

Т а т ь я н а Г и т у н

4 группы крови

беременность
и здоровье
женщины

В (III)

AB (IV)

АСТРОЛИТРОФ



Татьяна Васильевна Гитун
4 группы крови. Беременность
и здоровье женщины

Текст получен от правообладателя

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=180261

4 группы крови. Беременность и здоровье женщины: Центрполиграф; Москва; 2004

ISBN 5-9524-0896-6

Аннотация

Книга рассчитана на широкий круг читателей. В понятной и доступной форме излагается необходимая информация об особенностях течения беременности, родов и физиологических изменений в организме женщины в зависимости от ее группы крови. Также рассмотрены вопросы гигиены, питания и образа жизни беременной женщины согласно ее группе крови. В предлагаемом издании рассказывается об основных проблемах, которые могут возникать в этот период жизни женщины, и о том, как их можно преодолевать.

Содержание

РАЗДЕЛ I	4
Глава 1	4
Особенности различных групп крови с точки зрения стрессовых реакций	7
Гормональные особенности представителей различных групп крови	9
Особенности пищеварения у представителей различных групп крови	11
Физиологические особенности групп крови	19
Особенности наследования групп крови	21
Глава 2	25
Влияние группы крови на индивидуальность человека	25
Первая группа крови	27
Вторая группа крови	27
Третья группа крови	28
Четвертая группа крови	28
Группа 0 (I)	29
Группа A (II)	30
Группа B (III)	32
Группа AB (IV)	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Т. В. Гитун

4 группы крови. Беременность и здоровье женщины

РАЗДЕЛ I

РОЛЬ ГРУППЫ КРОВИ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ И В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Глава 1

Системное влияние групп Крови на организм человека и течение беременности. Физиологические и генетические особенности разных групп крови

Что определяет различие между людьми? Почему мы такие, какие есть? Этот вопрос является одним из самых важных в генетике, он же служит началом и центром всех исследований групп крови. Что именно определяет неповторимый набор ваших особенностей и другой, столь же уникальный их набор, принадлежащий другому человеку. Все дело заключается в генетическом наследии. Ваше генетическое наследие – это непрерывная история жизни вашего рода. Пускай вы живете в XXI в., все равно вы неразрывно связаны со своими далекими предками. Они передали вам свою генетическую информацию, свои особенности.

Мы рождаемся на свет очень разными, каждый со своими особенностями, дошедшими до нас от далеких предков. У нас разные группы крови, цвет кожи, волос и глаз, разное телосложение.

Не стоит стремиться к какому-то стандарту, мы все прекрасны именно своей индивидуальностью. Очень важно понять и принять все как есть, ни в коем случае не бороться с собой, не унижать свое тело желанием его переделать. Стремиться к совершенству надо, но невозможно совершенствовать то, что не любишь. Изменений к лучшему от самобичевания не наступит. Они появятся только тогда, когда мы примем себя самих такими, какие мы есть, и будем ценить то, что нам дано от рождения, без всяких оговорок, не ставя никаких условий.

Не менее индивидуальна и уникальна наша психика и реакции на окружающие раздражители, на опасности и стрессовые ситуации. Только хорошо изучив себя, свои «плюсы и минусы» можно научиться контролировать свои действия и выходить из любой стрессовой ситуации с минимальными потерями.

Жизнь человеческого рода всегда была полна опасностей. Благодаря разуму человеку удалось подняться на вершину пищевой цепи. В то же время он по-прежнему остался хрупким и беззащитным существом, его все так же может вывести из строя жестокая атака мельчайших микробов. Среда обитания человеческого вида меняется все быстрее, подрывая способность человека к выживанию. Появление микробов, устойчивых к антибиотикам, и возрождение давно, казалось бы, побежденных болезней увеличивают смертность. Разрушительное влияние процесса старения, неизбежное возрастное изнашивание организма по-прежнему сопровождают последние годы жизни человека.

Источником стресса может стать любая встреча со смертью и болезнью. Хотя природные биохимические реакции организма помогают большинству из нас справляться со стрес-

совыми факторами окружающей среды, избыточный ислишком продолжительный стресс вызывает нарушение психологического равновесия, психологические срывы и физические заболевания. С другой стороны, если бы человек никогда не сталкивался со стрессом, если бы гормональный сигнал тревоги, регулирующий поведение, вообще никогда не включался, то весь род человеческий вымер бы задолго до появления языка, давшего людям возможность выражать свои переживания, в том числе в состоянии стресса.

На сегодняшний день современная цивилизация стоит перед серьезной проблемой. Сам механизм реакции на стресс, так мудро предусмотренный для защиты нашего организма, становится угрозой для здоровья и самочувствия индивида. Одним из наиболее отрицательных «достижений» эволюции стало нагромождение факторов стресса, что приводит к противоестественной нагрузке на организм. Обычный человек не способен справиться с таким уровнем стресса.

У далеких первобытных предков стресс хотя и был интенсивным, но его продолжительность была очень короткой, да и сам он возникал лишь периодически. Основные его причины – это нападение хищных зверей, борьба за территорию и постоянный поиск источников пищи. Сегодняшние факторы стресса чаще всего не требуют борьбы за выживание, но они воздействуют на человека не от случая к случаю, а постоянно. Опаснее всего именно то, что один фактор стресса наслаивается на другой, и они растут словно снежный ком. При этом многие люди (по крайней мере внешне) очень легко переносят стрессовую нагрузку. В утренней давке в транспорте, в заторах на дорогах одни выходят из себя, а другие сохраняют невозмутимость. Внешние условия одни и те же, а реакция на них совершенно разная. Люди по-разному противостоят стрессу, но у всех, даже у самых устойчивых, есть свой предел прочности. Если стресс достаточно силен и продолжителен, то рано или поздно сломается любой из нас.

Все это имеет непосредственное отношение к группе крови. Некоторые из ключевых генных элементов, отвечающих за ту или иную реакцию на стресс, расположены в том же участке хромосомы, что и ген, отвечающий за группу крови. Естественно, что соседние гены оказывают друг на друга определенное воздействие. Это же происходит с геном группы крови и генами, определяющими реакцию человека на стресс. Изучая реакции на стресс в связи с группой крови, можно обнаружить четкие различия в таких реакциях. Группа крови играет определенную роль в том, как накапливается в нас состояние стресса, как развивается реакция на стрессорные факторы.

В условиях физиологического или биологического стресса организм включает защитные механизмы, сдвигая равновесие периферической нервной системы. Можно сказать, что это не одна нервная система, а две: симпатическая нервная система, ответственная за возбуждение (первоначальную реакцию на стресс), и парасимпатическая, ответственная за торможение (возвращение к равновесию после исчезновения опасности). Нормальное функционирование обеих систем чрезвычайно важно для здоровья и хорошего самочувствия. Обе части нервной системы связаны с эндокринной системой и внутренними органами, обеспечивая нормальное функционирование организма и его реакцию на различные внешние факторы.

Обе части периферической нервной системы являются противодействующими по большинству параметров, уравновешивая друг друга. Деятельность симпатической нервной системы ускоряет и усиливает сердцебиение, функционирование парасимпатической – замедляет сердцебиение и способствует расслаблению мышечных стенок артерий, в результате чего кровь течет свободнее и усиливается поступление кислорода к сердечной мышце. Равновесие процессов торможения и возбуждения является ключом к нормальному функционированию всей нервной системы. Проблемы начинаются, когда на протяжении длительного периода времени одна часть нервной системы начинает доминировать над другой. Хро-

нический стресс заставляет активно функционировать симпатическую нервную систему за счет парасимпатической. Если организм будет длительное время находиться в таком неуравновешенном состоянии, то это неизбежно ведет к расстройствам.

Критический момент в реакции на стресс наступает, когда надпочечники выделяют в кровяное русло порцию гормонов стресса. Существуют два типа гормонов стресса: катехоламины и кортизол. Действие именно этих гормонов в наибольшей степени связано с группой крови. Надпочечники вырабатывают два типа катехоламинов (адреналин и норадреналин). Попадая в кровеносное русло, эти сильнодействующие вещества вызывают учащение сердцебиения, повышение кровяного давления, снижение пищеварительной активности, повышение возбуждения. Все ресурсы организма переключаются на физическую активность. Катехоламины действуют практически в сам момент стресса как непосредственная кратковременная реакция на стресс.

Кортизол – это гормон, превращающий белки в энергию. Надпочечники выделяют кортизол в кровь при любой травмирующей ситуации – инфекции, хирургическом вмешательстве, кровотечении, боли, чрезмерной нагрузке. Эмоциональный и психический стресс также повышает уровень кортизола в крови. Без него невозможна адекватная реакция на стресс, но избыточное или продолжительное выделение этого гормона нарушает равновесие в работе организма.

Нормальный уровень кортизола способствует заживлению ран, уменьшению воспаления и аллергических реакций, но превышение нормального уровня кортизола дает обратный эффект. Язвенная болезнь, высокое артериальное давление, заболевания сердца, потеря мышечной массы, старение кожи, хрупкость костей и бессонница – все это последствия избытка кортизола. Хроническое перепроизводство кортизола серьезно подрывает иммунитет, из-за чего человек становится беззащитным перед вирусными инфекциями. Высокий уровень кортизола может привести к спутанности сознания. У людей, страдающих болезнью Альцгеймера и старческим слабоумием, также наблюдается повышенный уровень кортизола.

Большинство исследований, выявивших различное течение заболеваний, различный уровень гормонов в зависимости от группы крови, показывают диапазон параметров, на одном краю которого находится первая группа – 0 (I), на другом – вторая группа – А (II), а группы третья – В (III) и четвертая – АВ (IV) располагаются между ними. Эта же тенденция проявляется и в случае стресса. Люди с группой А склонны к чрезмерной реакции даже на незначительный фактор стресса, реагируя повышенным уровнем кортизола, люди с 0-группой крови, наоборот, в стрессовой ситуации выдают наименьшие уровни кортизола и адреналина. Группа В по этому показателю ближе к группе А, а группа АВ – к группе 0.

Фактор беременности тоже может оказаться одной из причин стресса, но в то же время именно период беременности способен сделать женщину более уравновешенной и спокойной. Как и любая реакция организма – это исключительно индивидуально. Для представительниц всех групп крови сходно только одно – все они изменяются под влиянием беременности, но каждая по своему. Конечно, это упрощенное описание, не дающее всей полноты картины.

Особенности различных групп крови с точки зрения стрессовых реакций

Группа крови А (II)

Все люди вне зависимости от их группы крови реагируют на стресс выделением кортизола, но у женщин с группой А этот процесс начинается с более высокой величины, так как по сравнению с обладательницами других групп крови у них повышен начальный уровень кортизола. К тому же женщинам этой группы в меньшей степени полезны физические упражнения, призванные снизить стресс. В борьбе со стрессом этим женщинам приходится тратить намного больше сил, а результат будет намного меньше. Повышенный уровень раковых и сердечно-сосудистых заболеваний в этой группе тоже можно объяснить повышенной подверженностью стрессам. Что касается адреналина, то в организме носительницы А-крови в стрессовой ситуации его выделяется больше, чем у представительниц других групп крови, но при этом А-женщины обладают максимальной способностью расщепления и выведения адреналина.

Во время беременности подверженность стрессам у женщин этой группы крови практически не изменяется, любой незначительный раздражитель все также способен вывести их из равновесия. В то же время серьезные изменения претерпевает их психологическая реакция на стресс – то, что раньше погружало представительниц этой группы в глубочайшую депрессию, теперь пробуждает в них энергичную работоспособность и желание противодействовать негативным факторам.

Группа крови 0 (I)

Женщины с I группой крови намного устойчивее к стрессу, чем представительницы II группы крови. Но если они попадают в предельно травмирующую ситуацию, то выход из нее и восстановление организма обычно занимают у них больше времени, чем у женщин с другими группами крови. В ситуации стресса у этих женщин, как правило, выделяется повышенное количество адреналина и норадреналина, что позволяет быстро и эффективно отреагировать на возникшую опасность. Но возвращение к равновесию затруднено, так как у этих женщин расщепление гормонов занимает больше времени. За расщепление (обезвреживание) адреналина и норадреналина в организме человека отвечает фермент моноаминоксидаза (МАО), имеющий, помимо этой, и ряд других функций. Измерение активности МАО показало, что даже у здоровых женщин с I группой крови активность этого фермента несколько понижена. Этот факт может объяснить затрудненное расщепление гормонов у обладательниц крови I группы.

