

Джеймс Д'Адамо

Предисловие Луизы Хэй

не лечитесь -
**ПРОСТО
НЕ БОЛЕЙТЕ!**

новые рецепты здоровья

ОТ СОЗДАТЕЛЯ ДИЕТ
ДЛЯ **4** ГРУПП
КРОВИ

Джеймс Д'Адамо

не лечитесь -

**ПРОСТО
НЕ БОЛЕЙТЕ!**

новые рецепты здоровья

ОТ СОЗДАТЕЛЯ ДИЕТ

ДЛЯ **4** ГРУПП
КРОВИ



УДК 615.85
ББК 53.51
Д14

Перевод Е. Мирошниченко

Д14 **Д'Адамо Джеймс, Ричард Алан**
Не лечитесь — просто не болейте! Новые рецепты
здоровья от создателя диет для 4 групп крови /
Перев. с англ. —
М.: ООО Издательство «София», 2011. — 384 с.
ISBN 978-5-399-00174-6

Доктор Джеймс Д'Адамо, первооткрыватель диет согласно группам крови, делает следующий шаг в своих исследованиях: оказывается, потребности человеческого организма определяются не только группой, но и подгруппой крови! Данный принцип положен в основу представленных в книге исцеляющих и профилактических диет, а также типов физических нагрузок.

На примере заболеваний сердца, повышенного и пониженного кровяного давления, диабета, ожирения, гипогликемии, депрессии и других недугов автор подробно описывает способы их лечения посредством правильно подобранного питания и здорового образа жизни.

УДК 615.85
ББК 53.51

JUST AN OUNCE OF PREVENTION... IS WORTH A POUND OF CURE

Copyright © 2010 by Dr. James L. D'Adamo
Originally published in 2010 by Hay House, Inc.

Tune into Hay House broadcasting at:
www.hayhouseradio.com

ISBN 978-5-399-00174-6 © «София», 2011
© ООО Издательство «София», 2011

Содержание

<i>Похвалы книге</i>	8
<i>Предисловие Луизы Хэй</i>	11
<i>Введение</i>	14
<i>Глава 1. Исходная диета по группам крови</i>	25
<i>Глава 2. Группы крови и профилактика</i>	35
<i>Глава 3. Группы крови — мудрость природы</i>	47
<i>Глава 4. Вариации на тему — подгруппы крови</i>	66
<i>Глава 5. Гипогликемия — причина причин</i>	79
<i>Глава 6. Лечение заболеваний, связанных с гипогликемией</i>	94
<i>Глава 7. Меню для разных групп и подгрупп крови</i>	116
<i>Глава 8. Диетические списки для разных групп и подгрупп крови</i>	136
<i>Глава 9. Как составить индивидуальную профилактическую программу</i>	221
<i>Глава 10. Профилактическая физкультура</i>	254
<i>Глава 11. Профилактические рецепты</i>	273
<i>Глава 12. Витамины и минералы для профилактики и лечения</i>	307
<i>Глава 13. Правильное питание</i>	316

<i>Глава 14. Профилактическая программа для детей</i>	330
<i>Глава 15. Детские болезни и лекарства</i>	341
<i>Глава 16. Домашние средства от наиболее распространенных заболеваний</i>	356
<i>Приложение 1. Диагностические процедуры</i>	369
<i>Благодарности</i>	377
<i>Об авторах</i>	378

Предисловие Луизы Хэй

На жизненном пути так много интереснейших поворотов...

Ах, если бы нам с самого детства объяснили, что профилактика — наилучший способ сохранить крепкое здоровье! Так нет же, нас с малых лет искушали яркими зазывными картинками, рекламирующими вредную пересахаренную еду — пищу, которая специально изготовлена так, чтобы мы к ней пристрастились. Пищу, губительную для нашего здоровья.

Проходит время, и наши тела начинают реагировать на недостаток качественного натурального питания — и мы обнаруживаем, что оказались в плену у недугов. А ведь беречь здоровье намного проще, чем отремонтировать уже разлаженный организм.

