

Джеймс Д'Адамо

не лечитесь –
**ПРОСТО
НЕ БОЛЕЙТЕ!**

Dr. James L. D'Adamo

just an ounce of
PREVENTION...
is worth a pound of
CURE

A MODERN GUIDE TO HEALTHFUL
LIVING FROM THE ORIGINATOR
OF THE BLOOD-TYPE DIET

Джеймс Д'Адамо

не лечитесь –

**ПРОСТО
НЕ БОЛЕЙТЕ!**

новые рецепты здоровья

ОТ СОЗДАТЕЛЯ ДИЕТ
ДЛЯ **4** ГРУПП
КРОВИ

«СОФУД»  2 0 1 1

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

© «София», 2011

ISBN 978-5-399-00174-6

© 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

*Книга посвящается
моей любимой жене, Кристиане.
Она постоянно оказывает мне поддержку —
именно благодаря ее заботе
я всегда мог выделять вдоволь времени
на свои исследования.
Не будь ее, я не смог бы написать
эту книгу.*

*Похвалы книге
«Не лечитесь — просто не болейте!»*

«Революционная программа доктора Д'Адамо (диета с дифференциацией по группам крови) радикальнейшим образом изменила мою жизнь. Я получил важные ориентиры для эффективной заботы о своем здоровье и теперь больше не ем что попало. Благодаря помощи доктора Д'Адамо я снова живу полноценной жизнью — это касается как моего физического, так и умственного состояния. Я рекомендую эти методики всем, кто хочет восстановить свои силы».

Эндрю Мак-Карти, актер и режиссер

«Когда кто-то из коллег вручил мне буклет об «Институте развития натуральной терапии доктора Д'Адамо», я весила около 90 килограммов — результат употребления стероидов, которыми я лечилась от аутоиммунного заболевания. Даже когда врачи подобрали мне менее токсичное лекарство, они предупредили меня, чтобы я не рассчитывала похудеть (поскольку менопауза у меня уже позади). Но благодаря диете доктора Д'Адамо я сбросила 33 килограмма и стала весить даже на 5 килограммов меньше, чем до начала лечения стероидами. Кроме того, я снизила прием лекарств на 60 % и тем не менее чувствую себя замечательно. Это волшебная методика!»

Дениз М. Нэйджел, доктор медицины

Авторы этой книги не уполномочены выписывать читателю рецепты или давать рекомендации по поводу избавления от каких бы то ни было физических или душевных проблем. Прежде чем следовать нашим советам, проконсультируйтесь с врачом. Цель авторов состоит лишь в том, чтобы предоставить вам информацию общего характера. Если же вы примете самостоятельное решение использовать какую-то информацию из этой книги (это ваше законное право), то авторы и издатель не несут ответственности за результаты ваших действий.

Все истории, рассказанные в этой книге, подлинны, однако имена изменены в интересах пациентов.

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 ремонтировать 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

Не лечитесь — просто не болейте!

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-

Предисловие Луизы Хэй

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!

Введение

Почти тридцать лет назад я вместе с доктором Джеймсом Д'Адамо работал над книгой «Что одному пища... то другому яд» — самой первой его книжкой, где была изложена революционная идея, что людям с разной группой крови требуются разные диеты. После выхода нашей книги в 1980 году сын доктора Д'Адамо, доктор Питер Д'Адамо, написал книгу «Питайся, как требует кровь», где он подтвердил и развил идеи своего отца относительно необходимости различного подхода к лечению людей с разными группами крови.

Как я писал в предисловии к книге «Что одному пища...», с доктором Джеймсом Д'Адамо меня познакомила моя жена, Ингрид Боултинг. Мы с Ингрид только-только поженились, и ее свадебным подарком мне стало часовое путешествие на метро от нашего дома в Манхэттене до кабинета доктора Д'Адамо в Бэй-Ридже (Бруклин). Я протестовал против этой поездки — моя молодость пришлась на 60-е годы, и я слышал лозунг «Вы — это то, что вы едите» достаточно часто, чтобы принимать его к сведению. Лично я предпочитал средиземноморскую диету — рыба, овощи и макароны — и чувствовал себя вполне здо-

ровым. Так зачем мне было ехать к какому-то доктору? Что в нем такого особенного?

