

PETER D' ADAMO • CATHERINE WHITNEY

ΤΡΩΤΕ ΣΩΣΤΑ ΣΥΜΦΩΝΑ  
ΜΕ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ ΣΑΣ

ΝΕΑ, ΑΝΑΘΕΩΡΗΜΕΝΗ ΕΚΔΟΣΗ

μετάφραση  
Νοέλα Ελιασά



*Στη μνήμη του καλού μου φίλου*

John J. Mosko (1919-1992)

Αυτή η ημέρα ονομάζεται γιορτή του Αγίου Κρισπιανού:  
αυτός που θα ζήσει τούτη τη μέρα και θα γυρίσει σπίτι του σώος,  
θα ανασπκώνεται όταν αναφέρεται αυτή η μέρα,  
και θα ξυπνά μόλις ακούει το όνομα του Αγίου Κρισπιανού.



**ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Το βιβλίο αυτό δεν έχει σκοπό να υποκαταστήσει τις ιατρικές συστάσεις των γιατρών ή άλλων θεραπειών. Ο σκοπός του είναι να προσφέρει πληροφορίες που θα βοηθήσουν τον αναγνώστη να συνεργαστεί με γιατρούς και θεραπευτές σε μια αμοιβαία προσπάθεια για την επίτευξη της καλύτερης δυνατής υγείας και ευεξίας.

Η ταυτότητα των ατόμων που περιγράφονται στα ιστορικά των περιστατικών έχει αλλαχτεί για να προστατευτεί η ανωνυμία τους.

Ο εκδότης και ο συγγραφέας δεν είναι υπεύθυνοι για οποιαδήποτε προϊόντα ή/και υπηρεσίες προσφέρονται ή αναφέρονται σε αυτό το βιβλίο και αποποιούνται ρητά κάθε ευθύνη σε σχέση με την εκτέλεση παραγγελιών για οποιαδήποτε τέτοια αγαθά ή/και υπηρεσίες, και για κάθε βλάβη, ζημία, απώλεια ή δαπάνη οποιουδήποτε ατόμου ή ιδιοκτησίας που σχετίζεται με αυτές.



Οι συνταγές που περιέχονται σε αυτό το βιβλίο πρέπει να ακολουθούνται ακριβώς όπως είναι γραμμένες. Ο εκδότης δεν είναι υπεύθυνος για τις εξατομικευμένες ανάγκες σας σε θέματα υγείας ή σε προβλήματα με αλλεργίες, που ενδέχεται να απαιτούν ιατρική επίβλεψη. Ο εκδότης δεν είναι υπεύθυνος για τυχόν ανεπιθύμητες αντιδράσεις που μπορεί να εκδηλωθούν εξαιτίας των συνταγών που περιέχονται στο παρόν εγχειρίδιο.





# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ: ΜΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΙΚΟΣΤΟ ΠΡΩΤΟ ΑΙΩΝΑ .....	15
ΕΙΣΑΓΩΓΗ: ΤΟ ΕΡΓΟ ΔΥΟ ΖΩΩΝ .....	27
ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ: Η ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΣΑΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΑΙΜΑΤΟΣ ....	39
1 Ομάδα Αίματος: Η πραγματική Επανάσταση της Εξέλιξης .....	41
2 Κώδικας Αίματος: Το Πρότυπο της Ομάδας Αίματος .....	67
3 Ομάδα Αίματος και Απώλεια Βάρους: Η Εξατομικευμένη Λύση .....	96
4 Η Λύση των Ομάδων Αίματος: Προτού Ξεκινήσετε .....	138
ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ: ΤΟ ΠΛΑΝΟ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΑΙΜΑΤΟΣ .....	161
5 Το Πλάνο της Ομάδας Αίματος Ο .....	163
6 Το Πλάνο της Ομάδας Αίματος Α .....	212
7 Το Πλάνο της Ομάδας Αίματος Β .....	264
8 Το Πλάνο της Ομάδας Αίματος ΑΒ .....	309
9 Το Δεκαήμερο Πλάνο της Κάθε Ομάδας Αίματος .....	354
ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ: Η ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΑΙΜΑΤΟΣ .....	367
10 Ιατρικές Στρατηγικές: Ο Συνδυετικός Κρίκος της Ομάδας Αίματος .....	369
11 Ομάδα Αίματος: Δύναμη Πάνω στις Αρρώστιες .....	393
12 Ομάδα Αίματος και Καρκίνος: Η Μάχη για Θεραπεία .....	478
ΕΠΙΛΟΓΟΣ: Άτομα που Εξελίσσονται Μαζί: Το Επόμενο Σύνоро .....	511
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α΄: Πίνακες Ομάδων Αίματος .....	516

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β΄: Τα Αποτελέσματα Μετράνε .....	524
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ΄: Συνήθεις Ερωτήσεις .....	539
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ΄: Ευρετήριο Όρων .....	566
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ε΄: Σημειώσεις πάνω στην Ανθρωπολογία των Ομάδων Αίματος .....	572
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΣΤ΄: Μάθετε την Ομάδα του Αίματός σας .....	578
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ζ΄: Βιβλιογραφική Τεκμηρίωση .....	579
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ .....	589

# ΠΡΟΛΟΓΟΣ

## Μια Διατροφή για τον Εικοστό Πρώτο Αιώνα

Η διατροφή με βάση την ομάδα αίματος είναι πλέον είκοσι ετών. Αυτή είναι μια ευτυχισμένη επέτειος για μένα και για τα εκατομμύρια ανθρώπων σε όλο τον κόσμο που αγόρασαν το *Τρώτε Σωστά σύμφωνα με τον Τύπο του Αίματός σας*, το βιβλίο από όπου ξεκίνησαν όλα. Το πιο εντυπωσιακό γεγονός για το *Τρώτε Σωστά σύμφωνα με τον Τύπο του Αίματός σας* είναι η μακροβιότητά του. Σπάνια βλέπουμε ένα βιβλίο για τη διατροφή να διατηρείται ψηλά στις πωλήσεις μετά από δύο δεκαετίες. Νέα μοντέλα διατροφής πάνε κι έρχονται κάθε εποχή, κάνοντας πάταγο στην αγορά, μόνο και μόνο για να ξεθωριάσουν προτού αντικατασταθούν την επόμενη σεζόν από κάτι καινούριο. Και παρόλο που διάφοροι δύσπιστοι έχουν κολλήσει την ταμπέλα της «δίαιτας της μόδας» στο Πλάνο της Ομάδας Αίματος, ο ορισμός της μόδας είναι «κάτι που γίνεται πολύ του συρμού κάποια στιγμή, αλλά γρήγορα ξεθωριάζει». Είκοσι χρόνια μετά, νομίζω ότι μπορούμε να συμφωνήσουμε ότι το Πλάνο της Ομάδας Αίματος δεν είναι μόδα.

