

Кълнове на истинската медицина

През последните няколко десетилетия е в ход една, макар и не повсеместна, но упорито развиваща се и все по-добре научно аргументирана „нежна революция“ в медицината. Нейни движещи сили са както многобройни лекари и лечители, търсещи наистина ефективни и безвредни средства за своята практическа работа, така и самите интелигентни пациенти, които с право намират конвенционалните терапевтични методи за недостатъчно резултатни. Всеки човек в съвременното общество трябва да има право на достоверна информация, чрез която да избере сам най-доброто за своето здраве.

Винаги в крак с прогресивните идеи в човекопознанието и практическата медицина, издателство „Кубеа“ ни предлага революционния труд на д-р Питър Д'Адамо и К. Уитни – *Правилният начин на хранене за вашата кръвна група*. Стройното изложение е на популярен език, въпреки сериозните научни доводи от кръга не само на диетологията и терапията, но също и на генетиката, антропологията и биохимията. Този факт безспорно е допринесъл за експлозивната популярност, на която се радва вече тази книга в света, влизаща в челната десетка на най-четените

заглавия в сферата на нехудожествената литература. Произведението е плод на задълбочени изследвания на две поколения лекари. Както г-р Д'Адамо, така и баща му, в продължение на десетки години са провеждали научноизследователска и популяризаторска дейност. Въз основа на нея, понастоящем те са разработили една оригинална теория, както и цяла гама от природни продукти, съобразени с биохимичните потребности на хората с различни кръвни групи.

Какво все пак привлича най-много и специалисти-те, и редовите читатели към тази книга? Мисля, най-вече това, че авторът за пръв път енергично и убедително разчупва догматичния модел на шаблонните предписания, така характерни за западните медицински школи. Той намира отговор на голяма част от озадачаващите въпроси по отношение на храненето и други аспекти от начина на живот. Всеки, който внимателно прочете тази книга, ще разбере защо подложените на едни и същи въздействия организми реагират по различен, често противоположен начин. А максималното индивидуализиране ще позволи на всеки да състави своя лечебно профилактична програма, опираща се на основните показатели за здравословен живот: диета, хранителни и билкови добавки, физически и психорегулиращи упражнения. Дадени са конкретни указания, готварски рецепти и разяснения за същността на по-важните болестни отклонения при съвременния човек – и за това, какво може да се постигне при тях чрез системно регулиране на индивидуалните „кръвни“ потребности.

Както сам авторът подчертава на много места, новият подход е доста окуражаващ като начало, но

се нуждае от обединените усилия на много специалисти, за да бъде достатъчно добре разработен. Независимо от това, дали бъдещите опити ще доведат до увеличаване или намаляване на сега очертаващите се перспективи пред кръвнотрупово съобразената терапия, тя ще се оформи като едно от парченцата блестяща мозайка по пътя към реалното човешко здраве – за да остане в историята онова бездушно отношение, предвиждащо шаблонно приспиране на признаците и държане на редовия пациент в неведение относно собствената му роля в лечебния и профилактичен процес. Радващо е, че и в областта на медицината научното мислене се стреми да се приближи до истинските потребности на човека чрез едно по-дълбоко разбиране на биологичните процеси. С всичките си предимства и недостатъци, тази книга определено е една голяма стъпка напред в правилната посока.

Д - Р Д И М И Т Ъ Р П А Ш К У Л Е В *

* Д-р Димитър Пашкулев, специалист по комплексно природолечение, е автор на популярните книги за природосъобразно хранене „Сила за живот-2“ и „Сила за живот-3“ – две оригинални продължения на световния бестселър „Сила за живот“ от Харви и Мерилин Дайъмънд.

Благодарности

Мнозина заслужават благодарност, тъй като резултатите от една научна работа не са плод от труда само на един човек. Докато работех върху книгата, бях подтикван, вдъхновяван и подкрепян от всички, които ми се довериха. Изказвам дълбока благодарност най-вече на съпругата си Марта Моско Д'Адамо – за любовта и приятелството ѝ; на моите родители, г-р Джеймс Д'Адамо-старши, натуропат и Кристиана – за това, че ме научиха да разчитам на интуицията си; на моя брат, Джеймс Д'Адамо-младши, за вярата му в мен.