Ингрид же утверждала, что доктор Д'Адамо особенный, потому что он разработал отдельные диеты и системы упражнений для разных групп крови, и настаивала на том, что мне нужно непременно к нему сходить. Несмотря на свое скептическое отношение, я сдался, и мы поехали к доктору. Прождав более часа в переполненной приемной, мы наконец вошли в его кабинет. Прежде всего, доктор Д'Адамо провел иридодиагностику — он сказал, что радужную оболочку глаза можно уподобить карте тела, где отображаются любые проблемы с внутренними органами и только-только зарождающиеся заболевания. Изучив мои глаза («У вас ослаблены почки и печень», — жизне-радостно объявил он), Д'Адамо взял у меня кровь из пальца, чтобы определить группу крови. Выяснилось, что моя группа крови III. «Вот и все, что мне нужно», — сказал он и следующие сорок пять минут посвятил составлению подробного меню, включающего те фрукты, овощи, крупы, молочные продукты, мясо и рыбу, которые мне можно есть, а также те продукты, которых мне следует категорически избегать.

Эта встреча побудила меня изменить свой образ жизни (я стал лучше заботиться о своем здоровье). А через некоторое время доктор Д'Адамо предложил мне сотрудничество в работе над книгой «Что одному пища...». Вскоре после выхода этой книги в свет доктор Д'Адамо перебрался в Торонто и открыл там «Институт натуропатии», где он практиковал в течение двадцати лет, а затем переехал в Портсмут

Не лечитесь — просто не болейте!

(штат Нью-Гемпшир), где основал «Институт развития натуральной терапии доктора Д'Адамо». Я же поселился неподалеку от Майами.

Звонок от доктора Д'Адамо

Несколько месяцев назад, когда я шел на работу в Международный университет Флориды в Северном Майами, где преподаю журналистику, мне позвонила Ингрид:

— Привет, Алан, это Ингрид. Как дела?

— Замечательно, а у тебя? Извини, мне некогда болтать, я спешу...

— Доктор Д'Адамо звонил... Он тебя ищет, — продолжала говорить Ингрид, не обращая внимания на мое нетерпение.

— Д'Адамо? — я замер посреди улицы. — Что он хотел?

— Он хочет, чтобы ты помог написать ему новую книгу. Тебя он найти не смог, зато разыскал меня через Интернет.

— Новую книгу? Он полагает, что я вместе с ним буду писать книгу после того, как мы не общались тридцать лет?! Послушай, я опаздываю на встречу...

— Ладно, пересылаю тебе его номер. Он просил позвонить...

Я не позвонил. Спустя несколько недель доктор Д'Адамо позвонил мне сам:

— Привет, Алан. Это доктор Д'Адамо...

(Я вздыхаю и держу многозначительную паузу.)

— Алло! Алан, вы меня слышите?

— Да... привет, доктор Д'Адамо. Как поживаете? Э-э-э... сейчас мне неудобно разговаривать, я опаздываю на лекцию...

— Я буду краток, Алан...

— Ну да, конечно...

Д'Адамо принялся объяснять мне, что он работает над новой книгой и пытался сотрудничать с другими писателями, но они его не устраивают. Он также сказал, что при работе над первой книгой у нас с ним было полное взаимопонимание и у него есть надежда, что мы сможем снова сработаться.

Я ответил, что польщен его предложением. Но разве он не высказал все, что хотел, в книжке «Что одному пища...»? А еще есть книги Питера, ставшие международными бестселлерами. К чему писать что-то еще? Разве Питер не исчерпал тему? Да и вообще я очень загружен работой. Я надеялся, доктор Д'Адамо поймет, что меня его предложение не заинтересовало.

Но он будто не слышал, что я ему говорил.

— Я практикую вот уже пятьдесят лет, Алан. За это время через мои руки прошло более пятидесяти тысяч пациентов. И я сделал кое-какие новые открытия... существуют подгруппы крови... нет, книги Питера — еще не последнее слово на эту тему. Я не согласен с его идеями по поводу лектинов. И я все еще пытаюсь лечить людей индивидуально, а он хочет исцелить через Интернет весь мир сразу. Кроме того, в период работы над первой книгой я ошибался насчет некоторых вещей...

Не лечитесь — просто не болейте!

Вначале мне подумалось, что это самое обыкновенное соперничество между отцом и сыном. Отец (который заодно является отцом-основателем диеты с дифференциацией по группам крови, а также крестным отцом всех натуропатов в США) хочет, чтобы за ним осталось последнее слово в вопросах, касающихся его открытия. Но что он имеет в виду, говоря, что ошибался насчет некоторых вещей? Для врачей не характерно признавать свои ошибки. Я никогда не сомневался в нравственных качествах доктора Д'Адамо; он был ярким поборником врачебной этики, особенно на фоне многих других врачей, с которыми мне доводилось общаться в 1980-е годы, когда альтернативная медицина в США была на подъеме. Поэтому, когда он сказал, что допустил некоторые ошибки при создании своей системы, я отнесся к его словам очень серьезно. Но это отнюдь не означало, что у меня появилось желание работать вместе с ним над его второй книгой.

