

Copyright© 1996, 2016 by Hoop-a-Joop, LLC.
Copyright© za srpsko izdanje SEZAM BOOK, 2025.

Dr Piter Dž. D'Adamo
u saradnji sa
Ketrin Vitni

ISHRANA PREMA KRVNIM GRUPAMA

REVIDIRANO I DOPUNJENO IZDANJE

Sezam Book
Zrenjanin, 2025

SADRŽAJ

PREDGOVOR Dijeta za dvadeset prvi vek 9

UVOD Dva životna dela 17

I DEO Identitet vaše krvne grupe 23

JEDAN Krvna grupa: Prava evolutivna revolucija 23

DVA Krvni kod: Obrazac krvne grupe 41

TRI Krvne grupe i mršavljenje:
Individualizovano rešenje 58

ČETIRI Krvna grupa kao rešenje:
Pre nego što počnete 83

II DEO Ishrana vaše krvne grupe 95

PET Ishrana nulte krvne grupe 97

ŠEST Ishrana krvne grupe A 134

SEDAM Ishrana krvne grupe B 171

OSAM Ishrana krvne grupe AB 202

DEVET Desetodnevni izazov ishrane prema krvnim
grupama 235

III DEO	Zdravlje vaše krvne grupe	245
DESET	Uobičajene zdravstvene strategije: Povezanost s krvnom grupom	247
JEDANAEST	Krvna grupa: Prevlast nad bolešću	261
DVANAEST	Krvne grupe i karcinom: Borba za izlječenje	311
EPILOG	Pojedinci evoluiraju zajedno: Sledeća granica	331
DODATAK A	Tabele krvnih grupa	334
DODATAK B	Važni su rezultati	338
DODATAK C	Česta pitanja	347
	Zahvalnica	365

VAŽNA NAPOMENA: Namena ove knjige ne može da zameni medicinske preporuke lekara i ostalih zdravstvenih radnika. Naprotiv, cilj joj je da pruži informacije koje će čitaocu pomoći da sarađuje s lekarima i zdravstvenim stručnjacima u zajedničkoj potrazi za optimalnim zdravljem.

Identitet ljudi opisanih u anamnezama je promenjen kako bi se zaštitila lekarska tajna.

Izdavač i autor nisu odgovorni ni za kakve koristi niti usluge koje ova knjiga nudi i na koje upućuje i izričito se odriču svake odgovornosti u vezi sa izvršenjem naređenja za te koristi i/ili usluge i za svaku štetu, gubitak i trošak nastao ili proizišao iz njih ili u vezi s njima.

U sećanje na mog dobrog prijatelja
Džona Dž. Maska (1919–1992)

Danas je praznik svetoga Krispina.
Onaj koji preživi taj dan
I koji kući opet dođe živ,
Kada se praznik današnji pomene
I Krispinovo ime čuje, on će
Isprсити se i podići glavu.
(*Henri V*, Vilijam Šekspir)

PREDGOVOR

Dijeta za dvadeset prvi vek

ISHRANA PREMA KRVNIM GRUPAMA SLAVI DVADESET GODINA POSTOJANJA. To je srećna godišnjica za mene i milione ljudi širom sveta koji su kupili *Ishranu prema krvnim grupama*, knjigu koja je započela sve ovo. Najupečatljivija činjenica o knjizi *Ishrana prema krvnim grupama* jeste njena dugovečnost. Retkost je videti da neka knjiga o ishrani održi svoju prodajnu moć posle dve decenije. Svake sezone se pojavljuju i nestaju nove dijete, dožive bum na tržištu a zatim izblede čim se sledeće sezone pojavi nešto novo. I mada *Ishranu prema krvnim grupama* skeptici često nazivaju „modnim krikom“, modni krik se definiše kao nešto što je izuzetno popularno u trenutku, ali ubrzo izbledi. Budući da ishrana prema krvnim grupama postoji već dvadeset godina, mislim da se možemo složiti da ona ne predstavlja modni krik.

