

رژیم غذایی

مناسب برای

0 گروه خونی

زینب ضبّی

مناصب: رئیس هیئت

عنوان: نام پدر: اور رژه غذایی مناسب برای گروه خونی O ریس: هیئت

مستندات: نشر الزام: ۱۳۹۳

مستندات: شماره: ۱۵۲

قیمت: ۶۰۰۰۰ ریال شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۴۹-۲۳-۲

تأهیر: نویسنده: اساس اطلاعات: هیئت

موضوع: سلامت: تقدیر

رده بندی: کنگره: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۴۹-۲۳-۲

رده بندی: دیوید: ۹۵۵۷۰۱۵

شماره کتابخانه: ۲۹۹۳۳۷۵

نام کتاب: رژیم غذایی مناسب برای گروه خونی O

پدیدآورنده: زینب مرادانی

قیمت: ۶۰۰۰۰ ریال

مدیریت: تولید: تألیف و ترجمه: فروش: مردانی

مؤسسه ترجمه: شیوا رسا مهر

ناظر چاپ: زینب مرادانی

ویراستار: زینب مرادانی

صفحه ارا: فهمی: ۰۹۱۹۱۷۲۹۰۸۲

مدیریت فروش: ابراهیم مردانی و حسین کامیاب

ناشر: المنا

نوبت چاپ اول: ۱۳۹۳

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۴۹-۲۳-۲

طراح جلد: آزاده شیوالی

مرکز بخش:

ق.م. خیابان سیه. کوچه ۱۸. پلاک ۴۸

تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۴۶۷۷۱ تلفکس: ۰۲۵-۳۷۸۳۱۰۴۱

فهرست مطالب

۱۰	مقدمه:
۱۰	پدرم، جیمز دی آدامز.....
۱۱	چگونه حلقه مفقوده گروه خون را یافتیم.....
۱۳	چهار راهکار ساده برای رمزگشایی زندگی.....
۱۵	گروه خون چیست؟.....
۱۷	بخش اول: شناخت گروه خون:
۱۷	۱) گروه خون: اصلی است که تکاملی حقیقی داشته است.....
۱۸	سرگذشت انسان.....
۱۹	گروه خون O: کهن‌ترین گروه خونی.....
۲۰	علل آمیزش گروههای خونی.....
۲۱	گروه خون O.....
۲۱	طرح کلی گروه خون (کد خون).....
۲۲	اهمیت گروه خون.....
۲۳	ورود به گروه خون:.....
۲۷	لکترین‌ها: ارتباط تغذیه.....
۲۸	لکترین: ماده چسبنده خطرناک.....
۳۰	درس گروه خون: سرگذشت خاخام.....
۳۴	راه حل گروه خون: نقشه جاده.....
۳۵	الگوی گروه خون O.....
۳۵	رژیم غذایی مربوط به گروه خون.....
۳۶	عامل کاهش وزن.....
۳۷	غذاهایی که موجب افزایش وزن می‌شوند.....
۳۸	غذاهایی که موجب کاهش وزن می‌شوند.....

۳۹	 بسیار مفید:
۳۹	 حنظل
۳۹	 پرهیز کردنی:
۴۹	 برای گروه خون O
۵۵	 غذای جایگزین کنترل وزن
۵۵	 منو استاندارد
۵۶	 غذای جایگزین کنترل وزن
۵۶	 گوشت طبیعی برشته شده گوساله
۵۷	 گوشت بزره و غذای آب پز شده با مارچوبه
۵۷	 خوراک ماهی عربی
۵۷	 حلزونه سس نهیلی
۵۸	 ماهی پنجه برای ۵-۴ نفر
۵۹	 کیفیت
۵۹	 سالاد اسپانیایی، برای ۳ نفر
۶۰	 سالاد لوبیا برای ۴ نفر
۶۰	 بیسکویت
۶۱	 کیک کوینوا با سس سیب
۶۲	 توصیه تکمیلی گروه خون O
۶۲	 مفید:
۶۳	 ویتامین K
۶۴	 کلسیم
۶۴	 بد
۶۴	 منجر) با احتیاط مصرف شود).
۶۵	 لیکورایس (گلپیریزا گلبر)
۶۶	 آنزیمهای لوزالمعده
۶۶	 - ویتامین A
۶۶	 - ویتامین E
۶۶	 تاریخچه اضطراب - ورزش گروه خون O
۶۸	 - دستور العمل های ورزشی برای گروه خون O

