

Т а т ь я н а Г и т у н

4 группы крови

беременность
и здоровье
ЖЕНЩИНЫ



АСТРАЛЬ

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 преодолеть.

Содержание

РАЗДЕЛ I	5
Глава 1	5
Особенности различных групп крови с точки зрения стрессовых реакций	13
Гормональные особенности представителей различных групп крови	19
Особенности пищеварения у представителей различных групп крови	25
Конец ознакомительного фрагмента.	39

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 ре-

акции 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 стрессовыми факторами окружающей среды, избыточный и слишком 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, уравнивая 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. Хронический 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, по-

вышение кровяного давления, снижение пищеварительной активности, повышение возбуждения. Все ресурсы организма переключаются на физическую активность. Кате-холамины 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 обла-

дательниц 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 (II)

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 груп-

пы 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-кровкой. 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 утверждает-ся, что причиной различий в проявлении психических рас-стройств у людей с различными группами крови является генетическая связь между группой крови и генами, регули-рующими выработку гормонов стресса. Если проанализиро-вать эту связь для каждой группы крови, то выяснятся инте-ресные закономерности.

Группа крови 0 (I)

Затрудненное расщепление и выведение гормонов в усло-виях стресса, характерное для этой группы, оказывает непо-средственное влияние на психические расстройства. Пред-полагается, что проблема может быть связана с активностью некоторых ферментов, превращающих допамин в норадре-налин. Допамин является одним из веществ, задействован-ных в высшей нервной деятельности. Допамин вырабаты-вается в участке мозга, расположенном в глубине белого веще-ства. В отличие от других нейрохимических веществ допа-мин воздействует не на все участки мозга, а в основном на лобные доли, ответственные за наиболее сложные психиче-ские проявления, в том числе абстрактное мышление и твор-

ческую 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 подчеркивается роль гор-

монов, 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 различных 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 работается 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 романтичными. 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 кро-

ви 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 ки-

шечника. 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 пище, 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 спе-

цифичными 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 аминокислоты. 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 вы-

работку 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 глютенa 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. Возможно, 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 мо-

жет 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 низ-

кобелковую диету. Есть данные, что щелочная фосфатаза, помимо расщепления жиров, повышает усвояемость кальция. Это может объяснить, почему представители 1 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 го-

лода 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 (рекомендуют 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 непровольного 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.

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.