Godine 1997. započeo sam rad na ostvarivanju svog cilja da podelim sa svetom svoje životno delo u prvom izdanju ove knjige i iskreno nisam znao hoće li svet biti prijemčiv za njega. Tad većina ljudi nije čak ni znala svoju krvnu grupu. U školi su naučili da je krvna grupa važna samo ako vam je potrebna transfuzija krvi. Ja sam predlagao nešto radikalno: da je krvna grupa genetska elektrana s veoma važnim uticajem na imunitet, metabolizam i probavne procese i da različitim krvnim grupama odgovara različita hrana. Dakle, da krvna grupa nije samo nejasni činilac o kome treba da razmišljamo samo u nevolji, već da je njeno poznavanje i razumevanje neophodno za naše zdravlje tokom celog života.

Ishranu prema krvnim grupama napisao sam na jednostavan, jasan način, tako da bude razumljiva svakom laiku. Moje kasnije knjige proniknuće dublje u naučne povezanosti – za sve koji su zainteresovani da odu korak dalje. No, cilj knjige *Ishrana prema krvnim*

grupama bio je da uvede osnovnu ideju i dijetu. Na samom početku privukla je mnoge jer je ta nauka razjašnjavala ljudima zašto ne mogu da smršaju ili zašto imaju zdravstvene komplikacije. Zato su saznali svoju krvnu grupu i isprobali dijetu. A kada je uspjelo, ispričali su prijateljima, i vest se pročula. I stizala do sve više ljudi. *Ishrana prema krvnim grupama* prekršila je sva pravila o tome šta znači biti blokbaster među knjigama o ishrani. Nije odmah postala bestseller, već je polako i postojano rasla i jačala do današnjeg dana – prodana je u više od sedam miliona primeraka na šezdeset pet jezika širom sveta. Njen uspeh se ne zasniva na trikovima, već na dokazima, nauci – i rezultatima.

Mnogo pre nego što se *Ishrana prema krvnim grupama* pojavila na spisku bestseler *Njujork tajmsa* i prodala u prvih milion primeraka, već sam slutio da se našim čitaocima dešava nešto značajno. Zasipali su me imejlovima, pismima i telefonskim pozivima. Ljudi su dirljivo pričali šta im se sve događa dok su na dijeti.

Pričali su o tome kako su detetove hronične upale uha najednom prestale, kako je majku popustio kolitis koji ju je mučio celog života, kako su očevi simptomi reumatoidnog artritisa potpuno nestali, kako prijatelju više ne trebaju lekovi za povišen krvni pritisak i holesterol i kako su oni sami smršali. Govorili su kako se nikad u životu nisu osećali bolje, kako nikad nisu imali više energije i kako više ne osećaju nadutost u stomaku posle jela. Govorili su o lekarskim pregledima na kojima su promene njihovih nalaza zapanjile njihove doktore. Mnogi ti doktori medicine, kao i naturopatski doktori, prihvatili su ishranu prema krvnim grupama i preporučili je svojim pacijentima.

Na turnejama na kojima sam držao predavanja, redovno su mi prilazili čitaoci, a neki su mi kroz suze pričali kako su prevazišli zdravstvene izazove koje su trpeli godinama. Često su opisivali kako su sve probali i ništa im nije pomoglo da smršaju i zdravo žive dok nisu isprobali ishranu prema krvnim grupama. Rešili su se patnje. Dobijali su pozitivne rezultate – jedinu meru uspeha koja je važna. A rezultati nisu bili samo kratkoročni, što je slučaj s većinom popularnih dijeta. Ljudima je bilo lako da se pridržavaju ishrane prema krvnim grupama i prihvatili su je kao dugoročan način ishrane i življenja.

Ishrana prema krvnim grupama nastavila je da jača uprkos snažnoj negativnoj reakciji, ne samo konvencionalne nutricionističke zajednice, koja dotad nije bila čula ni za šta slično, već i alternativne nutricionističke zajednice, jer su moje metode ugrozile njene dragocene teorije.

