

Питер Д'Адамо – 4 группы крови – 4 образа жизни

Глава 1. Это вы – неповторимый и единственный

Ген, определяющий группу крови

Что определяет различие между людьми? Почему вы - это вы, а я - это я? Это вопрос лежит в самом центре генетической головоломки, и он же - центральный в исследовании групп крови. Что именно определяет уникальный набор ваших особенностей, и другой, столь же уникальный их набор, принадлежащий мне?

Все дело в генетическом наследии. Ваше генетическое наследие - это непрерывная история жизни вашего рода. Пускай вы живете в двадцать первом столетии, все равно вы неразрывно связаны со своими далекими предками. Они передали вам свою «генетическую информацию», свои особенности.

Давайте представим себе компьютер, перерабатывающий информацию, например, во время моей работы над этой книгой. Я сидел за компьютером, ограниченный лишь своими творческими способностями и скоростью набора текста, и мог свободно перемещать слова, предложения и целые абзацы. Вся эта информация сохранялась в оперативной памяти. Если бы в этот момент внезапно отключилось электричество или я выключил бы компьютер, не сохранив изменения в файле на жесткий диск, то эта информация пропала бы бесследно. Но я постоянно сохранял только что созданную порцию текста на жесткий диск, где она будет храниться до тех пор, пока вновь не понадобится мне.

Ваше биологическое наследие - это своего рода генетический «жесткий диск». На нем хранится все «написанное» ранее, сохраненное для дальнейшего использования, а также, в некоторых случаях, «ошибки диска». Эта информация хранится в вашей ДНК (дезоксирибонуклеиновой кислоте). Один из «сохраненных» фрагментов информации - ваша группа крови.

Что определяет группу крови? На профессиональном языке генетиков вариации гена (в том числе гена группы крови) носят название «аллели», альтернативные формы генов. Они есть у каждого человека. Аллели определяют, будете ли вы голубоглазым или кареглазым, высоким или низким, блондином или брюнетом, и так далее. Аллелей, определяющих группу крови, всего три, и они носят названия А, В и 0 (ноль). Однако ген, определяющий группу крови, оказывает несравненно большее воздействие на ваше состояние, чем ген, определяющий цвет ваших глаз. Это воздействие во многом связано с расположением гена группы крови и его взаимодействием с другими генами.

На улице, где живут группы крови

Ген АВ0, ответственный за группу крови, расположен на плече q хромосомы номер 9, вдоль сегмента 34. Таким образом, адрес гена, определяющего группу крови, 9q34. Здесь находятся три основные аллели этого гена, от которых зависит, будет ли у вас группа 0(I), А(II), В(III) или АВ(IV). Механика влияния группы крови связана с особенностями воздействия генов АВ0 на другие находящиеся по соседству или неподалеку от них гены, кажущиеся никак не связанными с ними прямым образом. Механизм этого влияния объясняет, почему группа крови влияет на различные системы организма, от пищеварительных ферментов до нейробиологии.

Некоторые из секретов «близких взаимоотношений» между генами и особенностями влияния этих взаимоотношений на состояние здоровья человека нам уже известны. Так, в 1984 году в журнале «Genetic Epidemiology» были опубликованы результаты исследования, проведенного в рамках одной семьи, у членов которой был обнаружен ответственный за появление рака молочной железы ген, расположенный на хромосоме 9 рядом с сегментом q34. В этом случае наблюдается четкая генетическая связь между группой крови и предрасположенностью к раку груди.

Многие диетологи, впервые услышав о связи группы крови с питанием, чувствуют себя сбитыми с толку, возможно, потому, что они учитывают лишь физическое значение группы крови как поверхностного антигена. В действительности, например, на уровень кислотности желудочного сока влияет не антиген (химический маркер) группы крови, а сам *ген ABO*, влияющий на соседние гены этой же хромосомы. Это явление, получившее название «сцепление генов», пока не изучено до конца, но уже ясно, что многие гены обладают способностью оказывать влияние на другие гены, явным образом не связанные с ними.

Еще одна интригующая связь наводит на мысль о влиянии группы крови на деятельность мозга. Ген, ответственный за синтез допаминбетагидроксилазы (фермента, превращающего допамин в норадреналин), расположен прямо на 9q34. Этот ген буквально сидит на гене, ответственном за группу крови. Этот факт, как мы увидим несколько позже, в значительной степени свидетельствует о связи между группой крови и сопротивлением стрессу, психическим здоровьем и даже некоторыми особенностями характера.

Подгруппы крови

Утверждение, что на планете существуют всего лишь четыре типа людей, соответствующих четырем большим группам крови, было бы чрезмерным упрощением. Реальность намного сложнее и интереснее. Давайте спустимся на один уровень вниз и присмотримся к группам крови подробнее.

Ваша группа крови не сидит в вашем теле молча, ничем себя не выявляя. Она проявляет себя бесчисленными способами, и далеко не безразлично, какими именно способами она проявляет себя в вашем конкретном случае. Для сравнения рассмотрим водопроводный кран: вода может хлестать из него тугей струей или вяло капать, и в зависимости от этого у вас будет доступ к большому или небольшому количеству воды. Подобное влияние оказывает один из факторов крови – статус секретора, от которого зависит количество и местонахождение антигена группы крови в вашем организме.

Статус секретора: двоюродный брат гена 9q34

На хромосомах 11 и 19 «живут» очень важные для нас двоюродные братья гена группы крови – гены, определяющие статус секретора. Хотя сам ген статуса секретора не связан прямым образом с геном группы крови, но он влияет на проявление гена группы крови в организме. Антиген определенной группы крови находится на поверхности кровяных клеток каждого человека, но у большинства населения (по различным оценкам, от 80 до 85 процентов популяции), помимо этого, антигены группы крови присутствуют в выделениях организма. У этих людей, называемых «секреторами» (от латинского слова, означающего «выделение»), антиген группы крови присутствует в слюне, слизи и сперме. Если вы секретор, то можно определить вашу группу крови, взяв на анализ одну из этих жидкостей, а не только кровь. Те, у кого антигены группы крови не присутствуют в биологических выделениях, называются,

совершенно логично, «несекреторами».

Статус секретора (для секреторов зона воздействия антигенов группы крови шире, чем для несекреторов) имеет существенное влияние на характеристики иммунной системы. Обнаружена связь между статусом секретора и широким спектром различных заболеваний и нарушений обмена веществ.

Мы пока не знаем точно, почему природа сделала одних из нас секреторами, а других – несекреторами. Можно предположить, что статус секретора связан с попыткой природы обеспечить дополнительную степень защиты, не существовавшую у древнейших предков человека. Имеются определенные данные, свидетельствующие, что статус несекретора генетически старше, чем статус секретора. Не исключено, что он в большей степени соответствовал особенностям пищеварения древнейших охотников и собирателей.

Возникновение статуса секретора, вероятно, стало иммунологической адаптацией. Способность выделять антигены группы крови в слюну, желудочный сок и другие биологические жидкости создает дополнительный барьер для вредных факторов окружающей среды: бактерий, химических загрязнений и других раздражителей. Несекреторы же, с точки зрения иммунологии, используют стратегию «смертельной ловушки» для вредоносных микроорганизмов: микробам и вирусам позволяет проникнуть внутрь организма, а затем иммунная система уничтожает их.

Статус секретора оказывает прямое или косвенное влияние на целый ряд факторов:

- степень проникновения внешних микроорганизмов внутрь организма;
- степень сцепления молекул лектинов и других содержащихся в пище веществ, реагирующих на группу крови, с тканями желудочно-кишечного тракта;
- синдром X, или синдром резистентности к инсулину;
- баланс кишечной микрофлоры;
- предсказание значимости маркеров опухоли при диагностике рака;
- свертываемость крови;
- состав материнского молока;
- подверженность инфекциям, вызванным дрожжевым грибом рода *Candida*;
- уровень иммунитета;
- подверженность кариесу зубов;
- чувствительность к микроорганизмам, вызывающим язвы желудочно-кишечного тракта;
- относительная степень риска возникновения воспалений внутренних органов;
- состояние респираторных органов и подверженность вирусным инфекциям;
- склонность к аутоиммунным заболеваниям;
- факторы риска возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- генетический показатель склонности к алкоголизму.

Вот пример практического применения информации о статусе секретора. Предположим, что у вас группа крови 0, и вам предстоит хирургическая операция. У людей этой группы содержание фактора свертываемости крови минимально, поэтому у них повышен риск кровотечений. У секреторов свертываемость крови также понижена по сравнению с несекреторами той же группы крови. Следовательно, если у вас группа крови 0 и при этом вы секретор, то риск послеоперационных кровотечений у вас выше, чем у несекреторов с той же группой крови.

Вот еще один пример, на этот раз относящийся к группе крови А. Исследование

показало, что у примерно 10 процентов людей (в подавляющем большинстве – женщин), следующих диете для группы крови А, приведенной в книге «4 группы крови – 4 пути к здоровью», эта диета с относительно высоким содержанием углеводов вызывала определенные проблемы. В этой книге при составлении диет не был учтен статус секретора, точнее, все диеты рассчитывались для секреторов, составляющих большинство населения, без особых указаний для несекреторов. Как выяснилось, большинство людей, которым не подошла диета, соответствующая их группе крови А, были несекреторами, а их проблемы были вызваны резистентностью к инсулину, часто встречающейся у людей с этой подгруппой крови. Несекреторам с группой крови А следует увеличить количество белка в рационе (вводя дополнительно блюда из птицы и океанической рыбы), а количество простых углеводов уменьшить.

Глава 2. В поисках идентичности

Группа крови и личность: есть ли связь?

Кто я? Самый простой и быстрый ответ – мои основные данные: возраст, рост, вес, цвет волос и глаз, семейное положение, число детей, место жительства, род занятий. Все это – внешние факты моей жизни. Ах да, а еще у меня группа крови А.

Все эти конкретные и измеримые данные о Питере Д’Адамо можно легко проверить в любой момент, и, тем не менее, большинство людей не удовлетворится подобным ответом на вопрос, кто я. Дать определение человеку совсем не так легко, как может показаться. Если кто-то скажет мне: «Хотелось бы узнать вас поближе», вряд ли он хочет получить от меня копию резюме или автобиографии. Он хочет узнать, *что я собой представляю*, что я за личность. Интроверт я или экстраверт? Склонен к рациональному или же эмоциональному мышлению? Легко схожусь с людьми или конфликтую с ними? Великодушен или эгоистичен? Терпелив или быстро теряю душевное равновесие? И так далее, и тому подобное. Неосознанная смесь всевозможных черт, именуемая личностью, – это и есть то, что делает меня мною, уникальным и неповторимым, а вас – вами, столь же уникальным и неповторимым.

Группа крови является биологическим маркером индивида. Изучение личности человека – элемент изучения индивида в целом. Различия в группе крови одновременно указывают на области сходства: так, если у меня и у вас одна и та же группа крови, то у нас будет наблюдаться определенное сходство в реакции на стресс.

На протяжении сотен лет врачи разделяли тело и психику, рассматривая их отдельно друг от друга. Однако если рассматривать всю продолжительность человеческой истории, то этот длительный период разделения души и тела в сознании людей окажется всего лишь кратковременной аномалией. Современное понимание психологической взаимосвязанности психики и тела – не новость, у него очень древние корни. Аюрведа, индийская традиционная система методов исцеления, основана на древней философии, учитывает действие универсальных сил и жизненных энергий. Индийская мифология говорит о пяти основных элементах, или состояниях энергии: пространство, воздух, огонь, вода, земля. Соединяясь между собой в различных сочетаниях, эти элементы образуют три *доши*, основные жизненные силы: *вата*, *капа* и *питта*. Воздействуя на жизненную энергию, или *прану*, доши определяют конституцию тела человека, особенности его личности и состояния здоровья.

Во втором столетии нашей эры греческий врач Гален описал четыре основных темперамента: сангвинический, меланхолический, холерический и флегматический. Эти термины оказались настолько удачными, что ими продолжают пользоваться и поныне. Как полагал Гален, темперамент человека зависит от одной из основных жидкостей,

присутствующих в теле, а именно крови (у сангвиников), желтой желчи (у холериков), слизи (у флегматиков) и черной желчи (у меланхоликов). Особое внимание древние врачи уделяли густоте этих жидкостей, в том числе и крови. Современная наука подтвердила наличие определенной связи между группой крови, ее густотой и различными видами хронической тревожности.

Несомненно, что связь между телом и психикой существует. Наши мысли, ощущения, мечты, работа воображения проявляются в сложнейших биохимических реакциях нашего организма. По кровеносным сосудам, как по проводам, кровь разносит эти вещества по органам всего тела.

Каждый день в своей работе я сталкиваюсь с проявлением связи между телом и психикой. На приеме люди обычно рассказывают о своем опыте применения диеты для той или иной группы крови, говорят о потере веса, снижении уровня холестерина в крови, облегчении мучительных артритных болей. А затем, как бы между прочим, сообщают, что у них исчезла депрессия, не отпускавшая в течение долгих лет, а иногда даже десятилетий. Стоит пациенту перейти на диету, соответствующую группе крови, как через какое-то время депрессия пропадает, как по волшебству.

Влияет ли группа крови на поведение человека? Играет ли она какую-нибудь роль в возникновении психических расстройств? Существует ли тип личности, характерный для той или иной группы крови? На эти интригующие вопросы следует (с определенными оговорками) ответить утвердительно, если исходить из следующих основных допущений:

Допущение 1. Психика и тело человека интегрированы между собой. Физиологические функции – иммунная система, желудочно-кишечный тракт, система кровообращения, эндокринные железы и все остальные системы организма – автономны, но связаны с психикой.

Допущение 2. Группа крови оказывает влияние на весь организм на клеточном уровне.

Что мы надеемся узнать, приступая к исследованиям? Мы открываем слабости и сильные стороны, присущие каждой из групп крови, то есть свойства, влияющие на наше здоровье и самочувствие.

При заболевании либо состоянии физического и психического стресса эта информация оказывается особенно полезной. Доктор Самуэль Ханнеман, создатель гомеопатической медицины, ввел интересное понятие, в истинности которого я не сомневаюсь. Ханнеман заметил, что в наследственности практически всех людей есть определенные пороки. Наиболее распространенному из них Ханнеман дал название *псора*, - от древнееврейского «*тсорат*», что означает «трещина» или «разлом».

Псора – это слабое место в здоровье человека, передаваемая по наследству генетическая линия разлома, это область, в которой возможно возникновение расстройств или заболеваний. Хороший пример для сравнения – разлом в земной коре, например калифорнийский – слабое место в структуре земной коры, линии, вдоль которой следует ожидать землетрясений.

Именно в таком смысле следует говорить о корреляции между группой крови и личностью человека. Влияние генетически определяемой группы крови на нейробиохимические реакции в организме представляет собой нечто вроде унаследованной «линии разлома», скрывающейся под поверхностью и проявляющейся при воздействии факторов стресса. Пока человек здоров, «линия разлома», как правило, никак себя не проявляет, но при сильном стрессе или серьезном заболевании она реагирует «землетрясением». Наше исследование стало попыткой найти способ облегчить давление на «линию разлома», удерживая ее в безопасном

состоянии и охраняя нас от «землетрясения».

Поиски ответа на проблему личности

Как-то мне прислали экземпляр книги для записи посетителей японских клубов знакомств. Книга эта, в общем-то, была похожа на те, что принято использовать в американских клубах для одиноких людей, но принципиально отличалась в одном: кроме обычных граф с указанием фамилии, имени и номера телефона, в японской книге клуба знакомств присутствовала графа для указания группы крови. Как показали опросы, свыше 70 процентов японцев верят в наличие прямой связи между группой крови и особенностями личности. Указание на группу крови часто можно встретить в японских телевизионных ток-шоу, комиксах и вебсайтах. В 1997 году четыре из пяти крупнейших японских телестанций передавали специальные программы для людей с той или иной группой крови. Группу крови обязательно указывают в резюме при поиске работы, и она же часто бывает причиной для принятия решений об увольнении. Нигде на планете не придают такого огромного значения группе крови, как в Японии.

В широко известном мультфильме «Луна-моряк», созданном художницей Наоко Такеучи, периодически упоминается о группе крови того или иного персонажа. Когда появляется новый персонаж, Наоко Такеучи сообщает его имя, день рождения, знак зодиака, группу крови, возраст и школьную кличку – именно в таком порядке. Интересно, что определенные совпадения японских стереотипов с теорией групп крови все же имеются. Одна из героинь, Сецуна (с группой крови А), утверждает, что больше всего на свете она ненавидит мясо. Мои дочери (у обеих тоже группа А), в этом полностью согласны с любимой героиней.

Приписывать людям те или иные качества в зависимости от группы крови – веселое развлечение, что-то вроде астрологии, но есть ли в нем хоть крупица истины? Собирая материалы для написания своей первой книги «4 группы крови – 4 пути к здоровью», я колебался, признавать или не признавать вообще *какую-нибудь* связь между личностью и группой крови. Изучив книгу японского автора Масахико Номи и составленную им детальную характеристику личностных особенностей людей с различными группами крови, я начал приходить к выводу, что практически вся собранная в книге информация относится скорее к области поп-культуры, чем к священному храму науки.

Окончательный ответ на вопрос о связи группы крови и личности ускользает от нашего понимания, так как личности невероятно разнообразны. Сколько бы новейших измерительных средств и научных теорий ни предоставляла человечеству в начале двадцать первого столетия современная психология, все равно глубочайшие корни того, что мы называем личностью, по-прежнему остаются загадкой.

Одна из проблем любой теории личности в том, что теория имеет склонность со временем превращаться в некий жесткий и неизменный сценарий. И тогда в соответствии с теорией для описания личности выбираются «ярлыки», но такие, чтобы эти описания не противоречили данной теории. При создании книги «4 группы крови – 4 пути к здоровью», чтобы читателю было легче понять антропологическое происхождение гена группы крови АВ0, в качестве приблизительных ориентиров мы ввели четыре «архетипа». Люди с группой крови 0 стали «охотниками», представляющими древнейших охотников и собирателей; люди с группой крови А – «земледельцами», что показывает связь между возникновением этой группы крови и переходом к земледелию; люди с группой крови В были названы «кочевниками», так как эта группа возникла в среде кочевых племен, переселявшихся в новые условия обитания. А вот для обладателей группы крови АВ единого определения не нашлось, и она осталась под названием

«загадка» – просто потому, что причина относительно недавнего возникновения этой группы крови неизвестна до сих пор. Но для многих читателей эти символические «архетипы», а точнее, ярлыки, стали чем-то вроде знаков зодиака, персонализированным средством для выявления и объяснения врожденных особенностей характера. В результате великая загадка человеческой природы теряется, уступая место поверхностному анализу «типов».

По этой причине я довольно скептически и предельно осторожно отношусь к попыткам рассуждений о связи между характером человека и его группой крови. Тем не менее, можно говорить о неоспоримом, подтвержденном результатами исследований доказательстве влияния группы крови на особенности нейрохимических процессов, что дало мне возможность посмотреть на проблему личности с другой стороны. Если группа крови оказывает влияние на сам механизм управления поведением, темпераментом и психическим здоровьем, то в этом смысле можно анализировать и проблему личности.

Группа крови и личность: существующие теории

Связь между группой крови и темпераментом стала предметом научного исследования в двадцатых годах, когда профессор психологии Такедзи Фурукава решил проверить, не может ли группа крови являться хотя бы косвенным маркером тех или иных психологических характеристик. В начале тридцатых Фурукава опубликовал результаты своих исследований в немецком «Журнале прикладной психологии», дав многим европейским исследователям толчок к изучению связи группы крови с темпераментом.

Тем не менее, поискам возможной связи группы крови с особенностями личности в научном мире долгое время не уделялось особого внимания. И лишь в семидесятых годах с легкой руки журналиста Масахико Номи стала популярной идея о том, что группа крови – это ключ к личности. Книга Номи «Группа крови открывает тайну совместимости» до сих пор пользуется а Японии огромным успехом – она выдержала уже 24 издания! Другая книга Номи, «Вы – это ваша группа крови», обрела широкую международную известность. Всего Номи написал свыше шестидесяти пяти книг, один или в соавторстве со своим сыном Тошитака.

Многие из характеристик, данных Номи, основаны на простом наблюдении за тысячами людей, иногда на протяжении нескольких дней подряд. Этот метод не лишен смысла, хотя его может быть недостаточно для соответствия строгим научным стандартам. Внимательное и постоянное наблюдение помогает выявить определенные тенденции. Мой отец Джеймс Д'Адамо сформулировал свои выводы касательно групп крови, основываясь на наблюдениях и последующей классификации информации о тысячах пациентов, собранной за многие годы врачебной практики. Лишь позже многие из его выводов были подтверждены лабораторными исследованиями в области физиологии и генетики.

В 1997 году вышла в свет книга Питера Константина «Какова ваша группа крови?», посвященная связи группы крови с личностью человека. В своей простой, но проницательной книге о личности человека Питер Константин вежливо «снимает шляпу» перед Номи, но большинство его идей все же почерпнуты не у японца, а у европейских психологов тридцатых, сороковых и пятидесятых годов, и в первую очередь – из трудов швейцарца Фрица Шаера и француза Леона Бурделя.

Профили личности в соответствии с группой крови, составленные Константином, в основном не противоречат профилям, составленным Номи, но есть и существенные различия. Так, Номи описывает человека с группой крови В как «способного к нестереотипному мышлению» и «не слишком амбициозного», а Константин – как «рационального,

прагматичного и трезвомыслящего – опытного организатора с энергичным влечением к достижению целей», хотя и Номи, и Константин характеризуют обладателей В-крови как «индивидуалистов». И Номи, и Константин сходятся во мнении относительно тенденции обладателей группы 0 к экстраверсии (в особенности это относится к их умению непринужденно высказывать свое мнение), а также относительно склонности обладателей группы А к интроверсии и повышенной чувствительности к общественному мнению, хотя Константин в большей степени, чем Номи, считает А-людей «спокойными и замкнутыми». По мнению Константина, обладатели группы крови АВ демонстрируют «плодотворное равновесие между экстраверсией и интроверсией», тогда как Номи полагает, что характер этих людей не настолько сбалансирован, и они, хорошо адаптируясь в отношениях с другими людьми, обладают «прирожденной эмоциональностью» и чувствуют определенную оторванность от общества. В целом теории Номи и Константина во многом похожи, особенно их утверждения о склонности обладателей группы крови 0 к экстраверсии, а обладателей группы А – к интроверсии.

Начало серьезным научным исследованиям возможной связи между группой крови человека и его личностью положили Раймонд Кэттел и Ганс Айзенк, одни из ведущих психологов двадцатого столетия. Кэттел изучал индивидуальные различия в когнитивных способностях (способностях к познанию), личностью и мотивацией. Наибольшую известность получил созданный Кэттелом 16-факторный тест (опросник Кэттела), ставший одной из наиболее распространенных и признанных во всем мире методик исследования личностных способностей.

В 1964 и 1980 годах Кэттел проводил исследования людей с разной группой крови по своему 16-факторному опроснику. На вопросы теста дали ответ 323 австралийца европейского происхождения. Среди этого числа людей Кэттел выделил семнадцать генетических систем и двадцать один показатель, в том числе семь подгрупп крови. Кэттел обнаружил, что обладатели крови группы АВ проявляли значительно более высокую самостоятельность и независимость от группового мнения, чем обладатели крови групп 0, А и В. Обладатели крови группы А проявляли большую склонность к тревожности, чем люди с группой 0. Эти данные в точности коррелируют с другими открытиями Кэттела, касающимися стресса и психических расстройств.

Немецкий психолог Ганс Айзенк, профессор психологии Лондонского университета, впервые выдвинул теорию о существенной роли генетических факторов в определении психологических различий между людьми. Наибольшую известность получила разработанная Айзенком теория личности, в которой учитываются три переменных по трем шкалам: психотизм (его противоположность – сила суперэго), экстраверсия (противоположность – интроверсия) и невротизм (противоположность – стабильность). Согласно Айзенку, величины этих переменных имеют нейрофизиологическую основу. У интровертов, например, по сравнению с экстравертами повышена активность кортикорегикулярной формации мозга, то есть постоянно наблюдается более высокий уровень корковой активации (этим термином Айзенк обозначает степень возбуждения участков коры головного мозга). Поэтому внешние раздражители, например, нахождение в толпе или шум, создают для интроверта сенсорную нагрузку.

Сравнивая личностные характеристики с национальными различиями, Айзенк получил возможность сделать вывод о группах крови в различных популяциях. При этом он использовал данные предыдущих исследований, выявивших существенные различия групп крови у интровертов и экстравертов европейского происхождения, а также у людей высокоэмоциональных и спокойных. В результате Айзенк пришел к выводу, что эмоциональность в значительно большей степени характерна для В-людей, чем для А-людей, а интроверсия у носителей группы АВ встречается чаще, чем у людей с другими группами крови.

В одном из исследований Айзенк сравнивал две группы людей, одна из которых состояла из британцев, другая - из японцев. Предыдущие исследования показали, что японцы от природы проявляют более высокий уровень интроверсии и невротизма по шкале Айзенка, чем британцы. На основании этого Айзенк предположил, что среди японцев должен наблюдаться более высокий процент АВ-людей и более низкий – А-людей и В-людей, чем у британцев. Это предположение было подтверждено статистическими данными о распространенности различных групп крови в этих двух странах.

Интернет-проект исследования связи «группа крови – личность»

Около года назад одна из посетительниц моего вебсайта прислала мне очень интересный материал. На основе теории личности Карла Юнга и выделенных им типов личности она провела мини-исследование корреляции группы крови с результатами теста личности.

Швейцарский ученый Карл Густав Юнг впервые описал две основные, принципиально противоположные направленности, или эго-ориентации: экстраверсия и интроверсия (иногда связываемые с группой крови соответственно 0 и А). Для более подробного описания типов личности Юнг ввел два типа психологических процессов: *восприятие* (прием информации) и *суждение* (организация и переработка воспринятой информации с целью принятия решения). Вариации этих процессов получили название психологических функций: *рациональных* (мышление и чувство) – для суждения, *иррациональных* (ощущение и интуиция) – для восприятия. Труды Юнга легли в основу многих научных теорий, появившихся в двадцатом столетии. В частности, на основе теории Юнга был разработан тест личности Маерса-Бригса.

Посетительница нашего вебсайта сообщала:

«Исследовав выборку из 45 студентов моего университета, я обнаружила, что у носителей группы крови 0 значительно более высокие, чем у носителей других групп крови, показатели параметра «ощущение» (поступление информации через 5 органов чувств), а также показатели сочетания параметров «ощущение/мышление», свидетельствующие о большей ориентированности на конкретные факты и подробности, логичности, точности, организованности, приверженности правилам и законам, надежности, ответственности, хорошей способности к объективному наблюдению и организации по сравнению с обладателями остальных групп крови (в данной выборке). Также обладатели группы 0 предпочитают обучаться через чтение и письмо, а не через слушание. Я полагаю, что такая тенденция к сбору фактов с помощью органов зрения – следствие врожденной потребности древних охотников и собирателей к наблюдению и точной оценке событий внешнего мира, необходимых для выживания.

Что касается группы А, то единственным существенным выявленным фактором стала повышенная по сравнению с носителями других групп крови потребность в автономии, что может отражать генетическую потребность в формировании самостоятельной идентичности. Предкам этих людей, живших и работавших в основном поодиночке, была необходима уверенность в себе, без которой трудно стать успешным фермером в редконаселенном земледельческом обществе.

Интереснее всего оказались люди с группой крови В. Они проявляли значительно более высокие показатели параметра «интуиция», то есть получение информации через «шестое чувство», а также высокие показатели по сочетанию параметров «интуиция/чувство», что говорит о тенденции к «проницательности, мистичности, идеализму, творчеству, глобальной ориентации на людей, хорошему воображению». Лучше всего эти люди обучаются через

слушание, с последующим рефлексированием и интерпретацией услышанного. Возможно, что эти характеристики выработались у предков этих людей, степных кочевников, имеющих возможность долгими часами беседовать друг с другом, а также погружаться в медитацию, размышления и рефлексии».

Мне очень понравился ход мышления посетительницы нашего вебсайта, приславшей данный материал. Физические особенности организма человека возникли с течением времени в результате адаптации к изменяющимся условиям жизни. Логика диктует необходимость признать, что наши личностные особенности тоже нуждались в адаптации. С этими мыслями я и решил приступить к поиску связи между группой крови и личностными особенностями, разместив на нашем Интернет-сайте тест-опросник. Интернет позволил мне быстро получить большое количество заполненных анкет.

Строго говоря, этот проект не был научным исследованием. Я всего лишь хотел узнать, будут ли полученные данные более-менее соответствовать результатам предыдущих исследований.

Я выбрал упрощенный вариант опросника Кирси. Этот личностный тест создал психолог Дэвид Кирси, положив в его основу систему «интроверт-экстраверт» Карла Юнга. Выбирая готовые варианты ответов, расположенные в двух колонках, участник опроса определяет один из шестнадцати профилей личности, наиболее соответствующий его личностным особенностям.

Помимо ответов на вопросы теста, я просил участников опроса охарактеризовать свой соматип. Большинство читателей, я надеюсь, в общих чертах уже знакомы с идеей соматипов, отражающих связь между особенностями личности и телосложением. Впервые эту теорию ввел в сороковых годах Уильям Шелдон, составивший точную измерительную систему, позволяющую отнести человека к одному из трех основных типов телосложения и связать этот тип с особенностями личности. Вот эти три типа телосложения:

Эктоморфы: Стройные, часто высокого роста, с длинными руками и ногами, тонкими чертами лица.

Мезоморфы: Более коренастые, широкоплечие, с хорошо развитой мускулатурой.

Эндоморфы: Плотные, круглолицые, тело часто имеет форму груши. Для эндоморфов характерно преобладание жировой ткани.

За период с начала июня 1999 по декабрь 1999 на вопросы теста ответили 20 635 человек, в том числе 15 255 женщин и 5 380 мужчин. В результате обработки заполненных анкет удалось выявить ряд тенденций:

ГРУППА КРОВИ 0. Люди с группой крови 0 чаще всего описывают себя в понятиях, сводимых к следующим характеристикам: ответственные, решительные, организованные, объективные, законопослушные и практичные. И у 0-женщин, и у 0-мужчин отмечается повышенный процент мезоморфного телосложения по сравнению с контрольными группами. У женщин 0-группы статистически чаще встречается эндоморфный тип телосложения. Люди 0-группы реже, чем все остальные группы, указывают на эктоморфный тип телосложения. Некоторые из черт характера, регулярно встречающиеся в ответах людей с группой крови 0, косвенно указывают на мезоморфность – любовь к физической активности, безразличие к тому, что думают или хотят другие, склонность к соревновательности, решительность и напористость.

ГРУППА КРОВИ А. Чаще всего А-люди описывали себя в понятиях, сводимых к следующим характеристикам: чувствительные к потребностям других, умеющие слушать,

ориентированные на подробности и обладающие аналитическим умом. Среди А-людей наблюдается статистически значимый более высокий процент тех, кто отнес себя к эктоморфам, по сравнению с мезоморфами. Интересно, что у обладателей крови группы А также часто встречается эндоморфное телосложение. Не исключено, что можно говорить о тенденции А-людей к экстремальным типам телосложения, какими являются эндоморфы и эктоморфы. Более ярко эта тенденция выражена среди А-мужчин. Некоторые из черт личности, в литературе часто приписываемых А-людям, могут быть ассоциированы с эктоморфностью: любовь к уединению, интенсивность мышления, ориентированность на подробности.

ГРУППА КРОВИ В. Чаще всего В-люди описывали себя в понятиях, сводимых к следующим характеристикам: субъективные, с легким характером, творческие, оригинальные и гибкие. По сравнению с остальными группами В-люди ближе всех подошли к ожидаемому процентному составу типов телосложения по сравнению с контрольными группами.

ГРУППА КРОВИ АВ. Чаще всего В-люди описывали себя в понятиях, сводимых к следующим характеристикам: эмоциональные, независимые, интуитивные. Среди АВ-людей наименьшее количество сообщений об эндоморфном типе телосложения. В отличие от обладателей группы крови А, у которых отмечался более высокий процент эктоморфного телосложения за счет пониженного процента мезоморфного типа, АВ-люди проявляют тенденцию к меньшей эндоморфности за счет повышенной мезоморфности.

Если объединить данные других исследователей с моими собственными данными, то получится следующая сводная таблица особенностей личности в зависимости от группы крови.

Группа крови 0	Группа крови А	Группа крови В	Группа крови АВ
Экстраверт Сильный Лидер Уверенный Прагматичный Стратег Терпеливый Логичный	Интроверт Впечатлительный Находчивый Требовательный Перфекционист Чувствительный Умеющий Сотрудничать Творческий	Независимый Свободно Мыслящий Жизнерадостный Творческий Оригинальный Субъективный Прирожденный организатор	Интуитивный Эмоциональный Темпераментный Дружелюбный Доверительный Умеющий сопере-живать другим

Подводя итоги, давайте допустим, что корни каждой черты характера лежат в генетической памяти человека. Результаты антропологических исследований неопровержимо доказывают, что на протяжении всей истории человечества определенные базовые черты личности и особенности поведения людей прямо связаны с вероятностью выжить. Агрессия, привлекательность и способность к сотрудничеству обеспечивали непрерывность существования человека как биологического вида. Однако известно, что эти типы поведения не являются автоматическими, а воспитываются, становясь все более утонченными в зависимости от изменяющейся среды обитания и культурной среды.

Можно назвать эти типы поведения примерами эволюции интеллекта. Как будет подробнее разъяснено в следующей главе, личные паттерны (схемы) поведения имеют явную корреляцию с биохимическими показателями, характерными для людей с той или иной группой крови. Эти показатели имеют важное значение для психического здоровья человека.

Глава 3. Стресс и эмоциональная стабильность

Группа крови как маркер психического здоровья

Жизнь человеческого рода на нашей планете всегда была полна опасностей. Благодаря нашему разуму и мощным хищным инстинктам мы поднялись на вершину пищевой цепи, но по-прежнему остаемся хрупкими и беззащитными существами. Нас все так же может вывести из строя жестокая атака микроскопических хищников. Среда обитания человеческого вида меняется все быстрее, подрывая способность человека к выживанию. Появление микробов, устойчивых к антибиотикам, и возрождение давно, казалось бы, побежденных болезней увеличивает смертность. Разрушительное влияние процесса старения, неизбежное возрастное изнашивание организма по-прежнему сопровождают последние годы жизни человека.

Любая встреча со смертью и болезнью — источник стресса. В этом утверждении есть и плохая новость, и хорошая. Хотя природные биохимические реакции организма помогают большинству из нас справляться со стрессовыми факторами нашей жизни, избыточный и слишком продолжительный стресс вызывает нарушение психологического равновесия, психологические срывы и физические заболевания. Но, с другой стороны, если бы мы никогда не сталкивались со стрессом, если бы гормонально-химический сигнал тревоги, регулирующий наше поведение, не включался бы вообще, то весь род человеческий вымер бы задолго до появления языка, давшего людям возможность выражать свои переживания в состоянии стресса.

В наше время человечество встало перед серьезной проблемой. Сам механизм реакции на стресс, так мудро созданный для нашей защиты, становится угрозой для здоровья и самочувствия. Одним из неблагоприятных последствий эволюции стало нагромождение факторов стресса, что приводит к неестественной нагрузке на организм. Мы не способны справиться с таким уровнем стресса.

У наших далеких предков стресс был интенсивным, но периодическим. Основные его причины — нападение хищных зверей, борьба за территории и постоянный поиск источников пищи. Сегодняшние факторы стресса чаще всего не требуют борьбы за выживание, но они воздействуют на человека не от случая к случаю, а постоянно. Опаснее всего именно нагромождение факторов стресса. Но при этом каждый из нас может назвать имена людей, способных с кажущейся легкостью противостоять стрессу. В утренней давке в транспорте, в заторах на дорогах одни выходят из себя, а другие сохраняют невозмутимость. Внешние условия одни и те же, а реакция на них абсолютно разная. Почему?

Спрашивая у своих пациентов об уровне стресса, сопровождающего их жизнь, я хочу определить их субъективную реакцию на внешние условия. Какова способность этих людей противостоять стрессу? Какое количество гормонов стресса, большое или незначительное, выделяется в их кровь? Эти гормоны выделяются исключительно в ситуации стресса или когда угодно? Что представляет собой относительное равновесие их нервной системы? Какие чувства возникают у них при стрессе? Есть ли у них "защитные клапаны", способствующие снижению стресса (например, физическая активность), или, может быть, они выбирают форму физической активности, вместо пользы приносящую вред и только увеличивающую стресс? Насколько велика общая стрессовая нагрузка этих людей? Не приблизилось ли их состояние к пределу прочности, а может быть, они уже перешагнули этот предел и находятся в опасном состоянии недостаточной адаптации, возникающем, когда организм выходит за допустимые пределы нагрузок? (В этом случае организм начинает предпринимать экстренные меры для выживания, что может принести ему серьезный вред, вызвав системные расстройства и заболевания, зачастую проявляющиеся лишь тогда, когда сам фактор стресса уже давно исчез.)

Люди по-разному противостоят стрессу, но у всех, даже у самых устойчивых, есть свой предел прочности. Если стресс достаточно силен и продолжителен, то рано или поздно сломается любой из нас.

Какое отношение имеет все сказанное к группе крови? Вполне определенное. Некоторые из ключевых генных элементов, активирующих ту или иную конкретную реакцию на стресс, расположены на хромосоме по тому же "адресу", где находится ген группы крови — 9q34. Мы уже говорили о том, что соседние гены оказывают определенное активное воздействие друг на друга. Это же происходит с геном группы крови и генами, определяющими реакцию человека на стресс.

Изучая материалы исследования реакции на стресс в связи с группой крови, можно обнаружить четкие различия в реакциях на стресс. Группа крови играет определенную роль в том, как накапливается в нас состояние стресса, как мы реагируем на факторы стресса, насколько быстро мы справляемся со стрессом.

Механизмы стресса

В условиях физиологического или биологического стресса организм включает защитные механизмы, сдвигая равновесие вегетативной (автономной) нервной системы. Собственно говоря, это не одна нервная система, а две: симпатическая нервная система, ответственная за возбуждение (первоначальную реакцию "драться или бежать" на воздействие фактора стресса), и парасимпатическая, ответственная за торможение (возвращение к равновесию после исчезновения опасности, запустившей реакцию возбуждения). Нормальное функционирование обеих систем чрезвычайно важно для здоровья и хорошего самочувствия. Обе части нервной системы связаны с эндокринной системой (железами внутренней секреции) и внутренними органами, обеспечивая нормальное функционирование организма и его реакцию на различные внешние факторы.

Обе части вегетативной нервной системы - антагонисты по большинству параметров, уравновешивающие друг друга. Деятельность симпатической нервной системы ускоряет и усиливает сердцебиение, парасимпатической - замедляет сердцебиение и способствует расслаблению мышечных стенок артерий, в результате чего кровь течет свободнее и усиливается поступление кислорода к сердечной мышце.

Равновесие - ключ к нормальному функционированию вегетативной нервной системы. Проблемы возникают, когда на протяжении длительного периода времени одна часть нервной системы начинает доминировать над другой. Хронический стресс действует на нервную систему как груз, положенный на весы: он склоняет чашу весов в пользу симпатической нервной системы за счет парасимпатической. Если организм будет находиться в таком неуравновешенном состоянии длительное время, то это неизбежно приведет к расстройствам.

Механизм нормальной реакции на стресс представляет собой синхронизированную деятельность трех эндокринных желез: гипоталамуса, надпочечников и гипофиза. Упрощенно реакция организма на стресс выглядит так:

Момент стресса

- Гипоталамус, расположенная в мозге эндокринная железа, активизирует молекулы кортикотропинвысвобождающего гормона, вещества-посредника.
- Гормон-посредник стимулирует деятельность гипофиза, выделяющего

адренокортикотропный гормон.

- Этот гормон подает сигнал надпочечникам, начинающим выделять гормоны стресса - адреналин и кортизол.

Завершение стресса

- Гипоталамус подает сигнал к прекращению выработки гормона-посредника.
- Гомеостаз (равновесие) восстанавливается.

При нормальной работе механизма стресса гормональная «цепочка» прерывается, когда фактор стресса исчезает. Но хронический стресс нарушает работу этого механизма. Гипоталамус становится менее чувствительным к сигналам, приказывающим прекратить выработку гормона-посредника.

Гормоны стресса: буря в организме

Критический момент в реакции на стресс наступает, когда надпочечники выделяют в кровяное русло порцию гормонов стресса. Существуют два типа гормонов стресса: катехоламины и кортизол. Действие именно этих гормонов в наибольшей степени связано с группой крови.

Надпочечники вырабатывают два типа катехоламинов: эпинефрин, более известный как адреналин, и норэпинефрин, или норадреналин. Попад в кровяное русло, эти сильнодействующие вещества вызывают учащение сердцебиения, повышение кровяного давления, снижение пищеварительной активности, повышение возбуждения. Все ресурсы организма переключаются на физическую активность (реакция «драться или бежать»). Катехоламины – это «ударные части» нервной системы, действующие как непосредственная, кратковременная реакция на стресс. Кортизол, действующий на протяжении достаточно длительного времени, можно назвать «оккупационной армией».

Кортизол – катаболический гормон, разлагающий мышечную ткань и превращающий белки ткани в энергию. Надпочечники выделяют в кровь кортизол в любой травмирующей ситуации – холод, голод, кровотечение, хирургическое вмешательство, инфекции, травмы, боль и чрезмерная физическая нагрузка. Эмоциональный и психический стресс также повышает уровень кортизола в крови. Кортизол – это гормон-маршал, командующий мощными силами защиты и выживания организма.

Без кортизола, мобилизующего силы организма на то, чтобы уйти от опасности, попавший в ситуацию стресса человек неизбежно бы погиб. Однако кортизол – это обоюдоострое оружие. Избыточное либо продолжительное выделение этого гормона нарушает равновесие в работе организма. Нормальный уровень кортизола способствует заживлению тканей, уменьшению воспаления и аллергических реакций, но превышение нормального уровня кортизола вызовет обратный эффект.

Язвенная болезнь, аутизм, высокое кровяное давление, заболевания сердца, потеря мышечной массы, старение кожи, хрупкость костей и бессонница – вот далеко не полный список последствий кортизоловой интоксикации. Хроническое перепроизводство кортизола серьезно подрывает иммунитет, из-за него человек становится беззащитным перед вирусными инфекциями. Высокий уровень кортизола может привести к «затуманенности» сознания – диуральной когнитивной дисфункции. У людей, страдающих болезнью Альцгеймера и старческим слабоумием, также наблюдается хронически повышенный уровень кортизола.

Возможно, вы уже знакомы с вышесказанным хотя бы в общих чертах. Благодаря популярным средствам массовой информации люди все больше узнают о последствиях стресса. Но, не исключено, вы еще не слышали, что действие гормонов стресса находится в прямой связи с группой крови человека.

Группа крови и стресс

Большинство исследований, выявивших различное течение заболеваний, различный уровень гормонов и нейромедиаторов в зависимости от группы крови, показывают диапазон параметров, на одном полюсе которого находится группа 0, на другом - группа А, а группы В и АВ - посередине между ними. Эта же тенденция проявляется и в случае стресса.

Люди с группой крови А склонны к чрезмерной реакции даже на незначительный фактор стресса, реагируя повышенным уровнем кортизола; 0-люди, наоборот, в стрессовой ситуации проявляют наименьшие уровни кортизола и адреналина. Группа В по этому показателю ближе к группе А, а группа АВ - к группе 0. Разумеется, это упрощенное описание не дает всей информации, в особенности если у вас группа крови В или АВ. У каждой группы крови - свой уникальный химический профиль.

Группа крови А

Все люди вне зависимости от их группы крови реагируют на стресс выделением кортизола, но у А-людей этот процесс начинается с более высокой величины, так как, по сравнению с обладателями других групп крови, у них повышен базовый уровень кортизола. К тому же людям этой группы в меньшей степени полезны физические упражнения, призванные снизить стресс.

В борьбе со стрессом А-людям приходится тратить намного больше сил, а результат будет намного меньшим. Это подметил мой отец, еще не зная о результатах исследований химического состава крови. Его совет А-людям "успокоить нервную систему" теперь находит подтверждение на количественном физиологическом уровне. Стали понятнее некоторые особенности воздействия физической активности на людей этой группы, а также, возможно, и повышенный уровень раковых и сердечно-сосудистых заболеваний у этих людей. Что касается адреналина, то в организме носителя группы крови А в стрессовой ситуации его выделяется больше, чем у носителей других групп крови, но при этом А-люди обладают максимальной способностью расщепления и выведения адреналина.