— Знаете, я бы и рад еще с вами побеседовать, доктор, но, увы, меня ждут студенты...

— Обдумайте мое предложение, Алан.

И он попросил меня дать ему мой адрес, куда можно прислать материалы его новых исследований, которые должны были помочь мне «обдумывать».

Пятьдесят лет исследований и пятьдесят тысяч пациентов! Пока я поднимался в лифте к своей аудитории, эти цифры не шли у меня из головы. За три десятилетия, пока мы не виделись, его страсть к работе нисколько не угасла. В его голосе звучали все те же сила и властность, что и тридцать лет назад. Я вспо-

минал тот момент, когда он впервые предложил мне поработать с ним. Это было приблизительно через полтора месяца после того, как я стал его пациентом. Однажды он посмотрел мне в глаза и сказал: «Вы напишете для меня книгу».

Но это случилось давно. Я был молод и радовался любой новой работе. У меня не было детей... кроме того, я не руководил кафедрой журналистики и средств массовой коммуникации и меня не осаждали целыми днями студенты и преподаватели.

Возобновление знакомства

Но тогда почему я сегодня сижу в Портсмутском (штат Нью-Гемпшир) отеле и на ночь глядя пишу наброски введения к его книге? Полагаю, меня привело сюда любопытство. Некогда мы вместе работали над книгой, положившей начало целому направлению в мировой диетологии, и, хотя мне довелось выпасть на три десятилетия из этого движения, у меня появилась мысль, что я обязан как минимум выслушать доктора Д'Адамо — уже просто потому, что он является неординарным мыслителем и выдающимся натуропатом.

Два дня назад доктор Д'Адамо и его жена Кристиана встретили меня в региональном аэропорту «Манчестер-Бостон». Мне показали институт (два смежных деревянных дома в новоанглийском стиле в центре Портсмута) и познакомили с сотрудниками, опытными натуропатами, а также специалистами, практикующими самые разные лечебные методики

Не лечитесь — просто не болейте!

(немецкие ножные ванны, гипербарические камеры, инфракрасная сауна *Firard*), которыми доктор Д'Адамо обогатил за последние годы свой терапевтический арсенал лечения рака, ревматоидного артрита и атеросклероза. После окончания рабочего дня мы бродили по его 17-акровым лесистым угольям, заглянули на поляну для медитаций, где стояли статуи Будды и уютная скамеечка возле ручья, затем посидели в беседке возле лужайки с лекарственными растениями. Во время этой прогулки у нас с ним снова появился контакт — вначале на человеческом уровне, а затем и на профессиональном.

Я отметил, что это поместье нимало не напоминает дом на задворках Стейтен-Айленд в Нью-Йорке, где мы работали над его первой книгой. «И тем более жилище моего детства», — отметил Д'Адамо. Сын постового полицейского, он провел первые годы своей жизни в бетонных джунглях одного из самых неблагополучных районов Нью-Йорка.

Однако доктор Д'Адамо не был настроен на воспоминания. Он, как и прежде, страстно жаждал говорить о работе, и мне то и дело приходилось останавливать его, когда он заводил речь о группах крови и своих последних наблюдениях и начинал пылко объяснять, почему мне как носителю III группы следует воздерживаться от соевого молока и есть меньше курятины, а затем начинал рассказывать о подгруппах крови и влиянии резус-фактора.

Очевидно, он был буквально переполнен новой информацией. Ему очень хотелось, чтобы я поскорее включил диктофон и записывал, записывал, записывал

вал. Мне было интересно его слушать, но все же я и не думал тут же впрягаться в работу, а собирался сначала просто побеседовать о новых наработках доктора Д'Адамо и восстановить наше знакомство.

Я спросил, что он думает об интегративной медицине, то есть о стремлении таких врачей, как Эндрю Вайль, объединить официальную медицину с альтернативной. Д'Адамо отреагировал очень бурно. Он стал энергично рубить воздух рукой, словно пророк-обличитель:

— Что знают официальные врачи о натуропатии? Они год за годом отвергали натуропатические методы — а теперь вдруг захотели их применять. Если хотят работать, как мы, тогда пускай вначале пройдут должное обучение. Они учились лечить травами или применять акупунктуру? Нет. Большинство из них просто пытаются зайцем пробраться на поезд альтернативной медицины, которая ныне становится все более востребованной в Америке, потому что слишком многие люди недовольны медициной официальной.