Το 1997 αποφάσισα να μοιραστώ το έργο της ζωής μου προχωρώντας στην πρώτη έκδοση αυτού του βιβλίου, και

ειλικρινά δεν ήξερα εάν ο κόσμος θα ήταν δεκτικός σε αυτό. Εκείνη την εποχή, οι περισσότεροι άνθρωποι δεν γνώριζαν καν τι ομάδα αίματος ήταν. Είχαν μάθει στο σχολείο ότι η ομάδα αίματος είναι σημαντική μόνο όταν χρειάζομαστε μετάγγιση αίματος. Η ιδέα που πρότεινα ήταν πραγματικά ριζοσπαστική. Υποστήριξα ότι η ομάδα αίματος είναι μια γενετική υπερδύναμη με μεγάλη επιρροή στο ανοσοποιητικό σύστημα, τον μεταβολισμό και τις διαδικασίες της πέψης, καθώς και ότι διαφορετικές ομάδες αίματος έχουν τις δικές τους προτιμήσεις σε ό,τι αφορά τις τροφές. Αντί να αποτελεί έναν συγκεχυμένο παράγοντα που θα πρέπει να μας απασχολεί μόνο στην περίπτωση μιας επείγουσας κατάστασης, η γνώση και η κατανόηση της ομάδας αίματος είναι ουσιαστικά απαραίτητη για μια καλή υγεία σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας.

Έγραψα το *Τρώτε Σωστά σύμφωνα με τον Τύπο του Αίματός σας* με έναν απλό και σαφή τρόπο που θα μπορούσε να καταλάβει ο οποιοσδήποτε μη ειδικός. Τα μεταγενέστερα βιβλία μου εμβάθυναν περισσότερο στις επιστημονικές σχέσεις και συνδέσεις αυτού του αντικειμένου, και τα συνιστώ σε όσους ενδιαφέρονται για ακόμη βαθύτερη κατανόηση. Ο στόχος, ωστόσο, του *Τρώτε Σωστά σύμφωνα με τον Τύπο του Αίματός σας* ήταν ακριβώς να παρουσιάσω τη βασική ιδέα και την αντίστοιχη διατροφή. Το βιβλίο προσέλκυσε αρχικά πολλούς διότι φαινόταν ότι η επιστήμη ήταν σε θέση να εξηγήσει τα τόσο πολλά μυστήρια που περιβάλλουν τις δυσκολίες που έχει το αδυνάτισμα ή τις επιπλοκές που μπορεί να παρουσιαστούν στην υγεία. Οπότε έκαναν εξετάσεις για να βρουν τι ομάδα αίματος είναι και δοκίμασαν την αντίστοιχη διατροφή. Και όταν είδαν αποτελέσματα, το είπαν και στους φίλους τους και τα νέα διαδόθηκαν. Και διαδόθηκαν πολύ. Το *Τρώτε Σωστά*

*σύμφωνα με τον Τύπο του Αίματός σας* κινήθηκε αντίθετα με όλους τους κανόνες που υποτίθεται ότι κάνουν ένα βιβλίο για τη διατροφή μια μεγάλη εισπρακτική επιτυχία. Δεν έγινε αμέσως μπεστ σέλερ, αλλά απέκτησε μια αργή και σταθερή δυναμική που διατηρεί μέχρι σήμερα, με πωλήσεις άνω των 7 εκατομμυρίων αντιτύπων σε όλο τον κόσμο και μεταφράσεις σε 65 γλώσσες. Η επιτυχία του δεν βασίζεται σε κόλπα και τεχνάσματα, αλλά σε στοιχεία και στην επιστήμη, και φυσικά στα αποτελέσματα.

Πολύ προτού συμπεριληφθεί το *Τρώτε Σωστά σύμφωνα με τον Τύπο του Αίματός σας* στη λίστα των μπεστ σέλερ των *New York Times* και πουλήσει τα πρώτα εκατομμύρια αντίτυπα, μπορούσα ήδη να νιώσω ότι κάτι σημαντικό συνέβαινε με τους αναγνώστες του. Είχα κατακλυστεί από ηλεκτρονικές και ταχυδρομικές επιστολές, καθώς και από τηλεφωνήματα. Οι άνθρωποι ήταν πολύ φορτισμένοι συναισθηματικά από τις διάφορες εμπειρίες που είχαν με τη συγκεκριμένη διατροφή.

Μου μίλησαν για τις χρόνιες ωτίτιδες ενός παιδιού που ξαφνικά σταμάτησαν, για την κολίτιδα που βασάνιζε μια μητέρα σε όλη της τη ζωή και η οποία βελτιώθηκε, για τα συμπτώματα ρευματοειδούς αρθρίτιδας ενός πατέρα που εξαφανίστηκαν, για το ότι ένας φίλος δεν χρειαζόταν πλέον φάρμακα για τη χοληστερίνη ή για την υπέρταση, καθώς και για τη δική τους απώλεια βάρους. Μου έλεγαν ότι δεν είχαν νιώσει ποτέ καλύτερα, ότι είχαν περισσότερη ενέργεια και ότι δεν υπέφεραν πια από τυμπανισμό μετά το φαγητό. Μου μίλησαν για ιατρικά τσεκάπ με τέτοιες αλλαγές στα αποτελέσματα των εργαστηριακών τους εξετάσεων, που οι γιατροί τους είχαν συγκλονιστεί. Πολλοί από αυτούς τους γιατρούς, καθώς και

φυσικοπαθητικοί [ή φυσιοπαθητικοί] γιατροί, πρότειναν το Πλάνο της Ομάδας Αίματος στους δικούς τους ασθενείς.

Σε περιοδείες που έκανα για ομιλίες σε διάφορα ακροατήρια, με προσέγγιζαν τακτικά αναγνώστες του βιβλίου, κάποιοι από τους οποίους μου διηγήθηκαν συγκινημένοι πώς είχαν καταφέρει να ξεπεράσουν προβλήματα που σχετιζονταν με την υγεία τους και τη φυσική τους κατάσταση και τα οποία τους ταλαιπωρούσαν για χρόνια. Μου περιέγραφαν συχνά πώς είχαν δοκιμάσει τα πάντα και ότι τίποτα δεν τους είχε βοηθήσει να χάσουν βάρος και να ζήσουν υγιεινά, έως ότου δοκίμασαν το Πλάνο της Ομάδας Αίματος. Προβλήματα που τους βασάνιζαν μια ζωή είχαν υποχωρήσει. Είχαν θετικά αποτελέσματα, και αυτό είναι το μοναδικό μέτρο επιτυχίας που έχει σημασία. Και τα αποτελέσματα δεν διαρκούσαν μόνο για λίγο, όπως συμβαίνει με τις πιο δημοφιλείς δίαιτες. Μου έλεγαν ότι το Πλάνο της Ομάδας Αίματος είναι εύκολο να τηρηθεί και ότι το είχαν υιοθετήσει ως τρόπο διατροφής και ζωής.