Множество проведенных клинических исследований убедительно показали, что продолжительный стресс влияет на уровень расщепления адреналина у женщин I группы, приводя к неврологическому истощению. Есть данные, что норадреналин в большей степени связан со стрессом, вызванным гневом и агрессией, а ведь именно эти эмоции наиболее типичны для этой группы женщин.

Беременные женщины I группы крови превращаются в уравновешенных, невозмутимых и жизнерадостных созданий. То, что раньше сильно разгневало бы их, теперь способно лишь вызвать усмешку, после чего будущая мама вновь вернется к созерцанию происходящих с ней перемен. Никакие потрясения, житейские неурядицы и стрессы не способны

поколебать спокойствие беременной женщины I группы крови. Слишком важно для нее то, что происходит в ее организме.

Группа крови В (III)

В ситуации стресса женщины III группы крови ближе к носительницам группы А, т. е. у них выделяется повышенное количество кортизола. Это явление можно считать исключением, так как по большинству параметров группа В ближе к группе 0. Похоже, что женщины с III группой крови унаследовали этот тип адаптации от предков с группой крови А. Равновесие противоборствующих сил, характерное для группы В, проявляется в уникальной реакции на стресс. Женщины этой группы имеют достаточно четко выраженную склонность к эмоциональной сосредоточенности. Следовательно, они намного более чувствительны к нарушению равновесия, вызванному стрессом, но при этом очень быстро реагируют на разнообразные способы снятия стресса. Женщинам с группой крови В дана неординарная способность к быстрому освоению методик визуализации и релаксации, поэтому они могут намного быстрее справляться со стрессом, чем женщины II группы крови.

Справляться со стрессом беременным женщинам этой группы крови очень хорошо помогают обострившиеся способности к творчеству. Самые серьезные потрясения будут переосмыслены и станут основой для возникновения новых мыслей, идей и планов на будущее.

Группа крови АВ (IV)

Исследования однозначно показывают, что реакция женщин с группой крови АВ на стресс намного ближе к стрессорным реакциям представительниц I группы крови. Причины этого явления пока что точно не установлены. По многим другим наиболее важным параметрам IV группа крови довольно похожа на II группу.

Психологические реакции беременных женщин IV группы крови изменяются довольно мало. Чуть меньше становится подверженность негативным факторам, несколько дольше приходится выходить из стрессовой ситуации. Самое значительное изменение – это большая способность к переключению на другие проблемы, мысли и дела. Это очень хорошо помогает адекватно реагировать на любую стрессовую ситуацию – просто надо подумать о чем-либо более важном и приятном, например о будущем малыше. А еще лучше занять себя каким-нибудь приятным делом, которое особенно нравится.

Правильно выбранный тип физических нагрузок в соответствии с группой крови будет способствовать избавлению от стресса и поможет предотвратить многие из его разрушительных последствий. Часто физическую нагрузку считают средством, способным справиться с любым стрессом. К большому сожалению, это не так, физическая нагрузка, как бы хороша она ни была, не является панацеей. Если вы нагружаете себя сверх всякой меры, то физическая активность становится дополнительным источником стресса. На уровень переносимости физических нагрузок действует целый ряд факторов, в том числе правильное питание, отдых, тренированность, состояние здоровья, а также уровень стресса в вашей обычной жизни. Один из важных факторов, определяющих уровень переносимости физических нагрузок, – это группа крови.

Любая физическая нагрузка, даже не очень значительная, приводит к повышению уровня катехоламинов и кортизола в крови. Если же человек тренируется регулярно, то со временем количество гормонов стресса, выделяющихся в кровь при физической нагрузке, уменьшается. Здесь все решает привыкание. Другими словами, когда вы привыкнете к регулярным тренировкам, то они перестанут быть для вас сильным стрессом. Вообще говоря,

тренированные спортсмены не воспринимают тренировку как фактор стресса, даже если их нагрузки несколько превышают привычные. Их психология, нервная и эндокринная система привыкли к высоким нагрузкам.

Хорошо тренированный человек с группой крови А может так же, если не лучше, справляться со стрессом, как и плохо тренированный человек с 0-кровью. Здесь не годится подход «все или ничего». Представители I группы крови с успехом могут заниматься йогой, а люди II группы – тяжелой атлетикой и аэробикой. Самое главное – оценить свои возможности, прежде чем вы рискнете превысить привычную нагрузку и перейти границу стресса. Обычно для людей со II группой крови эта граница ниже, однако эти люди при условии регулярных тренировок тоже могут позволить себе довольно высокие уровни физических нагрузок. В то же время обладатели I группы крови, истощенные длительным стрессом, не смогут продолжать тренироваться по интенсивной программе.

Гормональные особенности представителей различных групп крови

Во многих современных научных статьях утверждается, что причиной различий в проявлении психических расстройств у людей с различными группами крови является генетическая связь между группой крови и генами, регулирующими выработку гормонов стресса. Если проанализировать эту связь для каждой группы крови, то выяснятся интересные закономерности.

Группа крови 0 (I)

Затрудненное расщепление и выведение гормонов в условиях стресса, характерное для этой группы, оказывает непосредственное влияние на психические расстройства. Предполагается, что проблема может быть связана с активностью некоторых ферментов, превращающих допамин в норадреналин. Допамин является одним из веществ, задействованных в высшей нервной деятельности. Допамин вырабатывается в участке мозга, расположенном в глубине белого вещества. В отличие от других нейрохимических веществ допамин воздействует не на все участки мозга, а в основном на лобные доли, ответственные за наиболее сложные психические проявления, в том числе абстрактное мышление и творческую деятельность.

Высвобождение допамина прямо связано с чувством удовольствия после выполнения тех или иных действий. Удовольствие от употребления кокаина, опиатов и алкоголя также отчасти связано со способностью этих веществ стимулировать выделение допамина. Допамин вносит свой вклад в возникновение приятных ощущений и облегчает болевые ощущения. Избыток допамина в отделах мозга, ответственных за чувства, при одновременном недостатке его в отделах мозга, ответственных за мышление, может привести к формированию личности, склонной к избеганию социальных контактов или приступам паранойи.

Нормальный или несколько повышенный уровень допамина в коре головного мозга позволяет лучше концентрировать внимание, чувствовать себя менее напряженным и более взвешенно реагировать на проблемные ситуации. Пониженный уровень допамина приводит к невозможности концентрации внимания, склонности к гиперактивности и вспышкам гнева, повышенной раздражительности и более эмоциональным реакциям. Недостаток допамина в лобных долях мозга может быть одной из причин слабой памяти.

Многие расстройства, вызванные отклонением уровня допамина от нормального, чаще наблюдаются у людей, обладающих кровью группы 0. Это относится и к шизофрении, и к болезни Паркинсона, и к маниакально-депрессивному психозу. В большинстве случаев под-

черкивается роль гормонов, в том числе катехоламинов, в возникновении и развитии психических расстройств.

Другой важный аспект действия катехоламинов в организме людей с группой крови 0 связан с ферментом МАО. Этот фермент играет существенную роль в эмоциональном состоянии человека. Результат воздействия МАО в основном противоположен результату воздействия до-памина. Уровень МАО также варьируется в зависимости от группы крови – для людей I группы крови избыток либо недостаток МАО оказывается весьма существенным. Пониженный уровень МАО является одним из показателей предрасположенности к психическим нарушениям и некоторым расстройствам поведения. Колебания уровня МАО ассоциируются с маниакально-депрессивными расстройствами.

Во время беременности у женщин с I группой крови плохое настроение и нервные срывы бывают гораздо реже, чем у представительниц других групп крови. Сама беременность способствует нормальной работе нервной системы и быстрому выходу из стрессовых ситуаций. Женщина становится более уравновешенной, чем прежде, мягче реагирует на любые раздражители. Окружающие часто удивляются произошедшим переменам – порой женщина меняется настолько сильно, что ее не узнают даже близкие люди. Она полностью погружена в свой внутренний мир, постоянно прислушивается к себе и своим ощущениям и кажется тихой и умиротворенной. Можно сказать, что беременность идет только на пользу нервной системе женщин этой группы крови.

Группа крови А (II)

Повышенный уровень кортизола может иметь разрушительные последствия для здоровья человека. С высоким уровнем кортизола связано возникновение множества серьезных заболеваний: рака, гипертонии, инсульта и сердечно-сосудистых заболеваний. Зачастую повышенный уровень кортизола становится одной из причин возникновения психических расстройств, старческого слабоумия и болезни Альцгеймера. Так как кортизол играет важную роль в адаптационной реакции на стресс, то повышенный уровень кортизола несет ответственность за возникновение психического расстройства, называемого навязчивым неврозом. Интересно отметить, что катехоламины, играющие столь важную роль в формировании реакции на стресс у людей с I группой крови, никак не влияют на возникновение навязчивого невроза.

Во время беременности у женщин II группы крови значительно изменяется подход к решению возникающих проблем. Будущее материнство превращает их из робких и часто застенчивых существ в энергичных, настойчивых и решительных воительниц. Они склонны добиваться желаемого, несмотря ни на что. Окружающие вынуждены считаться с требованиями беременных женщин II группы крови. При этом представительницы этой группы все так же подвержены самым незначительным стрессовым факторам, меняется лишь реакция на стресс.

Группы крови В (III) и АВ (IV)

Как уже говорилось, люди с III группой крови весьма схожи в своих реакциях со II группой крови, тогда как IV группа крови ближе к I. Однако это еще далеко не все: новые исследования показали, что на химические процессы в организмах представителей группы В могут оказывать влияние те же вещества, что и у обладателей IV группы.

В последние годы было обнаружено влияние окиси азота на важнейшие биологические процессы в организме человека, в том числе на деятельность нервной системы и иммунитет. Обнаружено, что окись азота играет важную роль в формировании и развитии самых различ-

ных заболеваний и расстройств – от солнечного ожога до анорексии (отказ от пищи), от рака до наркомании, от диабета до гипертонии, от нарушений памяти до сепсиса. Молекулы окиси азота играют роль посредника между различными системами в организме: между нервной и иммунной, между сердечно-сосудистой и половой. Но в отличие от других веществ, таких как допамин и серотонин, окись азота не взаимодействует с определенной точкой на поверхности нервной клетки, а проникает внутрь, действуя на внутриклеточном уровне. Есть сведения, что окись азота участвует в регулировании уровня эндорфинов (гормонов удовольствия), вырабатываемых в мозге.

У людей с группой крови В и АВ выделение окиси азота из организма происходит быстрее, чем у людей с другими группами крови. Способность к быстрому выведению окиси азота может быть чрезвычайно полезной для сердечно-сосудистой системы, однако это явление оказывает определенное влияние и на действие гормонов, давая человеку возможность быстрее оправиться от болезни либо стресса.

Именно поэтому люди с В-кровью обладают великолепной способностью восстанавливать психическое равновесие и расслабляться, используя психологические методики. И В-, и АВ-людям лучше работает в состоянии психологического равновесия.

У представительниц III и IV групп крови беременность оказывает самое незаметное влияние на работу нервной системы. Они все так же менее подвержены стрессу и так же быстро выходят из стрессовой ситуации. Беременные женщины становятся более сентиментальными и романтическими. Они начинают гораздо четче и детальнее воспринимать окружающий мир, мыслительные процессы ускоряются и появляется множество творческих идей. В период беременности женщины этой группы крови склоны к переменам, начиная от самых незначительных и заканчивая глобальными изменениями образа жизни.

Особенности пищеварения у представителей различных групп крови

Биохимические различия, определяемые группой крови, способны влиять на эмоции и поведение человека. Если вы здоровы телом и душой, а все системы вашего организма находятся в равновесии, то эти факторы могут никак не проявляться заметным образом. Но если вы находитесь в состоянии сильного стресса и дезадаптации, если ваша иммунная система ослаблена, если вы больны хроническим заболеванием, то тогда различия, определяемые группой крови, становятся решающим фактором в возникновении и развитии различных форм патологии. Соблюдая образ жизни, рекомендуемый для людей с вашей группой крови, вы начинаете контролировать свою жизнь.

