

DR JAMES L. D'ADAMO
I ALLAN RICHARDS

PRZEDMOWA LOUISE L. HAY

ZDROWIE ZGODNE Z GRUPĄ KRWI

JAK UNIKNAĆ CHOROBY

Źródłowe materiały
twórcy teorii
o wpływie
grupy krwi
na sposób życia
i odżywiania



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

O
A
B
AB

**ZDROWIE
ZGODNE
Z GRUPĄ
KRWI**

DR JAMES L. D'ADAMO
I ALLAN RICHARDS

PRZEDMOWA LOUISE L. HAY

ZDROWIE ZGODNE Z GRUPĄ KRWI

JAK UNIKNAĆ CHOROBY

Słuchaj radia Hay House na żywo:
www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

Redakcja: Ewa Karczevska
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Korekta: Edyta Roszkowska
Tłumaczenie: Dariusz Rudziński

Wydanie I
Białystok 2011
ISBN 978-83-7377-493-3

JUST AN OUNCE OF PREVENTION.. IS WORTH A POUND OF CURE
Copyright © 2010 by James L. D`Adamo
Originally published in 2010 by Hay House USA, INC.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2011
All rights reserved, including the right of reproduction
in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych,
mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych
bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND



*Dedykuję tę książkę mojej ukochanej żonie Christianie,
która zawsze mnie wspiera.
Dzięki jej pomocy mam czas na kontynuowanie badań.
Bez Christiany nie mógłbym napisać tej książki*



Spis treści

Przedmowa – Louise Hay	9
Wstęp – Allan Richards	11
Rozdział 1. Pierwotne diety zgodne z grupami krwi	19
Rozdział 2. Grupy krwi a profilaktyka	27
Rozdział 3. Grupy krwi – Prawda natury	37
Rozdział 4. Podgrupy krwi to dodatkowe elementy	49
Rozdział 5. Hipoglikemia – przyczyna innych przyczyn	57
Rozdział 6. Leczenie chorób związanych z hipoglikemią	67
Rozdział 7. Jadłospisy według grup i podgrup krwi	81
Grupa O	82
Grupa A	86
Grupa B	91
Grupa AB	96
Rozdział 8. Wykazy produktów zgodne z grupami i podgrupami krwi	99
Grupa O	100
Podgrupa Oa	110
Podgrupa Ob	119
Grupa A	129
Podgrupa Ab	137
Podgrupa Ao	146
Grupa B	155

Podgrupa Ba	165
Podgrupa Bo	175
Grupa AB	185
Rozdział 9. Jak stworzyć własny program profilaktyczny?	195
Grupa O	195
Grupa A	198
Grupa B	203
Grupa AB	208
Rozdział 10. Program ćwiczeń profilaktycznych	217
Rozdział 11. Przepisy profilaktyczne	231
Rozdział 12. Witaminy i minerały w profilaktyce i leczeniu	259
Rozdział 13. Jak należy jeść?	269
Rozdział 14. Program profilaktyczny dla dzieci	281
Rozdział 15. Dolegliwości dziecięce i ich leczenie	289
Rozdział 16. Leczenie dolegliwości we własnym zakresie	299
Posłowie	309
Dodatek I – Metody diagnostyczne	311
Dodatek II – Kuracje stosowane w Instytucie D’Adamo	317
Podziękowania	327
Nota o autorach	328



Przedmowa

Louise L. Hay

Życie pełne jest intrygujących meandrów.

Jakże ważne jest przekazywanie dzieciom wiedzy o tym, że profilaktyka stanowi najlepszy sposób zachowywania doskonałego zdrowia. Niestety, od dzieciństwa jesteśmy przytłaczani błyskotliwymi, radosnymi reklamami przetworzonej, słodkiej i taniej żywności... żywności, która uzależnia i szkodzi naszemu zdrowiu.

Z upływem czasu nasze ciała reagują na brak dobrego, naturalnego jedzenia i odkrywamy, że nabawiliśmy się różnych chorób. Zdecydowanie łatwiejsze jest utrzymywanie ciała w zdrowiu niż naprawianie tego, co zostało w nim uszkodzone.

Taka była właśnie moja historia – do czasu, aż ponad 30 lat temu zdiagnozowano u mnie raka.

Możesz sobie wyobrazić moje zaskoczenie i radość, gdy otrzymałam list od doktora D'Adamo wiosną 2009 roku. Uśmiechnęłam się po otworzeniu tej korespondencji. Powróciły bowiem do mnie pozytywne wspomnienia o człowieku, który przekazał mi tak dużo wiedzy na temat zdrowia.

Na początku listu doktor D'Adamo napisał: „Byłbym bardzo wdzięczny, gdyby pani opublikowała tę książkę jako moja dawna pacjentka, wydawca i zwolenniczka alternatywnej opieki zdrowotnej...”. Te słowa sprawiły, że zerwałam się na równe nogi. Pomyślałam wtedy: „Tak, oczywiście, zrobię to – wręcz natychmiast!”. Poczułam się zaszczycona, że mogę zrobić coś wyjątkowego dla człowieka, któremu tak wiele zawdzięczam.

Jak wspomniałam, ponad 30 lat temu zdiagnozowano u mnie raka. Nie było w tym nic dziwnego, że wystąpił u mnie nowotwór pochwy, gdyż w wieku 5 lat zostałam zgwałcona, a potem – przez wiele lat dzieciństwa – byłam bita i molestowana seksualnie.