۶۹	محاسبه حداکثر میزان نبض قلب:
۶۹	گروه خون O: بررسی شخصیت
۷۱	بخش سوم بهداشت گروه خون
۷۱	راهکارهای پزشکی: ارتباط گروه خون
۷۲	- ناروهای بدون مجوز
۷۶	- حساسیت‌های گروه خون O به واکنس
۷۷	- دلایل موافق و مخالف درمان آنی بیوتیک
۷۸	- درمان آنی بیوتیک در دندان پزشکی
۷۹	- پروتکل توصیه شده برای مکمل‌ها در جراحی
۷۹	- مدیریت جراحی گروه خون O
۸۰	- پند: جراحی
۸۰	- به گروه خون: نتیجه کنید
۸۲	- ارتباط گروه خون
۸۳	طبقه بندی بیماری‌های دوران سالخوردگی:
۸۴	- بیماری‌های دوران سالخوردگی
۸۶	- حساسیت‌ها
۸۷	آسم و تب یوچه
۸۸	- آرترور
۸۹	می (سدرم حاد خستگی)
۹۱	ام اس و تصلب امیوتروفیک جانبی (بیماری لو جریگ)
۹۳	کم خونی مملک
۹۳	تاریخچه کم خونی
۹۴	اختلالات لخته شدن خون
۹۴	بیماری قلبی - عروقی
۹۶	تاریخچه بیماری قلبی
۹۸	فشار خون بالا
۱۰۳	عقوت‌های عموش
۱۰۵	پیش‌معالی و توانایی‌های یادگیری

۱۰۸	بیماریهای گوارشی:
۱۱۱	مسمومیت غذایی:
۱۱۳	سندرم نقص دستگاه ایمنی اکتسابی (ایدز):
۱۱۵	پنومونی و ذات الریه (PNEUMONIA):
۱۱۸	طاعون (PLAGUE)، حصبه (TYPHOID)، آبله (SMALLPOX) و مالاریا:
۱۲۰	لنگل‌ها (اسهال خونی آمیبی، گلارديا، کرم کدو و آسکاریس):
۱۲۱	بیماری کبد:
۱۲۲	اختلالات پوستی:
۱۲۴	رفان از زبان:
۱۲۵	توضیح بستهای جنسی:
۱۲۸	گروه خونی و سرطان: «مبارزه برای سلامتی»:
۱۳۰	ثبت گروه خونی:
۱۳۱	سرطان سینه:
۱۳۲	واکسن آنتی ژن:
۱۳۵	شکلهای دیگر سرطان:
۱۳۶	سرطان روده:
۱۳۶	سرطانهای دستگاه گوارش فوقانی و دهان:
۱۳۶	سرطان معده و مری:
۱۳۷	سرطانهای وابسته به نوزالمعده، کبد، کیسه صفرا، مجرای صفرا:
۱۳۸	- سرطان ریه:
۱۳۹	- سرطان پروستات:
۱۳۹	- سرطانهای پوست و استخوان:
۱۴۰	حمله متقابل:
۱۴۰	همانطور که غذا می‌خورید، زندگی می‌کنید:
۱۴۱	- دانه‌های سویا:
۱۴۲	مقر جوانه زده گندم:
۱۴۳	- روشهای دیگر:
۱۴۳	واکسن ذات الریه:
۱۴۴	- آنتی اکسیدانها:

۱۴۵	- توصیه کمی
۱۴۷	- سخن آخر - رنگ زمین
۱۴۸	- اشارات شبکه جهانی
۱۴۸	- انقلاب ادامه می‌یابد
۱۴۸	- خون ما، نیروی زندگی ما
۱۵۰	- سخن آخر

مقدمه:

من معتقدم دو نفر مشابه هم روی زمین نمی‌توان یافت. دو نفر با اثر انگشت، خطوط لب یا صدای یکسان یافت نمی‌شود دو تیغ علف با دو دانه‌ی برف کاملاً یکسان نیستند زیرا احساسی کرده همه افراد با یکدیگر متفاوتند هرگز این تصور را که خوردن غذاهای یکسان برای افراد متفاوت منطقی است نگردم. بدیهی است از آنجا که هر فرد بدن مخصوص به خود با توانایی‌ها، ضعف‌ها و نیازهای غذایی متفاوت دارد، تنها راه تندرستی یا درمان بیماری فراهم کردن نیازهای مخصوص هر فرد است.

