

رژیم غذایی

مناسب برای

A گروه خونى

زینب ضبّی

مقدمه: زینب خدیجه
 عنوان و نام پدیدآور: رژیم غذایی مناسب برای گروه خونی A: زینب خدیجه
 مشخصات نشر: تهران: ۱۳۹۳
 مشخصات فیزیکی: ۱۵۲ ص.
 قیمت: ۶۰۰۰ ریال شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۴۹-۲۴-۹
 فهرست نویسی: بر اساس اطلاعات آریا
 موضوع سلامت: تغذیه
 رتبه بندی کتبه: ۶۷۷۴۶۷۷۱ KRSY35
 رده بندی دهوی: ۶۵۱-۶۵
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۹۶۲۲۵

نام کتاب: رژیم غذایی مناسب برای گروه خونی A

پدیدآورنده: زینب خدیجه

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

مدیریت تولید، تألیف و ترجمه: حسین مردانی

مؤسسه ترجمه: شیوا رسا مهر

ناشر چاپ: زینب مردانی

ویراستار: زینب مردانی

صفحه آرا: فهیمی ۰۹۱۹۱۷۲۹-۸۲

مدیریت فروش: ابراهیم مردانی و حسین کامیاب

ناشر: الینا

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۴۹-۲۴-۹

طراح جلد: آزاده شیرالی

مرکز بخش:

قم، خیابان سمیه، کوچه ۱۸، پلاک ۴۸

تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۴۶۷۷۱ تلفکس: ۰۲۵-۳۷۷۸۳۱-۴۱

فهرست مطالب

۹	مقدمه:
۹	پدرم، حیض دی اداامو
۱۰	چگونه حلقه مفقوده گروه خون را یافتیم:
۱۲	چهار راهکار ساده برای رمزگشایی زندگی:
۱۳	گروه خون چیست؟
۱۵	بخش اول: شناخت گروه خون:
۱۵	۱. گروه خون: تحولی است که تکاملی حقیقی داشته است.
۱۶	سرگذشت انسان
۱۷	کشاورزی علت بدلیش گروه خون A
۱۹	علل آمیزش گروه‌های خونی
۲۰	گروه خون A
۲۰	(طرح کلی گروه خون (کد خون)
۲۱	اهمیت گروه خون
۲۲	ورود به گروه خون:
۲۶	لکته‌ها: ارتباط تغذیه
۲۷	لکته‌ها: ماده چسبنده خطرناک
۲۹	درس گروه خون: سرگذشت خاخام
۳۲	راه حل گروه خون: نقشه جاده
۳۳	۵- الگوی گروه خون A
۳۴	رژیم غذای گروه خون A
۳۵	- عامل کاهش وزن
۳۶	غذاهایی که موجب افزایش وزن می‌شوند.
۵۰	- چاشنی‌ها
۵۱	- نوشیدنی‌های گوناگون:

- ۵۱ - الگوی وعده‌های غذایی برای گروه خون A
- ۵۴ - بوقلمون و کوفته پنیر سویا. برای ۴ نفر
- ۵۵ - املت پنیر سویا.
- ۵۵ - سوپ لوبیا سیاه تقریباً برای ۸ نفر
- ۵۶ - سس پنیر سویا برای ۴ تا ۶ نفر
- ۵۷ - نان میوه زردآلو
- ۵۷ - توصیه تکمیلی گروه خون A
- ۵۸ - ویتامین B
- ۵۹ - ویتامین E
- ۵۹ - کلسیم
- ۶۰ - آهن
- ۶۰ - روی (با احتیاط مصرف شود)
- ۶۱ - سلنیوم (با احتیاط مصرف شود)
- ۶۱ - کروم (با احتیاط مصرف شود)
- ۶۲ - گیاهان تقویت کننده ایستادگی
- ۶۲ - گیاهان آرام بخش
- ۶۴ - ویتامین A (بتاکاروتن)
- ۶۴ - تاریخچه اضطراب - ورزش گروه خون A
- ۶۶ - دستور العمل‌های ورزشی گروه خون A
- ۶۶ - یوگا
- ۶۷ - گروه خون A: پرسش شخصیت
- ۶۹ - بخش دوم بهداشت گروه خون
- ۷۰ - داروهای بدون مجوز
- ۷۴ - حساسیت گروه خون A و AB
- ۷۴ - دلایل موافق و مخالف درمان آنتی بیوتیک
- ۷۶ - درمان آنتی بیوتیک در دندان پزشکی
- ۷۷ - پروتکل توصیه شده برای مکمل‌ها در جراحی
- ۷۷ - مراقبت‌های جراحی گروه خون A و AB