Tak, bałam się po usłyszeniu diagnozy. Jednak w tamtym okresie od dłuższego już czasu studiowałam metody samoleczenia i nawet ich uczyłam, więc Życie dawało mi okazję, aby udowodnić sobie samej, że ta wiedza naprawdę działa. Napisałam przecież książkę na temat psychologicznych modeli zaburzeń w organizmie (*Heal Your Body*¹) i wiedziałam, że mój rak to zaburzenie wynikające z głębokiego urazu, który trzymałam w sobie tak długo, aż dosłownie zaczął zjadać moje ciało.

Naprawdę uznałam, że słowo *nieuleczalny*, wzbudzające strach u wielu osób, oznacza niemożność wyleczenia nowotworu żadnymi zewnętrznymi środkami, a jedynie poprzez *uniknięcie w siebie* i odnalezienie tą drogą skutecznego lekarstwa.

Od razu wzięłam odpowiedzialność za własne zdrowie i wybrałam się w odkrywczą podróż. Aby wspomóc proces leczenia, przeczytałam i zbadalam wszystko, co tylko mogłam znaleźć na temat alternatywnych metod holistycznych. Dowiedziałam się, że muszę się uwolnić od urazu; podjąć takie terapie, jak refleksologia stóp, kolonoskopia i inne metody. Powiedziano mi także, że powinnam znaleźć dobrego specjalistę od żywienia.

Życie w jakiś sposób zetknęło mnie z doktorem Jamesem D'Adamo. Najważniejsza część mojej leczniczej podróży stała się faktem.

To doświadczenie nauczyło mnie kilku rzeczy. Po pierwsze: ufaj Życiu. Bez względu na to, jak okropne wydają się okoliczności, zawsze istnieje rozwiązanie; zawsze istnieje wyjście z tragicznej sytuacji. Poza tym nasze jedzenie i myśli *w pełni* wpływają na zdrowie każdego z nas. Tania, niezdrowa żywność i negatywne myśli zwyczajnie niszczą zdrowie. A ciało samo wie jak leczyć siebie; po prostu musimy dostarczać mu jedzenia, którego potrzebuje.

Dziś mam już ponad 80 lat; Życie pobłogosławiło mnie energią i wciąż stosuję korzystne praktyki, które doktor James D'Adamo tak dawno mi zalecił. Wyrażam mu ogromne podziękowania za wszystko, czego mnie nauczył na temat tego, jak odzyskać doskonałe zdrowie. Jego wiedza mi pomogła i może pomóc również tobie.

Bywają momenty w życiu, gdy ktoś wyświadcza ci olbrzymią przysługę i zastanawiasz się, w jaki sposób mógłbyś spłacić dług wdzięczności. Cóż, teraz już wiem.

A teraz ty spróbuj skorzystać z wiedzy tego mądrego człowieka!

¹ Dosłownie *Lecz swoje ciało* (przyp. tłum.).



Wstęp

Prawie 30 lat temu współpracowałem z doktorem Jamesem D’Adamo nad książką *One Man’s Food... is someone else’s poison*². Ta publikacja dotyczyła przełomowych badań doktora D’Adamo, który wykazywał, że istnieje zależność między grupą krwi danego człowieka a jego dietą. Od czasu, kiedy w 1980 roku ukazała się nasza pierwsza książka, syn doktora Peter D’Adamo – również lekarz – napisał pracę *Eat Right 4 Your Type*³, gdzie przyznał, że źródłem tej publikacji jest książka ojca i jego koncepcja indywidualnego leczenia zależnego od grupy krwi pacjenta.

Jak napisałem we wstępie *One Man’s Food*, moja ówczesna żona Ingrid Boulting zapoznała mnie z postacią doktora Jamesa D’Adamo. Byliśmy wówczas nowożeńcami i ślubnym prezentem, jaki podarowała mi Ingrid, była godzinna podróż metrem z naszego mieszkania na Manhattanie do gabinetu doktora D’Adamo w Bay Ridge na Brooklynie. Pokłóciłem się z żoną o to spotkanie. Należałem do pokolenia lat sześćdziesiątych, czyli ludzi, którzy wystarczająco często słyszeli slogan: „Jesteś tym, co jesz”. Dlatego nie zamierzałem tracić czasu na jakiegoś lekarza. Preferowałem dietę w stylu śródziemnomorskim, składającą się z ryb, warzyw, makaronów i nie chorowałem dużo, więc uważałem, że nigdzie nie muszę iść. Co było takiego szczególnego w tym człowieku?

Ingrid przekonywała mnie, że doktor D’Adamo jest wyjątkowym lekarzem, ponieważ opracował indywidualne diety i zestawy ćwiczeń fizycznych – czyli cały styl życia – według grup krwi: O, A, B i AB. Z tego powodu powinienem udać się na to spotkanie. Nie kryłem sceptycyzmu, lecz ustąpiłem Ingrid i pojechałem do D’Adamo.

² Dosłownie *Dieta jednego człowieka jest trucizną dla kogoś innego* (przyp. tłum.).

³ Dosłownie *Jedz ściśle ze swoją grupą krwi* (przyp. tłum.).