Группа крови 0

Люди с группой крови 0 намного устойчивее к стрессу, чем А-люди. Но если они попадают в предельно травмирующую ситуацию, то выход из нее и восстановление организма обычно занимает у них больше времени, чем у людей с другими группами крови. В ситуации стресса у 0-людей, как правило, выделяется повышенное количество адреналина и норадреналина, что позволяет быстро и эффективно реагировать на опасность. Но возвращение к равновесию затруднено, так как у этих людей расщепление катехоламинов занимает больше времени. За расщепление или дезактивацию адреналина и норадреналина в организме человека отвечает фермент моноаминоксидаза (МАО), имеющий, помимо этой, и ряд других функций. Измерение активности МАО в тромбоцитах крови показало, что даже у здоровых 0-людей активность этого фермента несколько понижена. Этот факт может объяснить затрудненное расщепление катехоламинов (адреналина и норадреналина) у людей с группой крови 0. Мой коллега, доктор медицинских наук Юрий Андрияшек недавно показал мне материалы нового исследования, проведенного украинскими психологами. В результате этого исследования были созданы "Методические рекомендации по отбору моряков для длительных экспедиций". Авторы исследования пришли к выводу, что моряки с группой крови 0 не рекомендуются для

отправки в плавание продолжительностью свыше одного месяца, так как по истечении этого срока их работоспособность существенно снижается. Это исследование не противоречит данным других исследований, доказывающих, что продолжительный стресс влияет на уровень расщепления адреналина у 0-людей, приводя к адреналин-неврологическому истощению.

Есть данные, что норадреналин в большей степени связан со стрессом, вызванным гневом и агрессией, а ведь именно эти эмоции более типичны для 0-людей. Люди с группой крови 0 часто представляют собой классический пример *«поведения типа А»* (напористость, агрессивность, стремление к достижению) с группой крови А. Далее, чтобы исключить возможную путаницу, этот термин будет появляться в кавычках и выделяться курсивом.

Группа крови В

В ситуации стресса В-люди ближе к носителям группы А, то есть у них выделяется повышенное количество кортизола. Это явление можно считать исключением, так как по большинству параметров группа В ближе к группе 0. Но если представить, с каким типом стресса приходилось сталкиваться древним обладателям группы В, то причина этого исключения становится ясной. Как вы помните, кортизол – это «долговременный» гормон стресса, расщепляющий белки мышечных тканей для высвобождения дополнительного количества энергии. Похоже, что люди с группой В унаследовали этот тип адаптации не у самых древних охотников и собирателей с группой 0, а у предков с группой А, появившихся позже.

Я не хочу сказать, что люди с группой крови В в точности похожи на А-людей. Равновесие противоборствующих сил, характерное для группы В, проявляется в уникальной реакции В-людей на стресс. Имея за спиной многолетний опыт практического применения теории групп крови, я обратил внимание на то, что люди с группой крови В имеют достаточно четко выраженную склонность к эмоциональной сосредоточенности. Следовательно, они намного более чувствительны к нарушению равновесия, вызванному стрессом, но при этом очень быстро реагируют на методики снижения стресса. Людям с группой крови В дана неординарная способность к быстрому освоению методик визуализации и релаксации, поэтому они могут намного быстрее справляться со стрессом, чем А-люди.

Группа крови АВ

Исследования однозначно доказывают, что реакция АВ-людей на стресс намного ближе к реакции обладателей группы 0. Почему это так – пока неизвестно. По многим другим важнейшим параметрам группа АВ проявляет сходство с группой А, а не 0.

Физическая активность и стресс

Из книги «4 группы крови – 4 пути к здоровью» вы могли узнать о симбиотических взаимоотношениях между физической активностью и стрессом. Правильно выбранный тип физических нагрузок в соответствии с группой крови будет способствовать избавлению от стресса и поможет предотвратить многие из его разрушительных последствий. Часто физическую нагрузку считают панацеей, способной справиться с любым стрессом. Однако, к сожалению, так бывает не всегда. Если вы нагружаете себя сверх всякой меры, то физическая активность становится дополнительным фактором стресса.

На ваш уровень переносимости физических нагрузок действует целый ряд факторов, в том числе правильное питание, отдых, тренированность, состояние здоровья, а также уровень стресса в вашей обычной жизни. Один из важных факторов, определяющих уровень переносимости физических нагрузок, - группа крови.

Чтобы продемонстрировать, как люди с разными группами крови реагируют на физические нагрузки, давайте посмотрим вначале на две противоположности - группы А и О.

Оливер (группа О) и Адам (группа А) решили заниматься физкультурой и вместе совершали пятикилометровую пробежку четыре раза в неделю. С течением времени здоровье и самочувствие Оливера стали намного лучше, он стал энергичнее и крепче. Но главное - бег стал для Оливера великолепным противоядием от стрессов, неизбежных при его профессии. Оливер стал выдержаннее и уравновешеннее.

С Адамом тем временем происходили совсем другие вещи. Сразу после бега он чувствовал себя лучше (при занятиях спортом выделяются эндорфины, улучшающие самочувствие), но уже через час-другой появлялись вялость и неспособность сконцентрировать внимание.

Если бы Оливер и Адам во время бега измеряли свой пульс, то обнаружилось бы, что у Адама сердце бьется чаще. Чтобы бежать в ногу с Оливером, Адаму приходится прилагать больше усилий. После пробега пульс Адама приходит в норму медленнее, чем у Оливера.

Идет время, Оливер чувствует себя все лучше, энергии у него все больше, он уже готов к новым жизненным высотам, а для Адама каждая пробежка - по-прежнему борьба с собой. Он стал плохо спать по ночам, иногда у него начинает кружиться голова при резком вставании. Чем дольше будет Адам бегать вместе с Оливером, тем сильнее будет для него стресс. Если бы мы могли заглянуть в организм Адама, то увидели бы повышенный уровень кортизола. Это состояние называется перетренированностью. Бег не только не помогает Адаму справиться со стрессом, но и становится дополнительным фактором стресса, вызывающим дальнейшее нарушение адаптации. Если Адам прекратит тренировки, то понадобится несколько дней или даже недель, чтобы его гормональный фон пришел в норму.

Даже у тренированных спортсменов во время бега повышен уровень кортизола, хотя правильное питание и организация тренировок способствуют сглаживанию этого явления и сохранению уровня кортизола в допустимых пределах. Адам, обладающий А-кровью, приступает к тренировкам с уже повышенным от природы уровнем кортизола, а его физическая подготовка явно недостаточна. В результате уровень кортизола в его крови возрастает настолько, что это приводит к нежелательным последствиям. Можно сказать, что Адам болеет от чрезмерных спортивных нагрузок.

Бетти (группа В), приятельница Оливера и Адама, решила присоединиться к друзьям и бегать вместе с ними. Как и Адам, Бетти приступает к тренировкам с повышенным уровнем кортизола в крови. Но, в отличие от Адама, через несколько недель она чувствует себя лучше, ее физическая подготовка и энергичность повышаются. Кроме бега, дважды в неделю Бетти ходит в группу йоги. Бетти, как обладатель группы крови В, от природы наделена великолепной способностью справляться со стрессом, поэтому она получает максимальную пользу и от бега (нагрузка), и от йоги (расслабление).

Когда к компании бегунов решает присоединиться еще одна приятельница наших друзей, Абби (группа АВ), то вначале она, как и Оливер, чувствует прилив энергии от тренировок, но затем решает сократить число пробежек до двух, а два раза в неделю ходить в группу стретчинга (гимнастики, основанной на растягивающих упражнениях).

Любая физическая нагрузка, даже не очень значительная, приводит к повышению уровня катехоламинов и кортизола в крови. Если же человек тренируется регулярно, то со временем количество гормонов стресса, выделяющихся в кровь при физической нагрузке, уменьшается.

Здесь все решает привыкание. Другими словами, когда вы привыкнете к регулярным тренировкам, то они перестанут быть для вас сильным стрессом. Вообще говоря, тренированные спортсмены не воспринимают тренировку как фактор стресса, даже если их нагрузки будут слегка превышать привычные. Их психология, нервная и эндокринная системы привыкли к высоким нагрузкам.

Хорошо тренированный человек с группой крови А может так же, если не лучше, справляться со стрессом, как и плохо тренированный 0-человек. Здесь не годится подход «все или ничего». Мне приходилось видеть множество 0-людей, успешно занимающихся йогой, и спортивных А-людей, увлекающихся тяжелой атлетикой и аэробикой. Самое главное – следует оценить свои возможности, прежде чем вы рискнете превысить привычную для вас нагрузку и перейти границу стресса. Обычно для людей с группой крови А эта граница ниже, однако эти люди, при условии регулярных тренировок, тоже могут позволить себе довольно высокие уровни физических нагрузок. В то же время обладатели группы 0, истощенные из-за хронического стресса, не смогут продолжать тренироваться по интенсивной программе.

Исследование влияния группы крови на спортивные показатели выявило следующее: спортсмены (речь идет о хороших спортсменах), носители крови группы А, способны один-два раза в год собрать все силы и прекрасно выступить на ответственных соревнованиях, требующих выносливости. Но если соревнования повторяются чаще, то показатели этих спортсменов будут хуже. В отличие от них 0-спортсмены способны постоянно участвовать в состязаниях, показывая ровные результаты.

Маркеры психического здоровья

Мне не раз за время моей врачебной практики приходилось встречаться с людьми, которые вели образ жизни, совершенно противоположный своей группе крови. Они выглядели вполне здоровыми, но им явно чего-то не хватало, как будто они были чем-то заблокированы и выведены из равновесия. Что-то с этими людьми было не так. Они не могли определить причину своего состояния и шли по жизни, даже не зная, что такое по-настоящему хорошо себя чувствовать. Естественно, часто эти люди довольно скептически относились к идее перейти на диету, соответствующую их группе крови, не веря, что после этого их психологическое самочувствие станет лучше. Ведь обычно подобные проблемы не лечат питанием. Но на самом деле правильный, в соответствии с группой крови, выбор рациона действительно будет оказывать позитивное влияние на психику.

Многие психические проблемы связаны с уже хорошо известными науке нарушениями химического баланса в организме. В частности, достаточно хорошо изучены заболевания, связанные с гормонами и нейромедиаторами. Гены, ответственные за выработку этих веществ, находятся очень близко от генов, определяющих группу крови.

На Интернет-сайте MEDILINE, где размещена база медицинских данных Национального института здравоохранения США, приводятся данные более чем 90 исследований связи группы крови с психическими и психологическими расстройствами. Во многих из перечисленных на этом сайте научных статей утверждается, что причиной различия в проявлении психических расстройств у людей с различными группами крови является генетическая связь между группой крови и генами, регулирующими выработку нейромедиаторов в мозге и гормонов стресса. Давайте теперь проанализируем эту связь для каждой группы крови.

Группа крови 0: фактор дофамина

Затрудненное расщепление и выведение катехоламинов (адреналина и норадреналина) в условиях стресса, характерное для людей с кровью 0-группы, оказывает непосредственное

влияние на психические расстройства. По данным исследований предполагается, что проблема может быть связана с активностью фермента «допаминбетагидроксилаза» (DBH), превращающего допамин в норадреналин. Важно отметить, что ген DBH расположен по «адресу» 9q34 – то есть буквально «сидит» на гене группы крови.

Почему фермент, превращающий допамин в норадреналин, так важен? Подобно серотонину и норэпинефрину (норадреналину), допамин является одним из веществ, задействованных в высших мыслительных процессах. Допамин вырабатывается в участке мозга под названием «черная субстанция» или «вещество Земмеринга», расположенном в глубине мозга. В отличие от других нейрохимических веществ допамин воздействует не на все участки мозга, а в основном на передние лобные доли, ответственные за высшие мыслительные процессы, в том числе абстрактное мышление.

Высвобождение допамина прямо связано с чувством удовольствия после выполнения тех или иных действий (подкреплением поведения). В лабораторных экспериментах животные без конца нажимали на рычаг, посылая через вживленный в мозг электрод электрический сигнал в зону мозга, связанную с выделением допамина. Удовольствие от употребления кокаина, опиатов и алкоголя также отчасти связано со способностью этих веществ стимулировать выделение допамина. Допамин вносит свой вклад в возникновение чувства блаженства и облегчает болевые ощущения.

Еще один интересный факт: избыток допамина в отделах мозга, ответственных за чувства (лимбическая система) при одновременном недостатке его в отделах мозга, ответственных за мышление (кора больших полушарий), может привести к формированию личности, склонной к избеганию социальных контактов или приступам паранойи. Нормальный или несколько повышенный уровень допамина в коре головного мозга позволяет человеку лучше концентрировать внимание, чувствовать себя менее напряженным и более логично реагировать на проблемы. Пониженный уровень допамина приводит к невозможности концентрации внимания, склонности к гиперактивности и вспышкам гнева, повышенной раздражительности и более эмоциональной реакции на проблемы. Недостаток допамина в передних лобных долях мозга может быть одной из причин слабой памяти.

При болезни Паркинсона в черной субстанции мозга наблюдается избирательное разрушение допаминовых нейронов, передающих сигналы в зону мозга, ответственную за управление моторными функциями (в частности работой мышц). Эту болезнь лечат назначением препарата "L-допа" (леводопа). Это вещество - предшественник допамина в мозге.

С другой стороны, отмечено, что шизофрения, наблюдающаяся у приблизительно одного процента населения Земли, связана с перепроизводством допамина. При шизофрении назначаются препараты, блокирующие восприятие допамина рецепторами. Чем лучше препарат блокирует активность допамина, тем больший лечебный эффект он оказывает на больного. Одна из гипотез объясняет возникновение шизофрении избыточным стимулирующим действием допамина в передних лобных долях мозга.

Для того чтобы вам стала понятна роль допамина в организме, представим себе ванну, полную горячей воды. Это - ощущение счастья, вызванное действием допамина. Источник воды - колодец, расположенный за домом (аминокислота тирозин). Основная часть воды подается в нагреватель (L-допа), а часть идет на полив газонов (используется для выработки гормона щитовидной железы).

Из нагревателя (L-допа) основная часть горячей воды идет через кран в ванну, а часть - в стиральную машину (меланин). Роль затычки в ванне играет фермент

допаминбетагидроксилаза. Если вытянуть затычку, то горячая вода утечет в канализацию (превратится в норадреналин). Верните затычку на место, и у вас будет полная ванна горячей воды (нормальный уровень допамина).

Многие расстройства, вызванные отклонением от нормального уровня допамина, чаще наблюдаются у людей, обладающих кровью группы 0. Это относится и к шизофрении, в особенности к одной из ее форм, проявляющейся в виде приступов, чередующихся с периодами ремиссии. Принято считать, что предрасположенность к этой форме шизофрении передается по наследству. Мы уже говорили, что одной из причин шизофрении считается повышенная активность допамина, проявляющаяся в типичных симптомах: неестественное поведение, неуместный смех, необычные позы, слабая переносимость раздражителей, болезненная возбудимость, склонность к написанию пространных текстов, не имеющих видимого смысла, "глубокомысленные" и нелогичные, перескакивающие с темы на тему рассуждения, иррациональные утверждения, своеобразное использование слов или языковых структур. Для лечения шизофрении чаще всего применяются антагонисты допамина.

Существует также интересная связь между группой крови 0 и заболеванием, получившим название "биполярное расстройство", или маниакально-депрессивное расстройство (прежнее название - маниакально-депрессивный психоз). В ряде независимых исследований была обнаружена связь между группой крови 0 и повышенным числом маниакально-депрессивных расстройств. Исследования семейных родословных выявили повышенный процент генетически обусловленных биполярных расстройств. Помимо этого, минимум в двух исследованиях выявился повышенный процент монополярных расстройств (глубокой периодической депрессии) у 0-людей.

В большинстве исследований подчеркивается роль нейромедиаторов, в том числе катехоламинов (адреналина и норадреналина), в возникновении и развитии монополярных и биполярных расстройств. Согласно этой гипотезе, депрессия ассоциируется с дефицитом катехоламинов в мозге, а мания – с их избытком.

С местом расположения гена АВ0 связано и расположение ряда других генов, по предположениям ученых, ассоциирующихся с аффективным расстройством. Эти гены могут влиять на роль допаминбетагидроксилазы и изменять воздействие гена АВ0 на допаминбетагидроксилазу.

На основании этих и других исследований вырисовывается определенная картина: у 0-людей в состоянии стресса выведение катехоламинов происходит менее эффективно, а также наблюдается намного более высокий процент маниакально-депрессивных расстройств, чем у людей с другими группами крови. Это говорит о том, что уровень активности допаминбетагидроксилазы (как уже упоминалось, ген, ответственный за выработку этого фермента, соседствует с геном АВ0) у обладателей 0-группы колеблется намного более динамично, чем у остальных.

Это заключение идеально ложится в антропологический контекст. Физиологическая особенность, о которой идет речь, была чрезвычайно полезна для выживания в обществе древних охотников и собирателей, так как охота за дичью требовала развитых агрессивных инстинктов и хорошо развитой реакции «драться или бежать». В условиях периодического сильнейшего стресса уровень катехоламинов в организмах людей колебался в огромных пределах, поэтому способность замедлять или ускорять выработку допаминбетагидроксилазы, а затем останавливать или замедлять ее активность превращали древних 0-людей в прекрасных охотников с молниеносной реакцией.

Таким образом, колебания уровня допаминбетагидроксилазы способны объяснить повышенную подверженность обладателей группы 0 маниакально-депрессивным расстройствам и их склонность к "поведению типа А". Одна из причин этих состояний - действие допамина и катехоламинов, а гены, ответственные за их выработку, расположены по соседству с геном АВО и взаимодействуют с ним.

Здесь же, по всей видимости, лежит объяснение любопытного факта, наблюдаемого у моих пациентов на протяжении многих лет. Часто 0-люди испытывают непреодолимую тягу к блюдам из красного (темного) мяса и пшеницы. Красное мясо и пшеница содержат много L-тирозина, аминокислоты, являющейся "сырьем" для выработки допамина и катехоламинов. Те из моих 0-пациентов, кто по тем или иным причинам не ест красного мяса, часто говорили мне: "Я могу какое-то время есть овсянку и ржаной хлеб, но меня все время неудержимо тянет съесть бутерброд с белым хлебом!"

Другие 0-пациенты говорят, что их неудержимо тянет на красное мясо. Один из них, бывший строгим вегетарианцем на протяжении четырнадцати лет, рассказывал: "Каждый раз, кормя своего пса, я невольно начинал думать, что с моим питанием что-то не то. Когда я клал в собачью миску мясной корм, у меня буквально начинали течь слюнки!"

Очень важно не просто разобраться в своих порывах "съесть чего-нибудь эдакого", но и научиться отличать правильные предпочтения от неправильных. Если у вас группа крови 0 и вы при этом вегетарианец, чувствующий себя хорошо лишь при употреблении в пищу большого количества пшеницы, то знайте, что хорошим самочувствием вы обязаны содержащемуся в пшенице тирозину, поднимающему уровень допамина и катехоламинов в крови. Но так как пшеница не лучшим образом соответствует особенностям обмена веществ 0-людей, то не лучше ли будет прислушаться к своему организму и удовлетворить его потребность в тирозине (а заодно и поднять себе настроение), съев блюдо из высококачественного, нежирного, "деревенского" мяса?

Группа крови 0: фактор МАО

Другой важный аспект действия катехоламинов в организмах людей с группой крови 0 связан с ферментом моноаминоксидазой (МАО). Этот фермент играет существеннейшую роль в эмоциональном состоянии человека.

До тех пор, пока не появились новые препараты, блокирующие действие серотонина (в частности, прозак), ингибиторы МАО (препараты ипрозид, нейралекс и др.) были наиболее широко применяемыми антидепрессантами. В организме человека два вида МАО: МАО-А и МАО-В. Первая из них присутствует во всех органах тела, вторая - в основном в мозге. Обе разновидности фермента превращают допамин в другие вещества, поэтому блокирование активности МАО приведет к повышению уровня допамина. Большинство ингибиторов МАО блокируют действие как МАО-А, так и МАО-В, но есть и препараты избирательного действия. Лекарство под названием L-депренил (другие названия - эддеприн, элдеприл, элдаприл) блокирует действие МАО-В, содержащейся в мозге, что повышает уровень допамина (поэтому эти препараты широко назначают людям, страдающим болезнью Паркинсона). Результат воздействия МАО в основном противоположен результату воздействия допаминбетагидроксилазы.

Уровень МАО также варьируется в зависимости от группы крови. И вновь последствия избытка либо недостатка МАО оказываются более существенными для 0-людей. Проведенное в 1983 году на семидесяти здоровых молодых мужчинах исследование показало, что активность МАО в тромбоцитах крови существенно ниже у испытуемых с группой крови 0, чем у остальных. Вот вам и еще одна причина затрудненного регулирования уровня катехоламинов в

крови 0-людей.

Как предполагается, содержащаяся в тромбоцитах МАО является одним из показателей общего уровня серотонина. Пониженный уровень этого генетически обусловленного маркера может свидетельствовать о склонности к психическим патологиям и некоторым расстройствам поведения. В 1996 году турецкие ученые, исследуя физиологические особенности несовершеннолетних преступников мужского пола в исправительном заведении, обнаружили, что самая низкая активность МАО наблюдалась в тромбоцитах подростков, обвиненных в преступлениях на сексуальной почве.

Обнаружена связь низкого уровня активности МАО в тромбоцитах с «*поведением типа А*», для которого характерно честолюбие, нетерпеливость и склонность к соревнованию – то есть черты характера, постоянно наблюдавшиеся у 0-людей. Колебания уровней МАО и допаминбетагидроксилазы ассоциируются с маниакально-депрессивным расстройством, также чаще встречающимся у 0-людей.

Среди других особенностей личности, ассоциирующихся с пониженным уровнем МАО в тромбоцитах, - патологическая страсть к азартным играм, негативизм и вербальная (словесная) агрессия, импульсивность, стремление к поиску новых ощущений и избегание монотонности. Люди, у которых наблюдается низкий уровень МАО в тромбоцитах, склонны употреблять больше табака и алкогольных напитков, а также в большей степени подвержены алкоголизму и наркомании.

Группа А: фактор кортизола

Повышенный уровень кортизола может иметь разрушительные последствия для здоровья человека. С высоким уровнем кортизола связано возникновение многих болезней-убийц, среди которых рак, гипертония, сердечно-сосудистые заболевания и инсульт. Зачастую повышенный уровень кортизола становится одной из причин возникновения психических расстройств, старческого слабоумия и болезни Альцгеймера.

Ученым давно известно, что при многих заболеваниях уровень кортизола в крови повышается. Однако до относительно недавнего времени считалось, что высокий уровень кортизола – это *следствие* заболеваний, а не их причина.

Мнение специалистов изменилось в 1984 году, когда журнал “Medical Hypotheses” опубликовал результаты исследования, ставшего эпохальным для медицинской науки. Автор статьи предоставил серьезные доказательства того, что высокий уровень кортизола – не следствие, а причина заболевания, в особенности если речь шла о людях с так называемой «*личностью типа С*». Считается, что они в большей степени подвержены раковым заболеваниям. Вся эта информация особенно важна для людей с группой крови А, так как для них характерен повышенный уровень кортизола в крови в состоянии покоя, а также более высокие «пики» уровня кортизола в стрессовой ситуации.

В одном остроумном исследовании ученые решили изучить различия в выбросе кортизола в кровь как реакцию на стресс в зависимости от группы крови. Остроумным (и при этом не требовавшим абсолютно никаких дополнительных затрат для ученых) в этом эксперименте был выбор фактора стресса: необходимость сдавать кровь. Для большинства людей сдача крови на анализ связана со стрессом, потому исследователи решили, что можно одновременно вызвать стресс и взять пробу крови для проверки его воздействия.

В результате было выявлено, что концентрация кортизола в сыворотке крови была максимальной у испытуемых с группой крови А (в среднем 455 нмоль/л), минимальной – у 0-

испытуемых (в среднем 297 нмоль/л), тогда как В- и АВ-испытуемые показали промежуточные значения, причем для В-людей (364 нмоль/л) они были ближе к группе А, а для АВ-людей (325 нмоль/л) – к группе 0.

Как уже говорилось, кортизол играет важную роль в адаптационной реакции на стресс. Повышенный в состоянии покоя уровень кортизола может нести ответственность за возникновение психического расстройства, чаще встречающегося у А-людей, чем у обладателей других групп крови - обсессивно-компульсивного расстройства, ОКР (прежнее название заболевания — навязчивый невроз).

Около пяти миллионов людей в США, или почти каждый пятидесятый американец, страдают этим расстройством, поражающим мужчин, женщин и детей вне зависимости от их расы, религии и социально-экономического происхождения. Для ОКР характерны два признака: обсессия - навязчивые, периодически возвращающиеся мысли, идеи или образы, неподконтрольно проникающие в сознание, и компульсия - навязчиво повторяющееся, обычно бессмысленное действие, предпринимаемое как ответ на навязчивую мысль. Среди распространенных навязчивых мыслей можно отметить страх подвергнуться нападению, заразиться какой-нибудь болезнью либо стать жертвой несчастного случая. Типичный пример навязчивых действий: человек, страдающий навязчивой идеей чистоты или страхом заразиться, без конца моет руки. При попытке воздержаться от навязчивого действия человек чувствует сильную тревогу, обычно исчезающую после совершения привычного действия, но спокойствие длится недолго, и вскоре все повторяется.

Мне приходилось наблюдать признаки обсессивно-компульсивного расстройства у моих А-пациентов. Чаще всего это был преувеличенный страх заболеть (как правило, пациенты боялись заболеть раком). Различие между здоровым человеком, осознающим факторы риска, и человеком, страдающим навязчивыми мыслями, ясно. Я видел людей, от страха потерявших сон и аппетит. Гонимые ужасом, скрывающимся глубоко внутри, они тратили тысячи долларов на врачей, обследования и анализы. Обсессивно-компульсивное расстройство с трудом поддается лечению и требует, как правило, всестороннего подхода, включающего психотерапию, медикаментозное лечение и коррекцию поведения. Узнав о своей генетической, биологической предрасположенности к расстройству, человек испытывает облегчение.

Я полагаю, что медицинские исследования ОКР в значительной степени направлены не туда, куда следовало бы. Сегодняшние стратегии нацелены на регулировку дисбаланса серотонина с помощью соответствующих препаратов, хотя эффективность этого лечения недостаточно высока. Исследователям следовало бы пристальнее присмотреться к роли кортизола в возникновении и развитии заболевания.

У людей, страдающих ОКР, наблюдается повышенный уровень кортизола и пониженный уровень мелатонина в крови, а также повышенный уровень свободного кортизола в моче. Есть свидетельства, что применение модуляторов серотонина для лечения ОКР действительно способствует определенному снижению уровня кортизола.

Опубликованы результаты нескольких проведенных независимо друг от друга исследований, подтверждающих наличие связи между ОКР и группой крови. Финские ученые обнаружили, что в небольшой по размеру группе людей, страдающих ОКР, обладателей А-крови больше всего. Более широкое обследование практически здоровых людей с помощью опросника Лейтона, применяющегося для выявления обсессии, не выявило обсессивных черт личности у людей с кровью 0-группы, что подтверждает результаты предыдущих исследований, сообщающих об относительно низком уровне ОКР у 0-людей в сравнении с А-людьми. Интересно отметить, что катехоламины, играющие столь важную роль в формировании

реакции на стресс у 0-людей, никак не влияют на ОКР.

В 1983 году было проведено другое масштабное исследование людей, страдающих ОКР. В этом исследовании также был выявлен повышенный процент А-людей с ОКР. Одновременно обнаружилось, что А-людей больше и среди страдающих истерией. В 1986 году двум группам людей, проходящих психиатрическое лечение в амбулаторных условиях, было предложено ответить на вопросы краткого симптомного опросника. Исследование выявило, что в обеих группах по факторам «обсессия-компульсия» и «психотизм» у А-пациентов отмечаются существенно более высокие показатели, чем у 0-пациентов. Автор статьи приходит к заключению, что «эти данные нельзя отнести к различиям по возрасту, полу либо диагнозу, и они соответствуют результатам ряда предыдущих исследований. Влияние группы крови на проявление симптомов может осуществляться посредством различий в свойствах клеточных мембран, отчасти зависящих от группы крови».

Группы крови В и АВ: фактор окиси азота

Мы уже упоминали о том, что у людей с группой крови В наблюдается определенное сходство нейрохимических реакций с А-людьми, тогда как группа АВ ближе к группе 0. Однако это еще далеко не все: новые исследования показали, что на нейрохимические процессы в организмах людей, несущих В-антиген, может также оказывать влияние молекула окиси азота.

В последние годы было обнаружено влияние окиси азота на важнейшие биологические процессы в организме млекопитающих, в том числе на деятельность нервной системы и иммунитет. Окись азота выделяется при превращении аминокислоты аргинина в аминокислоту цитруллин. Интерес исследователей к этому веществу растет: только в 1998 году было опубликовано около 1500 научных статей, посвященных физиологическому значению окиси азота, а всего за последние пять лет – около 18000 статей.

Обнаружено, что окись азота играет важную роль в формировании и развитии самых различных заболеваний и расстройств – от солнечного ожога до анорексии, от рака до наркомании, от диабета до гипертонии, от нарушений памяти до сепсиса, от импотенции до туберкулеза.

Молекула окиси азота (NO) существует очень недолго, около пяти секунд, а затем распадается. Благодаря этому свойству, окись азота служит посредником между различными системами в организме: между нервной и иммунной, между сердечно-сосудистой и репродуктивной системами. Язык потерял бы смысл без запятых, точек и восклицательных знаков; функция окиси азота в организме тоже представляет собой нечто вроде знаков препинания в химическом «языке». Так как молекулы окиси азота очень быстро распадаются, то необходим их постоянный синтез из аминокислоты аргинина.

В конце восьмидесятых годов ученые из медицинской школы Университета Джона Гопкинса показали, что окись азота играет роль нейротрансмиттера для определенного типа нейронов (нервных клеток) центральной нервной системы. Но в отличие от других нейротрансмиттеров, таких как допамин и серотонин, окись азота не взаимодействует с определенным местом нейрона, а проникает внутрь него, действуя на клеточном уровне. Поэтому окись азота можно назвать «нейромедиатором быстрого действия». Есть сведения, что окись азота участвует в регулировании уровня эндорфинов (природных опиатов, ответственных за чувство удовольствия), вырабатываемых в мозге.

Недавно в медицинском журнале “Lancet” появились два сообщения о том, что у людей, обладающих В-антигенами (группы крови В и АВ), выведение окиси азота из организма

происходит быстрее, чем у людей с другими группами крови. Способность к быстрому выведению окиси азота может быть чрезвычайно полезной для сердечно-сосудистой системы, однако это явление оказывает определенное влияние и на действие нейромедиаторов, давая человеку возможность быстрее оправиться от болезни либо стресса. После этого открытия становится понятным явление, впервые обнаруженное моим отцом и неоднократно наблюдаемое в моей врачебной практике: для людей с группой крови В характерна великолепная способность восстанавливать психологическое равновесие и расслабляться, используя психологические методики, в частности медитацию. И В-людям, и АВ-людям лучше работает в состоянии психологического равновесия. Авторы статей в "Lancet" не выдвигают никаких гипотез возможной связи между В-антигеном и действием окиси азота. Один из возможных ответов на эту загадку лежит на хромосоме 9 справа от гена АВО: это ген фермента аргиносукицинатсинтетазы (АСС), ответственного за цикл синтеза аргинина. Ген, непосредственно влияющий на скорость расщепления аргинина с выделением окиси азота, расположен рядом с геном АВО. Возможно, что у людей с группами крови В и АВ присущая им В-аллель гена АВО оказывает влияние на ген аргиносукицинатсинтетазы.

Есть данные, что наличие антигена В (группы крови В и АВ) проявляется в большей пластичности взаимодействия тела и психики. В частности, В-люди обладают великолепной способностью восстанавливать физиологическое равновесие с помощью психологических методик. Я заметил, что несложная методика визуализации хорошо помогает отдохнуть и расслабиться людям с группами крови В и АВ.

В здоровье и в болезни

От неопровержимого свидетельства нейрохимических различий между людьми с разной группой крови мы опять плавно переходим к уже обсуждавшемуся вопросу: можно ли сказать, что существует тип личности, характерный для той или иной группы крови? Как следует из процитированных выше научных статей, группа крови действительно оказывает определенное влияние на проявление человеческого "Я" - на взаимоотношения с другими, на восприятие ситуаций, на эмоциональные реакции. Так сказать, придает личности окончательную форму.

Нам теперь известно, что биохимические различия, определяемые группой крови, способны влиять на эмоции и поведение человека. Но насколько ярко выражено это влияние? И здесь я опять хочу вернуться к Самуэлю Ханнеману и его теории "*нсора*". Если вы здоровы телом и душой, а все системы вашего организма находятся в равновесии, то эти факторы могут никак не проявляться заметным образом. Но если вы находитесь в условиях сильного стресса и дезадаптации, если ваша иммунная система ослаблена, если вы страдаете хроническими заболеваниями - вот тогда различия, определяемые группой крови, становятся "*нсора*", то есть разломом или трещиной в фундаменте здоровья. Соблюдая образ жизни, рекомендуемый для людей с вашей группой крови, вы берете свою "судьбу" под контроль, положительным образом проявляя свою человеческую индивидуальность и являя миру самые лучшие стороны своего характера. Более подробные практические рекомендации вы найдете в разделе, посвященном образу жизни для людей с вашей группой крови.

Глава 4. Метаболическая синхронность

Биохимическое воздействие группы крови на организм

Теперь, когда вы уже знаете о значении своей группы крови и ее связи с физиологическими особенностями организма, давайте подробнее рассмотрим, как происходят работа иммунной системы и обмен веществ (метаболизм).

Когда вышло в свет первое издание книги «4 группы крови – 4 пути к здоровью», ведущие телепрограммы «Внутреннее издание» решили проверить, действуют ли описанные в книге диеты. Два добровольца согласились под наблюдением опытного диетолога испытать на себе диеты, соответствующие их группам крови. Лорен (группа 0), по специальности кондитер, до начала «эксперимента» весила 74 килограмма, а Мигель (группа А), продюсер телепрограммы «Внутреннее издание» - 107 килограммов. Через две недели «подопытных» взвесили. Лорен похудела на три килограмма, а Мигель – на три с половиной.

Ведущая программы Дебора Норвилл высказала удивление по поводу такой эффективности двух совершенно противоположных диет. Ее вердикт: «Вы нас убедили. Запишите нас в число своих сторонников!»

Избавление от лишнего веса – только одно из приятных последствий перехода на рацион питания в соответствии со своей группой крови, и оно наблюдается у большинства людей. Потеря веса – результат изменений, произошедших в обмене веществ, и его значение намного выше, чем просто косметический эффект, заметный при взгляде в зеркало на собственную постройневшую фигуру. Ожирение – следствие гормональных нарушений, существенно сдвигающих метаболическое равновесие. Часто при этом возникает резистентность к инсулину – состояние, при котором жировые клетки перестают реагировать на инсулин.

При резистентности к инсулину организму приходится вырабатывать все больше и больше инсулина, а эффект от него все меньше и меньше. Уровень сахара в крови начинает повышаться, «двигатель», сжигающий жиры для получения энергии, сбавляет обороты, и избыток сахара превращается в запасы жира.

Причиной резистентности к инсулину часто бывает избыточное употребление пищи, содержащей лектины, не соответствующие группе крови. Ряд лектинов обладает инсулиноподобным действием. Соединяясь с рецепторами жировых клеток, лектины подают ложный сигнал о необходимости прекратить сжигание жира и начать создание жировых запасов. В результате количество жира увеличивается, а активная мышечная масса уменьшается.

Синдром резистентности к инсулину, приводящий к нарушению расщепления триглицеридов и к общему замедлению метаболизма, довольно часто наблюдается у несекреторов. Из-замедленного метаболизма в межклеточном пространстве задерживается жидкость, вызывая отеки.

Человеку, набравшему излишний вес, будет нелегко вернуть прежнюю форму, потому что у него сдвинулось метаболическое равновесие. Ожирение *всегда* сопровождается резистентностью к инсулину, что приводит к повышению уровня инсулина. Чем выше содержание жировой ткани во внутренних органах, тем выше уровень инсулина. Представьте себе две чаши весов, находящиеся в равновесии: чем больше содержание жира в организме, тем выше резистентность. Обратите внимание на ключевой момент: нарушения метаболизма прямо пропорционально связаны с содержанием жировой ткани в организме. По мере снижения жировой ткани обменные процессы нормализуются.

Питание, соответствующее группе крови → Увеличение активной мышечной массы → Повышение базового уровня метаболизма → Сжигание излишков жира без потери мышечной массы.

Исследуя ожирение у детей, ученые нашли ряд «камней преткновения» эндокринного

характера: выработка гормонов щитовидной железы и гормонов стресса, уровня андрогена (мужского полового гормона), гормона роста и инсулина в крови. У этих детей наблюдался повышенный уровень инсулина в крови, как базовый, так и стимулированный введением глюкозы. То же наблюдается и у взрослых. Обмен веществ у людей, страдающих ожирением, во многом отличается от нормального.

Лишний вес способствует возникновению резистентности к лептину. Гормон **лептин** (не путать с лектином!), связанный с геном тучности, в последнее время привлекает все больший интерес исследователей. Воздействуя на гипоталамус, лептин регулирует процентное содержание жировой ткани, чувство сытости и способность сжигать жир для высвобождения энергии. При избыточном весе уровень лептина повышен, но его действие заторможено (резистентность к лептину). У человека, страдающего ожирением, уровень лептина повышается в соответствии с уровнем инсулина, вследствие чего ряд ученых пришли к выводу, что ожирение способствует возникновению диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта.

Лишний вес способствует возникновению резистентности к кортизолу. Как правило, у людей с избыточным весом хронически повышен уровень кортизола в крови. Жировая ткань стимулирует выработку кортизола, а тот – секрецию адено-кортикотропного гормона (кортизола), в результате кора надпочечников, выделяющих кортизол, находится в состоянии постоянной повышенной активности.

В свою очередь, повышенный уровень кортизола сам по себе способствует набору веса. Получается замкнутый круг. Действие кортизола отличается от действия других стероидных гормонов, в том числе половых. Кортизол увеличивает содержание сахара в крови за счет мышечной ткани, что хорошо в кратковременной стрессовой ситуации для реакции «драться или бежать». Но хроническое повышение уровня кортизола ведет к инсулиновой резистентности и изменению состава тела в сторону увеличения процента жировой ткани.

Однако это еще не все: по мнению специалистов, повышенный уровень кортизола связан с повышением уровня лептина, что стимулирует аппетит. Исследования на животных показали, что кортизол нарушает действие лептина и его способность регулировать аппетит, скорость обмена веществ и расщепление жира. Имеется ряд данных, свидетельствующих о подобных нарушениях и в организме человека. В особенности это характерно для обладателей крови групп А и В, у которых базовый уровень кортизола естественным образом повышен.

Синдром X

Когда синхронность обмена веществ в организме нарушена, общее самочувствие человека ухудшается. Обратите внимание: в нашей культуре избыточный вес считается в первую очередь косметическим недостатком, хотя это далеко не самое опасное из его последствий. Лишний вес – предшественник намного более серьезных расстройств и заболеваний.

Вы уже обратили внимание, что зачастую возникает не одно, а несколько нарушений обмена веществ одновременно. У человека, страдающего диабетом, часто бывает лишний вес и повышенное кровяное давление, а заболевания сердца могут сопровождаться высоким уровнем триглицеридов, ожирением и симптомами диабета.

Относительно недавно исследователи стали уделять пристальное внимание состоянию, получившему название «синдром X», при котором наблюдаются множественные нарушения обмена веществ: резистентность к инсулину, высокое содержание сахара в крови, повышенный уровень триглицеридов, высокий уровень «вредного» холестерина LDL (липопротеинов низкой плотности) и пониженный уровень «полезного» холестерина (липопротеинов высокой

плотности), высокое кровяное давление и ожирении по типу «яблоко», характеризующееся скоплением жира в области талии, живота и внутренних органов.

Это комплексное расстройство, «ядро» которого – резистентность к инсулину, способствует развитию сахарного диабета у взрослых (диабета типа 2), атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний. И вот здесь в игру вступает группа крови, от которой в значительной степени будет зависеть степень риска.

Группа крови и сердечно-сосудистые заболевания

Стратегия профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний будет зависеть от вашей группы крови. Был проведен ряд значительных исследований, в результате которых удалось подойти к разрешению основного парадокса «системы четырех диет», а именно, почему употребление красного мяса полезно для одних и вредно для других. Может быть, благодаря новым научным данным можно будет наконец-то позабыть о бурной дискуссии на тему пользы и вреда красного мяса, не утихающей уже много лет.

Сердечно-сосудистыми заболеваниями страдают люди всех групп крови, но причины заболеваний у них различны. На этих ярко выраженных различиях следует остановиться подробнее.

У носителей 0- и В- крови сердечно-сосудистые заболевания с меньшей вероятностью возникают по причине высокого уровня холестерина. Для этих людей путь к болезням – непереносимость углеводов. А вот у А- и АВ-людей причина болезней – высокий уровень холестерина. Поэтому и стратегии здорового образа жизни будут для этих групп совершенно разными.

Группы крови А и АВ: фактор риска - холестерин

Ряд исследований показал, что группы А и АВ с большей вероятностью подвержены риску сердечно-сосудистых заболеваний и даже смерти за счет повышенного уровня холестерина.

- Чтобы установить, в действительности ли повышенный уровень холестерина ассоциируется с группой крови А (что было обнаружено в различных местах Западной Европы), ученые провели исследование связи между группой крови и общим уровнем холестерина в крови среди японцев. Результат оказался тем же: по сравнению с другими группами крови, у А-людей наблюдался намного более высокий общий уровень холестерина.
- В исследовании 380 различных сочетаний факторов риска была обнаружена связь между группой крови А и повышенным общим уровнем холестерина, а также «вредного» холестерина LDL, тогда как у В-людей наблюдался пониженный общий уровень холестерина.
- Ученые из Венгерского института кардиологии сравнили данные обследований 653 пациентов, в период с 1980 по 1985 год перенесших коронарную ангиографию (рентгеновское обследование коронарных сосудов). У этих людей группа крови А встречалась чаще, а группа 0 – реже, чем в среднем по Венгрии. Наблюдалось и различие в местах расположения сужения коронарных артерий в зависимости от группы крови.

Повышенный уровень холестерина может передаваться по наследству. Одна из наиболее

распространенных форм семейной гиперхолестеринемии – так называемая «гиперлипопротеинемия типа IIВ», при которой наблюдается повышение «вредного» холестерина низкой плотности (LDL) и «самого вредного» холестерина VLDL, приводит к раннему отверждению артерий, закупорке сонной артерии (артерии, обеспечивающей кровью мозг и другие органы, находящиеся в голове), заболеваниям периферических артерий, инфарктам и инсультам. Все эти заболевания с большей вероятностью встречаются у А-людей. Исследования показывают наличие существенной связи между гиперлипопротеинемией типа IIВ и группой крови А не только у пациентов, перенесших инфаркт, но и у новорожденных.

Группы 0 и В: фактор риска – непереносимость углеводов

Для 0- и В-людей основной фактор риска, способствующий возникновению сердечно-сосудистых заболеваний, – не столько жир, содержащийся в пище, сколько жир, содержащийся в организме. Если люди с этими группами крови перейдут на низкожировую рацион, но при этом богатый лектинами, замедляющими обмен веществ, то они будут не худеть, а набирать вес, что станет основным фактором возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы.

На протяжении многих лет специалисты утверждали, что высокий уровень триглицеридов является фактором риска не сам по себе, а в сочетании с другими факторами. Но появляется все больше свидетельств обратного: повышенный уровень триглицеридов опасен сам по себе, и этим частично можно объяснить особенности развития сердечно-сосудистых заболеваний у 0- и В-людей.

Триглицериды – жиры, молекула которых состоит из трех соединенных между собой цепочек жирных кислот. Это – основная форма жира, содержащегося как в пище, так и в организме. У диабетиков часто наблюдается повышенный уровень триглицеридов (диабет считается одной из основных причин гипертриглицеридемии). Другими словами, резистентность к инсулину, вызванная непереносимостью углеводов, приводит к повышению уровня триглицеридов.

Недавно проведенное исследование показало, что мужчины с максимальным базовым уровнем триглицеридов (измеренным на голодный желудок) в два раза более подвержены риску развития инфаркта по сравнению с теми, у кого этот показатель имел минимальные значения, даже при совпадении других факторов риска (диабет, курение и сидячий образ жизни). Удивило то, что риск инфаркта сохраняется даже при уровне триглицеридов в 142 мг/дл (традиционно содержание триглицеридов ниже 200 мг/дл считалось нормальным, от 200 до 400 мг/дл – пограничным, от 400 до 1000 мг/дл – высоким и выше 1000 – очень высоким).

Классический показатель резистентности к инсулину у 0- и В-людей – фигура в форме «яблока», при которой жир скапливается широким поясом в области талии и живота. Жировые клетки, расположенные в брюшной полости, легче всего выделяют жир в кровь. Люди, чье тело имеет форму «груши» (жир скапливается на бедрах), в меньшей степени рискуют получить сердечно-сосудистое заболевание.

