

بیت ازینج

چهار کلید طلایی برای گشودن
درهای اسرار آمیز سلامتی
(رژیمهای خاص براساس گروههای خونی)

ایرج علیزاده



موسسه چاپ و انتشارات بعثت

تهران - بهار ۱۳۹۳

سخن ناشر:

موسسه انتشارات بعثت (غیرانتفاعی) در سال ۱۳۴۷ در شرایطی که جامعه نیازمند تلاش‌های روشنگرایانه‌ی علمی و احیای الگوهای دینی بود، به‌همت نویسنده و سخنور نامی شادروان فخرالدین حجازی و جمعی از دوستانش شکل گرفت.

از آن پس تلاش کرده است با نشر آثار مفید و مورد نیاز جامعه، به‌وشه دانشگاهی، سهمی هرچند اندک در آگاه‌بخشی، توسعه‌ی فکر و معرفت انسانی ایفا نماید. در این راستا از نویسندگان و پژوهشگران برای همکاری دعوت می‌شود تا با آیه‌ها، آثار ارزشمند خود، ضمن پاسخ‌گویی به‌نیاز فرهنگی جامعه موجب رشد فعالیت‌های موسسه و حیات پویای آن باشند.

کتاب حاضر خلاصه‌ی تجربیات آقای ایرج علی‌زاده است که کوشید با زبانی ساده، برار سلامتی و طول عمر را به‌کمک دانش تغذیه و ارتباط آن با شناخت گروه‌های خونی در قالب یک راهنمای آموزشی - کاربردی به خوانندگان محترم تقدیم نماید.

به‌کارگیری جدی و مستمر توصیه‌های علمی این کتاب، می‌تواند بدنی سالم و زندگی بانشاطی را به‌ارمغان آورد. امید است خوانندگان محترم با پیشنهادهای و انتقادات خود این موسسه را در بهبود آثار خود یاری فرمایند.

مدیرعامل

مهندس میقانی

تقدیم به پدر و مادرم بزرگوارم
به همسر صبورم که با فداکاری اش انسانیت را برایم معنا کرد.

■

با تشکر ویزما خانمیترا گل چهر
که راهنمایی ها و کمک های بی شایبه شان چاپ این اثر را برایم
آسان تر کرد.

فهرست

تاریخچه‌ی گروه‌های خونی	۶
مقدمه	۷
گروه خونی O	۱۹
ویتامین‌ها و مکمل‌ها	۳۲
گروه خونی A	۳۳
مکمل‌های مخصوص گروه خونی A	۴۲
گروه خونی B	۴۳
مکمل‌های پیشنهادی برای گروه خونی B	۵۳
گروه خونی AB	۵۵
مکمل‌های مناسب برای گروه خونی AB	۶۳
فشار عصبی در گروه خونی AB	۶۴
با شناخت گروه‌خونتان با امراض بجنگید	۶۷
دستور تهیه‌ی خوراک بی‌ریای آشپزخانه‌ی من	۷۷

تاریخچه‌ی گروه‌های خونی

- **گروه آفریقا** - انسان‌های نئاندرتال - ۵۰۰۰۰ سال قبل از میلاد - اهلیان گان جهانی
- **A:** عصر کشاورزی - اروپا و آسیا - ۱۰۰۰۰ سال قبل از میلاد -
- **B:** مهاجرت چادر نشین - ۳۵۰۰ سال قبل از میلاد
- **AB:** اختلاط جوامع - ۵۰۰ سال قبل از میلاد - گیرندگان جهانی

مقدمه

قبل از شروع صحبت با شما عزیزان، از استادان عالی قدرم که همواره در طی این سال‌های سخت، از نوجوانی تا به اکنون همیشه دور، منجمله و الگویی بودند، تشکر و قدردانی کنم. می‌خواهم بدانند که در این جایی که هستم، همه‌ی دانشی که دارم، به‌هر موفقیتی دست پیدا کرده‌ام به‌واسطه‌ی وجود پربرکت این عزیزان می‌دانم. شروع کار جدی بدنسازی من، از باشگاه برادران بود. فکر نمی‌کنم بدنسازی باشد که در ریشه‌ی پرورش‌اندام فعالیت کرده باشد و نام این باشگاه را نشنیده باشند.