Не менее серьезное и важное влияние группа крови оказывает и на другую систему организма – пищеварительную. Природа дала нам замечательную «фабрику», превращающую поданную на тарелке еду в необходимые нашему организму вещества. У здорового и правильно питающегося человека система пищеварения работает без каких-либо сбоев, как хорошо отлаженный механизм. Далеко не каждое заболевание желудочно-кишечного тракта проявляется немедленно после его возникновения. Иногда сигнал тревоги начинает звучать лишь годы спустя. Чтобы этого не случилось, наш организм нуждается в постоянном уходе, обслуживании и снабжении питанием. Пища попадает в рот, где за работу берутся зубы, язык, десны, губы, слюна и слизь. Затем прошедшая первичную обработку пища через пищевод попадает в желудок, уже готовый к работе, а из желудка поступает в тонкий кишечник. Тонкий кишечник, поджелудочная железа, печень и желчный пузырь в результате слаженной работы окончательно переваривают пищу и обеспечивают всасывание питательных веществ в кровь, а непереваренные и неусвоенные отходы удаляются при помощи толстого кишечника.

Группа крови играет ключевую роль на каждом этапе процесса пищеварения, начиная от выделения слюны и желудочного сока под действием запаха пищи и кончая выведением отходов. Антигены группы крови присутствуют в слюне и слизи, обеспечивающих защиту от микроорганизмов. Группа крови оказывает существенное влияние на структуру слизи – этого сторожа, обеспечивающего защиту от бактерий и пищевой непереносимости. Присутствие антигена группы крови в клетках внутренней оболочки желудка выражено ярче, чем в клетках любого другого органа пищеварительной системы. Группа крови оказывает прямое влияние на выделение многих ферментов и гормонов, в том числе гастрина, пепсина и гистамина, а также желудочного сока.

Антиген группы крови присутствует в клетках, выстилающих желчные протоки. Значительное количество антигена группы крови обнаруживается в желчи и панкреатическом соке. Таким образом, группа крови влияет на работу фильтра, отделяющего полезные вещества от отходов и токсинов. На поверхности клеток, выстилающих стенки тонкого кишечника, имеется значительное количество антигена группы крови, взаимодействующего с питательными веществами и ферментами и влияющего на усвоение пищи; кроме того, антиген группы крови влияет на кишечную микрофлору.

Секреторы и несекреторы

У большинства людей (секреторов) антигены группы крови обильно выделяются подчелюстными и подъязычными слюнными железами. Исследования выявили связь между некоторыми заболеваниями и неспособностью слюнных желез выделять со слюной антигены группы крови. В частности, среди страдающих гиперфункцией щитовидной железы значительно больше несекреторов, чем секреторов. При пережевывании пищи содержащиеся в слюне ферменты начинают процесс расщепления сахаров и крахмалов, и некоторое их количество попадает в ткани ротовой полости.

В слюне секреторов содержится значительно больше углеводов, чем у несекреторов. Находящиеся в слюне углеводные структуры, также присутствующие в слизи, способствуют уничтожению микроорганизмов, снижая образование зубного камня и налета. Вне зависимости от группы крови среднее количество кариозных зубов у несекреторов выше, чем у секреторов. Статус секретора влияет на активность вредных веществ (лектинов) в организме. Если вы секретор, то природа наделила вас более надежной защитой против бактерий и вредных лектинов.

Группа крови – это важный фактор, оказывающий влияние на действие содержащихся в желудочном соке кислот и ферментов. В зависимости от группы крови, например, может быть затруднено либо облегчено переваривание белков. Когда пища попадает в желудок, нервная стимуляция запускает выделение желудочного сока, состоящего из воды, соляной кислоты и ферментов. В желудочном соке присутствует значительное количество антигена группы крови. Соляная кислота уничтожает бактерии, содержащиеся в пище, и защищает организм от кишечных инфекций. Но именно соляная кислота, если она попадает в пищевод, виновата в возникновении изжоги.

Содержащиеся в пище белки связывают соляную кислоту, и кислотность желудочного сока немного понижается. Изменение кислотности желудочного содержимого стимулирует дополнительное выделение гастрина, а тот, в свою очередь, стимулирует выделение новых порций соляной кислоты. Когда белки переварены, кислотность желудочного сока несколько повышается, что служит сигналом к остановке выделения соляной кислоты. Расщеплению белков способствует фермент пепсин, очень чувствительный к уровню кислотности желудочного сока. При недостаточной кислотности пепсин не действует.

Группа крови и статус секретора прямым образом влияют на активность пепсина. Основным источником наиболее полноценного белка являются продукты животного происхождения, хотя немалое количество белка содержится и в растительной пище. У людей с I группой крови выделяется большее количество соляной кислоты, чем у людей с другими группами крови. У них также быстрее и в больших количествах вырабатываются пепсин, пепсиноген и гастрин – вещества, необходимые для переваривания животных белков. Также имеются данные, что выделяющийся с желудочным соком А-антиген связывается с пепсином и нейтрализует его действие. Этот факт можно связать с низким содержанием соляной кислоты в желудочном соке людей со II группой крови.

Как уже говорилось, соляная кислота не только расщепляет белки, но и служит защитой от большинства микроорганизмов, поступающих с пищей. Пережеванная и пропитавшаяся слюной пища, поступающая в желудок, далеко не стерильна, но соляная кислота не дает микроорганизмам проникать в верхние отделы тонкого кишечника, где происходит всасывание питательных веществ. Отсюда и одна из проблем, характерных для людей с группами крови А и АВ: низкое содержание соляной кислоты в желудочном соке приводит к росту бактерий в желудке и верхнем отделе тонкого кишечника. Эта проблема может принимать хронический характер. Рост микроорганизмов удастся остановить назначением антибиотиков, но спустя несколько дней или недель после их отмены все опять становится на свои места.

Проблема лектинов

Лектины, содержащиеся в продуктах питания, – это одна из основных причин нарушения хрупкого равновесия желудочно-кишечного тракта. Действие лектинов, имеющих белковую природу, зависит от вашей группы крови. Если в пищу, которую вы едите, содержатся несовместимые с вашей группой крови лектины, то они будут нарушать работу желудочно-кишечного тракта и иммунной системы, а также обмен веществ. Лектины действуют избирательно, присоединяясь к молекулам антигенов одной группы крови, но никак не взаимодействуя с антигенами другой группы крови. Само слово «лектин» ввел в научный обиход в 1954 г. Уильям Бойд для описания класса избирательно действующих агглютининов (веществ, которые способны повреждать клетки крови), обнаруженных в некоторых растениях. Степень избирательности действия лектинов зависит прежде всего от наличия молекул сахаров на поверхности какой-либо ткани.

Клетки внутренней стенки тонкой кишки, как правило, очень сильно насыщены сахарами, а поэтому легко доступны для лектинов. Действие лектинов, не являющихся специфичными для той или иной группы крови, может быть косвенным: такие лектины способны ингибировать действие пищеварительных гормонов либо способствовать выработке токсинов. Система пищеварения может подвергаться воздействию лектинов буквально со всех сторон. Лектины способны порождать многие проблемы, обычно не связываемые с пищеварением.

Лектины нарушают работу иммунной системы. Многие из пищевых лектинов, в том числе содержащиеся в самых привычных продуктах – бобовых растениях и злаках, принимаются иммунной системой за чужеродный антиген. Очень часто продукты, содержащие эти лектины, относят к числу пищевых аллергенов. Весьма вероятно, что некоторые из вызываемых этими продуктами аллергических реакций – это реакции иммунной системы на лектины.

Лектины нарушают переваривание белков. Исследования показали, что агглютинин пшеничных зародышей резко усиливает действие ферментов, расщепляющих сахара, ингибируя при этом действие ферментов, способствующих расщеплению белков на аминокис-

лоты. Кроме того, лектины активируют аутоантитела при воспалительных и аутоиммунных заболеваниях. Практически у всех людей в крови присутствуют антитела к пищевым лектинам. Некоторые из этих антител связаны с иммунными повреждениями почек у больных, страдающих нефропатией. Высказано предположение, что лектин пшеничных зародышей провоцирует выработку антител и при другом аутоиммунном заболевании – ревматоидном артрите.

Пищевые лектины обладают способностью повреждать внутреннюю оболочку кишечника. Клетки эпителия при таком повреждении теряют способность всасывать питательные вещества из кишечника в кровь. В то же время лектины нарушают проницаемость кишечной стенки, что может стать одним из факторов возникновения аллергических реакций или непереносимости белков. Это свидетельствует о том, что пищевые лектины могут нести частичную ответственность за потерю белков сыворотки крови, а также вносят свой вклад в развитие пищевых непереносимостей, так как нарушают функционирование кишечника.

Лектины способны блокировать деятельность пищеварительных гормонов. Пищевые лектины, в особенности лектины пшеничных зародышей, нарушают действие гормона, стимулирующего выделение пищеварительных ферментов. Лектины связываются с этим гормоном и тормозят его действие. Именно по этой причине лектины вносят свой вклад в проблему избыточного веса. Усвоение питательных веществ также ухудшается под влиянием лектинов. Особенно страдает усвоение глюкозы и пищевых белков. Помимо этого, лектин пшеничных зародышей стимулирует увеличение поджелудочной железы с одновременным уменьшением размеров тимуса, от деятельности которого зависит работа иммунной системы.

Чтобы можно было предотвратить последствия употребления в пищу лектинов, не подходящих вашей группе крови, необходимо знать хотя бы самые распространенные из самых опасных для человека пищевых лектинов. Пожалуй, на 1-ом месте по своим вредным качествам, как это ни печально, стоит пшеница. Многие люди страдают непереносимостью пшеницы, даже не догадываясь об этом, так как непереносимость не всегда проявляется в виде легко распознаваемых симптомов. В пшенице содержится большое количество глютеинов и глиадинов. Они есть и в других злаках, но иммунная система сильнее всего реагирует именно на пшеничные глиадины.

Пшеничные лектины являются существенной (хотя чаще всего не распознаваемой вовремя) причиной проблем с пищеварением у многих людей. Лектин пшеничных зародышей воздействует на выработку гормонов и обмен веществ в организме. Так, например, он имитирует действие инсулина. Подверженность человека негативному действию пшеничных лектинов зависит от группы крови. Есть доказательства, что А-антиген, присутствующий в стенках кишечника, в меньшей степени связывается с этим лектином. Поэтому обладатели групп крови А и АВ в меньшей степени страдают от действия лектина, который связывается со свободными молекулами А-антигена в желудочном соке. Таким образом, у представителей II и IV групп крови есть защитный механизм, связывающий лектины и не дающий им проникать в ткани. Но несекреторы, в желудочном соке которых нет А-антигена, лишены этой защиты.

Совсем недавно томаты стали часто упоминаться в прессе, так как в них было обнаружено высокое содержание ликопена – природного пигмента, придающего характерный красный цвет помидорам, арбузам и красным грейпфрутам. Ликопен является сильным антиоксидантом. Исследования показали, что он способен уменьшать риск развития раковых опухолей, а также способствовать снижению уровня сердечно-сосудистых заболеваний. К сожалению, в помидорах содержится еще и сильнодействующий лектин. Это один из немногих лектинов, способных агглютинировать клетки любой группы крови. Он снижает концентрацию муцина – фермента, защищающего внутреннюю оболочку кишечника. Воз-

можно, в этом коренится причина пищевой непереносимости томатов. Но это не единственный вред, приносимый этими овощами организму. Существуют данные, свидетельствующие об избирательном связывании томатного лектина с нервной тканью. Вмешивается он и в деятельность работы клеточного механизма, посредством которого фермент гастрин вызывает секрецию желудочного сока. Возможно, именно поэтому после употребления в пищу томатов и кетчупа многие начинают жаловаться на повышенную кислотность.

Аллергия на арахис является классической аллергией, т. е. у страдающего ею человека выделяются антитела к содержащимся в орехах белкам. В некоторых случаях это может привести даже к развитию анафилактического шока, весьма опасного для жизни. Классическая аллергия не зависит от группы крови. Однако лектин арахиса может приносить не только вред, но и пользу. Имеется ряд свидетельств (и их число все время растет), что арахисовый лектин может служить защитой от раковых заболеваний, в том числе от рака желудка, прямой кишки и молочной железы.