Расположенные в брюшной полости жировые клетки начинают выделять жир уже через три-четыре часа после приема пищи, тогда как остальные жировые клетки – намного позже. Выделение жира проявляется в повышенном уровне триглицеридов и свободных жирных кислот в крови. Свободные жирные кислоты сами по себе вызывают резистентность к инсулину, а повышенный уровень триглицеридов обычно сопровождается пониженным уровнем «полезного» холестерина HDL. В результате резистентности к инсулину в организме

происходит перепроизводство этого гормона, что сопровождается ростом уровня самого опасного холестерина – VLDL.

Связь между ожирением, триглицеридами и уровнем «вредного» холестерина для группы крови 0 была доказана экспериментально. Французские ученые обнаружили связь уровня триглицеридов и липопротеинов с ожирением и группой крови 0. Помимо этого, исследователи обнаружили связь между статусом несекретора и высоким уровнем триглицеридов, а также резистентностью к инсулину.

Наконец-то медицинская общественность начинает признавать необходимость выхода за узкие рамки традиционного мышления и пересмотра общепринятых подходов к факторам риска сердечно-сосудистых заболеваний. Повышенный уровень холестерина является основной причиной болезни далеко не для всех.

Секретное оружие групп 0 и В

Природа дала 0- и В-людям секретное оружие, помогающее им получать пользу от высокого уровня протеинов в рационе.

В тонком кишечнике вырабатывается щелочная фосфатаза - фермент, главная функция которого – расщепление пищевых жиров и холестерина. Начиная с середины 60-х годов, были проведены многочисленные исследования, показавшие, что у 0- и В-людей, особенно у секреторов, уровень этого фермента повышен. И наоборот, у носителей крови А- и АВ-групп содержание этого фермента понижено. Результаты недавних исследований позволяют предположить, что неспособность эффективно расщеплять пищевые жиры является одной из причин высокого содержания холестерина и повышенного риска сердечно-сосудистых заболеваний у А- и АВ-людей, тогда как у 0- и В-людей за счет повышенного уровня фермента пищевые жиры расщепляются более полно.

Активность кишечной щелочной фосфатазы растет после употребления жирной пищи, в особенности если молекулы содержащихся в пище триглицеридов состоят из длинных цепочек жирных кислот, что было обнаружено в одном из исследований. Добровольцам давали пищу, содержащую различные типы жиров, а затем брали у них кровь на анализ. Во всех случаях активность фермента была выше у людей с 0- и В-кровью.

Как ни парадоксально, но в результате повышенной активности фермента при употреблении высокобелковой пищи 0- и В-люди получают дополнительную пользу для обмена веществ. Исследования показали, что употребление белков повышает уровень щелочной фосфатазы в кишечнике 0- и В-людей. Если в рационе этих людей мало белков, то природные преимущества при расщеплении жиров не проявляются. Из-за этой особенности у 0- и В-людей при переходе на высокобелковую диету снижается уровень холестерина в крови.

Недавно ученым удалось получить один из возможных ключей к загадке пониженного уровня кишечной щелочной фосфатазы у людей групп А и АВ. В статье, озаглавленной «Щелочная фосфатаза и группа крови: новый аспект» сообщалось, что А-антиген сам по себе способен инактивировать фосфатазу. Если это действительно так, то пониженный уровень фосфатазы, а с ним – пониженная способность к перевариванию жиров у А-людей, не имеет генетической связи с группой крови, а является физическим проявлением действия А-антигена в организме. Авторы обнаружили, что красные кровяные клетки (эритроциты) А- и АВ-людей связывают практически всю кишечную фосфатазу. У 0- и В-людей это наблюдается в значительно меньшей степени.

Дальнейшие исследования выявили, что аминокислота фенилаланин почти со стопроцентной эффективностью ингибирует действие щелочной фосфатазы. В наших собственных исследованиях обнаружилось, что многие из продуктов, содержащие значительное количество фенилаланина (в частности, ямс и сладкий картофель), вызывают у пациентов с А-кровью значительное повышение выработки кишечного токсина индикана.

Среди всех историй болезни и исцеления моих читателей и пациентов я хотел бы особо выделить одну, так как она наиболее ярко показывает возможности правильно подобранной системы питания в борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями, даже если эта система требует употребления большого количества животных белков. Автор письма – сорокасемилетний мужчина, группа крови 0.

«Я служу капитаном в Военно-морском флоте США на базе авианосцев в Пейтаксент-Ривер, штат Мериленд. В ноябре 1998 года у меня был диагностирован диабет типа I (инсулинозависимый). Четырежды в день я вводил инсулин, и к началу нового года уровень инсулина в крови удалось стабилизировать. После этого я вводил по тридцать единиц инсулина в день – по пять единиц на завтрак, обед и ужин, и еще пятнадцать единиц – перед сном. Я занимался физкультурой, консультировался у диетолога и каждый день ел здоровую разнообразную пищу.

Первые семь недель я провел на очень жестком режиме и стал чувствовать себя намного лучше. За десять недель я похудел на семь килограммов. 19 февраля по настоятельному совету друга я перешел на диету для группы 0. Вначале я воспринял эту теорию более чем скептически, но решил попробовать из уважения к другу и ценя его заботу обо мне.

Уже на следующий день уровень сахара начал падать, на третий день я смог несколько уменьшить дозу инсулина. Так продолжалось на протяжении четырех недель. В настоящее время я снизил дозу инсулина до двадцати единиц в день – одна единица на завтрак, одна - на обед, три – на ужин и тринадцать перед сном. За четыре недели доза инсулина снизилась на 33 процента.

Уже по истечении первой недели на 0-диете я заметил значительный прилив энергии. Сегодня, четыре недели спустя, этот эффект продолжается. Я чувствую себя лучше, чем когда-либо за последние двадцать лет, и нахожусь на постоянном энергетическом подъеме.

Раньше у меня был высокий уровень холестерина – 300 и выше, теперь он снизился до 188. Три дня назад меня обследовал эндокринолог. Надо ли говорить, как он был счастлив за меня. Врач надеется, что можно будет снизить количество инъекций инсулина с четырех до двух в день. Я собираюсь соблюдать 0-диету до конца моих дней».

ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ГРУППЫ КРОВИ 0

Группа крови 0 – самая распространенная и самая древняя. Обладатели этой группы крови донесли до двадцать первого столетия кровь своих предков, ловких и агрессивных первобытных охотников. Первобытные люди с 0-кровью инстинктивно стремились к власти. Чтобы большинство племени смогло выжить, первобытным людям приходилось бросать слабых и немощных на произвол судьбы. Благодаря жесткому прагматизму человеческий род занял ведущее место в животном мире.

Постоянная борьба за выживание сформировало умного и ловкого охотника, обладающего качествами, и по сей день остающимися незаменимыми в любом человеческом

обществе – лидерством, экстравертностью и умением сосредоточить все силы для достижения цели. Но эти свойства – палка о двух концах. С одной стороны, 0-человек может быть прекрасным организатором, лидером, продуктивным работником. Однако в условиях сильного стресса основные черты 0-личности могут проявляться в экстремальных масштабах, и тогда вместо лидера-вдохновителя появляется лидер-тиран, превращающий власть в смертельную игру «убивай, чтобы не убили тебя» - игру, особо опасную в современном обществе.

В условиях стресса в организме 0-людей выделяется большое количество катехоламинов и пониженное количество ингибиторов МАО. Эта особенность досталась 0-людям в наследство от далеких предков, для которых немедленная реакция «драться или бежать» была естественной инстинктивной реакцией на опасность. Однако это свойство 0-людей, жизненно важное в первобытном обществе, в наши дни оборачивается многими проблемами. Обладатели группы крови 0 могут реагировать на стресс приступом гнева, вспышкой раздражения, гиперактивностью и даже маниакальным припадком, вызванным серьезным биохимическим дисбалансом в организме, 0-люди в большей степени склонны к деструктивному поведению при сильной усталости, гнев, депрессии или чувстве скуки. В этом также проявляется особенность биохимических процессов в организме 0-людей: высвобождение допамина непосредственно связано с чувством удовлетворенности и блаженства. Поэтому среди 0-людей немало азартных игроков, любителей острых ощущений и риска, алкоголиков и наркоманов, а также людей, склонных к импульсивным поступкам.

С учетом всего этого становится понятной основная цель современного 0-человека – необходимость овладеть существенными физиологическими преимуществами, доставшимися в наследство от далеких предков, и взять их под свой контроль. Можно сказать, что вы созданы для производительной и эффективной деятельности. Ваши пищеварительная и иммунная системы, метаболизм вашего организма обеспечивают вам силу и выносливость. Но если эта природная производительность нарушена из-за неправильного питания, недостатка физической активности, нездорового поведения или повышенного стресса, то вам грозит ряд негативных последствий, в том числе резистентность к инсулину, снижение функции щитовидной железы, отеки и избыточный вес.

От природы у обладателей группы крови 0 сильная и выносливая иммунная система, благодаря чему вы в большей степени, чем обладатели других групп крови, защищены от рака, но нарушение системного равновесия в организме грозит вам другими бедами – воспалительными заболеваниями, артритом и аллергическими реакциями.

Когда вы приведете свой образ жизни в соответствие с сильными сторонами своего организма, вы получите максимальную пользу от своего генетического наследия, доставшегося вам от первобытных предков, - от возможности быть сильными, стройными, продуктивными, энергичными, жить долго и смотреть на мир с оптимизмом.

Здоровый образ жизни для группы крови 0 состоит из сочетания стратегий питания, поведения и терапевтических средств, способствующих соответствию вашего образа жизни и особенностей организма 0-человека.

ПРОФИЛЬ РИСКА

Особенности	Проявление	Повышенный риск	Варианты
Психофизиология Тенденция к повышению уровня	<ul style="list-style-type: none"> • Нейрохимический дисбаланс допамина • Стремление 	• Биполярное (маниакально-депрессивное)	Дети: Высокий уровень катехоламинов и

катехоламинов (адреналина и норадреналина) в стрессовой ситуации вследствие низкого уровня фермента МАО	избегать монотонности ведет к рискованным поступкам <ul style="list-style-type: none"> • Склонность к проявлению гнева и агрессии в стрессовой ситуации • Экстравертность и властность 	расстройство <ul style="list-style-type: none"> • Сердечно-сосудистые заболевания (в особенности у лиц, склонных к «поведению типа А») • Болезнь Паркинсона • Шизофрения • Алкоголизм и наркомания 	дисбаланс допамина могут вести к гиперактивности
Пищеварение Перепроизводство соляной кислоты в желудке, более быстрая выработка пепсиногена после еды	<ul style="list-style-type: none"> • Способствует более полному перевариванию животных белков • Возможно возникновение чувства дискомфорта в желудке и кишечнике 	<ul style="list-style-type: none"> • Язвы • Гастрит • Воспаление двенадцатиперстной кишки 	Несекреторы: Повышенный уровень риска по сравнению с секреторами
Высокий уровень кишечной щелочной фосфатазы (пищеварительного фермента)	<ul style="list-style-type: none"> • Способствует более легкому расщеплению жиров • Обеспечивает дополнительную защиту от заболеваний коронарных артерий • Укрепляет кости 		Секреторы: Самый высокий уровень щелочной фосфатазы
Сахар, образующий антиген группы крови 0, привлекает бактерии <i>Helicobacter Pylori</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Подверженность инфекциям, вызываемым <i>Helicobacter Pylori</i> • Более сильные воспалительные процессы 	<ul style="list-style-type: none"> • Язвы 	Несекреторы: Более высокая степень риска, чем у секреторов
Метаболизм Пониженная свертываемость крови	<ul style="list-style-type: none"> • Меньшая вязкость крови • Опасность возникновения кровотечений 	<ul style="list-style-type: none"> • Инсульт, вызванный мозговым кровотечением 	
Метаболизм, обеспечивающий эффективное использование калорий	<ul style="list-style-type: none"> • Худшее усвоение углеводов • Высокоуглеводная диета приводит к отекам и ожирению • Высокоуглеводная диета способствует повышению уровня 	<ul style="list-style-type: none"> • Понижен риск диабета и сердечно-сосудистых заболеваний при сбалансированном метаболизме • Высокоуглеводная диета способствует 	Несекреторы: Повышенный риск возникновения синдрома X

	триглицеридов и возникновению резистентности к инсулину • Высокоуглеводная диета ведет к снижению функции щитовидной железы	возникновению синдрома Х, ведущего к заболеваниям сердца	
Иммунитет Выработка большого количества антител к антигенам других групп крови (А и В)	• Повышенный риск возникновения аутоиммунных заболеваний	• Воспалительные заболевания внутренних органов	Несекреторы: Более высокая степень риска, чем у секреторов
Антиген группы крови 0 – сахар фукоза	• Возможность связывания лектиноподобных веществ, обеспечивающих миграцию белых кровяных клеток к очагу воспаления	• Воспалительные заболевания • Язвы	Несекреторы: Повышенная склонность к общим воспалительным процессам
Высокий уровень антител IgE (иммуноглобулина)	• Повышенная чувствительность к пыльце растений	• Аллергические заболевания органов дыхания	Несекреторы: Повышенный риск заболеваний органов дыхания, в особенности аллергических
Высокий уровень антител IgA	• Излишне агрессивная реакция иммунной системы	• Аутоиммунные заболевания, в особенности заболевания щитовидной железы • Воспаление тканей десен, образование зубного камня	Несекреторы: Снижен риск высокого уровня антигена IgA, но повышен риск возникновения стоматологических заболеваний

ЖИЗНЕННЫЕ СТРАТЕГИИ ДЛЯ ГРУППЫ КРОВИ 0

Ключевые стратегии

- Разработайте четкий план своих целей и задач на каждый год, месяц, неделю и день, чтобы избегать импульсивных действий и поступков.
- Изменяйте образ жизни постепенно и не пытайтесь совершить революцию, изменив все сразу.
- Всегда ешьте сидя за столом, даже если хотите только слегка перекусить. Не ешьте на ходу.
- Тщательно пережевывайте пищу. Положив в рот порцию пищи, отложите вилку и не берите новый кусок, не проглотив предыдущий.

- Избегайте принятия важных решений и денежных трат в состоянии стресса.
- Когда чувствуете тревогу, дайте своему телу физическую нагрузку.
- Занимайтесь физкультурой: сорок пять-шестьдесят минут кардионагрузок (например, аэробика или бег) как минимум три раза в неделю.
- Если чувствуете тягу к веществам, вызывающим удовольствие (алкоголь, табак, наркотики, сахар), дайте своему телу физическую нагрузку.

Ниже вы найдете рекомендации по организации здорового образа жизни для людей с группой крови 0, способствующего здоровью и долголетию.

1. Правильно питайтесь, чтобы сохранить силу и равновесие организма.

Помимо соблюдения основных положений диеты для группы 0, обратите особое внимание на следующие рекомендации, которые помогут вам лучше справляться со стрессом.

- избегайте кофеина и алкоголя, особенно в стрессовых ситуациях. Особенно вреден для вас кофеин, так как он повышает уровень адреналина и норадреналина, и без того высокий у 0-людей.
- Если чувствуете сильную тягу к противопоказанным вам продуктам из пшеничной муки, съешьте что-нибудь белковое. Как правило, желание съесть булочку после этого проходит.
- Не сидите на голодных диетах и не пропускайте приемы пищи, особенно если вы тратите много энергии на занятия спортом. Недостаточное питание вызывает сильный стресс.
- Заранее позаботьтесь о том, чтобы у вас под рукой были здоровые продукты для быстрой энергетической подзарядки. Это особенно важно, если на протяжении дня вы много двигаетесь. На лотках, в кафе и ресторанах быстрого питания очень трудно найти продукты, не содержащие пшеничной муки.

2. Занимайтесь физкультурой и спортом для поддержания эмоционального равновесия

Активная физическая нагрузка, укрепляющая сердечно-сосудистую систему, мышцы и кости, чрезвычайно полезна 0-людям. Причем польза эта намного больше, чем просто достижение силы, стройности и тренированности, ради чего люди обычно и начинают заниматься спортом. У людей с группой крови 0 физическая активность способствует установлению биохимического равновесия в организме и хорошему тону, так как в результате физической активности в кровь выделяются нейромедиаторы, тонизирующие весь организм. Регулярные занятия спортом будут способствовать эмоциональной стабильности, что очень важно для 0-людей. Ни для кого регулярная и достаточная физическая активность не имеет такого большого значения для физического здоровья и эмоционального равновесия, как для 0-людей.

Физические нагрузки для 0-людей

Упражнения	Продолжительность мин	Частота (занятий в неделю)
Аэробика	40-60	3-4
Подъем тяжестей	30-45	3-4
Бег	40-45	3-4
Ритмическая гимнастика	30-45	3
Занятия на тренажерах	30	3
Кикбоксинг	30-45	3
Езда на велосипеде	30	3

Единоборства	60	2-3
Катание на коньках и роликовых коньках	30	2-3

Как рассчитать максимально допустимую и минимальную частоту пульса во время тренировки:

1. От 220 отнимите свой возраст.
2. Разность умножьте на 0,7 (если вы старше 60 на 0,6). Это ваша максимальная частота пульса.
3. Эту же разность умножьте на 0,5, и вы получите минимальную частоту пульса.

Тренировка с максимальной пользой

- Если вам быстро надоедают занятия, сделайте их как можно более разнообразными. Занимайтесь не одним, а двумя-тремя видами спорта.
- Чтобы достичь наилучших результатов, проводите как минимум четыре кардиотренировки (упражнения, тренирующие сердечно-сосудистую систему и легкие, например, бег трусцой или занятия на велотренажере) в неделю продолжительностью по тридцать-сорок пять минут.
- Перед каждой тренировкой обязательна разминка. Сделайте несколько упражнений на гибкость и растяжение, чтобы 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 двадцати-тридцати минут.
- Каждую кардиотренировку завершайте обязательной заминкой (минимум пять минут), состоящей из упражнений на растягивание и расслабление.

3. Бросьте курить

Само собой разумеется, бросить курить следовало бы всем, вне зависимости от группы крови. Однако обладателям 0-крови, как я заметил на примере своих пациентов, бросить курить намного труднее, чем другим, и им бывает нужна помощь. В период отвыкания от табака 0-люди часто чувствуют себя очень плохо. Я предполагаю, что это связано с нарушением баланса дофамина в организме этих людей, так как химическая реакция организма на никотин имитирует чувство удовлетворения. Я уже говорил, что 0-люди чаще проявляют склонность к зависимости от химических веществ (алкоголя, наркотиков, табака, сахара) и поиску удовольствий. Контролируя уровень стресса, вам будет легче отказаться от этой вредной привычки. Специально для вашей группы крови я предлагаю ряд дополнительных рекомендаций:

- Заведите дневник прогресса в отказе от курения. Записывайте в него все проверенные вами на практике «плюсы» жизни без табака.
- Чтобы уменьшить тягу к табаку, активно занимайтесь спортом.
- Избегайте ситуаций, в которых вас обычно тянет закурить. В особенности важно избегать ситуаций, вызывающих чувство гнева, скуки или депрессии.
- Если вы привыкли закуривать после еды, немедленно вставайте из-за стола и чистите зубы.
- Когда вас потянет закурить, сделайте дыхательное упражнение:
 1. Глубоко вдохните через нос.
 2. Медленно выдохните через рот.
 3. Повторите четыре раза.
- Найдите здоровые способы и средства для поднятия настроения в минуты уныния.

- Поговорите со своим врачом. Может быть, вам будет можно воспользоваться средствами, облегчающими отказ от курения (никотинсодержащий пластырь, жевательная резинка, ингалятор или таблетки).

Примечание: Существуют также адаптированные стратегии для группы крови 0: отдельно для детей младшего и старшего возрастов, а также для пожилых людей.

ДОСТИЖЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАВНОВЕСИЯ

Ключевые стратегии

- Применяйте психологические методики борьбы с гневом.
- Заранее планируйте свою деятельность на дни и недели вперед, чтобы избежать монотонности. Когда 0-людям 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, избегайте стимулирующих веществ.
- Не принимайте антидепрессанты, содержащие ингибитор МАО.

Следующие рекомендации, если вы будете постоянно следовать им, помогут вам сохранить эмоциональное равновесие и избежать типичных для 0-людей психофизиологических нарушений.

1. Определите особенности своей личности

Как показали исследования, так называемое «*поведение типа А*» чаще встречается у обладателей группы крови 0, чем у людей с кровью других групп. Известно, что в случае целого ряда заболеваний, для которых установлена связь с группой крови (в частности, язвы двенадцатиперстной кишки и инфаркт), можно говорить об определенной психологической предрасположенности. В одном из исследований ученые изучали связь между группой крови и некоторыми особенностями поведения, а именно «*поведением типа А*» и склонностью к гневу, у молодых людей, недавно перенесших инфаркты. Оказалось, что для 0-пациентов в значительно большей степени характерны «*поведение типа А*» и склонность к гневу, чем для их товарищей по несчастью с группой крови А. Пациенты с группами крови В и АВ занимали промежуточное положение.

Для «*поведения типа А*» характерно 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 хватаются за несколько дел сразу. Никому не доверяя решение проблем, они хотят все делать самостоятельно, считая, что лучше них никто не справится с делом. «*Поведение типа А*» часто проявляется в ускоренном темпе речи, быстром мышлении и неожиданности поступков. Очень часто эти люди так заняты, что не замечают происходящего вокруг. Они могут не обращать внимания на цвет обоев в собственной кухне, не интересоваться искусством и музыкой, не замечать красоты закатов и вообще быть равнодушными к прекрасному.

Определите, не подходит ли вам хотя бы одна из этих характеристик. Ваши природные лидерские качества и экстравертность могут в стрессовой ситуации обернуться против вас, вызывая гнев, фрустрацию и агрессию. Не подумайте, что я хочу навесить на вас

ярлыки: генетическая предрасположенность – всего лишь часть общей картины. Но, тем не менее, вам обязательно следует принимать во внимание эти сведения. Мой врачебный опыт показал, что такое поведение, унаследованное от далеких предков, может проявляться особенно неожиданно и ярко в случаях, когда стресс сильный, а устойчивость к нему недостаточна.

2. Обуздывайте гнев

Если вы склонны к «поведению типа А», то вам следует освоить психологические техники, позволяющие обуздывать гнев.

- Если вы чувствуете, что гнев нарастает и вот-вот выйдет из-под контроля, отвлекитесь. Выйдите на короткую прогулку вокруг квартала, выпейте стакан воды, активно подвигайтесь, сделайте 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 сразу же в атаку. Сядьте, возьмите ручку и напишите письмо, детально изложив на бумаге свои чувства. Вы почувствуете, что гнев куда-то исчезает.
- 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 беспомощности), уровень гормонов стресса в вашем организме остается постоянным.
- Пусть в вашем окружении будет хотя бы один человек, с которым вы могли бы открыто поговорить в минуты, когда испытываете чувство гнева или фрустрации. 0-людям, экстравертам по своей природе, слова дружеской поддержки приносят огромное облегчение.

3. Принимайте адаптогены, повышающие устойчивость к стрессу

Адаптогены – это растения, повышающие общий иммунитет и 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 группой крови 0 особенно рекомендуются следующие адаптогены.

Родиола розовая или золотой корень, *Rhodiola Rosea*. Она обладает антистрессовым действием, эффективно предотвращая негативное воздействие катехоламинов на сердце в стрессовой ситуации и обеспечивая равномерность сердечных сокращений, а также служит для профилактики нарушений сердечно-сосудистой и легочной деятельности.

Растительные стерины и стеролины. Эти фитохимические вещества называют «растительными жирами». По химическому строению молекул они напоминают холестерин, но при этом обладают адаптогенными свойствами. Они способны предотвращать дисбаланс иммунной системы при стрессе и помогают восстановлению организма после стресса. Я заметил, что биодобавки, содержащие «растительные жиры», очень полезны людям с группой крови 0 при воспалительных заболеваниях.

Витамины группы В. 0-люди нуждаются в дополнительных дозах витаминов группы В, помогающих лучше справляться со стрессом. Особенно важную роль играют витамин В1, пантетин (активная форма витамина В5) и 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 0-людей, смягчая их реакцию на стресс.

Диета для группы крови 0, регулярные физические упражнения и правильно организованный образ жизни – лучшее средство для предотвращения депрессии или маниакально-депрессивных расстройств. Ваша цель – поддерживать в допустимых пределах уровень гормонов стресса, в особенности катехоламинов. Лекарства и биодобавки могут способствовать достижению этой цели, а могут и препятствовать.

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

Очень часто мои 0-пациенты, начинавшие принимать препараты травы зверобой продырявленный (*Hypericum perforatum*), через одну-две недели жаловались на сильную вялость и «странные сны». В научных кругах одно время шла дискуссия, можно ли относить зверобой к ингибиторам фермента МАО, но причиной этой дискуссии было недостаточное знакомство с имеющимися публикациями. Основное действующее вещество зверобоя, оказывающее антидепрессивный эффект, само по себе не относится к МАО-ингибиторам, но этими свойствами обладают другие вещества, содержащиеся в этой траве, в первую очередь, флавонолы и ксантоны. Эти вещества ингибируют МАО-В в тромбоцитах. У 0-людей 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 МАО 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 виде настоек. Снижение активности допаминбетагидроксилазы может иметь катастрофические последствия для 0-людей с их «высоким» допаминовым циклом: уровень допамина может вырасти настолько, что появятся признаки психоза. (Не забудьте, что у шизофреников наблюдается высокий уровень допамина),

Также вам следует избегать приема препаратов растения кава-кава – менее известного, чем зверобой, но в последнее время приобретающего все возрастающую популярность. Кава-кава – природный транквилизатор, вызывающий расслабление и способствующий засыпанию. Коренное население тихоокеанских островов использует напиток из кава-кава в ритуальных целях. Биодобавки с экстрактом кава-кава, продающиеся во многих магазинах здорового питания, могут существенно снижать активность фермента МАО в тромбоцитах.

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

L-тирозин. Аминокислота L-тирозин способствует увеличению концентрации допамина в мозге. В одном из исследований курсанты военного училища, получавшие во время воинских учений напиток, обогащенный L-тирозином, демонстрировали лучшую 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 воздействие стресса и усталость при умственных нагрузках. Мой опыт показывает, что тирозин может быть полезен 0-людям, страдающим депрессией.

5-НТР. Этот предшественник серотонина хорошо действует на 0-людей. 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. Аминокислота глутамин, производные которой играют роль нейромедиатора, может быть особенно полезной для 0-сладкоежек. 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 (Prozac) и золофт (Zoloft). 0-людям, склонным к нестабильности настроения, следует принимать дополнительное количество фолиевой кислоты и витаминов группы В.

ДВУХУРОВНЕВАЯ ДИЕТА ДЛЯ ГРУППЫ КРОВИ 0

Двухуровневая диета была разработана для того, чтобы вы могли выбрать наиболее подходящую для вас программу. Многим людям вполне достаточно базового уровня диеты, или Уровня 1, при котором в умеренной степени учитываются основные рекомендуемые и нежелательные продукты в сочетании с нейтральными продуктами, обеспечивающими разнообразие питательных веществ. Другим, 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.

Читатели, уже знакомые с книгами «4 группы крови – 4 пути к здоровью» и «4 группы крови – 4 кухни», заметят, что в списки полезных, нейтральных и нежелательных продуктов внесены некоторые изменения (например, лук-порей, фасоль «пинто», подсолнечное масло и семя подсолнечника для группы крови 0). В большинстве случаев эти изменения стали следствием новой информации о воздействии пищевых лектинов. В последние годы был проведен целый ряд исследований такой точности, о которой в 80-е годы, когда я начинал свою деятельность, нельзя было и помыслить. У многих пищевых лектинов есть и полезные, и вредные свойства, и иногда ученым вначале становится известно об одних, и лишь затем – о других. Объем знаний постоянно растет, поэтому одни продукты изменили свою позицию на лучшую, другие – на худшую.

СТРАТЕГИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ГРУППЫ КРОВИ 0

Если вы – практически здоровый человек с группой крови 0, то вам будет достаточно Уровня 1. Чтобы питание принесло вам максимальную пользу, обратите внимание на основные принципы.

Ключевые стратегии

- ❑ Несколько раз в неделю ешьте высококачественное, нежирное, «органическое» мясо (мясо животных, выращенных без гормонов и других химических кормовых добавок), порции малого или среднего размера. Мясо необходимо 0-людям для силы, энергии и нормального обмена веществ. Для вас полезнее всего сочное, средне прожаренное мясо и бифштексы с кровью. Если же вы любите хорошо прожаренное и пропеченное мясо, перед приготовлением замаринуйте его в маринаде, содержащем полезные для вас ингредиенты (например, вишневый или лимонный сок, специи и приправы).
- ❑ Регулярно ешьте жирную холодноводную морскую рыбу. Рыбий жир помогает организму бороться с воспалительными заболеваниями, улучшает работу щитовидной железы и активизирует обмен веществ.

- ❑ Сократите до минимума употребление молочных продуктов или полностью откажитесь от них. Молочные продукты плохо перевариваются в организме 0-людей.
- ❑ Исключите из своего рациона пшеничную муку, крупу и все продукты, содержащие их. Пшеница – самый нежелательный продукт для 0-людей, источник многих проблем со здоровьем. Если вы страдаете избыточным весом или у вас плохое пищеварение, то вам придется также отказаться от овсяной крупы, муки и продуктов, содержащих овес.
- ❑ Ограничьте употребление бобовых. Для обладателей группы крови 0 это не самый лучший источник белка.
- ❑ Ешьте как можно больше полезных овощей и фруктов.
- ❑ Если вы не можете жить без ежеутренней дозы кофеина, вместо кофе пейте 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 особо полезных и нейтральных продуктов.

Соблюдайте нижеследующие принципы, и вы сможете избежать большинства проблем, типичных для особенностей вашего организма (нервной системы, пищеварения, обмена веществ и иммунитета).

Держите под контролем кислотность желудочного сока

Принимайте в качестве биологически активной добавки солодку (лакрицу) 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.

Кора ржавого вяза (*Ulmus rubra*). Кора ржавого вяза укрепляет мембраны клеток желудка, кишечника и мочевыделительного тракта, оказывает успокоительное воздействие на кишечник и способствует росту «дружественных» молочнокислых бактерий.

Корневище имбиря. Имбирь содержит противовоспалительные, противоязвенные вещества и антиоксиданты, а также усиливает перистальтику кишечника.

Гвоздика (плоды гвоздичного дерева). Богатый источник еugenola, 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 на слизистых оболочках, 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.

Избегайте употребления молока, пива, крепких спиртных напитков и белого вина. Эти напитки могут стимулировать выработку гастрина. Можно время от времени выпить немного красного вина, особенно полезного для 0-несекреторов.

Избегайте употребления кофе и черного чая. Все разновидности жареного кофе, в том числе кофе без кофеина, увеличивают выработку гастрина. Черный чай стимулирует выработку соляной кислоты.

Избегайте употребления продуктов, повышающих кислотность желудочного сока. В частности, это апельсины, мандарины, земляника и клубника. Вам лучше пить не фруктовые, а овощные соки.

Избегайте опасных лектинов.***Избегайте употребления продуктов, наиболее вредных для группы 0.***

Это:

- пшеница (агглютинин пшеничных зародышей);
- кукуруза;
- фасоль “кидни” (темно-бордовая, по форме напоминающая говяжью почку);
- флотская фасоль;
- чечевица;
- арахис;
- картофель.

ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ГРУППЫ КРОВИ А

Многие из генетически обусловленных особенностей обмена веществ А-людей свидетельствуют, что вы рождены для упорядоченной, гармоничной, ритмичной жизни в положительно настроенном окружении, всегда готовом помочь и поддержать вас. Но в современном мире, с его бешеным темпом и растущим чувством изолированности людей друг от друга многим остается лишь мечтать о такой жизни. Последствия хронического стресса (повышенная склонность к сердечно-сосудистым и онкологическим заболеваниям) отражены в профиле здоровья для группы крови А. Поддержание уровня гормонов стресса в равновесии – вот, возможно, главная задача для А-человека, желающего укрепить здоровье.

Группа крови А возникла в результате адаптации организма к углеводной пище, и эти особенности сохраняются и у современных А-людей. Пониженное содержание кислоты в желудочном соке и высокий уровень дисахаридов в кишечнике способствуют более полному перевариванию и усвоению углеводов, но эти же факторы затрудняют переваривание и усвоение белков и жиров.

Из-за хрупкости гормонального равновесия, типичной для А-людей (в том числе постоянно повышенного уровня кортизола) вы в большей степени подвержены диабету, сердечно-сосудистым заболеваниям и раковым опухолям. Но для вас есть хорошая новость: А-люди могут значительно уменьшить факторы риска, просто следуя «своей» диете и рекомендациям для группы А.

Рекомендации для группы А представляют собой сочетание жизненных стратегий, физической активности с терапевтическим эффектом, а также специализированной организации питания. Они помогут вам добиться максимального здоровья, снизить природные факторы риска и преодолеть болезни. Результатом станет ясность ума, активность, высокая производительность и долголетие.

ПРОФИЛЬ РИСКА

Особенности	Проявление	Повышенный риск	Варианты
Психофизиология Естественным образом повышенный базовый уровень кортизола, тенденция к перепроизводству кортизола при стрессе	<ul style="list-style-type: none"> - Чрезмерная реакция на стресс - Затрудненное возвращение к равновесию после стресса - Нарушения сна - Сонливость в дневное время - Повышенная тревожность, истерия, интроверсия • Повышенный риск перетренировки при физических упражнениях • Подавление деятельности полезных микроорганизмов в пищеварительном тракте • Подавление иммунной функции • Склонность к потере мышечной массы и накоплению жира 	<ul style="list-style-type: none"> • Обсессивно-компульсивное расстройство (навязчивые состояния и действия) • Сердечно-сосудистые заболевания • Резистентность к инсулину, синдром X, диабет типа II • Гипотиреоз (пониженная активность щитовидной железы) • Раковые заболевания • Высокий уровень стресса может ухудшать течение всех заболеваний 	Пожилые люди: <ul style="list-style-type: none"> • Имеется связь между высоким уровнем кортизола и болезнью Альцгеймера, а также старческим слабоумием • Нарушенное равновесие гормонов стресса может привести к возрастной потере мышечной ткани
Пищеварение Повышенная чувствительность к фактору роста эпидермиса	<ul style="list-style-type: none"> • Защищает от язв • Способствует выработке излишнего количества слизи • Может вести к чрезмерному разрастанию тканей пищевода и желудка 	<ul style="list-style-type: none"> • Пищевод: синдром Баррета • Рак пищевода • Респираторные инфекции • Рак желудка 	Дети: Избыточная выработка слизи повышает риск ушных инфекций
Низкое содержание кислоты в желудочном соке	<ul style="list-style-type: none"> • Затрудненное переваривание белков • Блокирует действие пищеварительных ферментов • Способствует разложению микроорганизмов в желудке и верхнем 	<ul style="list-style-type: none"> • Рак желудка • Желчнокаменная болезнь • Желтуха 	Несекреторы: Лучшее переваривание белков благодаря более высокому содержанию кислоты в желудочном соке Пожилые люди:

	отделе кишечника <ul style="list-style-type: none"> • Может ухудшать усвоение витаминов и минеральных веществ 		Ухудшение переваривания животных белков из-за возрастного снижения кислотности желудочного сока
Недостаток фермента щелочной фосфатазы в кишечнике	<ul style="list-style-type: none"> • Повышение уровня холестерина в крови, в особенности «вредного» LDL-холестерина • Затрудненное переваривание жиров 	<ul style="list-style-type: none"> • Заболевания коронарных артерий • Остеопороз • Рак толстой кишки 	Несекреторы: Несколько более высокий уровень щелочной фосфатазы в кишечнике
Метаболизм Повышенная свертываемость крови	<ul style="list-style-type: none"> • Высокая вязкость крови, склонность к образованию тромбов 	<ul style="list-style-type: none"> • Заболевания коронарных артерий • Тромбоз мозговых сосудов • Ухудшение течения онкологических заболеваний 	Пожилые люди: <ul style="list-style-type: none"> • Повышенный риск инсульта вследствие возникновения тромбов в сосудах • Повышенный риск закупорки сердечных сосудов
Иммунитет Низкий уровень антител IgA (иммуноглобулина)	<ul style="list-style-type: none"> • Подверженность ушным и респираторным инфекциям • Подверженность инфекциям желудочно-кишечного тракта 	<ul style="list-style-type: none"> • Глютеновая энтеропатия (болезнь Гейбнера-Гертера) • Ревматоидные заболевания сердца • Заболевания почек 	Несекреторы: Повышенный уровень риска по сравнению с секреторами, в особенности у детей – повышен риск ушных инфекций
Низкий уровень антител IgE	<ul style="list-style-type: none"> • Способствует развитию астмы и аллергии 		
Опухолевые маркеры по строению напоминают А-антиген	<ul style="list-style-type: none"> • Ослабленная активность лимфоцитов • Снижение способности иммунной системы распознавать «своих» и «чужих» 		

ЖИЗНЕННЫЕ СТРАТЕГИИ ДЛЯ ГРУППЫ КРОВИ А

Ключевые стратегии

- Создавайте возможности для творчества и проявления эмоций.
- Установите для себя постоянный режим дня.
- Ложитесь спать не позже 23.00, спите не меньше восьми часов. Утром не залеживайтесь в постели и вставайте сразу после пробуждения.
- В течение рабочего дня делайте не менее двух двадцатиминутных перерывов. Пусть они станут для вас мини-отпусками: на это время забудьте о работе, помедитируйте, подумайте о чем-нибудь приятном.
- Не пропускайте приемы пищи.
- Ешьте больше белковых продуктов на завтрак и меньше – на ужин.
- Не ешьте в состоянии нервного стресса.
- Измените порядок приема пищи. Ешьте шесть раз в день вместо трех, соответственно уменьшив порции.
- Минимум три раза в неделю занимайтесь успокаивающими физическими упражнениями. Продолжительность занятия – от двадцати до сорока пяти минут.
- Регулярно проходите медосмотр для раннего выявления возможных сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.
- Для улучшения пищеварения всегда тщательно пережевывайте пищу, так как пищеварение у А-людей затруднено из-за сниженной кислотности желудочного сока.

Ниже вы найдете рекомендации по организации здорового образа жизни для людей с группой крови А, способствующего здоровью и долголетию.

1. Переведите свои биологические часы

Многие жизненно важные функции организма (уровень кортизола, рост костей, иммунные функции и многое другое) подчиняются двадцатичетырехчасовому ритму. Поэтому для вас очень важны соблюдение режима дня и регулярный сон. Избавиться от вредной привычки засыпать после полуночи вам поможет яркий солнечный или искусственный свет в период между 6 и 8 часами утра. Переводу биологических часов будут способствовать две пищевые добавки: широко известный мелатонин и менее известная форма витамина В12 – метилкобаламин.

2. Правильно питайтесь, чтобы сохранить силу и равновесие организма

Помимо соблюдения основных положений диеты для группы А, обратите особое внимание на следующие рекомендации, которые помогут вам лучше справиться со стрессом.

- Ограничьте употребление сахара, кофеина и алкоголя. Облегчая ваше состояние на короткое время, эти вещества в конечном итоге лишь усиливают стресс и замедляют обмен веществ. Вы можете выпить одну чашечку кофе (не больше одной чашки кофе на протяжении шести часов). Такое количество кофеина вам не повредит. Но не больше: большое количество кофеина вызывает повышение уровня катехоламинов, которые у А-людей и без того вырабатываются с легкостью. Если вы привыкли пить кофе и не можете отказаться от него, то ограничьте употребление других продуктов и напитков, содержащих кофеин. Избыток кофеина вызывает повышение уровня кортизола.
- Не пропускайте приемы пищи и не сидите на голодных диетах. В промежутке между приемами пищи, проголодавшись, перекусите подходящими для вашей группы крови

продуктами. Избегайте низкокалорийных диет. Не забывайте, что лишение пищи – сильнейший стресс, повышающий уровень кортизола, замедляющий обмен веществ, способствующий накоплению жира и снижению активной мышечной массы.

- Не пропускайте завтрак. Ваш завтрак должен быть сбалансирован по составу и содержать много белка. Для А-людей завтрак – основной прием пищи, особенно если вы хотите похудеть. Он способствует метаболическому равновесию и повышает устойчивость к факторам стресса. Завтракайте, как король, ужинайте – как нищий.
- Ешьте помалу, но часто. Это поможет справиться с проблемами, порожденными недостаточной кислотностью желудочного сока. Никогда не ешьте, когда разнервничаетесь, и не пытайтесь «заесть» нервный стресс. Желудок при попадании в него пищи начинает сокращаться, перемешивая пищу с желудочным соком. Но если желудочного сока недостаточно, пища дольше остается в желудке.
- Следите за сочетанием продуктов. Процесс пищеварения идет лучше, если вы избегаете сочетания белковой пищи с крахмалистой (картофель, каши). Для улучшения пищеварения можно за тридцать минут до еды принять желудочный бальзам.

3. Физические упражнения – ваш аварийный клапан

Из-за повышенного уровня кортизола обладатели группы крови А хуже справляются со стрессом. Исследования подтвердили антистрессовую эффективность упражнений, требующих спокойствия и сосредоточения. Такие упражнения снижают уровень кортизола, поэтому они должны стать неотъемлемой частью вашего образа жизни. Это ваш аварийный клапан.

Хатха-йога. Великолепная форма физической нагрузки для А-людей.

Тай-цзи-цюань. Антистрессовое действие тай-цзи аналогично ходьбе со скоростью шесть километров в час.

Медитация и глубокое дыхание. Дыхание – важнейший компонент медитации и йоги. Дыхание левой ноздрей способствует расслаблению, дыхание правой ноздрей, наоборот, активизирует симпатическую нервную систему. Попеременное дыхание будет активно способствовать установлению равновесия между деятельностью симпатической и парасимпатической нервной системы, то есть, снижать воздействие стресса.

Для практически здоровых А-людей полезны и другие, более интенсивные виды физических упражнений.

Примечание: Существуют также адаптированные стратегии для группы крови А: отдельно для детей младшего и старшего возрастов, а также для пожилых людей.

ДОСТИЖЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАВНОВЕСИЯ

Чтобы достичь эмоционального здоровья и избежать нарушения психофизического равновесия, сделайте неотъемлемой частью своей повседневной жизни следующие ключевые стратегии:

Ключевые стратегии

- Когда вы чувствуете тревогу, подавленность или другие сильные чувства, говорите о них. Не подавляйте свои заботы и печали, не пытайтесь их игнорировать. Лучше спойте!
- Если хотите приступить к освоению нового для вас занятия, то не берите на себя дополнительную нагрузку, а замените новым занятием одно из привычных для вас дел, отказавшись от него. То же самое касается и ответственности: не берите на себя сверх возможности, а замените одну ответственность другой.
- На вашем рабочем месте должно быть достаточное дневное освещение. Применяйте светотерапию на рабочем месте.

- Будьте решительными. Затягивание с принятием решения – фактор стресса, повышающий уровень кортизола.
- Выделите один день в месяц, чтобы побыть в одиночестве и тишине.
- Занимаясь физическими упражнениями, не доводите себя до истощения. Прекращайте занятия, прежде чем исчерпаете запас сил.
- Во время физического и умственного труда устраивайте регулярные паузы.
- Принимайте биодобавки с адаптогенами, снижающими стресс (см. ниже).

1. Определите особенности своей личности

Исследователи подтвердили наличие связи между высоким уровнем кортизола и так называемым «поведением типа С». Предполагается, что люди, обладающие личностными чертами «типа С», склонны к раку. Вот некоторые из признаков «поведения типа С»: подавленная тревожность при внешней кажущейся уверенности в себе и хорошей адаптированности; склонность к созданию эмоциональных преград, не допускающих развития близких межличностных отношений; стремление при межличностном контакте больше отдавать, чем получать, уступая желаниям других и игнорируя собственные потребности; волнение из-за мелких, незначительных причин.

Попробуйте определить, обладаете ли вы личностными особенностями, по мнению ряда ученых, типичными для вашей группы крови: тенденцией к интроверсии, выраженной склонностью вникать в детали, или даже признаками невроза навязчивых состояний и действий. Я не собираюсь навешивать ярлыки. Ваша личность уникальна и неповторима, и генетические предрасположенности представляют собой лишь небольшую часть целостной картины. Мой опыт показывает, что эти прототипные особенности могут наиболее ярко проявляться в ситуациях сильного стресса при слабой устойчивости к нему.

Если вы, обладая А-кровью, обнаружили у себя признаки «поведения типа С» и склонность к интроверсии, то задайте себе вопрос: нет ли у вас склонности к подавлению эмоций и мыслей, к их внутреннему переживанию? Не кажется ли вам, что ваша работа и отношения с другими людьми ограничивают вас? Есть ли у вас близкий человек, с которым вы делитесь своими чувствами? Интересна ли вам ваша работа и хобби, требуют ли они максимально полного проявления ваших способностей и трудолюбия? Уверены ли вы, что способны адекватно выразить свои мысли и чувства? Не вынашиваете ли вы в душе свои чувства в течение долгого времени, прежде чем решитесь поделиться с кем-либо своей тайной?