بدرم، چندی آدمو

گروه خونی هر فرد مشخصه‌ای است که اسرار سلامتی، بیماری، طول عمر، قوای جسمانی و نیروی عاطفی را کنترل می‌کند گروه خون آمادگی هر فرد برای بیماری، غذای مورد نیاز او و نوع ورزش فردی را تعیین می‌کند. این عامل میزان انرژی، توانایی فرد در سوزاندن کالری، پاسخ عاطفی او به اضطراب و حتی شخصیت فرد را تعیین می‌کند. به نظر می‌رسد ارتباط اساسی بین گروه خونی و رژیم غذایی وجود داشته باشد، اما به‌گونه‌ایست تا کون به این نکته پی برده‌ایم که علاقه‌مندی‌های در درک ما از این روند وجود داشته است که ما را به سمت سلامت یا از آن دور بیماری بیش برده است. در گذشته می‌بایست علنی برای تناقض‌گویی‌های بسیار در مطالعات مربوط به رژیم غذایی و مصون ماندن از بیماری‌ها بیان می‌شد. همچنین می‌بایست توضیحی برای علت کاهش وزن بعضی از افراد برای رعایت رژیم‌های غذایی خاصی داده می‌شد؛ در حالی که افراد دیگر این کاهش وزن را نداشتند.

علت آنکه چرا بعضی از افراد مدتی طولانی در سلامت بودند در حالی که عده‌ای دیگر اکت جسمی و روحی داشتند، تحلیل گروه خون علت این تناقضات را شرح می‌دهد. هر چه بیشتر به این ارتباط پی ببریم، اعتبار آن بیشتر می‌شود گروه‌های خونی به تنهایی به اندازه آفرینش اساسی هستند در متعلق توانای طبیعت گروه‌های خونی از تحسین لحظه خلقت بشر تا کنون مسیری بی‌وقفه را دنبال کرده‌اند. آنها جزئی از

اجداد ما در برگ ماندگار تاریخ هستند.

اکنون در صدد هستیم به طرز استفاده از گروه خون به عنوان اثر انگشت سلولی بی ببریم که از بسیاری از اسرار بزرگ در رسیدن به سلامت مطلوب پرده برمیدارد. این تلاشی در راستای یافته‌های مهم اخیر در باب DNA (دی ان ای) انسان است. درک ما از گروه خون علم ژنتیک را یک گام به جلو میبرد و به وضوح میتوان گفت هر انسانی کاملاً منحصر به فرد است.

هیچ سبک زندگی با رژیم غذایی درست یا نادرستی وجود ندارد، تنها باید انتخاب‌های درست یا نادرستی بر اساس کدهای وراثتی هر فرد انجام شود.

چگونه حلقه مفقوده گروه خون را یافتیم:

بلاش در زمینه تحلیل گروه خون، انعام مهمترین مسئله زندگی خود و پدرم است. فیزیکدان ممتاز ایرانی‌های طبیعی نسل دوم هستیم. پدرم دکتر حمید دی اداو در سال ۱۹۵۷ از دانشکده دندانپزشکی طبیعی (دوره چهار ساله کارشناسی ارشد) فارغ التحصیل شد و سپس در اروپا به چشمه بزرگ آب معدنی مطالعه کرد. او متوجه شد اگر چه بسیاری از بیماران در رژیمهای کم چربی و گیاهیخواری سخت موفق بودند، و علامت‌های استاندارد «اسهال مزمن» دارند، تعداد خاصی از بیماران ظاهراً بهبودی نداشته‌اند و بعضی عملکرد ضعیف داشته و یا بدتر هم شده‌اند. او مردی حساس با بینش و توان استنتاجی زیاد است. بیمارهایش را معاینه کرد باید طرحی کلی برای تعیین تفاوت در نیازهای رژیمی بیمارانش باشد. او این موضوع را اینگونه توجیه کرد: از آنجا که خون منبع اصلی تغذیه بدن است شاید قسمت‌هایی از خون در تشخیص این تفاوتها کمک کند. او با تعیین گروه خون بیمارانش این نظریه را آزمایش کرد. او در حالیکه رژیمهای متفاوتی به آنها تجویز می‌کرد واکنشهای هر فرد را مشاهده می‌کرد.