اگرچه ورزش از سال‌های کودکی و بعد نوجوانی، در باشگاه استقلال تهران شروع کردم و با علاقه‌ی بیش از اندازه به رشته‌ی پرورش‌اندام، مرا به‌مسیری جدید کشید، که به کمک برادر بزرگم و مربیان دلسوزم، امروز تجربیات سال‌های ورزشی سنگین و پُرثمرم را در اختیار شما عزیزان می‌گذارم.

مربیان دلسوزی که امروز در کنار ما هستند و عزیزانی که به لطف خداوند هنوز از وجودشان کمال لذت می‌برم. عزیزانی چون، آقایات احد عبادی و غلام صادقی که با جرأت و شجاعت نامم گویم، از سال ۶۰ بنیان‌گذار و نگهدارندگان این رشته‌ی ورزشی بودند. تشکر دیگری از آقای حیدری مربی و مدیر محترم باشگاه نادری را می‌دانم. چهارراه استانبول) دارم که با زحمات‌های فراوان و عشتی که به این رشته‌ی به‌خصوص دارند، اسطوره‌های زیادی را به‌جامعه‌ی پرورش‌اندام معرفی کرده‌اند که به‌راستی جای تقدیر و تشکر فراوان

دارد. در ادامه یادی می‌کنم از عزیزان، آقایان امیر بیات، علی بیات، حسین خیرآبادانی، غلام صادقی، احد عبادی، بهرام علی‌زاده، سیاوش آریا، اسماعیل مطهری، غلام نوری، محمد محمدی، حمید تیغ‌نورد، عباس مهدوی، حسین الله‌قلی (حسین کول)، امید جبلی، محسن یزدان، محسن شاکری، محمود ایزدپناه، یزدان راد، حصزه هوشمند، حمیدرضا عنبرستانی، برادران کریمی (رحیم، رحمان، عبدالله)، فرزین جباری، حسن مومنی، سیدمصطفی موسوی، ناصر آردانی، علی خسرو، ناصر گرجی، آرش نویدی، منوچهر ابراهیم‌خانی، مهدی سلسبیلی، محسن رنجبر، اکبر عرب، مرتضی دهقان خسرو محمدی، دکتر سید نوید عبدالله حداد، قاسم خادم، مرحوم اردشیر صادقی، مرحوم بهمن خسروی، مهدی کارگر، شاهرخ بیهبودی و ...

خدا را شکر می‌کنم که تا زنده بودم و فرصت داشتم، توانستم به این وسیله از این مربیان عزیز و زشکران به‌نام کشورم یاد کنم و بدن‌سازان جوان و جدید به‌نام کسانی که نامشان را برده‌ام و خیلی‌های دیگر از این عزیزان که از کلم افتاده‌اند، از دهه‌ی ۶۰ تا به حال کسانی هستند که نردبان ترقی و عزیزان شدند و راه را برای تان مهیا و امن کردند.

در این کتاب سعی کرده‌ام تجربه‌های و روش‌های تغذیه را در غالب گروه‌های خونی، به شما عزیزان معرفی کنم امیدوارم همه‌ی عزیزان با اطمینان خاطر، قدم به قدم به سوی تندرستی و سلامتی بروند. یک زندگی سالم بروند.



خوشحالم که این کتاب شما را جذب کرد و حالا در دستانتان است. این نشان دهنده‌ی آن است که سلامتی‌تان برای‌تان مهم است. حتی اگر این کتاب برای‌تان جذاب نباشد، به خطا نرفته‌اید... به شما تبریک می‌گویم. به خطا نرفته‌اید. چون بعد از خواندن این کتاب دریچه‌ای جدید به سوی شما و اطرافیانتان گشوده می‌شود.