Без сомнения, один из наиболее спорных аспектов системы питания в соответствии с группой крови – это утверждение о необходимости присутствия красного мяса в рационе людей I и III групп крови. Традиционная диетология считает, что красное мясо, помимо прочих «грехов», повинно в высоком уровне холестерина в крови, сердечно-сосудистых заболеваниях и остеопорозе. Однако представление о роли кишечной щелочной фосфатазы опровергает это распространенное убеждение. Щелочная фосфатаза, помимо всего прочего, способствует перевариванию животных белков и жиров.

Недавно проведенные исследования однозначно показали, что у людей, обладающих I группой крови, наблюдается высокий уровень этого фермента, что дает им защиту от вредных последствий диеты с высоким содержанием белков. И наоборот, у носителей A-крови уровень этого фермента очень низок, но и это незначительное количество блокируется их же собственным A-антигеном. Это свидетельствует о том, что людям II группы крови необходимо соблюдать низкобелковую диету. Есть данные, что щелочная фосфатаза, помимо расщепления жиров, повышает усвояемость кальция. Это может объяснить, почему представители I группы крови меньше подвержены переломам костей, чем люди других групп.

Все больше исследований свидетельствует о том, что предположение о пользе систем питания, крайне бедных животными белками, не находит научной поддержки. Употребление 150 г красного мяса пять или больше раз в неделю может снизить риск развития заболеваний коронарных сосудов на 10 %. У женщин, употребляющих много белка, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на три четверти ниже, чем у женщин, получающих мало белка. Более того, эти данные касаются не только растительного, но и животного белка.

Принципы здорового питания

Ниже изложены основные принципы здорового питания. Многие из них уже рассматривались, некоторые приводятся впервые. По сути, эти правила – квинтэссенция науки о питании (в ее практической части).

I. Человека питает не то, что он съел, а то, что усвоил. Переваривание сопряжено с большими энергозатратами, поэтому организм должен быть готов к еде. Природой установлен сигнал готовности – чувство голода. Еда без чувства голода не идет впрок. Она лишь перегружает и засоряет организм. Но спазмы в пустом желудке – это еще не голод. Критерий здорового аппетита – сильное желание что-нибудь съесть, даже самое неаппетитное (корочку черствого черного хлеба), и обильная сладкая слюна, появляющаяся при одной мысли о такой еде.

Подобного голода не бывает сразу после напряженной работы, после охлаждения или перегревания, после бурных эмоций. В этих случаях не стоит и садиться за стол (рекомен-

дуют сначала 20–40 мин отдохнуть). Не хочется есть и при разных недомоганиях. И не надо насильно «подкреплять» больных! Организм специально экономит силы, энергетика перестраивается на борьбу с болезнью. Как только телу понадобится пища, сразу возникнет голод.

Правда, при некоторых хронических заболеваниях подлинно здорового голода не возникает, или он проявляется искаженно (например, при сильно сниженной кислотности желудочного сока). Подобный феномен развивается при большой зашлакованности, когда уже через несколько часов после пропущенного обеда начинает болеть голова, появляется болезненная слабость и другие неприятные симптомы, хотя по-настоящему мы еще не проголодались. В этих случаях самый действенный способ лечения и очищения – голодание.

II. Один из важнейших принципов – тщательное пережевывание пищи. Помните, что в комке пища не усваивается. Жевать следует до тех пор, пока кусочек не станет совершенно жидким и сам не исчезнет во рту (до момента произвольного глотания). Тогда даже самая грубая пища, вроде жареных корок, усвоится относительно легко. Ведь при жевании происходит не только механическое измельчение и изменение консистенции продукта, но и начальное расщепление крахмалов и отчасти белков.

III. Еда должна быть вкусной. Безвкусная пища плохо усваивается, ведь синтезом многих пищеварительных ферментов «управляет» язык. Впрочем, при истинном голоде безвкусной кажется только «плохая» еда. Натуральная неиспорченная пища, даже самая простая, по-настоящему голодным человеком воспринимается с радостью.

К сожалению, вкус у многих людей сильно испорчен. Этому способствуют все сладкие, жирные, жареные блюда, всевозможные специи и приправы. Они меняют природный вкус пищи и «вводят в заблуждение» пищеварительные органы, возбуждают нездоровый аппетит.

Постепенно, с переходом на натуральную пищу, вкус выправляется, но процесс этот может растянуться на годы. Не стоит себя особо насиловать, но не стоит и потакать своим слабостям.

IV. Считается, что с полуночи до полудня энергетика человека не настроена на пищеварение. Неслучайно сытный завтрак объявляют «врагом номер один». Лучше всего вообще не завтракать или же ограничиваться фруктами, соками, простоквашей, чаем из трав.

V. С полудня и до вечера можно устраивать 2 или 3 основательных приема пищи. Некоторые как следует подкрепляются в обед и за ужином и легко полдничают, другие обходятся без полдника или без обеда, кто-то вообще ест раз в день. Главное – не перекусывать в промежутках между едой. Пусть человек завтракает, обедает, полдничает и ужинает, но между этими приемами пищи желудок должен отдыхать. Допустимо, впрочем, за 30 мин–1 ч до «существенной» трапезы съесть что-нибудь из фруктов или пить соки, но в остальное время желательно ничего, кроме воды, не употреблять.

VI. Ужинать рекомендуют не позже чем за 2 ч до сна. В идеале к моменту засыпания желудочное пищеварение должно закончиться и пища в основном перейти в кишечник.

VII. Существуют особо вредные продукты. Это консервы, особенно мясные, а рыбные, колбасы, копчености, гидрогенизированные жиры, майонез, кофе, какао, черный чай, «Кока», «Фанта» и почти все газированные напитки, кондитерские изделия.

Желательно избегать также всего соленого, рафинированных растительных масел, сахара и всех продуктов, его содержащих, столового уксуса, специй, заранее приготовленной пищи. Наконец, советуют ограничивать употребление белого хлеба из очищенной муки и шлифованного риса (особенно больным и малоподвижным людям).

VIII. Наилучшей едой признаются фрукты, свежие и вареные овощи, свежее отварное (нежирное) мясо и рыба, злаки, зелень. Сюда же можно отнести орехи. Отличная еда для детей – молоко и кисломолочные продукты. Но с возрастом их потребление обычно снижается, хотя некоторые продолжают есть их до глубокой старости. Молоко и продукты из него

противопоказаны при хронических ринитах, фарингитах, бронхитах, трахеитах. Из жиров наиболее предпочтительны сливочное и топленое масло, при хорошей переносимости – растительное нерафинированное масло. Сливки и сметана в больших количествах нарушают жировой обмен, от этого страдает печень и появляются угри.

IX. Очень важно правильно сочетать продукты. Особенно вредно соединять в одной трапезе фрукты с крахмалами или белками, крахмалистую пищу с белковой, разные виды белков (мясные с молочными, белки бобов и орехов), а также крахмалы или белки с сахарами. Пагубно также заканчивать еду сладким или фруктовым десертом.

X. Желательно питаться разнообразно в течение дня и в течение недели. Скажем, на обед – каша, на ужин – картофель. Сегодня – пшено, завтра – рис и т. д. Некоторые, правда, безо всякого для себя вреда питаются довольно однообразно, но это требует специальной тренировки либо наследственной предрасположенности. Монодиеты же обычно применяются лишь на ограниченный срок для лечения или похудения. Впрочем, после того как организм привыкнет к натуральной пище, он сам будет подсказывать, что ему нужно.

XI. Если готовить еду в гневе, страхе, раздражении, то отрицательные вибрации, накладываясь на пищу, будут портить ее. Еда получится неприятной и вредной. И напротив, если готовить в хорошем расположении духа, пища станет целебной и вкусной.

XII. Старайтесь готовить на один раз. Повторно разогретое блюдо, даже из холодильника, в лучшем случае несет одни калории.

XIII. Избегайте жареного. При обжаривании жиры (особенно растительные) превращаются в яд, жареные же корочки хуже всего усваиваются, раздражают желудок и кишечник, «бьют» по печени и почкам. Если все же приходится жарить, лучше это делать на топленом масле. Наиболее приемлемые способы термообработки – отваривание (особенно на пару) и запекание. Причем, как правило, чем проще приготовлено блюдо, тем больше в нем сохраняется живительной энергии и ценных веществ и тем оно полезнее.

XIV. Рекомендуются избегать контрастных температур в течение одного приема пищи (холодный суп и горячая каша, горячий кофе с мороженым и т. п.). Вредна также как очень холодная (из холодильника) пища, так и очень горячая. Считается, что холодные блюда должны иметь температуру не ниже комнатной, а горячие – не обжигать губы и рот, чтобы не возникала необходимость дуть на ложку.

XV. Многие диетологи рекомендуют употреблять растительные продукты из своей местности и в «свой сезон». Правда, с нашей долгой зимой это правило работает не всегда.

XVI. Считается, что желудок после еды должен быть заполнен не более чем наполовину. Чтобы не переедать, можно спрашивать самого себя, хочется ли съесть кусочек черствого хлеба, и когда такое желание пропадает, вставать из-за стола.

XVII. После еды нежелательно сразу приниматься за работу, тем более тяжелую. Правильнее будет 20–30 мин отдохнуть, но, конечно, не лежать и не спать. Можно применить способ «ускоренного переваривания». Для этого нужно либо встать прямо у стены, чтобы ее касались пятки, ягодицы, лопатки и затылок, либо сесть на пятки (встать на колени, немного раздвинуть пятки, не отрывая носков, чтобы образовалась лунка, и сесть в эту лунку), держа спину прямой. Затем мужчины прижимают левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем правой руки, а женщины – правую ноздрю большим пальцем правой руки. В таком положении стоят или сидят 5–10 мин, спокойно дыша через свободную ноздрю. Дышат очень легко, естественно, чтобы не было ни малейшего напряжения, и по возможности ритмично.

XVIII. Почти повсеместно распространен миф о пользе и даже необходимости супов. Это не так. Первое блюдо, возможно, нужно, когда за ним следует неудобоваримое второе – что-нибудь вроде картофеля с гуляшом или беляшей. При здоровом же питании супы, даже вегетарианские, излишни. Каши, овощи и другая нормальная еда не нуждается в предварительной «раскачке» желудка.

XIX. Не рекомендуется много пить непосредственно перед едой, во время и после приема пищи. Пить за едой, в принципе, допускается, но лучше все же обходиться собственной слюной. Исключение – очень сухая пища. Вода или травяной чай могут быть составной частью трапезы, но после еды хотя бы около часа желательно воздерживаться от питья. В целом за день советуют выпивать не менее 2–3 л (включая скрытую воду фруктов, овощей и другой еды). Обязательными считаются приемы воды утром после пробуждения, вечером, перед сном и за полчаса перед каждой едой.

Для будущей матери и плода правильное питание не просто желательно, а обязательно. Низкобелковая диета, так же как и иное неполноценное питание, оказывает пагубное воздействие на развитие головного мозга. Оба родителя должны получать с пищей все необходимые компоненты по крайней мере за месяц до зачатия, а еще лучше – на протяжении всей жизни.

При наступлении беременности нет никаких причин менять привычный режим питания. Если организм привык к нему, резкие перемены могут больше навредить, нежели помочь. Пропускать приемы пищи или садиться на жесткую диету, чтобы избежать увеличения массы тела, глупо и вредно для здоровья.

Вегетарианки могут ничего не добавлять к своей еде, правда, только в том случае, если это разрешил лечащий врач. Как правило, наблюдающие врачи довольны ими более, чем заядлыми мясоедками, поскольку последние чаще скупаются на овощи и фрукты. Если женщина все же привыкла есть мясо и никак не может без него обойтись, то лучше употреблять не говядину, свинину или баранину, а печень, рыбу и курицу. В качестве гарнира посоветуем салаты, а не картофель и макароны.

Жидкости способствуют усвоению других продуктов. Получение нужного количества белков очень важно, причем как источник белков предпочтительнее иметь нежирное мясо, яйца, молоко, горох, фасоль, орехи. Пророщенная пшеница является прекрасным поставщиком не только белков, но также и витаминов группы В. Жиры – необходимое топливо для получения энергии и тепла. Большое количество жиров содержат сливки, масло, сыры, некоторые сорта мяса. Углеводы также являются источниками энергии, их лучше употреблять в неочищенном виде (картофель, молоко, неочищенный рис, цельные крупы, мука грубого помола, нерафинированный сахар).