با گذشت سالها و معاینه بیماران بیشمار، طرحی تازه به تدریج شکل گرفت. او دریافت بیماریاتی که گروه خون نوع A₁ داشتند، عملکرد مطلوبی در رژیم‌های غنی از پروتئین که قسمت عمده آن گوشت بود، نداشتند. اما به پروتئین‌های موجود در سبزیجات مانند پروتئین سویا و پسر سویا پاسخ مثبت دادند.

فرآورده‌های لینی ترشحات مخاطی زیادی در سینوس‌ها و مجاری تنفسی فرد دارای گروه خون A تولید می‌کند. هنگامی که از این افراد درخواست افزایش فعالیت‌های ورزشی و جسمانی می‌شود، آنها معمولاً احساس خستگی و سستی می‌کنند؛ اما هنگامی که فعالیت‌های ورزشی سبک‌تری مانند یوگا انجام می‌دهند احساس شادابی و تندرستی می‌کنند. از سوی دیگر، بیماران دارنده گروه خون O (۱) به رژیم‌های غنی از پروتئین پاسخ مثبت دادند و با انجام فعالیت‌های فیزیکی سخت مانند دو آهسته واروییک احساس نشاط و نیرومندی به آنها دست می‌دهد.

هر چه بیشتر پدرم گروه‌های خونی مختلفی را آزمایش می‌کرد بر این اعتقادش راسخ‌تر می‌شد که هر کدام از آنها مسیری مجزا برای رسیدن به تندرستی طی می‌کنند.

پدرم با الهام از گفته «معشوق من است آنچه به نزدیک تو زشت است»، چکیده مشاهدات و توصیه‌هایش را در رابطه با رژیم غذایی در کتابی با عنوان «غذای انسان» گردآوری کرد. هنگامی که این کتاب در سال ۱۹۸۰ انتشار یافت، سومین سالی بود که در زمینه درمان طبیعی، با شکسته‌ستلر جان باسثیر تحقیق می‌کردم. در این مدت دستاوردهای بنیادی در آموزش درمان طبیعی حاصل گشت.

هدف دانشگاه باسثیر تنها پرورش فیزیولوژیست‌ها، گیاه‌شناسان و محققانی بود که با کمک آموزش تخصصی درمان طبیعی، از هر لحاظ بتوانند با سبک زندگی کامل برای یک پزشک انترن باشد.

برای نخستین بار تکنیک‌ها، روش‌ها و اصول درمان طبیعی به طور علمی و با استفاده از تکنولوژی نوین مورد ارزیابی قرار می‌گرفت. در پی فرصتی بودیم تا درباره نظریه پدرم در رابطه با گروه خون تحقیق کنیم. هدفم این بود که اطمینان حاصل کنم این نظریه از بار علمی معتبری برخوردار است.

در سال ۱۹۸۲ شانس به من رو آورد. در سرکشی کلینیکی که لازمه سال آخر تحصیل بود به بررسی آثار پزشکی پرداختم. هدفم از این کار یافتن رابطه‌ای بین گروه‌های خونی A، B و O و میل وافر به بیماری‌هایی خاص بود و اینکه آیا هر یک از آنها می‌تواند از نظریه پدرم در مورد رژیم غذایی پشتیبانی کند. از آنجا که کتاب پدرم بر اساس درک ذهنی او از گروه‌های خونی بود تا شبهه عینی ارزیابی کردن،

اطمینان نداشتیم که بتوانیم هیچ توجیه علمی برای نظریه‌های او بیابیم. اما از آنجه که دریافتیم سخت متعجب شدم. اولین موفقیتیم در کشف این حقیقت بود که دو بیماری بزرگ مربوط به معده با گروه خون ارتباط داشتند.

