

تغذیه مناسب

تناسب اندام

تغذیه مناسب و مفیدترین رژیم غذایی برای تناسب اندام
بر اساس مزاج ها و گروه های خونی
سودا | A | صفرا | AB | بلغم | B | دم | O |

شامل جدیدترین و پیشرفته ترین
مقد تناسب اندام روز دنیا
آشنایی با شخصیت فردی
انواع گروه های خونی



داریوش صالحی

سرشناسه	: صالحی، داریوش. ۱۳۶۶-
عنوان و نام پدیدآور	: تغذیه مناسب، تناسب اندام : تغذیه مناسب و مفیدترین رژیم غذایی برای تناسب اندام ... / داریوش صالحی.
مشخصات نشر	: اصفهان: کیاراد، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۲ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۶۸۵-۸۳-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: تغذیه
موضوع	: خون -- گروه‌ها
موضوع	: اخلاص چهارگانه
موضوع	: کم کردن وزن
موضوع	: رژیم لاغری
رده بندی کنگره	: ۶۱۳/۲ ت ۷ ۱۳۹۰ : RA ۷۸۴/ص ۲۴
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۳۷۶۳۵۹

تغذیه مناسب تناسب اندام



مؤلف: داریوش صالحی

انتشارات کیاراد

مدیر مسئول: حمید رضا قمی نژاد

ناشران همکار: شهید فحمیده، بصائر

مجری تولید: کتابسرای سلام

تایپ و تنظیم: آسیه لاریجه

صفحه آرایی متن: نفیسه میرفندرسکی

طراح جلد: منیر نعمتی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۶۸۵-۸۳-۱

تعداد صفحات / قطع: ۱۱۲ رقی

نوبت چاپ: اول / تابستان ۱۳۹۰

لیتوگرافی: پارسا چاپ: رضوی

صحافی: سلام

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

بهاء: ۲۳۰۰ تومان

❖ مجری تولید: کتابسرای سلام

❖ مدیر تولید: مرتضی قاسم‌پور / همکاران تولید: فرشته میرفندرسکی، نفیسه میرفندرسکی، مصطفی قاسم‌پور،

آسیه لاریجه، منیر نعمتی، داوود جعفرپور

❖ مدیر توزیع: عباس فروزنده / همکاران توزیع: اکبر شریفی، مجتبی قاسم‌پور، سمیه سعیدی، حسن رضایی،

ندا سعیدی، حسین غریزی، مریم السادات میرحاج

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فوائد استفاده از برنامه غذایی متناسب با گروه خونی و مزاج	۸
مقدمه	۹

فصل اول: آشنایی با طبایع

الف) ارکان	۱۲
ب) مزاج‌ها	۱۴
علائم مزاج‌های مختلف	۱۵
ج) اخلاط	۱۸
علائم غلبه اخلاط	۱۹

فصل دوم: هویت گروه خونی

هویت گروه خونی	۲۲
O قدیمی‌ترین گروه خونی	۲۳
A گروه کشاورزی	۲۳
B گروه توازن	۲۴
AB گروه خونی مدرن	۲۴

فصل سوم: بیماری‌ها و گروه‌های مختلف خونی

۱. آلرژی و گروه‌های خونی مختلف	۲۸
۲. بیماری‌های سیستم عصبی و گروه‌های خونی	۲۸
۳. کم‌خونی پرنسی سیوز (کم‌خونی کشنده) و گروه‌های خونی	۲۹
۴. غلظت خون و گروه‌های خونی	۲۹
۵. عفونت‌ها و گروه‌های خونی	۳۰
۶. حاملگی و گروه‌های خونی	۳۱
پیش‌بینی گروه خونی فرزندان براساس نوع گروه خونی پدر و مادر	۳۱
یانسگی و مصرف داروهای هورمونی	۳۲
برخی از داروهای لکتین مفید در جلوگیری از سرطان پستان	۳۳
سرطان‌ها و گروه‌های خونی مختلف	۳۴



۳۴	برنامه غذایی گروه خون
۳۵	خلاصه پیشنهادات غذایی
۳۶	گاستریت یا ورم معده و گروه‌های خونی
۳۶	مهمترین علل کولیت در گروه‌های خونی مختلف
۳۶	یبوست و گروه‌های خونی
۳۷	بیماری‌های عفونی و گروه‌های خونی
۳۷	ورم ملتحمه چشم (کونژکتیویت) و گروه‌های خونی
۳۷	اوتیت مؤمن گوش (عفونت گوش) و گروه‌های خونی
۳۷	فلانژیت چرکی گلو و گروه‌های خونی
۳۸	ایدز و سایر بیماری‌های ناتوان کننده
۳۸	التهاب مفاصل و گروه‌های خونی
۳۸	تزریق واکسن‌ها و گروه‌های خونی
۳۹	فاکتور کاهش وزن
۳۹	نقش مکمل‌ها
۴۰	فشار روحی و رابطه‌ی آن با ورزش
۴۲	تبادل و انتقال خون

