

СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ

Я чрезвычайно рад возможности представить вам свою книгу „Питайтесь правильно ради своего ребенка“, которую хотел написать с тех пор, как у нас с Мартой родился первый ребенок — почти 12 лет назад. Сегодня у нас с женой уже две здоровые девочки.

Я открыл такой глубокий источник радости в своих бойких, живых и энергичных девочках, что чувствую огромное сострадание к тем супружеским парам, которые приходят ко мне со своими бесчисленными проблемами, — парам, прилагающим всевозможные усилия, чтобы испытывать те же радостные чувства, которые стали основой моей жизни. В этой книге я предлагаю лучшие средства и советы, которыми располагают наука о группах крови и натуропатия, чтобы с их помощью направлять будущих родителей.

Создавая эту книгу, я трудился не в одиночку и хочу выразить свою глубокую благодарность людям, которые помогали мне в этом процессе.

Я бесконечно признателен Марте Моско Д’Адамо — не только матери наших детей, но и деловому партнеру, способствующему распростра-



нению ценной и мудрой информации о группах крови. Марта каждый день дарит мне свою любовь, понимание, поддержку и вдохновение.

Выражаю также благодарность:

моему литературному агенту и другу Дженис Воллили, которая всегда находит время, чтобы выслушать меня и дать совет; ее терпеливое руководство и личная поддержка сделали возможной эту работу;

Эми Гертц, моему издателю из „Riverhead\Putnam“, оказавшейся той силой, которая обеспечила успех всех моих книг по группам крови; она продолжает руководить моей работой с присущими ей самоотверженностью и умением;

Кэтрин Уитни, моему соавтору, и ее партнеру Полу Крэфину — неоценимым мастерам слова, которые в очередной раз нашли исключительно верный тон, энергично взявшись за эту деликатную тему; их агенту Джейн Дистел, всегда готовой дать совет и одобрение.

Я хотел бы также поблагодарить и других людей, которые внесли существенный вклад в этот труд: моего коллегу Броннера Хэндуэргера, доктора натуропатии, чьи способности к научным и клиническим исследованиям помогли сделать данную книгу понятной и практически полезной, и моего друга Кэти Роджерс, доктора натуропатии и акушерку, чьи сочувствие и понимание эмоциональных и медицинских про-



блем беременных женщин оказались прекрасным дополнением к данной книге.

Как всегда, я чрезвычайно благодарен служащим компаний „Riverhead Books“ и „Putnam“. Эти превосходные люди были неутомимыми помощниками, проявляющими массу энтузиазма и прилагающими все усилия, чтобы сделать возможной реализацию этой важной работы на книжном рынке.

*Питер Дж. Д'Адамо,
доктор натуропатии*

ВВЕДЕНИЕ

Несколько слов от Марты Д'Адамо

Группа крови и маленькие дети — это две реальности, которые навсегда изменили мою жизнь. Впервые я узнала о значении группы крови в 1985 году, когда познакомилась с Питером Д'Адамо. Он оказал большое влияние на мое отношение к еде, а в результате — на изменение всей моей личности. Позже у нас появились дети: Клаудия в — 1991 году и Эмили — в 1994-м.

Когда мы приняли решение завести семью, у нас с Питером были такие же тревоги и опасения, как и у любой другой молодой супружеской пары: сможем ли мы зачать ребенка, будет ли он здоровым, сумеем ли мы стать хорошими родителями? Глядя вперед, в будущее, мы в то же время оглядывались и назад, обращаясь к нашим семейным историям в поисках полезной информации.

Несмотря на то что у нас с мужем совершенно разное происхождение, ни у меня, ни у него не было в роду никаких проблем с беременностью, рождением детей или угрозой выкидыша. Более того, мы знали свою группу крови: у меня — 0 (I), у Питера — A (II). Это давало нам важную информацию относительно как наших генети-



ческих типов, так и определения потребностей в питании. Чего мы не знали, так это того, как все получится у нас самих. Каждая супружеская пара уникальна, каждая беременность протекает по-своему и каждый младенец отличается от тех, которые появились на свет задолго до нас.

Мне повезло, что когда я была беременна одной, а затем — второй дочкой, еще была жива моя мать. Я немилосердно донимала ее вопросами о ее беременностях, пока однажды она не сказала: „Забеременев, я шла к врачу; он советовал мне пить как можно больше жидкости — неважно какой. А когда начинались схватки, он велел идти в больницу. Я шла в больницу, мне делали наркоз, а когда я просыпалась, у меня уже был ребенок“.

Вот ошеломляющий пример того, какие громадные изменения произошли за это время в области акушерства. В 50-х годах в большинстве случаев акушерами были мужчины и, казалось, вся система была построена так, чтобы создать удобства для них, а не для беременных пациенток. Женщины редко испытывали побуждение задавать вопросы относительно своей беременности и тех изменений, которые с ними происходили. Не было никаких рекомендаций, касающихся рациона питания, а если и были, то очень мало.