Αυτή η δυναμική συνέχισε να αυξάνεται παρά τις τεράστιες αντιδράσεις που υπήρξαν, όχι μόνο από την κοινότητα που υποστήριζε τη συμβατική διατροφή και η οποία δεν είχε ακούσει ποτέ κάτι τέτοιο, αλλά και από τους οπαδούς της εναλλακτικής διατροφής, οι προσφιλείς θεωρίες της οποίας απειλούνταν από τις μεθόδους μου.

Θα μπορούσα να καλύψω όλους τους τοίχους του σπιτιού μου με τα άρθρα που ισχυρίζονται ότι το Πλάνο της Ομάδας Αίματος δεν αποδίδει. Τα περισσότερα από αυτά βασίστηκαν σε εξαιρετικά εσφαλμένες μελέτες ή προέκυψαν από μια ανεξήγητη έχθρα ή ήταν απλώς η έκφραση μιας αδιάλλακτης στάσης απέναντι σε οτιδήποτε νέο ή άγνωστο, το οποίο δεν θα μπορούσε με τίποτα να είναι βιώσιμο. Μια μελέτη του 2014

που ισχυριζόταν ότι κατέρριπτε το Πλάνο της Ομάδας Αίματος ήταν εξαιρετικά σκανδαλώδης, καθώς δεν αναζητούσε καν κάποιο αποτέλεσμα, απλώς κατέληγε σε ένα συμπέρασμα. Όταν εξετάσαμε την έρευνα στην οποία είχε βασιστεί αυτό το άρθρο, διαπιστώσαμε ότι κανένας από τους συμμετέχοντες δεν είχε ακολουθήσει το πλάνο όπως είχε γραφτεί. Για παράδειγμα, οι συμμετέχοντες στην έρευνα έτρωγαν τσιπς, σάντουιτς, πίτσες, χάμπουργκερ, τηγανιτές πατάτες και επεξεργασμένα προϊόντα κρέατος, ενώ τηρούσαν το 13,7% μόνο των κατευθυντήριων οδηγιών και των συστάσεων του Πλάνου της Ομάδας Αίματος. Η μελέτη μπορεί πράγματι να ξεσκέπασε κάτι, αλλά αυτό δεν ήταν η ανεπάρκεια του Πλάνου της Ομάδας Αίματος.

Πίσω από αυτά που καταναλώνουν οι άνθρωποι στον δυτικό κόσμο ως τροφή κρύβονται τεράστια επιχειρηματικά παιχνίδια. Η διατήρηση του υπάρχοντος status quo και παρωχημένων εννοιών, όπως η Διατροφική Πυραμίδα, ή η υπαγόρευση καθολικών οδηγιών για «καλά» και «κακά» τρόφιμα υπηρετούν θεσμικά και οικονομικά συμφέροντα. Οι φορείς αυτής της παραπληροφόρησης είναι επαγγελματίες διαιτολόγοι, «ειδικοί» στον τομέα της υγείας και άλλοι που έχουν οικονομικό και κοινωνικό συμφέρον από τη διατήρηση της υφιστάμενης κατάστασης. Κηρύττουν τη διατροφική σοφία λες και ανήκει στις Δέκα Εντολές –το κρέας είναι κακό, το ψάρι είναι καλό, το λίπος θα σε σκοτώσει, όλα τα λαχανικά είναι υγιεινά–, τι υπαγορεύει το τρέχον σενάριο κάθε φορά. Το μόνο πράγμα που δεν κάνουν (και ο λόγος για τον οποίο το Πλάνο της Ομάδας Αίματος ξεχωρίζει τόσο πολύ) είναι να αναγνωρίζουν ότι οι άνθρωποι διαφέρουν μεταξύ τους και ότι, συνεπώς, έχει νόημα μια ποικιλία από διατροφικές προσεγγίσεις. Όταν έγραψα το

*Τρώτε Σωστά σύμφωνα με τον Τύπο του Αίματός σας*, η διατροφολογική (η μελέτη του τρόπου με τον οποίο η τροφή επηρεάζει τη γονιδιακή έκφραση) δεν είχε ακόμη επινοηθεί, αλλά είναι ιστορικό γεγονός ότι το Πλάνο της Ομάδας Αίματος είναι το πρώτο σύστημα διατροφολογικής διαίτας. Το Πλάνο της Ομάδας Αίματος είναι μοναδικό, υπό την έννοια ότι εισάγει μια θεωρία εξατομικευμένης διατροφής σε μια κοινωνία όπου οι άνθρωποι έχουν μάθει να νιώθουν άνετα με μια λύση ή με μια προσέγγιση που να είναι ίδια για όλους και να ταιριάζει σε όλους. Ωστόσο, πιστεύω ότι, δεδομένης της ολοένα αυξανόμενης κατανόησης της γενετικής και των πιο εξειδικευμένων γνώσεων σχετικά με τη βιοχημεία και τα βακτήρια του εντέρου, η εξατομικευμένη διατροφή είναι σαφέστατα το μέλλον. Από αυτή την άποψη, το Πλάνο της Ομάδας Αίματος έχει υπάρξει πρωτοπόρο σε μια νέα προσέγγιση, η οποία αντιμετωπίζει τους ανθρώπους ως ξεχωριστά άτομα.

Τα τελευταία είκοσι χρόνια, η επιστημονική κοινότητα άρχισε να συλλαμβάνει το γεγονός ότι οι ομάδες αίματος αποτελούν κρίσιμους προβλεπτικούς δείκτες για τις ασθένειες. Κάθε χρόνο εμφανίζονται νέες μελέτες (βλ. Παράρτημα Ζ'), στις οποίες η ομάδα αίματος συνδέεται με επιπλέον ιατρικές παθήσεις, ενώ σε μια ανασκόπηση του 2016 αναφέρθηκε ότι «οι δείκτες της ομάδας Β, όπως οι ABO και Lewis, αποτελούν ιδιαίτερα ελπιδοφόρους στόχους για νέες προσεγγίσεις στο πεδίο της εξατομικευμένης ιατρικής». Είναι αξιοσημείωτο το γεγονός ότι τα βασικά αξιώματα του Πλάνου της Ομάδας Αίματος δεν έχουν αλλάξει εδώ και δύο δεκαετίες, αλλά αυτό που έχει αλλάξει είναι η αυξανόμενη αποδοχή της σημασίας της ομάδας αίματος, τόσο εκ μέρους της ιατρικής/επιστημονικής κοινότητας όσο και εκ μέρους του γενικού πληθυσμού σε



μεγάλο βαθμό. Το Πλάνο της Ομάδας Αίματος προηγήθηκε της εποχής του, καθώς δημιουργήθηκε σε μια περίοδο που οι μεγάλες ανακαλύψεις της γενετικής δεν ήταν ακόμα γνωστές στο ευρύ κοινό. Η εξελισσόμενη κατανόηση της βιολογικής ποικιλομορφίας κατάφερε πάντως να εδραιώσει ακόμη περισσότερο τη δυνατότητα εφαρμογής αυτής της προσέγγισης.