اولین بیماری زخم دستگاه گوارش بود که در آن اغلب میزان اسید معده بیش از حد متوسط می‌رسد. این شرایط در افراد دارای گروه خون O بیش از دیگر گروههای خونی شایع است.

این مطلب فوراً توجه من را به خود جلب کرد، چراکه طبق یافته‌ی پدرم بیماران دارنده گروه خون O به رژیم‌های پروتئینی و فرآورده‌های حیوانی جواب مثبت دادند غذاهایی که برای هضم مناسب به اسید معده بیشتری نیاز دارند.

دومین رابطه، رابطه بین گروه خون A و سرطان معده بود.

سرطان معده اغلب با کاهش میزان تولید اسید معده در ارتباط است. هم‌بستگی بیماری کم خونی به علت اختلالی دیگر است که اغلب در افراد دارای گروه خون A یافت می‌شود. بیماری کم خونی به علت کمبود ویتامین B₁₂ است که بدن برای جذب آن به اسید معده کافی نیاز دارد.

به هنگام مطالعه این حقایق متوجه شدم که از یک سو گروه خون O زمینه بیماری را که مقدار زیادی اسید معده تولید می‌کند برای افراد فراهم می‌کند، در حالی که از سوی دیگر گروه خون A زمینه بیماری را که مقدار کمی اسید معده تولید می‌کند برای افراد فراهم می‌کند. این یافته همان ارتباطی است که پدر من در پی آن بودم و یک پیشنهاد کاملاً علمی برای یافته‌های پدرم به شمار می‌رفت. بنابراین کار جدی‌ام را که به آن عشق می‌ورزیدم در رابطه با علم و انسان شناسی گروههای خونی آغاز کردم. سرانجام دریافتیم نخستین کار پدرم در مورد ارتباط بین گروه خون، رژیم غذایی و تندرستی بیش از آنچه که او در آن زمان تصور کرده بود مهم بود.

چهار راهکار ساده برای رمزگشایی زندگی:

من در خانواده‌ای پرورش یافتم که بیشتر افراد دارای گروه خون A بودند و به خاطر شغل پدرم اساساً از رژیم گیاهخواری که شامل غذاهایی مانند پنیر سوید، سبزی‌های آب‌پز شده و انواع سالاد بود، استفاده می‌کردیم. در کودکی اغلب احساس

شرمندگی و به نوعی محرومیت می‌کردم. زیرا هیچ کدام از دوستانم غذاهای عجیبی مانند پنیر سویا نمی‌خوردند. در مقابل، آنها با خوشحالی در نوعی دیگر از برنامه «دگرگونی بزرگ رژیم غذایی» که در سال ۱۹۵۰ در آمریکا گسترش پیدا کرد، وارد شدند. رژیم آنها شامل همبرگر، هات داگ، سبب زمینی سرخ شده، دکه‌های آب نبات فروشی، بستنی و مقدار زیادی نوشیدنی‌های گازدار می‌شد.

امروزه به همان روش کودکان غذا می‌خورم و عاشق آن هستم. هر روزه غذاهایی را که بدنم با گروه خون A نیاز دارد، می‌خورم و به مقدار زیادی نیاز من را برآورده می‌کند.

در این کتاب «رژیم غذایی برای گروه‌های خونی»، «غذای مناسب شما» شما رابطه اساسی بین گروه خون و رژیم غذایی و انتخاب‌های شیوه زندگی‌تان را قرا می‌گیرید که به شما کمک می‌کند در بهترین وضعیت سلامت خود بسر ببرید. اساس ارتباط گروه خون با این طایفه اسنوار است:

گروه خون O، A، B، AB مانند اثر انگشت عامل‌های ژنتیکی قوی هستند که مانند دی ان ای برای تشخیص فرد کاربرد می‌شوند.

هنگامی که برای تغذیه و زندگی خود از ویژگی‌های خاص گروه خونتان کمک بطلبید، سالم‌تر خواهید بود، به آسانی وزن مناسب‌تان را به دست می‌آورید و دیرتر به سن پیری می‌رسید.