Достижение эмоционального равновесия у А-людей осуществимо при наличии большого числа возможностей каким-либо образом выражать свои чувства, письменно, устно или в действии. Вам будут полезны лекарственные растения, способствующие эмоциональному равновесию (зверобой) или успокоительные (ромашка, валериана, страстоцвет).

Не забывайте периодически делать перерывы в работе, требующей большой сосредоточенности внимания и усилий. Впервые о возможности дать отдых части своего разума, нагружая в это время другие части разума, написал премьер-министр Великобритании Уинстон Черчилль. Даже в самый разгар второй мировой войны он всегда умудрялся находить время для рисования акварельными красками. У Черчилля вполне могла быть группа крови А!

2. Принимайте адаптогены, повышающие устойчивость к стрессу

Адаптогены – это растения, повышающие общий иммунитет и 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 группой крови А особенно рекомендуются следующие адаптогены:

Женьшень (*Panax Ginseng*). Он повышает устойчивость к физическим и химическим факторам стресса, полезен для центральной нервной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем организма. Спиртовые экстракты женьшеня не имеют разрекламированной эффективности. В традиционной китайской медицине никогда не использовались спиртовые настои трав. Покупайте препараты корейского или китайского женьшеня известных производителей в таблетках или капсулах. Препараты женьшеня больше подходят мужчинам.

Элеутерококк (*Eleuterococcus senticosus*). Препараты элеутерококка подходят как мужчинам, так и женщинам. Его адаптогенное воздействие (в том числе способность повышать устойчивость к стрессу) подтверждено научными исследованиями. В Америке элеутерококк иногда называют сибирским женьшенем.

***Withania somnifera* (ашвагандха).** Это растение иногда называют индийским женьшенем. В Аюрведе, традиционной индийской медицине, ашвагандха считается одним из сильнейших адаптогенов. Научные исследования показали, что по способности повышать устойчивость к стрессу и анаболическому воздействию это растение близко к женьшеню и элеутерококку.

Бasilik священный (*Ocimum sanctum*). В индийской традиции этот вид базилика считается священным и почитаемым. С определенными допущениями его можно отнести к адаптогенам. Способствует более адекватной реакции на стресс у А-людей.

***Boerhaavia*.** Это лекарственное растение традиционно применяется для лечения заболеваний печени, но для А-людей оно будет полезно и как средство, снимающее стресс, одновременно предотвращающее снижение активности иммунной системы.

Терминалия (*Terminalia arjuna*). В традиционной индийской медицине это растение считается классическим средством для укрепления сердца, и оно будет полезно А-людям, склонным к сердечно-сосудистым заболеваниям. Помимо этого, оно способствует снижению уровня кортизола и поэтому помогает справляться со стрессом.

Девясил кистистый (*Inula racemosa*). Этот вид девясила – еще одно азиатское растение, укрепляющее сердечно-сосудистую систему и снижающее уровень кортизола. Его антистрессовое действие аналогично терминалии.

Гинкго (*Ginkgo biloba*). Это растение принято считать средством для улучшения памяти, но одновременно оно обладает способностью существенно снижать реакцию на стресс. Гинкго прекрасно подходит для организма А-людей.

3. Принимайте витамины и биодобавки, помогающие бороться со стрессом

Витамин С. Имеются данные, что прием витамина С в дозах, превышающих 500 мг в день, делает менее выраженным повышение уровня кортизола при сильном стрессе.

Витамины группы В. Для повышения устойчивости к стрессу А-людям рекомендуется принимать дополнительные дозы витаминов В1, В5 и В6. Витамины В1 и В6 улучшают деятельность надпочечников и нормализуют цикличность секреции кортизола. При любой форме стресса повышается потребность в витамине В5. При его недостаточности усиливается реакция на стресс и быстрее наступает истощение.

Цинк. Прием 15-25 мг препаратов цинка в день способствует снижению уровня кортизола.

Тирозин. Прием этой аминокислоты особенно полезен, если вам предстоит подвергнуться воздействию острого стресса. Прием 3-7 граммов тирозина перед планируемой ситуацией, связанной с психологическим и физическим стрессом, существенно снижает реакцию организма на острый стресс, а также общую усталость после окончания стрессовой ситуации.

4. Устраняйте факторы стресса из своего окружения

Ниже перечислены факторы, воздействие которых повышает уровень кортизола и приводит к умственной усталости у А-людей. Старайтесь по возможности избегать этих факторов или максимально ограничивать их воздействие.

- Пребывание в толпе.
- Непродуктивные встречи, собрания, совещания и другие подобные мероприятия.
- Финансовые проблемы.
- Долгие телефонные разговоры.
- Отрицательные эмоции.
- Тревога за других.
- Холодная и жаркая погода.
- Солнечные ванны.
- Недостаток сна.
- Кофе в количестве, превышающем одну чашку.
- Курение.
- Низкокалорийные диеты.
- Завтрак, состоящий в основном из углеводных продуктов.
- Избыток сахара и крахмалов в рационе.
- Сцены жестокости в кино и по телевизору.
- Сильнодействующие химические вещества.
- Сильные запахи, в том числе парфюмерия.
- Громкий шум.
- Переутомление на работе.
- Избыточные физические нагрузки (в том числе спортивные).
- Споры и бурные дискуссии.

Другие способы создания гармоничного окружения:

Музыка. Правильно подобранная музыка обладает мощной способностью снижать реакцию на стресс. Исследования показали, что снижению уровня кортизола способствуют следующие музыкальные произведения:

Вальсы Штрауса.

Произведения современной классики Х. Гейнца (H.W.Henze).

Музыка Брайана Ино (Brian Eno) в стиле “ambient”.

Ароматерапия. Запахи ромашки и лимона обладают успокаивающим воздействием. При отсутствии индивидуальной непереносимости их использование неограничено.

ДВУХУРОВНЕВАЯ ДИЕТА ДЛЯ ГРУППЫ КРОВИ 0

Двухуровневая диета была разработана для того, чтобы вы могли выбрать наиболее подходящую для вас программу. Многим людям вполне достаточно базового уровня диеты, или Уровня 1, при котором в умеренной степени учитываются основные рекомендуемые и нежелательные продукты в сочетании с нейтральными продуктами, обеспечивающими разнообразие питательных веществ. Другим, 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.

Читатели, уже знакомые с книгами «4 группы крови – 4 пути к здоровью» и «4 группы

крови – 4 кухни», заметят, что в списки полезных, нейтральных и нежелательных продуктов внесены некоторые изменения (например, лук-порей, фасоль «пинто», подсолнечное масло и семя подсолнечника для группы крови 0). В большинстве случаев эти изменения стали следствием новой информации о воздействии пищевых лектинов. В последние годы был проведен целый ряд исследований такой точности, о которой в 80-е годы, когда я начинал свою деятельность, нельзя было и помыслить. У многих пищевых лектинов есть и полезные, и вредные свойства, и иногда ученым вначале становится известно об одних, и лишь затем – о других. Объем знаний постоянно растет, поэтому одни продукты изменили свою позицию на лучшую, другие – на худшую.

Способность к полному перевариванию и усвоению ряда продуктов зависит от статуса секретора. Поэтому список продуктов разделен на две колонки: «Секреторы» и «Несекреторы». Большинство людей – секреторы, но если вы входите в число несекреторов (приблизительно 20% населения), то вам важно учитывать особенности диеты для несекреторов. В редких случаях дополнительное значение может иметь ваш резус-фактор и MN-фактор, что отмечено в отдельной графе.

СТРАТЕГИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ГРУППЫ КРОВИ А

Чтобы питание принесло вам максимальную пользу, обратите внимание на основные принципы.

Ключевые стратегии

- Избегайте чрезмерного употребления мясных продуктов. Из-за пониженного содержания соляной кислоты в желудочном соке и фермента щелочной фосфатазы в кишечнике А-людей мясо плохо переваривается и усваивается в их организме. Непереваренные белки могут создать целый ряд нарушений обмена веществ.
- Сократите употребление нейтральных сортов мяса (курятины, индейки) до двух-трех раз в неделю.
- Основным источником белка для вас – не мясо, а соевые продукты и свежая рыба.
- Избегайте употребления свежих молочных продуктов, вызывающих чрезмерное выделение слизи. Можно (в умеренном количестве) употреблять кисломолочные продукты, так как они содержат «дружественные» бактерии и обладают пробиотическим эффектом, укрепляя полезную кишечную микрофлору и повышая иммунитет.
- Ешьте бобовые – источник растительного белка, необходимого для А-людей.
- Не злоупотребляйте зерновыми (крупями, хлопьями, хлебом), в особенности продуктами из пшеницы. Если вы страдаете избыточным весом или излишним выделением слизи, полностью откажитесь от пшеницы и всех продуктов, содержащих пшеничную муку.
- В большом количестве употребляйте овощи и фрукты из списка полезных.
- Ешьте столько орехов и семечек, сколько захотите. Употребление этих продуктов в большом количестве очень полезно для сердечно-сосудистой системы А-людей.
- Пейте зеленый чай для укрепления иммунитета.
- Ешьте продукты, богатые витамином А: морковь, шпинат, желтый кабачок и брокколи. Эти продукты способствуют повышению уровня щелочной фосфатазы в кишечнике.

Соблюдая эти принципы, вы сможете избежать большинства проблем, типичных для особенностей вашего организма (нервной системы, пищеварения, обмена веществ и иммунитета).

Повышайте кислотность желудочного сока

Среди признаков низкой кислотности – частая отрыжка и трещинки в уголках рта.

Следующие средства помогут вам нормализовать кислотность желудочного сока:

L-гистидин. Аминокислота, стимулирующая выделение соляной кислоты. Особенно полезна при аллергии. Принимайте по 500 мг дважды в день.

Желудочные бальзамы, настойки и травы. Изготовленные из лекарственных растений бальзамы и настойки издавна рекомендуются людям, страдающим плохим пищеварением. Принимайте за полчаса до еды.

Бетаин. Бетаин (в форме бетаингидрохлорида) повышает кислотность желудочного сока, но это – не единственная польза: он способствует снижению уровня гомоцистеина в крови (это вещество связано с сердечно-сосудистыми заболеваниями). В организме бетаин используется для синтеза S-аденозилметионина, природного антидепрессанта и лекарства для печени. Бетаин и ряд других веществ, укрепляющих печень (d-катехин, l-эпикатехин, колатин и коланин) в достаточном количестве содержатся в орехах кола. Употребляйте их в умеренных количествах и только в том случае, если у вас нет проблем с пищеварением, так как орехи кола содержат кофеин.

Дендробиум (Dendrobium). Увеличивает секрецию соляной кислоты и гастрина.

Избегайте газированных напитков. Газированная минеральная вода, лимонады и другие газированные напитки – не для вас. Углекислый газ подавляет выработку гастрина, что снижает кислотность желудочного сока, а она у А-людей и без того невысока.

Избегайте опасных лектинов

Избегайте употребления продуктов, наиболее вредных для группы А. Это:

- фасоль сорта «кидни» (темно-бордовая, по форме напоминающая говяжью почку);
- картофель;
- капуста;
- лимская фасоль (фасоль «лима»);
- баклажаны;
- помидоры;
- бананы (только для секреторов);
- пшеница (только для несекреторов);
- кукуруза (только для несекреторов).

А-люди могут принимать биодобавки, в которых содержатся полисахариды, блокирующие действие лектинов:

- NAG (N-ацетилглюкозамин);
- бурая морская водоросль фукус пузырчатый;
- морская капуста (ламинария);
- арабиногалактан лиственницы.

Регулярно употребляйте продукты, прошедшие ферментацию

Регулярное употребление правильно подобранных ферментированных продуктов – одна из важнейших стратегий здорового образа питания для А-людей. Употребляя продукты, в изобилии содержащие «дружественные» бактерии, вы приносите огромную пользу своему организму: улучшается пищеварение, повышается иммунитет, вы становитесь устойчивей к атакам вирусов и других болезнетворных микроорганизмов. Эти продукты способствуют выведению токсинов, уменьшают риск возникновения опухолей, улучшают гормональный баланс, способствуют более полному усвоению питательных веществ, витаминов и микроэлементов – и это далеко не вся польза от ферментированных продуктов для А-людей.

А-людям рекомендуется регулярно употреблять ферментированные или квашеные соевые продукты, в том числе продукты дальневосточной кухни – мисо, темпе и натто. «Живые» кисломолочные продукты (йогурт или кефир) – замечательный источник полезной микрофлоры, но их следует употреблять в умеренном количестве, два-три раза в неделю. Не будут лишними на вашем столе продукты из прошедших ферментацию (например, квашеных) бобовых, зерновых, корнеплодов, овощей, зелени, фруктов.

ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ГРУППЫ КРОВИ АВ

Считается, что группа крови АВ появилась совсем недавно, всего лишь около тысячи лет назад. Обладателей этой группы крови на нашей планете немного – от 2 до 5% населения. Можно предположить, что это переходная группа крови, и ее формирование еще не завершилось. Это единственная группа крови, возникшая не в результате воздействия внешней среды, а в результате смешанных браков. Люди с группой крови АВ обладают уникальными особенностями иммунитета.

Группа крови АВ – это «хамелеон». В зависимости от обстоятельств она может проявлять характеристики, приближенные к другим группам крови. Профиль гормонов стресса у АВ-людей больше всего похож на группу 0, но при этом сохраняет ряд биохимических реакций на окись азота, характерных для группы В. Особенности пищеварения АВ-людей близки к таковым у А-людей, но им, как и обладателям группы В, полезно употреблять определенные сорта мяса. В организме АВ-людей генетически запрограммирована повышенная потребность в животных белках, характерная для группы В, но при этом кислотность желудочного сока и уровень фермента щелочной фосфатазы в кишечнике понижены, как и у ваших А-предков, и из-за этого мясо переваривается и усваивается в вашем организме недостаточно хорошо. Иммунная система АВ-людей также приближена к группе А, поэтому АВ-люди подвержены повышенному риску развития раковых опухолей.

В отличие от А-людей, в организме обладателей группы крови АВ уровень кортизола быстрее приходит в норму, поэтому АВ-люди выносливее физически. Ученым еще предстоит определить, какой именно генетический фактор обеспечивает вам дополнительную выносливость. Пока же данные имеющихся генетических и психологических исследований свидетельствуют, что АВ-людям свойственна развитая интуиция и одухотворенность, способность посмотреть на привычные вещи с нетрадиционной точки зрения. Противоборствующие желания быть независимым и в то же время принятым в обществе могут порождать конфликты, но в целом следует сказать, что АВ-люди обладают множеством особенностей, наиболее ценимых в современном обществе.

ПРОФИЛЬ РИСКА

Особенности	Проявление	Повышенный риск	Варианты
Психофизиология Тенденция к повышению уровня катехоламинов (адреналина и норадреналина) в период стресса из-за пониженного уровня фермента МАО	<ul style="list-style-type: none"> Чувство гнева и отчуждения от людей Дисбаланс допамина 	<ul style="list-style-type: none"> Биполярное (маниакально-депрессивное) расстройство Депрессия Сердечно-сосудистые заболевания (в особенности у лиц, склонных к «поведению типа А») Болезнь Паркинсона Шизофрения Алкоголизм и наркомания 	
Тенденция к быстрому выведению окиси азота вследствие влияния аллели гена В на энзиматическую выработку окиси азота	При нарушениях: <ul style="list-style-type: none"> Чрезмерная эмоциональная реакция на стрессовые ситуации 	<ul style="list-style-type: none"> Повышенное кровяное давление 	
Пищеварение Низкое содержание кислоты в желудочном соке	<ul style="list-style-type: none"> Затрудненное переваривание белков Блокирует действие пищеварительных ферментов Способствует разложению микроорганизмов в желудке и верхнем отделе кишечника Может ухудшать усвоение витаминов и минеральных веществ 	<ul style="list-style-type: none"> Рак желудка Желчнокаменная болезнь Желтуха Скопление токсинов в кишечнике 	Несекреторы: Лучшее переваривание белков благодаря несколько более высокому содержанию кислоты в желудочном соке
Недостаток фермента щелочной фосфатазы в кишечнике	<ul style="list-style-type: none"> Повышение уровня холестерина в крови, в особенности «вредного» LDL-холестерина Затрудненное переваривание жиров 	<ul style="list-style-type: none"> Заболевания коронарных артерий Остеопороз Рак толстой кишки 	Несекреторы: Крайне низкий уровень щелочной фосфатазы в кишечнике
Метаболизм Повышенная	<ul style="list-style-type: none"> Склонность к образованию 	<ul style="list-style-type: none"> Заболевания коронарных сосудов 	Пожилые люди:

свертываемость крови	тромбов	<ul style="list-style-type: none"> • Тромбоз мозговых сосудов • Ухудшение течения онкологических заболеваний 	<ul style="list-style-type: none"> • Повышенный риск инсульта вследствие возникновения тромбов в сосудах • Повышенный риск закупорки сердечных сосудов
Иммунитет Низкий уровень антител IgA (иммуноглобулина)	<ul style="list-style-type: none"> • Подверженность ушным и респираторным инфекциям • Подверженность инфекциям желудочно-кишечного тракта 	<ul style="list-style-type: none"> • Заболевания кишечника • Ревматоидные заболевания сердца • Заболевания почек • Поносы 	Несекреторы: Повышенный уровень риска по сравнению с секреторами, в особенности у детей
Низкий уровень антител IgE	<ul style="list-style-type: none"> • Способствует развитию астмы и аллергии 	Недостаточная защита от паразитов	
Отсутствие антител к антигенам А и В	<ul style="list-style-type: none"> • Ослабленная активность «клеток-убийц» • Снижение способности иммунной системы различать «своих» и «чужих» 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Большинство онкологических заболеваний ▪ Хронические вирусные инфекции ▪ Риск развития «медленных» инфекций 	Секреторы: <ul style="list-style-type: none"> • Повышен риск «медленных» инфекций Пожилые люди: <ul style="list-style-type: none"> • Возрастное снижение активности «клеток-убийц», ответственных за иммунитет

ЖИЗНЕННЫЕ СТРАТЕГИИ ДЛЯ ГРУППЫ КРОВИ АВ

Ключевые стратегии

- Проявляйте социальную активность в дружелюбно настроенном окружении. Избегайте ситуаций, связанных с острой конкуренцией.
- Избегайте ритуалистического мышления. Не «зацикливайтесь» на какой-нибудь теме, особенно если вы не в состоянии контролировать развитие событий или каким-нибудь образом влиять на них.
- Разработайте четкий план своих задач и целей на год, месяц, неделю и день.
- Изменяйте свой образ жизни постепенно, не стремитесь к революционным преобразованиям всего и сразу.
- Минимум дважды в неделю по 45-60 минут занимайтесь физкультурой или спортом, дающим аэробную нагрузку. Плюс к этому ежедневно делайте упражнения на расслабление и растяжку, занимайтесь медитацией или йогой.
- Найдите возможность участия в какой-либо форме совместной групповой деятельности (клубы, кружки, сообщества и другие коллективы).
- Ежедневно упражняйтесь в психологической технике визуализации.
- Выделяйте время, чтобы побыть в одиночестве. Найдите для себя как минимум одно дело (хобби, спорт или какое-нибудь другое занятие), не связанное с общением или зависимостью от других людей.

Ниже вы найдете рекомендации по организации здорового образа жизни для людей с группой крови АВ, способствующего здоровью и долголетию.

1. Правильно питайтесь, чтобы сохранить здоровье и хорошее самочувствие

Основной закон питания для АВ-людей может быть изложен в одной короткой фразе: Большинство продуктов, противопоказанных обладателям групп крови А и В, противопоказаны и вам. Помимо этого:

- Избегайте употребления кофеина и алкоголя, особенно в стрессовой ситуации. Особенно опасен кофеин, так как он повышает уровень адреналина и норадреналина, и без того довольно высокий у АВ-людей.
- Красное мясо не должно быть для вас основным источником белка. Лучше всего для этой цели подходит рыба.
- Не пропускайте приемов пищи и не сидите на голодных диетах. В промежутках между приемами пищи, проголодавшись, перекусите подходящими для вашей группы крови продуктами. Избегайте низкокалорийных диет. Не забывайте, что лишение пищи – сильнейший стресс, повышающий уровень кортизола, замедляющий обмен веществ, способствующий накоплению жира и снижению активной мышечной массы.
- Не пропускайте завтрак. Ваш завтрак должен быть сбалансирован по составу и содержать много белка. Для АВ-людей завтрак – основной прием пищи, особенно если вы хотите похудеть. Он способствует метаболическому равновесию и повышает устойчивость к факторам стресса.
- Ешьте помалу, но часто. Это поможет справиться с проблемами, порожденными недостаточной кислотностью желудочного сока и пониженным уровнем щелочной фосфатазы в кишечнике. Желудок при попадании в него пищи начинает сокращаться, перемешивая пищу с желудочным соком. Но если желудочного сока недостаточно, то пища дольше остается в желудке.

- Следите за сочетанием продуктов. Процесс пищеварения идет лучше, Если вы избегаете сочетания белковой пищи с крахмалистой (картофель, каши). Для улучшения пищеварения можно за тридцать минут до еды принять желудочный бальзам.

2. Сочетайте интенсивные физические упражнения с успокаивающими

АВ-организм требует сочетания активных физических нагрузок и упражнений на релаксацию. Можно чередовать занятия: например, два дня в неделю – успокаивающие занятия, три дня – аэробные нагрузки.

Хатха-йога. За последние десятилетия хатха-йога, помогающая справиться со стрессом, стала очень популярной на Западе. По моим наблюдениям, это великолепная форма успокаивающих упражнений для АВ-людей.

Для здоровых АВ-людей я предлагаю следующий примерный план физической активности.

Кардиотренировки	Силовые нагрузки	Упражнения на гибкость и растяжение
25 минут	20 минут	30 минут
2-3 раза в неделю	3-4 раза в неделю	2-3 раза в неделю

Примечание: Существуют также адаптированные стратегии для группы крови АВ: отдельно для детей младшего и старшего возрастов, а также для пожилых людей.

ДОСТИЖЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАВНОВЕСИЯ

Чтобы достичь эмоционального здоровья и избежать нарушения психофизического равновесия, сделайте неотъемлемой частью своей повседневной жизни следующие ключевые стратегии:

Ключевые стратегии

- o Заранее составляйте план на день и на неделю, чтобы избежать суеты, спешки и забывчивости.
- o Во время работы периодически делайте перерывы-«физкультминутки», особенно если вы целый день вынуждены сидеть. У вас прибавится энергии, и работа пойдет лучше.
- o Завершив какое-нибудь дело, вознаградите себя, сделайте себе маленький подарок.
- o Бросьте курить, избегайте стимулирующих веществ.
- o Найдите время для благотворительной деятельности. АВ-люди – прирожденные филантропы и наделены даром сочувствия и сострадания. Вносите денежные или другие пожертвования для тех, кто нуждается в помощи.

1.Определите особенности своей личности

Эмоциональное здоровье АВ-людей находится под воздействием разнонаправленных тенденций. С одной стороны, вас тянет к людям, вы дружелюбны и готовы доверять другим, но, с другой стороны, какая-то часть вашей личности чувствует отчуждение от общества и не желает быть «в толпе». Ваши лучшие качества – интуиция и одухотворенность, способность раздвинуть общепринятые рамки и посмотреть на вещи с необычной точки зрения. С одной стороны, вы готовы страстно отстаивать свои убеждения, с другой – хотите, чтобы вас любили. Здесь скрывается источник возможных конфликтов.

По реакции на стресс (тенденция к перепроизводству катехоламинов) группа АВ несколько напоминает группу 0. При этом вы обладаете и одной из основных особенностей

группы В (быстрое выведение окиси азота). Из-за этих физиологических особенностей вы часто страдаете от физических последствий эмоционального всплеска. Самую большую опасность несет характерная для АВ-людей тенденция к внутреннему переживанию эмоций, особенно гнева и чувства враждебности. Вынашивать эти чувства внутри себя намного опаснее для здоровья, чем выплескивать их наружу (что характерно для 0-людей).

Попробуйте определить, обладаете ли вы хотя бы одной из перечисленных личностных особенностей. Я не собираюсь навешивать ярлыки. Ваша личность уникальна и неповторима, и генетические предрасположенности представляют собой лишь небольшую часть целостной картины. Насколько важны сведения которые вы только что получили – решать вам. Мой опыт показывает, что эти прототипные особенности могут наиболее ярко проявляться в ситуациях сильного стресса при слабой устойчивости к нему.

2. Принимайте адаптогены, повышающие устойчивость к стрессу

Адаптогены – это растения, повышающие общий иммунитет и 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 группой крови АВ особенно рекомендуются следующие адаптогены:

Родиола розовая или золотой корень (*Rhodiola Rosea*) и другие виды рода *Rhodiola*. Она обладает антистрессовым действием, эффективно предотвращая негативное воздействие катехоламинов на сердце в стрессовой ситуации и обеспечивая равномерность сердечных сокращений, а также служит для профилактики нарушений сердечно-сосудистой и легочной деятельности.

Витамины группы В. АВ-люди нуждаются в дополнительных дозах витаминов группы В, помогающих лучше справляться со стрессом. Особенно важную роль играют витамин В1, пантетин (активная форма витамина В5) и В6. При стрессе принимайте эти витамины в дозировках, в несколько раз превосходящих рекомендованную дневную дозу.

Липоевая кислота. Антиоксидант, играющий важную роль в метаболизме катехоламинов. (Липоевая кислота особенно полезна для 0-людей, смягчая их реакцию на стресс).

3. Принимайте витамины и биодобавки, способствующие установлению нейрохимического баланса в организме

Л-тирозин. Аминокислота Л-тирозин способствует увеличению концентрации дофамина в мозге. В условиях физического и психологического стресса тирозин способен снижать воздействие стресса и усталость при умственных нагрузках.

Цитруллин. Эта аминокислота принимает участие в энергетическом обмене и синтезе окиси азота. Содержится в арбузах.

Корень даншена (danshen). Это растение, используемое в традиционной китайской медицине, регулирует уровень окиси азота в организме. Дневная доза – 50 мг. Подобным действием обладают и два других китайских растения – *Cordyceps sinensis* (дозировка – 100 мг) и *Gynostemma pentaphyllum* (50 мг).

Sangre de grado. Это растение, родом из бассейна реки Амазонки, способствует нормализации уровня окиси азота в организме. Дозировка – 50 мг.

Глутамин. Аминокислота глутамин, производные которой играют роль нейромедиатора, может быть особенно полезной для АВ-сладкоежек.

Фолиевая кислота. На людей, страдающих дефицитом фолиевой кислоты, не действуют наиболее распространенные лекарства-антидепрессанты, в частности, прозак (Prozac) и золофт (Zoloft). АВ-людям, склонным к нестабильности настроения, следует принимать дополнительное количество фолиевой кислоты и витаминов группы В. Фолиевая кислота снижает уровень гомоцистеина, чем способствует уменьшению типичной для АВ-людей

подверженности сердечно-сосудистым заболеваниям.

ДВУХУРОВНЕВАЯ ДИЕТА ДЛЯ ГРУППЫ КРОВИ АВ

Двухуровневая диета была разработана для того, чтобы вы могли выбрать наиболее подходящую для вас программу. Многим людям вполне достаточно базового уровня диеты, или Уровня 1, при котором в умеренной степени учитываются основные рекомендуемые и нежелательные продукты в сочетании с нейтральными продуктами, обеспечивающими разнообразие питательных веществ. Другим, 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.

Читатели, уже знакомые с книгами «4 группы крови – 4 пути к здоровью» и «4 группы крови – 4 кухни», заметят, что в списки полезных, нейтральных и нежелательных продуктов внесены некоторые изменения. В большинстве случаев эти изменения стали следствием новой информации о воздействии пищевых лектинов. В последние годы был проведен целый ряд исследований такой точности, о которой в 80-е годы, когда я начинал свою деятельность, нельзя было и помыслить. У многих пищевых лектинов есть и полезные, и вредные свойства, и иногда ученым вначале становится известно об одних, и лишь затем – о других. Объем знаний постоянно растет, поэтому одни продукты изменили свою позицию на лучшую, другие – на худшую.

СТРАТЕГИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ГРУППЫ КРОВИ АВ

Если вы – практически здоровый человек с группой крови АВ, то вам будет достаточно Уровня 1. Чтобы питание приносило вам максимальную пользу, обратите внимание на основные принципы.

Ключевые стратегии

- ☐ Ограничьте употребление красного мяса и полностью откажитесь от курятины. Из-за низкой кислотности желудочного сока и недостаточного количества фермента щелочной фосфатазы в кишечнике мясо плохо переваривается в организме АВ-людей, что создает целый ряд нарушений обмена веществ.
- ☐ Основным источником белка для вас – не мясо, а соевые продукты и свежая рыба.
- ☐ Избегайте употребления свежих молочных продуктов, вызывающих чрезмерное выделение слизи. Можно (в умеренном количестве) употреблять кисломолочные продукты, так как они содержат «дружественные» бактерии и обладают пробиотическим эффектом, укрепляя полезную кишечную микрофлору и повышая иммунитет.
- ☐ Регулярно ешьте жирную рыбу из холодноводных морей. Рыбий жир способствует активизации обмена веществ.
- ☐ Ешьте больше продуктов, богатых витамином А (морковь, шпинат, брокколи). Они стимулируют выработку щелочной фосфатазы в кишечнике.

Соблюдая эти принципы вы сможете избежать большинства проблем, типичных для особенностей вашего организма (нервной системы, пищеварения, обмена веществ и иммунитета).

Повышайте кислотность желудочного сока

Следующие средства помогут вам нормализовать кислотность желудочного сока:

L-гистидин. Аминокислота, стимулирующая выделение соляной кислоты. Особенно полезна при аллергии. Принимайте по 500 мг дважды в день.

Желудочные бальзамы, настойки и травы. Изготовленные из лекарственных растений (в частности, горечавки желтой – *Gentiana lutea*) бальзамы и настойки издавна рекомендуются людям, страдающим плохим пищеварением. Принимайте за полчаса до еды.

Бетаин. Бетаин (в форме бетаингидрохлорида) повышает кислотность желудочного сока, но это – не единственная польза: он способствует снижению уровня гомоцистеина в крови (это вещество связано с сердечно-сосудистыми заболеваниями). В организме бетаин используется для синтеза S-аденозилметионина, природного антидепрессанта и лекарства для печени.

Дендробиум (*Dendrobium*). Увеличивает секрецию соляной кислоты и гастрина.

Избегайте газированных напитков. Газированная минеральная вода, лимонады и другие газированные напитки – не для вас. Углекислый газ подавляет выработку гастрина, что снижает кислотность желудочного сока, а она у АВ-людей и без того невысока.

Избегайте опасных лектинов

Избегайте употребления продуктов, наиболее вредных для группы АВ. Это:

- курятина;
- некоторые разновидности белой рыбы;
- фасоль сорта «кидни» (темно-бордовая, по форме напоминающая говяжью почку);
- лимская фасоль (фасоль «лима»);
- кукуруза;
- гречка.

АВ-люди могут принимать биодобавки, в которых содержатся полисахариды, блокирующие действие лектинов:

- NAG (N-ацетилглюкозамин);
- бурая морская водоросль фукус пузырчатый;
- морская капуста (ламинария);
- арабиногалактан лиственницы.

ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ГРУППЫ КРОВИ В

Обладателей группы крови В природа наградила генетически обусловленной возможностью прекрасно себя чувствовать в изменяющихся внешних условиях, проявляя немалую гибкость и приспособляемость. В отличие от групп 0 и А, с точки зрения физиологии представляющих два противоположных полюса, организм В-людей физиологически гибок и живет по принципу «не стабильность, а мобильность». Эта особенность когда-то сослужила добрую службу далеким предкам современных В-людей, помогая им сохранить равновесие при наличии двух источников питания – и растительных, и животных. Но у промежуточного положения В-людей есть и обратная сторона: повышенная чувствительность к воздействию факторов нарушенного равновесия.

Главные проблемы В-людей на пути к максимальному здоровью – тенденция к выработке повышенного количества кортизола в стрессовых ситуациях; чувствительность к В-специфичным лектинам, приводящая к воспалительным процессам и повышенному риску развития синдрома Х; подверженность атакам «медленных» и стойких вирусных инфекций,

связанных с развитием таких заболеваний как волчанка и рассеянный склероз; склонность к аутоиммунным заболеваниям.

Если бы меня попросили описать В-человека в кратких и общих словах, я бы сказал, что здоровые обладатели группы крови В, питающиеся в соответствии со своей группой крови, демонстрируют лучшую физическую форму и психологическое равновесие, а также в меньшей степени склонны к различным заболеваниям, чем обладатели всех остальных групп крови. В-люди наделены способностью лучше адаптироваться к высокогорным условиям. По данным статистики, В-люди имеют самый высокий рост по сравнению с обладателями других групп крови. Рекомендации для группы крови В, представляющие собой сочетание жизненных стратегий, физической активности с терапевтическим эффектом, а также специализированной организации питания, помогут вам добиться хорошего здоровья и жить в соответствии со своей группой крови.

ПРОФИЛЬ РИСКА

Особенности	Проявление	Повышенный риск	Варианты
Психофизиология Естественным образом повышенный базовый уровень кортизола, тенденция к перепроизводству кортизола при стрессе	<ul style="list-style-type: none"> • Чрезмерная реакция на стресс • Затрудненное возвращение к равновесию после стресса • Нарушения сна • Сонливость в дневное время • Подавление деятельности полезных микроорганизмов в пищеварительном тракте • Подавление иммунной функции 	<ul style="list-style-type: none"> • Депрессия • Резистентность к инсулину • Гипотиреоз (пониженная активность щитовидной железы) • Высокий уровень стресса может ухудшать течение всех заболеваний 	<p>Пожилые люди:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Имеется связь между высоким уровнем кортизола и болезнью Альцгеймера, а также старческим слабоумием • Нарушенное равновесие гормонов стресса может привести к возрастной потере мышечной ткани <p>Дети:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Высокий уровень кортизола может быть одним из факторов аутизма
Тенденция к быстрому выведению окиси азота вследствие влияния аллели гена В на энзиматическую выработку окиси азота	<p>При нарушениях:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Чрезмерная эмоциональная реакция на стрессовые ситуации • Апатия, недостаток мотивации • Широкое системное воздействие на организм 	<p>При нарушениях:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Хронические вирусные инфекции • Синдром хронической усталости, рассеянный склероз, болезнь Лу-Герига • Пониженное или повышенное кровяное давление 	

Пищеварение Уровень щелочной фосфатазы (пищеварительного фермента) – от среднего до высокого	<ul style="list-style-type: none"> • Способствует более легкому расщеплению жиров • Обеспечивает дополнительную защиту от заболеваний коронарных артерий • Укрепляет кости 	<ul style="list-style-type: none"> • При сбалансированном обмене веществ снижен риск развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний 	Секреторы: <ul style="list-style-type: none"> • Более выраженное воздействие лектинов
Метаболизм Сильное влияние пищевых лектинов на баланс обмена веществ	<ul style="list-style-type: none"> • Лектины замедляют метаболизм • Лектины создают резистентность к инсулину 	<ul style="list-style-type: none"> • Гипогликемия • Ожирение 	Пожилые люди: <ul style="list-style-type: none"> • Отсутствие либидо
Иммунитет Многие бактерии обладают В-подобными антигенами	<ul style="list-style-type: none"> • Организм не воспринимает как «врагов» возбудителей инфекционных заболеваний с антигенами, по строению напоминающими собственные 	<ul style="list-style-type: none"> • Грипп (в тяжелой форме) • Кишечные инфекции, вызванные <i>E. coli</i> (в тяжелой форме) • Гастроэнтерит • Инфекции мочевыводящих путей • Стафилококковые инфекции • Синуситы 	Дети: Риск стрептококковой инфекции у новорожденных, в особенности у детей В-матерей Происхождение У В-людей азиатского происхождения повышен риск туберкулеза Несекреторы: <ul style="list-style-type: none"> • Самый высокий риск инфекционных заболеваний мочевыводящих путей
Склонность к «медленным» вирусным инфекциям	<ul style="list-style-type: none"> • Нарушение иммунных реакций 	<ul style="list-style-type: none"> • Аутоиммунные заболевания • Диабет типа I 	Происхождение У В-людей африканского происхождения самый высокий риск развития диабета 1 типа и аутоиммунных заболеваний

ЖИЗНЕННЫЕ СТРАТЕГИИ ДЛЯ ГРУППЫ КРОВИ В

Ключевые стратегии

- Визуализация – эффективная психологическая методика для В-людей. Вы можете достичь всего, что способны визуализировать, то есть, представить перед мысленным взором.
- Найдите приемлемые способы проявления склонности к неконформизму.
- Посвящайте минимум двадцать минут в день какому-нибудь творческому занятию, требующему полной сосредоточенности.
- Ложитесь спать не позже 23.00, спите не меньше восьми часов.
- Во время перерывов в работе, чтобы отдохнуть, применяйте технику визуализации.
- Найдите возможность участия в какой-либо форме совместной групповой деятельности (клубы, кружки, сообщества и другие коллективы). В-люди, как правило, от природы социально активны.
- Проявляйте непосредственность.

Ниже вы найдете рекомендации по организации здорового образа жизни для людей с группой крови В, способствующего здоровью и долголетию.

1. Правильно питайтесь, чтобы сохранить силу и равновесие организма

Физиологическая особенность В-людей – тенденция к повышению уровня кортизола. В этом смысле обладатели В-крови отчасти напоминают А-людей. Следовательно, вам надо принимать особые меры для поддержания нормального уровня кортизола:

- Боритесь с тягой к углеводной пище (сладкому). Для этого ешьте помалу, но часто: шесть раз в день вместо трех.
- Когда чувствуете усталость, съешьте что-нибудь белковое.
- Не сидите на голодных диетах и не пропускайте приемов пищи, особенно если вы тратите много энергии на занятия спортом. Недостаточное питание вызывает сильный стресс.
- Заранее позаботьтесь о том, чтобы у вас под рукой были здоровые продукты для быстрой энергетической подзарядки. Это особенно важно, если на протяжении дня вы много двигаетесь. На лотках, в кафе и ресторанах быстрого питания очень трудно найти продукты, не содержащие большого количества сахара, пшеничной муки или кукурузы.

2. Соблюдайте режим дня

Я обнаружил, что планирование – один из наилучших способов укротить стресс для В-людей. У этого факта есть физиологическое обоснование: соблюдение двадцатичетырехчасового биологического ритма чрезвычайно важно для поддержания нормальных уровней кортизола. Перевести свои биологические часы и избавиться от вредной привычки засыпать после полуночи вам поможет яркий солнечный или искусственный свет в период между 6 и 8 часами утра. Открывайте шторы рано утром и отрегулируйте яркость света в спальне. Переводу биологических часов будут способствовать две пищевые добавки: широко известный мелатонин и менее известная форма витамина В12 – метилкобаламин.

3. Выбирайте занятия спортом, нагружающие и тело, и мозг

В-людям, в силу особенностей их организма, необходимо сочетать медитативные занятия с более интенсивными физическими нагрузками. Для вас лучше всего подходят виды спорта, не дающие избыточной аэробной нагрузки, требующие мышления и предусматривающие общение с людьми. Это может быть теннис, гольф, восточные

единоборства, езда на велосипеде или туристические походы.

Я рекомендую следующий примерный план физических нагрузок для В-людей, сочетающий силовые и аэробные нагрузки с упражнениями на релаксацию:

Кардиотренировка - 25 минут 4-5 раз в неделю.

Силовые нагрузки - 20 минут 2-3 раза в неделю.

Упражнения на гибкость и растяжение - 30 минут 2-3 раза в неделю.

Примечание: Существуют также адаптированные стратегии для группы крови В: отдельно для детей младшего и старшего возрастов, а также для пожилых людей.

ДОСТИЖЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАВНОВЕСИЯ

Я не устаю поражаться, насколько неразрывно связаны между собой тело и психика В-людей. Когда у вас «все в порядке» (а вы, можно сказать, созданы для равновесия), то вы успешно справляетесь со стрессом, тревожностью и депрессией, используя мощное оружие, данное самой природой – способность к релаксации и визуализации. Я постоянно подмечал эти особенности у В-людей, и недавние исследования в области генетики и биохимии позволяют хотя бы отчасти объяснить, откуда эти особенности берутся. Исследования, о которых идет речь, выявили новые, ранее неизвестные физиологические функции окиси азота и позволили яснее понять особенность действия гормонов стресса в организме В-людей. Когда ваш организм работает как полагается, окись азота выводится быстрее, что в вашем случае означает более эффективную связь между органами и системами организма.

Исследования особенностей личности В-людей, похоже, подтверждают выводы биохимиков. В состоянии равновесия вы способны к проявлению гибкости, творчества, эмоциональной чувствительности, живости мышления и остроты интуиции. При нарушении равновесия вы страдаете от последствий повышенного уровня кортизола, подвержены атакам болезнетворных организмов, склонны к хронической усталости и аутоиммунным заболеваниям, а ваше мышление затуманено. В стремлении достичь гармоничного равновесия между физиологической и психической сторонами вашего бытия сосредоточьте свои усилия на снижении уровня кортизола и повышении остроты мышления.

1. Определите особенности своей личности

Как показали исследования, у В-людей часто наблюдается так называемое «поведение типа В». Люди, обладающие личностными чертами «*типа В*», проявляют тенденцию к спокойствию и уживчивости. Они способны легко переносить разочарования, имеют четкую систему приоритетов и действуют в соответствии с ней, верно оценивая собственные ограничения. Как правило, В-люди чаще находят время для отдыха, чем люди с другими группами крови.

От природы обладатели группы крови В одарены способностью бороться со стрессом при помощи психологических методик визуализации и релаксации. В своей врачебной практике я никогда не прописываю В-людям медицинские препараты, снижающие давление, не предложив пациенту вначале освоить приемы релаксации и испытать их действие на себе. Очень часто простые и доступные психологические методики не хуже (если не лучше) возвращают организм В-человека в состояние равновесия, чем лекарства или другие терапевтические средства, причем это касается не только повышенного давления. Как я уже говорил, результаты недавних исследований позволили выдвинуть предположение, что

повышенные (по сравнению с обладателями других групп крови) способности В-людей к освоению психологических методик управления организмом связаны с особой ролью окиси азота в организме В-людей – ролью нейромедиатора (вещества-посредника), обеспечивающего связь между органами и системами организма. Используя методику визуализации для снижения кровяного давления, В-человек с помощью окиси азота посылает сигнал кровеносным сосудам, отдавая «приказ» уменьшить спазм.

Но если в организме В-человека нарушается биохимический баланс, то сразу же дают знать о себе последствия воздействия повышенного от природы уровня кортизола. Приходит непреодолимая усталость, появляется депрессия, исчезает мотивация. Может быть, именно поэтому в японской популярной психологии принято считать В-людей «ленивыми»? Многие из моих пациентов, обратившихся ко мне по поводу синдрома хронической усталости, обладают группой крови В.

С эмоциональной точки зрения, В-люди намного сложнее, чем люди с 0-, А- или АВ-кровью. Не исключено, что эта сложность отражает промежуточное положение В-людей между двумя полюсами – 0 и А. Исследователи выделили ряд личностных черт, наиболее типичных для В-людей. По их мнению, В-люди склонны к нетрадиционному мышлению, чувствуют себя неуютно в условиях жестко заданных правил и не любят «линейного» мышления. Определите, подходит ли это описание (целиком или частично) к вам. Нет ли у вас склонности быстро разочаровываться и терять мотивацию, когда дела идут не так хорошо, как предполагалось? Я не собираюсь навешивать ярлыки. Ваша личность уникальна и неповторима, и генетические предрасположенности представляют лишь небольшую часть целостной картины. Насколько важны сведения, которые вы только что прочитали, – решать вам. Мой опыт показывает, что эти прототипные особенности могут наиболее ярко проявляться в ситуациях сильного стресса при слабой устойчивости к нему.

2. Для борьбы со стрессом применяйте психологические приемы – медитацию и визуализацию

В-люди от природы одарены способностью снижать стресс с помощью психологических приемов. Наиболее исследовано антистрессовое воздействие трансцендентальной медитации – одной из распространенных медитационных техник. Обнаружено, что во время медитации уровень кортизола падает и остается таким по окончании медитации. Наиболее ярко этот эффект наблюдался у людей, давно практикующих медитацию.

Один из важнейших компонентов медитационной техники – дыхание. Попеременное дыхание то одной, то другой ноздрей – очень мощное оружие в борьбе со стрессом. Дыхание левой ноздрей способствует расслаблению (снижению активности симпатической нервной системы), дыхание правой ноздрей – наоборот, активизирует симпатическую нервную систему. Попеременное дыхание будет активно способствовать установлению равновесия между деятельностью симпатической и парасимпатической нервной системы, то есть, снижать воздействие факторов стресса.

Занимайтесь тай-цзи-цюань. Эта разновидность восточных единоборств, требующая концентрации внимания и усилий, идеально подходит для В-людей. Тай-цзи-цюань – одна из форм динамической медитации. Исследования показали, что занятия тай-цзи снижают содержание кортизола в слюне и кровяное давление, а также повышают настроение у людей, попавших в стрессовую ситуацию.