Napisano je toliko članaka o tome da ishrana prema krvnim grupama nije delotvorna da bih mogao da oblepim svoje zidove njima. Većina ih je zasnovana na nepotpunim studijama, neobjašnjivoj zlobi ili jednostavno nepomirljivom stavu da je nešto novo ili nepoznato uopšte moguće i delotvorno. Posebno se ističe studija iz 2014. godine, koja je navodno ocrnila ishranu prema krvnim grupama, studija koja nije toliko tragala za rezultatom koliko za zaključkom. Pošto smo ispitali studiju na kojoj je članak zasnovan, saznali smo da se nijedan učesnik zapravo nije pridržavao dijetete onako kako je napisana. U jednom primeru su subjekti u eksperimentu jeli krompirov čips, sendviče, picu, makarone sa sirom, pomfrit i mesne preradevine i pritom se pridržavali samo 13,7 procenata smernica i uputstava ishrane prema krvnim grupama. Ta studija je možda nešto i ocrnila, ali ishranu prema krvnim grupama zasigurno nije.

Šta ljudi u ovoj zemlji jedu predstavlja velik biznis. Postoji institucionalni i finansijski interes u održavanju postojećeg stanja i prodaji zastarelih koncepata poput piramide ishrane i propisivanju univerzalnih preporuka o „dobroj“ i „lošoj“ hrani. Tim dezinformacijama snabdevaju nas upravo registrovani dijetičari, zdravstveni „stručnjaci“ i ostali koji imaju finansijski i društveni interes u održavanju postojećeg stanja. Propovedaju mudrost o ishrani kao da su je dobili s vrha planine – *meso je loše, riba je dobra, masnoća će vas ubiti, sve povrće je zdravo* – šta god trenutni scenario nalaže. Međutim, ono što oni ne priznaju (upravo ono što ishranu prema krvnim grupama odvaja od svih ostalih teorija) jeste činjenica da se pojedinci razlikuju, pa otud i razlika u ishrani ima smisla. Kad sam napisao *Ishranu prema krvnim grupama*, reč *nutrigenomika* (način na koji hrana utiče na ispoljavanje gena) još nije bila skovana, ali istorijska je činjenica da je ishrana prema krvnim grupama prvi nutrigenomski dijetetski sistem. Ishrana prema krvnim grupama jedinstvena je po tome što predstavlja teoriju individualizovane ishrane u društvu gde su ljudi naučili da se zadovolje rešenjem da jedno te isto odgovara svima. Međutim, smatram da je s obzirom na sve šire shvatanje genetike i detaljnije poznavanje biohemije i crevnih bakterija, jasno da je individualizovana ishrana talas budućnosti. U tom smislu je ishrana prema krvnim grupama uspešno prokrčila put novom pristupu tretiranja ljudi kao individua.

Poslednjih dvadeset godina naučna zajednica je počela da prihvata činjenicu da su naše krvne grupe presudni markeri za predviđanje bolesti. Svake godine se pojavljuju nove studije (videti Dodatak A, B, C) koje povezuju krvnu grupu s još nekom bolešću, a jedno ispitivanje

iz 2016. otišlo je čak toliko daleko da su njegove vođe rekle: „Markeri grupe B kao što su ABO i Luis obećavaju mnogo kao ciljevi novih pristupa u polju individualizovane medicine“. Iako se osnovna načela ishrane prema krvnim grupama nisu promenila za dve decenije, zanimljivo je da se promenio stav lekarske/naučne zajednice i većine stanovništva koji sve više prihvataju značaj krvne grupe. Ishrana prema krvnim grupama bila je ispred svog vremena, stvorena u doba pre nego što su genetička dostignuća ušla u glavne tokove. No, sve šire razumevanje biološke raznolikosti samo je učvrstilo ostvarljivost tog pristupa.