Musiałem siedzieć przez ponad godzinę w zatłoczonej poczekalni, zanim się z nim zobaczyłem. Doktor zdiagnozował mnie metodą, którą nazywał irydologią. Wyjaśnił mi, że tęczęwka oka stanowi mapę ciała, rejestrującą słabości poszczególnych narządów, dzięki czemu można wykryć stany chorobowe. Po odczytaniu zapisu w moich oczach i odnotowaniu, które organy są zagrożone bądź uszkodzone – usłyszałem spokojny komunikat: „Twoje nerki i wątroba są nadwyreżone” – doktor nakłuł mi palec i zbadał moją grupę krwi. Okazało się, że mam grupę B. Następnie D’Adamo oznajmił, że zdobył już wszystkie informacje, jakich potrzebował. Potem, w ciągu 45 minut, opracował dla mnie jadłospis, wymieniając każdy owoc, warzywo, zboże, produkt mleczny i białko zwierzęce. Wskazał także produkty, których powinienem zdecydowanie unikać.

To badanie sprawiło, że zmieniłem styl życia. Stałem się osobą jeszcze bardziej świadomą zdrowia. Nasze spotkanie zaowocowało też współpracą przy wspomnianej powyżej książce. Po jej opublikowaniu doktor D’Adamo przeniósł się do Toronto w Kanadzie, gdzie otworzył instytut medycyny naturalnej. Pracował tam przez 20 lat, po czym w Portsmouth w stanie New Hampshire, na terenie USA, uroczym mieście Nowej Anglii, założył Instytut D’Adamo na rzecz Rozwoju Terapii Naturalnych. Ja zaś przenieśliem się do Miami.

Telefon od doktora D’Adamo

Kilka miesięcy temu, gdy szedłem w kierunku uczelni, na której wykładam dziennikarstwo – na Florida International University w Miami – zadzwoniła do mnie Ingrid. Nasza rozmowa wyglądała w ten sposób:

„Cześć Allan, tu Ingrid. Co u ciebie?”

„Dobrze, a u ciebie? Nie mogę teraz rozmawiać, spieszę się...”

(Ingrid zignorowała mój pośpiech) „Doktor D’Adamo dzwonił... szuka kontaktu z tobą”.

(Zatrzymałem się) „D’Adamo? W jakiej sprawie?!”

„Chce, żebyś napisał jego następną książkę. Nie mógł cię znaleźć, więc odszukał mnie w internecie”.

„Następną książkę? Nie kontaktował się ze mną przez 30 lat i mam napisać jego następną książkę?! Jestem spóźniony na spotkanie...”

„Podam ci jego numer; prosił, żebyś do niego zadzwonił...”

Ale nie zadzwoniłem. Po kilku tygodniach doktor D'Adamo zadzwonił do mnie. Ta rozmowa przebiegła następująco:

„Cześć Allan, mówi doktor D'Adamo...”

(Wziętem głęboki oddech... po którym się nie odezwałem, co było bardzo sugestywne).

„Halo? Allan, jesteś tam?”

„Tak, witam doktorze D'Adamo. Jak się pan miewa? Naprawdę nie mogę teraz rozmawiać, jestem spóźniony na zajęcia...”

„Allan, zajmę ci tylko chwilę...”

Nie chciałem rozmawiać.

Doktor mówił jednak dalej. Wyjaśnił, że przygotowuje nową publikację i próbował nawiązać współpracę w tej sprawie z innymi piszącymi osobami, lecz nic z tego nie wyszło. Stwierdził, że w jego ocenie dobrze się rozumieliśmy przy naszej pierwszej książce, dlatego wyraził nadzieję, że znów możemy stworzyć zespół.

Odpowiedziałem, że mi schlebia. Ponadto, czy w książce *One Man's Food* nie napisał wszystkiego, co chciał napisać? A co z publikacjami Petera? Stały się przecież międzynarodowymi bestsellerami. Po co pisać kolejną książkę? Czy nie powiedziano już wszystkiego? W każdym razie byłem zajęty. Miałem nadzieję, że doktor D'Adamo zrozumie, że nie jestem zainteresowany.

Wydawało się, jakby nie słyszał moich słów. „Allan, minęło 50 lat od czasu, gdy zacząłem praktykę. Leczyłem ponad 50 000 pacjentów i dokonałem nowych odkryć.. istnieją podgrupy krwi... nie, publikacja Petera nie jest ostateczną wykładnią w tej dziedzinie. Nie zgadzam się z jego poglądami o lektynach. Ciągłe staram się leczyć indywidualnie; Peter usiłuje leczyć świat przez internet. Poza tym myliłem się w pewnych kwestiach...”

Na początku pomyślałem, że mam do czynienia z rywalizacją między ojcem a synem. Ojciec, jako prekursor medycyny naturalnej opartej na grupach krwi, jest w USA ojcem chrzestnym lekarzy zajmujących się medycyną alternatywną. Mógł zatem pragnąć, jako ostatni, zabrać głos w dyskusji na temat własnego odkrycia.

Niemniej, co miał na myśli, mówiąc, że mylił się w pewnych kwestiach? Lekarze zazwyczaj nie przyznają się do błędów. Nigdy nie wątpiłem w etykę doktora D'Adamo; ściśle trzymał się zasad – zwłaszcza na tle wielu praktykujących osób, które spotkałem w latach osiemdziesiątych, kiedy ruch medycyny alternatywnej zaczął

się intensywnie rozwijać na terenie USA. Potraktowałem więc poważnie jego uwagę o popełnionych błędach i sugestię, że grupy krwi nie mają takiego charakteru, jak pierwotnie sądził. Ale to nie znaczyło, że chciałem napisać z nim drugą książkę.