خیلی خوشحالم این که توانستم فرصتی پیدا کنم تا نتیجه‌ی تجربه‌های سال‌ها زندگی‌گرام که در ورزش و تغذیه‌ی ورزشی گذشته را با شما شریک کنم. حاصل تحقیق‌ها و تمرین‌های خود را در اختیار هم‌وطنان خوبم بگذارم.

به‌عنوان یک ایرانی، افتخاری می‌کنم که علم پزشکی در ایران، از سابقه‌ای طولانی و غنی برخوردار است. روش‌های سنتی درمانی حجامت، تنقیه، قی کردن، داغ کردن، بیشتر از هزار سال پیش در ایران رواج داشته و مردم از آن پیروی می‌کردند.

شناسنامه‌ی پزشکی ایران با وجود نام‌های باستانی چون بوعلی سینا و امام صادق، در جهان برجسته و آشناست. تعریف و تندرستی مانند تعریف خوشبختی، کار دشواری است. وقتی که بیمار می‌شویم، آرزوی سلامتی می‌کنیم و به‌خودمان خیلی قول‌ها و وعده‌های عیدها می‌دهیم که چه کنیم تا دوباره دچار این ناتوانی نشویم، ولی همین که سلامتی‌مان را به‌دست آوردیم، همه‌ی آن قول‌ها را فراموش

می‌کنیم!

ما در هزاره‌ی سوم زندگی می‌کنیم. در هزاره‌ای که خیلی از ابداهای و مجنول‌ها بر ما آشکار شد. داشتن بدنی سالم، قوی و بی‌عیب و نقص، حق اولیه و مادرزادی هر شخصی است ولی به علت دنیای قصور و کوتاهی و لدین، جمیع، آموزش... دچار انواع بیماری‌ها و مشکلات می‌شویم.

خوب خبر خوب این که کتابی که در دست دارید، نه تنها در باره‌ی تغذیه‌ی درست و علمی صحبت می‌کند؛ بلکه در زمینه‌ی فیزیولوژی نیز روش‌هایی برای گفتن دارد.

نمی‌خواهم در کتاب تکراری هزاران کتاب تغذیه را به شما گوش زد کنم، می‌خواهم به شما بگویم، که هستید؟... چه هستید؟... چرا این گونه هستید؟ و چرا این مختص شماست...

باید اعتراف کنم دیگر نمی‌دانم غذاهایی را بخوریم که تحت تاثیر عادات، اقلیم، وضع اقتصادی، سن، جنس، مذهب، شغل و حرفه و عوامل دیگر قرار گرفته باشد... بلکه دنبال غذایی هستیم که به گروه‌خونی ما بخورد!!... بله، بله... تعجب نکنید. این تفاوت خونی است که تفاوت بین انسان‌ها را ایجاد کرده است.

حالا وقت مبارزه با معلومات کهنه و بی‌اساس است. چه شما یک خانم‌خانه‌دار باشید یا کارگری ساده یا شخص تحصیل‌تافته یا دانشگاهی، یا کوچک‌ترین عضو یک خانواده... وقتی سلامتی‌تان رسیده است.

عوارض خطرناک تغذیه‌ی بد، در تعقیب ماست و هر روز جان افراد بیشتری را می‌گیرد.

تغذیه‌ی اشتباه در کنار هوای آلوده و استرس‌های مخصوص

دوران ما، فشارهای زندگی ماشینی شهری، همه و همه، قابل حل هستند، البته، در صورتی که بخواهیم...

هرگز ادعا نمی‌کنم که اولین کسی هستم که به بررسی گروه‌های خونی پرداخته‌ام، ولی باعث افتخار هست که با اطرافیان و شاگردانم این واقعیت رمزگونه را به اشتراک گذاشته‌ام و اولین باری هستم که اقدام به چاپ این کتاب کرده‌ام.

بدون شک، شناخت گروه‌های خونی بسیار مهم و اساسی است. من خاتم سال‌هاست آنرا جدی گرفته‌ایم و موبه‌مو رعایت می‌کنیم. حتی اگر دانم از نتایج غیرمنتظره‌ی این روند شگفت‌زده شده‌اند.