Беременная остро нуждается в железе, кальции, фосфоре, йоде, других микроэлементах и во всех витаминах. Пища должна непременно включать рыбу, печень, молоко, крупы (цельную пшеницу, ячмень, овес и т. д.), свежие овощи, фрукты, цитрусовые.

Некоторые медики советуют принимать дополнительные витамины и неорганические вещества, например цинк, фолиевую кислоту и особенно витамины С и Е. Фолиевая кислота относится к витаминам группы В. Она получила свое наименование от названия листьев зеленых растений. При приготовлении, консервировании или длительном хранении продуктов фолиевая кислота, как правило, разрушается. Чтобы фолиевая кислота правильно усваивалась, в диету беременной обязательно должны входить цинк и витамин С. Многие люди употребляют в пищу слишком мало свежей зелени. Следует иметь в виду, что недостаток фолиевой кислоты в некоторых случаях может привести даже к преждевременным родам.

Употреблять алкоголь и курить не следует. Исследования показали, что курение во время беременности приводит:

- к невынашиванию;
- к преждевременным родам;
- к рождению ребенка с малой массой тела;
- к легочным заболеваниям;
- к учащению случаев внезапной смерти младенцев и т. д.

Курение приводит к сужению кровеносных сосудов, снижению поступления кислорода и питательных веществ ко всем органам, включая матку, а следовательно, и к ребенку.

Физиологические особенности групп крови

Человеческий организм – результат реализации наследственной информации, носителем которой является генотип (совокупность наследуемых признаков). Это своего рода генетический архив. В нем хранится все, написанное ранее, сохраненное для дальнейшего использования, а также «ошибки и опечатки». Эта информация хранится в вашей ДНК, а один из фрагментов этой информации – ваша группа крови. Что же определяет группу крови? На профессиональном языке генетиков вариации гена, в том числе гена группы крови, носят название «аллели», альтернативные формы генов. Они есть у каждого человека. Эти аллели определяют, будете ли вы голубоглазым или кареглазым, высоким или низким, блондином или брюнетом. Аллелей, определяющих группу крови, всего три, и они носят названия А, В и 0 (ноль). Однако ген, определяющий группу крови, оказывает несравненно большее воздействие на ваше состояние, чем ген, определяющий цвет ваших глаз. Это воздействие во многом связано с расположением гена группы крови и его взаимодействием с другими генами.

В основе современного учения о группах крови лежат установленные факты агглютинации (склеивания, слипания) и гемолиза (разрушения эритроцитов) при смешивании сывороток крови разных групп. Предполагается существование двух качественно различных агглютиногенов (факторов, вызывающих слипание эритроцитов) – А и В. Агглютиногены содержатся в различных клетках организма, в том числе и в эритроцитах. Кроме того, существуют антитела – гемагглютинины альфа и бета, которые находятся в сыворотке крови и в других жидкостях организма и при взаимодействии с соответствующим фактором вызывают склеивание эритроцитов. Так, при наличии в эритроцитах фактора А они склеиваются под воздействием плазмы или сыворотки крови, содержащей антитела альфа; при наличии в эритроцитах фактора В склеивание происходит под влиянием антител бета.

Кровь одного и того же человека не может содержать в своей сыворотке антитела, реагирующие с факторами эритроцитов этой крови; в противном случае реакция склеивания происходила бы в кровеносном русле самого человека. Например, наличие в эритроцитах фактора А исключает возможность присутствия в сыворотке той же группы крови антител альфа; точно так же наличие в эритроцитах фактора В исключает возможность присутствия в сыворотке той же крови антител бета.

Наличие или отсутствие того или иного фактора и определяет группу крови человека. Возможны четыре основные комбинации: отсутствие обоих факторов при наличии обоих видов антител, что характеризует первую группу крови – 0 (I); наличие фактора А и антител бета, характеризующее вторую группу крови с формулой А (II); наличие фактора В и антител альфа – В (III); наличие обоих факторов при отсутствии того и другого видов антител – АВ (IV). Группы крови принято обозначать по фактору склеивания. Для практической работы пользуются указанными четырьмя группами. Но в настоящее время считают, что, кроме четырех групп, есть еще подгруппы во II и IV группе. Эти подгруппы относятся к фактору А, находящемуся во II и IV подгруппах. Поэтому II группу делят на две подгруппы А1 и А2. Другими словами, вместо четырех групп можно насчитать шесть. Группа крови постоянна и не меняется с возрастом или болезнью.

Люди с IV группой крови являются универсальными реципиентами, т. е. им можно переливать кровь любой группы, но их кровь подходит только для лиц той же группы. Люди с I группой крови являются универсальными донорами, но им подходит только кровь той же группы. Несмотря на это, если нет жизненных показаний, любому человеку лучше всего

переливать кровь его группы, причем в обязательном порядке проводить пробу на биологическую совместимость, так как кроме факторов, определяющих группу крови, существует еще множество параметров, которые и создают нашу неповторимость.

Механика влияния группы крови связана с особенностями воздействия генов АВ0 на другие находящиеся по соседству или неподалеку от них гены, вроде бы никак не связанные с ними прямым образом. Механизм этого воздействия объясняет, почему группа крови влияет на различные системы организма – от пищеварительных ферментов до нейрогуморальных механизмов. Некоторые секреты близких взаимоотношений между генами и особенности влияния этих взаимоотношений на состояние здоровья человека уже раскрыты. Например, на уровень кислотности желудочного сока влияет вовсе не химический маркер группы крови, а сам антиген АВ0, влияющий на соседние гены этой же хромосомы. Это явление, получившее название «сцепления генов», пока не изучено до конца, но уже ясно, что многие гены обладают способностью оказывать влияние на другие гены, явным образом не связанные с ними.

Еще одна весьма интересная связь наводит на мысль о влиянии группы крови на деятельность мозга. Ген, ответственный за синтез фермента, превращающего допамин в норадреналин, расположен непосредственно рядом с геном, отвечающим за группу крови. Этот факт в значительной степени свидетельствует о связи между группой крови и сопротивлением стрессу, психическим здоровьем и даже некоторыми особенностями характера.

Утверждение, что на планете существует всего лишь четыре типа людей, соответствующих четырем большим группам крови, было бы чрезмерным упрощением. Реальность намного сложнее и интереснее. Следует повнимательнее присмотреться к группам крови. Ваша группа крови не является чем-то совершенно незаметным. Она проявляет себя бесчисленными способами, и далеко не безразлично, какими именно способами она проявляет себя в каждом конкретном случае. Иногда ее влияние едва-едва заметно по некоторым внешним проявлениям, у другого человека о его группе крови можно сказать чуть ли не по внешности. Подобное влияние оказывает один из факторов крови – статус секретора, от которого зависит количество и местонахождение антигена группы крови в вашем организме.

Хотя сам ген статуса секретора не связан прямым образом с геном группы крови, но он влияет на проявление гена группы крови в организме. Антиген определенной группы крови находится на поверхности эритроцитов каждого человека, но у большинства населения (примерно у 80–85 %), помимо этого, антигены группы крови присутствуют в различных выделениях организма. У этих людей, называемых секреторами, антиген группы крови присутствует в слюне, слизи и сперме. Если вы секретор, то можно определить вашу группу крови, взяв на анализ одну из этих жидкостей, а не только кровь. Те, у кого антигены группы крови не присутствуют в биологических жидкостях, называются несекреторами. Статус секретора (для секреторов зона воздействия антигенов группы крови шире, чем для несекреторов) имеет существенное влияние на характеристики иммунной системы. Обнаружена связь между статусом секретора и широким спектром различных заболеваний и нарушений обмена веществ.

Современной медицине пока точно неизвестно, почему природа сделала одних из нас секреторами, а других несекреторами. Можно предположить, что статус секретора связан с попыткой природы обеспечить дополнительную степень защиты, не существовавшую у древних предков человека. Имеются определенные данные, свидетельствующие о том, что статус несекретора генетически старше, чем статус секретора. Не исключено, что он в большей степени соответствовал особенностям пищеварения древнейших охотников и собирателей.

Возникновение статуса секретора, вероятно, стало иммунологической адаптацией. Способность выделять антигены группы крови в слюну, желудочный сок и другие биоло-

гические жидкости создает дополнительный барьер для вредных факторов окружающей среды: бактерий, химических загрязнителей и других раздражителей. Несекреторы же с точки зрения иммунологии используют стратегию смертельной ловушки для вредоносных микроорганизмов. Микробам и вирусам позволено проникнуть внутрь организма, а затем иммунная система уничтожает их. Статус секретора оказывает прямое или косвенное влияние на целый ряд факторов: степень проникновения внешних микроорганизмов внутрь организма; баланс кишечной микрофлоры; свертываемость крови; состав материнского молока; подверженность инфекции; уровень иммунитета; склонность к аллергическим заболеваниям; факторы риска возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы; генетический показатель склонности к алкоголизму.

Особенности наследования групп крови

Во все времена и у всех народов крови – этой густой красной жидкости, питающей наш организм, – придавалось огромное значение. Ее считали вместилищем божественной бессмертной души, жизненной энергией человека, основой жизни. Выражение «голос крови» совсем не случайно. Кровь действительно может сказать о многом, количество информации, которую несет в себе кровь, кажется просто невероятным. Это информация о наших индивидуальных особенностях, нашем характере, темпераменте, она же определяет оптимальный для нас образ жизни. Обычно редко задумываются, что человек – это не только материальный объект из мяса и костей. Особенность процессов, происходящих в нашем организме, такова, что человек – это огромный сгусток информации, то самое энергоинформационное отражение, которое еще называют биополем.

В глубинах нашего организма живет знание обо всем – о том, как излечить болезни, как сделать свою жизнь благополучной, как создать для себя наиболее подходящие условия существования. Но очень редко мы интуитивно угадываем по крупицам это скрытое внутри нас знание. А если интуиция не развита, то человек не ощущает, что для него хорошо, а что плохо, и очень часто поступает во вред себе: употребляет не ту пищу, занимается не тем видом деятельности, живет не с тем человеком.

Расшифровать заложенную в нас самой природой информацию поможет наша кровь. Любая жидкость сама по себе является очень хорошим носителем информации. Кровь же – носитель информации вдвойне: в ней отражены не только свойства нашей физической природы, но и черты нашей индивидуальности. Естественно, многообразие человеческих типов огромно. Любые классификации в достаточной степени условны, и все же можно говорить о каких-то более или менее типичных человеческих проявлениях, сформировавшихся в процессе человеческой эволюции. На протяжении тысячелетий природа отбирала и развивала в человеке качества, способствующие выживанию, и отсеивала то, что мешает этому выживанию. Для того чтобы эти полезные качества запомнились организмом и были переданы по наследству, информация о них была записана при помощи крови.

Качеств, способствующих выживанию, очень много, они разнообразны, укладываются в целые системы и образуют различные сочетания. Одни качества хорошо сочетаются с другими, другие – не очень. Поэтому тщательно отбирались не только качества, но и наиболее приемлемые их сочетания. Вот так и получилось, что существуют разные типы людей – и каждый тип объединяет достаточно большую группу. Так что каждого из нас можно отнести к какой-то определенной группе людей, наделенных определенным набором качеств, в наибольшей мере способствующих выживанию. Почему же при всей непохожести у нас так много общего с другими людьми? Ответ кому-то может показаться неожиданным: потому что у нас с ними общая группа крови. Группа крови, ее биохимический состав, информация, заложенная в ней, – это наследство наших предков. Это то, что позволяет нам лучше узнать

себя, именно она способна дать нам всю информацию, которая необходима для дальнейшего развития нашей способности к выживанию и адаптации.

Группа крови является одним из основных строительных механизмов клеточной структуры нашего организма. Свою работу группа крови выполняет с помощью антигенов – химических маркеров, находящихся на поверхности клеток. Антигены помогают клеткам определять «свои» и «чужие» элементы. Антигены группы крови оказывают исключительно мощное воздействие: если здоровье в норме, они эффективно блокируют проникшие извне вещества (например, болезнетворные микроорганизмы) и не дают им нарушать деятельность организма. Имеется ряд данных, подтверждающих деятельность антигенов группы крови в качестве маркеров дифференциации, обеспечивающих условия для развития нервов и кровеносных сосудов у растущего зародыша.