Не уделялось также особенного внимания проблеме курения или употребления алкогольных напитков беременными женщинами. Кормление грудью было отменено, а искусственное пита-



ние объявили „гораздо лучшим и более удобным, чем материнское молоко“.

Сегодня мы живем в совершенно ином мире. Беременности, рождению ребенка и здоровью женщины в целом уделяется гораздо больше внимания, чем когда-либо прежде. Центры материнства и детства при больших больницах предусматривают все удобства для пациенток: предродовые палаты, родильные залы, консультанты-акушеры, сиделки, инструкторы по родам и консультанты по кормлению грудью. Имеется широкое разнообразие общедоступных пособий относительно питания, методов избавления от стресса, программ физических упражнений и рекомендаций относительно природных средств, способствующих нормальному течению беременности.

Мне очень повезло с обеими моими беременностями, так как Питер всегда был рядом не только как любящий и заботливый муж, но и как домашний врач-консультант. У моих акушерок был опыт работы в области натуропатии, и они были приверженцами теории разделения людей по группам крови, поэтому охотно включили это в мои планы, связанные с беременностью и рождением ребенка. Во время первой беременности Питер помог мне разработать систему питания, соответствующего каждому трехмесячному периоду, и дал рекомендации относительно физических упражнений и программы пищевых добавок. Во время второй беременности мы внесли некоторые изменения, основанные на уже приобретенных знаниях.



В то время мы еще не осознавали этого, но, фактически, Питер создавал основу для своей книги „4 группы крови — 4 диеты. Питайтесь правильно ради своего ребенка“. Читая ее, вы найдете рекомендации по питанию, физическим упражнениям и пищевым добавкам, применимые для четырех групп крови и вбирающие в себя весь наш опыт.

Мне также посчастливилось во время первой беременности воспользоваться помощью нашего дорогого друга, доктора Кэти Роджерс, консультанта по акушерству. Кэти — акушер-натуропат, она организовала „Seattle Midwifery School“ и была лидером в области натуропатии на протяжении 24 лет. Ее роль в тот период, когда она руководила мною в деле физической подготовки к рождению ребенка, после родов и во время кормления грудью, просто неоценима. Каждый год, празднуя дни рождения Клаудии и Эмили, я вспоминаю наши разговоры с Кэти по телефону, когда она следила за тем, как протекают схватки, и давала указания, как облегчить состояние дискомфорта при родах; ее советы по кормлению грудью; спокойное и мягкое руководство в первое время после родов. Она оказывала такую сильную поддержку нам обоим, что мы с Питером решили включить ее мудрые советы в данную книгу.

Беременность, рождение ребенка и материнство — поистине удивительные и таинственные явления. У одних женщин это происходит без каких-либо осложнений, а для других это — негативный, болезненный и разочаровывающий



опыт. Используя ключевые концепции питания по группам крови, мы можем укрепить свое здоровье в целом и оптимально использовать свою генетически заданную индивидуальность. И хотя это не является гарантией беременности без проблем, зато может обеспечить наилучший ее исход, повышенный энергетический уровень, правильное набирание веса в процессе беременности и похудение после родов, а также общее оздоровление в целом.

Как часто говорит Питер, информация о группах крови — это способ нацелиться на определенный уровень здоровья и систему питания, соответствующую вашему биологическому типу. Вооруженные этой новой информацией, вы можете сделать выбор относительно своего рациона питания, режима физических упражнений и здоровья в целом, основанных на динамических природных силах, находящихся внутри вашего организма.

В книге „Питайтесь правильно ради своего ребенка“ детально раскрывается эта концепция, охвачены все проблемы, связанные со здоровьем и физическим состоянием организма во время беременности, рождения ребенка, в послеродовой период и первые месяцы жизни вашего малыша. Пользуясь основанными на самом последнем опыте рекомендациями натуропатов и акушерок относительно питания, Питер создал „букварь“ для женщин, находящихся в разных стадиях беременности, для тех, кто берет на себя обязательство как можно лучше перенести этот период и вырастить сильных и здоровых детей.



Дети — это величайший дар нашей жизни и самое лучшее, что мы можем им дать — это здоровое начало жизни, развивающее и поддерживающее их индивидуальность. Рацион питания в соответствии с группой крови является бесценным средством, с помощью которого дети вступают в мир; он обеспечивает им оптимальное здоровье и хорошее самочувствие по мере их роста и развития.

Мы с Питером невероятно выросли благодаря нашим детям. Они внесли в нашу жизнь радость и любовь. Книга „Питайтесь правильно ради своего ребенка“ предоставляет не только научные обоснования и эволюцию рациона питания по группам крови, но также и практические советы, основанные на нашем родительском опыте, который мы приобрели, став родителями. Надеюсь, что эта книга послужит вам надежным руководством, обеспечит существенную поддержку и поможет обрести себя в материнстве.

Марта Моско Д'Адамо