گروه‌خونی ما شهری است از نیاکانمان بر صفحه‌های تاریخ زندگی. به قول «جیمز هاکم» هیچ دو انسانی را که از هر نظر شبیه هم باشند را نمی‌توانید در کنار هم زمین پیدا کنید.

همان‌طور که اثر انگشت شما نیز وجود ندارد. او می‌گوید:

«... از آن جایی که احساس می‌کردم تمام مردم با هم متفاوت‌اند، پس منطقی هم به نظر نمی‌رسید که یکسان، یکسان، برای همگی آن‌ها مفید باشد. چرا که میزان قدرت، ظرفیت بازهای جسمانی و اقلیمی هر انسان، با دیگری فرق می‌کند».

خُب... من هم به شما می‌گویم، اگر می‌خواهید عمر طولانی‌تر، جسمی پُر نشاط و روحی پُر قدرت داشته باشید، با خواندن ذات اجدادی‌تان آشنا شوید. خون، کلید درهای اسرارآمیز سلامتی شماست.

شناخت خونتان، تعیین‌کننده‌ی میزان انرژی شما، توانایی‌تان در سوزاندن چربی‌ها و واکنش شما در مقابل فشارهای روحی و حتی

شخصیتی شماست.

راستی... تابه حال به این فکر کرده اید چرا عده ای از مردم قادرند با گرفتن رژیم های مخصوصی وزنشان را کم کنند، درحالی که دیگران با گرفتن همان رژیم غذایی، قادر به کم کردن وزن نیستند؟...

یا چرا گروهی سرزندگی و نشاط نیروی جسمی و روحی خود را، سالین دراز حفظ می کنند و عده ای دیگر سیر قهقراپی طی می کنند و در جوانی پیر می شوند؟ به شما قول می دهم اگر از مشخصات گروہ خونی خودتان پیروی کنید و از آن به عنوان یک راهنما استفاده کنید، هم تر و شاداب تر می شوید و حتی به راحتی به وزن ایده آل تان می رسید.

من شما را قدم به قدم به گروہ های خونی آشنا می کنم، کار سختی نیست، کار سخت همان کتاب درست و راه درست برای رسیدن به سلامتی است؛ که شما درصدد راه را رفته اید...

روش خوردن خوراکی های خاص اساس گروہ خونی به شما کمک می کند که سیستم عصبی و ترشح هورمونی خود را، برای داشتن خلق و خوی خوب، ذهنی هوشیار، ربات و وزن دلخواه و پیش گیری از بیماری ها، تقویت کنید. با این حساب شما می توانید از رنگین کمان جادویی خوراکی ها، طعم خوب و تمام خواص خوب آن ها استفاده کنید و کم کم شاهد بهبود خلق و خو و سلامت تان باشید. از خودتان پرسید:

۱- در زندگی تحت فشارهای عصبی بوده و یا هنوز هستید که

احتمالاً به سلامت بدنتان و رژیم غذایی تان تاثیر بگذارد؟

۲- آیا فکر می کنید بعضی از خوراکی ها با شما در

جنگ و ستیزند؟

۳- تابه حال شده که شکلات و بیسکویت و نان را به غذاهای

دیگر ترجیح بدهید؟

۴- در حفظ وزن دلخواهتان مشکل دارید؟

۵- آیا اشتیاقتان برای خوردن خوراکی‌هایی که چربی و شکر

بالایی دارند، بیشتر است؟

۶- دچار فرازونشیب‌های عاطفی می‌شوید؟ تابه حال افسرده

هستید؟

۷- دچار چاه خوابی می‌شوید؟

۸- سرطان سرطان هستید؟ مثلاً سرطان سینه؟ آیا در خانواده

کسی به‌نوع خاصی سرطان دچار شده است؟

۹- آیا دچار بیماری‌های هورمونی شده‌اید؟ مثل گرگرفتگی،

عرق کردن سینه‌ای، خرابی خشکی پوست و یا پُر خوری؟

خب، دیگر به این افکار و بیماری‌های مخرب مجال خودنمایی

ندهید. بدانید که شما خیلی خوب می‌توانید کنترل غذایی داشته

باشید. می‌توانید از بین هزاران هزار مواد غذایی که در دسترس دارید،

بهترین‌ها را انتخاب و مصرف کنید.