Moji kritičari i dalje tvrde da sama ishrana prema krvnim grupama još nije podvrgnuta rigoroznoj dvostruko slepoj studiji, koja se smatra zlatnim standardom istraživanja. To je možda tačno, ali dvostruko slepa studija je paradigma mnogo primerenija čistom randomiziranom testiranju pojedinačne terapije ili intervencije, recimo leka ili određene medicinske procedure. Logistika provere teorije hranjenja u skladu s krvnom grupom bila bi neverovatna. Iziskivala bi registrovanje hiljada pacijenata i pažljivo regulisanje njihove ishrane. Da li bi se ljudi zaista pridržavali propisane dijeta? Pa čak i kad bi je se pridržavali doslovce, eksperiment bi morao da se sprovodi godinama jer je potrebno mnogo vremena da se pokaže uticaj promene ishrane na ljudsko zdravlje. Šta bi sve bilo potrebno za proveru ishrane prema krvnim grupama, teorije koja obuhvata stotine namirnica – puta četiri, po jedan zaseban test za svaku krvnu grupu? Ako vas brine nedostatak opsežne dvostruko slepe studije ishrane prema krvnim grupama s kontrolnom placebo grupom, treba da znate da ni dvadeset pet procenata lekova nema sličan dokaz.

To ne znači da mi nemamo dokaze. Na samom početku sam napravio „Registar rezultata ishrane prema krvnim grupama“, gde su hiljade ljudi koji se pridržavaju naše dijeta dokumentovale poboljšanja koja su doživeli iz svoje perspektive, dopunjena i utvrđena čvrstim dokazima kao što su laboratorijski testovi i lekarski izveštaji o istim tim pacijentima. Godinama smo anketirali hiljade sledbenika u društvenim medijima i na našoj veb-stranici, pitajući ih o njihovim iskustvima sa ishranom prema krvnim grupama. Te naše velike ankete su iznova i iznova pokazivale nivo zadovoljstva ishranom prema krvnim grupama između 85 i 90 procenata. Ono što je zanimljivo nije stepen tog zadovoljstva, jer to je subjektivno, već postojanost te brojke kroz sve četiri krvne grupe – od kojih se svaka pridržava drugačije dijeta skrojene posebno za potrebe te krvne grupe.

Zato od vas tražim samo da postanete studija, ili ono što mi u medicini zovemo „N od jednog“ (N se koristi da označi broj učesnika u istraživačkom projektu). Nemate šta da izgubite. Svaka od četiri osnovne dijetete u okviru Ishrane prema krvnim grupama sama je po sebi zdrava. Mnoge popularne dijetete sadrže preporuke slične onima koje se nalaze u pojedinačnim dijetama – razlika je u tome što se promovisu za sve. Ishrana prema krvnim grupama jednostavno unosi dodatni elemenat znanja koja je od četiri u osnovi zdrave dijetete za vas najzdravija.

Rast zajednice ishrane prema krvnim grupama događaj je koji me najviše veseli i koji za mene predstavlja najveću nagradu na ovom putovanju. Budući da ljudi širom sveta prihvataju moju dijetu, za mene je bio izazov da smislim način da doprem do svih tih ljudi, da im dam smernice i pružim podršku. Pre dvadeset godina internet je bio u povoju i onlajn zajednice nisu bile česta pojava, ali mi smo se ipak upustili u to i stvorili jednostavan onlajn forum, koji je s vremenom prerastao u onlajn centar za edukaciju, spiskove ciljanih namirnica sa sastojcima povoljnim po zdravlje zvanim funkcionalna hrana, suplementima, obukom i podrškom koja je među najnaprednijom na internetu. Kako bismo išli u korak s povoljnostima interneta koje se stalno razvijaju, dizajnirali smo aplikacije za smartfon i omogućili dostupnost „Ishrane prema krvnim grupama“ u društvenim medijima kako bismo pomogli ljudima da se povezuju, uče i da se lakše pridržavaju dijetete. Smela promena na Univerzitetu naturopatske medicine „Bridžport Kolidž“ omogućava mi da obučavam nove doktore da na svoje pacijente primenjuju principe genetske individualnosti i ishrane prema krvnim grupama.