Я тоже гробила себя почему зря — до тех пор, пока мне не диагностировали рак.

Можете представить мою радость и удивление, когда весной 2009 года я получила письмо от доктора Д'Адамо; распечатывая его, я улыбалась во весь рот. При мысли о человеке, от которого я так много узнала о здоровье, меня переполнили самые теплые чувства.

Едва прочтя первые строки письма: «Поскольку вы моя бывшая пациентка, издатель и пропагандист

здорового образа жизни, я смею надеяться, что вы возьметесь за публикацию этой книги...», я вскочила и воскликнула: «Еще бы! Да я прямо сию секунду этим и займусь!» После всего, что сделал для меня этот человек, я была благодарна судьбе за возможность помочь ему.

Как я уже говорила, три десятилетия назад мне диагностировали рак. Поскольку меня изнасиловали в пятилетнем возрасте, а потом в течение многих лет били и опять-таки насиловали, нет ничего удивительного в том, что рак развился именно в области половых органов.

Да, я испугалась. Однако на тот момент я уже в течение нескольких лет изучала и преподавала методы самоисцеления, так что в данном случае жизнь просто предоставила мне возможность доказать самой себе, что все эти методы и вправду работают. Ведь я на тот момент сама написала книгу о воздействии ума на организм («Исцели свое тело») и прекрасно знала, что корни рака нужно искать в какой-нибудь глубокой обиде, которая год за годом буквально пожирает наше тело.

Я искренне верила, что слово «неизлечимый» — столь страшное для многих людей — означает лишь одно: данный недуг невозможно вылечить никакими внешними средствами и за исцелением нужно идти внутрь себя.

В общем, я сразу же взяла на себя ответственность за собственное исцеление и отправилась по пути открытий. Я читала и внимательно изучала всё, что только могла найти об альтернативных холистиче-

ских методах самоисцеления, осознала, что мне нужно освободиться от обиды и практиковать прощение, освоила акупунктуру стопы и другие целительские техники, а также поняла, что обязательно должна найти хорошего диетолога. Именно тогда жизнь свела меня с доктором Джеймсом Д'Адамо и началась самая важная часть моего путешествия к исцелению.

Опыт болезни преподнес мне несколько важных уроков. *Во-первых*, нужно доверять Жизни. Сколь бы отчаянным ни казалось нам наше положение, выход есть всегда. Пища, которую мы выбираем, и мысли, которые мы допускаем в свой ум, оказывают решающее влияние на наше здоровье. Нездоровая пища и негативные мысли просто-напросто разрушают наш организм. Тело знает, как себя исцелить, — нам всего лишь нужно дать ему необходимую пищу.

Сегодня мне за восемьдесят и я полна энергии. Я до сих пор следую благотворным рекомендациям, полученным много лет назад от доктора Д'Адамо, и благодарна этому человеку за все, чему он меня научил, — именно благодаря этим знаниям я сумела вернуть своему телу отличное здоровье. И если его методика помогла мне, значит, она поможет и вам.

Бывают в жизни моменты, когда какой-нибудь человек оказывает нам колоссальную услугу, а мы не знаем, чем его отблагодарить. Что ж, мне представилась отличная возможность это сделать.

И пусть знания такого мудреца, как доктор Д'Адамо, пойдут вам на пользу!

Глава 1

ИСХОДНАЯ ДИЕТА ПО ГРУППАМ КРОВИ

Работая над своей первой книгой «Что одному пища... то другому яд», опубликованной в 1980 году, я (доктор Джеймс Д'Адамо) ставил перед собой две цели: *во-первых* — популяризировать натуропатию в нашей стране, а *во-вторых* — поделиться своим открытием, что людям с разной группой крови требуется разная диета для поддержания здоровья и для лечения различных болезней — причем даже таких серьезных и смертельно опасных недугов, как заболевания сердца, рак, диабет и хроническое обструктивное заболевание легких.