„Chciałbym porozmawiać dłużej, lecz muszę dać moim studentom...”

„Przemyśl to, Allan”

Doktor poprosił mnie o adres. Chciał wysłać mi materiał na temat swojej pracy, aby pomóc mi przemyśleć sprawę.

„50 lat badań i ponad 50 000 pacjentów” – te słowa pobrzmiwały w mojej głowie, gdy znalazłem się w windzie wiozącej mnie do sali wykładowej. Rozmyślałem również o tym, że przez 30 lat nie wspierałem zawodowych pasji doktora D’Adamo. Ale jego głos wciąż miał tę samą rozkazującą moc jak 30 lat wcześniej. Przypomniałem sobie sytuację, kiedy pierwszy raz poprosił mnie, abym z nim pracował. To było około sześć tygodni po tym, jak zostałem jego pacjentem. Popatrzył na mnie i powiedział: „Napiszesz moją książkę”.

Minęło jednak wiele lat. Byłem wtedy młodszy, bardziej spragniony sukcesu; nie miałem dzieci ani tyłu obowiązków... i na uczelni nie nadzorowałem programu dotyczącego mass mediów, który sprawiał, że studenci i pracownicy wydziału ciągle zawracali mi głowę.

Ponowne spotkanie

Dlaczego więc jestem teraz w hotelu w Portsmouth i piszę te słowa późno wieczorem jako wstęp do nowej książki doktora D’Adamo? Przypuszczam, że przybyłem tutaj z ciekawości. Nasza pierwsza publikacja zainicjowała ogólnościatowy ruch w dziedzinie odżywiania zgodnego z grupami krwi. I chociaż pozostawałem z dala od tego ruchu przez 30 lat, uważałem, że doktor D’Adamo jest na tyle oryginalnym myślicielem i wyjątkowym lekarzem medycyny naturalnej, iż powinienem przynajmniej wysłuchać tego, co ma do powiedzenia.

D’Adamowie zabrali mnie z Manchester Boston Regional Airport dwa dni temu. Spędziłem trochę czasu na zwiedzaniu Instytutu D’Adamo (dwóch połączonych ze sobą drewnianych budynków, wzniesionych w stylu nowoangielskim w centrum Portsmouth). Zapoznano mnie z personelem ośrodka, który stanowią specjaliści medycyny naturalnej. Dowiedziałem się również o szeregu

stosowanych tam kuracji, takich jak kąpiele stóp według terapii niemieckiej, leczenie komorą hiperbaryczną czy też sauną z lampą ciepłą Firard – tego rodzaju sauna jest przydatna w leczeniu nowotworów, reumatoidalnego zapalenia stawów i miażdżycy; doktor D’Adamo włączył ją z czasem do zestawu proponowanych przez siebie kuracji.

Po godzinach pracy poszliśmy na spacer w obrębie kilkuhektarowej, zalesionej farmy należącej do D’Adamów. Zatrzymaliśmy się najpierw przy medytacyjnym obszarze, pełnym wizerunków Buddy i wzbogaconym strumieniem. Potem staliśmy na balkonie w pobliżu ogrodu ziołowego. I to było symboliczne miejsce naszego ponownego spotkania – dwóch ludzi, a ostatecznie profesjonalistów.

Powiedziałem, że zaistniała sytuacja jest chyba echem wywiadu, który przeprowadziłem z doktorem na podwórku jego domu w Staten Island, dzielnicy Nowego Jorku, gdy pracowaliśmy nad pierwszą książką. „To nawet echo mojego dzieciństwa...” – stwierdził doktor D’Adamo. W ten sposób odniósł się do faktu, że był synem policjanta, który na swojej zawodowej drodze przemierzał najbardziej niebezpiecznie części Nowego Jorku.

Ale doktora D’Adamo nie interesowało rozpamiętywanie przeszłości. Jak zawsze, skupiał się przede wszystkim na pracy. Musiałem niejednokrotnie go powściągać, kiedy był gotów mówić dalej o grupach krwi i swoich najnowszych obserwacjach – o tym, dlaczego osoby z grupą B, czyli także ja, powinny unikać mleka sojowego i ograniczać spożycie kurczaków; a zwłaszcza o tym, że można wyróżnić podgrupy krwi; że istotne są współczynniki A1 i H1 i że należy uwzględniać też wpływ czynników Rh na dietę.

Doktor D’Adamo wydawał się być kopalnią nowych informacji. Chciał, abym włączył magnetofon w celu udokumentowania tych wszystkich danych. Wykazywałem szczere zainteresowanie, lecz najpierw pragnąłem zgłębić jego wiedzę i odnowić nasz kontakt.

Zapytałem doktora D’Adamo, co myśli o medycynie integracyjnej, czyli ruchu konwencjonalnych lekarzy, takich jak Andrew Weil, którzy łączą medycynę akademicką z alternatywną. Mój rozmówca zareagował natychmiast, i to nerwowo. Machnął ręką w geście niezadowolenia.