Сочетайте действие музыки с психологической техникой направленного воображения. Ученые документально зафиксировали факт антистрессорного воздействия на здоровых взрослых методики направленного воображения в сочетании с музыкой. В-люди,

обладающие природной способностью к визуализации, извлекут из этой методики максимальную пользу. Исследования показали, что снижению уровня кортизола способствуют следующие музыкальные произведения:

- Вальсы Штрауса;
- Произведения современной классики Х. Генца (H. W. Henze);
- Музыка Брайана Ино (Brian Eno) в стиле “ambient” (альбом “Discret Music”).

3. Принимайте адаптогены, повышающие устойчивость к стрессу

Адаптогены – это растения, повышающие общий иммунитет и устойчивость к стрессовым ситуациям. Многие из растительных адаптогенов обладают свойством нормализовать физиологические параметры вашего организма, восстанавливая нарушенное равновесие (снижая то, что повышено, и понижая то, что снижено). Для людей с группой крови В особенно рекомендуются следующие адаптогены:

Женьшень (*Panax Ginseng*). Множество исследований подтверждают адаптационные свойства женьшеня. Он повышает устойчивость к физическим и химическим факторам стресса, полезен для центральной нервной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем организма. Женьшень нормализует секреторную функцию гипоталамуса, гипофиза и надпочечников, что позволяет организму вырабатывать повышенное количество кортизола, когда это необходимо, но при этом способствует его быстрому выведению, когда ситуация стресса осталась позади. Препараты корейского и китайского женьшеня больше подходят мужчинам (вне зависимости от группы крови), а женщинам рекомендуется принимать элеутерококк. Имейте в виду, что в случае женьшеня «больше» не значит «лучше». Важно не количество принятого препарата, а его качество, поэтому покупайте только продукцию известных фармацевтических предприятий.

Элеутерококк (*Eleuterococcus senticosus*). В Америке элеутерококк иногда называют сибирским женьшенем, хотя это растение принадлежит к совершенно другому роду. В 40-50-х годах 20 столетия советские ученые провели значительный объем исследований адаптогенных свойств растений. Элеутерококк оказался одним из самых сильных адаптогенов. Экстракт элеутерококка, что зафиксировано документально, повышает способность к адаптации при неблагоприятных внешних условиях, улучшает мышление и повышает продуктивность работы в условиях стресса. Элеутерококк – одно из самых эффективных средств для борьбы с пониженным кровяным давлением.

***Withania somnifera* (ашвагандха).** Это растение иногда называют индийским женьшенем. В Аюрведе, традиционной индийской медицине, ашвагандха считается одним из сильнейших адаптогенов. Научные исследования показали, что по способности повышать устойчивость к стрессу и анаболическому воздействию это растение близко к женьшеню и элеутерококку. Прием препаратов этого растения нормализует физиологическую реакцию на сильный стресс, в том числе сглаживает колебания уровня сахара, адреналина и кортизола, а также несколько улучшает работу щитовидной железы, нарушенную под воздействием стресса.

Бasilik священный (*Ocimum sanctum*). В индийской традиции этот вид базилика считается священным и почитаемым. С определенными допущениями его можно отнести к адаптогенам. Экстракт листьев этого растения содержит 2%-й раствор урсоловой кислоты. Снижает уровень кортизола и смягчает физиологический дисбаланс, вызванный стрессом, повышает физическую и эмоциональную выносливость. Улучшает обмен глюкозы и тем способствует снижению повышенного уровня сахара в крови.

***Bacora monniera*.** В экстракте листьев содержится 25% бакозидов – веществ, обеспечивающих антиоксидантную защиту для мозга и нервной системы. Смягчает колебания настроения и обеспечивает ясность мышления у В-людей.

Корень лакрицы (солодки). Недеглициризированная лакрица (DGL-препараты не годятся) укрепляет надпочечники, способствует нормальной работе эндокринной системы и антивирусной активности иммунной системы В-людей. Принимать препараты лакрицы следует вместе с препаратами калия. Я настоятельно рекомендую обратиться за консультацией к

оптному врачу или специалисту по лекарственным растениям и проводить лечение под его наблюдением.

Tribulus terrestris. Адаптогенное растение, обеспечивающее более сбалансированную реакцию на стресс.

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

Продукты, входящие в В-диету, обеспечивают ваш организм всеми необходимыми витаминами и минеральными веществами. Тем не менее в условиях физического, умственного или эмоционального стресса вам будут полезны следующие добавки:

Витамин С. Имеются данные, что прием витамина С в количествах, превышающих рекомендуемую дневную дозировку, обеспечивает оптимальную работу надпочечников и делает менее выраженным повышение уровня кортизола при сильном стрессе. При выборе препарата витамина С будьте осторожны: очень часто их изготавливают из генетически измененной кукурузы. Внимательно прочитайте список ингредиентов на упаковке.

Витамины группы В. Витамины В1 и В6 улучшают деятельность надпочечников и нормализуют цикличность секреции кортизола. Витамин В5 обеспечивает адекватную выработку кортизола при стрессе, не допуская чрезмерного повышения его уровня и истощения коры надпочечников, ответственных за выработку кортизола. Недостаток витамина В5 серьезно отражается на деятельности коры надпочечников. При любой форме стресса потребность в витамине В5 увеличивается.

Цинк. Прием 15-25 мг препарата цинка в день способствует снижению уровня кортизола.

Тирозин. Прием этой аминокислоты особенно полезен, если вам предстоит подвергнуться воздействию острого стресса. Исследования показали, что прием 3-7 граммов тирозина перед планируемой ситуацией, связанной с психологическим и физическим стрессом, существенно снижает реакцию организма на острый стресс, а также общую усталость после окончания стрессовой ситуации.

Фосфатидилсерин. Это вещество, выделяемое из лецитина, способствует нормализации повышенной активности гипоталамуса, гипофиза и надпочечников, вызванной стрессом. (Обратите внимание: для достижения ощутимых результатов необходимо принимать от 400 до 800 мг фосфатидилсерина в день, а стоимость этой добавки очень высока),

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 дисбаланс иммунной системы при стрессе и помогают восстановлению организма после стресса, нормализуя уровень кортизола.

Аргинин. Эта аминокислота используется в организме для синтеза окиси азота.

Цитруллин. Эта аминокислота принимает участие в энергетическом обмене и синтезе окиси азота. Содержится в арбузах.

ДВУХУРОВНЕВАЯ ДИЕТА ДЛЯ ГРУППЫ КРОВИ В

Двухуровневая диета была разработана для того, чтобы вы могли выбрать наиболее подходящую для вас программу. Многим людям вполне достаточно базового уровня диеты, или Уровня 1, при котором в умеренной степени учитываются основные рекомендуемые и нежелательные продукты в сочетании с нейтральными продуктами, обеспечивающими разнообразие питательных веществ. Другим, 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.

Читатели, уже знакомые с книгами «4 группы крови – 4 пути к здоровью» и «4 группы крови – 4 кухни», заметят, что в списки полезных, нейтральных и нежелательных продуктов внесены некоторые изменения. В большинстве случаев эти изменения стали следствием новой информации о воздействии пищевых лектинов. В последние годы был проведен целый ряд исследований такой точности, о которой в 80-е годы, когда я начинал свою деятельность, нельзя было и помыслить. У многих пищевых лектинов есть и полезные, и вредные свойства, и иногда ученым вначале становится известно об одних, и лишь затем – о других. Объем знаний постоянно растет, поэтому одни продукты изменили свою позицию на лучшую, другие – на худшую.

СТРАТЕГИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ГРУППЫ КРОВИ В

Если вы – практически здоровый человек с группой крови В, то вам будет достаточно Уровня 1. Соблюдая эту диету, вы сможете избежать большинства проблем, типичных для особенностей вашего организма (нервной системы, пищеварения, обмена веществ и иммунитета). В целом природа одарила В-людей крепкой и гибкой системой пищеварения, способной эффективно усваивать как животные белки, так и углеводы. У вас нет унаследованных от предков проблем с кислотностью желудочного сока – ни повышенной, как у группы 0, ни пониженной, как у группы А, из-за чего их рацион вынужденно ограничен. При этом вы сохраняете «плюс», характерный для 0-людей, - высокий уровень щелочной фосфатазы в кишечнике, что обеспечивает вам определенную защиту от побочных эффектов употребления большого количества белков и жиров.

Ключ к нормальному пищеварению для В-людей: вам следует избегать скопления токсинов в кишечнике и повышения уровня индикана. Ваша чувствительность к инфекциям и воздействию лектинов, содержащихся в продуктах из списка нежелательных, говорит об одном: соблюдайте «свою» диету, и пищеварение придет в норму. Чтобы питание приносило вам максимальную пользу, обратите внимание на основные принципы.

Ключевые стратегии

- ☐ Несколько раз в неделю ешьте высококачественное нежирное, «органическое» мясо (мясо животных, выращенных без гормонов и других химических кормовых добавок), порции малого или среднего размера. Мясо необходимо В-людям для силы, энергии и нормального обмена веществ. Для вас полезнее всего сочное, среднепрожаренное мясо. Если же вы любите хорошо прожаренное и запеченное мясо, перед приготовлением замаринуйте его в маринаде, содержащем полезные для вас ингредиенты (например, вишневый или лимонный сок, специи и приправы).
- ☐ Регулярно ешьте жирную холодноводную морскую рыбу. Рыбий жир помогает организму бороться с воспалительными заболеваниями, улучшает работу щитовидной железы и активизирует обмен веществ.
- ☐ Избегайте употребления продуктов, наиболее вредных для группы В. Это:
 - Курятина
 - Гречка
 - Арахис
 - Помидоры
 - Кукуруза

- Чечевица
- Семена кунжута.
-

Советы В-людям, переходящим с вегетарианского питания на В-диету

Среди новых приверженцев В-диеты очень много бывших вегетарианцев, не употреблявших продуктов животного происхождения в течение многих лет. В данном случае нельзя говорить о классической пищевой непереносимости, речь идет о культурных особенностях. Если вы до сих пор были вегетарианцем, то вам следует переходить на В-диету медленно и поэтапно.

- 1) Если вы не привыкли употреблять молочные продукты, начинайте вводить их в свой рацион постепенно, через несколько недель после перехода на основные положения В-диеты и отказа от продуктов, содержащих самые вредные лектины. Начните с кисломолочных продуктов – йогурта или кефира. Они легче перевариваются и усваиваются, чем продукты из свежего молока.
- 2) Если вы до этого не употребляли мяса, основным источником белка для вас должно стать сочетание рыбы и молочных продуктов. Мясо ешьте в очень небольших количествах, и только из списка «полезных» продуктов. Пока ваш организм полностью не привыкнет к В-диете, не употребляйте «нейтральных» сортов мяса, таких, как говядина, телятина, печень или фазан.
- 3) Пока ваш организм не привыкнет к молоку и мясу, вам следует за обедом принимать пищевые ферменты. Приправляйте пищу имбирем, перечной мятой и петрушкой, тонизирующими мускулатуру желудка.

Двухуровневая диета для группы крови 0(I)

Двухуровневая диета была разработана для того, чтобы вы могли выбрать наиболее подходящую для вас программу. Многим людям вполне достаточно базового уровня диеты, или Уровня 1, при котором в умеренной степени учитываются основные рекомендуемые и нежелательные продукты в сочетании с нейтральными продуктами, обеспечивающими разнообразие питательных веществ. Другим, 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.

Читатели, уже знакомые с книгами «4 группы крови – 4 пути к здоровью» и «4 группы крови – 4 кухни», заметят, что в списки полезных, нейтральных и нежелательных продуктов внесены некоторые изменения (например, лук-порей, фасоль «пинто», подсолнечное масло и семя подсолнечника для группы крови 0). В большинстве случаев эти изменения стали следствием новой информации о воздействии пищевых лектинов. В последние годы был проведен целый ряд исследований такой точности, о которой в 80-е годы, когда я начинал свою деятельность, нельзя было и помыслить. У многих пищевых лектинов есть и полезные, и вредные свойства, и иногда ученым вначале становится известно об одних, и лишь затем – о других. Объем знаний постоянно растет, поэтому одни продукты изменили свою позицию на лучшую, другие – на худшую. Продукты, не указанные в таблицах, могут считаться «нейтральными».

ПОЛЕЗНЫЕ: В этих продуктах содержатся вещества, улучшающие обмен веществ, укрепляющие иммунитет и общее состояние здоровья у людей с вашей группой крови.

***НЕЙТРАЛЬНЫЕ:** Эти продукты – источники питательных веществ, обеспечивающие разнообразие рациона и сбалансированность питания, однако с точки зрения взаимодействия с вашей группой крови они не приносят ни непосредственной пользы, ни вреда.*

***ИЗБЕГАТЬ:** В этих продуктах содержатся вещества, вредные для людей с вашей группой крови.*

Ваша способность к полному перевариванию и усвоению ряда продуктов зависит от статуса секретора. Поэтому список продуктов разделен на две колонки: «Секреторы» и «Несекреторы». Большинство людей – секреторы, но если вы входите в число несекреторов (приблизительно 20% населения), то вам важно учитывать особенности диеты для несекреторов.

***Примечание:** Секреторы – это люди, у которых антигены групп крови присутствуют не только в крови, но и в других секретах организма: слюне, желудочном соке и т.д. Для определения статуса секретора необходим специальный набор реактивов (около \$ 30, не считая доставки из США), но, по собственному опыту, без большой ошибки можно определить свой статус по таблице профиля риска для Вашей группы крови, приведенной в книге «4 группы крови – 4 образа жизни».*

В редких случаях дополнительное значение может иметь ваш резус-фактор и MN-статус, что будет отмечено в отдельной графе.

Два уровня диеты

Уровень 1. Максимальное здоровье

Как можно скорее измените свое питание в соответствии с требованиями Уровня 1. Для большинства практически здоровых людей будет вполне достаточно следовать рекомендациям базового Уровня 1 в сочетании с широким выбором нейтральных продуктов. На этом уровне нейтральными считаются и продукты, отнесенные в Уровне 2 к группе «Избегать».

Уровень 2. Победа над болезнью

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, подгруппы ММ и подгруппы А2* – добавьте Уровень 2 к базовому уровню. В этом случае старайтесь в основном употреблять продукты из списка полезных, сведя употребление нейтральных продуктов к минимуму. Уровень 2 – это «турбо-версия» диеты, ускоряющая выздоровление и обеспечивающая дополнительную защиту от болезней.

Мясо и птица

Белки имеют чрезвычайно важное значение для обладателей группы крови 0. Недостаток протеина в рационе может серьезно сказаться на способности организма переваривать и усваивать жиры, что приводит к диабету и сердечно-сосудистым заболеваниям. Для 0-людей 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 0-крови, в первую очередь, несекреторы, должны питаться в основном так же, как их далекие предки, первобытные охотники и собиратели.

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

Группа 0: мясо и птица			
Порция: 120-180 г (мужчины), 60-150 г (женщины и дети)			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	6-9	6-9	6-9
Несекреторы	7-12	7-12	7-11
Резус-отрицательный	Увеличить на 1-2 порции в неделю		
	Кол-во раз в неделю		

Уровень 1

Продукты	Группа 0	
	секреторы	несекреторы
Свинина, бекон, ветчина	Избегать	Избегать
Говядина	Полезно	Полезно
Мясо буйвола	Полезно	Полезно
Ягнятина	Полезно	Нейтрально
Печень телячья	Полезно	Нейтрально
Баранина	Полезно	Полезно
Перепел	Избегать	Нейтрально
Черепаша	Избегать	Нейтрально
Телятина	Полезно	Полезно
Оленина	Полезно	Полезно

Уровень 2

Продукты	Группа 0	
	секреторы	несекреторы
Сердце, потроха	Полезно	Полезно

Нейтральные продукты: источники питательных веществ

Продукты	Группа 0	
	секреторы	несекреторы
Курятина	Нейтрально	Нейтрально
Гусятина	Нейтрально	Нейтрально
Утятина	Нейтрально	Нейтрально

Мясо козы	Нейтрально	Нейтрально
Рябчик, тетерев	Нейтрально	Нейтрально
Цесарка	Нейтрально	Нейтрально
Конина	Нейтрально	Нейтрально
Страус	Нейтрально	Полезно
Куропатка	Нейтрально	Полезно
Фазан	Нейтрально	Полезно
Крольчатина	Нейтрально	Полезно
Голубь	Нейтрально	Полезно
Индейка	Нейтрально	Нейтрально

Рыба и морепродукты

Рыба и морепродукты – дополнительный источник белка для обладателей группы крови 0. В рыбе и морепродуктах, нежелательных для 0-людей, содержатся вредные для этой группы лектины и полиамины, причем для 0-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.

Группа 0: рыба и морепродукты			
Порция: 120-180 г (мужчины), 60-150 г (женщины и дети)			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	2-4	3-5	2-5
Несекреторы	2-5	4-5	4-5
Резус-отрицательный	Увеличить на 2 порции в неделю		
	Кол-во раз в неделю		

Уровень 1

Продукты	Группа 0	
	секреторы	несекреторы
Морское ушко (моллюск)	Избегать	Избегать
Барракуда	Избегать	Избегать
Сом	Избегать	Нейтрально
Треска	Полезно	Полезно
Брюхоногие моллюски	Избегать	Избегать
Лягушка съедобная	Избегать	Нейтрально
Маскинонг	Избегать	Избегать
Осьминог	Избегать	Избегать
Серебристый окунь	Полезно	Полезно
Желтый окунь	Полезно	Полезно
Морской окунь	Полезно	Полезно
Мороне	Полезно	Полезно

Щука	Полезно	Полезно
Сайда	Избегать	Избегать
Кальмар	Избегать	Избегать

Уровень 2

<i>Продукты</i>	Группа 0	
	секреторы	несекреторы
Полосатый окунь	Полезно	Нейтрально
Каменный окунь	Полезно	Нейтрально
Палтус	Полезно	Нейтрально
Люциан	Полезно	Нейтрально
Алоза (шэд)	Полезно	Полезно
Морской язык	Полезно	Полезно
Осетр	Полезно	Полезно
Меч-рыба	Полезно	Полезно
Лофолатилус	Полезно	Полезно
Форель радужная	Полезно	Полезно
Сериола (желтохвост)	Полезно	Полезно
Молоки лосося	Избегать	Нейтрально

Нейтральные продукты: источники питательных веществ

<i>Продукты</i>	Группа 0	
	секреторы	несекреторы
Хамса (анчоусы)	Нейтрально	Избегать
Белуга	Нейтрально	Нейтрально
Луфарь	Нейтрально	Нейтрально
Подкаменщик	Нейтрально	Нейтрально
Карп	Нейтрально	Нейтрально
Икра	Нейтрально	Нейтрально
Голавль	Нейтрально	Нейтрально
Двустворчатые моллюски (венерка и др.)	Нейтрально	Нейтрально
Краб	Нейтрально	Избегать
Горбыль	Нейтрально	Нейтрально
Менек	Нейтрально	Нейтрально
Красный горбыль	Нейтрально	Нейтрально
Угорь	Нейтрально	Нейтрально
Камбала	Нейтрально	Нейтрально
Атлантическая длинная камбала	Нейтрально	Нейтрально
Группер	Нейтрально	Нейтрально
Пикша	Нейтрально	Нейтрально
Хек	Нейтрально	Полезно
Сельдь свежая	Нейтрально	Полезно
Омар	Нейтрально	Нейтрально

Скумбрия	Нейтрально	Полезно
Махи-махи	Нейтрально	Нейтрально
Морской черт (рыба)	Нейтрально	Нейтрально
Кефаль	Нейтрально	Нейтрально
Мидии	Нейтрально	Избегать
Устрицы	Нейтрально	Нейтрально
Рыба-попугай	Нейтрально	Нейтрально
Светлоперый судак	Нейтрально	Нейтрально
Помпано (трахинот)	Нейтрально	Нейтрально
Порги	Нейтрально	Нейтрально
Золотистый морской окунь	Нейтрально	Нейтрально
Парусник (рыба)	Нейтрально	Нейтрально
Лосось	Нейтрально	Нейтрально
Сардина	Нейтрально	Полезно
Морской гребешок (моллюск)	Нейтрально	Нейтрально
Акула	Нейтрально	Нейтрально
Креветки	Нейтрально	Нейтрально
Корюшка	Нейтрально	Нейтрально
Улитка съедобная (<i>Helix pomatia</i>)	Нейтрально	Нейтрально
Солнечник	Нейтрально	Нейтрально
Рыба-прилипала	Нейтрально	Нейтрально
Тилапия	Нейтрально	Нейтрально
Кумжа	Нейтрально	Нейтрально
Арктический голец	Нейтрально	Нейтрально
Тунец	Нейтрально	Нейтрально
Серый горбыль	Нейтрально	Нейтрально
Сиг	Нейтрально	Нейтрально
Мерланг	Нейтрально	Нейтрально

Молочные продукты и яйца

Людам с группой крови 0, как секреторам, так и несекреторам, следует избегать молочных продуктов. Употребление молочных продуктов может привести к излишнему весу, усилению воспалительных процессов и хронической усталости. Яйца, содержащие докозагексаэновую кислоту, способствуют увеличению активной мышечной массы у 0-людей. Употреблять их следует в умеренных количествах.

Группа 0: яйца			
Порция: 1 яйцо			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	1-4	3-6	3-4
Несекреторы	2-5	3-6	3-4
	Кол-во раз в неделю		

Группа 0: молоко и йогурт
Порция: 120-180 г (мужчины), 60-150 г (женщины и дети)

Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	0-1	0-3	0-2
Несекреторы	0	0-2	0-3
	Кол-во раз в неделю		

Группа 0: сыр			
Порция: 90 г (мужчины), 60 г (женщины и дети)			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	0-1	0-2	0-1
Несекреторы	0	0-1	0
ММ	Уменьшить количество сыра на 2 порции в неделю		
	Кол-во раз в неделю		

Уровень 1

<i>Продукты</i>	Группа 0	
	секреторы	несекреторы
Американский сыр	Избегать	Избегать
Голубой сыр (типа рокфор)	Избегать	Избегать
Сыр бри	Избегать	Избегать
Пахта	Избегать	Избегать
Сыр камамбер	Избегать	Избегать
Казеин	Избегать	Избегать
Сыр чеддер	Избегать	Избегать
Сыр колби (мягкий сыр типа чеддера)	Избегать	Избегать
Домашний сыр	Избегать	Избегать
Сливочный сыр	Избегать	Избегать
Эдамский сыр	Избегать	Избегать
Эмментальский сыр	Избегать	Избегать
Сыр грюйе	Избегать	Избегать
Сыр гоуда (разновидность голландского сыра)	Избегать	Избегать
Мороженое	Избегать	Избегать
Ярлсбергский сыр	Избегать	Избегать
Кефир	Избегать	Избегать
Молоко коровье (пониженной жирности)	Избегать	Избегать
Молоко коровье (цельное)	Избегать	Избегать
Монтерейский сыр (мягкий влажный сыр типа чеддера)	Избегать	Избегать
Монстерский сыр	Избегать	Избегать
Сыр пармезан	Избегать	Избегать
Сыр проволоне	Избегать	Избегать
Сыр рикотта	Избегать	Избегать
Сметана (разной жирности)	Избегать	Избегать
Плавленный сыр	Избегать	Избегать
Швейцарский сыр	Избегать	Избегать

Йогурт	Избегать	Избегать
Сыр панир	Избегать	Избегать
Творожный сыр	Избегать	Избегать
Сыр нешатель (французский сыр типа сливочного)	Избегать	Избегать

Уровень 2

<i>Продукты</i>	Группа 0	
	секреторы	несекреторы
Гусиные яйца	Избегать	Избегать
Молоко козье	Избегать	Избегать
Перепелиные яйца	Избегать	Нейтрально
Сыворотка молочная	Избегать	Избегать

Нейтральные продукты: источники питательных веществ

<i>Продукты</i>	Группа 0	
	секреторы	несекреторы
Сливочное масло	Нейтрально	Нейтрально
Утиные яйца	Нейтрально	Нейтрально
Куриные яйца	Нейтрально	Нейтрально
Белок куриного яйца	Нейтрально	Нейтрально
Желток куриного яйца	Нейтрально	Нейтрально
Сыр фармер (американский творожный сыр без сычуга)	Нейтрально	Избегать
Сыр фета (греческий сыр из овечьего или козьего молока)	Нейтрально	Избегать
Топленое масло	Нейтрально	Нейтрально
Козий сыр	Нейтрально	Избегать
Сыр моцарелла	Нейтрально	Избегать

Бобовые

Мы уже не раз говорили, что обладатели группы крови 0 – по своей сущности мясоеды. Тем не менее, 0-люди могут чувствовать себя нормально и на протеинах бобовых культур, хотя 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.

Группа 0: бобовые			
Порция: 1 стакан сухих бобовых			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	1-3	1-3	2-4
Несекреторы	0-2	0-3	2-4

	Кол-во раз в неделю
--	---------------------

Уровень 1

<i>Продукты</i>	Группа 0	
	секреторы	несекреторы
Медная фасоль	Избегать	Избегать
Фасоль «кидни»	Избегать	Избегать
Чечевица обыкновенная	Избегать	Нейтрально
Чечевица зеленая	Избегать	Нейтрально
Чечевица красная	Избегать	Нейтрально
Флотская фасоль	Избегать	Избегать
Фасоль «пинто»	Избегать	Нейтрально

Уровень 2

<i>Продукты</i>	Группа 0	
	секреторы	несекреторы
Фасоль адзуки (лучистая)	Полезно	Нейтрально
Вигна китайская (коровий горох, «черный глаз»)	Полезно	Нейтрально
Тамаринд	Избегать	Избегать

Нейтральные продукты: источники питательных веществ

<i>Продукты</i>	Группа 0	
	секреторы	несекреторы
Фасоль черная	Нейтрально	Нейтрально
Бобы кормовые	Нейтрально	Нейтрально
Фасоль «каннелини»	Нейтрально	Нейтрально
Конские бобы (бобы «фава»)	Нейтрально	Избегать
Нут (бараний горох)	Нейтрально	Избегать
Горошек зеленый	Нейтрально	Нейтрально
Горох стручковый	Нейтрально	Нейтрально
Стручковая фасоль	Нейтрально	Нейтрально
Джикама	Нейтрально	Нейтрально
Лимская фасоль	Нейтрально	Нейтрально
Побеги мелкого турецкого горошка	Нейтрально	Нейтрально
Фасоль северная	Нейтрально	Нейтрально
Соевые бобы	Нейтрально	Избегать
Соевый сыр	Нейтрально	Избегать
Соевое мясо	Нейтрально	Избегать

Соевый фарш	Нейтрально	Избегать
Хлеб из соевой муки	Нейтрально	Избегать
Соевое молоко	Нейтрально	Избегать
Соя, мисо	Нейтрально	Избегать
Соя, темпе	Нейтрально	Избегать
Соя, тофу	Нейтрально	Избегать
Фасоль белая	Нейтрально	Нейтрально

Орехи и семена

Для 0-людей орехи и семечки служат дополнительным источником белка. Грецкие орехи великолепно выводят токсины из организма, семя льна укрепляет иммунную систему. Употребляйте орехи и семечки с осторожностью, так как многие из них (в частности, каштаны и семена подсолнечника) содержат вредные для вас лектины.

Группа 0: орехи и семена			
Порция: 1 горсть или 1-2 ст.л. ореховой пасты			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	2-5	2-5	2-4
Несекреторы	5-7	5-7	5-7
Кол-во раз в неделю			

Уровень 1

Продукты	Группа 0	
	секреторы	несекреторы
Буковые орешки	Избегать	Избегать
Бразильские орехи	Избегать	Избегать
Кешью и паста из кешью	Избегать	Избегать
Каштаны съедобные	Избегать	Избегать
Арахис	Избегать	Избегать
Арахисовая паста	Избегать	Избегать
Фисташки	Избегать	Избегать
Семя тыквы	Полезно	Полезно
Семя подсолнечника	Избегать	Избегать
Паста из семени подсолнечника	Избегать	Избегать
Грецкие орехи	Полезно	Полезно

Уровень 2

Продукты	Группа 0	
	секреторы	несекреторы
Семя льна	Полезно	Нейтрально
Орехи личи	Избегать	Избегать
Мак	Избегать	Избегать

**Нейтральные продукты:
источники питательных веществ**

<i>Продукты</i>	Группа 0	
	секреторы	несекреторы
Миндаль	Нейтрально	Нейтрально
Миндальная паста	Нейтрально	Нейтрально
Миндальный «сыр»	Нейтрально	Избегать
Миндальное молочко	Нейтрально	Избегать
Орехи калифорнийские	Нейтрально	Нейтрально
Фундук (лесной орех)	Нейтрально	Нейтрально
Орехи гикори	Нейтрально	Нейтрально
Орехи макадамия	Нейтрально	Нейтрально
Орехи пекан (и паста)	Нейтрально	Нейтрально
Кедровые орешки	Нейтрально	Нейтрально
Сафлоровое семя	Нейтрально	Избегать
Семя кунжута (сезама)	Нейтрально	Нейтрально
Тахини (паста из семян кунжута)	Нейтрально	Нейтрально

Зерновые

Зерновые – настоящая «ахиллесова пята» для носителей группы крови 0. От кукурузы, пшеницы, ячменя, сорго и их производных (подсластителей и т.д.) большинство 0-людей чувствует себя не очень хорошо. Излишнее употребление этих распространенных продуктов – главная причина лишнего веса у 0-людей. 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 – 0-несекретор, то вам следует отказаться не только от пшеницы, но и от овса – продукта, нейтрального для секреторов.

Группа 0: зерновые			
Порция: 1/2 стакана сухой крупы или макаронных изделий, 1 булочка, 2 куса хлеба			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	1-6	1-6	1-6
Несекреторы	0-3	0-3	0-3
Резус-отрицательный	Уменьшить на 1 порцию в неделю		
	Кол-во раз в неделю		

Уровень 1

<i>Продукты</i>	Группа 0	
	секреторы	несекреторы
Ячмень	Избегать	Избегать
Кукуруза (разные сорта)	Избегать	Избегать
Кукурузные хлопья	Избегать	Избегать
Крупа кускус (дробленая пшеничная)	Избегать	Избегать
Пшеничная мука с клейковиной	Избегать	Избегать
Попкорн (воздушная)	Избегать	Избегать

кукуруза)		
Сорго	Избегать	Избегать
Пшеничные отруби	Избегать	Избегать
Пшеничные зародыши	Избегать	Избегать
Пшеница (продукты из муки с клейковиной)	Избегать	Избегать
Пшеничная мука рафинированная неотбеленная и продукты из нее	Избегать	Избегать
Пшеничная мука семолина и продукты из нее	Избегать	Избегать
Пшеничная белая мука и продукты из нее	Избегать	Избегать
Пшеничная крупа, мука из цельного зерна и продукты из нее	Избегать	Избегать
Хлеб из пророщенной пшеницы фабричного производства (кроме сортов “Essene” и “Ezekiel”)	Избегать	Избегать

Уровень 2

<i>Продукты</i>	Группа А	
	секреторы	несекреторы
Хлеб из пророщенной пшеницы, сорт “Essene”	Полезно	Полезно

Нейтральные продукты: источники питательных веществ

<i>Продукты</i>	Группа А	
	секреторы	несекреторы
Амарант (щирица)	Нейтрально	Нейтрально
Гречневая крупа и мука	Нейтрально	Избегать
Хлеб из пророщенной пшеницы, сорт “Ezekiel”	Нейтрально	Нейтрально
Макароны из артишока (100%)	Нейтрально	Избегать
Хлеб из муки без клейковины	Нейтрально	Нейтрально
Камут	Нейтрально	Нейтрально
Пшено (просо)	Нейтрально	Нейтрально
Овсяная мука	Нейтрально	Избегать
Овес (крупа, отруби, хлопья)	Нейтрально	Избегать

Квиноя	Нейтрально	Нейтрально
Рис (белый, бурый, басмати)	Нейтрально	Нейтрально
Рис дикий	Нейтрально	Нейтрально
Рисовый «крем»	Нейтрально	Нейтрально
Рисовые отруби	Нейтрально	Нейтрально
Рис воздушный	Нейтрально	Нейтрально
Рисовое «молоко»	Нейтрально	Нейтрально
Рисовая мука и продукты из нее	Нейтрально	Нейтрально
Ржаная мука	Нейтрально	Нейтрально
Ржаной хлеб и хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	Нейтрально	Нейтрально
Лапша «соба» (гречневая)	Нейтрально	Избегать
Спельта (полба)	Нейтрально	Избегать
Спельтовая мука и продукты из нее	Нейтрально	Избегать
Тапиока	Нейтрально	Избегать
Тэфф (полевица абиссинская)	Нейтрально	Нейтрально

Овощи, зелень, грибы, овощные соки

Овощи, богатые антиоксидантами и клетчаткой, способствуют снижению выработки полиаминов в пищеварительном тракте. В некоторых овощах (в частности, в цветной капусте, луке-порее, юкке, картофеле и огурцах) содержатся лектины, по некоторым оценкам, отрицательно действующие на вашу группу крови, поэтому 0-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).

Группа 0: Овощи, зелень, грибы, овощные соки			
Порция: 1 стакан сырых или готовых продуктов			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы, полезные продукты	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено
Секреторы, нейтральные продукты	2-5	2-5	2-5
Несекреторы, полезные продукты	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено
Несекреторы, нейтральные продукты	2-3	2-3	2-3
ММ	Старайтесь по возможности употреблять в основном полезные продукты из Уровня 1		

	Кол-во раз в неделю
--	---------------------

Уровень 1

<i>Продукты</i>	Группа 0	
	секреторы	несекреторы
Побеги люцерны	Избегать	Избегать
Алоэ и сок из алоэ	Избегать	Избегать
Свекольная ботва	Полезно	Полезно
Цветная капуста	Избегать	Избегать
Цикорий	Полезно	Полезно
Листовая капуста	Полезно	Полезно
Огурец	Избегать	Избегать
Огуречный сок	Избегать	Избегать
Листья одуванчика	Полезно	Полезно
Хрен	Полезно	Полезно
Морская капуста	Полезно	Полезно
Лук-порей	Избегать	Избегать
Оливки (черные)	Избегать	Избегать
Лук (репчатый и зеленый)	Полезно	Полезно
Соленые огурцы	Избегать	Избегать
Маринованные огурцы	Избегать	Избегать
Ревень	Избегать	Избегать
Морские водоросли	Полезно	Полезно
Шпинат, сок из шпината	Полезно	Полезно
Юкка	Избегать	Избегать
Таро	Избегать	Избегать

Уровень 2

<i>Продукты</i>	Группа 0	
	секреторы	несекреторы
Артишок	Полезно	Полезно
Топинамбур (земляная груша)	Полезно	Полезно
Брокколи	Полезно	Полезно
Эскариоль (салат)	Полезно	Полезно
Капуста кормовая	Полезно	Полезно
Кольраби	Полезно	Полезно
Рыхлокочанный салат ромэн	Полезно	Нейтрально
Грибы шиитакэ	Избегать	Избегать
Молодые листья горчицы	Избегать	Нейтрально
Окра (бамия)	Полезно	Полезно
Пастернак	Полезно	Нейтрально
Перец красный болгарский	Полезно	Полезно
Перец кайенский	Полезно	Полезно
Батат (сладкий картофель)	Полезно	Нейтрально
Картофель	Избегать	Избегать

Тыква	Полезно	Полезно
Листовая свекла (мангольд)	Полезно	Полезно
Репка	Полезно	Нейтрально

**Нейтральные продукты:
источники питательных веществ**

<i>Продукты</i>	Группа 0	
	секреторы	несекреторы
Эрука посевная	Нейтрально	Нейтрально
Спаржа	Нейтрально	Нейтрально
Побеги бамбука	Нейтрально	Нейтрально
Свекла	Нейтрально	Нейтрально
Свекольный сок, сок из свекольной ботвы	Нейтрально	Нейтрально
Бок-чой	Нейтрально	Нейтрально
Брюссельская капуста	Нейтрально	Избегать
Капуста (белокочанная, краснокочанная, китайская)	Нейтрально	Избегать
Морковь	Нейтрально	Полезно
Морковный сок	Нейтрально	Нейтрально
Сельдерей корневой	Нейтрально	Избегать
Сельдерей	Нейтрально	Нейтрально
Сок из сельдерея	Нейтрально	Нейтрально
Перец чили	Нейтрально	Нейтрально
Дайкон (китайский редис)	Нейтрально	Нейтрально
Баклажан	Нейтрально	Избегать
Эндивий	Нейтрально	Нейтрально
Фенхель (сладкий укроп)	Нейтрально	Нейтрально
Молодые побеги папоротника	Нейтрально	Полезно
Чеснок	Нейтрально	Полезно
Салат-латук (сорта бибб, бостонский, айсберг, месклун)	Нейтрально	Нейтрально
Грибы абалоне	Нейтрально	Нейтрально
Грибы еноки	Нейтрально	Нейтрально
Грибы маитаке	Нейтрально	Нейтрально
Грибы вешенка	Нейтрально	Нейтрально
Грибы портобелло	Нейтрально	Нейтрально
Оливки (зеленые)	Нейтрально	Избегать
Оливки (греческие, испанские)	Нейтрально	Избегать
Перец болгарский желтый, зеленый	Нейтрально	Нейтрально
Перец халапеньо	Нейтрально	Нейтрально
Перец красный стручковый	Нейтрально	Нейтрально
Радиккьо (итальянский цикорий)	Нейтрально	Нейтрально
Редис, редька	Нейтрально	Нейтрально
Побеги редиса	Нейтрально	Нейтрально

Ботва репы	Нейтрально	Нейтрально
Брюква	Нейтрально	Нейтрально
Квашеная капуста	Нейтрально	Избегать
Лук-шалот	Нейтрально	Нейтрально
Кабачок	Нейтрально	Нейтрально
Помидоры и томатный сок	Нейтрально	Нейтрально
Водяной орех (чилиим)	Нейтрально	Нейтрально
Жеруха (кресс-салат водный)	Нейтрально	Нейтрально
Ямс	Нейтрально	Нейтрально
Цуккини	Нейтрально	Нейтрально

Фрукты, ягоды, фруктовые соки

Фрукты и ягоды богаты антиоксидантами. Во многих ягодах (чернике, бузине, ежевике и др.) содержатся пигменты, блокирующие действие фермента орнитиндекарбоксилазы в печени. Это снижает выработку полиаминов, вызывающих чрезмерный рост клеток и увеличение веса тела. Следовательно, обогащение рациона полезными для вас фруктами и ягодами будет способствовать похуданию. Кроме этого, 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 группы 0 лектины.

Группа 0: фрукты, ягоды, фруктовые соки			
Порция: 1 стакан или 1 фрукт			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	2-4	3-5	3-5
Несекреторы	1-3	1-3	1-3
ММ	Старайтесь по возможности употреблять в основном полезные продукты из Уровня 1		
	Кол-во раз в неделю		

Уровень 1

<i>Продукты</i>	Группа 0	
	секреторы	несекреторы
Авокадо	Избегать	Полезно
Бананы	Полезно	Полезно
Ежевика и ежевичный сок	Избегать	Избегать
Черника	Полезно	Полезно
Дыня канталупа	Избегать	Избегать
Вишня и черешня (все сорта)	Полезно	Полезно
Вишневый сок (из «шпанской» вишни)	Полезно	Полезно
Кокосовое молоко	Избегать	Избегать
Инжир (свежий, сушеный)	Полезно	Полезно

Гуава	Полезно	Полезно
Сок из гуавы	Полезно	Полезно
Белая мускатная дыня	Избегать	Избегать
Дыня горькая	Избегать	Избегать
Киви	Избегать	Избегать
Манго и сок из манго	Полезно	Полезно
Апельсины и апельсиновый сок	Избегать	Избегать
Сливы (разные сорта, кроме чернослива) и сливовый сок	Полезно	Полезно
Чернослив	Полезно	Полезно
Мандарины и мандариновый сок	Избегать	Избегать

Уровень 2

<i>Продукты</i>	Группа 0	
	секреторы	несекреторы
Ананасовый сок	Полезно	Полезно
Кокос	Избегать	Избегать
Плантейн (зеленый, или текстильный, банан)	Избегать	Избегать

Нейтральные продукты: источники питательных веществ

<i>Продукты</i>	Группа 0	
	секреторы	несекреторы
Яблоки	Нейтрально	Избегать
Яблочный сок и сидр	Нейтрально	Избегать
Абрикосы и абрикосовый сок	Нейтрально	Избегать
Бойзенова ягода	Нейтрально	Нейтрально
Плоды хлебного дерева	Нейтрально	Нейтрально
Кананьская дыня	Нейтрально	Нейтрально
Дыня касабa (зимняя дыня)	Нейтрально	Избегать
Рождественская дыня	Нейтрально	Избегать
Клюква и клюквенный сок	Нейтрально	Полезно
Дыня креншоу	Нейтрально	Нейтрально
Смородина (черная, красная)	Нейтрально	Нейтрально
Финики (все сорта)	Нейтрально	Избегать
Черная бузина	Нейтрально	Нейтрально
Крыжовник	Нейтрально	Нейтрально
Виноград (все сорта)	Нейтрально	Нейтрально
Грейпфрут и грейпфрутовый сок	Нейтрально	Нейтрально
Кумкваты	Нейтрально	Нейтрально
Лимон и лимонный сок	Нейтрально	Нейтрально
Лайм и сок из лайма	Нейтрально	Нейтрально
Логанова ягода (гибрид	Нейтрально	Нейтрально

малины с ежевикой)		
Тутовая ягода	Нейтрально	Нейтрально
Персидская дыня	Нейтрально	Нейтрально
Сетчатая дыня	Нейтрально	Нейтрально
Нектарины и сок из нектарина	Нейтрально	Нейтрально
Папайя и сок из папайи	Нейтрально	Нейтрально
Персики	Нейтрально	Нейтрально
Груши и грушевый сок	Нейтрально	Нейтрально
Хурма	Нейтрально	Нейтрально
Ананас	Нейтрально	Нейтрально
Гранаты	Нейтрально	Полезно
Опунция	Нейтрально	Полезно
Айва	Нейтрально	Нейтрально
Изюм	Нейтрально	Нейтрально
Малина	Нейтрально	Нейтрально
Плод саговой пальмы	Нейтрально	Нейтрально
Испанская дыня	Нейтрально	Нейтрально
Карамбола	Нейтрально	Нейтрально
Клубника и земляника	Нейтрально	Избегать
Арбуз	Нейтрально	Нейтрально
Варенье, джем из полезных и нейтральных фруктов	Нейтрально	Нейтрально

Растительные масла и рыбий жир

Как правило, для группы 0 лучше всего подходят растительные масла, содержащие моновенасыщенные жиры (в частности, оливковое) и богатые жирными кислотами омега (льняное). В организме секреторов растительные масла перевариваются лучше по сравнению с несекреторами.

Группа 0: растительные масла			
Порция: 1 ст.л.			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	3-8	4-8	5-8
Несекреторы	1-7	3-5	3-6
	Кол-во раз в неделю		

Уровень 1

<i>Продукты</i>	Группа 0	
	секреторы	несекреторы
Касторовое масло	Избегать	Избегать
Кокосовое масло	Избегать	Нейтрально
Кукурузное масло	Избегать	Избегать
Хлопковое масло	Избегать	Избегать
Льняное масло	Полезно	Нейтрально
Оливковое масло	Полезно	Полезно
Арахисовое масло	Избегать	Избегать

Сафлоровое масло	Избегать	Избегать
Соевое масло	Избегать	Избегать
Подсолнечное масло	Избегать	Избегать
Масло пшеничных зародышей	Избегать	Избегать

Уровень 2

<i>Продукты</i>	Группа 0	
	секреторы	несекреторы
Масло из семян вечерней примулы	Избегать	Избегать

Нейтральные продукты: источники питательных веществ

<i>Продукты</i>	Группа 0	
	секреторы	несекреторы
Миндальное масло	Нейтрально	Полезно
Масло из семян черной смородины	Нейтрально	Нейтрально
Масло из семян огуречника аптечного	Нейтрально	Избегать
Рапсовое масло	Нейтрально	Избегать
Рыбий жир (из печени трески)	Нейтрально	Избегать
Кунжутное масло	Нейтрально	Нейтрально
Масло грецкого ореха	Нейтрально	Полезно

Приправы, специи, кулинарные добавки

Многие специи и приправы обладают определенными лечебными свойствами. Часто лечебное действие приправ проявляется в снижении количества вредных бактерий в нижних отделах кишечника. 0-людям следует избегать употребления растительных смол (в частности, гуаровой), используемых в пищевой промышленности в качестве стабилизаторов (загустителей), так как они усиливают действие лектинов, содержащихся в других продуктах.