Благодарен съм повече, отколкото мога да изразя, също и на:

Д-р Джоузеф Пицорно, натуропат, за това, че ми вдъхна доверие в науката за природолечението;

Катрин Уитни, моята съавторка, която внесе стил и организация в редакцията на необработения материал;

Гейл Уинстън, редакторката, която преди много време ми се обади от високото, ясно-синьо небе и ме попита дали имам желание да напиша книга за природолечението;

Моят литературен агент Джанис Вали, която забеляза, че трудът ми е обещаващ и не му позволи да събира прах в банките;

Ейми Херц, моят редактор от „Ривърхед/Путнам“, чиято далновидност превърна ръкописа в съдържателна книга с голямо значение. Вярвам, че това сега е факт.

Благодарен съм също така и на:

Дороти Моско, за нейната безценна помощ при подготовката на ръкописа;

Скот Карлсън, моят някогашен асистент, който никога не пропусна куриерите на ЮПуЕс;

Каролайн Найдт, медицинска сестра, моя дясна ръка и специалистка по пускане на кръв;

Джейн Дистейл, литературният агент на Катрин, чийто съвет беше винаги крачка към целта;

Пол Крафин, който с редакторските си умения придаде ясен и точен стил при литературната обработка на текста;

Д-р Дина Кагер, която помогна с рецептите и планирането на храненето;

Д-р Майкъл Шахтер, д-р Джонатан Райт и д-р Алън Датнър за всичките им ценни предложения и напътствия;

Джон Шулър, за графичното оформление.

Бих искал също да благодаря на стажантите-изследователи от университета „Бастир“, които с вещина проучиха обширната медицинска литература за кръвните групи, като допринесоха в книгата да няма пропуски, доколкото е възможно.

И накрая, благодаря на всички чудесни пациенти, които в своя стремеж към здраве и щастие удостоиха точно мен с доверието си.

В памет на моя добър приятел,
ДЖОН ДЖ. МОСКО
(1919–1992)

ПРАЗНИКЪТ НА КРИСПИН –
наречен е така денят на този,
който оцеля и се завърна невредим,
той ще стои над всички извисен,
ще е възвеличен на този ден –
денят на Криспин.

Съдържание

У В О Д	Трудът на два живота	19
1 ЧАСТ	Характерът на вашата кръвна група	
Е Д Н О	КРЪВНИТЕ ГРУПИ <i>Истинска революция в еволюцията</i>	31
Д В Е	КОДЪТ НА КРЪВТА <i>Отпечатък на кръвната група</i>	49
Т Р И	ПЛАНИРАНЕ, СЪОБРАЗЕНО С КРЪВНАТА ГРУПА <i>Пътна карта</i>	71
2 ЧАСТ	План за вашата кръвна група	
Ч Е Т И Р И	ПЛАН ЗА КРЪВНА ГРУПА 0	95
П Е Т	ПЛАН ЗА КРЪВНА ГРУПА А	159
Ш Е С Т	ПЛАН ЗА КРЪВНА ГРУПА Б	226
С Е Д Е М	ПЛАН ЗА КРЪВНА ГРУПА АБ	286
3 ЧАСТ	Здравето на вашата кръвна група	
О С Е М	МЕДИЦИНСКИ СТРАТЕГИИ <i>Връзката с кръвната група</i>	349
Д Е В Е Т	КРЪВНА ГРУПА <i>Сила, която преодолява болестите</i>	371

Д Е С Е Т	КРЪВНА ГРУПА И РАК <i>Битка до оздравяване</i>	454
Е П И Л О Г	ГЪНКА В ЗЕМЯТА	485
П О С Л Е С Л О В	НАЙ-ВАЖНОТО МЕДИЦИНСКО ОТКРИТИЕ НА ЕПОХАТА от Джоузеф Пицорно, президент, университета „Бастир“	490
П Р И Л О Ж Е Н И Е	А ТАБЛИЦИ НА КРЪВНИТЕ ГРУПИ	495
П Р И Л О Ж Е Н И Е	Б ВЪПРОСИ И ОТГОВОРИ	499
П Р И Л О Ж Е Н И Е	В РЕЧНИК НА ТЕРМИНИТЕ	520
П Р И Л О Ж Е Н И Е	Г БЕЛЕЖКИ ВЪРХУ АНТРОПОЛОГИЯТА НА КРЪВНИТЕ ГРУПИ	526
П Р И Л О Ж Е Н И Е	Д ПОДГРУПИ НА КРЪВНИТЕ ГРУПИ	536
П Р И Л О Ж Е Н И Е	Е БИБЛИОГРАФИЯ	543

