

به نام خدا
بیان و مآثر رشی با علم گروه خونی

دکتر پینر جیمز دامو

ترجمه و تلخیص
آلینا برخورداریان

تلفن پاسخگوی شما: ۸۸۸۴۴۷۹۸ - ۸۳۱۰۴۵۱

سر شناسه : د. آدامو، پیترو D' Adamo, peter
 عنوان و نام پدید آور : مبارزه با آلرژی با علم گروه خونی / مولف پیترو جیمز د. آدامو: ترجمه
 آلینا برخورداریان.
 مشخصات نشر : تهران: آلینا برخورداریان - ۱۳۹۲.
 مشخصات ظاهری : ۱۷۶ ص: جدول
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۰۶۷۳-۸

وضعیت فهرست نویسی: فبیبا.
 عنوان اصلی: fight them with blood type diet: [the Allergies:
 treating environmental and food allergies , individualized
 plan for asthma, and related conditions], c2005 , chronic
 sinus infections

یادداشت : چاپ دیگر کتاب به نام " آلرژی و مقابله با آن از طریق برنامه غذایی گروه
 خونی " با ترجمه زینب و مکیه سالمی توسط نشر عقیل منتشر شده است.
 عنوان دیگر : آلرژی و مقابله با آن از طریق برنامه غذایی گروه خونی.
 موضوع : سانسیت -- درمان جایگزین
 موضوع : خون -- ووها
 شناسه افزوده : خورده بان، آلینا، ۱۳۶۰-، مترجم
 رده بندی کنگره : الف ۱۳ ۵۵۸/ح ۵۸۸ RC
 رده بندی دیویی : ۶۰۹ / ۶
 شماره کتابشناسی ملی: ۴۱۳۲۸۷

تهران: خیابان قائم فرهانی، کرمانشاه، پلاک ۱۳، واحد ۱۲، طبقه سوم
 تلفن: ۸۸۳۴۳۴۵۱

- عنوان: مبارزه با آلرژی با علم گروه خونی
- نویسنده: دکتر پیترو جیمز د. آدامو
- ترجمه و تلخیص: آلینا برخورداریان
- ویراستار: آلینا برخورداریان
- ناشر: آلینا برخورداریان
- نوبت چاپ: اول
- تیراژ: ۲۵۰۰
- لیتوگرافی: چاپ و صحافی: گلبان

حق چاپ محفوظ و منحصر به ناشر است. قیمت: ۸۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۰۶۷۳-۸

فهرست مطالب

مقدمه مترجم	۵
ابزار جدید برای مبارزه با آلرژی	۸
چرا گروه خون مهم است؟	۱۰
تست اسک ابتلا به آلرژی بنابر گروه خون شما چقدر است؟	۱۱
بخش اول: گروه خون و آلرژی: پایه اصلی	
فصل ۱: ابعاد آلرژی	۱۸
فصل ۲: رابطه بین گروه خون و آلرژی	۱۹
فصل ۳: مبارزه با آلرژی با روشهای درمانی خاص و بر اساس رژیم غذایی ویژه گروه خون	۳۰
فصل ۳: مبارزه با آلرژی با روشهای درمانی خاص و بر اساس رژیم غذایی ویژه گروه خون	۳۷

بخش دوم: برنامه ویژه گروه خونی

فصل ۴: گروه خون O	۴۱
فصل ۵: گروه خون A	۷۳
فصل ۶: گروه خون B	۱۰۶
فصل ۷: گروه خون AB	۱۴۰

مقدمه مترجم

با سلام به علاقه مندان سلامتی و خوانندگان عزیز کتابهای آقای دکتر دآدامو که تاکنون با مطالعه سری کتابهای گروه خون و طی تماسهای شما عزیزان، مرا بر آن داشته اید تا پیشکار هر چه بیشتر و دلگرمی تمام مبادرت به ترجمه دیگر کتابهای این نویسنده بزرگوار نمایم. بسیار خوشحالم که پس از گذشت چند سال، در نتیجه ارتباط من با شما دوستان، شنونده بهبود و درمان بیماریهای گوناگون می باشم، دوستانی که با ایجاد تغییرات کوچکی در تغذیه و روش زندگی توانسته اند به بسیاری بیماریهای به ظاهر غیر قابل درمانی اعم از دیابت، مشکلات گوارشی مانند سندرم (حساسیت به گلوتن)، یبوست، کلسترول بالا، تری گلسرید، کبد چرب و حتی برخی از سرطانها را از بین برده و درمان نمایند.

در این جا می خواهم از تمام دوستان عزیز، و به ویژه از خواهر بسیار عزیزم لینا به خاطر تمامی تلاشها در زمینه کمک به ترجمه هر چه دقیق تر نکات پزشکی و تخصصی کلیه کتابها تشکر نمایم.