Budući da se milioni ljudi pridržavaju ishrane prema krvnim grupama, zaključili smo da je dvadeseti rođendan *Ishrane prema krvnim grupama* savršen trenutak za dopunjeno i ažurirano izdanje ove knjige. Ovo izdanje obuhvata nove informacije koje će ljudima pomoći da se bolje pridržavaju dijetete, zajedno s modernim istraživanjem, uključujući novo poglavlje o mršavljenju pomoću Ishrane prema krvnim grupama, napredno istraživanje o krvnoj grupi i mikrobiomu, ažurirane povezanosti s bolestima i informacije o shvatanju ogromne zajednice podrške širom sveta. A ako i dalje sumnjate i strah vas je da isprobate našu dijetu, desetodnevni izazov Ishrane prema krvnim grupama omogućiće vam da u veoma kratkom periodu sami procenite je li to ishrana za vas.

Kad se osvrnem na proteklih dvadeset godina, osetim ogromno zadovoljstvo. Započeo sam ovo putovanje kao usamljen glas koji je

predlagao nov način jedenja i življenja. Ta nauka, ruku pod ruku s mojim lekarskim iskustvom, za mene je bila ubedljiva, ali nisam mogao da predvidim kako će se ustanoviti i razvijati. Zahvaljujući snažnoj reakciji publike, koja mi je verovala, a potom i doživela potvrdu svog poverenja, ono što se nekad smatralo neobičnom dijetom čoveka za kog još niko nije čuo postalo je sila u svetu prehrane. Tako se dešavaju promene.

Cilj mi je da ovim izdanjem pripremim pozornicu za narednih dvadeset godina. Pozivam vas da mi se pridružite na ovom basnoslovnom putovanju.

Piter Dž. D'Adamo
januara 2017.

Ishrana prema krvnim grupama

(REVIDIRANA I DOPUNJENA)

Dva životna dela

Verovao sam da pod kapom nebeskom ne postoje dva ista čoveka; da ne postoje dva čoveka sa istim otiskom prsta, otiskom usana niti sa istim glasom. Ne postoje dve iste vlati trave niti dve iste snežne pahulje. Pošto sam smatrao da se svi ljudi međusobno razlikuju, zaključio sam da je nelogično da treba da jedu istu hranu. Budući da je svaki čovek smešten u specifično telo s različitim moćima, slabostima i nutritivnim prohtevima, shvatio sam da je prilagođavanje posebnim potrebama tog specifičnog pacijenta jedini način da se održi zdravlje ili izleči bolest.

*Džejms D'Adamo
moj otac*

VAŠA KRVNA GRUPA JE KLJUČ KOJI OTKLJUČAVA VRATA TAJNAMA zdravlja, bolesti, dugovečnosti, fizičke vitalnosti i emocionalne snage. Vaša krvna grupa određuje vašu podložnost bolestima, koju hranu treba da jedete i kako treba da vežbate. Ona je činilac u vašim energetskim nivoima, u efikasnosti s kojom sagorevate kalorije, u vašem emotivnom odgovoru na stres, a možda čak i u vašoj ličnosti.

Povezanost između krvne grupe i ishrane možda zvuči radikalno, ali nije. Oдавно znamo da je u našem poimanju procesa koji vodi ili putem zdravlja ili mračnom stazom bolesti postojala karika koja nedostaje. Morao je da postoji razlog za tolike paradokse u studijama o ishrani i preživljavanju bolesti. Takođe je moralo postojati objašnjenje zašto neki ljudi uspevaju da smršaju na određenim dijetama, a drugi ne; zašto neki ljudi održe vitalnost i u poznim godinama, a drugi propadnu mentalno i fizički. Analiza krvne grupe dala nam je način da objasnimo te paradokse i što više izučavamo tu povezanost, to je ona validnija.

Krvne grupe su fundamentalne kao sâmo stvaranje. U majstorskoj logici prirode krvne grupe slede neisprekidanu putanju od samog začetka života pa sve do danas. One su potpis naših drevnih predaka na neuništivom istorijskom pergamentu.