Уровень 1

<i>Продукты</i>	Группа 0	
	секреторы	несекреторы
Сине-зеленые водоросли	Избегать	Избегать
Аспартам	Избегать	Избегать
Карраген (ирландский мох)	Избегать	Избегать
Кукурузный сироп	Избегать	Избегать
Кукурузный крахмал	Избегать	Избегать
Декстроза	Избегать	Избегать
Красная водоросль	Полезно	Полезно
Фруктоза	Избегать	Избегать
Гуаровая смола (камедь)	Избегать	Избегать
Гуарана	Избегать	Избегать

Кетчуп	Избегать	Избегать
Мальтодекстрин	Избегать	Избегать
Перец (черный, белый)	Избегать	Избегать
Соус релиш из маринованных овощей	Полезно	Избегать
Уксус (спиртовой, винный, рисовый)	Избегать	Избегать
Имбирь	Полезно	Полезно
Можжевельник	Избегать	Избегать
Инвертный сахар	Избегать	Избегать
Горчица готовая (с уксусом и пшеничной мукой)	Избегать	Избегать
Горчица готовая (с уксусом, без пшеничной муки)	Избегать	Избегать
Горчица готовая (без уксуса, с пшеничной мукой)	Избегать	Избегать
Вустерский соус	Избегать	Избегать

Уровень 2

<i>Продукты</i>	Группа 0	
	секреторы	несекреторы
Семена рожкового дерева	Избегать	Избегать
Карри	Полезно	Полезно
Сушеная шелуха мускатного ореха	Избегать	Избегать
Мускатный орех	Избегать	Нейтрально
Петрушка	Полезно	Полезно
Куркума	Полезно	Нейтрально
Смола акации (гуммиарабик)	Избегать	Избегать
Каперсы	Избегать	Избегать

Нейтральные продукты: источники питательных веществ

<i>Продукты</i>	Группа 0	
	секреторы	несекреторы
Перец душистый	Нейтрально	Нейтрально
Миндальный экстракт	Нейтрально	Нейтрально
Анис	Нейтрально	Нейтрально
Агар-агар	Нейтрально	Избегать
Сенна	Нейтрально	Нейтрально
Яблочный пектин	Нейтрально	Нейтрально
Арорут (маранта)	Нейтрально	Нейтрально
Ячменный солод	Нейтрально	Избегать
Базилик	Нейтрально	Полезно
Лавровый лист	Нейтрально	Полезно
Бергамот	Нейтрально	Нейтрально
Тмин	Нейтрально	Нейтрально
Кардамон	Нейтрально	Нейтрально

Перец чили молотый	Нейтрально	Нейтрально
Шнит-лук	Нейтрально	Нейтрально
Шоколад	Нейтрально	Нейтрально
Корица	Нейтрально	Нейтрально
Гвоздика	Нейтрально	Избегать
Кориандр	Нейтрально	Нейтрально
Винный камень	Нейтрально	Нейтрально
Кумин	Нейтрально	Нейтрально
Укроп	Нейтрально	Нейтрально
Желатин	Нейтрально	Нейтрально
Мед	Нейтрально	Избегать
Корень лакрицы (солодки)	Нейтрально	Полезно
Кленовый сироп	Нейтрально	Избегать
Майоран	Нейтрально	Нейтрально
Майонез	Нейтрально	Нейтрально
Патока	Нейтрально	Нейтрально
Черная патока	Нейтрально	Нейтрально
Горчица готовая (без уксуса и пшеничной муки)	Нейтрально	Нейтрально
Горчица сухая	Нейтрально	Нейтрально
Орегано	Нейтрально	Полезно
Паприка	Нейтрально	Нейтрально
Перец (горошек)	Нейтрально	Нейтрально
Красный перец (хлопья)	Нейтрально	Нейтрально
Мята перечная	Нейтрально	Нейтрально
Рисовый сироп	Нейтрально	Нейтрально
Розмарин	Нейтрально	Нейтрально
Шафран	Нейтрально	Полезно
Шалфей	Нейтрально	Избегать
Чабер	Нейтрально	Нейтрально
Морская соль	Нейтрально	Нейтрально
Соевый соус	Нейтрально	Избегать
Мята курчавая	Нейтрально	Нейтрально
Сукканат	Нейтрально	Избегать
Сахар (белый, коричневый)	Нейтрально	Избегать
Соус тамари (без пшеничной муки)	Нейтрально	Избегать
Тамаринд	Нейтрально	Нейтрально
Эстрагон	Нейтрально	Полезно
Тимьян (чабрец)	Нейтрально	Нейтрально
Ваниль	Нейтрально	Избегать
Уксус яблочный	Нейтрально	Избегать
Гаультерия (зимолубка)	Нейтрально	Нейтрально
Пивные дрожжи	Нейтрально	Полезно
Дрожжи пекарские	Нейтрально	Нейтрально

Напитки

0-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. 0-людям полезен зеленый чай: в нем содержатся полифенолы, блокирующие выработку вредоносных полиаминов.

Уровень 1

<i>Продукты</i>	Группа 0	
	секреторы	несекреторы
Кофе (обычный и без кофеина)	Избегать	Избегать
Напитки, содержащие перегнаный спирт	Избегать	Избегать
Газированные лимонады (обычные, диетические, кола)	Избегать	Избегать

Уровень 2

<i>Продукты</i>	Группа 0	
	секреторы	несекреторы
Пиво	Избегать	Избегать
Сельтерская вода	Полезно	Полезно
Газированная вода	Полезно	Полезно
Чай черный (обычный и без кофеина)	Избегать	Избегать
Чай зеленый	Полезно	Полезно
Вино белое	Избегать	Избегать

Нейтральные продукты: источники питательных веществ

<i>Продукты</i>	Группа 0	
	секреторы	несекреторы
Вино красное	Нейтрально	Полезно

Двухуровневая диета для группы крови А(II)

Двухуровневая диета была разработана для того, чтобы вы могли выбрать наиболее подходящую для вас программу. Многим людям вполне достаточно базового уровня диеты, или Уровня 1, при котором в умеренной степени учитываются основные рекомендуемые и нежелательные продукты в сочетании с нейтральными продуктами, обеспечивающими разнообразие питательных веществ. Другим, 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.

Читатели, уже знакомые с книгами «4 группы крови – 4 пути к здоровью» и «4 группы крови – 4 кухни», заметят, что в списки полезных, нейтральных и нежелательных продуктов внесены некоторые изменения (например, лук-порей, фасоль «пинто», подсолнечное масло и семя подсолнечника для группы крови 0). В большинстве случаев эти изменения стали следствием

новой информации о воздействии пищевых лектинов. В последние годы был проведен целый ряд исследований такой точности, о которой в 80-е годы, когда я начинал свою деятельность, нельзя было и помыслить. У многих пищевых лектинов есть и полезные, и вредные свойства, и иногда ученым вначале становится известно об одних, и лишь затем – о других. Объем знаний постоянно растет, поэтому одни продукты изменили свою позицию на лучшую, другие – на худшую. Продукты, не указанные в таблицах, могут считаться «нейтральными».

***ПОЛЕЗНЫЕ:** В этих продуктах содержатся вещества, улучшающие обмен веществ, укрепляющие иммунитет и общее состояние здоровья у людей с вашей группой крови.*

***НЕЙТРАЛЬНЫЕ:** Эти продукты – источники питательных веществ, обеспечивающие разнообразие рациона и сбалансированность питания, однако с точки зрения взаимодействия с вашей группой крови они не приносят ни непосредственной пользы, ни вреда.*

***ИЗБЕГАТЬ:** В этих продуктах содержатся вещества, вредные для людей с вашей группой крови.*

Ваша способность к полному перевариванию и усвоению ряда продуктов зависит от статуса секретора. Поэтому список продуктов разделен на две колонки: «Секреторы» и «Несекреторы». Большинство людей – секреторы, но если вы входите в число несекреторов (приблизительно 20% населения), то вам важно учитывать особенности диеты для несекреторов.

***Примечание:** Секреторы – это люди, у которых антигены групп крови присутствуют не только в крови, но и в других секретах организма: слюне, желудочном соке и т.д. Для определения статуса секретора необходим специальный набор реактивов (около \$ 30, не считая доставки из США), но, по собственному опыту, без большой ошибки можно определить свой статус по таблице профиля риска для Вашей группы крови, приведенной в книге «4 группы крови – 4 образа жизни».*

В редких случаях дополнительное значение может иметь ваш резус-фактор и MN-статус, что будет отмечено в отдельной графе.

Два уровня диеты

Уровень 1. Максимальное здоровье

Как можно скорее измените свое питание в соответствии с требованиями Уровня 1. Для большинства практически здоровых людей будет вполне достаточно следовать рекомендациям базового Уровня 1 в сочетании с широким выбором нейтральных продуктов. На этом уровне нейтральными считаются и продукты, отнесенные в Уровне 2 к группе «Избегать».

Уровень 2. Победа над болезнью

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, подгруппы ММ и подгруппы А2 – добавьте Уровень 2 к базовому уровню. В этом случае старайтесь в основном употреблять продукты из списка полезных, сведя употребление нейтральных продуктов к минимуму. Уровень 2 – это «турбо-версия» диеты, ускоряющая выздоровление и обеспечивающая дополнительную защиту от болезней.

Индивидуализированные рекомендации

Чтобы питание принесло вам максимальную пользу, обратите внимание на основные принципы.

Ключевые стратегии

- Избегайте чрезмерного употребления мясных продуктов. Из-за пониженного содержания соляной кислоты в желудочном соке и фермента щелочной фосфатазы в кишечнике А-людей мясо плохо переваривается и усваивается в их организме. Непереваренные белки могут создать целый ряд нарушений обмена веществ.
- Сократите употребление нейтральных сортов мяса (курятины, индейки) до двух-трех раз в неделю.
- Основной источник белка для вас – не мясо, а соевые продукты и свежая рыба.
- Избегайте употребления свежих молочных продуктов, вызывающих чрезмерное выделение слизи. Можно (в умеренном количестве) употреблять кисломолочные продукты, так как они содержат «дружественные» бактерии и обладают пробиотическим эффектом, укрепляя полезную кишечную микрофлору и повышая иммунитет.
- Ешьте бобовые – источник растительного белка, необходимого для А-людей.
- Не злоупотребляйте зерновыми (крупями, хлопьями, хлебом), в особенности продуктами из пшеницы. Если вы страдаете избыточным весом или излишним выделением слизи, полностью откажитесь от пшеницы и всех продуктов, содержащих пшеничную муку.
- В большом количестве употребляйте овощи и фрукты из списка полезных.
- Ешьте столько орехов и семечек, сколько захотите. Употребление этих продуктов в большом количестве очень полезно для сердечно-сосудистой системы А-людей.
- Пейте зеленый чай для укрепления иммунитета.
- Ешьте продукты, богатые витамином А: морковь, шпинат, желтый кабачок и брокколи. Эти продукты способствуют повышению уровня щелочной фосфатазы в кишечнике.
-

Мясо и птица

Болезни, связанные с избыточным содержанием белка в рационе, у А-людей встречаются чаще, чем у людей других групп крови. В пищеварительном тракте А-людей недостаточно ферментов и соляной кислоты, без которых невозможно полноценное переваривание и усвоение животного белка. Красное мясо повышает уровень полиаминов в пищеварительном тракте А-людей, что увеличивает риск развития раковых заболеваний. В организме несекреторов животные белки расщепляются несколько лучше по сравнению с секреторами, но все равно для них, как и для всех А-людей, мясо не должно быть основным источником белка.

Группа А: мясо и птица			
Порция: 120-180 г (мужчины), 60-150 г (женщины и дети)			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	0-2	0-3	0-3
Несекреторы	2-5	2-4	2-3
A2	Уменьшить на 1 порцию в неделю		
ММ	Уменьшить на 1 порцию в неделю		

	Кол-во раз в неделю
--	---------------------

Уровень 1

<i>Продукты</i>	<i>Группа А</i>	
	секреторы	несекреторы
Свинина, бекон, ветчина	Избегать	Избегать
Говядина	Избегать	Избегать
Мясо буйвола	Избегать	Избегать
Утятина	Избегать	Нейтрально
Мясо козы	Избегать	Нейтрально
Гусятина	Избегать	Нейтрально
Сердце, потроха	Избегать	Избегать
Конина	Избегать	Избегать
Ягнятина	Избегать	Нейтрально
Печень телячья	Избегать	Избегать
Баранина	Избегать	Нейтрально
Крольчатина	Избегать	Нейтрально
Черепаша	Избегать	Нейтрально
Телятина	Избегать	Избегать
Оленина	Избегать	Избегать

Уровень 2

<i>Продукты</i>	<i>Группа А</i>	
	секреторы	несекреторы
куропатка	Избегать	Нейтрально
Фазан	Избегать	Нейтрально
Перепел	Избегать	Нейтрально

Нейтральные продукты:

источники питательных веществ

Продукты	Группа А	
	секреторы	несекреторы
Курятина	Нейтрально	Нейтрально
Рябчик, тетерев	Нейтрально	Нейтрально
Цесарка	Нейтрально	Нейтрально
Страус	Нейтрально	Нейтрально
Голубь	Нейтрально	Нейтрально
Индейка	Нейтрально	Полезно

Рыба и морепродукты

Рыба и морепродукты – богатый разнообразными питательными веществами источник белка. Для А-людей, особенно для А-несекреторов, продукты этой группы – лучшее средство для наращивания активной мышечной массы. Многие разновидности рыбы богаты жирными кислотами типа омега, снижающими риск сердечно-сосудистых заболеваний и нормализующими факторы клеточного роста. В рыбе и морепродуктах, отнесенных к списку «Избегать», содержатся вредные для А-людей лектины и полиамины. А-несекреторы меньше подвержены воздействию лектинов, так как в их желудочно-кишечном тракте содержится намного меньше А-антигена, а более высокая кислотность желудка и выработка пищеварительных ферментов способствуют лучшему усвоению морской рыбы (особенно глубоководной) по сравнению с секретами. Всем А-людям рекомендуется эскаргот – блюдо французской кухни из улиток *Helix pomatia*, в которых содержится полезный лектин, укрепляющий иммунную систему А-людей.

Группа А: рыба и морепродукты			
Порция: 120-180 г (мужчины), 60-150 г (женщины и дети)			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	1-3	1-3	1-3
Несекреторы	2-5	2-5	2-4
А2	Увеличить на 2 порции в неделю		
	Кол-во раз в неделю		

Уровень 1

Продукты	Группа А	
	секреторы	несекреторы
Краб	Избегать	Избегать
Камбала	Избегать	Нейтрально
Атлантическая длинная камбала	Избегать	Нейтрально
Групер	Избегать	Нейтрально
Пикша	Избегать	Нейтрально
Хек	Избегать	Нейтрально
Палтус	Избегать	Нейтрально
Омар	Избегать	Избегать
Скумбрия	Полезно	Полезно
Мидии	Избегать	Нейтрально
Осьминог	Избегать	Нейтрально
Светлоперый судак	Полезно	Полезно
Сайда	Полезно	Полезно
Люциан	Полезно	Полезно
Лосось	Полезно	Полезно
Сардина	Полезно	Полезно
Морской гребешок (моллюск)	Избегать	Нейтрально
Алоза (шэд)	Избегать	Нейтрально
Креветки	Избегать	Избегать
Улитка съедобная (<i>Helix pomatia</i>)	Полезно	Полезно

Морской язык	Избегать	Избегать
Лофолатилус	Избегать	Нейтрально
Сиг	Полезно	Полезно
Мерланг	Полезно	Полезно

Уровень 2

<i>Продукты</i>	Группа А	
	секреторы	несекреторы
Хамса (анчоусы)	Избегать	Нейтрально
Барракуда	Избегать	Избегать
Полосатый окунь	Избегать	Избегать
Белуга	Избегать	Нейтрально
Луфарь	Избегать	Нейтрально
Карп	Полезно	Полезно
Сом	Избегать	Избегать
Икра	Избегать	Нейтрально
Двустворчатые моллюски (венерка и др.)	Избегать	Избегать
Треска	Полезно	Полезно
Брюхоногие моллюски	Избегать	Избегать
Угорь	Избегать	Избегать
Лягушка съедобная	Избегать	Нейтрально
Сельдь свежая	Избегать	Нейтрально
Морской черт (рыба)	Полезно	Полезно
Устрицы	Избегать	Избегать
Серебристый окунь	Полезно	Полезно
Желтый окунь	Полезно	Полезно
Кальмар	Избегать	Избегать
Форель радужная	Полезно	Полезно
Арктический голец	Полезно	Полезно

Нейтральные продукты: источники питательных веществ

<i>Продукты</i>	Группа А	
	секреторы	несекреторы
Морское ушко (моллюск)	Нейтрально	Нейтрально
Каменный окунь	Нейтрально	Нейтрально
Подкаменщик	Нейтрально	Нейтрально
Горбыль	Нейтрально	Нейтрально
Менек	Нейтрально	Полезно
Красный горбыль	Нейтрально	Полезно
Махи-махи	Нейтрально	Нейтрально
Кефаль	Нейтрально	Полезно
Голавль	Нейтрально	Нейтрально
Маскинонг	Нейтрально	Полезно
Рыба-попугай	Нейтрально	Нейтрально
Морской окунь	Нейтрально	Нейтрально
Мороне	Нейтрально	Полезно

Щука	Нейтрально	Нейтрально
Помпано (трахинот)	Нейтрально	Полезно
Порги	Нейтрально	Нейтрально
Золотистый морской окунь	Нейтрально	Полезно
Парусник (рыба)	Нейтрально	Полезно
Акула	Нейтрально	Нейтрально
Корюшка	Нейтрально	Нейтрально
Молоки лосося	Нейтрально	Нейтрально
Осетр	Нейтрально	Нейтрально
Солнечник	Нейтрально	Нейтрально
Рыба-прилипала	Нейтрально	Полезно
Меч-рыба	Нейтрально	Полезно
Тиляпия	Нейтрально	Нейтрально
Кумжа	Нейтрально	Нейтрально
Тунец	Нейтрально	Нейтрально
Серый горбыль	Нейтрально	Нейтрально
Сериола (желтохвост)	Нейтрально	Нейтрально

Молочные продукты и яйца

Людам с группой крови А можно употреблять молочные продукты лишь в небольших количествах: секреторам – чуть больше, несекреторам – меньше. Следует быть особенно осторожным с употреблением молочных продуктов, если вы страдаете частыми простудами или синуситами, так как молочные продукты вызывают у А-людей усиленное выделение слизи. Яйца (опять-таки в малых количествах) могут служить дополнительным источником белка, особенно для А-несекреторов, в организме которых белки лучше перевариваются и усваиваются.

Группа А: яйца			
Порция: 1 яйцо			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	1-3	1-3	1-3
Несекреторы	2-3	2-5	2-4
ММ	Увеличить на 2 порции в неделю		
	Кол-во раз в неделю		

Группа А: молоко и йогурт			
Порция: 120-180 г (мужчины), 60-150 г (женщины и дети)			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	0-1	1-3	0-3
Несекреторы	0-1	1-2	0-2
ММ	Уменьшить количество молока и йогурта на 2 порции в неделю		
А2	Уменьшить количество молока и йогурта на 2 порции в неделю		
	Кол-во раз в неделю		

Группа А: сыр	
Порция: 90 г (мужчины), 60 г (женщины и дети)	

Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	0-2	1-3	0-2
Несекреторы	0	0-1	0-1
ММ	Уменьшить количество сыра на 2 порции в неделю		
	Кол-во раз в неделю		

Уровень 1

<i>Продукты</i>	Группа А	
	секреторы	несекреторы
Американский сыр	Избегать	Избегать
Голубой сыр (типа рокфор)	Избегать	Избегать
Сыр бри	Избегать	Избегать
Сливочное масло	Избегать	Избегать
Пахта	Избегать	Избегать
Сыр камамбер	Избегать	Избегать
Казеин	Избегать	Избегать
Сыр чеддер	Избегать	Избегать
Сыр колби (мягкий сыр типа чеддера)	Избегать	Избегать
Сливочный сыр	Избегать	Избегать
Эдамский сыр	Избегать	Избегать
Эмментальский сыр	Избегать	Избегать
Сыр грюйе	Избегать	Избегать
Сыр гоуда (разновидность голландского сыра)	Избегать	Избегать
Мороженое	Избегать	Избегать
Ярлсбергский сыр	Избегать	Избегать
Молоко коровье (пониженной жирности)	Избегать	Избегать
Молоко коровье (цельное)	Избегать	Избегать
Монтерейский сыр (мягкий влажный сыр типа чеддера)	Избегать	Избегать
Монстерский сыр	Избегать	Избегать
Сыр пармезан	Избегать	Избегать
Сыр проволоке	Избегать	Избегать
Швейцарский сыр	Избегать	Избегать
Сыр нешатель (французский сыр типа сливочного)	Избегать	Избегать

**Нейтральные продукты:
источники питательных веществ**

Продукты	Группа А	
	секреторы	несекреторы
Утиные яйца	Нейтрально	Нейтрально
Куриные яйца	Нейтрально	Нейтрально
Белок куриного яйца	Нейтрально	Нейтрально
Желток куриного яйца	Нейтрально	Нейтрально
Гусиные яйца	Нейтрально	Нейтрально
Творожный сыр	Избегать	Избегать
Сыр фармер (американский творожный сыр без сычуга)	Нейтрально	Нейтрально
Сыр фета (греческий сыр из овечьего или козьего молока)	Нейтрально	Нейтрально
Топленое масло	Нейтрально	Нейтрально
Козий сыр	Нейтрально	Нейтрально
Сыр моцарелла	Нейтрально	Нейтрально
Кефир	Нейтрально	Нейтрально
Молоко козье	Нейтрально	Избегать
Сыр панир	Нейтрально	Нейтрально
Перепелиные яйца	Нейтрально	Нейтрально
Сыр рикотта	Нейтрально	Нейтрально
Сметана (пониженной жирности)	Нейтрально	Избегать
Йогурт	Нейтрально	Нейтрально

Бобовые

Бобовые – великолепный источник растительного белка для А-людей. Правда, в ряде бобовых содержатся лектины, вредные для людей этой группы крови. Но в общем и целом для наращивания активной мышечной массы А-людям более чем достаточно бобовых и рыбы. Особое место в А-рационе должны занимать соевые продукты, богатые важнейшими аминокислотами, а также веществами, обладающими противораковыми свойствами и замедляющими рост кровеносных сосудов в опухолях. Последние очень важно для А-людей, от природы более подверженных онкологическим заболеваниям. В конских бобах (бобах «фава») содержатся полезные для группы А лектины, уничтожающие раковые клетки и способствующие профилактике раковых заболеваний пищеварительного тракта.

Группа А: бобовые			
Порция: 1 стакан сухих бобовых			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	5-7	5-7	5-7
Несекреторы	3-5	3-5	3-5
ММ	Увеличить на 2 порции в неделю		
	Кол-во раз в неделю		

Варианты:

Подгруппа ММ: кормовые бобы, тамаринд, тофу и все соевые продукты – полезно.

Уровень 1

<i>Продукты</i>	Группа А	
	секреторы	несекреторы
Фасоль адзуки (лучистая)	Полезно	Нейтрально
Фасоль черная	Полезно	Нейтрально
Вигна китайская (коровий горох, «черный глаз»)	Полезно	Нейтрально
Медная фасоль	Избегать	Нейтрально
Конские бобы (бобы «фава»)	Полезно	Нейтрально
Нут (бараний горох)	Избегать	Избегать
Фасоль «кидни»	Избегать	Нейтрально
Чечевица обыкновенная	Полезно	Полезно
Чечевица зеленая	Полезно	Полезно
Чечевица красная	Полезно	Полезно
Лимская фасоль	Избегать	Избегать
Соя, мисо	Полезно	Полезно
Флотская фасоль	Избегать	Нейтрально
Фасоль «пинто»	Полезно	Полезно
Соевые бобы	Полезно	Нейтрально
Соевое мясо	Полезно	Нейтрально
Соевый фарш	Полезно	Нейтрально
Соя, темпе	Полезно	Нейтрально
Соя, тофу	Полезно	Нейтрально
Хлеб из соевой муки	Полезно	Нейтрально
Стручковая фасоль	Полезно	Полезно

Уровень 2

<i>Продукты</i>	Группа А	
	секреторы	несекреторы
Соевый сыр	Полезно	Нейтрально
Соевое молоко	Полезно	Нейтрально
Тамаринд	Избегать	Избегать

Нейтральные продукты: источники питательных веществ

<i>Продукты</i>	Группа А	
	секреторы	несекреторы
Кормовые бобы	Нейтрально	Нейтрально
Фасоль «каннелини»	Нейтрально	Нейтрально
Джикама	Нейтрально	Нейтрально
Побеги мелкого турецкого горошка	Нейтрально	Нейтрально
Фасоль северная	Нейтрально	Нейтрально
Фасоль белая	Нейтрально	Нейтрально
Горошек зеленый	Нейтрально	Нейтрально

Горох стручковый	Нейтрально	Нейтрально
------------------	------------	------------

Орехи и семена

Для А-людей орехи и семечки – важный дополнительный источник белка. В ряде орехов (в частности, в грецких орехах) содержатся ингибиторы фермента орнитиндекарбоксилазы, способствующие снижению уровня полиаминов в кишечнике. Арахис содержит лектин, тормозящий предраковые изменения в клетках молочной железы за счет блокирования фермента ароматазы, участвующего в синтезе эстрогена.

Группа А: орехи и семена			
Порция: 1 горсть или 1-2 ст.л. ореховой пасты			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	4-7	4-7	4-7
Несекреторы	5-7	5-7	5-7
ММ	Увеличить на 2 порции в неделю		
	Кол-во раз в неделю		

Уровень 1

Продукты	Группа А	
	секреторы	несекреторы
Семя льна	Полезно	Полезно
Грецкие орехи	Полезно	Полезно
Семя тыквы	Полезно	Полезно
Арахис	Полезно	Полезно
Арахисовая паста	Полезно	Полезно

Уровень 2

Продукты	Группа А	
	секреторы	несекреторы
Бразильские орехи	Избегать	Избегать
Кешью и паста из кешью	Избегать	Избегать
Фисташки	Избегать	Избегать

Нейтральные продукты: источники питательных веществ

Продукты	Группа А	
	секреторы	несекреторы
Миндаль	Нейтрально	Нейтрально
Миндальная паста	Нейтрально	Нейтрально
Миндальный «сыр»	Нейтрально	Нейтрально
Миндальное молочко	Нейтрально	Нейтрально
Буковые орешки	Нейтрально	Нейтрально
Орехи калифорнийские	Нейтрально	Нейтрально
Каштаны съедобные	Нейтрально	Нейтрально
Фундук (лесной орех)	Нейтрально	Нейтрально
Орехи гикори	Нейтрально	Нейтрально

Орехи лещи	Нейтрально	Нейтрально
Орехи макадамия	Нейтрально	Нейтрально
Орехи пекан (и паста)	Нейтрально	Нейтрально
Кедровые орешки	Нейтрально	Нейтрально
Мак	Нейтрально	Нейтрально
Сафлоровое семя	Нейтрально	Избегать
Семя кунжута (сезама)	Нейтрально	Нейтрально
Тахини (паста из семян кунжута)	Нейтрально	Нейтрально
Паста из семян подсолнечника	Нейтрально	Избегать
Семя подсолнечника	Нейтрально	Избегать

Зерновые

Мы уже говорили, что А-несекреторы усваивают животные белки несколько лучше, чем секреторы. А вот с зерновыми картина абсолютно противоположная: из-за чувствительности к инсулину А-несекреторам следует с осторожностью употреблять продукты, содержащие сложные углеводы, тогда как А-секреторам это предостережение не касается. В первую очередь А-несекреторам следует уменьшить количество продуктов из пшеницы и кукурузы в своем рационе. В пшенице и кукурузе содержатся лектины, обладающие инсулиноподобным действием, за счет которого у человека, в большом количестве употребляющего эти продукты, снижается активная мышечная масса и накапливается избыточный жир. А-секреторам в свою очередь тоже нельзя злоупотреблять продуктами из цельного пшеничного зерна: агглютинин, содержащийся в них, ухудшает течение воспалительных процессов и способствует снижению активной мышечной массы. В муке из очищенного зерна этого лектина практически нет, он удаляется при переработке, а при проращивании зерен – разрушается. Всем А-людям следует включать в рацион продукты из зерен амаранта (щирицы). В них содержится полезный лектин, предотвращающий развитие рака толстой кишки.

Группа А: зерновые			
Порция: 1 стакан сухой крупы или макаронных изделий			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	7-10	7-9	7-10
Несекреторы	5-7	5-7	5-7
А2	Уменьшить на 1 порцию в неделю		
ММ	Уменьшить на 1 порцию в неделю		
	Кол-во раз в неделю		

Уровень 1

Продукты	Группа А	
	секреторы	несекреторы
Амарант (щирица)	Полезно	Полезно
Гречневая крупа и мука	Полезно	Нейтрально
Овес (крупа, отруби, хлопья)	Полезно	Нейтрально
Овсяная мука	Полезно	Нейтрально
Рисовая мука	Полезно	Нейтрально
Ржаная мука	Полезно	Нейтрально

Лапша «соба» (гречневая)	Полезно	Нейтрально
Хлеб из пророщенной пшеницы, сорт “Ezekiel”	Полезно	Нейтрально
Хлеб из пророщенной пшеницы, сорт “Essene”	Полезно	Нейтрально

Уровень 2

<i>Продукты</i>	Группа А	
	секреторы	несекреторы
Макароны из артишока (100%)	Полезно	Полезно
Тэфф (полевица абиссинская)	Избегать	Нейтрально
Пшеничные отруби	Избегать	Избегать
Пшеничные зародыши	Избегать	Избегать
Пшеничная крупа, мука из цельного зерна и продукты из нее	Избегать	Избегать

Нейтральные продукты: источники питательных веществ

<i>Продукты</i>	Группа А	
	секреторы	несекреторы
Ячмень	Нейтрально	Нейтрально
Кукуруза (разные сорта)	Нейтрально	Избегать
Кукурузные хлопья	Нейтрально	Избегать
Крупа кускус (дробленая пшеничная)	Нейтрально	Избегать
Пшеничная мука с клейковиной	Нейтрально	Избегать
Хлеб из муки без клейковины	Нейтрально	Нейтрально
Камут	Нейтрально	Нейтрально
Пшено (просо)	Нейтрально	Нейтрально
Попкорн (воздушная кукуруза)	Нейтрально	Избегать
Квиноя	Нейтрально	Нейтрально
Рис (белый, бурый, басмати)	Нейтрально	Нейтрально
Рис дикий	Нейтрально	Нейтрально
Рисовый «крем»	Нейтрально	Нейтрально
Рисовые отруби	Нейтрально	Нейтрально
Рис воздушный	Нейтрально	Нейтрально
Рисовое «молоко»	Нейтрально	Нейтрально
Хлеб из пророщенной пшеницы	Нейтрально	Нейтрально

фабричного производства (кроме сортов “Essene” и “Ezekiel”)		
Ржаной хлеб и хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	Нейтрально	Нейтрально
Сорго	Нейтрально	Нейтрально
Спельта (полба)	Нейтрально	Нейтрально
Спельтовая мука и продукты из нее	Нейтрально	Нейтрально
Тапиока	Нейтрально	Нейтрально
Пшеница (продукты из муки с клейковиной)	Нейтрально	Избегать
Пшеничная мука рафинированная неотбеленная и продукты из нее	Нейтрально	Избегать
Пшеничная мука семолина и продукты из нее	Нейтрально	Избегать
Пшеничная белая мука и продукты из нее	Нейтрально	Избегать

Овощи, зелень, грибы, овощные соки

Большое количество овощей в рационе – одно из основных средств защиты от хронических заболеваний для А-людей. В овощах много антиоксидантов и клетчатки, они способствуют снижению выработки полиаминов в пищеварительном тракте. А-людям очень полезен лук: в нем много антиоксиданта кверцетина. Калий, содержащийся во многих овощах, выводит из тканей избыток воды и снижает отеки. В обычных съедобных грибах (хотя, строго говоря, они не относятся к овощам) содержатся лектины, помогающие организму бороться с раком. Артишок очень полезен для слабых мест в организме А-людей – печени и желчного пузыря. Пастернак содержит полисахариды, стимулирующие деятельность иммунной системы.

А-секреторам следует избегать употребления помидоров. В них содержится лектин, взаимодействующий со слюной и желудочным соком А-секреторов. В ямсе содержится много аминокислоты фенилаланина, дезактивирующего жирорасщепляющий фермент щелочную фосфатазу, уровень которого у А-людей и без того низок.

Группа А: Овощи, зелень, грибы, овощные соки			
Порция: 1 стакан сырых или готовых продуктов			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено
Несекреторы	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено
ММ	Старайтесь по возможности употреблять в основном полезные продукты из Уровня 1		
	Кол-во раз в неделю		

Варианты:

Подгруппа А2: красный болгарский перец – нейтрально.

Подгруппа ММ: лук, бок-чой, грибы местного происхождения, цикорий и помидоры – полезно.

Уровень 1

<i>Продукты</i>	Группа А	
	секреторы	несекреторы
Артишок	Полезно	Полезно
Топинамбур (земляная груша)	Полезно	Полезно
Свекольная ботва	Полезно	Полезно
Брокколи	Полезно	Полезно
Морковь	Полезно	Нейтрально
Морковный сок	Полезно	Нейтрально
Сельдерей	Полезно	Нейтрально
Сок из сельдерея	Полезно	Нейтрально
Цикорий	Полезно	Полезно
Листовая капуста	Полезно	Полезно
Листья одуванчика	Полезно	Полезно
Фенхель (сладкий укроп)	Полезно	Нейтрально
Чеснок	Полезно	Нейтрально
Хрен	Полезно	Нейтрально
Капуста кормовая	Полезно	Полезно
Кольраби	Полезно	Полезно
Лук-порей	Полезно	Полезно
Рыхлокочанный салат ромэн	Полезно	Нейтрально
Окра (бамия)	Полезно	Полезно
Зеленый лук	Полезно	Полезно
Пастернак	Полезно	Полезно
Картофель	Избегать	Избегать
Тыква	Полезно	Полезно
Ботва репы	Полезно	Нейтрально
Шпинат, сок из шпината	Полезно	Полезно
Листовая свекла (мангольд)	Полезно	Полезно
Репа	Полезно	Полезно
Юкка	Полезно	Полезно

Уровень 2

<i>Продукты</i>	Группа А	
	секреторы	несекреторы
Побеги люцерны	Избегать	Избегать
Алоэ и сок из алоэ	Полезно	Нейтрально
Капуста (белокочанная, краснокочанная, китайская)	Избегать	Избегать
Перец чили	Избегать	Нейтрально
Баклажан	Избегать	Нейтрально
Эскариоль (салат)	Полезно	Полезно
Грибы майтаке	Полезно	Нейтрально

Грибы шиитаке	Избегать	Нейтрально
Оливки (черные)	Избегать	Избегать
Оливки (греческие, испанские)	Избегать	Избегать
Перец болгарский зеленый, желтый, красный	Избегать	Нейтрально
Перец кайенский	Избегать	Нейтрально
Перец халапеньо	Избегать	Избегать
Батат (сладкий картофель)	Избегать	Нейтрально
Лук репчатый (красный, желтый, испанский)	Полезно	Полезно
Маринованные огурцы	Избегать	Избегать
Ревень	Избегать	Избегать
Квашеная капуста	Избегать	Избегать
Помидоры и томатный сок	Избегать	Нейтрально
Ямс	Избегать	Избегать

**Нейтральные продукты:
источники питательных веществ**

<i>Продукты</i>	Группа А	
	секреторы	несекреторы
Эрука посевная	Нейтрально	Нейтрально
Спаржа	Нейтрально	Нейтрально
Побеги бамбука	Нейтрально	Нейтрально
Свекла	Нейтрально	Нейтрально
Свекольный сок, сок из свекольной ботвы	Нейтрально	Нейтрально
Бок-чой	Нейтрально	Нейтрально
Брюссельская капуста	Нейтрально	Нейтрально
Цветная капуста	Нейтрально	Нейтрально
Капустный сок	Нейтрально	Избегать
Сельдерей корневой	Нейтрально	Нейтрально
Кервель (купырь)	Нейтрально	Нейтрально
Огурец	Нейтрально	Нейтрально
Огуречный сок	Нейтрально	Нейтрально
Дайкон (китайский редис)	Нейтрально	Нейтрально
Эндивий	Нейтрально	Нейтрально
Молодые побеги папоротника	Нейтрально	Нейтрально
Салат-латук (сорта бибб, бостонский, айсберг, месклун)	Нейтрально	Нейтрально
Грибы абалоне	Нейтрально	Нейтрально
Грибы еноки	Нейтрально	Нейтрально
Грибы вешенка	Нейтрально	Нейтрально
Грибы портобелло	Нейтрально	Нейтрально
Молодые листья горчицы	Нейтрально	Нейтрально
Оливки (зеленые)	Нейтрально	Избегать
Соленые огурцы	Нейтрально	Избегать
Перец красный стручковый	Нейтрально	Нейтрально

Радиккьо (итальянский цикорий)	Нейтрально	Нейтрально
Редис, редька	Нейтрально	Нейтрально
Побеги редиса	Нейтрально	Нейтрально
Морские водоросли	Нейтрально	Нейтрально
Брюква	Нейтрально	Нейтрально
Лук-шалот	Нейтрально	Нейтрально
Кабачок	Нейтрально	Нейтрально
Водяной орех (чилиим)	Нейтрально	Нейтрально
Жеруха (кресс-салат водный)	Нейтрально	Нейтрально
Цуккини	Нейтрально	Нейтрально
Морская капуста	Нейтрально	Нейтрально
Таро	Нейтрально	Нейтрально

Фрукты, ягоды, фруктовые соки

Фрукты и ягоды богаты антиоксидантами. Во многих ягодах (чернике, бузине, ежевике и др.) содержатся пигменты, препятствующие накоплению избыточного жира. Обогащение рациона полезными для вас фруктами и ягодами, смягчающими действие инсулина, будет способствовать похуданию. Кроме этого, 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 и нормализующие водный баланс. В красных грейпфрутах и гуаве содержится антиоксидант ликопен, поэтому ими можно заменять томаты, употребление которых может вызывать проблемы.

А-несекреторам, если они обладают повышенной чувствительностью к сахару, следует ограничить употребление фруктов, содержащих большое количество глюкозы (виноград, инжир и др.).

Группа А: фрукты, ягоды, фруктовые соки			
Порция: 1 стакан или 1 фрукт			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	2-4	3-4	3-4
Несекреторы	2-3	2-3	2-3
ММ	Старайтесь по возможности употреблять в основном полезные продукты из Уровня 1		
Резус-отрицательный	Уменьшить на 1 порцию в неделю		
	Кол-во раз в неделю		

Уровень 1

Продукты	Группа А	
	секреторы	несекреторы
Бананы	Избегать	Нейтрально
Ежевика и ежевичный сок	Полезно	Полезно
Черника	Полезно	Полезно
Вишня и черешня (все	Полезно	Полезно

сорта)		
Вишневый сок (из «шпанской» вишни)	Полезно	Полезно
Клюква	Полезно	Полезно
Инжир (свежий, сушеный)	Полезно	Полезно
Белая мускатная дыня	Избегать	Избегать
Дыня горькая	Избегать	Избегать
Лимон и лимонный сок	Полезно	Полезно
Грейпфрут и грейпфрутовый сок	Полезно	Полезно
Апельсины и апельсиновый сок	Избегать	Избегать
Ананас и ананасовый сок	Полезно	Полезно
Плантейн (зеленый, или текстильный, банан)	Избегать	Нейтрально
Сливы (разные сорта, кроме чернослива) и сливовый сок	Полезно	Полезно
Чернослив	Полезно	Полезно

Уровень 2

<i>Продукты</i>	Группа А	
	секреторы	несекреторы
Кокосы и кокосовое молоко	Избегать	Нейтрально
Абрикосы и абрикосовый сок	Полезно	Полезно
Бойзенова ягода	Полезно	Полезно
Лайм и сок из лайма	Полезно	Нейтрально
Манго и сок из манго	Избегать	Нейтрально
Мандарины и мандариновый сок	Избегать	Нейтрально
Папайя и сок из папайи	Избегать	Избегать

Нейтральные продукты: источники питательных веществ

<i>Продукты</i>	Группа А	
	секреторы	несекреторы
Яблоки	Нейтрально	Нейтрально
Яблочный сок и сидр	Нейтрально	Нейтрально
Авокадо	Нейтрально	Нейтрально
Дыня канталупа	Нейтрально	Избегать
Плоды хлебного дерева	Нейтрально	Нейтрально
Кананьская дыня	Нейтрально	Нейтрально
Дыня каба (зимняя дыня)	Нейтрально	Избегать
Рождественская дыня	Нейтрально	Нейтрально
Дыня креншоу	Нейтрально	Нейтрально
Смородина (черная, красная)	Нейтрально	Нейтрально
Финики (все сорта)	Нейтрально	Нейтрально

Черная бузина	Нейтрально	Полезно
Крыжовник	Нейтрально	Нейтрально
Виноград (все сорта)	Нейтрально	Нейтрально
Гуава и сок из гуавы	Нейтрально	Нейтрально
Киви	Нейтрально	Нейтрально
Кумкваты	Нейтрально	Нейтрально
Логанова ягода (гибрид малины с ежевикой)	Нейтрально	Нейтрально
Тутовая ягода	Нейтрально	Нейтрально
Персидская дня	Нейтрально	Нейтрально
Сетчатая дыня	Нейтрально	Нейтрально
Нектарины и сок из нектарина	Нейтрально	Нейтрально
Персики	Нейтрально	Нейтрально
Груши и грушевый сок	Нейтрально	Нейтрально
Хурма	Нейтрально	Нейтрально
Гранаты	Нейтрально	Нейтрально
Опунция	Нейтрально	Нейтрально
Айва	Нейтрально	Нейтрально
Изюм	Нейтрально	Нейтрально
Малина	Нейтрально	Нейтрально
Плод саговой пальмы	Нейтрально	Нейтрально
Испанская дыня	Нейтрально	Нейтрально
Карамбола	Нейтрально	Нейтрально
Клубника и земляника	Нейтрально	Нейтрально
Арбуз	Нейтрально	Полезно
Варенье, джем из полезных и нейтральных фруктов	Нейтрально	Нейтрально

Растительные масла и рыбий жир

Обладателям группы крови А, как правило, лучше всего подходят растительные масла, содержащие мононенасыщенные жиры (в частности, оливковое) и богатые жирными кислотами типа омега (льняное).

А-секреторы могут употреблять растительные масла в несколько больших количествах, так как в их организме жиры легче расщепляются и лучше усваиваются.

Группа А: растительные масла			
Порция: 1ст.л.			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	5-8	5-8	5-8
Несекреторы	3-7	3-7	3-6
A2	Увеличить на 1 порцию в неделю		
	Кол-во раз в неделю		

Уровень 1

Продукты	Группа 0	
	секреторы	несекреторы

Льняное масло	Полезно	Полезно
Оливковое масло	Полезно	Полезно
Масло грецкого ореха	Полезно	Полезно

Уровень 2

<i>Продукты</i>	Группа 0	
	секреторы	несекреторы
Масло из семян черной смородины	Полезно	Полезно
Касторовое масло	Избегать	Избегать
Кокосовое масло	Избегать	Избегать
Кукурузное масло	Избегать	Избегать
Хлопковое масло	Избегать	Избегать
Арахисовое масло	Избегать	Нейтрально

Нейтральные продукты: источники питательных веществ

<i>Продукты</i>	Группа 0	
	секреторы	несекреторы
Миндальное масло	Нейтрально	Нейтрально
Масло из семян огуречника аптечного	Нейтрально	Нейтрально
Рапсовое масло	Нейтрально	Нейтрально
Рыбий жир (из печени трески)	Нейтрально	Полезно
Масло из семян вечерней примулы	Нейтрально	Нейтрально
Кунжутное масло	Нейтрально	Полезно
Сафлоровое масло	Нейтрально	Избегать
Соевое масло	Нейтрально	Нейтрально
Подсолнечное масло	Нейтрально	Нейтрально
Масло пшеничных зародышей	Нейтрально	Нейтрально

Приправы, специи, кулинарные добавки

Многие специи и приправы обладают определенными лечебными свойствами. Часто лечебное действие приправ проявляется в снижении количества вредных бактерий в нижних отделах кишечника. А-людям следует избегать употребления многих растительных смол, используемых в пищевой промышленности в качестве стабилизаторов (загустителей), так как они усиливают действие лектинов, содержащихся в других продуктах. Патока – полезный подсластитель для А-людей, дополнительный источник железа. В куркуме содержится сильнодействующее вещество куркумин, способствующее снижению уровня кишечных токсинов. А-несекреторам полезны пивные дрожжи, улучшающие обмен глюкозы и способствующие здоровому равновесию кишечной микрофлоры.

