группы крови. Пожилые люди склонны к остеоартритам (хроническому повреждению структуры костных хрящей), причем для женщин риск выше, чем для мужчин. Лучшая защита от этих заболеваний – питание, соответствующее вашей группе крови. Особенно внимательно следите за отсутствием в рационе пшеницы и молочных продуктов, употребление которых может способствовать развитию воспалительных заболеваний.

Для профилактики и ускорения лечения воспалительных заболеваний используйте следующие пищевые добавки:

- *корень ямайской сарсапарели*. Это растение-адаптоген применяется для уменьшения воспалительных явлений и часто входит в состав пищевых добавок для спортсменов;
- *астрагал*. Это лекарственное растение произрастает в Китае. Способствует повышению иммунитета, обладает противовоспалительными свойствами;
- *тимьян, орегано и розмарин*. Листья этих растений, обычно используемые в кулинарии в качестве пряностей, являются сильными антиоксидантами и обладают умеренным противовоспалительным действием;
- *корневище имбиря*. Содержит противовоспалительные и противоязвенные компоненты, а также антиоксиданты;
- *гвоздика*. Плоды гвоздичного дерева богаты еugenолом, обладающим противовоспалительными и противоязвенными свойствами.

Научно-популярное издание

ТАБЛИЦЫ ЗДОРОВЬЯ

ГРУППА КРОВИ O(I) ОБРАЗ ЖИЗНИ

Ответственный редактор *Г. Щёлокова*

Технический редактор *Т. Тимошина*

Корректор *И. Мокина*

Компьютерная верстка *А. Сорманова*

ООО «Издательство Астрель»

129085, г. Москва, проезд Ольминского, д. 3а

ООО «Издательство АСТ»

667000, Республика Тыва, г. Кызыл, ул. Кочетова, д. 93

Наши электронные адреса:

www.ast.ru E-mail: astpub@aha.ru

E-mail редакции: magistr@astrel.ru

Отпечатано с готовых пленок
в ОАО «Чебоксарская типография № 1».
428019, г. Чебоксары, пр. И. Яковлева, 15.

Следовать здоровому образу жизни помогут вам индивидуальные программы, составленные с учетом особенностей вашей группы крови.

Вы сможете улучшить здоровье, преодолеть болезни, справиться со стрессовыми ситуациями, достичь эмоционального равновесия.