Во второй своей книге, «Диета доктора Д'Адамо», изданной в 1989 году, я рассказал о своих новых открытиях относительно того, каким образом при составлении индивидуальной диеты нужно учитывать подгруппу крови и резус-фактор.

После публикации моей книги «Что одному пища...» вышло довольно много работ о диетах по группам крови, включая книгу моего сына, доктора Питера Д'Адамо «Питайся, как требует кровь».

Питер — тоже натуропат. Меня радует, что многие целители проявили интерес к моим исследованиям и даже поделились моими идеями с миллионами читателей во всем мире (как это сделал Питер). Но в то же время мне грустно оттого, что некоторые диетологи просто-напросто отдают дань моде и пытаются интегрировать мои идеи в свою практику и свои публикации, не имея достаточного опыта работы с пациентами.

Группа крови и индивидуум

Книга «Что одному пища ...» не только поведала читателям, что людям с разной группой крови требуются разные диетические режимы, но также напомнила им, что каждый человек уникален и обладает собственными неповторимыми характерными чертами (как ни странно, эта простая мысль выглядит поистине радикальной на фоне того, как сегодня действуют врачи и даже некоторые диетологи). Иными словами, на всей Земле не найдешь двух одинаковых людей — у всех разные отпечатки пальцев и губ, ушные раковины и голоса (это касается даже однояйцовых близнецов). А значит, и питаться все люди тоже должны по-разному.

Сейчас стало модно говорить о группах крови — есть даже люди, утверждающие, что группа крови определяет характер человека. Я первым обнаружил взаимосвязь между группой крови и диетическими потребностями организма и работал над этим вопросом в течение пятидесяти лет. Теперь мои идеи стали

очень популярны, и это, конечно, хорошо, поскольку о них узнает все больше людей. Однако в то же время появляется много врачей, которые делают себе капитал на этих идеях, не обладая достаточными знаниями, чтобы правильно применять их на практике.

На момент написания книги «Что одному пища...» я обследовал, диагностировал и вылечил более 15 000 пациентов. У меня была процветающая практика в Бэй-Ридже (Бруклин) — спокойном итальянском районе, неподалеку от моста Веразано-нэрроуз, соединяющего Бруклин со Стейтен-Айлендом. Кроме того, у меня был кабинет в Уэст-сайте (Манхеттен) и еще один на Хестер-стрит (Маленькая Италия), где я принимал малоимущих пациентов. Сейчас я вспоминаю это время как окончание «Темных веков» для натуропатии в США. Движение американских натуропатов в те дни только начинало выходить из подполья, чтобы вскоре превратиться в господствующую тенденцию в здравоохранении.

Прорыв

Натуропатия в нашей стране зародилась в конце XIX века. 1920-е и 30-е годы отмечены небольшим оживлением общественного интереса к этой отрасли медицины. Но по-настоящему широкую известность она приобрела только в 1960-е годы, когда люди стали ставить под сомнение многие традиционные подходы к жизни — включая официальную медицину, которая лечит симптомы, а не причины и подразумевает, что все люди обладают по сути однотипными телами.

Поколение бэби-бумеров активно искало альтернативы многим явлениям современного общества, которое становилось все более механистическим и все дальше отстранялось от природы. Наблюдающаяся сегодня озабоченность климатическими изменениями и глобальным потеплением не нова. Движение в защиту окружающей среды и борьба за чистоту воздуха, воды и пищу без искусственных красителей и консервантов, многие из которых являются канцерогенами, стали ответом на неумеренное использование пестицидов в растениеводстве, антибиотиков и гормонов в животноводстве и птицеводстве, а также на промышленное загрязнение воздуха двуокисью углерода и подобными веществами, вызывающими астму и другие заболевания дыхательных путей.