Οι επικριτές μου εξακολουθούν να υποστηρίζουν ότι το Πλάνο της Ομάδας Αίματος, ως επιστημονική προσέγγιση, δεν έχει υποβληθεί σε αυστηρή «διπλά τυφλή μελέτη» [= έρευνα με τη μέθοδο του placebo και για τους ασθενείς και για τους γιατρούς], η οποία θεωρείται το χρυσό πρότυπο για την έρευνα. Αυτό μπορεί να είναι αλήθεια, αλλά η διπλά τυφλή μελέτη είναι ένα υπόδειγμα έρευνας που ενδείκνυται περισσότερο για μια δοκιμή με ξεκάθαρα «εισερχόμενα-εξερχόμενα» για μια μεμονωμένη θεραπεία ή παρέμβαση, όπως για ένα φάρμακο ή μια συγκεκριμένη ιατρική διαδικασία. Οι υλικοτεχνικές απαιτήσεις για τον έλεγχο της θεωρίας της διατροφής σύμφωνα με την ομάδα αίματος θα ήταν δυσθεώρητες. Θα πρέπει να εγγραφούν χιλιάδες ασθενείς και η διατροφή τους θα πρέπει να ρυθμιστεί προσεκτικά. Θα τηρούσαν οι συμμετέχοντες τη διατροφή σύμφωνα με τις οδηγίες; Και ακόμη κι αν την τηρούσαν κατά γράμμα, αυτό το πείραμα θα έπρεπε να διαρκέσει πολλά χρόνια, γιατί οι επιδράσεις στην υγεία χρειάζονται πολύ χρόνο για να εξελιχθούν. Φαντάζεστε τι θα χρειαζόταν για να ελεγχθεί η διατροφή με βάση την ομάδα αίματος, μια θεωρία δηλαδή που περιλαμβάνει εκατοντάδες τροφές, και μάλιστα επί τέσσερα, μία ξεχωριστή δοκιμή για κάθε τύπο αίματος; Εάν η έλλειψη μιας μεγάλης κλίμακας, διπλά τυφλής, ελεγχόμενης με εικονικό φάρμακο μελέτης για τη διατροφή με βάση την ομάδα αίματος σας ενοχλεί, σκεφτείτε ότι είναι

γενικά παραδεκτό ότι πάνω από το 25% όλων των συνταγογραφούμενων φαρμακευτικών προϊόντων επίσης δεν διαθέτει παρόμοια διαπιστευτήρια.

Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχουν τεκμήρια και ενδείξεις. Νωρίς στην έρευνά μου, δημιούργησα ένα μπρώο των αποτελεσμάτων του Πλάνου της Ομάδας Αίματος, όπου χιλιάδες άνθρωποι που ακολουθούσαν αυτή τη διατροφή κατέγραφαν τα επίπεδα βελτίωσης όπως τα παρατηρούσαν από τη δική τους οπτική γωνία, τα οποία συμπληρώνονταν και εμπλουτίζονταν με αντικειμενικά δεδομένα, όπως εργαστηριακές εξετάσεις και ιατρικές γνωματεύσεις γι' αυτά τα ίδια άτομα. Με την πάροδο των ετών, έχουμε κάνει διάφορα γκάλοπ στους χιλιάδες ακολούθους μας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αλλά και στην ιστοσελίδα μας, αναζητώντας τις δικές τους εμπειρίες από το Πλάνο της Ομάδας Αίματος. Επανειλημμένα, αυτές οι μεγάλες δημοσκοπήσεις μας έχουν δείξει επίπεδο ικανοποίησης από το Πλάνο της Ομάδας Αίματος που κυμαίνεται μεταξύ 85-90%. Εκείνο που είναι ενδιαφέρον δεν είναι τόσο ο βαθμός ικανοποίησης, διότι αυτό είναι υποκειμενικό, όσο το γεγονός ότι αυτός ο αριθμός παραμένει αμετάβλητος και για τις τέσσερις ομάδες αίματος, όπου η καθεμία ακολουθεί μια διαφορετική διατροφή ειδικά προσαρμοσμένη στις απαιτήσεις της συγκεκριμένης ομάδας αίματος.

Επομένως, το μόνο που ζητώ είναι να γίνετε εσείς η μελέτη, ή αυτό που στην ιατρική αποκαλούμε «όπου N ίσον ένα» (το γράμμα N χρησιμοποιείται για να υποδηλώσει τον αριθμό των συμμετεχόντων σε ένα ερευνητικό πρότζεκτ). Δεν έχετε τίποτα να χάσετε. Καθεμία από τις τέσσερις βασικές διατροφές με βάση την ομάδα αίματος είναι υγιεινή από μόνη της. Πολλά δημοφιλή διαιτολόγια περιέχουν συστάσεις παρόμοιες με

αυτές που περιλαμβάνονται στα μεμονωμένα διαιτολόγια, με τη διαφορά ότι εκείνα τα διαιτολόγια απευθύνονται σε όλους. Το Πλάνο της Ομάδας Αίματος απλώς προσθέτει το επιπλέον στοιχείο της γνώσης τού ποιο από τα τέσσερα, υγιεινά κατά βάση, διαιτολόγια είναι η πλέον υγιεινή διατροφή ειδικά για εσάς.

Η ανάπτυξη της κοινότητας του Πλάνου της Ομάδας Αίματος υπήρξε μία από τις πιο ικανοποιητικές και εκπληκτικές εξελίξεις σε αυτό το ταξίδι. Με την υιοθέτηση αυτής της διατροφής σε παγκόσμια κλίμακα, η προσέγγιση όλων αυτών των ανθρώπων και η προσφορά καθοδήγησης και υποστήριξης ήταν μια πραγματική πρόκληση. Πριν από είκοσι χρόνια, το διαδίκτυο ήταν ακόμη σε πολύ πρώιμο στάδιο και οι διαδικτυακές κοινότητες δεν ήταν πολύ συνηθισμένες, αλλά ξεκινήσαμε και δημιουργήσαμε ένα απλό διαδικτυακό φόρουμ, το οποίο με την πάροδο του χρόνου εξελίχθηκε σε ένα διαδικτυακό κέντρο με εκπαιδευτικό υλικό, καταλόγους επιθυμητών τροφίμων με συστατικά που προάγουν την υγεία και ονομάζονται φαρμακοτρόφιμα ή διατροφοφάρμακα, συμπληρώματα, προσφορά κατάρτισης και υποστήριξης, που είναι από τα πιο εξελιγμένα στον παγκόσμιο ιστό. Με βάση τις αναπτυσσόμενες δυνατότητες που παρέχει πλέον το διαδίκτυο, η παρουσία του Πλάνου της Ομάδας Αίματος στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και η αντίστοιχη εφαρμογή για έξυπνα κινητά έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν τους ανθρώπους να συνδεθούν μεταξύ τους, να μάθουν και να ακολουθούν ευκολότερα τη διατροφή. Μια επαναστατική κλινική εξέλιξη στο Πανεπιστήμιο του Μπρίτζπορτ στο τμήμα της Φυσικοπαθητικής Ιατρικής μου έχει δώσει τη δυνατότητα να εκπαιδεύω νέους γιατρούς στην εφαρμογή των αρχών της γενετικής

ατομικότητας και του Πλάνου της Ομάδας Αίματος στους ασθενείς τους.