У В О Д

Трудът на два живота

Аз вярвах, че няма двама души на този свят с еднакви лица; няма двама души с еднакви пръстови отпечатъци, еднакви отпечатъци на устните или с еднакви гласове. Няма две стръкчета трева или снежинки еднакви. И защото почувствах, че всички хора са различни, разбрах, че не е логично да се хранят еднакво. Повярвах, че щом всяка личност обитава своето изключително тяло, с различни от другите издръжливост, сила, слабост и хранителни потребности, единственият начин да се запази здравето и да се излекуват болестите, е да се приспособим към тези индивидуални и специфични нужди на пациента.

Д Ж Е Й М С Д ' А Д А М О ,
моят баща

ВАШАТА КРЪВНА ГРУПА е ключът, който отваря вратите към тайните на здравето, болестите, физическата жизненост и емоционалната сила. Чрез нея се определя склонността ви към заболявания, храните, които трябва да консумирате, и какъв спорт да тренирате. Тя е фактор в енергийните ви нива, в ефикасността, с която изгаряте калориите, в емоционалната ви реакция към стреса и може би определя дори вашата индивидуалност.

Връзката между кръвна група и начин на хранене може да ви изглежда несъществена, но не е така. Отдавна знаем, че има липсващо звено в изучаването на процеса, който води или към здраве, или към страдание. Би трябвало да има причина за многото парадокси в диетологията и в преодоляването на болестите. Би трябвало да има обяснение как някои могат да отслабнат при определен режим на хранене, докато други не могат; как някои запазват жизнеността си на преклонна възраст, докато други отпадат умствено и физически. Анализът на кръвните групи ни дава възможност да обясним тези парадокси. И колкото повече изследваме тази връзка, толкова повече тя доказва валидността си.

Кръвните групи са основополагащи като сътворението. В свършената логика на природата те съществуват от появата на човека до днес. Кръвните групи са физическият отпечатък на далечните ни предци върху неунущожимата историческа памет.

Сега започваме да откриваме как да използваме кръвната група като израз на неповторима човешка индивидуалност на клетъчно равнище, което разкрива много от най-важните тайни в стремежа ни към добро здраве. Този труд е продължение на направените наскоро значителни открития за човешката ДНК. Нашето разбиране за кръвните групи извежда генетиката с една стъпка напред, като недвусмислено показва, че всяко човешко същество е свършено неповторимо. Няма правилен или погрешен начин на живот или начин на хранене; има само правилен и погрешен избор въз основа на нашия генетичен код.

Как открих липсващото звено при кръвните групи

МОЯТ ТРУД, посветен на анализа на кръвните групи осъществява стремежа на живот не само моят, но и този на баща ми, отдаден на тази тема. Аз съм второ поколение лекар натуропат. Д-р Джеймс Д'Адамо, моят баща, получава образованието си в колеж по природна медицина (четиригодишна следдипломна квалификация) през 1957 г. и след това продължава обучението си в едни от най-реномираните курорти с минерални бани в Европа. Забелязва, че много пациенти се чувстват добре от вегетарианска и бедна на мазнини храна, каквито са изискванията към кухните в балнеосанаториумите, докато някои нямат признаци на подобрение, а други се чувстват зле и дори настъпва влошаване на състоянието им. Като проникателен човек с аналитичен ум, баща ми стига до извода, че трябва да има някакъв план, според който да определи хранителните потребности на своите пациенти. Той осъзнава, че щом кръвта е основният проводник на храна за тялото, може би някои аспекти в знанието за нея ще му помогнат да открие тези разлики. Баща ми започва да изпитва на практика теорията си, като определял кръвната група на своите пациенти и наблюдавал индивидуалните им реакции, при различен начин на хранене.

