Автор: admin
20.08.2013 20:18 -

Обладатели какой группы крови чаще подвержены эпидемиям?

Кто не помнит разудалых строчек поэта Ивана Никитина: «Наша русская кровь на морозе горит!». А если мороза нет, а под ногами хлюпает каша из мокрого снега и грязи? А тут еще ветерок стылый, наполненный влагой. Невольно задумаешься: а сможет ли иммунная система выдержать все это безобразие? Не свалит ли завтра с ног какой-нибудь грипп, ОРВИ или ОРЗ? Конечно, есть несколько народных средств «укокошить» вирус еще на подходе к жизненно важным органам. Но водка, даже с перцем, все равно остается водкой, а литр чая с лимоном и малиной за один присест может нанести такой удар по почкам, что мало не покажется. А можно ли заранее подстелить соломку, чтобы во время падения не переломать ребра?

Оказывается, можно. Для этого нужно знать свою группу крови и то, как этот фактор влияет на реакцию на приближающиеся эпидемии.
Во время первой мировой войны немецкие врачи – супруги Гиршфельд работали в Македонии в полевом госпитале. Перед переливанием крови раненым всегда определялась группа крови. И медики стали замечать, что среди людей из определенных географических мест преобладает та или иная группа крови.

Впоследствии английский генетик-гематолог Мурант составил атлас групп крови.
Так, I группа крови с самой высокой частотой (более 40%) наблюдается в Европе: Ирландии, Исландии, Англии, в странах Скандинавского полуострова. А по мере продвижения на юг и юго-восток частота этой группы снижается. В азиатских странах: Китае, Монголии, Индии, Турции I группа среди жителей встречается в два раза реже, чем на севере, в Европе. Зато отмечается увеличение частоты группы крови B (III). Индейцы Южной и Северной Америки во всех племенах имеют только одну группу крови – I. Отделенные от Старого Света, они никогда не болели чумой. Впервые чума проникла в Америку только в начале XX в. Зато оспа свирепствовала вовсю.

Иммунологи знают, что большинство возбудителей инфекционных заболеваний обладают антигенами, которые очень похожи на антигены групп крови человека. Многие штаммы вирусов, которые вызывают грипп, парагрипп, пневмонию и другие инфекционные заболевания, содержат антигены, напоминающие А-антиген группы крови человека. Вирусы и микробы начинают взаимодействовать с антигенами организма человека и, прежде всего, с антигенами групп крови. Такое родство имеет часто печальные последствия.

Изучение распределения групп крови у заболевших пневмонией позволило сделать вывод: предрасположены к ней люди, имеющие II группу крови. Так что обладателями этой группы нужно быть особенно внимательными.
Могу судить об этом не понаслышке. У меня как раз именно эта группа крови. Грипп сваливает меня с частотой 1 раз в 3-4 года, но когда это происходит, высокая температура в течение 2-3 дней делает меня полностью нетранспортабельным.

А теперь несколько практических советов для обладателей всех групп крови.

Если у вас О (I группа):Занятия, способные укрепить иммунитет: аэробика, силовая гимнастика, езда на велосипеде. Режим питания: обязательный кусок мяса, желательно говядина. Из круп: гречка, просо, рис. Молочные продукты лучше ограничить. Как и картофель с баклажанами. По возможности, избегайте употребления мандаринов, яблочного и апельсинового сока, кислых фруктов. Особенно полезны инжир и сливы.

А (II группа):Противопоказаны виды спорта, требующие тяжелых изнурительных тренировок. Подходят: плавание, быстрая ходьба, упражнения на растяжение. Режим питания: постараться заменить мясо рыбой, курицей, индейкой и прочей домашней птицей. Колбасу и мясные деликатесы лучше ограничить. Овощи должны быть на вашем столе каждый день. Избегать: помидоров, баклажанов, перца. Воздержитесь от бананов.

В (III группа):Полезные занятия: аэробика, теннис, бег трусцой, гимнастические упражнения. Из круп лучше отдать предпочтение просу и рису, гречка менее полезна. Зато хорошо усваиваются молочные продукты. Подбирать мясные продукты надо особенно тщательно. Красным (темным) мясом злоупотреблять не стоит: оно может вызвать синдром хронической усталости, ослабить иммунную систему. Куриное мясо не подходит: оно ослабляет иммунитет. Полезны все фрукты, кроме гранатов и хурмы.

АВ (IV группа):
Из физических упражнений: длительные пешие прогулки, езда на велосипеде, плавание. Из питания не очень подходят гречка, пшеница, кукуруза. Замените их рисом и овсянкой. Ешьте больше рыбы – скумбрию, треску, лосось, морского окуня. А вот от камбалы лучше отказаться. Помогут укрепить иммунитет свежие овощи (кроме сладкого перца) и фрукты (кроме апельсинов и бананов). Хорошей работе пищеварения способствуют лимоны.

Для всех четырех групп крови чрезвычайно полезно утром и перед сном открывать форточку в своей комнате. Хотя бы на 10-15 минут. Поток свежего воздуха способен убивать микробы и вирусы не хуже лука и чеснока.
Остается пожелать всем крепкого здоровья. Прорвемся!

Автор - **Юрий Москаленко**
Источник