Με εκατομμύρια ανθρώπους να ακολουθούν το Πλάνο της Ομάδας Αίματος, πιστεύουμε ότι τα εικοστά μας γενέθλια είναι η ιδανική στιγμή για την έκδοση μιας επικαιροποιημένης έκδοσης του βιβλίου. Αυτή η επετειακή έκδοση του *Τρώτε Σωστά σύμφωνα με τον Τύπο του Αίματός σας* έχει αναθεωρηθεί, ώστε να περιλαμβάνει νέες πληροφορίες που θα βοηθήσουν τους ανθρώπους να ακολουθήσουν καλύτερα το πλάνο, καθώς και καινοτόμο έρευνα, συμπεριλαμβανομένων ενός νέου κεφαλαίου για την απώλεια βάρους με τη βοήθεια της διατροφής με βάση την ομάδα αίματος, έρευνας αιχμής για την ομάδα αίματος και το μικροβίωμα, επικαιροποιημένων σχέσεων με ασθένειες, αλλά και στοιχεία από την αξιοποίηση της τεράστιας παγκόσμιας κοινότητας υποστήριξης της προσέγγισής μας. Και εάν εξακολουθείτε να έχετε αμφιβολίες και να είστε εντελώς αρνητικοί σε αυτή τη διατροφή, το Δεκαήμερο Πλάνο της Ομάδας Αίματος θα σας επιτρέψει να κρίνετε μόνοι σας σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα εάν είναι κατάλληλη για σας.

Αναλογιζόμενος τα τελευταία είκοσι χρόνια, νιώθω μια τεράστια ευγνωμοσύνη. Ξεκίνησα αυτό το ταξίδι ως μοναχικός λύκος, προτείνοντας έναν νέο τρόπο διατροφής και διαβίωσης. Η επιστήμη, σε συνδυασμό με τις δικές μου κλινικές εμπειρίες, ήταν αρκετή για πειστώ προσωπικά, αλλά δεν θα μπορούσα ποτέ να έχω προβλέψει ότι η προσέγγισή μου θα στέριωνε και θα αναπτυσσόταν. Χάρη στην τεράστια ανταπόκριση του κοινού, που με εμπιστεύτηκε και στη συνέχεια είδε την εμπιστοσύνη του να επιβεβαιώνεται, αυτό που κάποτε είχε χαρακτηριστεί ως μια περίεργη, ασήμαντη δίαιτα, από έναν

τύπο για τον οποίο κανείς δεν είχε ακούσει ποτέ τίποτα, είναι τώρα μια δύναμη στον κόσμο της διατροφής. Έτσι αλλάζουν τα πράγματα.

Με αυτή την έκδοση, ο στόχος μου είναι να θέσω τον πήχη για τα επόμενα είκοσι χρόνια. Σας προσκαλώ να συμπορευτείτε μαζί μου σε αυτό το φανταστικό ταξίδι.

Peter J. D' Adamo

Ιανουάριος 2017



# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

## Το Έργο Δύο Ζωών

*Πιστεύω ότι δεν υπάρχουν ούτε δύο άτομα πάνω στη γη που να είναι πανομοιότυπα. Δεν υπάρχουν ούτε δύο άτομα που να έχουν τα ίδια δακτυλικά αποτυπώματα, τα ίδια αποτυπώματα χειλιών ή το ίδιο αποτύπωμα φωνής. Δεν υπάρχουν ούτε δύο χορταράκια ούτε δύο χιονοφιάδες που να είναι ακριβώς ίδιες. Επειδή πιστεύω ότι όλοι οι άνθρωποι είναι διαφορετικοί μεταξύ τους, δεν το θεωρώ λογικό να τρώνε τις ίδιες τροφές. Είναι σαφές ότι αφού κάθε άτομο «στεγάζεται» σε διαφορετικό σώμα, με διαφορετικά προτερήματα, αδυναμίες και διατροφικές ανάγκες, ο μόνος τρόπος για να διατηρηθεί η υγεία ή να θεραπευτεί μια αρρώστια είναι να ικανοποιήσεις τις συγκεκριμένες ανάγκες του κάθε ατόμου.*

*James D' Adamo,  
ο πατέρας μου*

Η ομάδα αίματος είναι το κλειδί που ανοίγει την πόρτα των μυστηρίων της υγείας, της αρρώστιας, της μακροβιότητας, της σωματικής ζωτικότητας και της συναισθηματικής δύναμης. Η ομάδα αίματος καθορίζει την ευαισθησία μας απέναντι στις

αρρώστιες, αλλά και ποιες τροφές πρέπει να τρώμε και πώς πρέπει να γυμναζόμαστε. Είναι ένας παράγοντας που επηρεάζει το ενεργειακό μας επίπεδο, το πόσο αποτελεσματικά καίμε τις θερμίδες, τη συναισθηματική μας αντίδραση στο στρες και ίσως ακόμη και το πώς διαμορφώνεται η προσωπικότητά μας.

Η σύνδεση ανάμεσα στην ομάδα αίματος και τη διατροφή φαίνεται ίσως ριζοσπαστική, αλλά δεν είναι. Γνωρίζουμε από καιρό ότι λείπει κάποιος κρίκος από την αλυσίδα της διαδικασίας που οδηγεί είτε στον δρόμο της υγείας είτε στο θλιβερό μονοπάτι της αρρώστιας. Έπρεπε να υπάρχει κάποιος λόγος εξαιτίας του οποίου εμφανίζονται τόσα παράδοξα στις διατροφικές μελέτες και στην επιβίωση από τις ασθένειες. Έπρεπε επίσης να υπάρχει μια εξήγηση για το γεγονός ότι μερικά άτομα αδυνατίζουν με μια συγκεκριμένη δίαιτα, ενώ άλλα όχι, και για το ότι μερικά άτομα διατηρούν τη ζωτικότητα τους μέχρι τα γηρατειά, ενώ άλλοι καταρρέουν διανοητικά και σωματικά. Η ανάλυση της ομάδας αίματος μας έδωσε έναν τρόπο για να εξηγήσουμε αυτά τα παράδοξα. Και όσο περισσότερο διερευνούμε αυτή τη σύνδεση, τόσο πιο έγκυρη βλέπουμε ότι είναι.

Οι ομάδες αίματος είναι εξισου θεμελιώδεις όσο και η ίδια η δημιουργία. Μέσα στην αριστουργηματική λογική της φύσης, οι ομάδες αίματος ακολουθούν μια συνεχή διαδρομή από την πρώτη στιγμή της δημιουργίας του ανθρώπου μέχρι και σήμερα. Είναι η υπογραφή των αρχαίων προγόνων μας στην ακατάλυτη περγαμνή της ιστορίας.