През дългата му лекарска практика с безброй пациенти, започва да се очертава образец. Забелязва, че пациенти с кръвна група А се чувстват зле при начин на хранене, богат на протеини, с щедри порции месо и се чувстват добре при начин на хранене със зеленчукови протеини, като соя и тофу. Млечните продукти доприна-

сят за образуването на обилни натрупвания на слуз в синусите и респираторните пътища на хора с кръвна група А. При предписание да спортуват активно, хора с кръвна група А обикновено се чувстват отпаднали и изтощени; а когато спортът е по-лек, като йога, се чувстват пъргави и енергични.

От друга страна, пациенти с кръвна група 0 укрепват при начин на хранене, богат на протеини и се чувстват ободрени от спортове като джогинг и аеробика. Колкото повече баща ми изследвал различията между кръвните групи, толкова повече нараствало неговото убеждение, че всяка една от тях следва собствен път към добро физическо състояние.

Насърчен от поговорката „Храната на един човек е отрова за друг“, той събира наблюденията и препоръките си за начина на хранене в книга, озаглавена *„Индивидуално хранене“* (*One Man's Food*). Когато книгата беше публикувана през 1980 г., бях трета година студент в колежа „Джон Бастир“ в Сиатъл. Беше време на революционни постижения в образованието по природолечение. Целта на колежа „Бастир“ при създаването му беше да подготви напълно един медик-натуропат с необходимите за практиката интелектуални и научни знания със специалност – природолечение. За пръв път природолечебната методика можеше да бъде оценена чрез съвременната технология. Чаках възможност да изследвам теорията на баща ми за кръвните групи. Искях сам да се убедя, че има научна стойност. Такъв случай ми се отдаде през 1982 г., когато бях студент в последния курс и за клиничната си практика започнах да преглеждам медицинската литература, за да проверя мога ли да намеря съотношение между кръвните групи А, Б и 0 и предразположенията към някои заболявания и дали това

подкрепя теорията на баща ми за начина на хранене. Тъй като неговата книга се базираше повече на субективните му впечатления за кръвните групи, отколкото на обективния метод на оценка, не бях сигурен, че ще мога да намеря научна основа за неговите теории. Бях учуден от това, което открих.

Моето първо научно достижение започна с откритието, че две значими заболявания на стомаха са свързани с кръвните групи. Едното беше пептична язва, състояние, при което обикновено средните нива на киселинност в стомаха са по-високи. Беше описано като по-често срещащо се при хора с кръвна група 0, отколкото при хора с други кръвни групи. Веднага бях заинтригуван, защото изследванията на баща ми сочеха, че пациенти с кръвна група 0 се чувстват добре при начин на хранене, включващ животински продукти с високо съдържание на протеини – храни, изискващи повече стомашна киселина за правилно храносмилане.

Второто съотношение беше връзката между кръвна група А и рак на стомаха. Ракът на стомаха често е свързан със слабо производство на стомашна киселина, както при злокачествената анемия – друго заболяване, срещан по-често сред хора с кръвна група А. При злокачествената анемия има недостиг на витамин В₁₂, изискващ достатъчно количество стомашна киселина, за да бъде абсорбиран.

Изучавайки тези факти, установих, че от една страна кръвна група 0 предразполага хората към заболяване, свързано с повишена киселинност на стомашния сок, докато от друга страна, кръвна група А предразполага хората към две заболявания, свързани с понижена киселинност на стомашния сок.

Това беше звеното, което търсех. Несъмнено съществуваше научна основа за наблюденията на баща ми. Така започна, и все още продължава моята любов към антропологията и към науката за кръвните групи. С времето открих, че първоначалният труд на баща ми върху връзката между кръвна група, начин на хранене и здраве е по-значителен, отколкото самият той някога си е представял.

Четири прости ключа към тайните на живота

ИЗРАСНАХ В СЕМЕЙСТВО с преобладаваща кръвна група А и поради изследванията на баща ми храната ни беше предимно вегетарианска, състояща се главно от продукти като тофу, зеленчуци, приготвени на пара и салати. Като дете се срамувах и се чувствах донякъде оцетен, защото никой от приятелите ми не ядеше особени храни като тофу. За разлика от нас, те бяха на друга „дгетта“, придобила широка известност през 50-те години. Тяхната храна се състоеше от хамбургери, хот-дог, мазни пържени картофи, захарни близалки, сладолед и много газирани напитки.

Днес продължавам да се храня както се хранех като дете и това ми харесва. Всеки ден с радост приемам храната, за която моето тяло с кръвна група А жадува и тя ме удовлетворява напълно.