فصل چهارم: برنامه غذایی گروه خونی O (شکارچیان)

۴۴	شخصیت و خصوصیات رفتاری از نظر گروه خونی
۴۵	خصوصیات جسمی از نظر طبع: (گرم و تر) = (ذم)
۴۶	خصوصیات روانی از نظر طبع
۴۶	برنامه غذایی از نظر گروه خونی برای شما
۴۶	خوراکی‌های بسیار سودمند
۴۷	خوراکی‌های بی‌اثر
۴۷	خوراکی‌های قابل پرهیز (که خوردن آنها بدون مصلح ممنوع است)
۴۸	کارهای مفید برای تعادل مزاج شما (گرم و تر)
۴۸	برخی از پرهیزهای مزاج گرم و تر
۴۹	غذاهای مفید برای مزاج گرم و تر
۴۹	برنامه غذایی پیشنهادی برای کنترل وزنی گروه خونی O)



۵۴..... طرز تهیه چند نوع غذا

۵۶..... مکمل‌های پیشنهادی برای گروه خونی O

فصل پنجم: برنامه غذایی گروه خونی A (کشاورزان)

۵۸..... شخصیت و خصوصیات رفتاری از نظر گروه خونی

۵۹..... خصوصیات جسمی از نظر طبع: (سرد و خشک) = (سودا)

۵۹..... خصوصیات روانی از نظر طبع

۶۰..... برنامه‌ی غذای از نظر گروه خونی برای شما

۶۰..... خوراکی‌های بسیار سودمند ...

۶۱..... خوراکی‌های بی‌اثر

۶۲..... خوراکی‌های قابل پرهیز (که خوردن آنها بدون مصلح ممنوع است)

۶۲..... کارهای مفید برای تعادل مزاج شما (سرد و خشک)

۶۳..... برخی از پرهیزهای مزاج سرد و خشک

۶۴..... غذاهای مفید برای مزاج سرد و خشک

۶۴..... مزاج سرد و خشک و استعداد بیماری‌ها

۶۵..... برنامه‌ی غذایی پیشنهادی برای کنترل وزن گروه خونی (A)

۶۸..... طرز تهیه چند نوع غذا

۷۲..... مکمل‌های پیشنهادی برای گروه خونی A

فصل ششم: برنامه غذایی گروه خونی B (مهاجران یا چادر نشینان)

۷۴..... شخصیت و خصوصیات رفتاری از نظر گروه خونی

۷۵..... خصوصیات جسمی از نظر طبع: (سرد و تر) = (بلغم)

۷۵..... خصوصیات روانی از نظر طبع

۷۶..... برنامه‌ی غذایی از نظر گروه خونی برای شما

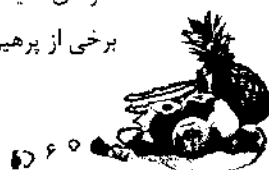
۷۷..... خوراکی‌های بسیار سودمند ...

۷۷..... خوراکی‌های بی‌اثر

۷۸..... خوراکی‌های قابل پرهیز (که خوردن آنها بدون مصلح ممنوع است)

۷۸..... کارهای مفید برای تعادل مزاج شما (سرد و تر)

۷۹..... برخی از پرهیزهای مزاج سرد و تر



- غذاهای مفید برای مزاج سرد و تر ۷۹
- مزاج سرد و تر استعداد بیماری‌ها ۸۰
- برنامه‌ی غذای پیشنهادی برای کنترل وزنی گروه خونی (B) ۸۰
- طرز تهیه چند نوع غذا ۸۶
- مکمل‌های پیشنهادی برای گروه خونی B ۹۰

فصل هفتم: برنامه غذایی گروه خونی AB (معمالونه)

- شخصیت و خصوصیات رفتاری شما از نظر گروه خونی ۹۲
- خصوصیات جسمی از نظر طبع: (گرم و خشک) = (صفر) ۹۳
- خصوصیات روانی از نظر طبع ۹۴
- برنامه غذایی از نظر گروه خونی برای شما ۹۵
- خوراکی‌های بسیار سودمند ۹۶
- خوراکی‌های بی‌اثر ۹۷
- خوراکی‌های قابل پرهیز (که خوردن آنها بدون مصلح ممنوع است) ۹۷
- کارهای مفید برای تعادل مزاج شما: (گرم و خشک) ۹۸
- برخی از پرهیزهای مزاج گرم و خشک ۹۹
- غذاهای مفید برای مزاج گرم و خشک ۹۹
- مزاج گرم و خشک و استعداد بیماری‌ها ۱۰۰
- برنامه‌ی غذای پیشنهادی برای کنترل وزنی گروه خونی (AB) ۱۰۰
- طرز تهیه چند نوع غذا ۱۰۴
- مکمل‌های پیشنهادی گروه خونی AB ۱۰۵

فصل هشتم: آخرین نکته‌ها - سوالات شخصیتی

- گروه خونی (O) ۱۰۸
- گروه خونی (A) ۱۰۹
- گروه خونی (B) ۱۱۰
- گروه خونی (AB) ۱۱۱
- منابع ۱۱۲