Τώρα πλέον έχουμε αρχίσει να ανακαλύπτουμε πώς να χρησιμοποιούμε την ομάδα αίματος ως ένα κυτταρικό «δακτυλικό αποτύπωμα», που ξεδιαλώνει πολλά από τα σημαντικά μυστήρια που συναντάμε στην αναζήτηση της καλής υγείας. Το έργο αυτό είναι μια επέκταση των πρόσφατων πρωτοποριακών



ανακαλύψεων γύρω από το ανθρώπινο DNA. Η κατανόηση της ομάδας αίματος προχωρά την επιστήμη της γενετικής ένα βήμα πιο πέρα, δηλώνοντας κατηγορηματικά ότι κάθε άνθρωπος είναι εντελώς μοναδικός. Δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος ζωής, σωστή ή λάθος διατροφή. Υπάρχουν μόνο σωστές ή λάθος επιλογές με βάση τον προσωπικό μας γενετικό κώδικα.

## **Πώς Βρήκα τον Χαμένο Κρίκο της Ομάδας Αίματος**

---

Η δουλειά μου στον τομέα της ανάλυσης της ομάδας αίματος είναι το αποκορύφωμα μιας ισόβιας αναζήτησης — όχι μόνο δικής μου, αλλά και του πατέρα μου. Είμαι φυσικοπαθητικός γιατρός δεύτερης γενιάς. Ο δρ Τζέιμς ντ' Άνταμο, ο πατέρας μου, αποφοίτησε από το κολέγιο φυσικοπαθητικής (τετραετές μεταπτυχιακό πρόγραμμα) το 1957, και αργότερα σπούδασε στην Ευρώπη σε αρκετά από τα μεγάλα κέντρα φυσικοθεραπευτικής. Παρατήρησε ότι παρόλο που πολλοί ασθενείς τα πήγαιναν καλά με ένα αυστηρά χορτοφαγικό διαιτολόγιο με λίγα λίπη, που αποτελεί το σήμα κατατεθέν της κουζίνας των θεραπευτικών κέντρων, ένας ορισμένος αριθμός ασθενών δεν έδειχνε βελτίωση, ενώ κάποιοι δεν είχαν καλή ανταπόκριση ή έφταναν σε σημείο να χειροτερεύουν. Ο πατέρας μου, ένας ευαίσθητος άνθρωπος με μεγάλες ικανότητες λογικής σκέψης και διαίσθησης, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι πρέπει να υπάρχει κάποιο πρότυπο με το οποίο θα μπορούσε να καθορίσει τις διαφορετικές διατροφικές ανάγκες των ασθενών του. Σκέφτηκε ότι εφόσον το αίμα είναι η θεμελιώδης πηγή θρέψης για τον οργανισμό, ίσως κάποιο χαρακτηριστικό του αίματος

τον βοηθούσε να εντοπίσει αυτές τις διαφορές. Έτσι, άρχισε να ερευνά αυτή την πιθανότητα, χωρίζοντας τους ασθενείς σε ομάδες αίματος και παρατηρώντας τις εξατομικευμένες αντιδράσεις τους όταν τους δίνονταν διαφορετικά διαιτολόγια.

Με την πάροδο των ετών και αφού μελέτησε αμέτρητους ασθενείς, άρχισε να διακρίνει ένα πρότυπο. Παρατήρησε ότι οι ασθενείς με ομάδα αίματος Α δεν τα πήγαιναν καλά με τα διαιτολόγια υψηλής πρωτεΐνης, που περιλάμβαναν μεγάλες ποσότητες κρέατος, ενώ έδειχναν να βελτιώνονται με φυτικές πρωτεΐνες όπως η σόγια και το τόφου. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα τους προκαλούσαν συνήθως έντονη καταρροή στα ιγμόρεια και στις αναπνευστικές οδούς. Όταν τους ζητούσαν να αυξήσουν τη σωματική τους δραστηριότητα και να γυμνάζονται περισσότερο, τα άτομα της ομάδας Α ένιωθαν συνήθως κόπωση και δυσφορία. Όταν έκαναν πιο ήπιες μορφές άσκησης, όπως η γιόγκα, ένιωθαν να ενεργοποιείται ο νους και το σώμα τους.

Από την άλλη μεριά, οι ασθενείς της ομάδας αίματος Ο τα πήγαιναν πολύ καλά με τις δίαιτες υψηλής πρωτεΐνης και ένιωθαν αναζωογονημένοι μετά από έντονη ομαδική δραστηριότητα, όπως το τζόκινγκ και η αεροβική. Όσο περισσότερο ο πατέρας μου δοκίμαζε τη θεωρία του πάνω στις διάφορες ομάδες αίματος, τόσο μεγάλωνε η πεποίθησή του ότι η καθεμία ακολουθούσε διαφορετικό δρόμο προς την υγεία.

Εμπνευσμένος από το ρητό «Η τροφή του ενός είναι το δηλητήριο του άλλου», ο πατέρας μου συμπύκνωσε τις παρατηρήσεις του και τις διαιτολογικές του συστάσεις σε ένα βιβλίο με τον τίτλο *One Man's Food (Η τροφή του ενός)*. Όταν εκδόθηκε το βιβλίο, το 1980, ήμουν στο τρίτο έτος των σπουδών μου στη φυσικοπαθητική στο Κολέγιο John Bastyr στο Σιάτλ. Σε αυτό

το διάστημα γίνονταν επαναστατικές εκπαιδευτικές πρόοδοι στη φυσική θεραπευτική. Ο στόχος του Κολεγίου Bastyr ήταν να βγάξει ολοκληρωμένους εναλλακτικούς θεραπευτές, επιστημονικά ισοδύναμους με τους γιατρούς της παραδοσιακής ιατρικής, αλλά με εξειδικευμένη εκπαίδευση στη φυσικοπαθητική. Για πρώτη φορά, οι φυσικοπαθητικές τεχνικές, μέθοδοι και ουσίες μπορούσαν να αξιολογηθούν με επιστημονικά μέσα της σύγχρονης τεχνολογίας. Έτσι, περίμενα μια ευκαιρία για να κάνω έρευνα πάνω στη θεωρία του πατέρα μου για τις ομάδες αίματος. Ήθελα να βεβαιωθώ ότι στηρίζεται σε έγκυρη επιστημονική βάση. Η ευκαιρία μου δόθηκε το 1982, όταν είχα να κάνω μια κλινική εργασία στο τελευταίο έτος του κολεγίου. Έτσι, άρχισα να χτενίζω την ιατρική βιβλιογραφία για οποιαδήποτε συσχέτιση ανάμεσα στις ομάδες αίματος ABO και στην εμφάνιση ορισμένων παθήσεων, καθώς και για στοιχεία που θα επιβεβαίωναν τη θεωρία του πατέρα μου για τη διατροφή. Επειδή το βιβλίο του πατέρα μου στηριζόταν στις υποκειμενικές εντυπώσεις του γύρω από τις ομάδες αίματος και όχι σε μια αντικειμενική μέθοδο αξιολόγησης, δεν ήμουν σίγουρος αν θα κατάφερα να βρω κάποια επιστημονική βάση για τις θεωρίες του. Έμεινα όμως έκπληκτος με αυτά που έμαθα.