امروزه هوای آلوده و استرس از بزرگترین عوامل بروز انواع آلرژی در بین مردم هستند که خوانندگان عزیز با پیروی از دستورالعملهای بسیار ساده این کتاب به راحتی خواهند توانست این عارضه را درمان نمایند. همچنین در این کتاب به عوامل بروز و روشهای درمان انواع عفونتهای گوش و مشکلات سینوسی و مشکلات گوارشی و حساسیتهای پوستی در بزرگترها و کودکان پرداخته شده است که همگی از عیزرگترین مشکلات رایج در جامعه می باشند.

قبل از ترجمه این کتاب دوستان زیادی برای درمان آلرژی خود با من تماس گرفته اند و با وجود مصرف داروهای بسیار زیاد، متأسفانه موفق به درمان آن نشده اند، اما

در همین جا این مژده را به شما عزیزان می‌دهم که با پیروی از دستورات این کتاب و ایجاد تغییرات کوچک و نه به ظاهر مهم، به راحتی خواهید توانست عوامل آلرژی را از بدن خود حذف کنید و به سلامتی و راحتی خود بازگردانید.

تأسفانه آلرژی از آن دسته بیماریهایی است که می‌تواند عوامل متعددی داشته و حتی با بیماریهای زیاد دیگری اشتباه گرفته شود، اما تبعیت از دستورات غذایی این کتاب، حذف ساده برخی از غذاها و داروها و برعکس افزودن برخی دیگر از غذاها و مکملها به رژیم غذایی سیستم ایمنی بدن را بالا برده و آلرژی را از بدن خواهد برد. در طول ترجمه این کتاب نیز همانند سایر کتابهای آقای دکتر دآدامو، مطالب بسیار جالب و نوینی را ترجمه و به شما عزیزان به بسیاری از عواملی که در بدن ایجاد آلرژی و حساسیت می‌نمایند بردم. کتاب «مبارزه با آلرژی با علم گروه خونی» به راستی که کلید درمان و برطرف نمودن بسیاری از عوامل آلرژی زاد در بدن است. در این کتاب خواننده هر چه بیشتر با عملکرد بدن خود آشنا شود و با آگاهی هر چه تمام تر می‌تواند با آلرژی و عوامل بروز آن مبارزه کند، به ویژه به چگونگی روش بالا بردن سیستم ایمنی بدن جهت جلوگیری از تأثیر عوامل آلرژی زاد بر روی بدن آشنایی کامل پیدا کرده و با ایجاد تغییرات در مصرف برخی از غذاها می‌تواند به راحتی آلرژی و حساسیت را در کنترل خود درآورد.

خواننده با خواندن این کتاب با عوامل آلرژی را آشنا شده و به دستبندی و دسته‌بندی این عوامل همانند، عوامل ژنتیکی، عوامل محیطی و اثرات مزاجی و فیزیکی گوناگون از نحوه عملکرد انواع حساسیتهای بدن مطلع خواهد شد.

در این کتاب جالب، حتی اثرات برخی از داروها و میزان حساسیت زایی آنها بر روی بدن نیز آمده و در کنار جداول کامل غذایی که در آن کلیه غذاها به منظور مبارزه

با آلرژی به پنج گروه بسیار سودمند، سودمند، بی اثر مجاز به مقدار بیشتر، بی اثر مجاز به مقدار کمتر و مضر تقسیم بندی شده اند، جداول مصرف انواع مکملها به همراه میزان مصرف آنها نیز نوشته شده است که به سادگی خواننده با تهیه مکملهای ویژه گروه خون خود خواهد توانست حساسیت را از بین ببرد. همچنین قسمت انجام ورزشهای خاص به همراه مدت زمان ورزشها نیز در کتاب ذکر گشته که با انجام و پرداختن به آنها فرد می تواند قدمی مثبت در راه مبارزه با آلرژی و انواع حساسیتها بردارد.

توجه:

کلیه روش های درمانی طبیی پیشنهادی از سوی آقای دکتر دآدامو به شما کمک خواهد کرد تا هر چه بیشتر راحت تر و با امید بیشتری بتوانید با بیماری ها مبارزه کرده و از عمری طولانی تمام با سلامتی لذت ببرید و بیماران بسیاری با پیروی از این روش ها به بهبودی کامل رسیده یافته اند. لذا هیچ کدام از پیشنهادات این استاد بزرگوار مبنی بر نقض نظریه و داروهای تجویز شده از سوی سایر پزشکان نمی باشد و آقای دکتر دآدامو و اینجانب برخلاف سایر پزشکان نیز هیچ گونه مسئولیتی در قبال عواقب ناشی از مصرف نکردن داروهای تجویز شده از سوی پزشکان را نداشته و می توانید در خصوص کلیه مکمل ها، رژیم ها و ورزش ها پیشنهادی کتاب های آقای دکتر دآدامو با پزشک معالج خود مشاوره فرمائید.