О, это был знакомый мне Д'Адамо! Он до сих пор изрыгал дым и пламя, защищая натуропатический подход к лечению больных. А еще за его спиной был колоссальный опыт — пятьдесят лет работы с пациентами с использованием дифференциации по группам крови. Кто еще из американских натуропатов может похвастаться таким стажем?

Затем я спросил, что он думает о растущем интересе американцев к альтернативной медицине. Я отметил, что теперь Америка уже совсем не та, что

Не лечитесь — просто не болейте!

была во времена публикации его первой книги. Ведь тогда, в 80-е годы, людей, которые пропагандировали природный образ жизни и альтернативную медицину, считали чужаками, а то и мошенниками.

В наши дни очень многие питаются натуральными продуктами, занимаются йогой, ходят к специалистам по акупунктуре, принимают витамины, пьют отвары трав... Альтернативные методы лечения, в том числе и профилактическая медицина, находят все большее признание в обществе.

— Да, меня радует, что люди все больше обращаются к йоге, медитации, витаминам и диетам, — ответил Джеймс Д'Адамо. — Еще лет тридцать-сорок назад купить натурального молока в магазине здоровой пищи было проблемой. Можете себе такое представить? А сегодня можно найти натуральное молоко в любом супермаркете. Но эти изменения в сознании людей — всего лишь первый шаг. Ведь вдобавок каждому человеку следует выяснить, полезно ли сырое молоко для его организма и нужны ли ему успокаивающие упражнения (например, йога) или же ему лучше заняться более подвижными видами спорта — вроде бега или плавания, а также следует ли ему есть баранину или ливер или же лучше вообще переключиться на вегетарианскую диету.

— Вдобавок ко всему, — продолжал доктор Д'Адамо, — сегодня в Интернете рекламируется огромное количество так называемых здоровых диет: для бодрости, против бесплодия, для снижения веса... которые мало того что бесполезны, но еще и откровенно вредны. Например, перенасыщенная сахаром

диета из соков в качестве средства от хронической усталости — прямая дорога к гипогликемии или даже к диабету, особенно если у человека есть предрасположенность к таким заболеваниям. И это снова возвращает нас к тому, что каждому необходимо выяснить, какая диета показана лично ему — учитывая его группу крови и нынешнее состояние здоровья.

Снова вместе

Именно эти последние слова доктора Д'Адамо побудили меня дать согласие снова сотрудничать с ним. Вот передо мной был врач-натуропат, внесший неоценимый вклад в развитие современных методов натуральной медицины и обладающий пятидесятилетним опытом целительской практики. И мы с ним встретились именно в тот момент, когда американцы более, чем когда-либо прежде, готовы брать на себя ответственность за собственное здоровье и исследовать новые пути к исцелению. Мне подумалось, что это благоприятное время для того, чтобы возобновить нашу совместную работу.

В Портсмуте сейчас три часа ночи. Завтра утром я включу свой диктофон и стану записывать каждое слово доктора Д'Адамо. Он расскажет мне о своих последних наблюдениях и открытиях — о том, какие целительские методы показаны пациентам с той или иной группой крови, и о том, как следует лечить такие поистине бедственные недуги двадцать первого века, как ожирение, заболевания сердца, рак, диабет, синдром дефицита внимания и депрессию. А самое

Не лечитесь — просто не болейте!

главное, доктор Д'Адамо поделится своими идеями, касающимися профилактики заболеваний, — тема, которая каким-то образом оказалась полностью вне сферы внимания американской системы здравоохранения. А мне потом предстоит пересказать все это для читателя.

Алан Ричардс

Портсмут, штат Нью-Гемпшир

Научно-популярное издание

Джеймс Д'Адамо, Алан Ричард

НЕ ЛЕЧИТЕСЬ — ПРОСТО НЕ БОЛЕЙТЕ!

**Новые рецепты здоровья
от создателя диет для 4 групп крови**

Перевод: *Е. Мирошниченко*

Редактор *А. Мышкин*

Корректор *Е. Ладикова-Роева*

Оригинал-макет: *Е. Степаненко*

Обложка: *И. Дерий*

ООО Издательство «София»

107140, Россия, Москва, ул. Красносельская Нижняя, д. 5, стр. 1

Для дополнительной информации:

Издательство «София»

04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 01.11.2010 г.

Формат 84×108/32. Усл. печ. л. 20,16.

Тираж 5000 экз. Зак.

Отделы оптовой реализации издательства «София»

в Киеве: (044) 492-05-10, 492-05-15

в Москве: (499) 317-56-22, 317-56-44

в Санкт-Петербурге: (812) 676-07-68

Книга — почтой в России

тел.: (499) 476-32-58

e-mail: kniga@sophia.ru

<http://www.sophia.kiev.ua>

<http://www.sophia.ru>