Sad smo počeli da otkrivamo kako da koristimo krvnu grupu kao ćelijski otisak prsta kojim otkrivamo brojne velike tajne pod čijim se velom skriva naša potraga za dobrim zdravljem. Taj rad je produžetak inovativnih otkrića vezanih za ljudsku DNK. Naše poimanje krvne grupe vodi nauku o genetici korak dalje nedvosmislenom tvrdnjom da je svako ljudsko biće posve jedinstveno. Nema ispravnog niti pogrešnog načina života, kao ni ispravne ni pogrešne ishrane. Postoje samo ispravni ili pogrešni izbori koje treba doneti na osnovu naših individualnih genetskih kodova.

Kako sam pronašao krvnu grupu kao kariku koja je nedostajala

MOJE BAVLJENJE analizom krvne grupe predstavlja ostvarenje životnog dela – ne samo mog već i životnog dela mog oca. Pripadam drugoj generaciji naturopatskih lekara. Moj otac dr Džejms D'Adamo je 1957. godine završio naturopatski koledž (četvorogodišnji postdiplomski program), a zatim je učio u Evropi u nekoliko čuvenih banja. Primetio je da iako su strogo vegetarijanske dijetе s malo masnoća, koje su obeležje „bajnske kuhinje“, mnogim pacijentima prijale, kod određenog broja pacijenata nije bilo poboljšanja, osećali su se loše, a dešavalo se čak i da im se zdravstveno stanje pogorša. Budući da je bio osetljiv i pronicljiv čovek, moj otac je zaključio da sigurno postoji nekakav obrazac koji bi mogao da upotrebi da utvrdi razlike u prehrambenim potrebama svojih pacijenata. Mislio je da bi, s obzirom na to da je krv osnovni izvor hrane za telo, možda upravo neki aspekt krvi mogao da mu pomogne da utvrdi te razlike. Moj otac se posvetio proveravanju te teorije tako što je određivao krvne grupe svojih pacijenata i posmatrao njihove individualizovane reakcije na propisane različite dijetе.

Nakon višegodišnjeg iskustva s mnoštvom pacijenta, počeo je da uočava obrazac. Primetio je da pacijentima s krvnom grupom A ne pričaju dijetе s visokim udelom proteina koje obuhvataju obilne porcije mesa, već da im odgovaraju biljni proteini kao što su soja i tofu. Mlečni proizvodi su najčešće dovodili do obilnog lučenja sluzi

u sinusima i disajnim putevima ljudi s krvnom grupom A. Kad bi im rekao da povećaju fizičku aktivnost i više vežbaju, osobe s krvnom grupom A obično su se osećale umorno i malaksalo; kad su radile blaže vežbe, kao što je joga, osećale su se živahno i imale mnogo energije.

Za razliku od njih, pacijenti s O krvnom grupom pucali su od zdravlja na visokoproteinskim dijetama, a zahvaljujući intenzivnim fizičkim aktivnostima, kao što su džogiranje i aerobik, osećali su se živahno i krepko. Što je više moj otac istraživao različite krvne grupe, to je bio ubeđeniji da svaka od njih sledi različit put ka zdravlju.

Nadahnut izrekom „Ono što je jednom čoveku hrana drugome je otrov“, moj otac je sazeo svoja istraživanja i preporuke o ishrani u knjigu koju je naslovio *Ono što je jednom čoveku hrana*. Kad je knjiga objavljena 1980. godine, bio sam na trećoj godini naturopatskih studija na Koledžu „Džon Bastir“ u Sijetlu. U to doba je naturopatsko obrazovanje ostvarivalo revolucionarni napredak. Cilj Koledža „Bastir“ bio je ni manje ni više nego da stvori kompletnog alternativnog lekara, intelektualno i naučno ravnog lekaru internisti, ali sa usavršenom naturopatskom obukom. Naturopatske tehnike, procedure i supstance prvi put su mogle naučno da se procene zahvaljujući prednostima moderne tehnologije. Čekao sam priliku da istražim očevu teoriju krvnih grupa. Hteo sam da se uverim da ima validnu naučnu težinu. Prilika mi se ukazala 1982. godine, na završnoj godini studija, kad sam za potrebe lekarskih vizita počeo da pretražujem medicinsku literaturu da vidim mogu li da nađem ikakvu povezanost između krvnih grupa A, B, AB i O i sklonosti ka određenim bolestima, i da li išta od toga potkrepljuje očevu teoriju o ishrani. Kako se očeva knjiga zasnivala na njegovim subjektivnim utiscima o krvnim grupama, a ne na objektivnom metodu procenjivanja, nisam bio siguran hoću li uspeti da pronađem ikakvu naučnu osnovu za njegove teorije. Ono što sam saznao ipak me je zapanjilo.