В повседневной жизни понятие группы крови используется очень узко и специфично – как правило, при переливании донорской крови и пересадках органов. На самом деле возможность практического применения такого сильнейшего генетического инструмента, как группа крови намного шире. Антигены группы крови присутствуют на каждом эритроците. С помощью этих природных маркеров можно изучать иммунную функцию, активность обмена веществ, деятельность пищеварительной и нервной систем и на основании полученных данных прогнозировать состояние здоровья человека. Тем не менее, применение информации о группе крови по-прежнему ограничено стенами лаборатории переливания крови. К счастью, специалисты в области медицины медленно, но верно идут к пониманию реального значения группы крови в организме человека.

Генетический механизм, определяющий группу крови, относительно несложен. Любой организм – это физический результат проявления совокупности генов (то есть фенотип), которые достались вам по наследству от родителей. Гены можно разделить на доминантные и рецессивные. Например, ген группы А доминантный (то есть подавляющий) по отношению к гену группы 0. Если вам достался ген А от матери и ген 0 от отца, то ваш генотип – А0, а фенотип – группа крови А. Но при этом вы являетесь носителем скрытого гена 0 и можете передать его своим детям.

Теперь понятно, почему у А-матери и 0-отца может быть ребенок с группой крови 0, хотя для того, чтобы у ребенка была 0-кровь, он должен получить 0-гены от матери и отца. Различие между фенотипом и генотипом часто сбивает с толку людей, пытающихся разобраться в генетическом механизме передачи гена группы крови по наследству.

Группу крови часто используют для определения отцовства. Она не может подтвердить отцовство, но может указать на то, что данный мужчина не является отцом ребенка. Понятно, что у людей с одной и той же группой крови (одинаковым фенотипом) может быть различный генотип. Генотип и фенотип группы крови – всего лишь небольшая часть (точнее две части) сложнейшей картины. Чтобы получить представление о том, насколько она сложна, следует подробнее рассмотреть подгруппы крови.

В общей сложности существует около 300 подгрупп крови, и каждая из них обусловлена генетически. В данной книге следует ограничиться лишь тремя из них, т. е. теми, которые имеют практическое применение. Наибольшее значение имеет фенотип группы крови, от него зависят около 90 % всех факторов. 5 % факторов приходится на статус секретора, в отдельных случаях могут иметь значение еще два параметра: резус-фактор и подгруппа MN.

При любом лабораторном исследовании групп крови обычно определяется и ее резус-фактор. Система различения крови по резус-фактору совершенно самостоятельна и не зависит от системы АВ0. Свое название эта система получила от обезьян вида макак-резусов, широко используемых в качестве лабораторных животных. Именно из крови этих обезьян впервые был выделен резус-фактор. Особенно важное значение он имеет для беременных женщин. Долгое время врачи не могли понять, почему у некоторых женщин, перенесших

первую беременность без каких-либо патологий, во время второй и последующих беременностей развивались осложнения, часто приводившие к выкидышу, а иногда даже к смерти матери.

Сравнительно недавно (1937–1940 гг.) в крови людей был обнаружен новый фактор, который был назван резус-фактором. Было установлено, что большинство людей (около 85 %) являются резус-положительными, т. е. содержат в своей крови резус-фактор. Лишь 15 % людей не содержат этого фактора, т. е. являются резус-отрицательными. В отличие от групповых свойств А и В, резус-антиген не имеет против себя в крови нормальных людей готовых антител. Такие антитела – антирезус-агглютинины – появляются лишь в результате попадания в кровь резус-отрицательного человека резус-положительных эритроцитов.

Подобное образование антител против резус-фактора может получиться в результате повторных переливаний резус-положительной крови резус-отрицательному человеку, а также у резус-отрицательной женщины при ее беременности резус-положительным плодом. Люди, у которых сформировались антитела к резус-фактору, обладают повышенной чувствительностью к введению резус-положительной крови, давая тяжелые аллергические реакции вплоть до смертельного исхода. При повторных беременностях резус-отрицательной матери резус-положительным плодом в ее организме начнут вырабатываться антитела к резус-фактору плода. Возникнет так называемый резус-конфликт, результатом которого будут выкидыш и интоксикация (порой смертельная) организма матери. Влияние резус-фактора на систему питания и развитие заболеваний незначительно, но его обязательно следует принимать во внимание женщинам детородного возраста и их партнерам.

Система групп крови MN практически неизвестна, так как она не играет никакой роли при переливании крови и пересадке органов. Однако есть сведения, что MN-статус может играть определенную роль в развитии сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. В этой системе выделяются три подгруппы – MM (клетки организма несут только антиген M), MN (антигены M и N) и NN (только антиген N). Около 28 % населения относятся к подгруппе MM, 22 % – NN, 50 % – MN. Большинство проблем со здоровьем связано с чистокровными типами MM и NN. В случае смешанного типа MN этого не наблюдается.

Есть данные о возможной роли MN-статуса в развитии рака молочной железы. В крови подгруппы MM обнаружен Т-антиген, биохимически связанный с М-антигеном. Как правило, пациентам с кровью MM рекомендуется принимать активные профилактические меры и максимально строго следить за соблюдением здорового образа жизни.

Есть данные, подтверждающие предположение о возможной роли MN-статуса в развитии сердечно-сосудистых заболеваний. В 1983 г. журнал «Клиническая генетика» опубликовал результаты исследований, свидетельствующие, что у людей с кровью подгруппы NN сразу же после приема стандартной пищи, используемой для подобных исследований (яйца, бананы, сметана), наблюдались значительно более высокие показатели уровней холестерина и триглицеридов в крови. Исследователи пришли к выводу, что носители гена М (подгруппы MM и MN) лучше защищены от резких колебаний уровня триглицеридов и холестерина в крови.

Подгруппы крови представляют собой обширную территорию, пока что недостаточно исследованную, хотя знать о ее существовании не помешает каждому – это никогда не бывает лишним. Носителям А-антигена, т. е. обладателям групп крови А и АВ, следует знать о том, что А-антиген существует в двух модификациях, получивших название А1 и А2. От того, какой модификацией гена наградила вас природа, в определенной степени будут зависеть особенности вашего здоровья, а следовательно, диетологические стратегии по его укреплению. Различие между антигенами А1 и А2 приобретает особое значение, когда речь идет о воздействии некоторых болезнетворных микроорганизмов, отдающих предпочтение одной из этих подгрупп. Существует ряд подвидов антигена А1, но пока что не проводилось прак-

тически никаких исследований по установлению их возможной связи с воздействием биологически активных веществ, питанием и развитием заболеваний.

Глава 2

Основные параллели физиологических изменений в организме женщины при беременности и зависимость формирования личности от групп крови

Влияние группы крови на индивидуальность человека

Что такое человеческая личность? Можно ответить на этот вопрос перечислением большого количества внешних признаков и социальных особенностей человека. Все эти данные будут вполне справедливы и объективны, но ими не исчерпывается понятие личности. Дать определение человеку не так-то легко, как может показаться. Если вас просят рассказать о себе, то обычно человек хочет узнать не вашу биографию, а вас как личность, т. е. что вы из себя представляете. Какой вы? Что любите и не любите? Как реагируете на происходящее в разных ситуациях? И многое, многое другое. Неосязаемая смесь всевозможных черт, именуемая личностью, это и есть то, что делает человека уникальным и неповторимым. Группа крови является биологическим маркером индивида. Изучение личности человека является частью изучения индивида в целом. Различия в группе крови одновременно указывают на области сходства: так, если у вас одна и та же группа крови, то будет наблюдаться определенное сходство в реакции на стресс.

На протяжении сотен лет врачи разделяли тело и психику, рассматривая их отдельно друг от друга. Однако если рассматривать всю продолжительность человеческой истории, то этот длительный период разделения души и тела в сознании людей окажется всего лишь кратковременным недоразумением. Современное понимание физиологической взаимосвязи психики и тела не новость, у него очень древние корни. Аюрведа, индийская традиционная система методов исцеления, основанная на древней философии, учитывает действие универсальных сил и жизненных энергий. Индийская мифология говорит о пяти основных элементах, или состояниях энергии: пространство, воздух, огонь, вода, земля. Соединяясь между собой в различных сочетаниях, эти элементы образуют основные жизненные силы. Воздействуя на жизненную энергию, они определяют конституцию человека, особенности его личности и состояния здоровья.

Во 2-ом столетии нашей эры древнеримский врач Гален описал четыре основных темперамента: сангвинический, меланхолический, холерический и флегматический. Эти термины оказались настолько удачными, что ими продолжают пользоваться и поныне. Как полагал Гален, темперамент человека зависит от одной из основных жидкостей, присутствующих в теле, а именно: крови (у сангвиников), желтой желчи (у холериков), слизи (у флегматиков) и черной желчи (у меланхоликов). Особое внимание древние врачи уделяли густоте этих жидкостей, в том числе и крови. Современная наука подтвердила определенную связь между группой крови, ее густотой и различными видами хронической тревожности.

Несомненно, что связь между телом и психикой существует. Наши мысли, ощущения, мечты, работа воображения проявляются в виде сложнейших биохимических реакций нашего организма. По кровеносным сосудам, как по проводам, кровь разносит эти вещества по органам всего тела. Влияет ли группа крови на поведение человека, играет ли она какую-нибудь роль в возникновении психических расстройств? Существует ли тип личности, характерный для той или иной группы крови? На эти весьма актуальные вопросы можно ответить утвердительно, если исходить из следующих основных допущений: психика и тело человека интегрированы между собой; физиологические функции и системы орга-

низма автономны, но связаны с психикой; группа крови оказывает влияние на весь организм на клеточном уровне.

Влияние генетически определяемой группы крови на нейрогуморальные механизмы в организме представляет собой унаследованную предрасположенность, проявляющуюся при воздействии факторов стресса. Пока человек здоров, унаследованная предрасположенность никак себя не проявляет, но при сильном стрессе или серьезном заболевании организм реагирует сильнейшим срывом.

Приписывать людям те или иные качества в зависимости от группы крови, конечно, легкомысленно, но окончательно утверждать, что такая связь в принципе невозможна, нельзя. Вполне допустимо говорить о неоспоримом, подтвержденном результатами исследований доказательстве влияния группы крови на особенности нейрохимических процессов. Если группа крови оказывает влияние на сам механизм управления поведением, темпераментом и психическим здоровьем, то в этом смысле можно анализировать и проблему личности.

Связь между группой крови и темпераментом стала предметом исследований в двадцатых годах, когда японские ученые решили проверить, не может ли группа крови являться хотя бы косвенным маркером тех или иных психологических характеристик. Результаты (положительные) этих исследований были опубликованы во многих европейских журналах. Тем не менее поискам возможной связи группы крови с особенностями личности в научном мире долгое время не уделялось особого внимания.

Начало серьезным научным исследованиям возможной связи между группой крови человека и его личностью положили Раймон Кэттел и Ганс Айзенк, ведущие психологи XX в. Немецкий психолог Ганс Айзенк впервые выдвинул теорию о существенной роли генетических факторов в определении психологических различий между людьми. Наибольшую известность получила разработанная Айзенком теория личности, в которой учитываются три переменные по трем шкалам: психотизм (его противоположность – сила суперэго), экстраверсия (противоположность – интроверсия) и невротизм (противоположность – стабильность). Согласно Айзенку, величины этих переменных имеют нейрофизиологическую основу. У интровертов, например, по сравнению с экстравертами повышена активность участков коры головного мозга. Поэтому внешние раздражители, например нахождение в толпе или шум, создают для интроверта сенсорную перегрузку.

Сравнивая личностные характеристики с национальными различиями, Айзенк получил возможность сделать вывод о группах крови в различных популяциях. При этом он использовал данные предыдущих исследований. В результате Айзенк пришел к выводу, что эмоциональность в значительно большей степени характерна для людей III группы крови, чем для людей II группы крови. Интроверсия же у носителей IV группы крови встречается чаще, чем у любой другой группы. По данным Айзенка (и других исследователей), личностные особенности людей с разными группами крови можно классифицировать приблизительно так: группа 0 – экстраверт, сильный, экспрессивный, стабильный; группа А – интроверт, перфекционист, сдержанный, склонный к тревожности; группа В – свободно мыслящий, прагматичный, организованный, самостоятельный, гибкий, спонтанный; группа крови АВ – впечатлительный, пассивный, отчужденный, интуитивный, эмоциональный.