„Co konwencjonalni lekarze wiedzą o medycynie naturalnej. Przez lata tak wielu z nich potępiało naturalne metody leczenia, a teraz

chęć je praktykować. Jeśli zamierzają to robić, powinni uzyskać odpowiednią wiedzę i nabyć doświadczenie. Czy ci lekarze w trakcie swoich studiów i praktyk posługiwali się lekami pochodzenia roślinnego bądź akupunkturą? Wielu z nich usiłuje coś robić na gruncie medycyny alternatywnej; angażuje się w taką działalność, bo ta dziedzina jest ogromnie popularna w Ameryce, co z kolei wynika z faktu, że mnóstwo ludzi zawiodło się na klasycznej medycynie”.

Taki nade wszystko był D’Adamo. Wciąż energicznie bronił medycyny naturalnej. I mógł już patrzeć z historycznej perspektywy. Przez 50 lat leczył bowiem ludzi z uwzględnieniem tego, jaką grupę krwi ma dany pacjent. Czy ktoś inny miał takie doświadczenie?

Wypytywałem doktora D’Adamo o jego ocenę zwiększonego zainteresowania Amerykanów alternatywnymi metodami leczenia. Ameryka przecież się zmieniła od czasu, gdy napisaliśmy naszą pierwszą książkę. W tamtym okresie zwolenników naturalnego stylu życia i osoby leczące metodami alternatywnymi uważano za dziwaków, a tych drugich – nawet za znachorów.

Obecnie sporo ludzi jada organiczną żywność, praktykuje jogę, bywa u akupunkturzysty, spożywa witaminy i zioła. Ruch alternatywnego zdrowia – i koncepcja medycyny profilaktycznej – jest dużo bardziej rozpowszechniona.

„Tak, to wspaniałe, że społeczeństwo coraz wyraźniej docenia takie rzeczy, jak joga, medytacja, witaminy, dieta” – usłyszałem w odpowiedzi. „Dawniej w Nowym Jorku lekarz musiał *zalecić* kupno nieprzetworzonego mleka w sklepie ze zdrową żywnością, o ile w ogóle znalazłbyś taki sklep w tym mieście 30-40 lat temu. Czy wyobrażasz to sobie? Teraz możesz kupić organiczne mleko w lokalnym supermarkecie. Ale rozwijanie świadomości to tylko jeden krok naprzód. Każdy powinien jeszcze wiedzieć, czy nieprzetworzone mleko jest dobre dla jego ciała; jakie ćwiczenia relaksujące są dla niego korzystne, czy na przykład joga, czy też bardziej intensywne od niej bieganie lub pływanie. Albo ktoś może zapytać: czy powinienem jeść jagnięcinę, mięso z poszczególnych organów, czy może lepiej będzie, jeśli zostanę wegetarianinem?”.

„Obok tych wszystkich pozytywnych zmian pojawiło się wiele tak zwanych »doskonałych« diet, popularyzowanych w internecie, które mają zwiększyć energię bądź wyleczyć bezpłodność lub zmniejszyć wagę. Takie oferty nie tylko są niedorzeczne, lecz mogą

być również bezpośrednio szkodliwe. Zalecanie skoncentrowanych mieszanek soków z dużą zawartością cukru – jako szybko działających wzmacniaczy – ludziom przewlekłe osłabionym zapewne doprowadzi te osoby do hipoglikemii, a nawet cukrzycy, o ile takie choroby już u nich nie wystąpiły. Czyli znów istotna jest wiedza o tym, jaką żywność należy jadać przy określonej grupie krwi i w obecnym stanie zdrowia”.

Ponowna współpraca

Te ostatnie uwagi sprawiły, że zdecydowałem się przyjąć propozycję doktora D’Adamo. Miałem przed sobą lekarza medycyny naturalnej, którego działalność być może w najbardziej oryginalny sposób przyczyniła się we współczesnych czasach do rozwoju tej dziedziny. Ponadto doktor D’Adamo miał za sobą *kolejnych* 30 lat praktyki w leczeniu chorób. A znaleźliśmy się w okresie, kiedy Amerykanie zapragnęli, jak nigdy dotąd, wziąć odpowiedzialność za swoje zdrowie i poznać nowe metody leczenia. Był to raczej sprzyjający moment na odnowienie naszej współpracy.

W tej chwili jest godzina 3 w nocy. Nadal przebywam w Portsmouth. Jutro rano włączę magnetofon i zacznę nagrywać informacje, które doktor D’Adamo tak bardzo chce przekazać, czyli swoje ostatnie obserwacje i odkrycia na temat grup krwi oraz leczenia. A także wskazówki dotyczące jego podejścia do chorób, które stanowią najtrudniejsze wyzwania dla medycyny XXI wieku – takich chorób, jak otyłość, nowotwory, cukrzyca, ADD, depresja czy też choroby serca. Co więcej, doktor D’Adamo zamierza podzielić się nowymi, niezwykle ważnymi spostrzeżeniami o profilaktyce – czymś, czego na pewno brakuje w amerykańskim systemie opieki zdrowotnej.

– Allan Richards
Portsmouth, New Hampshire



Rozumienie żywności

Współcześni lekarze medycyny konwencjonalnej stopniowo powracają do wykładni Hipokratesa, który 2500 lat temu mówił: „Niech żywność będzie twoją medycyną, a medycyna twoją żywnością”. Lekarze coraz częściej promują swoje poglądy żywieniowe w czasopiśmie bądź na stronach internetowych. Przyjrzyjmy się temu co zalecają ci przedstawiciele głównego nurtu medycyny.