Το πρώτο σημαντικό βήμα έγινε όταν ανακάλυψα ότι δύο κύριες παθήσεις του στομάχου συνδέονται με την ομάδα αίματος. Η πρώτη είναι το πεπτικό έλκος, μια πάθηση που συχνά σχετίζεται με επίπεδα γαστρικών οξέων που είναι υψηλότερα από τον μέσο όρο. Η πάθηση αυτή είναι πιο συχνή σε άτομα με ομάδα αίματος O απ' ό,τι στα άτομα με άλλες ομάδες. Αυτό μου κίνησε την περιέργεια, αφού ο πατέρας μου είχε παρατηρήσει ότι οι ασθενείς με ομάδα O λειτουργούν καλά με ζωικά προϊόντα και με διατροφή πρωτεϊνών, δηλαδή με τροφές που

απαιτούν μεγαλύτερη ποσότητα γαστρικού οξέος για τη σωστή πέψη τους.

Η δεύτερη συσχέτιση αφορούσε μια σύνδεση ανάμεσα στην ομάδα Α και τον καρκίνο του στομάχου. Ο καρκίνος του στομάχου συνδέεται συχνά με χαμηλά επίπεδα παραγωγής γαστρικών υγρών, κάτι που ισχύει και για την κακοήθη αναιμία, μια άλλη πάθηση που απαντάται συχνότερα στα άτομα με ομάδα αίματος Α. Η κακοήτης αναιμία σχετίζεται με την έλλειψη βιταμίνης Β12, η οποία απαιτεί επαρκή γαστρικά υγρά για να απορροφηθεί.

Καθώς μελετούσα αυτά τα δεδομένα, συνειδητοποίησα ότι από τη μία μεριά η ομάδα αίματος Ο προδιαθέτει τον άνθρωπο προς μία πάθηση που συνδέεται με μεγάλες ποσότητες γαστρικών υγρών, και από την άλλη ότι η ομάδα αίματος Α προδιαθέτει τον άνθρωπο προς δύο παθήσεις που συνδέονται με μικρές ποσότητες γαστρικού υγρού.

Αυτή ήταν η σύνδεση που έψαχνα. Ήταν φανερό ότι οι παρατηρήσεις του πατέρα μου είχαν απόλυτα επιστημονική βάση. Και έτσι άρχισε η συνεχιζόμενη αγάπη μου για την επιστήμη και την ανθρωπολογία των ομάδων αίματος. Με τον καιρό, διαπίστωσα ότι το αρχικό έργο του πατέρα μου γύρω από τη συσχέτιση ανάμεσα στην ομάδα αίματος, τη διατροφή και την υγεία ήταν πολύ πιο σημαντικό απ' ό,τι και ο ίδιος είχε φανταστεί. Τα επόμενα χρόνια, η επιστημονική έρευνα ενίσχυσε τα αρχικά μου ευρήματα με τη δημοσίευση πολλών μελετών που συνδέουν την ομάδα αίματος με σχεδόν κάθε πάθηση του μεταβολισμού και του ανοσοποιητικού συστήματος.

Το έργο του πατέρα μου συνεχίζει να ζει μέσα από μένα. Όταν πέθανε το 2013, εξακολουθούσε ακόμη να εργάζεται στο

ιδιωτικό του ιατρείο, προάγοντας τις αντιλήψεις του για την εξατομικευμένη διατροφή. Σε ένα από τα τελευταία του γραπτά, όχι πολύ πριν πεθάνει, έγραψε με το πάθος και τη βεβαιότητα που τον χαρακτήριζαν:

*«Μετά από 50 χρόνια που ασκώ την ιατρική, το πιστεύω μου παραμένει πάντα το ίδιο: όλοι οι άνθρωποι είναι μοναδικά άτομα, που δημιουργήθηκαν από το μίγρσμα των γενετικών χαρακτηριστικών δύο γονέων, που διαμορφώθηκαν από τον πολιτισμό, την κοινωνία και τη γεωγραφική περιοχή στην οποία μεγάλωσαν και έζησαν, και που καθοδηγήθηκαν από τις κυρίαρχες σκέψεις τους.*

*Το πιο σημαντικό όμως είναι ότι η ομάδα αίματος ενός ανθρώπου –είτε είναι O, A, B είτε AB– είναι ο πιο αξιόπιστος οδηγός της φύσης για τον καθορισμό των εξατομικευμένων διατροφικών του αναγκών».*

## **Τέσσερα Απλά Κλειδιά για να Ξεκλειδώσουμε τα Μυστήρια της Ζωής**

---

Μεγάλωσα σε μια οικογένεια όπου οι περισσότεροι έχουμε ομάδα αίματος A, και λόγω της δουλειάς του πατέρα μου, ακολουθούσαμε κατά βάση μια μεσογειακή διατροφή, με τροφές όπως τόφου, θαλασσινά, λαχανικά στον ατμό και σαλάτες. Όταν ήμουν μικρός, ένιωθα συχνά αμυχανία ή και στέρψη ακόμη, γιατί κανείς από τους φίλους μου δεν έτρωγε αλλόκοτες τροφές όπως το τόφου. Αντίθετα, ακολουθούσαν πανευτυχείς τη «διατροφική επανάσταση» που σάρωνε την Αμερική στη δεκαετία του 1950. Η διατροφή τους αποτελούνταν στο

μεγαλύτερο μέρος της από χάμπουργκερ, κοτ ντογκ, τηγανητές πατάτες, σοκολάτες, παγωτά και πολλά αεριούχα αναψυκτικά.

Σήμερα, τρώω ακόμη όπως έτρωγα όταν ήμουν παιδί και μου αρέσει. Καθημερινά τρώω τις τροφές που ζητά ο τύπος μου, η ομάδα αίματος Α, και τις βρίσκω πολύ ικανοποιητικές.