بله، زمانی در تاریخ بشر بود که بیماری‌های زیادی ناشی از

کمبود مواد غذایی جان مردم را به‌راحتی می‌گرفت. حیوانات و

کشتی‌رانان دچار کمبود ویتامین C می‌شدند، چون آب کافی

میوه‌ها و سبزی‌های تازه نمی‌خوردند. یا زنان باردار دندان‌هایشان را

از دست می‌دادند، چون کلسیم موجود در بدنشان به‌مصرف جنین

می‌رسید و خودشان با کمبود آن روبه‌رو می‌شدند.

ولی امروز به‌سختی می‌توانیم باور کنیم که هنوز هم خیلی از

بیماری‌ها بر اثر کمبود مواد غذایی وجود دارند یا همه‌گیر شده‌اند. با تکنولوژی و فن‌آوری‌هایی که امروزه در اختیار داریم، انواع جای‌های گیاهی، سبزی‌ها و میوه‌های تازه در تمام فصول در دسترس است.

بر بدجست و این وفور نعمت، هنوز هم بیماری‌هایی مثل یبوست، انواع سرطان، در سبزی‌های قلبی، پوکی استخوان و سایر دهنجاری و بیماری‌های حاد وجود داشته باشد؟

مسلک‌ها هنوز غذای مان را بر مبنای لذت انتخاب می‌کنیم. طعم و بوی پختنی، خوراکی‌ها ما را به سمت خود می‌کشد، ولی آیا جسممان هم به این خوراکی‌های مضر نیاز دارد؟ خوراکی‌هایی مثل برنج، شکلات، انواع کنده، پنیر و انواع لبنیات، انواع نوشابه‌ها، جای پُررنگ، قهوه و...

خوب غذا خوردن، درست خوردن، با لذت خوردن، باعث تندرستی و سلامت جسم و روح ماست. «هشیار، پُرجنب و جوش، باتناسب، با ذوق و شوق، آگاه از دنیای اطراف و آگاه از دنیای درون» این‌ها خصوصیت‌های خوبی است. با امیدوارم با اتمام این کتاب به آن دست پیدا کنید.

تکامل گروه‌های خونی دقیقاً همان تکامل انسان است. دقت کنید... گروه خونی O قدیمی‌ترین گروه است. خیلی قدیم تقریباً به دوران انسان نئاندرتال می‌رسید، چیزی حدود ۵۰۰ سال پیش از میلاد و گروه خونی A، زمانی شکل گرفت که اجتناب از مهاجرت پیدا شد. حدود ده هزار سال پیش و گروه خونی B از زمان مهاجرت انسان‌ها پیدا شد. حدود ۳۵۰۰ سال پیش، مهاجرت انسان‌ها به مناطق سرد شمالی و سرزمین‌های سخت‌تر، از همان زمان شروع شد.

گروه‌خونی AB شروع تطبیق انسانی با شرایط جدید است. پیدایش آن بسیار تازه است، چیزی حدود ۵۰۰ سال! می‌دانم... ما در آستانه‌ی شناخت یک‌دنای جدید هستیم. ممکن است کمی ترسناک و دلهره‌آور باشد. اما من به‌شما اطمینان می‌دهم به کار بستن آن، به‌ادگی روند زندگی است.

این شناخت از تکامل انسان‌ها حرف می‌زند. خیلی از شما هرگز درباره‌ی محتوای گروه‌خونی فکر نکرده‌اید... اگرچه یکی از عوامل هم نتیجه‌ی است. شاید هم اصلاً دوست نداشته باشید، خود را درگیر این است. اما من از شما می‌خواهم حداقل سه ماه، فقط سه ماه از رژیم غذایی مربوط به گروه‌خونی خودتان پیروی کنید تا از نتایج معجزه‌گر آن استفاده شوید.