Mówią, aby jeść buraki, ponieważ ten produkt jest dobrym źródłem kwasu foliowego i betainy, czyli składników pokarmowych obniżających poziom homocysteiny we krwi – związku chemicznego, który może niszczyć tętnice i zwiększać ryzyko chorób serca. Albo mówią, żeby pić sok z granatu, gdyż spożywanie tego napoju przez rok może zredukować ciśnienie krwi. Albo należy jeść pomidory, bo zawierają likopen, substancję zwalczającą nowotwory.

Zalecenia te i podobne im wskazówki trzeba traktować w kategoriach ogólnych uwag. Buraki i sok z granatu – jak sok z marchwi, kolejny popularny napój zdrowotny – cechują się też wysokim poziomem glukozy (cukru). Spożywanie ich na przykład przy hipoglikemii, czyli niskim poziomie cukru we krwi, dodatkowo obciążą trzustkę i nadnercza oraz zwiększy zmęczenie organizmu. Gdyby Roger pił regularnie sok z marchwi bądź granatu, nigdy nie pokonałby ADD i swojego impulsywnego zachowania.

Jakże naiwni są ludzie, którzy próbują skorzystać z ochronnego działania likopenu, jedząc pomidory, sos pomidorowy lub ketchup. Musieliby jeść setki pomidorów tygodniowo! Nawet jeżeli mieliby na to czas i pieniądze, w przypadku większości osób, a szczególnie dla ludzi z dolegliwościami żołądkowymi albo grupą krwi B, taka liczba pomidorów miałaby zbyt duży odczyn kwasowy.

Jak powiedziałem – i powtarzanie tego wyjaśnienia nigdy nie będzie przesadne – istotą mojego przekonania i praktyki jest pogląd, że każdy z nas jest odrębnym człowiekiem, zbudowanym z dwóch różnych zestawów cech genetycznych, które zetknęły się tylko raz w całej historii. Sadzę, że nie ma szablonów człowieka, wiernych kopii, doskonałych replikacji. Na pewno są podobieństwa i pokrewieństwa, ale nawet między członkami rodziny występują spore różnice. Dwie różne osoby nie powinny zatem mieć tej samej diety.

Na początku mojej kariery zajmowałem się patologią krwi, co doprowadziło mnie do badań nad możliwością istnienia związku między jakością krwi a cechami ciała, w tym potrzebami żywieniowymi. Moja wiedza dotycząca grup, podgrup krwi oraz znaczenia prawidłowego odżywiania – które obejmuje produkty dające siłę indywidualnemu ciału, nie zaś zadowalające tylko kubki smakowe – pozwoliła mi leczyć, a także, co jest zapewne równie znaczące, zapobiec przewlekłym chorobom u wielu osób.

Konwencjonalni lekarze wypisują recepty, aby zwalczać objawy. Na podobnej zasadzie ja wypisuję jadłospisy, zalecając według potrzeb określone owoce, warzywa, białka zwierzęce i zboża, odpowiednie dla grupy i podgrupy krwi danej osoby oraz jej obecnego stanu fizycznego. Większość ludzi przyjmuje leki, aby uwolnić się od objawów choroby. Moi pacjenci używają żywności, aby wzmocnić i zrównoważyć ciało, chroniąc się w ten sposób przed utratą naturalnej witalności; a w przypadku choroby, aby leczyć zasadniczą przyczynę problemu. Więc owszem, mógłbym zalecić buraki, sok z granatu lub marchwi; albo piżmian jadalny, ryż brązowy bądź jakiegokolwiek produkty spożywcze – lecz tylko według indywidualnych potrzeb pacjenta.

Unikanie choroby

Ostatnio przeczytałem artykuł w „The Boston Globe” o mojej dawnej pacjentce, która biegła w Maratonie Bostońskim. Ucieszyłem się, ponieważ ledwie trzy lata temu kobieta ta walczyła z rakiem piersi. Zawsze czuję satysfakcję, gdy mogę pomóc komuś odzyskać zdrowie, jak to miało miejsce w tym przypadku. Niemniej, wiem również, że jeśli taka pacjentka posiadałaby wiedzę o tym, co powinna jeść, *zanim* jej ciało znalazło się w niebezpieczeństwie; zanim rozwinął się u niej nowotwór, można byłoby temu zapobiec.

Ofiara raka, chory na cukrzycę, niepełna kobieta, dziecko z ADD, nastolatek w depresji, przedwcześnie chory na artretyzm... wszyscy ci kochający życie ludzie, pragną zdrowia; wszyscy oni chorują – nie z powodu wojny ani biedy, powodującej niemożność zakupu torby z artykułami spożywczymi, lecz z powodu torby wypełnionej zupełnie nieodpowiednią żywnością, sprzeczną z dietą opartą na grupie krwi... żadna z tych osób nie powinna była nigdy tak cierpieć.

Często zadawane pytania

Niniejszy program jest dla wielu osób zdecydowanie odmienny od ich dotychczasowego sposobu myślenia i trybu życia. Ludzie zadają więc pytania. Poniżej zamieszczam listę tych najczęściej stawianych. Mam nadzieję, że znajdziesz tutaj wyjaśnienie przynajmniej części swoich wątpliwości.