Στο βιβλίο αυτό θα σας μάθω τη θεμελιώδη σχέση που υπάρχει ανάμεσα στην ομάδα αίματος και στις επιλογές διατροφής και τρόπου ζωής, και η οποία θα σας βοηθήσει να ζήσετε τη ζωή σας με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Η ουσία της σχέσης ανάμεσα στην υγεία και την ομάδα αίματος στηρίζεται στα παρακάτω γεγονότα:

- Η ομάδα αίματος –Ο, Α, Β ή ΑΒ– είναι ένα ισχυρό γενετικό χαρακτηριστικό που σας ξεχωρίζει τόσο μοναδικά όσο και το DNA.
- Αν χρησιμοποιήσετε τα εξατομικευμένα χαρακτηριστικά της ομάδας αίματος ως οδηγό για το τι να τρώτε και πώς να ζείτε, θα είστε πιο υγιείς, θα φτάσετε εύκολα στο ιδανικό σας βάρος και θα επιβραδύνετε τη διαδικασία της γήρανσης.
- Η ομάδα αίματος είναι πιο αξιόπιστος δείκτης της ταυτότητάς σας από τη φυλή, την κουλτούρα ή τη γεωγραφία. Είναι ένα γενετικό πρότυπο που δείχνει ποιοι είστε, ένας οδηγός για το πώς θα μπορέσετε να ζήσετε πιο υγιεινά τη ζωή σας.
- Το κλειδί της σημασίας των ομάδων αίματος στηρίζεται στην ιστορία της ανθρώπινης εξέλιξης: η ομάδα Ο εμφανίστηκε στους προγόνους μας που πάλευαν να επιβιώσουν, τους κυνηγούς-τροφοσυλλέκτες· η ομάδα Α εξελίχθηκε με τις αγροτικές κοινωνίες· η ομάδα Β εμφανίστηκε όταν οι άνθρωποι μετανάστευσαν σε βορειότερες, πιο κρύες και δύσκολες περιοχές· και η ομάδα ΑΒ είναι πολύ πιο πρόσφατη προσαρμογή, αποτέλεσμα της

ανάμειξης των διαφορετικών ομάδων. Αυτή η εξελικτική ιστορία έχει, σήμερα, άμεση σχέση με τις διατροφικές ανάγκες κάθε ομάδας αίματος.

Τι είναι λοιπόν αυτός ο σημαντικός παράγοντας, η ομάδα αίματος;

Η ομάδα αίματος είναι μία από τις πολλές ιατρικά αναγνωρισμένες ανθρώπινες διαφορές, όπως είναι και το χρώμα των μαλλιών και των ματιών. Πολλές από αυτές τις διαφορές, όπως τα δακτυλικά αποτυπώματα και η ανάλυση του DNA, χρησιμοποιούνται ευρέως από τους ιατροδικαστές και τους εγκληματολόγους, καθώς και από εκείνους που ερευνούν τα αίτια και τις θεραπείες των ασθενειών. Η ομάδα αίματος είναι εξίσου σημαντική με άλλες διαφορές· από πολλές απόψεις, είναι ένας πιο χρήσιμος δείκτης. Η ανάλυση της ομάδας αίματος είναι ένα λογικό σύστημα. Είναι εύκολο να καταλάβει και να μάθει κανείς τις σχετικές πληροφορίες. Έχω διδάξει το σύστημα σε πολλούς γιατρούς, οι οποίοι μου έχουν πει ότι τους δίνει θετικά αποτελέσματα με τους ασθενείς που ακολουθούν τις κατευθυντήριες γραμμές του συστήματος. Τώρα θα το διδάξω και σε εσάς. Μαθαίνοντας τις αρχές της ανάλυσης των ομάδων αίματος, μπορείτε να διαμορφώσετε την καλύτερη δυνατή διατροφή για τον εαυτό σας και τα μέλη της οικογένειάς σας. Μπορείτε να εντοπίσετε τις τροφές που σας προκαλούν ενόχληση, που αυξάνουν το βάρος σας και που οδηγούν σε χρόνιες ασθένειες.

Από την αρχή της έρευνάς μου, συνειδητοποίησα ότι η ανάλυση των ομάδων αίματος αποτελεί ένα αξιόπιστο σύστημα για την ερμηνεία των προσωπικών διαφορών στην υγεία και στην αρρώστια. Αν λάβουμε υπόψη μας τον όγκο των ερευνητικών

στοιχείων που υπάρχουν, είναι παράξενο που οι συνέπειες της ομάδας αίματος για την υγεία μας δεν έχουν τύχει της προσοχής που τους αξίζει. Τώρα όμως θα παρουσιάσω αυτές τις πληροφορίες, όχι μόνο στους συναδέλφους μου επιστήμονες και γιατρούς, αλλά και σε εσάς.

Με την πρώτη ματιά, η επιστήμη των ομάδων αίματος φαίνεται ίσως δύσκολη, αλλά σας διαβεβαιώ ότι είναι τόσο απλή και βασική όσο και η ίδια η ζωή. Θα σας μιλήσω για την αρχαία διαδρομή της εξέλιξης των ομάδων αίματος (που είναι εξίσου συναρπαστική με την ιστορία της ανθρώπινης εξέλιξης) και θα αποσαφηνίσω τα επιστημονικά στοιχεία για τις ομάδες αίματος, ώστε να έχετε ένα απλό και ξεκάθαρο πλάνο που θα μπορείτε να ακολουθήσετε εύκολα.

Μπορεί όλα αυτά να σας φαίνονται κάπως προφανή ή παρατραβηγμένα. Λίγοι μόνο άνθρωποι αντιλαμβάνονται τη σημασία της ομάδας του αίματός τους, παρόλο που πρόκειται για έναν ισχυρό γενετικό παράγοντα. Το γονίδιο ABO δεν ελέγχει μόνο την ομάδα αίματος, αλλά επηρεάζει και πολλές άλλες διεργασίες στον οργανισμό. Ειδικότερα, τα γονίδια που ρυθμίζουν το στρες και την πέψη χρησιμοποιούν το ABO ως διακόπτη, και ενεργοποιούνται ή απενεργοποιούνται ανάλογα με τη συγκεκριμένη ομάδα αίματος του κάθε ατόμου.

Μπορεί να διστάζετε να «κλυμπήσετε» σε τόσο άγνωστα νερά, ακόμη και αν τα επιστημονικά επιχειρήματα μοιάζουν πειστικά. Σας ζητώ μόνο να κάνετε τρία πράγματα: μιλήστε στον γιατρό σας πριν αρχίσετε, βρείτε την ομάδα αίματός σας εάν δεν τη γνωρίζετε και δοκιμάστε τη δίαιτα για τουλάχιστον 10 μέρες. Οι περισσότεροι από τους ασθενείς μου βλέπουν τα πρώτα αποτελέσματα μέσα σε αυτό το σύντομο διάστημα — αυξημένη ενέργεια, απώλεια βάρους, μείωση των πεπτικών



διαταραχών και βελτίωση χρόνιων προβλημάτων, όπως το άσθμα, οι πονοκέφαλοι και οι καούρες. Δώστε σε αυτή τη διατροφή την ευκαιρία να σας χαρίσει τα οφέλη που έχω δει να προσφέρει σε εκατομμύρια ανθρώπους που ορκίζονται στο όνομά της. Διαπιστώστε και μόνοι σας ότι το αίμα όχι μόνο είναι η πιο σημαντική μας θρέψη, αλλά αποδεικνύεται και μια σημαντική οδός που μπορεί να μας οδηγήσει στην υγεία και την ευεξία.