В *„Правилният начин на хранене за вашата кръвна група“* ще ви разкрия основополагащата връзка между кръвна група и начин на хранене и ще ви предложи избор за начин на живот, който ще ви подхожда най-добре. Съ-

ществени аспекти на връзката с кръвните групи се основават на следните факти:

- Вашата кръвна група – 0, А, Б или АВ – е мощен генетичен отпечатък, който определя самоличността ви така точно, както и вашата ДНК.
- Използвайки индивидуалните характеристики на вашата кръвна група като указател за начин на хранене и начин на живот, ще бъдете в по-добро здраве, по естествен начин ще постигнете своето идеално тегло и ще забавите процеса на стареене.
- Вашата кръвна група е по-съществен белег за определяне на самоличността ви, отколкото вашата раса, култура или географски показатели. Тя е генетичният отпечатък на вашата същност, указание за това, как можете да живеете по най-здравословен начин.

Ключът към значимостта на кръвната група може да бъде открит в историята на човешката еволюция: кръвна група 0 е най-стара; кръвна група А се е развила със земеделското общество; кръвна група Б е възникнала при миграцията на север в по-студени, сурови земи; и кръвна група АВ е съвсем нова адаптация, резултат от смесването на различни групи. Тази еволюционна история е пряко свързана с хранителните потребности на всяка кръвна група днес.

Какво представлява този необикновен фактор, кръвната група?

Тя е един от опознавателните медицински белези, като цвета на косата и очите. Много от тези белези, като например отпечатъците на пръстите и съвременните изследвания на ДНК от дълго време се използ-

ват от в съдебната медицина и в криминалистиката, използват я също и учените, които изследват причините за възникването на болестите и тяхното лечение. Кръвната група е във всяко отношение толкова значима, колкото и останалите показатели. В много отношения е дори по-добър критерий. Анализът на кръвната група е логическа система. Информацията лесно се усвоява и лесно се следва. Преподателите знанията си на някои лекари в тази система и те твърдят, че постигат добри резултати с пациенти, които следват указанията. Сега ще науча и вас. Щом възприемете принципите за анализ на кръвните групи, ще можете да планирате оптималния начин на хранене за себе си и своето семейство. Ще можете точно да определите кои са храните, които ви разболяват, които допринасят за увеличаване на телото ви и които водят до хронични заболявания.

В самото начало установих, че анализът на кръвните групи предлага необикновено силни средства за тълкуване на индивидуалните различия при здраве и болести. След като съществуват толкова много, достъпни за изследване данни, странно е, че въздействието на кръвната група върху нашето здраве не се радва на вниманието, което заслужава. Но сега съм подготвен да направя тази информация достъпна – не само за моите колеги научни работници и medici, но и за вас.

На пръв поглед усвояването на науката за кръвните групи може би изглежда непосилно, но ви уверявам, че е естествено и изначално – като живота. Ще ви разкажа за древните следи в еволюцията на кръвните групи, което е така увлекателно, както и човешката история. Ще разбуля тайните на науката за кръвните групи, за да ви дам ясен и лесен план, който ще бъдете в състояние да следвате.

Осъзнавам, че идеята за вас е съвсем нова. Малцина някога са се замисляли за значението на своята кръвна група, въпреки че тя е мощна генетична сила. Може би неохотно ще навлезете в една толкова непозната област, дори ако научните аргументи са убедителни. Ще ви помоля да направите само три неща: разговаряйте с вашият лекар, преди да започнете, установете своята кръвна група, ако все още не я знаете и изпробвайте начина на хранене, съобразен с вашите индивидуални потребности поне за две седмици. Повечето моите пациенти изпитаха въздействието на благоприятните резултати в рамките на този период – увеличаване на енергията, намаляване на теглото, отзвучаване на оплаквания, свързани с храносмилането, подобрение на хронични проблеми като астма, главоболие и стомашни киселини. Дайте възможност на начина на хранене, съобразен с вашата кръвна група да ви донесе ползата, която видях, че донесе на повече от четири хиляди души, които поставих на диетата. Убедете се сами, че кръвта не само снабдява тялото с жизнено необходимата храна, но сега знаем, че здравето ни в бъдеще зависи от нея.