1. Ile czasu minie, zanim się dobrze poczuję?

Natura działa powoli, ale skutecznie. Jeśli ściśle przestrzegasz zaleceń lekarza dotyczących diety i metod leczenia, będziesz zdrowy. Choroba powstała wskutek wieloletnich zaniedbań; mogą minąć lata, nim twój stan się poprawi.

2. Jak dużo powinienem jeść w czasie każdego posiłku?

Typowy żołądek ma wielkość pięści – ludzie zazwyczaj się przejadają. W rzeczywistości istotna jest jakość, a nie ilość. Większość osób powinna jadać mniej, odchodząc od stołu z lekkim odczuciem niedosytu.

3. Dlaczego zawsze czuję głód?

Spożywasz teraz lżejsze produkty niż ciasta, ciasteczka, mięso i sosy, które jadałeś wcześniej. Nigdy nie powinieneś odchodzić od stołu z poczuciem przesyty. Przejadanie się otępia umysł i zmysły, gdyż krew musi najpierw płynąć do żołądka, aby wspierać proces trawienia aż do czasu jego zakończenia.

4. Dlaczego sama dieta nie wystarczy?

Jadłospis został opracowany zgodnie z twoimi indywidualnymi potrzebami. Niemniej ciało wymaga również oczyszczenia i rewalizujących kuracji, a także ziół i witamin. Dopiero wtedy dieta będzie w pełni skuteczna.

5. Dlaczego czuję się zmęczony, gdy przestrzegam tych nowych zasad?

Ciało musi działać nieco wolniej, aby usunąć dolegliwości i się zregenerować. Zmęczenie wskazuje, że normalna energia fizyczna jest bardziej uaktywniona od sfery psychicznej – ciało wraca

po prostu do stanu równowagi dzięki przestrzeganiem przez ciebie zasadom zdrowotnym.

6. Czy mogę jadać w restauracjach?

Większość restauracji oferuje warzywa, sałatki, ryby z rusztu lub w formie pieczeni, a zatem tak możesz chodzić do restauracji.

7. Co zrobić, gdy ktoś zaprasza mnie na przyjęcie?

Zjedz posiłek w domu przed wyjściem na imprezę. Na każdym przyjęciu znajdziesz natomiast jedno lub dwa dania zgodne z twoją dietą. Dobra rada: nie mów wszystkim o tym, że jesteś na specjalnej diecie – po prostu dobrze się baw.

8. Dlaczego źle wyglądam na twarzy?

Wynika to częściowo z faktu, że ciało powraca do stanu równowagi. Już wkrótce twoja twarz przybierze zdrowy wygląd.

9. Czy nie tracę zbyt dużo wagi?

Większość pacjentów chudnie w trakcie oczyszczania organizmu. Ciało samo określi swoją idealną wagę. Znajomi mogą powiedzieć, że schudłeś zbyt dużo, lecz to jest normalny symptom procesu odzyskiwania zdrowia. Twoja waga ponownie sama ustabilizuje się na właściwym poziomie.

10. Dlaczego muszę wstawać tak często w nocy, aby oddać mocz?

Pijesz 8-10 szklanek wody dziennie oraz soki i herbaty ziołowe, aby rewitalizować nerki i pęcherz, dlatego musisz czasem w nocy oddawać mocz. Wkrótce lepiej funkcjonujący organizm sprawi, że będziesz rzadziej chodzić nocą do toalety.

11. Dlaczego pojawiły się dolegliwości, których nigdy wcześniej nie miałem – na przykład bóle głowy i żołądka?

Kiedy ciało zmierza do stanu równowagi, mogą wystąpić okresy pewnego dyskomfortu. To nieunikniona sytuacja w procesie równoważenia energii poszczególnych narządów – potrwa najwyżej kilka dni bądź tygodni. Usunięcie objawu nie przynosi zdrowia; istotą leczenia jest usunięcie przyczyny.

12. Dlaczego zacząłem czuć się okropnie, gdy tylko przeszedłem na nową dietę?

Twoje nastawienie jest najważniejsze. Jeśli podchodzisz do zaleconych zmian z wielką niechęcią, możesz odczuwać ból głowy lub inne dolegliwości. Nie postrzegaj diety jak zadania, któremu nie chcesz stawić czoła. Musisz zrozumieć, że lekarz nie może cię wyleczyć – leczysz się sam, podążając za jego sugestiami i pozwalając działać Naturze.

13. Dlaczego moi znajomi sądzą, że zwariowałem, skoro chcę zmienić styl życia?

Twoi znajomi przede wszystkim boją się przyznać, że styl życia, który zaakceptowali, jest dla nich szkodliwy; boją się przyznać, że robisz coś pozytywnego w celu poprawienia własnego zdrowia. Nie musisz rozmawiać ze znajomymi o nowej diecie i podjętym leczeniu. Jeżeli będziesz podejmować te tematy, zapewne przekonasz się, że każdy jest „autorytetem” w dziedzinie odżywiania – bez względu na to, czy posiada właściwe wykształcenie. Powinieneś skoncentrować się tylko na jednym: życiu w sposób najbardziej odpowiedni dla ciebie. Żyj własnym życiem; nie pozwól znajomym, aby mówili ci, jak masz żyć.