Уровень 1

<i>Продукты</i>	Группа А	
	секреторы	несекреторы
Аспартам	Избегать	Избегать
Ячменный солод	Полезно	Нейтрально
Карраген (ирландский мох)	Избегать	Избегать
Желатин	Избегать	Избегать
Гуаровая смола (камедь)	Избегать	Избегать
Кетчуп	Избегать	Избегать
Майонез	Избегать	Избегать
Патока	Полезно	Нейтрально
Черная патока	Полезно	Нейтрально
Петрушка	Полезно	Нейтрально
Соевый соус	Полезно	Нейтрально
Соус тамари (без пшеничной муки)	Полезно	Избегать
Куркума	Полезно	Нейтрально
Уксус (все разновидности)	Избегать	Избегать
Смола акации (гуммиарабик)	Избегать	Избегать
Имбирь	Полезно	Полезно
Горчица готовая (с уксусом и пшеничной мукой)	Избегать	Избегать
Вустерский соус	Избегать	Избегать

Уровень 2

<i>Продукты</i>	Группа А	
	секреторы	несекреторы
Перец чили молотый	Избегать	Нейтрально
Горчица готовая (без уксуса, с пшеничной мукой)	Полезно	Нейтрально
Горчица готовая (без уксуса и пшеничной муки)	Полезно	Полезно
Горчица сухая	Полезно	Полезно
Перец (горошек)	Избегать	Избегать
Красный перец (хлопья)	Избегать	Избегать
Перец (черный, белый)	Избегать	Избегать
Соус релиш из маринованных овощей	Избегать	Избегать
Сукканат	Избегать	Избегать
Каперсы	Избегать	Избегать
Можжевельник	Избегать	Избегать
Гаультерия (зимолюбка)	Избегать	Нейтрально

Нейтральные продукты: источники питательных веществ

<i>Продукты</i>	Группа А	
	секреторы	несекреторы

Перец душистый	Нейтрально	Нейтрально
Миндальный экстракт	Нейтрально	Нейтрально
Анис	Нейтрально	Нейтрально
Агар-агар	Нейтрально	Избегать
Сенна	Нейтрально	Избегать
Яблочный пектин	Нейтрально	Нейтрально
Арорут (маранта)	Нейтрально	Нейтрально
Базилик	Нейтрально	Нейтрально
Лавровый лист	Нейтрально	Нейтрально
Бергамот	Нейтрально	Нейтрально
Тмин	Нейтрально	Нейтрально
Кардамон	Нейтрально	Нейтрально
Семена рожкового дерева	Нейтрально	Нейтрально
Шнит-лук	Нейтрально	Нейтрально
Шоколад	Нейтрально	Нейтрально
Корица	Нейтрально	Нейтрально
Гвоздика	Нейтрально	Нейтрально
Кориандр	Нейтрально	Нейтрально
Кукурузный сироп	Нейтрально	Избегать
Кукурузный крахмал	Нейтрально	Избегать
Винный камень	Нейтрально	Нейтрально
Кумин	Нейтрально	Нейтрально
Карри	Нейтрально	Нейтрально
Декстроза	Нейтрально	Избегать
Укроп	Нейтрально	Нейтрально
Красная водоросль	Нейтрально	Нейтрально
Фруктоза	Нейтрально	Нейтрально
Гуарана	Нейтрально	Нейтрально
Мед	Нейтрально	Нейтрально
Корень лакрицы (солодки)	Нейтрально	Нейтрально
Сушеная шелуха мускатного ореха	Нейтрально	Нейтрально
Мальтодекстрин	Нейтрально	Избегать
Кленовый сироп	Нейтрально	Нейтрально
Майоран	Нейтрально	Нейтрально
Горчица готовая (с уксусом, без пшеничной муки)	Нейтрально	Нейтрально
Мускатный орех	Нейтрально	Нейтрально
Орегано	Нейтрально	Нейтрально
Паприка	Нейтрально	Нейтрально
Мята перечная	Нейтрально	Нейтрально
Рисовый сироп	Нейтрально	Избегать
Розмарин	Нейтрально	Нейтрально
Шафран	Нейтрально	Нейтрально
Шалфей	Нейтрально	Нейтрально
Чабер	Нейтрально	Нейтрально
Морская соль	Нейтрально	Нейтрально
Мята курчавая	Нейтрально	Нейтрально
Сахар (белый, коричневый)	Нейтрально	Избегать
Инвертный сахар	Нейтрально	Избегать

Тамаринд	Нейтрально	Нейтрально
Эстрагон	Нейтрально	Нейтрально
Тимьян (чабрец)	Нейтрально	Нейтрально
Ваниль	Нейтрально	Нейтрально
Дрожжи пекарские	Нейтрально	Полезно
Пивные дрожжи	Нейтрально	Полезно

Напитки

А-несекреторам можно время от времени выпить за обедом или ужином бокал красного вина. При умеренном употреблении красное вино очень полезно для сердечно-сосудистой системы. В рацион всех А-людей обязательно должен входить зеленый чай. Если у вас нет повышенной чувствительности к кофеину, можете выпить одну чашечку кофе в день. В кофе обнаружен ряд ферментов, улучшающих работу иммунной системы (тех же, что содержатся в сое).

Уровень 1

<i>Продукты</i>	Группа А	
	секреторы	несекреторы
Напитки, содержащие перегнаный спирт	Избегать	Избегать
Сельтерская вода	Избегать	Нейтрально
Газированная вода	Избегать	Нейтрально
Газированные лимонады (обычные, диетические, кола)	Избегать	Избегать
Чай черный (обычный и без кофеина)	Избегать	Нейтрально
Чай зеленый	Полезно	Полезно
Вино красное	Полезно	Полезно

Уровень 2

<i>Продукты</i>	Группа А	
	секреторы	несекреторы
Кофе (обычный и без кофеина)	Полезно	Полезно
Пиво	Избегать	Нейтрально

Нейтральные продукты: источники питательных веществ

<i>Продукты</i>	Группа А	
	секреторы	несекреторы
Вино белое	Нейтрально	Полезно

Двухуровневая диета для группы крови АВ(IV)

Двухуровневая диета была разработана для того, чтобы вы могли выбрать наиболее подходящую для вас программу. Многим людям вполне достаточно базового уровня диеты, или Уровня 1, при котором в умеренной степени учитываются основные рекомендуемые и нежелательные продукты в сочетании с нейтральными продуктами, обеспечивающими разнообразие питательных веществ. Другим, 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.

Читатели, уже знакомые с книгами «4 группы крови – 4 пути к здоровью» и «4 группы крови – 4 кухни», заметят, что в списки полезных, нейтральных и нежелательных продуктов внесены некоторые изменения (например, лук-порей, фасоль «пинто», подсолнечное масло и семя подсолнечника для группы крови 0). В большинстве случаев эти изменения стали следствием новой информации о воздействии пищевых лектинов. В последние годы был проведен целый ряд исследований такой точности, о которой в 80-е годы, когда я начинал свою деятельность, нельзя было и помыслить. У многих пищевых лектинов есть и полезные, и вредные свойства, и иногда ученым вначале становится известно об одних, и лишь затем – о других. Объем знаний постоянно растет, поэтому одни продукты изменили свою позицию на лучшую, другие – на худшую. Продукты, не указанные в таблицах, могут считаться «нейтральными».

***ПОЛЕЗНЫЕ:** В этих продуктах содержатся вещества, улучшающие обмен веществ, укрепляющие иммунитет и общее состояние здоровья у людей с вашей группой крови.*

***НЕЙТРАЛЬНЫЕ:** Эти продукты – источники питательных веществ, обеспечивающие разнообразие рациона и сбалансированность питания, однако с точки зрения взаимодействия с вашей группой крови они не приносят ни непосредственной пользы, ни вреда.*

***ИЗБЕГАТЬ:** В этих продуктах содержатся вещества, вредные для людей с вашей группой крови.*

Ваша способность к полному перевариванию и усвоению ряда продуктов зависит от статуса секретора. Поэтому список продуктов разделен на две колонки: «Секреторы» и «Несекреторы». Большинство людей – секреторы, но если вы входите в число несекреторов (приблизительно 20% населения), то вам важно учитывать особенности диеты для несекреторов.

***Примечание:** Секреторы – это люди, у которых антигены групп крови присутствуют не только в крови, но и в других секретах организма: слюне, желудочном соке и т.д. Для определения статуса секретора необходим специальный набор реактивов (около \$ 30, не считая доставки из США), но, по собственному опыту, без большой ошибки можно определить свой статус по таблице профиля риска для Вашей группы крови, приведенной в книге «4 группы крови – 4 образа жизни».*

В редких случаях дополнительное значение может иметь ваш резус-фактор и MN-статус, что будет отмечено в отдельной графе.

Два уровня диеты

Уровень 1. Максимальное здоровье

Как можно скорее измените свое питание в соответствии с требованиями Уровня 1. Для большинства практически здоровых людей будет вполне достаточно следовать рекомендациям базового Уровня 1 в сочетании с широким выбором нейтральных продуктов. На этом уровне нейтральными считаются и продукты, отнесенные в Уровне 2 к группе «Избегать».

Уровень 2. Победа над болезнью

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, подгруппы ММ и подгруппы А2* – добавьте Уровень 2 к базовому уровню. В этом случае старайтесь в основном употреблять продукты из списка полезных, сведя употребление нейтральных продуктов к минимуму. Уровень 2 – это «турбо-версия» диеты, ускоряющая выздоровление и обеспечивающая дополнительную защиту от болезней.

Мясо и птица

АВ-люди от природы несколько более адаптированы к продуктам животного происхождения, чем А-люди (в основном благодаря наличию гена В, обеспечивающего лучшее усвоение жиров). Но, тем не менее, обладателям АВ-крови следует остерегаться повышения уровня холестерина (для АВ-несекреторов эта проблема несколько смягчена). Старайтесь по возможности покупать «деревенское» мясо животных, выращенных в условиях свободного выпаса без использования гормонов, пестицидов и других сельскохозяйственных химикатов.

Группа АВ: мясо и птица			
Порция: 120-180 г (мужчины), 60-150 г (женщины и дети)			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	2-5	1-5	1-5
Несекреторы	3-5	2-5	2-5
А ₂ В	Увеличить на 1 порцию в неделю		
ММ	Уменьшить на 2 порции в неделю		
	Кол-во раз в неделю		

Варианты:

Подгруппа А₂В: куропатка, перепел, голубь и оленина – нейтрально.

Подгруппа ММ; ягнятина, баранина и печень – избегать.

Уровень 1

Продукты	Группа АВ	
	секреторы	несекреторы
Свинина, бекон, ветчина	Избегать	Избегать
Курятина	Избегать	Избегать
Утяттина	Избегать	Избегать
Рябчик, тетерев	Избегать	Избегать
Цесарка	Избегать	Избегать
Конина	Избегать	Избегать
Куропатка	Избегать	Избегать
Перепел	Избегать	Нейтрально
Голубь	Избегать	Избегать
Индейка	Полезно	Полезно
Черепаша	Избегать	Избегать

Уровень 2

Продукты	Группа АВ	
	секреторы	несекреторы
Говядина	Избегать	Избегать
Мясо буйвола	Избегать	Избегать
Гусятина	Избегать	Избегать
Сердце, потроха	Избегать	Избегать
Ягнятина	Нейтрально	Полезно
Баранина	Нейтрально	Полезно

Крольчатина	Нейтрально	Полезно
Телятина	Избегать	Избегать
Оленина	Избегать	Нейтрально

Нейтральные продукты:

источники питательных веществ

Продукты	Группа АВ	
	секреторы	несекреторы
Печень телячья	Нейтрально	Нейтрально
Мясо козы	Нейтрально	Нейтрально
Страус	Нейтрально	Нейтрально
Фазан	Нейтрально	Нейтрально

Рыба и морепродукты

Рыба и морепродукты – основной источник белка для большинства АВ-людей. Употребление рыбы способствует наращиванию активной мышечной массы и обеспечивает организм важнейшими питательными веществами, необходимыми для оптимальной деятельности иммунной системы. В рыбе и морепродуктах, отнесенных к списку «Избегать», содержатся вредные для АВ-людей (А- или В-специфичные) лектины и полиамины. Старайтесь избегать употребления мороженой рыбы, так как содержание полиаминов в ней намного выше, чем в свежей. Всем АВ-людям рекомендуется эскаргот – блюдо французской кухни из улиток *Helix pomatia*, в которых содержится полезный лектин, способствующий профилактике раковых заболеваний.

Группа АВ: рыба и морепродукты			
Порция: 120-180 г (мужчины), 60-150 г (женщины и дети)			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	4-6	3-5	3-5
Несекреторы	4-7	4-6	4-6
А ₂ В	Увеличить на 2 порции в неделю		
	Кол-во раз в неделю		

Варианты:

Подгруппа А₂В: камбала, палтус и мерланг – нейтрально; карп, горбыль, серебристый окунь, желтый окунь, морской окунь, мороне, серый горбыль и сиг – полезно.

Уровень 1

Продукты	Группа АВ	
	секреторы	несекреторы
Хамса (анчоусы)	Избегать	Избегать
Барракуда	Избегать	Избегать
Полосатый окунь	Избегать	Избегать
Каменный окунь	Избегать	Избегать
Белуга	Избегать	Избегать

Двустворчатые моллюски (венерка и др.)	Избегать	Избегать
Брюхоногие моллюски	Избегать	Избегать
Краб	Избегать	Избегать
Угорь	Избегать	Избегать
Камбала	Избегать	Избегать
Атлантическая длинная камбала	Избегать	Избегать
Лягушка съедобная	Избегать	Избегать
Пикша	Избегать	Избегать
Хек	Избегать	Избегать
Палтус	Избегать	Избегать
Скумбрия	Полезно	Избегать
Махи-махи	Полезно	Избегать
Осьминог	Избегать	Избегать
Устрицы	Избегать	Избегать
Люциан	Полезно	Полезно
Лосось	Полезно	Полезно
Сардина	Полезно	Полезно
Алоса (шэд)	Полезно	Полезно
Улитка съедобная (<i>Helix pomatia</i>)	Полезно	Полезно
Морской язык	Избегать	Избегать
Кумжа	Избегать	Нейтрально
Форель радужная	Избегать	Нейтрально
Арктический голец	Избегать	Нейтрально
Тунец	Полезно	Полезно
Мерланг	Избегать	Избегать
Сериола (желтохвост)	Избегать	Избегать
Молоки лосося	Избегать	Избегать

Уровень 2

<i>Продукты</i>	Группа АВ	
	секреторы	несекреторы
Треска	Полезно	Полезно
Групер	Полезно	Полезно
Омар	Избегать	Избегать
Морской черт (рыба)	Полезно	Полезно
Светлоперый судак	Полезно	Полезно
Щука	Полезно	Полезно
Порги	Полезно	Полезно
Парусник (рыба)	Полезно	Полезно
Креветки	Избегать	Избегать
Осетр	Полезно	Полезно

**Нейтральные продукты:
источники питательных веществ**

Продукты	Группа АВ	
	секреторы	несекреторы
Морское ушко (моллюск)	Нейтрально	Нейтрально
Луфарь	Нейтрально	Нейтрально
Подкаменщик	Нейтрально	Нейтрально
Карп	Нейтрально	Нейтрально
Сом	Нейтрально	Нейтрально
Икра	Нейтрально	Нейтрально
Голавль	Нейтрально	Нейтрально
Горбыль	Нейтрально	Нейтрально
Менек	Нейтрально	Нейтрально
Красный горбыль	Нейтрально	Нейтрально
Сельдь свежая	Нейтрально	Полезно
Кефаль	Нейтрально	Нейтрально
Маскинонг	Нейтрально	Нейтрально
Мидии	Нейтрально	Нейтрально
Рыба-попугай	Нейтрально	Нейтрально
Серебристый окунь	Нейтрально	Нейтрально
Желтый окунь	Нейтрально	Нейтрально
Морской окунь	Нейтрально	Нейтрально
Мороне	Нейтрально	Нейтрально
Сайда	Нейтрально	Нейтрально
Помпано (трахинот)	Нейтрально	Нейтрально
Золотистый морской окунь	Нейтрально	Нейтрально
Морской гребешок (моллюск)	Нейтрально	Нейтрально
Акула	Нейтрально	Нейтрально
Корюшка	Нейтрально	Нейтрально
Кальмар	Нейтрально	Нейтрально
Рыба-прилипала	Нейтрально	Нейтрально
Солнечник	Нейтрально	Нейтрально
Меч-рыба	Нейтрально	Нейтрально
Тиляпия	Нейтрально	Нейтрально
Лофолатилус	Нейтрально	Нейтрально
Серый горбыль	Нейтрально	Нейтрально
Сиг	Нейтрально	Нейтрально

Молочные продукты и яйца

Многим АВ-людям можно (с осторожностью) употреблять молочные продукты, в первую очередь секреторам. Яйца, как и рыба, богаты докозагексаэновой кислотой и представляют собой замечательный источник белка для АВ-людей, способствуя росту активной мышечной ткани. АВ-людям африканского происхождения следует свести к минимуму употребление свежего молока и продуктов из него, отдавая предпочтение кисломолочным продуктам.

Группа АВ: яйца			
Порция: 1 яйцо			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	2-5	3-4	3-4

Несекреторы	3-6	3-6	3-6
A ₂ B	Увеличить количество яиц на 2 в неделю		
	Кол-во раз в неделю		

Группа АВ: молоко и йогурт			
Порция: 120-180 г (мужчины), 60-150 г (женщины и дети)			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	2-6	3-6	1-6
Несекреторы	0-3	0-4	0-3
ММ	Уменьшить количество молока и йогурта на 2 порции в неделю		
	Кол-во раз в неделю		

Группа АВ: сыр			
Порция: 90 г (мужчины), 60 г (женщины и дети)			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	2-3	3-4	3-4
Несекреторы	0	0-1	0
A ₂ B	Уменьшить количество сыра на 2 порции в неделю		
	Кол-во раз в неделю		

Уровень 1

Продукты	Группа АВ	
	секреторы	несекреторы
Утиные яйца	Избегать	Избегать
Сыр бри	Избегать	Избегать
Белок куриного яйца	Полезно	Полезно
Козий сыр	Полезно	Нейтрально
Кефир	Полезно	Полезно
Сыр моцарелла	Полезно	Полезно
Йогурт	Полезно	Нейтрально
Сыр рикотта	Полезно	Полезно

Уровень 2

Продукты	Группа В	
	секреторы	несекреторы
Американский сыр	Избегать	Избегать
Голубой сыр (типа рокфор)	Избегать	Избегать
Молоко коровье (пониженной жирности)	Полезно	Нейтрально
Сыр фета (греческий сыр из овечьего или козьего молока)	Полезно	Полезно
Домашний сыр	Полезно	Нейтрально
Плавленный сыр	Избегать	Избегать
Молоко коровье (цельное)	Полезно	Нейтрально

**Нейтральные продукты:
источники питательных веществ**

Продукты	Группа В	
	секреторы	несекреторы
Сливочное масло	Нейтрально	Нейтрально
Пахта	Нейтрально	Нейтрально
Сыр камамбер	Нейтрально	Нейтрально
Казеин	Нейтрально	Нейтрально
Сыр чеддер	Нейтрально	Избегать
Сыр колби (мягкий сыр типа чеддера)	Нейтрально	Нейтрально
Сливочный сыр	Нейтрально	Нейтрально
Творожный сыр	Нейтрально	Нейтрально
Эдамский сыр	Нейтрально	Нейтрально
Эмментальский сыр	Нейтрально	Избегать
Сыр грюйе	Нейтрально	Нейтрально
Сыр гоуда (разновидность голландского сыра)	Нейтрально	Нейтрально
Куриные яйца	Нейтрально	Нейтрально
Желток куриного яйца	Нейтрально	Нейтрально
Топленое масло	Нейтрально	Полезно
Сметана (пониженной жирности)	Нейтрально	Нейтрально
Ярлсбергский сыр	Нейтрально	Избегать
Монтерейский сыр (мягкий влажный сыр типа чеддера)	Нейтрально	Избегать
Мюнстерский сыр	Нейтрально	Избегать
Сыр пармезан	Нейтрально	Избегать
Сыр проволоне	Нейтрально	Избегать
Швейцарский сыр	Нейтрально	Избегать
Сыр нешатель (французский сыр типа сливочного)	Нейтрально	Нейтрально
Сыворотка молочная	Нейтрально	Полезно
Гусиные яйца	Избегать	Избегать
Сыр фармер (американский творожный сыр без сычуга)	Полезно	Полезно
Мороженое	Избегать	Избегать
Молоко козье	Полезно	Полезно
Сыр панир	Полезно	Полезно
Перепелиные яйца	Избегать	Избегать

Бобовые

Белки, содержащиеся в бобовых, неплохо подходят АВ-людям, однако во многих сортах фасоли и других бобовых содержатся А- или В-специфичные лектины, употребления которых вам следует избегать. Для АВ-людей бобовые могут служить лишь дополнительным источником белка: одних бобовых недостаточно для формирования активной мышечной массы у АВ-людей.

Группа АВ: бобовые			
Порция: 1 стакан сухих бобовых			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	3-6	3-6	4-6
Несекреторы	2-5	2-5	3-6
ММ	Увеличить на 2 порции в неделю		
	Кол-во раз в неделю		

Варианты:

Подгруппа ММ: кормовые бобы, тамаринд, тофу и все соевые продукты – полезно.

Уровень 1

Продукты	Группа АВ	
	секреторы	несекреторы
Фасоль адзуки (лучистая)	Избегать	Избегать
Фасоль черная	Избегать	Избегать
Вигна китайская (коровий горох, «черный глаз»)	Избегать	Избегать
Конские бобы (бобы «фава»)	Избегать	Нейтрально
Нут (бараний горох)	Избегать	Избегать
Фасоль «кидни»	Избегать	Избегать
Чечевица зеленая	Полезно	Полезно
Лимская фасоль	Избегать	Избегать
Побеги мелкого турецкого горошка	Избегать	Избегать
Фасоль «пинто»	Полезно	Полезно
Соя, мисо	Полезно	Нейтрально
Соя, темпе	Полезно	Нейтрально

Уровень 2

Продукты	Группа АВ	
	секреторы	несекреторы
Флотская фасоль	Полезно	Нейтрально
Соевые бобы	Полезно	Нейтрально
Соя, тофу	Полезно	Нейтрально

Нейтральные продукты: источники питательных веществ

Продукты	Группа АВ	
	секреторы	несекреторы
Кормовые бобы	Нейтрально	Нейтрально
Фасоль «каннелини»	Нейтрально	Нейтрально
Медная фасоль	Нейтрально	Нейтрально
Стручковая фасоль	Нейтрально	Нейтрально
Джикама	Нейтрально	Избегать
Чечевица обыкновенная	Нейтрально	Нейтрально

Чечевица красная	Нейтрально	Нейтрально
Фасоль северная	Нейтрально	Нейтрально
Соевый сыр	Полезно	Избегать
Соевое мясо	Нейтрально	Нейтрально
Соевый фарш	Нейтрально	Нейтрально
Соевое молоко	Нейтрально	Избегать
Хлеб из соевой муки	Полезно	Избегать
Тамаринд	Нейтрально	Нейтрально
Фасоль белая	Нейтрально	Нейтрально
Горошек зеленый	Нейтрально	Нейтрально
Горох стручковый	Нейтрально	Нейтрально

Орехи и семена

Для АВ-людей орехи и семечки – хороший дополнительный источник белка. В ряде орехов (в частности, в грецких орехах) содержатся ингибиторы фермента орнитиндекарбоксилазы, способствующие снижению уровня полиаминов в кишечнике. Льняное семя очень богато лигнинами, замедляющими рост многих разновидностей А-специфичных раковых опухолей за счет снижения количества рецепторов фактора роста эпидермиса.

Группа АВ: орехи и семена			
Порция: 1 горсть или 1-2 ст.л. ореховой пасты			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	5-10	5-10	5-10
Несекреторы	4-8	4-9	5-9
ММ	Увеличить на 2 порции в неделю		
	Кол-во раз в неделю		

Варианты:

Подгруппа ММ: миндаль - полезно

Уровень 1

<i>Продукты</i>	Группа АВ	
	секреторы	несекреторы
Фундук (лесной орех)	Избегать	Избегать
Арахис	Полезно	Нейтрально
Арахисовая паста	Полезно	Нейтрально
Мак	Избегать	Избегать
Семя тыквы	Избегать	Избегать
Семя кунжута (сезама)	Избегать	Избегать
Тахини (паста из семян кунжута)	Избегать	Избегать
Паста из семян подсолнечника	Избегать	Избегать
Семя подсолнечника	Избегать	Избегать
Грецкие орехи	Полезно	Полезно

Уровень 2

<i>Продукты</i>	Группа В	
	секреторы	несекреторы
Каштаны съедобные	Полезно	Полезно

Нейтральные продукты: источники питательных веществ

<i>Продукты</i>	Группа АВ	
	секреторы	несекреторы
Миндаль	Нейтрально	Нейтрально
Миндальная паста	Нейтрально	Нейтрально
Миндальный «сыр»	Нейтрально	Нейтрально
Миндальное молочко	Нейтрально	Нейтрально
Буковые орешки	Нейтрально	Нейтрально
Бразильские орехи	Нейтрально	Избегать
Орехи калифорнийские	Нейтрально	Нейтрально
Кешью и паста из кешью	Нейтрально	Избегать
Семя льна	Нейтрально	Нейтрально
Орехи гикори	Нейтрально	Нейтрально
Орехи личи	Нейтрально	Нейтрально
Орехи макадамия	Нейтрально	Нейтрально
Орехи пекан (и паста)	Нейтрально	Нейтрально
Кедровые орешки	Нейтрально	Нейтрально
Фисташки	Нейтрально	Избегать
Сафлоровое семя	Нейтрально	Нейтрально

Зерновые

Мы уже говорили, что АВ-несекреторы усваивают животные белки несколько лучше, чем секреторы. А вот с зерновыми картина абсолютно противоположная: из-за чувствительности к инсулину АВ-несекреторам следует с осторожностью употреблять продукты, содержащие сложные углеводы, тогда как АВ-секреторов это предостережение, в общем и целом, не касается, и у них есть возможность более широкого выбора. В первую очередь АВ-несекреторам следует уменьшить количество продуктов из пшеницы и кукурузы в своем рационе. В пшенице и кукурузе содержатся лектины, обладающие инсулиноподобным действием, за счет которого у человека, в большом количестве употребляющего эти продукты, снижается активная мышечная масса и накапливается избыточный жир. Всем АВ-людям следует включать в рацион продукты из зерен амаранта (щирицы). В них содержится полезный лектин, предотвращающий развитие рака толстой кишки.

Группа АВ: зерновые			
Порция: 1/2 стакана сухой крупы или макаронных изделий, 1 булочка, 2 куса хлеба			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	6-8	6-9	6-10
Несекреторы	5-7	4-6	6-8
A ₂ B	Уменьшить на 1 порцию в неделю		
	Кол-во раз в неделю		

Уровень 1

Продукты	Группа АВ	
	секреторы	несекреторы
Амарант (щирица)	Полезно	Полезно
Макароны из артишока (100%)	Избегать	Избегать
Гречневая крупа и мука	Избегать	Избегать
Кукуруза (разные сорта)	Избегать	Избегать
Кукурузные хлопья	Избегать	Избегать
Хлеб из пророщенной пшеницы, сорт "Ezekiel"	Полезно	Нейтрально
Хлеб из пророщенной пшеницы, сорт "Essene"	Полезно	Полезно
Пшено (просо)	Полезно	Полезно
Овсяная мука	Полезно	Полезно
Овес (крупа, отруби, хлопья)	Полезно	Полезно
Попкорн (воздушная кукуруза)	Избегать	Избегать
Рисовые отруби	Полезно	Полезно
Рис воздушный	Полезно	Полезно
Рис (белый, бурый, басмати)	Полезно	Полезно
Рис дикий	Полезно	Полезно
Рисовая мука и продукты из нее	Полезно	Полезно
Рисовое «молоко»	Полезно	Полезно
Лапша «соба» (гречневая)	Избегать	Избегать
Сорго	Избегать	Избегать
Тапиока	Избегать	Избегать
Тэфф (полевица абиссинская)	Избегать	Избегать

Уровень 2

Продукты	Группа АВ	
	секреторы	несекреторы
Камут	Избегать	Избегать
Ржаная мука	Полезно	Полезно
Ржаной хлеб и хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	Полезно	Полезно
Спельта (полба)	Полезно	Нейтрально
Пшеничная мука рафинированная неотбеленная и продукты из нее	Избегать	Избегать

**Нейтральные продукты:
источники питательных веществ**

Продукты	Группа АВ	
	секреторы	несекреторы
Ячмень	Нейтрально	Нейтрально
Крупа кускус (дробленая пшеничная)	Нейтрально	Нейтрально
Пшеничная мука с клейковиной	Нейтрально	Нейтрально
Хлеб из пророщенной пшеницы фабричного производства (кроме сортов “Essene” и “Ezekiel”)	Нейтрально	Нейтрально
Хлеб из муки без клейковины	Нейтрально	Нейтрально
Квиноя	Нейтрально	Нейтрально
Рисовый «крем»	Нейтрально	Нейтрально
Спельтовая мука и продукты из нее	Нейтрально	Нейтрально
Пшеничные отруби	Нейтрально	Нейтрально
Пшеничные зародыши	Нейтрально	Избегать
Пшеница (продукты из муки с клейковиной)	Нейтрально	Избегать
Пшеничная мука семолина и продукты из нее	Нейтрально	Избегать
Пшеничная белая мука и продукты из нее	Нейтрально	Избегать
Пшеничная крупа, мука из цельного зерна и продукты из нее	Нейтрально	Избегать

Овощи, зелень, грибы, овощные соки

В овощах много антиоксидантов и клетчатки, они способствуют снижению выработки полиаминов в пищеварительном тракте. АВ-людям очень полезен лук: в нем много антиоксиданта кверцетина, обладающего антимуtagenными свойствами. Если вы – АВ-секретор, относящийся к подгруппе ММ, регулярно ешьте больше «особо полезных» продуктов из Уровня 1 для профилактики онкологических заболеваний. В обычных съедобных грибах (хотя, строго говоря, они не относятся к овощам) содержатся лектины, помогающие организму бороться с раком. Артишок очень полезен для слабых мест в организме АВ-людей – печени и желчного пузыря. Пастернак содержит полисахариды, стимулирующие деятельность иммунной системы.

Группа АВ: Овощи, зелень, грибы, овощные соки			
Порция: 1 стакан сырых или готовых продуктов			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено

Несекреторы	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено
ММ	Старайтесь по возможности употреблять в основном полезные продукты из Уровня 1		
	Кол-во раз в неделю		

Варианты:

Подгруппа А₂В: красный болгарский перец – нейтрально.

Подгруппа ММ: лук, бок-чой, цикорий и помидоры – полезно.

Уровень 1

<i>Продукты</i>	Группа АВ	
	секреторы	несекреторы
Алоэ и сок из алоэ	Избегать	Избегать
Артишок	Избегать	Избегать
Топинамбур (земляная груша)	Избегать	Избегать
Свекла	Полезно	Нейтрально
Свекольная ботва	Полезно	Полезно
Брокколи	Полезно	Полезно
Цветная капуста	Полезно	Полезно
Листовая капуста	Полезно	Полезно
Листья одуванчика	Полезно	Полезно
Огурец	Полезно	Полезно
Чеснок	Полезно	Полезно
Капуста кормовая	Полезно	Полезно
Грибы майтаке	Полезно	Полезно
Оливки (черные)	Избегать	Избегать
Перец болгарский зеленый, желтый	Избегать	Избегать
Перец халапеньо	Избегать	Избегать
Батат (сладкий картофель)	Полезно	Полезно
Редис, редька	Избегать	Избегать
Побеги редиса	Избегать	Избегать
Ревень	Избегать	Избегать

Уровень 2

<i>Продукты</i>	Группа АВ	
	секреторы	несекреторы
Побеги люцерны	Полезно	Полезно
Капустный сок	Полезно	Полезно
Морковный сок	Полезно	Полезно
Сельдерей и сок из сельдерея	Полезно	Полезно
Перец чили	Избегать	Избегать
Баклажан	Полезно	Полезно
Грибы абалоне	Избегать	Избегать
Грибы шиитакэ	Избегать	Избегать
Молодые листья горчицы	Полезно	Полезно

Пастернак	Полезно	Полезно
Болгарский перец красный	Избегать	Избегать
Перец кайенский	Избегать	Избегать
Соленые огурцы	Избегать	Избегать
Маринованные огурцы	Избегать	Избегать
Ямс	Полезно	Полезно

**Нейтральные продукты:
источники питательных веществ**

<i>Продукты</i>	Группа АВ	
	секреторы	несекреторы
Эрука посевная	Нейтрально	Нейтрально
Спаржа	Нейтрально	Нейтрально
Побеги бамбука	Нейтрально	Нейтрально
Бок-чой	Нейтрально	Нейтрально
Брюссельская капуста	Нейтрально	Нейтрально
Капуста (белокочанная, краснокочанная, китайская)	Нейтрально	Нейтрально
Морковь	Нейтрально	Нейтрально
Сельдерей корневой	Нейтрально	Нейтрально
Кервель (купырь)	Нейтрально	Нейтрально
Цикорий	Нейтрально	Нейтрально
Огуречный сок	Нейтрально	Нейтрально
Дайкон (китайский редис)	Нейтрально	Нейтрально
Эндивий	Нейтрально	Нейтрально
Эскариоль (салат)	Нейтрально	Нейтрально
Фенхель (сладкий укроп)	Нейтрально	Нейтрально
Молодые побеги папоротника	Нейтрально	Нейтрально
Хрен	Нейтрально	Нейтрально
Морская капуста	Нейтрально	Нейтрально
Кольраби	Нейтрально	Нейтрально
Лук-порей	Нейтрально	Нейтрально
Салат-латук (сорта бибб, бостонский, айсберг, месклун)	Нейтрально	Нейтрально
Рыхлокочанный салат ромэн	Нейтрально	Нейтрально
Грибы еноки	Нейтрально	Нейтрально
Грибы вешенка	Нейтрально	Нейтрально
Грибы портобелло	Нейтрально	Нейтрально
Окра (бамия)	Нейтрально	Нейтрально
Оливки (греческие, испанские)	Нейтрально	Нейтрально
Оливки (зеленые)	Нейтрально	Нейтрально
Зеленый лук	Нейтрально	Нейтрально
Лук репчатый (все сорта)	Нейтрально	Нейтрально
Картофель	Нейтрально	Нейтрально
Перец красный стручковый	Нейтрально	Нейтрально
Тыква	Нейтрально	Нейтрально

Радиккьо (итальянский цикорий)	Нейтрально	Нейтрально
Ботва репы	Нейтрально	Нейтрально
Брюква	Нейтрально	Нейтрально
Квашеная капуста	Нейтрально	Нейтрально
Морские водоросли	Нейтрально	Нейтрально
Лук-шалот	Нейтрально	Нейтрально
Шпинат, сок из шпината	Нейтрально	Нейтрально
Кабачок	Нейтрально	Нейтрально
Листовая свекла (мангольд)	Нейтрально	Нейтрально
Таро	Нейтрально	Избегать
Помидоры и томатный сок	Нейтрально	Полезно
Репа	Нейтрально	Нейтрально
Водяной орех (чилиим)	Нейтрально	Нейтрально
Жеруха (кресс-салат водный)	Нейтрально	Нейтрально
Юкка	Нейтрально	Нейтрально
Цуккини	Нейтрально	Нейтрально

Фрукты, ягоды, фруктовые соки

Фрукты и ягоды богаты антиоксидантами. Во многих ягодах (чернике, бузине, ежевике и др.) содержатся пигменты, блокирующие действие фермента орнитиндекарбоксилазы, синтезируемого в печени. Это снижает выработку полиаминов – веществ, взаимодействующих с инсулином и способствующих накоплению избыточного жира, а также повышающих вероятность клеточных мутаций. Если вы – АВ-секретор, регулярно ешьте больше «особо полезных» продуктов из Уровня 1 для профилактики онкологических заболеваний.

Обогащение рациона полезными для вас фруктами и ягодами, смягчающими действие инсулина, будет способствовать похуданию. Кроме этого, 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 и нормализующие водный баланс. АВ-несекреторам (в первую очередь людям, чувствительным к сахару) следует ограничить употребление фруктов, содержащих большое количество глюкозы (виноград, инжир и др.).

Группа АВ: фрукты, ягоды, фруктовые соки			
Порция: 1 стакан или 1 фрукт			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	3-4	3-6	3-5
Несекреторы	1-3	2-3	3-4
ММ	Старайтесь по возможности употреблять в основном полезные продукты из Уровня 1		
A ₂ V	Уменьшить на 1 порцию в неделю		
	Кол-во раз в неделю		

Уровень 1

<i>Продукты</i>	Группа АВ	
	секреторы	несекреторы
Авокадо	Избегать	Избегать
Бананы	Избегать	Избегать
Дыня горькая	Избегать	Избегать
Вишня и черешня (все сорта)	Полезно	Полезно
Вишневый сок (из «шпанской» вишни)	Полезно	Полезно
Инжир (свежий, сушеный)	Полезно	Полезно
Виноград (все сорта)	Полезно	Полезно
Грейпфрут	Полезно	Полезно
Гуава и сок из гуавы	Избегать	Избегать
Киви	Полезно	Полезно
Логанова ягода (гибрид малины с ежевикой)	Полезно	Полезно
Хурма	Избегать	Избегать
Ананас	Полезно	Полезно
Сливы (разные сорта, кроме чернослива) и сливовый сок	Полезно	Полезно
Гранаты	Избегать	Избегать
Опунция	Избегать	Избегать
Айва	Избегать	Избегать
Плод саговой пальмы	Избегать	Избегать
Арбуз	Полезно	Полезно

Уровень 2

<i>Продукты</i>	Группа АВ	
	секреторы	несекреторы
Кокос и кокосовое молоко	Избегать	Избегать
Клюква и клюквенный сок	Полезно	Полезно
Крыжовник	Полезно	Полезно
Лимон и лимонный сок	Полезно	Полезно
Манго и сок из манго	Избегать	Избегать
Апельсины и апельсиновый сок	Избегать	Избегать
Карамбола	Избегать	Избегать

Нейтральные продукты: источники питательных веществ

<i>Продукты</i>	Группа АВ	
	секреторы	несекреторы
Яблоки	Нейтрально	Нейтрально
Яблочный сок и сидр	Нейтрально	Нейтрально
Абрикосы и абрикосовый сок	Нейтрально	Нейтрально
Ежевика и ежевичный сок	Нейтрально	Полезно

Черника	Нейтрально	Полезно
Бойзенова ягода	Нейтрально	Нейтрально
Плоды хлебного дерева	Нейтрально	Нейтрально
Кананьская дыня	Нейтрально	Нейтрально
Дыня канталупа	Нейтрально	Избегать
Дыня касабa (зимняя дыня)	Нейтрально	Нейтрально
Рождественская дыня	Нейтрально	Нейтрально
Дыня креншоу	Нейтрально	Нейтрально
Персидская дыня	Нейтрально	Нейтрально
Смородина (черная, красная)	Нейтрально	Нейтрально
Финики (все сорта)	Нейтрально	Нейтрально
Черная бузина	Нейтрально	Полезно
Грейпфрутовый сок	Нейтрально	Нейтрально
Белая мускатная дыня	Нейтрально	Избегать
Кумкваты	Нейтрально	Нейтрально
Лайм и сок из лайма	Нейтрально	Полезно
Тутовая ягода	Нейтрально	Нейтрально
Сетчатая дыня	Нейтрально	Нейтрально
Нектарины и сок из нектарина	Нейтрально	Нейтрально
Папайя и сок из папайи	Нейтрально	Нейтрально
Персики	Нейтрально	Нейтрально
Груши и грушевый сок	Нейтрально	Нейтрально
Ананасовый сок	Нейтрально	Нейтрально
Плантейн (зеленый, или текстильный, банан)	Нейтрально	Нейтрально
Чернослив	Нейтрально	Избегать
Изюм	Нейтрально	Нейтрально
Малина	Нейтрально	Нейтрально
Испанская дыня	Нейтрально	Нейтрально
Клубника и земляника	Нейтрально	Нейтрально
Мандарины и мандариновый сок	Нейтрально	Избегать
Варенье, джем из полезных и нейтральных фруктов	Нейтрально	Нейтрально

Растительные масла и рыбий жир

Обладателям группы крови АВ, как правило, лучше всего подходят растительные масла, содержащие мононенасыщенные жиры (в частности, оливковое) и богатые жирными кислотами типа омега (льняное).

АВ-секреторы могут употреблять растительные масла в несколько больших количествах, так как в их организме жиры легче расщепляются и лучше усваиваются, способствуя при этом усвоению кальция. Всем АВ-людям следует употреблять только свежие растительные масла, без намека на прогорклость.

Группа АВ: растительные масла
Порция: 1ст.л.

Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	3-8	4-8	5-8
Несекреторы	1-7	3-5	3-6
A ₂ B	Увеличить на 2 порции в неделю		
	Кол-во раз в неделю		

Варианты:

Резус-отрицательный: масло семян огуречника – избегать.

Подгруппа A₂B: кокосовое масло – нейтрально.

Уровень 1

<i>Продукты</i>	Группа АВ	
	секреторы	несекреторы
Кукурузное масло	Избегать	Избегать
Хлопковое масло	Избегать	Избегать
Оливковое масло	Полезно	Полезно
Кунжутное масло	Избегать	Избегать
Подсолнечное масло	Избегать	Избегать
Масло грецкого ореха	Полезно	Полезно

Уровень 2

<i>Продукты</i>	Группа АВ	
	секреторы	несекреторы
Кокосовое масло	Избегать	Избегать
Сафлоровое масло	Избегать	Избегать

Нейтральные продукты: источники питательных веществ

<i>Продукты</i>	Группа АВ	
	секреторы	несекреторы
Миндальное масло	Нейтрально	Нейтрально
Масло из семян черной смородины	Нейтрально	Нейтрально
Масло из семян огуречника аптечного	Нейтрально	Нейтрально
Рапсовое масло	Нейтрально	Нейтрально
Касторовое масло	Нейтрально	Нейтрально
Рыбий жир (из печени трески)	Нейтрально	Нейтрально
Масло из семян вечерней примулы	Нейтрально	Нейтрально
Льняное масло	Нейтрально	Нейтрально
Арахисовое масло	Нейтрально	Нейтрально
Соевое масло	Нейтрально	Нейтрально
Масло пшеничных зародышей	Нейтрально	Нейтрально

Приправы, специи, кулинарные добавки

Многие специи и приправы обладают определенными лечебными свойствами. Часто лечебное действие приправ проявляется в снижении количества вредных бактерий в нижних отделах кишечника. АВ-людям следует избегать употребления многих растительных смол (в частности, гуаровой), используемых в пищевой промышленности в качестве стабилизаторов (загустителей), так как они усиливают действие лектинов, содержащихся в других продуктах. Патока – полезный подсластитель для АВ-людей, дополнительный источник железа. В куркуме содержится сильнодействующее фитовещество куркумин, способствующее снижению уровня кишечных токсинов. АВ-несекреторам полезны пивные дрожжи, улучшающие обмен глюкозы и способствующие здоровому равновесию кишечной микрофлоры.

Варианты:

Подгруппа А₂В: пивные дрожжи – избегать; красный перец – нейтрально.

Подгруппа ММ: куркума – полезно.