گروه خون سنجش مطمئن‌تری نسبت به نژاد، فرهنگ و جغرافیا، برای تشخیص هویت است و همچنین طرح کلی وراثتی برای شناخت انسان و راهنمایی برای کامل‌ترین زندگی است.

از سرگذشت تکامل بشر می‌توان به اهمیت گروه خون پی برد؛ گروه خون O قدیمی‌ترین نوع است؛ گروه خون A با حاصه کشاورزی تکامل یافت؛ گروه خون B با مهاجرت انسان‌ها به سرزمین‌های سرد و سخت بوجود آمد؛ و گروه خون AB یک سازگاری کاملاً نوپنی است که ناشی از آمیختن گروه‌های مختلف است. امروزه این جریان تکامل مستقیماً به نیازهای رژیمی هر گروه خونی ارتباط دارد.

گروه خون چیست؟

گروه خون یکی از چندین گونه‌های شناخته شده پزشکی مانند مو و رنگ چشم است. محققین پزشکی قاتوتی، جرم شناسان و کسانی که علت و درمان بیماری‌ها را بررسی می‌کنند به طور گسترده بیشتر این گونه‌ها مانند خطوط اثر انگشت و آخرین تحلیل از دی ان ای را بکار می‌برند. گروه خون به طور کامل به اندازه گونه‌های دیگر اهمیت دارد؛ در بسیاری از جهات وسیله سنجش مفیدتری است. تحلیل گروه خونی از نظام منطقی برخوردار است. یادگیری این اطلاعات ساده و به آسانی قابل پیگیری است. این نظام را به پزشکان متعددی تدریس کرده‌ام. پزشکیانی که نتایجی مثبت از بیمارانی که این دستورالعمل‌ها را رعایت می‌کنند، به من گزارش کرده‌اند. اکنون من این موارد را به شما یاد می‌دهم. شما می‌توانید با فراگیری اصول تحلیل گروه خون، رژیم غذایی مناسب خود و خانواده‌تان را طراحی کنید. همینطور می‌توانید غذاهایی که شما را بیمار می‌کنند، وزن را زیاد می‌کنند و به بیماریهای مزمن منجر می‌شوند را به دقت مشخص کنید.

بیش از این دریافتم که تحلیل گروه خون ابزار توانمندی در تفسیر گونه‌های فردی در سلامت و بیماری است. با توجه به اهمیت موجود این حقیقت بسیار شگفت‌آور است که به تأثیرات گروه خون بر سلامت توجه کمی در خور آنها بوده است نشده است. اما اکنون ما به این اطلاعات را نه تنها به دوستان، انبند و همکارانم بلکه به شما هم ارائه دهم.

در نگاه اول ممکن است علم گروه خون رعب‌آور باشد، اما به شما اطمینان می‌دهم این علم مانند زندگی ساده و اساسی است. طرح قدیمی تکامل گروه‌های خونی را به شما خواهم گفت (که به اندازه سرگذشت تاریخ بشر جذاب است). و علم گروه‌های خونی را شرح می‌دهم تا طرحی ساده و روشن که بتوانید آنرا دنبال کنید فراهم کنید.

ممکن است این مسائل تا اندازه‌ای برای شما بسیار روشن باشد. و تا اندازه‌ای اغراق‌آمیز به نظر رسد. اما حتی اگر آنرا باور ندارید راه‌گشا خواهد بود، فقط برای دو هفته آنرا امتحان کنید. فقط برای دو هفته جزء جزء رژیم مربوط به گروه خونتان را

انجام دهید. بیماران من بعد از این مدت کوتاه افزایش انرژی و کاهش تدریجی وزنشان را احساس کردند. با رعایت این رژیم مزایایی را که برای بیش از ۴۰۰۰ نفر از بیماران تحت درمانم تجربه کردم، برای شما نیز به دست خواهد آمد. خون نه تنها نقش مهمی در تغذیه ما دارد بلکه اکنون وسیله‌ای است که سلامت آینده ما را تضمین می‌کند.

پیتر دی آدامو، ژوئن ۱۹۹۶

www.ketab.ir