Как ученые, так и самые обычные люди начали понимать, что наш образ жизни буквально душит человека. Им стало ясно, что ожирение, заболевания сердца и другие хронические недуги, характерные для индустриального общества, очень часто развиваются именно в результате ежедневного употребления химически обработанной пищи.

Во многих отношениях американцы отстают от европейцев (например, от немцев и швейцарцев), которые сберегли свое экологически чистое сельское хозяйство и потому их помидоры, зелень, виноград, вишни и другие дары земли еще не превратились в безвкусную пародию на еду, наводнившую нашу страну. Помимо этого, в Европе больше распространены методы лечения, считающиеся у нас альтернативными, — речь идет об альтернативе такой медицине,

когда врач за пять минут ставит вам диагноз и выписывает какие-нибудь химические лекарственные средства. Европейские медики не прерывали традицию использования лекарственных растений, гомеопатических препаратов, минеральных вод и других мягких, но эффективных природных лекарств.

Молодые американцы ныне все больше обращаются к вегетарианству, макробиотике и природным методами лечения, пропагандируя идею, что мы сами ответственны за собственное благополучие и можем сохранить свое драгоценное здоровье при помощи профилактических мер. Однако Американская медицинская ассоциация и фармацевтические компании отнюдь не в восторге от этого движения, поскольку здравоохранение в нашей стране было и остается ориентированным на прибыль, а конкретнее — на прибыль от людских болезней. Майкл Мур в своем документальном фильме *SiCKO* (2007 год) создал очень точный портрет американской системы здравоохранения: если ты не можешь платить, тогда мучайся.

Вот почему в этой стране всегда нелегко жилось натуропатам, или так называемым «специалистам в области альтернативной медицины», — у нас сложно пропагандировать траволечение или использование диеты для профилактики или лечения. Когда я только начинал свою практику в 1950-х годах, я не имел права даже заикаться о том, что готов помочь своим пациентам победить рак при помощи диеты (как делаю это ныне), — несмотря на то, что это заболевание очень тесно связано именно с питанием.

В 1960-е годы сама мысль о том, что пища может служить лекарством, была нова для американцев. Тем более неожиданными казались мои утверждения, что диету нужно подбирать по группе крови и что каждого человека следует лечить индивидуально, а не под копирку. Многие традиционно мыслящие люди сочли эти идеи сомнительными. Тем не менее я упорно лечил людей по своей методике и добивался позитивных результатов. В результате молва о сделанном мной открытии разошлась по Нью-Йорку, и в мои приемные стали стекаться люди — многие с тяжелыми и запущенными заболеваниями.

Американское здравоохранение — потребность в профилактике

Ныне, три десятилетия спустя, климат в американском здравоохранении изменился. И все же проблем в нашей системе охраны здоровья предостаточно. По данным «Центра по профилактике и контролю за заболеваниями» (ПКЗ), на лечение таких недугов, как заболевания сердца, рак, диабет и ожирение, у нас тратится около 70 % средств, выделяемых на здравоохранение. Тем не менее каждая четвертая смерть в США — от рака и более 65 % американцев страдают от избыточного веса. По оценкам ПКЗ ожирение становится причиной более 112 тысяч смертей ежегодно, и оно же является источником многих болезней, включая диабет, гипертонию, артрит, респираторные проблемы, депрессию и гинекологические осложнения (вплоть до бесплодия).

Между тем я верю и знаю, что рак и другие смертельно опасные недуги можно предотвратить! И если бы их предотвращали и лечили при помощи моих методов, с дифференциацией по группам крови, можно было бы сократить расходы на здравоохранение на 100 миллиардов долларов ежегодно.

Рынок завален лекарственными препаратами могущественных фармацевтических компаний, а между тем многие из этих медикаментов отягощены длинными списками серьезных побочных последствий, а иные смертоносные «лекарства» просто-напросто не были должным образом протестированы, прежде чем поступили в продажу. (Например, препарат от артрита под названием *Vioxx* стал причиной приблизительно 30 000 смертей от проблем с сердцем, прежде чем его изъяли из продажи в 2004 году.)