Moje prvo postignuće na tom polju bilo je otkriće da su dve osnovne bolesti želuca povezane s krvnom grupom. Prva je peptički ulkus (čir), oboljenje koje često ima veze s natprosečnim nivoima želudačne kiseline. Ovo oboljenje se češće javlja kod osoba s nultom krvnom grupom nego kod osoba sa ostalim krvnim grupama. To me je odmah zaintrigiralo budući da je otac primetio da ljudima s nultom krvnom grupom prijaju proteinske dijetete bogate životinjskim proizvodima – hrana čije varenje iziskuje više stomačne kiseline.

Druga korelacija bila je povezanost između krvne grupe A i raka želuca. Rak želuca se često povezivao sa slabim lučenjem želudačne

kiseline, kao i perniciozna anemija, još jedan poremećaj koji češće pogađa ljude s krvnom grupom A. Perniciozna anemija se povezuje s nedostatkom vitamina B12, za čiju je apsorpciju neophodno dovoljno želudačne kiseline.

Dok sam proučavao te činjenice, shvatio sam da nulta krvna grupa daje ljudima predispoziciju za oboljenje povezano s previše želudačne kiseline, dok s druge strane krvna grupa A daje predispoziciju za dve bolesti povezane s premalo želudačne kiseline.

To je bila karika koju sam tražio. Očeva zapažanja su nesumnjivo imala naučnu osnovu. Tako je počela moja ljubavna veza s naukom i antropologijom krvnih grupa koja traje i danas. S vremenom sam otkrio da je očev rad na povezanosti između krvne grupe, ishrane i zdravlja mnogo značajniji nego što je čak i on pretpostavljao. U predstojećim godinama naučna istraživanja će potkrepiti moje otkrića objavom brojnih studija koje povezuju krvnu grupu sa skoro svakim metaboličkim ili imunološkim oboljenjem.

Očev rad je nastavio da živi u meni. Pre nego što je umro, 2013 godine, moj otac se još bavio privatnom praksom, promovisao je koncepte individualizovane ishrane. U jednom od svojih poslednjih zapisa, sačinjenom nedugo pre nego što je umro, napisao je sa sebi svojstvenom strašću i ubeđenjem:

„Moj poziv na akciju posle pedesetogodišnje prakse je isti: svi ljudi su jedinstvene individue, stvorene zajedničkom genetikom dvoje roditelja; oblikovane kulturom, društvom i geografskom oblašću u kojoj su odrasle i gde žive; i vođene svojim glavnim mislima.

„Ono najvažnije – čovekova krvna grupa – bila ona O, A, B ili AB – najpouzdanija je prirodna vodilja u određivanju njegovih individualizovanih prehrambenih potreba.“

Četiri jednostavna ključa za otključavanje životnih tajni

Odrastao sam u porodici koja je većinom imala krvnu grupu A, i zbog očevog rada uglavnom smo jeli mediteransku hranu koja se većinom sastojala od tofua, morskih plodova, povrća kivanog na pari i salata. U detinjstvu sam se često osećao posramljeno i pomalo uskraćeno jer niko od mojih drugova nije jeo tako čudnu hranu kao što je tofu. Naprotiv, oni su radosno učestvovali u drugoj vrsti „prehrambene