

Глава первая

Питание, которое соответствует вашей группе крови

Торжество индивидуального подхода

За два года, прошедшие с момента выхода в свет книги «4 группы крови — 4 пути к здоровью», я общался с сотнями тысяч людей в телевизионных передачах, интернете, по телефону, почте, на лекциях и в своем рабочем кабинете. У многих диета по группе крови вызвала любопытство, у кого-то — сомнения, а некоторые стали настоящими приверженцами этой идеи. На моем сайте в интернете люди делятся трогательными подробностями о том, как долго они пытались справиться с хроническим заболеванием или ожирением. В их рассказах очень много общего, но по сути своей они совершенно уникальны, индивидуальны — как сами их герои. Благодаря им я еще больше убедился в том, как замечательно, что все мы такие разные.

Приносит ли эта диета пользу? Я собрал тысячи подтвержденных документально медицинских историй читателей и пациентов, и оказалось, что диета помогает девяти человекам из десяти и чем серьезнее проблема со здоровьем, тем быстрее появляется результат. Впрочем, в действительности каждому нужно спросить: «Принесет ли эта диета пользу мне?» Теория, которая применима в целом ко всем, менее ценна, чем та, которая учитывает индивидуальные различия между людьми.

Диета по группе крови — не что иное, как отражение человеческой индивидуальности. Если правильно ее по-

нимать, индивидуальность становится полезной в том плане, что помогает глубже понять причины того или иного заболевания. Если на индивидуальные различия не обращают внимания или придают им мало значения, они превращаются в преграду на пути самых лучших достижений науки. Поэтому, когда вы слышите или читаете о каком-то новом открытии, всегда задавайте вопрос: «Имеет ли оно отношение ко мне?»

Как определить, подходит ли вам диета по группе крови? Во-первых, вы должны быть готовы изменить свое отношение к пище. Нас приучили считать, что еда — это одно, а лекарства — совсем другое. И нам редко предлагают задуматься, какими многообразными путями употребляемая нами пища воздействует на каждую клетку нашего организма. Поэтому иногда сложно принимать новые идеи (например, те, что связаны с диетой по группе крови). Однако, если вспомнить, что почти все знания о питании людей, которыми сегодня располагает мир, были получены в двадцатом столетии, вы увидите, что на самом деле мы только начинаем понимать, как пища влияет на наш организм.

Книга «4 группы крови — 4 кухни» появилась в ответ на многочисленные просьбы читателей рассказать о практических способах применения диеты по группе крови в повседневной жизни. Можно считать ее пособием по использованию этих идей и рекомендаций на практике для того, чтобы получить максимальную пользу от правильно выбранных продуктов.

В этой книге нет ничего неоспоримого. Диета по группе крови никогда не была основана на строгих правилах и запретах. Она не пытается изменить ваш образ жизни и ваши ценности. Питаясь в соответствии со своей группой крови, вы просто действуете согласно древним генетическим кодам, заложенным в каждой клетке вашего тела. Считайте эту диету торжеством чуда — человеческой индивидуальности.