К счастью, люди все лучше осознают, как важно для здоровья правильное питание.

Перебираясь десять лет назад в Портсмут после сорока лет работы в Бруклине, Торонто и Монреале, я надеялся ограничить собственную практику и больше времени уделять обучению других натуропатов моим методам. Однако ко мне непрерывным потоком едут и идут пациенты — из Калифорнии, Гонконга, Филиппин, Мексики, Южной Америки... и из таких стран с социально ориентированным здравоохранением, как Британия и Франция. Причем ко мне приходят даже те, у кого есть страховые полисы и законная возможность получать дорогущее обслуживание в заведениях официальной медицины (очень немногие из моих услуг покрываются страховкой). Почему они

готовы тратить тысячи долларов и лететь на другую сторону земного шара ради индивидуальной диеты и программы упражнений? Потому что правду говорил мой папа: самое большое сокровище человека — это его здоровье, и без него мы мало на что способны.

Меня очень радует тот факт, что люди все лучше понимают, насколько важны для поддержания здоровья лекарственные травы, правильное питание и физические упражнения. Многие представители официальной медицины по-прежнему называют альтернативные методы лечения, включая и мой, «надувательством», поскольку эффективность этих методов пока еще не подтверждена лабораторно, хотя результаты видны воочию. Тем не менее даже моим противникам приходится внедрять натуральные лекарственные средства в свою практику — к этому их принуждают миллионы американцев, убедившихся в эффективности натуропатии.

И все же такое понимание со стороны общественности — лишь первый шаг к предотвращению и лечению хронических заболеваний. Все пятьдесят лет своей практики, за которые через мои руки прошло пятьдесят тысяч пациентов, я не устаю твердить следующую мантру: каждый из нас уникальный индивидуум, родившийся в результате соединения генов своих родителей, сформировавшийся под влиянием культуры и общества, движимый собственным образом мышления, и главное — группа крови человека (будь то I, II, III или IV) представляет собой самый надежный природный показатель его индивидуальных диетических потребностей.

Сейчас я хочу уточнить этот тезис и потому решил написать книгу «Не лечитесь — просто не болейте!». Все годы, прошедшие после публикации «Что одному пища...», я продолжал обследовать пациентов с разными группами крови и обнаружил, что при составлении индивидуальной диеты нужно учитывать не только четыре группы крови. Оказалось, что важны и подгруппы, характерные для индивидуумов, у родителей и дедушек с бабушками которых была другая группа крови. Например, у человека с I группой могут быть некоторые черты, свойственные II или III группе, а у человека со II группой — черты I или III.

Более того, я обнаружил, что при составлении диеты и программы лечения необходимо учитывать резус-фактор (положительный и отрицательный) и другие свойства крови, которые могут быть определены при помощи сывороточного метода. Почему? Потому что люди с положительным резусом, как правило, быстрее реагируют на терапию по группам крови, а носители отрицательного резуса — медленнее. Как видите, кровь — явление сложное, и четыремя привычными нам группами крови дело не ограничивается.

За годы исследований различных свойств крови я сумел достичь поразительных успехов в лечении опаснейших недугов нашего времени. В этой книге подведен итог многолетнего применения моей терапевтической системы. Здесь вы найдете самую последнюю информацию о лечебных и профилактических диетах для каждой группы крови. Кроме того,

Не лечитесь — просто не болейте!

она даст пищу для размышления представителям традиционной медицины, а также целителям, необоснованно претендующим на то, что они, якобы, предлагают своим клиентам полноценную диету по группам крови. Я расскажу вам, как при помощи моих методов можно предотвращать и лечить такие недуги, как рак, заболевания сердца, диабет, ожирение, гипогликемию и депрессию — болезни, ставящие в тупик национальную систему здравоохранения США и причиняющие людям так много ненужных страданий.