به‌زودی احساس مزنگی و نشاط می‌کنید، وزن اضافه را از دست می‌دهید و از مشکلات مربوط به هضم غذا آسوده می‌شوید... از بیماری‌هایی مثل آسم، سردی، سوزش معده، سرگیجه و خیلی بیماری‌های دیگر نجات پیدا می‌کنید.

واقعا وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، شگفت‌زده می‌شوم که چگونه مادربران ما بدون داشتن اطلاعات علمی و سواد کافی، ندانسته کار درست را انجام می‌دادند! دیگرهای ما و آه‌نین، رویه، منگنز که غذا را درون آن‌ها می‌پختند، همگی مواد لازم را به بدن ما می‌رساند و حتی خاصیت غذا را در هنگام پخت حفظ می‌کردند. اگرچه تحول‌های زیادی در سال‌های اخیر، در قرن بیستم

به‌وقوع پیوست و خیلی از این دانش‌های ناب به‌فراموشی سپرده شد، ولی خوشحالم به‌شما بگویم، به‌مهد دانشمندان و کارشناسان تغذیه، پیشرفت چشمگیری در رابطه با تغذیه در سایه‌ی گروه‌خونی دیده

می شود.

این را دیگر همگی می دانیم که چرا همه نمی توانند به هم خون اهدا کنند؟ چرا در بیمارستان ها گروه خونی را چک می کنند و یا اعلام می کنند فقط O یا B یا A می خواهند؟

گروه خون B پادتن هایی دارد که ضد A است. به همین دلیل گروه خون A را رد می کند. پس این دو گروه خونی قادر به تبادل هم نیستند ولی گروه خونی AB هیچ پادتنی ندارد و به گیرندگان جهانی معروف هستند. چون از همه ی گروه ها می توانند خون دریافت کنند. پس خودشان به هیچ گروهی نمی توانند خون اهدا کنند!... گروه خون O پادتن های ضد A و B دارد. و طبیعتاً AB!... پس از هیچ گروهی نمی تواند خون دریافت کند، جز مشابه خودش. به این گروه اهدا کنندگان جهانی می گویند. چون می توانند به تمام گروه های خونی، خون اهدا کنند ولی نمی توانند از آن ها بپذیرند.

حتما شما هم از آن دسته مردم هستید که تا حالا فکر می کردید که دانستن گروه خون فقط در فریتهای پزشکی، مثل عمل جراحی، به درد می خورد. اما کم کم یا پس از پیرید که کل زندگی خلق و خو و تغذیه، ذات و خیلی چیزهای دیگر به همین گروه خونی مربوط می شود.

البته، اگرچه برنامه ی گروه خونی، داروی همه ی ما نیست ولی یک راه خوب و مطمئن برای محافظت سیستم ایمنی بدن است. باعث می شود سوخت و ساز طبیعی بدن شما به حالت طبیعی برگردد و خون شما از لکتهای گششده پاک شود و بهترین راه برای محافظت سلول های بدن عزیزتان از علایم پیری و فرسودگی است.

خب... حالا که کمی اعتماد و اطمینان جلب شد و متوجه

شدید چه بدن حساس و مهمی دارید. به تعریف مفصل گروه‌های خونی می‌پردازم.

آن قدر همه چیز را ساده برای تان توضیح می‌دهم که هیچ ابهامی باقی نماند. باز، دوباره و دوباره قول می‌دهم که از تغییرهای خوب بدن‌ان به‌وجود بیایید. اگر در جدول غذایی اسم بعضی از خوراکی‌ها و غذاها را نگنجانده‌ام، به دلیل عادت‌های غذایی ایرانی‌مان است. خیلی از مواد غذایی جهانی در سرزمین ما یافت، کاشت و موجود نیست و باید صلیب رشتن این کتاب، به‌خصوص برای مردم خودم در داخل ایران است و سعی کرده‌ام همه‌ی سلیقه‌ها را در گنجینه‌ی غذایی بگنجانم؛ اما گروه خونی O شروع می‌کنم. هرچه که نباشد، پیش کسوت است، امت دارد و اولین گروه خونی است که وجود داشته است. پس گروه خونی O، با شما هستم. با دقت به تاریخ ذات خودتان توجه کنید.