Уровень 1

Продукты	Группа АВ	
	секреторы	несекреторы
Миндальный экстракт	Избегать	Избегать
Анис	Избегать	Избегать
Аспартам	Избегать	Избегать
Ячменный солод	Избегать	Избегать
Карраген (ирландский мох)	Избегать	Избегать
Кукурузный сироп	Избегать	Избегать
Кукурузный крахмал	Избегать	Избегать
Карри	Полезно	Полезно
Декстроза	Избегать	Избегать
Инвертный сахар	Избегать	Избегать
Фруктоза	Избегать	Избегать
Желатин	Избегать	Избегать
Гуаровая смола (камедь)	Избегать	Избегать
Гуарана	Избегать	Избегать
Кетчуп	Избегать	Избегать
Мальтодекстрин	Избегать	Избегать
Петрушка	Полезно	Полезно
Перец (черный, белый)	Избегать	Избегать
Перец (горошек)	Избегать	Избегать
Красный перец (хлопья)	Избегать	Избегать
Соус релиш из маринованных овощей	Избегать	Избегать
Сукканат	Избегать	Избегать
Уксус (все разновидности)	Избегать	Избегать
Вустерский соус	Избегать	Избегать
Смола акации (гуммиарабик)	Избегать	Избегать
Черная патока	Полезно	Полезно

Уровень 2

<i>Продукты</i>	Группа АВ	
	секреторы	несекреторы
Перец душистый	Избегать	Избегать
Каперсы	Избегать	Избегать
Горчица готовая (с уксусом и пшеничной мукой)	Избегать	Избегать
Горчица готовая (с уксусом, без пшеничной муки)	Избегать	Избегать

Нейтральные продукты: источники питательных веществ

<i>Продукты</i>	Группа АВ	
	секреторы	несекреторы
Яблочный пектин	Нейтрально	Нейтрально
Арорут (маранта)	Нейтрально	Нейтрально
Базилик	Нейтрально	Нейтрально
Лавровый лист	Нейтрально	Полезно
Бергамот	Нейтрально	Нейтрально
Тмин	Нейтрально	Нейтрально
Кардамон	Нейтрально	Нейтрально
Семена рожкового дерева	Нейтрально	Нейтрально
Перец чили молотый	Нейтрально	Нейтрально
Шнит-лук	Нейтрально	Нейтрально
Шоколад	Нейтрально	Нейтрально
Корица	Нейтрально	Нейтрально
Гвоздика	Нейтрально	Нейтрально
Кориандр	Нейтрально	Нейтрально
Винный камень	Нейтрально	Нейтрально
Кумин	Нейтрально	Нейтрально
Укроп	Нейтрально	Нейтрально
Красная водоросль	Нейтрально	Нейтрально
Мед	Нейтрально	Нейтрально
Корень лакрицы (солодки)	Нейтрально	Нейтрально
Сушеная шелуха мускатного ореха	Нейтрально	Нейтрально
Кленовый сироп	Нейтрально	Избегать
Майоран	Нейтрально	Нейтрально
Майонез	Нейтрально	Нейтрально
Патока	Нейтрально	
Горчица готовая (без уксуса, с пшеничной мукой)	Нейтрально	Нейтрально
Горчица готовая (без уксуса и пшеничной муки)	Нейтрально	Нейтрально
Горчица сухая	Нейтрально	Нейтрально
Мускатный орех	Нейтрально	Нейтрально
Паприка	Нейтрально	Нейтрально
Мята перечная	Нейтрально	Нейтрально
Орегано	Нейтрально	Нейтрально

Рисовый сироп	Нейтрально	Избегать
Розмарин	Нейтрально	Нейтрально
Шафран	Нейтрально	Нейтрально
Шалфей	Нейтрально	Нейтрально
Чабер	Нейтрально	Нейтрально
Морская соль	Нейтрально	Нейтрально
Соевый соус	Нейтрально	Нейтрально
Мята курчавая	Нейтрально	Нейтрально
Сахар (белый, коричневый)	Нейтрально	Избегать
Соус тамари (без пшеничной муки)	Нейтрально	Нейтрально
Тамаринд	Нейтрально	Нейтрально
Эстрагон	Нейтрально	Нейтрально
Тимьян (чабрец)	Нейтрально	Нейтрально
Куркума	Нейтрально	Полезно
Ваниль	Нейтрально	Нейтрально
Гаультерия (зимолюбка)	Нейтрально	Нейтрально
Пивные дрожжи	Нейтрально	Полезно
Дрожжи пекарские	Нейтрально	Нейтрально
Агар-агар	Нейтрально	Избегать
Имбирь	Нейтрально	Полезно
Можжевельник	Нейтрально	Избегать
Сенна	Нейтрально	Нейтрально

Напитки

АВ-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. В рацион всех АВ-людей должен обязательно входить зеленый чай. Содержащиеся в нем полифенолы блокируют выработку вредоносных полиаминов.

Уровень 1

<i>Продукты</i>	Группа АВ	
	секреторы	несекреторы
Чай зеленый	Полезно	Полезно

Уровень 2

<i>Продукты</i>	Группа АВ	
	секреторы	несекреторы
Кофе (обычный и без кофеина)	Избегать	Избегать
Напитки, содержащие перегнаный этиловый спирт	Избегать	Нейтрально
Газированные лимонады (обычные, диетические,	Избегать	Избегать

кола)		
Чай черный (обычный и без кофеина)	Избегать	Избегать

**Нейтральные продукты:
источники питательных веществ**

Продукты	Группа АВ	
	секреторы	несекреторы
Пиво	Нейтрально	Избегать
Сельтерская вода	Нейтрально	Нейтрально
Газированная вода	Нейтрально	Нейтрально
Вино красное	Нейтрально	Полезно
Вино белое	Нейтрально	Нейтрально

**Двухуровневая диета
для группы крови В(III)**

Двухуровневая диета была разработана для того, чтобы вы могли выбрать наиболее подходящую для вас программу. Многим людям вполне достаточно базового уровня диеты, или Уровня 1, при котором в умеренной степени учитываются основные рекомендуемые и нежелательные продукты в сочетании с нейтральными продуктами, обеспечивающими разнообразие питательных веществ. Другим, 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.

Читатели, уже знакомые с книгами «4 группы крови – 4 пути к здоровью» и «4 группы крови – 4 кухни», заметят, что в списки полезных, нейтральных и нежелательных продуктов внесены некоторые изменения (например, лук-порей, фасоль «пинто», подсолнечное масло и семя подсолнечника для группы крови 0). В большинстве случаев эти изменения стали следствием новой информации о воздействии пищевых лектинов. В последние годы был проведен целый ряд исследований такой точности, о которой в 80-е годы, когда я начинал свою деятельность, нельзя было и помыслить. У многих пищевых лектинов есть и полезные, и вредные свойства, и иногда ученым вначале становится известно об одних, и лишь затем – о других. Объем знаний постоянно растет, поэтому одни продукты изменили свою позицию на лучшую, другие – на худшую. Продукты, не указанные в таблицах, могут считаться «нейтральными».

ПОЛЕЗНЫЕ: В этих продуктах содержатся вещества, улучшающие обмен веществ, укрепляющие иммунитет и общее состояние здоровья у людей с вашей группой крови.

НЕЙТРАЛЬНЫЕ: Эти продукты – источники питательных веществ, обеспечивающие разнообразие рациона и сбалансированность питания, однако с точки зрения взаимодействия с вашей группой крови они не приносят ни непосредственной пользы, ни вреда.

ИЗБЕГАТЬ: В этих продуктах содержатся вещества, вредные для людей с вашей группой крови.

Ваша способность к полному перевариванию и усвоению ряда продуктов зависит от статуса секретора. Поэтому список продуктов разделен на две колонки: «Секреторы» и «Несекреторы».

Большинство людей – секреторы, но если вы входите в число несекреторов (приблизительно 20% населения), то вам важно учитывать особенности диеты для несекреторов.

Примечание: Секреторы – это люди, у которых антигены групп крови присутствуют не только в крови, но и в других секретах организма: слюне, желудочном соке и т.д. Для определения статуса секретора необходим специальный набор реактивов (около \$ 30, не считая доставки из США), но, по собственному опыту, без большой ошибки можно определить свой статус по таблице профиля риска для Вашей группы крови, приведенной в книге «4 группы крови – 4 образа жизни».

В редких случаях дополнительное значение может иметь ваш резус-фактор и MN-статус, что будет отмечено в отдельной графе.

Два уровня диеты

Уровень 1. Максимальное здоровье

Как можно скорее измените свое питание в соответствии с требованиями Уровня 1. Для большинства практически здоровых людей будет вполне достаточно следовать рекомендациям базового Уровня 1 в сочетании с широким выбором нейтральных продуктов. На этом уровне нейтральными считаются и продукты, отнесенные в Уровне 2 к группе «Избегать».

Уровень 2. Победа над болезнью

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, подгруппы ММ и подгруппы А2* – добавьте Уровень 2 к базовому уровню. В этом случае старайтесь в основном употреблять продукты из списка полезных, сведя употребление нейтральных продуктов к минимуму. Уровень 2 – это «турбо-версия» диеты, ускоряющая выздоровление и обеспечивающая дополнительную защиту от болезней.

Мясо и птица

Животный белок, как правило, хорошо переваривается и усваивается в организме В-людей, но здесь есть ряд существенных ограничений. Курятина, один из самых распространенных и популярных мясных продуктов, для В-людей не годится, потому что в курином мясе и потрохах содержится лектин, взаимодействующий с тканями организма В-людей. Отличной заменой курятине послужит индейка, в которой этого лектина нет. В-людям следует обязательно включить в свой рацион нежирную баранину и ягнятину, способствующие созданию активной мышечной массы и активизации обмена веществ. У В-несекреторов потребность в животном белке повышена и приближается к 0-людям, поэтому им следует увеличить употребление мяса и птицы.

Группа В: мясо и птица			
Порция: 120-180 г (мужчины), 60-150 г (женщины и дети)			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	3-6	2-6	2-5
Несекреторы	4-7	4-7	4-7
Резус-отрицательный	Увеличить на 1 порцию в неделю		
	Кол-во раз в неделю		

Уровень 1

Продукты	Группа В	
	секреторы	несекреторы
Курятина	Избегать	Избегать
Утятина	Избегать	Избегать
Мясо козы	Полезно	Полезно
Ягнятина	Полезно	Полезно
Баранина	Полезно	Полезно
Куропатка	Избегать	Избегать
Перепел	Избегать	Избегать

Уровень 2

Продукты	Группа 0	
	секреторы	несекреторы
Свинина, бекон, ветчина	Избегать	Избегать
Гусятина	Избегать	Избегать
Рябчик, тетерев	Избегать	Избегать
Цесарка	Избегать	Избегать
Сердце, потроха	Избегать	Нейтрально
Конина	Избегать	Нейтрально
Крольчатина	Полезно	Полезно
Голубь	Избегать	Избегать
Черепаша	Избегать	Избегать
Оленина	Полезно	Полезно

Нейтральные продукты:

источники питательных веществ

Продукты	Группа 0	
	секреторы	несекреторы
Говядина	Нейтрально	Нейтрально
Мясо буйвола	Нейтрально	Нейтрально
Печень телячья	Нейтрально	Полезно
Страус	Нейтрально	Нейтрально
Фазан	Нейтрально	Нейтрально
Индейка	Нейтрально	Нейтрально
Телятина	Нейтрально	Нейтрально

Рыба и морепродукты

Рыба и морепродукты – богатый разнообразными питательными веществами источник белка для В-людей. Рыба – настоящая сокровищница разнообразных питательных веществ, и ее регулярное употребление способствует росту активной мышечной массы у В-людей, особенно у несекреторов. Наиболее полезны сорта рыбы, богатые жирными кислотами типа «омега», которые улучшают иммунитет и нормализуют выработку факторов клеточного роста. Рыба богата докозагексаэновой кислотой, необходимой для нормального функционирования нервной системы и роста тканей, поэтому в рацион В-детей обязательно должны входить рыбные блюда. В рыбе и морепродуктах, отнесенных к списку «Избегать», содержатся вредные для В-людей лектины и полиамины. Старайтесь по возможности не использовать мороженую рыбу, так как содержание полиаминов в ней намного выше, чем в свежей.

Группа В: рыба и морепродукты			
Порция: 120-180 г (мужчины), 60-150 г (женщины и дети)			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	4-5	3-5	3-5
Несекреторы	4-5	4-5	4-4
Кол-во раз в неделю			

Уровень 1

Продукты	Группа В	
	секреторы	несекреторы
Хамса (анчоусы)	Избегать	Избегать
Каменный окунь	Избегать	Избегать
Полосатый окунь	Избегать	Избегать
Белуга	Избегать	Избегать
Двустворчатые моллюски (венерка и др.)	Избегать	Избегать
Брюхоногие моллюски	Избегать	Избегать
Краб	Избегать	Избегать
Горбыль	Полезно	Полезно

Угорь	Избегать	Избегать
Лягушка съедобная	Избегать	Избегать
Омар	Избегать	Избегать
Мидии	Избегать	Избегать
Осьминог	Избегать	Избегать
Устрицы	Избегать	Избегать
Морской окунь	Полезно	Полезно
Светлоперый судак	Полезно	Полезно
Сайда	Избегать	Избегать
Сардина	Полезно	Полезно
Форель радужная	Избегать	Избегать
Кумжа	Избегать	Избегать
Арктический голец	Избегать	Избегать
Креветки	Избегать	Избегать
Молоки лосося	Избегать	Избегать
Морской черт (рыба)	Полезно	Полезно

Уровень 2

<i>Продукты</i>	Группа В	
	секреторы	несекреторы
Барракуда	Избегать	Нейтрально
Икра	Полезно	Нейтрально
Треска	Полезно	Полезно
Камбала	Полезно	Полезно
Групер	Полезно	Полезно
Пикша	Полезно	Полезно
Хек	Полезно	Полезно
Палтус	Полезно	Нейтрально
Скумбрия	Полезно	Полезно
Махи-махи	Полезно	Полезно
Щука	Полезно	Нейтрально
Порги	Полезно	Полезно
Лосось	Полезно	Нейтрально
Алоза (шэд)	Полезно	Полезно
Улитка съедобная (Helix pomatia)	Избегать	Нейтрально
Морской язык	Полезно	Нейтрально
Осетр	Полезно	Полезно
Сериола (желтохвост)	Избегать	Нейтрально

Нейтральные продукты: источники питательных веществ

<i>Продукты</i>	Группа В	
	секреторы	несекреторы
Морское ушко (моллюск)	Нейтрально	Нейтрально
Луфарь	Нейтрально	Нейтрально
Подкаменщик	Нейтрально	Нейтрально
Карп	Нейтрально	Полезно

Сом	Нейтрально	Нейтрально
Менек	Нейтрально	Нейтрально
Красный горбыль	Нейтрально	Нейтрально
Сельдь свежая	Нейтрально	Нейтрально
Кефаль	Нейтрально	Нейтрально
Голавль	Нейтрально	Нейтрально
Атлантическая длинная камбала	Нейтрально	Нейтрально
Люциан	Нейтрально	Нейтрально
Морской гребешок (моллюск)	Нейтрально	Избегать
Лофолатилус	Нейтрально	Нейтрально
Сиг	Нейтрально	Нейтрально
Мерланг	Нейтрально	Нейтрально
Маскинонг	Нейтрально	Нейтрально
Рыба-попугай	Нейтрально	Нейтрально
Мороне	Нейтрально	Нейтрально
Помпано (трахинот)	Нейтрально	Нейтрально
Золотистый морской окунь	Нейтрально	Нейтрально
Парусник (рыба)	Нейтрально	Нейтрально
Акула	Нейтрально	Нейтрально
Корюшка	Нейтрально	Нейтрально
Солнечник	Нейтрально	Нейтрально
Рыба-прилипала	Нейтрально	Нейтрально
Меч-рыба	Нейтрально	Нейтрально
Тиляпия	Нейтрально	Нейтрально
Тунец	Нейтрально	Нейтрально
Серый горбыль	Нейтрально	Нейтрально
Серебристый окунь	Нейтрально	Нейтрально
Желтый окунь	Нейтрально	Нейтрально
Кальмар	Нейтрально	Нейтрально

Молочные продукты и яйца

Практически все В-секреторы (в меньшей степени – несекреторы) могут с пользой для своего организма употреблять молочные продукты. В отличие от людей с группой крови 0 и А, у В-людей молочные продукты способствуют приросту активной мышечной массы и ускоряют обмен веществ. Однако некоторым В-людям из-за недостатка в их организме фермента лактазы следует быть осторожными с молочными продуктами. В-несекреторам из-за повышенной чувствительности к микроорганизмам не следует злоупотреблять сыром, в особенности его зрелыми выдержанными сортами. В первую очередь все эти предостережения касаются В-людей африканского происхождения, хотя непереносимость лактозы встречается и у людей индоевропейского и азиатского происхождения. Если вы страдаете частыми простудами или синуситами, вам тоже не следует злоупотреблять молочными продуктами, так как они часто вызывают усиленное выделение слизи. Яйца богаты докозагексаэновой кислотой и представляют собой замечательный источник белка для В-людей, способствуя росту активной мышечной ткани. В куриных яйцах нет опасного лектина, содержащегося в курятине. Старайтесь по возможности покупать «органические» молочные продукты и яйца (полученные без использования гормонов, пестицидов и других сельскохозяйственных химикатов).

Группа В: яйца			
Порция: 1 яйцо			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	3-4	3-4	3-4
Несекреторы	5-6	5-6	5-6
Кол-во раз в неделю			

Группа В: молоко и йогурт			
Порция: 120-180 г (мужчины), 60-150 г (женщины и дети)			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	3-5	3-4	3-4
Несекреторы	1-3	2-4	1-3
ММ	Уменьшить количество молока и йогурта на 2 порции в неделю		
	Кол-во раз в неделю		

Группа В: сыр			
Порция: 90 г (мужчины), 60 г (женщины и дети)			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	3-4	3-4	3-4
Несекреторы	1-4	1-4	1-4
ММ	Уменьшить количество сыра на 2 порции в неделю		
	Кол-во раз в неделю		

Уровень 1

<i>Продукты</i>	Группа В	
	секреторы	несекреторы
Утиные яйца	Избегать	Избегать
Гусиные яйца	Избегать	Избегать
Сыр фармер (американский творожный сыр без сычуга)	Полезно	Полезно
Козий сыр	Полезно	Полезно
Мороженое	Избегать	Избегать
Кефир	Полезно	Полезно
Молоко козье	Полезно	Полезно
Сыр моцарелла	Полезно	Полезно
Сыр панир	Полезно	Полезно
Перепелиные яйца	Избегать	Избегать
Сыр рикотта	Полезно	Полезно

Уровень 2

<i>Продукты</i>	Группа В	
	секреторы	несекреторы
Американский сыр	Избегать	Избегать
Голубой сыр (типа рокфор)	Избегать	Избегать
Молоко коровье (пониженной жирности)	Полезно	Нейтрально

Сыр фета (греческий сыр из овечьего или козьего молока)	Полезно	Полезно
Домашний сыр	Полезно	Нейтрально
Плавленный сыр	Избегать	Избегать
Молоко коровье (цельное)	Полезно	Нейтрально
Йогурт	Полезно	Полезно

**Нейтральные продукты:
источники питательных веществ**

<i>Продукты</i>	Группа В	
	секреторы	несекреторы
Сыр бри	Нейтрально	Нейтрально
Сливочное масло	Нейтрально	Нейтрально
Пахта	Нейтрально	Нейтрально
Сыр камамбер	Нейтрально	Нейтрально
Казеин	Нейтрально	Нейтрально
Сыр чеддер	Нейтрально	Избегать
Сыр колби (мягкий сыр типа чеддера)	Нейтрально	Нейтрально
Сливочный сыр	Нейтрально	Нейтрально
Творожный сыр	Нейтрально	Нейтрально
Эдамский сыр	Нейтрально	Нейтрально
Эмментальский сыр	Нейтрально	Избегать
Сыр грюйе	Нейтрально	Нейтрально
Сыр гоуда (разновидность голландского сыра)	Нейтрально	Нейтрально
Куриные яйца	Нейтрально	Нейтрально
Белок куриного яйца	Нейтрально	Нейтрально
Желток куриного яйца	Нейтрально	Нейтрально
Топленое масло	Нейтрально	Полезно
Сметана (пониженной жирности)	Нейтрально	Нейтрально
Ярлсбергский сыр	Нейтрально	Избегать
Монтерейский сыр (мягкий влажный сыр типа чеддера)	Нейтрально	Избегать
Мюнстерский сыр	Нейтрально	Избегать
Сыр пармезан	Нейтрально	Избегать
Сыр проволоне	Нейтрально	Избегать
Швейцарский сыр	Нейтрально	Избегать
Сыр нешатель (французский сыр типа сливочного)	Нейтрально	Нейтрально
Сыворотка молочная	Нейтрально	Полезно

Бобовые

Бобовые – великолепный источник растительного белка для В-людей, однако во многих сортах фасоли и других бобовых содержатся лектины, употребления которых В-людям следует

избегать. Для наращивания активной мышечной массы В-людям может быть вполне достаточно разнообразных бобовых в сочетании с широким выбором рыбы. Однако вам не следует строить свой рацион на соевых продуктах: в них содержатся много ферментов, негативным образом взаимодействующих с В-антигеном. Однозначно следует избегать бобовых, содержащих вредные для группы В лектины. Для В-людей, особенно для несекреторов, основным источником белка должны быть не бобовые, а рыба и молочные продукты.

Группа В: бобовые			
Порция: 1 стакан сухих бобовых			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	5-7	5-7	5-7
Несекреторы	3-5	3-5	3-5
Кол-во раз в неделю			

Уровень 1

Продукты	Группа В	
	секреторы	несекреторы
Фасоль адзуки (лучистая)	Избегать	Избегать
Фасоль черная	Избегать	Избегать
Вигна китайская (коровий горох, «черный глаз»)	Избегать	Избегать
Нут (бараний горох)	Избегать	Избегать
Фасоль «кидни»	Избегать	Нейтрально
Чечевица обыкновенная	Избегать	Избегать
Чечевица зеленая	Избегать	Избегать
Чечевица красная	Избегать	Избегать
Побеги мелкого турецкого горошка	Избегать	Избегать
Флотская фасоль	Полезно	Нейтрально
Фасоль «пинто»	Избегать	Избегать
Соевое мясо	Избегать	Избегать
Соевый фарш	Избегать	Избегать
Соя, темпе	Избегать	Избегать
Соя, тофу	Избегать	Избегать

Уровень 2

Продукты	Группа В	
	секреторы	несекреторы
Лимская фасоль	Полезно	Нейтрально
Соевый сыр	Избегать	Избегать
Соевое молоко	Избегать	Нейтрально
Соя, мисо	Избегать	Избегать

**Нейтральные продукты:
источники питательных веществ**

Продукты	Группа В	
	секреторы	несекреторы
Кормовые бобы	Нейтрально	Нейтрально
Фасоль «каннелини»	Нейтрально	Нейтрально
Медная фасоль	Нейтрально	Нейтрально
Конские бобы (бобы «фава»)	Нейтрально	Нейтрально
Стручковая фасоль	Нейтрально	Нейтрально
Джикама	Нейтрально	Нейтрально
Фасоль северная	Нейтрально	Нейтрально
Хлеб из соевой муки	Нейтрально	Избегать
Соевые бобы	Нейтрально	Избегать
Тамаринд	Нейтрально	Нейтрально
Фасоль белая	Нейтрально	Нейтрально
Горошек зеленый	Нейтрально	Нейтрально
Горох стручковый	Нейтрально	Нейтрально

Орехи и семена

Для В-людей орехи и семечки – хороший дополнительный источник белка. Черные грецкие орехи ингибируют действие фермента орнитиндекарбоксилазы и тем способствуют снижению уровня полиаминов в кишечнике. Тем не менее, как и в случае бобовых, выбор орехов и семечек для В-людей существенно ограничен из-за содержащихся в них лектинов.

Группа В: орехи и семена			
Порция: 1 горсть или 1-2 ст.л. ореховой пасты			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	4-7	4-7	4-7
Несекреторы	5-7	5-7	5-7
	Кол-во раз в неделю		

Уровень 1

<i>Продукты</i>	Группа В	
	секреторы	несекреторы
Кешью и паста из кешью	Избегать	Избегать
Арахис	Избегать	Избегать
Арахисовая паста	Избегать	Избегать
Кедровые орешки	Избегать	Избегать
Мак	Избегать	Избегать
Фисташки	Избегать	Избегать
Семя тыквы	Избегать	Нейтрально
Сафлоровое семя	Избегать	Избегать
Семя кунжута (сезама)	Избегать	Избегать
Тахини (паста из семян кунжута)	Избегать	Избегать
Паста из семян подсолнечника	Избегать	Избегать
Семя подсолнечника	Избегать	Избегать
Грецкие орехи (черные)	Полезно	Полезно

Уровень 2

<i>Продукты</i>	Группа В	
	секреторы	несекреторы
Фундук (лесной орех)	Избегать	Избегать

Нейтральные продукты: источники питательных веществ

<i>Продукты</i>	Группа В	
	секреторы	несекреторы
Миндаль	Нейтрально	Нейтрально
Миндальная паста	Нейтрально	Нейтрально
Миндальный «сыр»	Нейтрально	Нейтрально
Миндальное молочко	Нейтрально	Нейтрально
Буковые орешки	Нейтрально	Нейтрально
Бразильские орехи	Нейтрально	Нейтрально
Орехи калифорнийские	Нейтрально	Нейтрально
Каштаны съедобные	Нейтрально	Нейтрально
Семя льна	Нейтрально	Нейтрально
Орехи гикори	Нейтрально	Нейтрально
Орехи личи	Нейтрально	Нейтрально
Орехи макадамия	Нейтрально	Нейтрально
Орехи пекан (и паста)	Нейтрально	Нейтрально
Грецкие орехи (обычные)	Нейтрально	Полезно

Зерновые

Употребление зерновых может вызвать ряд проблем у В-людей, в первую очередь у несекреторов. Из-за чувствительности к инсулину В-несекреторам следует быть очень осторожными с употреблением зерновых. В-людям следует исключить из рациона рожь и гречку. В них содержатся лектины, обладающие инсулиноподобным действием, за счет которого у В-людей снижается активная мышечная масса и накапливается избыточный жир. В-секреторам не рекомендуется употреблять продуктов из цельнозерновой пшеничной муки: агглютинин, содержащийся в них, ухудшает течение воспалительных процессов и способствует снижению активной мышечной массы. В муке из очищенного зерна этого лектина практически нет, он удаляется при переработке, а при проращивании зерен – разрушается.

Группа В: зерновые			
Порция: 1 стакан сухой крупы или макаронных изделий			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	5-7	5-9	5-9
Несекреторы	3-5	3-5	3-5
Резус-отрицательный	Уменьшить на 1 порцию в неделю		
A2	Уменьшить на 1 порцию в неделю		
	Кол-во раз в неделю		

Уровень 1

Продукты	Группа В	
	секреторы	несекреторы
Гречневая крупа и мука	Избегать	Избегать
Кукуруза (разные сорта)	Избегать	Избегать
Кукурузные хлопья	Избегать	Избегать
Хлеб из пророщенной пшеницы, сорт "Ezekiel"	Полезно	Полезно
Хлеб из пророщенной пшеницы, сорт "Essene"	Полезно	Полезно
Камут	Избегать	Избегать
Пшено (просо)	Полезно	Полезно
Попкорн (воздушная кукуруза)	Избегать	Избегать
Рис (белый, бурый, басмати)	Нейтрально	Нейтрально
Рисовые отруби	Полезно	Полезно
Рис воздушный	Полезно	Полезно
Рисовое «молоко»	Полезно	Полезно
Рисовая мука	Полезно	Полезно
Ржаная мука	Избегать	Избегать
Ржаной хлеб и хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	Избегать	Избегать
Лапша «соба» (гречневая)	Избегать	Избегать
Сорго	Избегать	Избегать

Уровень 2

Продукты	Группа В	
	секреторы	несекреторы
Амарант (щирица)	Избегать	Нейтрально
Макароны из артишока (100%)	Избегать	Нейтрально
Крупа кускус (дробленая пшеничная)	Избегать	Избегать
Пшеничная мука с клейковиной	Избегать	Избегать
Овсяная мука	Полезно	Нейтрально
Овес (крупа, отруби, хлопья)	Полезно	Полезно
Рис дикий	Избегать	Нейтрально
Спельта (полба)	Полезно	Нейтрально
Тапиока	Избегать	Нейтрально
Тэфф (полевица абиссинская)	Избегать	Избегать
Пшеничные отруби	Избегать	Избегать
Пшеничные зародыши	Избегать	Избегать
Пшеница (продукты из муки с клейковиной)	Избегать	Избегать
Пшеничная крупа, мука из цельного зерна и продукты из нее	Избегать	Избегать

Нейтральные продукты: источники питательных веществ

Продукты	Группа В	
	секреторы	несекреторы
Ячмень	Нейтрально	Нейтрально
Квиноя	Нейтрально	Нейтрально
Рисовый «крем»	Нейтрально	Нейтрально
Спельтовая мука и продукты из нее	Нейтрально	Избегать
Пшеничная мука рафинированная неотбеленная и продукты из нее	Нейтрально	Избегать
Пшеничная мука семолина и продукты из нее	Нейтрально	Избегать
Пшеничная белая мука и продукты из нее	Нейтрально	Избегать
Хлеб из пророщенной пшеницы фабричного производства (кроме сортов “Essene” и “Ezekiel”)	Нейтрально	Избегать

Овощи, зелень, грибы, овощные соки

Овощи богаты антиоксидантами и клетчаткой. Их употребление снижает уровень полиаминов в пищеварительном тракте. Всем В-людям, желающим похудеть, употребление овощей из списка «полезных» и «нейтральных» (с точки зрения группы крови) принесет огромную пользу. Пастернак содержит полисахариды, великолепно стимулирующие деятельность иммунной системы. В помидорах содержится лектин, взаимодействующий со слюной и желудочным соком В-секреторов, тогда как для В-несекреторов помидоры – нейтральный продукт.

Группа В: Овощи, зелень, грибы, овощные соки			
Порция: 1 стакан сырых или готовых продуктов			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы, полезные продукты	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено
Секреторы, нейтральные продукты	2-5	2-5	2-5
Несекреторы, полезные продукты	Не ограничено	Не ограничено	Не ограничено
Несекреторы, нейтральные продукты	2-3	2-3	2-3
ММ	Старайтесь по возможности употреблять в основном полезные продукты из Уровня 1		
	Кол-во раз в неделю		

Уровень 1

Продукты	Группа В	
	секреторы	несекреторы
Алоэ и сок из алоэ	Избегать	Избегать
Свекла	Полезно	Полезно
Свекольная ботва, сок из свекольной ботвы	Полезно	Полезно
Брокколи	Полезно	Полезно
Брюссельская капуста	Полезно	Полезно
Морковь	Полезно	Полезно
Листовая капуста	Полезно	Полезно
Капуста кормовая	Полезно	Полезно
Грибы шиитаке	Полезно	Полезно
Молодые листья горчицы	Полезно	Полезно
Оливки (черные)	Избегать	Избегать
Оливки (греческие, испанские)	Избегать	Избегать
Пастернак	Полезно	Полезно
Батат (сладкий картофель)	Полезно	Полезно

Редис, редька	Избегать	Избегать
Побеги редиса	Избегать	Избегать
Ревень	Избегать	Избегать
Помидоры и томатный сок	Избегать	Нейтрально

**Нейтральные продукты:
источники питательных веществ**

<i>Продукты</i>	Группа В	
	секреторы	несекреторы
Побеги люцерны	Нейтрально	Нейтрально
Эрука посевная	Нейтрально	Нейтрально
Спаржа	Нейтрально	Нейтрально
Побеги бамбука	Нейтрально	Нейтрально
Бок-чой	Нейтрально	Нейтрально
Морковный сок	Нейтрально	Нейтрально
Сельдерей корневой	Нейтрально	Нейтрально
Сельдерей и сок из сельдерея	Нейтрально	Нейтрально
Кервель (купырь)	Нейтрально	Нейтрально
Цикорий	Нейтрально	Нейтрально
Перец чили	Нейтрально	Нейтрально
Огурец и огуречный сок	Нейтрально	Нейтрально
Дайкон (китайский редис)	Нейтрально	Нейтрально
Эндивий	Нейтрально	Нейтрально
Эскариоль (салат)	Нейтрально	Нейтрально
Фенхель (сладкий укроп)	Нейтрально	Нейтрально
Молодые побеги папоротника	Нейтрально	Нейтрально
Чеснок	Полезно	Нейтрально
Хрен	Полезно	Нейтрально
Морская капуста	Нейтрально	Нейтрально
Кольраби	Полезно	Полезно
Лук-порей	Полезно	Полезно
Салат-латук (сорта бибб, бостонский, айсберг, месклун)	Нейтрально	Нейтрально
Рыхлокочанный салат ромэн	Полезно	Нейтрально
Грибы абалоне	Нейтрально	Нейтрально
Грибы майтаке	Полезно	Нейтрально
Грибы вешенка, еноки, портобелло	Нейтрально	Нейтрально
Окра (бамия)	Полезно	Полезно
Зеленый лук	Полезно	Полезно
Лук репчатый (красный, желтый, испанский)	Полезно	Полезно
Соленые огурцы	Нейтрально	Избегать
Маринованные огурцы	Избегать	Избегать
Перец красный стручковый	Нейтрально	Нейтрально
Картофель	Избегать	Избегать

Радиккьо (итальянский цикорий)	Нейтрально	Нейтрально
Ботва репы	Полезно	Нейтрально
Брюква	Нейтрально	Нейтрально
Квашеная капуста	Избегать	Избегать
Морские водоросли	Нейтрально	Нейтрально
Лук-шалот	Нейтрально	Нейтрально
Кабачок	Нейтрально	Нейтрально
Листовая свекла (мангольд)	Полезно	Полезно
Таро	Нейтрально	Нейтрально
Репа	Полезно	Полезно
Жеруха (кресс-салат водный)	Нейтрально	Нейтрально
Юкка	Полезно	Полезно
Цукини	Нейтрально	Нейтрально

Фрукты, ягоды, фруктовые соки

Овощи и фрукты смягчают действие инсулина, поэтому обогащение рациона полезными для вас фруктами будет способствовать похуданию. Кроме этого, фрукты способствуют сохранению водного баланса в организме и уменьшению отечности. В красных грейпфрутах и арбузе содержится антиоксидант ликопен, поэтому ими можно заменять томаты, употребление которых может вызывать проблемы. Список нежелательных для В-людей фруктов и ягод короткий, но о них следует знать. В авокадо, хурме и гранатах содержатся вредные для В-людей лектины, агглютинирующие (склеивающие) клетки тканей организма. Список «особо полезных» фруктов и ягод для В-несекреторов шире, чем для секреторов, но несекреторам рекомендуется ограничить употребление фруктов, содержащих большое количество глюкозы (виноград, инжир и др.), при повышенной чувствительности к сахару, а также скоплении жира в области живота и талии.

Группа В: фрукты, ягоды, фруктовые соки			
Порция: 1 стакан или 1 фрукт			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	2-4	3-5	3-5
Несекреторы	2-3	2-3	2-3
Кол-во раз в неделю			

Уровень 1

Продукты	Группа В	
	секреторы	несекреторы
Авокадо	Избегать	Избегать
Клюква и клюквенный сок	Полезно	Полезно
Хурма	Избегать	Избегать
Гранаты	Избегать	Избегать
Сливы (разные сорта, кроме чернослива) и сливовый сок	Полезно	Полезно
Дыня горькая	Избегать	Избегать
Арбуз	Полезно	Полезно

Уровень 2

Продукты	Группа В	
	секреторы	несекреторы
Бананы	Полезно	Нейтрально
Кокосы и кокосовое молоко	Избегать	Избегать
Виноград (все сорта)	Полезно	Полезно
Опунция	Избегать	Избегать
Папайя и сок из папайи	Полезно	Полезно
Карамбола	Избегать	Избегать

**Нейтральные продукты:
источники питательных веществ**

Продукты	Группа В	
	секреторы	несекреторы
Яблоки	Нейтрально	Нейтрально
Яблочный сок и сидр	Нейтрально	Нейтрально
Абрикосы и абрикосовый сок	Нейтрально	Нейтрально
Ежевика и ежевичный сок	Нейтрально	Полезно
Черника	Нейтрально	Полезно
Бойзенова ягода	Нейтрально	Полезно
Плоды хлебного дерева	Нейтрально	Нейтрально
Кананьская дыня	Нейтрально	Нейтрально
Дыня каба (зимняя дыня)	Нейтрально	Нейтрально
Дыня канталупа	Нейтрально	Избегать
Рождественская дыня	Нейтрально	Полезно
Дыня креншоу	Нейтрально	Нейтрально
Вишня и черешня (все сорта)	Нейтрально	Полезно
Вишневый сок (из «шпанской» вишни)	Нейтрально	Полезно
Смородина (черная, красная)	Нейтрально	Полезно
Финики (все сорта)	Нейтрально	Нейтрально
Черная бузина	Нейтрально	Полезно
Инжир (свежий, сушеный)	Нейтрально	Полезно
Крыжовник	Нейтрально	Нейтрально
Грейпфрут и грейпфрутовый сок	Нейтрально	Нейтрально
Гуава и сок из гуавы	Нейтрально	Полезно
Белая мускатная дыня	Нейтрально	Избегать
Киви	Нейтрально	Нейтрально
Кумкваты	Нейтрально	Нейтрально
Лимон и лимонный сок	Нейтрально	Нейтрально
Лайм и сок из лайма	Нейтрально	Нейтрально
Логанова ягода (гибрид малины с ежевикой)	Нейтрально	Нейтрально
Манго и сок из манго	Нейтрально	Нейтрально
Тутовая ягода	Нейтрально	Нейтрально

Персидская дыня	Нейтрально	Нейтрально
Сетчатая дыня	Нейтрально	Нейтрально
Нектарины и сок из нектарина	Нейтрально	Нейтрально
Персики	Нейтрально	Нейтрально
Апельсины и апельсиновый сок	Нейтрально	Нейтрально
Груши и грушевый сок	Нейтрально	Нейтрально
Плантейн (зеленый, или текстильный, банан)	Нейтрально	Нейтрально
Чернослив	Нейтрально	Нейтрально
Айва	Нейтрально	Нейтрально
Изюм	Нейтрально	Нейтрально
Малина	Нейтрально	Нейтрально
Плод саговой пальмы	Нейтрально	Нейтрально
Испанская дыня	Нейтрально	Нейтрально
Клубника и земляника	Нейтрально	Нейтрально
Мандарины и мандариновый сок	Нейтрально	Нейтрально
Варенье, джем из полезных и нейтральных фруктов	Нейтрально	Нейтрально

Растительные масла и рыбий жир

Обладателям группы крови В лучше всего подходят растительные масла, содержащие моновенасыщенные жиры (оливковое) и масла, богатые жирными кислотами типа омега (льняное). Масло грецких орехов и семян черной смородины очень полезны для В-несекреторов. Обратите внимание: В-людям следует избегать употребления подсолнечного, кунжутного и кукурузного масла. В этих маслах содержатся лектины, нарушающие пищеварение у В-людей.

Группа В: растительные масла			
Порция: 1ст.л.			
Происхождение	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Секреторы	5-8	5-8	5-8
Несекреторы	3-5	3-7	3-6
	Кол-во раз в неделю		

Уровень 1

Продукты	Группа В	
	секреторы	несекреторы
Масло из семян огуречника аптечного	Избегать	Избегать
Касторовое масло	Избегать	Избегать
Кокосовое масло	Избегать	Избегать
Кукурузное масло	Избегать	Избегать
Оливковое масло	Полезно	Полезно
Арахисовое масло	Избегать	Избегать
Сафлоровое масло	Избегать	Избегать

Кунжутное масло	Избегать	Избегать
Соевое масло	Избегать	Избегать
Подсолнечное масло	Избегать	Избегать

Уровень 2

<i>Продукты</i>	Группа В	
	секреторы	несекреторы
Рапсовое масло	Избегать	Избегать

Нейтральные продукты: источники питательных веществ

<i>Продукты</i>	Группа В	
	секреторы	несекреторы
Миндальное масло	Нейтрально	Нейтрально
Масло из семян черной смородины	Нейтрально	Полезно
Рыбий жир (из печени трески)	Нейтрально	Нейтрально
Масло из семян вечерней примулы	Нейтрально	Нейтрально
Льняное масло	Нейтрально	Полезно
Масло грецкого ореха	Нейтрально	Полезно
Масло пшеничных зародышей	Нейтрально	Нейтрально

Приправы, специи, кулинарные добавки

Многие специи и приправы обладают определенными лечебными свойствами. Часто лечебное действие приправ проявляется в снижении количества вредных бактерий в нижних отделах кишечника. В-людям следует избегать употребления многих растительных смол, используемых в пищевой промышленности в качестве стабилизаторов (загустителей), так как они усиливают действие лектинов, содержащихся в других продуктах. Патока – полезный подсластитель для В-людей, дополнительный источник железа. В куркуме содержится сильнодействующее фитовещество куркумин, способствующее снижению уровня кишечных токсинов. В-несекреторам полезны пивные дрожжи, улучшающие обмен глюкозы и способствующие здоровому равновесию кишечной микрофлоры. Лучше всего на В-людей действуют жгучие, «согревающие» приправы и специи – имбирь, хрен, кайенский перец.

Уровень 1

<i>Продукты</i>	Группа В	
	секреторы	несекреторы
Миндальный экстракт	Избегать	Избегать
Аспартам	Избегать	Избегать
Карраген (ирландский мох)	Избегать	Избегать
Кукурузный сироп	Избегать	Избегать
Кукурузный крахмал	Избегать	Избегать
Инвертный сахар	Избегать	Избегать

Карри	Полезно	Полезно
Гуаровая смола (камедь)	Избегать	Избегать
Кетчуп	Избегать	Избегать
Корень лакрицы (солодки)	Полезно	Полезно
Петрушка	Полезно	Полезно
Перец (черный, белый)	Избегать	Избегать
Имбирь	Полезно	Полезно
Вустерский соус	Избегать	Избегать

Уровень 2

<i>Продукты</i>	Группа В	
	секреторы	несекреторы
Перец душистый	Избегать	Избегать
Ячменный солод	Избегать	Избегать
Корица	Избегать	Избегать
Декстроза	Избегать	Избегать
Желатин	Избегать	Избегать
Гуарана	Избегать	Избегать
Мальтодекстрин	Избегать	Избегать
Соевый соус	Избегать	Избегать
Сукканат	Избегать	Избегать
Можжевельник	Избегать	Избегать

Нейтральные продукты: источники питательных веществ

<i>Продукты</i>	Группа В	
	секреторы	несекреторы
Анис	Нейтрально	Нейтрально
Яблочный пектин	Нейтрально	Нейтрально
Арорут (маранта)	Нейтрально	Нейтрально
Базилик	Нейтрально	Нейтрально
Лавровый лист	Нейтрально	Нейтрально
Бергамот	Нейтрально	Нейтрально
Тмин	Нейтрально	Нейтрально
Кардамон	Нейтрально	Нейтрально
Семена рожкового дерева	Нейтрально	Нейтрально
Перец чили молотый	Избегать	Нейтрально
Шнит-лук	Нейтрально	Нейтрально
Шоколад	Нейтрально	Нейтрально
Гвоздика	Нейтрально	Нейтрально
Кориандр	Нейтрально	Нейтрально
Винный камень	Нейтрально	Нейтрально
Кумин	Нейтрально	Нейтрально
Укроп	Нейтрально	Нейтрально
Красная водоросль	Нейтрально	Нейтрально
Фруктоза	Нейтрально	Избегать
Мед	Нейтрально	Нейтрально
Сушеная шелуха	Нейтрально	Нейтрально

мускатного ореха		
Кленовый сироп	Нейтрально	Нейтрально
Майоран	Нейтрально	Нейтрально
Майонез	Нейтрально	Нейтрально
Патока	Нейтрально	Нейтрально
Горчица готовая (без уксуса и пшеничной муки)	Нейтрально	Нейтрально
Горчица готовая (без уксуса, с пшеничной мукой)	Нейтрально	Избегать
Горчица готовая (с уксусом, без пшеничной муки)	Нейтрально	Нейтрально
Горчица сухая	Нейтрально	Нейтрально
Мускатный орех	Нейтрально	Нейтрально
Орегано	Нейтрально	Полезно
Паприка	Нейтрально	Нейтрально
Перец (горошек)	Нейтрально	Нейтрально
Красный перец (хлопья)	Нейтрально	Нейтрально
Мята перечная	Нейтрально	Нейтрально
Соус релиш из маринованных овощей	Нейтрально	Избегать
Рисовый сироп	Нейтрально	Нейтрально
Розмарин	Нейтрально	Нейтрально
Шафран	Нейтрально	Нейтрально
Шалфей	Нейтрально	Нейтрально
Чабер	Нейтрально	Нейтрально
Морская соль	Нейтрально	Нейтрально
Гаультерия (зимолубка)	Избегать	Нейтрально
Мята курчавая	Нейтрально	Нейтрально
Сахар (белый, коричневый)	Нейтрально	Избегать
Соус тамари (без пшеничной муки)	Нейтрально	Нейтрально
Тамаринд	Нейтрально	Нейтрально
Эстрагон	Нейтрально	Нейтрально
Тимьян (чабрец)	Нейтрально	Нейтрально
Куркума	Нейтрально	Нейтрально
Ваниль	Нейтрально	Нейтрально
Яблочный уксус	Нейтрально	Нейтрально
Уксус (спиртовой, винный, рисовый)	Нейтрально	Нейтрально
Каперсы	Нейтрально	Нейтрально
Агар-агар	Нейтрально	Избегать
Дрожжи пекарские	Нейтрально	Нейтрально
Пивные дрожжи	Нейтрально	Полезно
Сенна	Нейтрально	Нейтрально

Напитки

В-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. В рацион всех В-людей должен обязательно входить зеленый чай. Содержащиеся в нем полифенолы блокируют выработку вредоносных полиаминов.

Уровень 1

<i>Продукты</i>	Группа В	
	секреторы	несекреторы
Чай зеленый	Полезно	Полезно

Уровень 2

<i>Продукты</i>	Группа В	
	секреторы	несекреторы
Напитки, содержащие перегнаный этиловый спирт	Избегать	Нейтрально
Сельтерская вода	Избегать	Нейтрально
Газированная вода	Избегать	Нейтрально
Газированные лимонады (обычные, диетические, кола)	Избегать	Избегать

Нейтральные продукты: источники питательных веществ

<i>Продукты</i>	Группа В	
	секреторы	несекреторы
Пиво	Нейтрально	Нейтрально
Кофе (обычный и без кофеина)	Нейтрально	Избегать
Чай черный (обычный и без кофеина)	Нейтрально	Избегать
Вино красное	Нейтрально	Полезно
Вино белое	Нейтрально	Полезно