با آرزوی سلامتی برای شما دوستان

آلینا برگر داریان

بهار ۹۲

مقدمه

ابزار جدید برای مبارزه با آلرژی

شما می‌توانید از مزایای رژیم غذایی ویژه گروه خون بهره ببرید. حتماً نباید بیمار باشد تا از مزایای این رژیم غذایی سود برده و تغییر آن را بر زندگی و سلامت‌شان احساس کنند. بیشتر کسانی که به من مراجعه می‌کنند از یک نوع بیماری مزمن رنج برده و یا تشخیص پزشکی خوبی از دکتر خود دریافت نکرده‌اند. هدف این بیماران دانستن اطلاعات در مورد رژیم غذایی ویژه گروه خونی‌شان است، تا بتوانند بیماری یا مشورت خود را برطرف سازند. کتاب «تغذیه مناسب براساس گروه خون» نوشته پیتیر جسر دام (ترجمه شده توسط آلینا برخورداریان) حاوی رژیم غذایی ویژه تمام تروه‌های خونی می‌باشد و برای افرادی که می‌خواهند سلامت و طول عمر بیشتری داشته باشند نوشته شده و در اختیار شما قرار داده شده است.

کتاب «مبارزه با آلرژی با علم گروه خونی» به شما اجازه می‌دهد که بر طبق گروه خون تغذیه کرده و از تمام فواید درمان رژیم غذایی بهره ببرید. اگر شما رژیم غذایی مناسب گروه خون خود را به عنوان پایه دنبال کنید راهنمایی‌های آورده شده در این کتاب ابزاری مناسب برای مبارزه با آلرژی و دردهای شما خواهد بود. این ابزار به شما اجازه می‌دهد که با این مشکل از ریشه آن تا عوامل دیگری که باعث تشدید این بیماری می‌شوند مبارزه کرده و سیستم ایمنی بدن را تنظیم و التهاب را کاهش داده و شما را در مورد آلرژی‌های محیطی و غذایی آگاه نماید. در زیر اطلاعات جدیدی قید شده است.

در این کتاب قسمت جدیدی به عنوان بسیار سودمند آمده که حاوی غذاهایی است که خاصیت دارویی داشته و برای درمان و کنترل آلرژی مفید واقع می شوند.

- قسمت بی اثر در این کتاب دقیق تر بررسی شده است و هدف آن است که می خواهیم بیشتر از غذاها برای بر طرف کردن بیماریهای مختلف استفاده کنیم. غذاهای بی اثر مجاز به مقدار کم می بایست کاملاً حذف و یا بسیار کم مصرف شوند.
- مصرف مکمل ها برای همه بسیار مفید اند. در این کتاب مکملها را به چند دسته ویژه تقسیم بندی کرده ایم که شامل: تقویت سیستم ایمنی، ضد التهاب، کاهش آلرژی، درمان سینوسها، تقویت سیستم گوارشی و تقویت غده آدرنالین است.
- یک برنامه ماهانه برای تعیین موفق برای هر گروه خونی در این کتاب در نظر گرفته شده است.
- علاوه بر اطلاعات و تکنیکهای مورد نیاز برای کمک به شما، در این کتاب تست ویژه ای برای هر گروه خونی نیز قید شده است.

دانش گروه خونی اطلاعات بسیار مهمی را مورد ویژگیهای بیولوژی و ژنتیکی برای کنترل بیماری و سلامت بدن انسان به ارمغان می آورد. در طی ۲۵ سال اخیر با استفاده از تحقیقات جدید در مورد علم گروه خونی من سیستم ایمنی از هزار بیمار مبتلا به آلرژی های غذایی و محیطی را درمان کنم. امروزه با کمک پزشکان بیشتر از ویژگیهای علم نوین گروه خونی استفاده می کنند و نتایج چشمگیری بدست آورده اند. توصیه من به شما این است که با پزشک خود مشورت کرده و برنامه غذایی مناسب گروه خون خود را با او در میان بگذارید. من مطمئن هستم که با دنبال کردن راهنمایی ها و اطلاعات این کتاب می توانید به سلامت و طول عمر خود بیافزایید.

چرا گروه خون مهم است؟

انسانها از لحاظ زیستی با یکدیگر متفاوت هستند. یا تاکنون فکر کرده اید چرا بعضی افراد بسیار ضعیف هستند و در مقابل عفونت آسیب پذیرند؟ یا چرا بعضی دیگر قوی و سالم؟ چرا بعضی ها بسیار آسان لاغر شده و برخی برخی دیگر از اضافه وزن رنج می برند؟ چرا بعضی از افراد زودتر پیر می شوند و بعضی دیگر تا سنین بالا با انرژی باقی می مانند؟

ما با یکدیگر فرق می کنیم، خون شما و بدن شما بسیار منحصر به فرد است، هر قطره خون حاوی اطلاعات ویژه در مورد سلامت بدن شما می باشد.

نوع گروه خون شما در چگونگی و کیفیت تغذیه، عکس العمل در مقابل استرس، وضعیت ذهنی، کیفیت متابولیسم و موت سیستم ایمنی بدن نقش اساسی دارد. شما با دانستن گروه خون و دنبال کردن رژیم غذایی گروه خونتان، سلامت جسمی و ذهنی خود را تضمین نمایید.