Исследовав произвольно сделанную выборку, можно сделать вывод, что у носителей группы крови 0 значительно более высокие, чем у носителей других групп крови, показатели параметров ощущения. Это говорит о большей ориентированности на конкретные факты и подробности, логичность, точность, организованность, приверженность правилам и законам, надежность, ответственность, хорошую способность к объективному наблюдению и организации по сравнению с обладателями остальных групп крови. Также обладатели группы крови 0 предпочитают обучаться через письмо, а не через слушание.

Что касается группы А, то единственным существенным выявленным фактором стала повышенная по сравнению с носителями других групп крови потребность в автономии, что может отражать генетическую потребность в формировании самостоятельной идентичности. Предкам этих людей, живших и работавших в основном поодиночке, была необходима уверенность в себе, без которой им было бы трудно выжить. Интереснее всего получились результаты у людей с группой крови В. Они проявляли значительно более высокие показатели интуиции, а также устойчивую тенденцию к пронизательности, мистичности, идеализму, творчеству, хорошему воображению. Лучше всего эти люди обучаются через слушание, с последующими рефлексией и интерпретацией услышанного. А вот для обладателей группы крови АВ единого определения не нашлось: скорее всего, просто потому, что причина относительно недавнего возникновения этой группы крови неизвестна до сих пор.

Помимо психологических особенностей, у каждой группы крови есть свои соматические особенности. Впервые эту теорию ввел в 40-х г. Уильям Шелдон, составивший точную измерительную систему, позволяющую отнести человека к одному из трех основных типов телосложения и связать этот тип с особенностями личности. Вот эти три типа телосложения: эктоморфы – стройные, часто высокого роста, с длинными руками и ногами, тонкими чертами лица; мезо-морфы – более коренастые, широкоплечие, с хорошо развитой мускулатурой; эндоморфы – плотные, круглолицые, тело часто имеет форму груши. Для эндоморфов характерно преобладание жировой ткани. В результате обработки многочисленных анкет удалось выявить ряд тенденций.

Естественно, что беременным женщинам свойственны все те же качества, которыми обладают остальные представители той же группы крови. В то же время, вполне понятно, что сама беременность и происходящие в организме женщины изменения не могут не оказывать своего влияния. Именно поэтому психологии беременных женщин свойственны некоторые качества, которых, возможно, не было ранее. В целом психологическая картина выглядит примерно таким образом.

Первая группа крови

Женщины с группой крови 0 чаще всего описывают себя в понятиях, сводимых к следующим характеристикам: ответственные, решительные, организованные, объективные, законопослушные и практичные. Отмечается повышенный процент мезоморфного типа по сравнению с контрольными группами. Некоторые из черт характера, регулярно встречающиеся в ответах, косвенно указывают на мезоморфность – любовь к физической активности, безразличие к тому, что думают или хотят окружающие, склонность к соревновательности, решительность и напористость.

Вторая группа крови

Чаще всего представительницы этой группы крови описывают себя в понятиях, сводимых к потребностям других: умеющие слушать, ориентированные на подробности и обладающие аналитическим умом. Среди них наблюдается статистически значимый более высокий процент тех, кто отнес себя к эктоморфам. Не менее часто в этой группе встречается эндоморфное телосложение. Не исключено, что можно говорить о тенденции II группы крови к крайним типам телосложения, какими являются эндоморфы и экто-морфы. Некоторые из черт личности могут быть ассоциированы с эктоморфностью: любовь к уединению, интенсивность мышления, ориентированность на подробности.

Третья группа крови

Чаще всего женщины III группы крови описывали себя в понятиях, сводимых к следующим характеристикам: субъективные, с легким характером, творческие, оригинальные и гибкие. По сравнению с остальными группами они ближе всех подошли к ожидаемому процентному составу типов телосложения по сравнению с контрольными группами.

Четвертая группа крови

Женщины IV группы крови обычно описывали себя в понятиях, сводимых к следующим характеристикам: эмоциональные, независимые, интуитивные. Среди них наименьшее количество сообщений об эндоморфном типе телосложения. В отличие от обладателей II группы крови у них больше склонность к мезоморфности.

Целью всех этих исследований и опросов было изучение влияния группы крови на нашу жизнь. В крови заложена та матрица, та программа, которой необходимо придерживаться, чтобы выжить и жить благополучно, иметь потомство и полностью реализоваться. Незначительные отклонения от этой программы не страшны. А вот если отклонения серьезны, если человек с течением времени превратился в нечто прямо противоположное тому, каким его задумала природа, вот тут надо уже бить тревогу и думать, на каком этапе жизни включились деструктивные установки подсознания.

Сразу стоит сказать, что тот тип характера, который предусмотрен для каждой группы крови природой, вовсе не является чем-то идеальным. В описаниях этих типов характеров встречаются далеко не идеальные черты – амбициозность, агрессия или, наоборот, излишняя покладистость и пассивность. Но все это – те качества, с которыми можно жить и вполне благополучно, пока они не выходят за пределы разумного и не становятся патологией. Поэтому вовсе не обязательно стремиться к идеалу, достаточно просто принять себя таким, каким вас создала природа, с недостатками и несовершенством. Практика показывает, что и с недостатками можно прекрасно жить. У каждого есть те качества, которые из здоровых могут превратиться в патологические, но вполне в наших силах предотвратить такое превращение.

То, как складывается наша жизнь, зависит от очень многих вещей: наследственности, характера, условий воспитания, окружения, обстоятельств. Но еще более важно то, как мы сами ведем себя в жизни, как реагируем на эти обстоятельства, идем ли в жизни своей дорогой или делаем все не то и не так. У каждого в жизни свой и только свой путь. Когда мы живем так, как требует того наша индивидуальность, как нужно для реализации наших личных качеств и особенностей, все у нас складывается удачно, словно сама природа нам помогает. Если же мы отступаем от своего пути, пытаемся жить чужой жизнью, вот тогда нас начинают преследовать неудачи, болезни, потери.

Слушать голос своей крови, полученной по наследству от наших предков, – вот единственный выход и средство не сбиваться со своего пути, всегда быть собой. Определив для себя наиболее подходящий образ жизни, начав следовать своей истинной природе, вы сможете сделать свою жизнь по-настоящему полноценной, насыщенной и счастливой. Тысячелетняя мудрость предков живет в нас, ценнейшая информация о том, как наилучшим образом устроить свою жизнь, записана в каждой клетке нашего тела.

Мы имеем все возможности для полноценной гармоничной жизни, надо только больше доверять себе и голосу крови.

Группа 0 (I)

Норма

В женщинах с I группой крови генетически заложены сильная воля, отличная закалка, самостоятельность, неизбывный оптимизм, целеустремленность, вера в себя. У них прекрасно развит инстинкт самосохранения, который для них является главным. Они нацелены на успех и становятся прекрасными лидерами. Именно к этому они стремятся – не к власти, а именно к лидерству, и достигают в этом успеха.

Они быстро восстанавливают силы после тяжелого физического или умственного труда, у них крепкая нервная система. Они отличаются здоровой эмоциональностью и сильным темпераментом: реагируют на все ярко, но не преувеличенно, а очень естественно. Они общительны, открыты навстречу миру и людям, им не свойственно уходить в себя. Их эмоциональность многопланова: они могут быть амбициозны, склонны к ревности, их жажда деятельности иногда принимает формы излишней суетливости. Но их деятельность всегда приносит плоды, они не суетятся впустую. Иногда бывают чересчур резки и бескомпромиссны.

Это люди вечного движения, они любят рисковать, склонны к смелым предприятиям и почти никогда не терзаются сомнениями, поэтому часто кажутся упрямыми. На самом деле они просто точно знают, чего хотят и как этого добиться. Они умеют принимать самостоятельные решения без оглядки на других людей. Но это не значит, что они не способны тонко чувствовать: у них очень хорошо развита интуиция, они замечательно чувствуют, в каком направлении надо двигаться, что нужно делать безотлагательно, а от чего следует отказаться. Кроме того, они очень хорошие и верные друзья, умеют ценить дружбу и дружить. Они прекрасно контактируют с другими людьми, умеют и любят общаться. Они пылко и страстно любят.

Период беременности переполняет их энергией, они полны новых планов и идей, мир сияет радужными красками. До самого момента родов женщины этой группы крови обычно предпочитают работать, а если и уходят в дородовой отпуск, то находят себе какое-либо дело: начиная от обустройства комнаты для малыша и заканчивая переменой места жительства.

Если что-то в жизни не по ним, они реагируют бурно, выказывая гнев и раздражение. Эта бурная реакция нужна им для восстановления равновесия: они вспыльчивы, но отходчивы, не носят обиды подолгу в себе. Во время беременности гневливость этих женщин несколько снижается. Они реже раздражаются, не так бурно реагируют на происходящее вокруг, становятся более снисходительными.

Патология

Женщины с I группой крови могут быть излишне требовательны к себе и другим, навязывать другим свой образ жизни и точку зрения. Тогда их сильная воля и настойчивость перерастают в деспотизм. Им начинает казаться, что их возможности безграничны, а мнения непогрешимы, что они точно знают, что и как кому нужно делать и как себя вести. В этом случае женщины с I группой крови становятся чрезмерно агрессивными, силой навязывают другим свою волю и даже могут быть жестокими. Также отклонения от нормы проявляются у них в виде нарастающего и стойкого раздражения, постоянного гнева, беспокойства и тревоги. Все это может привести к болезням сердца и аллергиям.

Рекомендации

Женщине с I группой крови, тем более во время беременности, необходимо помнить о том, что во всем надо стараться держаться золотой середины. Умеренность во всем – это основное правило, которое надо учиться соблюдать, как бы ни казалось это человеку с I группой крови противоречащим его природе. Иногда нужно посмотреть на себя со стороны, попробовать научиться сдерживать себя. Сначала это будет нелегко, но со временем вам удастся обуздать свои чересчур бурные страсти, выработать самодисциплину. Накал эмоций, яркость самовыражения – это хорошие качества, но без умения владеть собой и самодисциплины они могут превратиться в свою противоположность и начать разрушать и самого человека, и окружающих. Надо помнить также, что силовые методы разрешения ситуаций – не самые лучшие. Иногда полезно пойти на компромисс, решить проблему не напором, а мягкостью. Избегайте лобовых столкновений, научитесь договариваться мирно, попробуйте научиться смотреть на мир глазами другого человека, понимать и его тоже.

Следите, чтобы ваша прекрасная уверенность в себе и сила духа не превратились в самоуверенность и деспотизм, что уже будет явным выходом из предусмотренных природой границ. Нужно постараться принять как должное тот факт, что все люди разные, у каждого свой путь в жизни, свое понимание истины, каждый живет по своим законам; не надо навязывать свои законы всем. Людей невозможно, да и не нужно переделывать на свой лад; не тратьте на это силы, направьте их лучше на какую-нибудь созидательную деятельность.

Попробуйте хотя бы время от времени следовать правилам, которые вы сами себе установили: выделите время для спокойного отдыха, хотя бы час ежедневно посвятите спокойному созерцанию, когда вы сознательно отказываетесь от порывов к действию и просто наслаждаетесь моментом бытия, никуда не стремясь и ничего не желая. Учитесь наслаждаться природой, любоваться красивыми пейзажами. Выберите день, когда вы с утра дадите себе установку, что сегодня ни с кем не будете спорить, как бы вам этого ни хотелось.

Группа А (II)

Норма

Представительницы этой группы надежные и серьезные, на них можно положиться. Все, что они делают, они делают добросовестно. Во всем любят порядок. Дисциплинированные, законопослушные, трудолюбивые, умеющие владеть собой, они являют собой образец порядочного человека, умеющего жить в обществе и уважающего других людей. Они обычно прекрасно ладят с людьми. Они старательны и обязательны, умеют приспосабливаться к обстоятельствам и наводить порядок даже среди всеобщего хаоса. Их эмоции, как правило, скрыты – они никогда не выдают откровенно своих страхов и проблем. Иногда, в особо сложных ситуациях, их словно прорывает, и весь годами накапливаемый внутри шквал эмоций бурно и неконтролируемо вырывается наружу. Но такие вспышки у них редки, и после них они опять надолго становятся милыми и приветливыми людьми, способными все, что угодно, понять, принять и пережить с самой лучезарной улыбкой.