فواید استفاده از برنامه غذایی متناسب با گروه خونی و مزاج

۱. برخوردار شدن از تناسب اندام و رسیدن به وزن دلخواه
۲. برقراری تعادل بین تمامی اعضاء و دستگاه‌های بدن
۳. پاک شدن بدن از اخلاط سموم
۴. از ابتلا به انواع ویروس‌ها و عفونت‌ها جلوگیری می‌نماید.
۵. از بدن در برابر بسیاری از بیماری‌های خطرناک همچون سرطان، امراض قلبی، دیابت و نارسایی کبدی مقاومت می‌کند.
۶. از عوامل بسیاری که باعث از بین رفتن سلول‌ها می‌شوند، جلوگیری کرده و با پیری زودرس مبارزه می‌کند.
۷. باعث پاک‌سازی خون از چسبندگی لکته‌ها می‌شود.
۸. ورم معده، نفخ معده و ترشی معده را از بین می‌برد.
۹. به درمان افسردگی کمک می‌کند و شادابی و نشاط را به شما باز می‌گرداند.
۱۰. با پاک شدن سموم و چربی‌ها از بدن، به وزن ایده‌آل خود برسید.



بسم الله الرحمن الرحيم

يَا رَحْمَنُ يَا رَحِيمُ، يَاكَ نَعْبُدُ وَيَاكَ نَسْتَعِينُ

يَا مَنْ اسْمُهُ دَوَاءٌ وَذِكْرُهُ شِفَاءٌ

اول دفتر به نام ایزد دانا

صانع پروردگار مکی توانا

اکبر و اعظم فدای عالم و آدم

صورت قلوب آفرید و سیرت زیبا

از در پیشندگی و بنده نوازی

مرغ هوا را نصیب و ماهی دریا

قلمت خود می‌فهرند ملهم و درویش

روزی خود می‌برند پشه و عنقا

این کتاب متمایز در شکل و حجم بر روی اصول رژیم غذایی مبتنی بر گروه خونی و طبایع متمرکز است.

شاید تا به حال رژیم‌های زیادی برای چاق شدن و یا لاغر شدن گرفته‌آیند و بعد از اتمام رژیم به حالت اولیه خود برگشته و یا بهتر از قبل شده‌آیند و تنها چیزی که برای شما مانده خستگی و دل‌زدگی از انواع رژیم‌های غذایی است. مشکل اصلی این نوع رژیم‌ها این است که با مزاج و گروه خونی شما هماهنگی لازم را نداشته‌اند همانطور که چهره هیچ دو انسانی یکسان نیست همچنان که اثر انگشت آنها و آهنگ صدایشان و گروه‌های خونی آنها با هم متفاوت است مزاج و غذای آنها هم با هم متفاوت است.



مثلاً امکان دارد بدن شما با خوردن چند عدد خرما پُر از جوش شود ولی بدن دوست شما با خوردن یک کیلو خرما حتی یک عدد جوش هم نزند و یا شما با خوردن یک نوع غذا که طبیعت سرد دارد مثل ماهی به سرعت سردیتان شود ولی دیگران اینگونه نباشند. علت پیدایش اینگونه مشکلات نداشتن شناخت کافی از طبع و گروه خونی‌تان است و این ناآگاهی از مزاج باعث شده است که شما غذایی مصرف کنید که با طبیعتان هماهنگی لازم را نداشته و تعادل بین اعضای بدن‌تان را برهم بزند و یک ناهماهنگی بزرگی در داخل بدن شما به وجود آید و حاصل این ناهماهنگی بروز انواع بیماری‌هاست.

شما نباید غذا را به چشم ماده‌ای برای رفع گرسنگی نگاه کنید، غذا نوعی دارو برای گرفتن انرژی، شادابی و سلامتی بدن است که اگر ما بدون آگاهی از این دارو استفاده کنیم می‌تواند خیلی خطرناک باشد و خود آن باعث بروز انواع بیماری‌ها شود.

اگر شما با مزاج و گروه خونی خود آشنا باشید می‌توانید در هنگام بروز بیماری بجای استفاده از انواع داروها با غذا خودتان را درمان کنید، از این رو ما شما را در این کتاب با انواع گروه‌های خونی و طبایع و مناسب‌ترین برنامه غذایی برای هر گروه آشنا می‌کنیم تا شما بتوانید برنامه غذایی متناسب با بدن خود را انتخاب کنید و از آن استفاده کنید.

شما عزیزان می‌توانید جهت کسب اطلاعات بیشتر در زمینه این کتاب و گیاهان دارویی به وسیله شماره‌های ۰۹۱۳۸۷۱۷۰۵ و ۰۹۱۳۲۰۵۳۵۱۷ با اینجانب برقرار کنید تا پاسخگوی شما عزیزان باشم.

به امید آنکه این کتاب مفید واقع شود و بتوانید بهره کافی را از آن بگیرید.

