

## Диета по группе крови

ПОКА мирные граждане изнуряли себя голоданием, два американских натуропата, папа и сын Д'Адамо, готовили свою "бомбу". И вот она взорвалась: оказалось, что мы ВСЕ до сих пор ели неправильно!

НАИВНЫЕ граждане подсчитывали калории, поступающие с пищей в их тучные тела, набрасывались на бесхолестериновые продукты, вычисляли энергозатраты и не подозревали, что все болезни, в том числе и ожирение, приходят к ним из-за того, что они не соотносили питание со своей группой крови! А в них-то (группах) все и дело. Они якобы основа основ, краеугольный камень, альфа и омега вашего здоровья и веса!

Доктор натуропатии Питер Д'Адамо, систематизировав многолетние наблюдения за своими пациентами, пришел к такому выводу: поскольку кровь - это жизненная сила нашего организма, питающая и поддерживающая его защитные ресурсы, она и есть ключ к пониманию человеческой природы вообще. И по мере появления на Земле людей с той или иной группой крови можно проследить путь развития человечества, его перемещений, приспособления к разным климатическим условиям и разным режимам питания. В сжатой форме теория выглядит так.

60 тысяч лет до нашей эры бродили по планете наши человекообразные предки, и была у них тогда одна группа крови 0 (I). При этом они только и занимались тем, что охотились на всяких зверей, птиц и ели червяков, то есть животные белки. А потом народу на Земле прибавилось, дичи на всех уже не хватало, и люди стали возделывать землю, чтобы прокормиться злаками и корнеплодами. И вот тут-то, примерно 20 тысяч лет до нашей эры, изменение пищи повлекло за собой появление группы крови А (II). Еще через десяток тысяч лет усиленная миграция и изменение климата породили группу крови В (III), а совсем недавно (лет этак 1500 тому назад) цивилизация заставила перемешаться вторую и третью группы, и появился мутант - группа АВ (IV).

При чем здесь питание? Д'Адамо считает, что раз обладатели первой группы крови испокон века были мясоедами, то есть горох или пшеницу им просто противопоказано. И наоборот: для "аграрной", второй группы крови вредны некоторые продукты животного происхождения, например молоко. Объясняется это тем, что клетки крови принимают не соответствующую конкретной группе пищу за врага и начинают с ней бороться, как с каким-нибудь ядом. Точнее, враг не сама пища, а входящие в ее состав белки - лектины. Так, молоко обладает В-подобными лектинами, и если его выпил носитель крови группы А, то в организме начинается процесс склеивания (агглютинации) клеток крови и лектинов с целью отторжения этого продукта.

Вот потому-то и нужно каждому из нас сначала узнать свою группу крови, потом выяснить, какие продукты для этой группы полезны, а какие нет, и уж затем составить себе меню.

**ЕДА БЕЗ ВРЕДА (по группе крови)** Группа крови **ОСОБО ПОЛЕЗНЫЕ** продукты, выступающие в роли лекарства **НЕЙТРАЛЬНЫЕ** действующие как пища **ИЗБЕГАТЬ** продукты противопоказанные, они могут действовать как отравы, принося непоправимый вред организму 0 (I) баранина, говядина, оленина, треска, осетр, радужная форель, оливковое масло, тыквенные семечки, горох, хрен, инжир, сельтерская вода крольчатина, утиятина, мясо фазана, омар, средобная лягушка, креветки, масло сливочное, соевый сыр, кунжутное и рапсовое масло, фундук, семена подсолнечника, зеленый горошек, огурцы, ягоды бузины, гусятина, свинина, окорок (ветчина),

барракуда, икра, сельдь, сыры, йогурты (все разновидности), рлопковое масло, маковое семя, чечевица, корнфлекс, маслины черные, апельсины, соленья и маринады, напитки, содержарие перегнанный этиловый спирт

От редакции. В следующем номере мы продолжим рассказ о диете по группам крови, а также познакомим вас с мнением специалистов на эту тему.