Они склонны в отношениях с другими и конфликтных ситуациях терпеливо и рассудительно во всем разбираться, распутывать самые сложные узлы человеческих взаимоотношений, они никогда не рубят с плеча, не идут на таран. Они всегда найдут приемлемый для обеих сторон выход из конфликта мирным путем. Они хорошие друзья, всегда приятны в общении. В дружбе и любви преданны и верны. Несмотря на скрытность, эти люди чув-

ствительны, они хорошо понимают других людей, к тому же всегда доброжелательны. Во всем любят и предпочитают гармонию, спокойствие и порядок. На их слово всегда можно положиться, они надежны, если они за что-то берутся, то выполняют это.

Ожидание малыша добавляет будущим мамам этой группы крови уверенности в себе. Женщины в этот период становятся более требовательны и настойчивы, особенно если затрагивают интересы их семьи и будущего ребенка. Те положительные качества, которыми были наделены эти дамы раньше, остаются, а кроме того, приходит новое понимание окружающего мира и умение принимать вещи такими, какие они есть.

Патология

Спокойствие и стремление всегда идти мирным путем иногда могут привести представительниц II группы крови к слабоволию, доходящему до полной бесхребетности. Чрезмерная податливость, готовность идти на поводу у всего и всех – это признаки перерастания нормальных качеств в патологические. Такие же признаки нарушения гармонии – чрезмерная заторможенность, лень, малоподвижный образ жизни, скука и рутина, которых становится подозрительно много. Устойчивые и стабильные по натуре, при чрезмерном преобладании этих качеств женщины II группы крови могут стать тяжелыми на подъем, их затягивает трясина повседневной серой будничности, им не хватает энергии устроить себе небольшую встряску.

Плохую службу может им сослужить и привычка прятать свои чувства. Зачастую это приводит к стрессу, к неумению расслабиться, снять напряжение, что, в свою очередь, чревато болезнями и нарастанием внутренней озлобленности, которая часто прячется за внешней приветливостью. При этом происходит как бы внутреннее окостенение, притупляется способность воспринимать новое, угасает чувствительность, жизнь становится скучной и серой.

Беременность помогает женщинам этой группы найти себя, почувствовать свою значимость и определить свое место в этом мире. Зачастую после рождения ребенка женщины настолько сильно меняются, что с трудом представляют себе, как они жили раньше. В них просыпаются неведомые ранее способности к творчеству и желание перемен. У многих эти новообретенные качества так и остаются на всю жизнь.

Рекомендации

Прежде всего нужно усилием воли заставить себя вести подвижный образ жизни, доставлять себе новые впечатления, делать жизнь по возможности разнообразной. Затем нужно учиться выражать свои чувства – понять, что этого вам никто не запрещал и что ваши представления о неприличности подобных проявлений, как правило, являются ложными. Каждый человек имеет право быть собой и выражать свои чувства открыто. Кроме того, нужно обязательно научиться расслабляться и жить для себя – по своим законам, а не только по законам, принятым в обществе.

Пусть законы общества отойдут на второй план, а главенствующим станет закон вашей души: только поставив свои внутренние потребности на первое место, вы обретете желанную гармонию и не падете жертвой собственного стремления во всем следовать правилам и быть всегда законопослушным. Научитесь говорить «нет» тому, что вам не подходит, например навязываемым вам нежелательным отношениям, научитесь разрывать ненужные вам или исчерпавшие себя отношения, хотя ваша консервативная натура будет требовать сохранять их про запас, просто так. Научитесь доверять самим себе, и тогда никто и ничто не поведет вас на поводу, не подчинит себе.

Постарайтесь составить распорядок своего дня так, чтобы вы ежедневно могли получать какие-то новые впечатления: сегодня вы идете на концерт, завтра – на выставку, послезавтра – просто гуляете в парке. Заставляйте себя усилием воли осуществлять эти планы, даже если будет лень. Возьмите за правило как можно чаще менять обстановку, в которой вы живете: передвигать мебель, перетряхивать содержимое ящиков и шкафов и безжалостно избавляться от всего лишнего.

Попробуйте поставить эксперимент: в течение одного дня, ходя по улицам, специально толкайте людей в толпе и не извиняйтесь при этом. Ваша натура будет сопротивляться, но попробуйте ощутить, что вы можете вести себя и так тоже – и ничего страшного не случится. Конечно, это не значит, что надо так вести себя всегда, просто вам очень важно испробовать на себе разнообразные варианты поведения, чтобы хотя бы иногда выходить из привычного образа очень хорошего, порядочного и милого человека.

Возьмите за правило, когда вам будут на улице или на работе навязывать что-то, что вам не нужно (заставлять вас приобрести что-то, купить ненужную вам вещь), твердо и уверенно говорить «нет». Для убедительности можно хлопнуть дверью перед носом у навязчивых продавцов. Попробуйте там, где вы работаете, или в любых других местах, где вы бываете, всегда ходить по центру коридора, а не жаться сбоку. И не уступайте дорогу тому, кто идет навстречу: пусть вам уступают дорогу. И совсем уже крамольный совет: не здоровайтесь первой. Не бойтесь показаться невежливой – вы не обязаны этого делать, пусть сначала с вами поздороваются. В разговорах с людьми не бойтесь спорить, возражать, не соглашаться. Попробуйте хоть раз в порядке эксперимента спровоцировать конфликтную ситуацию, например в кафе или столовой потребуйте заменить чем-то не понравившееся вам блюдо, уверенно настаивайте на своем и выйдите из конфликта победительницей, не испытывая чувства вины.

Группа В (III)

Норма

Эти женщины, обладающие большой внутренней силой и гибкостью, способны адаптироваться к самым разным условиям и общаться с самыми разными людьми, не изменяя при этом себе. Они общительны, словоохотливы, легко вступают в контакты, но свои интересы для них все равно всегда на первом месте, и в этом смысле они индивидуалисты, склонные поступать именно так, как кажется правильным и нравится именно им, без оглядки на мнение других. Они не очень заботятся о том, чтобы подчиняться общепринятым правилам. Они независимы, не слишком привязываются к месту или к людям, но при этом умеют ладить со всеми и жить практически везде.

Неконфликтны, умеют быть деликатными, из сложных ситуаций выходят при помощи своей природной смекалки и хитрости. Найдут способ ловко обойти препятствие, вместо того чтобы брать его штурмом. Не склонны к вызывающему поведению, к конфронтации, терпимы к другим людям, умеют сочувствовать и сопереживать. Они хорошо воспринимают все новое, так как по природе впечатлительны, обладают развитым воображением, легко впитывают и усваивают любую информацию. Им просто необходимы разнообразие в жизни, постоянная смена впечатлений.

Чаще всего своих эмоций не сдерживают, бывают горячими и необузданными. Особенно бурно их чувства проявляются в любви. У них бывают резкие перепады настроения, так как их может вывести из равновесия то, что для других пройдет незамеченным. Впро-

чем, они могут быть внешне очень спокойными и невозмутимыми, но за этим скрывается трепетная и чувствительная душа.

Во время беременности такие женщины, как и раньше, остаются чувствительными и эмоциональными, разве что негативных чувств становится меньше, и проявляются они не так бурно. Беременность особенно сильно действует на воображение представительниц III группы крови. В большей степени это заметно у женщин творческих профессий: музыкантов, актрис, модельеров и дизайнеров. Но даже те, кто в обычной жизни был законченным реалистом и практиком, вдруг обнаруживают в себе способности к творчеству, которых не замечали раньше. Некоторые начинают писать стихи, другие рисуют, а кто-то начинает вышивать или плести кружева.

Патология

Стремление к независимости иногда может привести к полному противопоставлению себя обществу. Такая женщина становится одинокой, не понятой другими и не понимающей их. Подобный уход в свой собственный отдельный мир, в свой собственный ритм жизни, отличный от ритма жизни окружающих, чреват стрессами. Если даже такой отрыв от общепринятого ритма жизни не приводит к уединению, он может привести к хаосу в собственной жизни. Поскольку женщины с III группой крови очень легки на подъем и им постоянно нужны новые впечатления, то они склонны выходить за рамки любых правил и распорядков, в результате чего их жизнь может превратиться в сплошные зигзаги.

В результате они становятся крайне неуравновешенными, их все, что угодно, выводит из себя, они совершают непредсказуемые поступки. Нарастает нервное напряжение, которое порождает постоянную тревогу, беспокойство, раздражительность. Все это приводит к переутомлению, синдрому хронической усталости и даже депрессии. В этом таится опасность саморазрушения: когда человек срывается, у него отказывают тормоза.

Рекомендации

Прежде всего нужно попытаться упорядочить свою жизнь: ввести строгий распорядок дня, вставать, ложиться, принимать пищу в одно и то же время. Обуздать свою жажду новых впечатлений: попробовать находить новое даже в привычном и, казалось бы, наскучившем. Например, рассмотрите повнимательнее стены своей комнаты, заметьте то, чего раньше не замечали. Поливая цветы, делая уборку или занимаясь другой рутинной работой, попробуйте найти свою прелесть и новизну и в этой монотонной деятельности. При первых признаках усталости дайте себе слово отдыхать. Освойте приемы расслабления и медитации и обязательно практикуйте их ежедневно.

Постарайтесь почаще создавать для себя радостную обстановку, ежедневно занимайтесь чем-нибудь спокойным, но приятным для себя. Очень важно почаще бывать в спокойной обстановке. Дайте себе право хотя бы иногда ни о чем не беспокоиться и никуда не спешить. Приведите в порядок свой дом, чтобы в нем была атмосфера стабильности, устойчивости, равновесия, и тогда вы перестанете чувствовать себя неуверенно и зыбко. Наведите порядок в доме, все разложите по своим местам, чтобы ничего не валялось просто так.

Заведите для себя ритуалы, которые будете выполнять ежедневно в одно и то же время: поливать цветы, пить чай, гулять с собакой, разговаривать по телефону с друзьями. Перед сном возьмите за правило слушать спокойную тихую музыку. Выработайте привычку один вечер в неделю проводить в библиотеке, где вы будете только сосредоточенно читать и не станете ни с кем общаться. Регулярно совершайте одинокие прогулки по парку или скверу.

Попробуйте хотя бы один раз в месяц на целый день отключить телефон, радио и телевизор и провести этот день в одиночестве и молчании, за какими-нибудь приятными размышлениями на вечные темы: о смысле жизни, происхождении Вселенной и т. п. Избегайте суеты, шумных компаний, громких разговоров.

Группа АВ (IV)

Норма

Это женщины, которые руководствуются в жизни прежде всего чувствами, они живут по велению сердца. Способны на сильные страсти. Трезвый расчет, здравый смысл – это у них на втором плане. У них богатое воображение, яркая эмоциональная внутренняя жизнь. Это многогранные личности, которым все интересно, они хотят все в жизни попробовать, все понять и все прочувствовать. Они открыто и радостно бросаются навстречу любому общению, готовы открыть душу любому человеку, встретить его с распростертыми объятьями и поделиться лучшим, что у них есть. Это делает женщин с IV группой крови популярными, любимыми, они часто оказываются в центре внимания, легко завоевывают симпатии окружающих. Они обаятельны, талантливы во всем, за что бы ни взялись, умеют вести за собой.

Некоторая противоречивость натуры для них вполне нормальна. Они могут быть как чрезвычайно деликатными и тактичными, так и резкими и грубыми. Они могут очень быстро принимать решения и активно действовать, а могут долго колебаться, прежде чем на что-нибудь решиться. Но внешне они чаще всего все-таки тактичны, спокойны, дипломатичны. У них обостренное чувство справедливости, они сами всегда справедливы к окружающим и не терпят несправедливости от других. Им свойственна привычка анализировать свои поступки и мысли, разбираться в том, что происходит. В любви и дружбе они способны к полной самоотдаче, абсолютно бескорыстны, думают больше о счастье и благополучии партнера, чем о себе. Они очень тонко чувствуют, обладают ранимой душой.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.