

## ВВЕДЕНИЕ

# Следующий шаг

**К**аждый из нас несет в своей крови живую память всей истории человечества. Когда-нибудь, в невообразимо далеком будущем, наши потомки точно так же будут нести в своей крови память о нас. Человечество — это прогресс, это мастерское созидание, никогда не завершающееся. Буквально говоря, наш сегодняшний образ жизни станет частью генетического профиля наших потомков.

Научное исследование групп крови дает нам уникальную возможность проникнуть в прошлое человечества, изучить его, смоделировать его и получить знания и инструменты, позволяющие не только улучшить жизнь нашего поколения «здесь и сейчас», но и сохранить эти улучшения на «жестком диске» — в нашем генетическом коде.

Пять лет назад, когда вышла в свет книга «4 группы крови — 4 пути к здоровью», мы исходили из простого предположения: группа крови может дать объяснения ряду диетологических и медицинских парадоксов. Почему, используя одну и ту же диету, одни худеют, а другие — нет? Почему одни сохраняют энергичность до глубокой старости, а другие угасают физически и психически? Все люди, как представители одного биологического вида, в основном одинаковы. Значит, основную роль играют факторы, отличающие нас друг от друга. В книге «4 группы крови — 4 пути к здоровью» впервые изложена система питания, основанная на биологическом различии. Но-

вейшие генетические исследования, клинически подтвержденные истории болезни и десятки тысяч ответов на наш опрос продемонстрировали, что диета, основанная на группе крови, стала мощным средством для улучшения состояния здоровья.

Однако выход книги «4 группы крови — 4 пути к здоровью» поставил перед нами новые вопросы, далеко выходящие за пределы собственно диетологии. Если группа крови является ключом к организации питания, не может ли она одновременно являться ключом к организации всего образа жизни? Этот провокационный вопрос приобретал все большую значимость, по мере того как быстрый прогресс в области генетики позволил провести исследование влияния группы крови на все сферы физиологии человека. Результатом стало появление книги «4 группы крови — 4 образа жизни», системного чертежа, на котором отражены ваши сильные и слабые стороны, основанные на группе крови. От группы крови зависят пищеварение, способность противостоять стрессам, состояние психики, эффективность обмена веществ и крепость иммунной системы. На страницах этой книги вы найдете практические рекомендации, которые помогут вам:

- выбрать образ жизни, соответствующий вашим склонностям и потребностям;
- спланировать режим дня, чтобы уменьшить стресс и увеличить чувство удовлетворенности;
- растить детей, максимально проявляя заложенный в них уникальный потенциал;
- жить дольше, избегая психического и физического увядания в пожилом возрасте;
- подобрать диету, способствующую максимальной энергичности и выносливости;
- преодолеть хронические заболевания, мучившие вас на протяжении долгих лет;
- обрести эмоциональное равновесие, избавиться от тревожности и депрессии;

- быть довольным своим телом, своим разумом и окружающим миром.

Мы живем в удивительное время. Мы — и свидетели, и участники колоссального изменения в мышлении, «смены парадигм». Научные технологии, прежде выявлявшие наше сходство, теперь развились настолько, что позволяют проследить за нашими различиями. В июне 2000 года исследовательская группа «Human Genome Project», созданная при поддержке правительства, и биотехнологическая компания «Celera» объявили о расшифровке в общих чертах последовательности ДНК в геноме человека. Уточненная расшифровка человеческого генома должна быть завершена к 2003 году. Новейшие достижения молекулярной биологии позволяют получить осязаемые, выраженные в физиологических и физических параметрах результаты исследования различий между людьми. Объем знаний в области генетики и физиологии человека нарастает с головокружительной быстротой. Эти данные позволили нам достаточно глубоко протестировать принципы связи физиологических особенностей с группой крови. Вступая в новое столетие, мы наконец знаем, что означает соответствовать себе самому.

*Питер Д'Адамо  
Сентябрь 2000 года*