14. Czytałem, że wszyscy ludzie powinni być wegetarianami. Czy to jest słuszna teoria?

Taki pogląd na pewno nie jest słuszny. Istnieje wiele produktów, które nie są odpowiednie dla każdego. Dieta jednego człowieka może być trucizną dla kogoś innego.

15. Czy wszystkie ziołowe suplementy mają korzystny wpływ na organizm?

Nie. Pewne zioła są toksyczne, na przykład chinina, naparstnica i fenobarbital. W Instytucie D’Adamo stosujemy nietoksyczne zioła, a spośród nich zalecamy takie, które będą korzystne dla twojego indywidualnego organizmu. Nie używaj żadnych ziół bez konsultacji z lekarzem.

16. Jeśli nie powinienem jeść cukru, czy mogę zastąpić go miodem?

Miód jest cukrem; tak jak biały cukier jest cukrem.

17. Czy kiedyś będę mógł pić napoje gazowane?

Nie. Wynika to z faktu, że syntetyczne związki pochodne, cukier i nasycenie dwutlenkiem węgla zaburzają proces trawienia i równowagę chemiczną ciała, co ostatecznie prowadzi do chorób.

18. Czy istnieją wskazówki co do spożywania określonych produktów o odczynie kwasowym, zasadowym i neutralnym?

Mogłyby istnieć tego rodzaju wskazówki, gdyby wszyscy ludzie byli identyczni. Jabłko ma odczyn kwasowy w przypadku osób z grupą krwi A, lecz jest neutralne bądź zasadowe dla ludzi z grupą O. Zatem odczyn zależy od konkretnej osoby – dlatego charakter produktów może się różnić.

19. Jak dużo białka zwierzęcego powinienem jeść podczas tego samego posiłku? Czy mogę na przykład łączyć rybę z innym mięsem?

W czasie tego samego posiłku spożywaj jeden rodzaj białka zwierzęcego. Ponadto nie łącz białka ze skrobią.

20. Dlaczego nie zaleca pan owoców morza, choćby małży, krewetek i homarów?

To są padlinożercy oceanu – jedzą odpadki znajdujące się na oceanicznym dnie i istnieje duże prawdopodobieństwo, że ich organizmy mają wysoki poziom rtęci. Krewetki, małże i homary znane są z tego, że zawierają sporo tłuszczów nienasyconych, co może podnosić twój poziom „złego” cholesterolu i zwiększać ryzyko pojawienia się choroby wieńcowej serca.

21. Czy mogę jeść smażoną żywność?

Nie powinieneś jej spożywać, ponieważ gotowany olej jest rakotwórczy. Zamiast oleju używaj do smażenia mieszaniny składającej się z jednej łyżki tłoczonej na zimno oliwy z oliwek i sześciu lub siedmiu łyżek wody; albo mieszaniny wody z miso. Dzięki temu smażenie stanie się w jakimś stopniu gotowaniem na parze. Stosuj przy tym wok⁶.

⁶ Specjalne naczynie do smażenia (przyp. tłum.).



Z powodu chorób związanych z niewłaściwym odżywianiem, m.in. takich jak otyłość i nowotwory – w samej Ameryce co roku umiera ponad pół miliona osób. Niniejsza publikacja zawiera najbardziej aktualne i wyczerpujące porady oraz pełną gamę terapii naturalnych, zalecanych przez Instytut dr. James'a Adama.

Doktor James D'Adamo, odkrywca zależności między grupami krwi a potrzebami człowieka, zrewolucjonizował świat medycyny naturalnej i zmienił myślenie wielu tysięcy ludzi. Autor pokazuje jak wziąć odpowiedzialność za swoje zdrowie, by zapobiec przewlekłym chorobom:

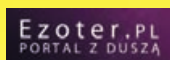
- ♦ podaje wykazy zalecanych produktów dla poszczególnych grup krwi,
- ♦ przedstawia jadłospisy dla grup i podgrup,
- ♦ uczy, jak stworzyć własny program profilaktyczny, w tym programy dietetyczne dla dzieci,
- ♦ opisuje, co i jak należy jeść, by przez długie lata cieszyć się życiem.

Kiedy życie zetknęło mnie z doktorem Jamesem D'Adamo nauczyłam się, że nasze jedzenie i myśli w pełni wpływają na zdrowie każdego z nas. Tania, niezdrowa żywność i negatywne myśli zwyczajnie niszczą zdrowie. A ciało samo wie, jak leczyć siebie: po prostu musimy dostarczać mu jedzenia, którego potrzebuje. Dziś mam już ponad 80 lat i wciąż stosuję korzystne praktyki, które mi zalecił. Wyrażam mu ogromne podziękowania za wszystko, czego mnie nauczył na temat tego, jak odzyskać doskonałe zdrowie. Jego wiedza mi pomogła i może pomóc również tobie.

*Louise L. Hay, autorka m.in. „Pokochaj swoje życie”,
dzięki zalecanej przez Autora diecie skutecznie wyleczyła raka*

Dla czytelników tej publikacji Studio Astropsychologii przygotowało zalecenia dla członków rodziny w postaci zbiorczej tabeli dostępnej na:
www.odzywianie.studioastro.pl

PATRONI:



Cena: 39,30 zł

ISBN 978-83-7377-493-3



9 788373 774933