۷۸	بعد از جراحی.....
۷۸	به گروه خون خود توجه کنید.....
۸۰	ارتباط گروه خون.....
۸۱	طبقه بندی بیماریهای دوران سالخوردگی.....
۸۲	بیماریهای دوران سالخوردگی.....
۸۴	حساسیت ها.....
۸۵	اسه و تب یونجه.....
۸۶	ارتروز.....
۸۷	می (سندرم حاد خستگی).....
۸۹	ام اس و تصلب آمیوئروفیک جانبی (بیماری لوجریگ).....
۹۱	اختلالات خونی.....
۹۱	کم خونی.....
۹۱	تاریخچه کم خونی.....
۹۲	اختلالات اخته.....
۹۳	بیماری قلبی - عروقی.....
۹۴	تاریخچه بیماری قلبی.....
۹۶	فشار خون بالا.....
۹۹	عفونت های گوش.....
۱۰۳	پیش فعالی و ناتوانی های یادگیری.....
۱۰۶	بیماریهای گوارشی.....
۱۰۹	مسمومیت غذایی.....
۱۱۱	سندرم نقص دستگاه ایمنی اکتسابی (ایدز).....
۱۱۳	برونشیت و ذات الریه (PNEUMONIA).....
۱۱۶	طاعون (PLAGUE)، حصبه (TYPHOID)، آبله (SMALLPOX) و مالاریا.....
۱۱۸	انگل ها (اسهال خونی آمیبی، گیلاردیاه، کرم کدو و آسکاریس).....
۱۱۹	بیماری کبد.....
۱۲۱	شرح حال بیمار: سیروز، استل، ۶۷ ساله، گروه خونی A.....
۱۲۲	اختلالات پوستی.....
۱۲۳	زنان ازیمان.....

- ۱۲۵..... توضیح نسبت‌های جنسی:
- ۱۲۷..... گروه خونی و سرطان: « مبارزه برای سلامتی »
- ۱۲۹..... ثبت گروه خونی:
- ۱۳۰..... سرطان سینه:
- ۱۳۳..... واکسن آن‌تی ژن:
- ۱۳۴..... شکلهای دیگر سرطان:
- ۱۳۵..... سرطان روده:
- ۱۳۵..... سرطانهای دستگاه گوارش فوقانی و دهان:
- ۱۳۵..... سرطان معده و مری:
- ۱۳۶..... سرطانهای وابسته به کوز المعده، کبد، کیسه صفرا، مجرای صفرا:
- ۱۳۷..... سرطان ریه:
- ۱۳۸..... سرطان پروستات:
- ۱۳۸..... سرطانهای پوست و استخوان:
- ۱۳۹..... حمله متقابل:
- ۱۴۰..... همانطور که غذا می‌خورید سرد می‌کنید:
- ۱۴۰..... دانه‌های سویا:
- ۱۴۲..... مفر جوانه زده گندم:
- ۱۴۲..... روشهای دیگر:
- ۱۴۲..... واکسن ذات الریه:
- ۱۴۳..... آن‌تی اکسیدانها:
- ۱۴۴..... توصیه کلی:
- ۱۴۶..... سخن آخر - ازنگ زمین:
- ۱۴۷..... اشارات شبکه جهانی:
- ۱۴۷..... انقلاب اداعه می‌باید:
- ۱۴۷..... 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 یا دو دانه‌ی برف کاملاً یکسان نیستند. زیرا احساس کردم همه افراد با یکدیگر متفاوتند. هرگز این تصور را که خوردن غذاهای یکسان برای افراد متفاوت منطقی است نکردم. بدیهی است از آنجا که هر فرد بدن مخصوص به خود یا توانایی‌ها، ضعف‌ها و نیازهای غذایی متفاوت دارد، تنها راه تندرستی یا درمان بیماری فراهم کردن نیازهای مخصوص هر فرد است.

پدرم، جیمز ای آدامز

گروه خون هر فرد مشخصه‌ای است که اسرار سلامتی، بیماری، طول عمر، قوای جسمانی و نیروی عاطفی را کشف 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 اینگونه نیست. تا کنون به این نکته پی برده‌ایم که رژیم غذایی نافذده‌ای در درک ما از این روند وجود داشته است که ما را به سمت سلامت یا اثرات مضر بیماری پیش برده است. در گذشته می‌بایست علتی برای تناقض گویی‌های 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 اینکه چرا بعضی از افراد مدنی طولانی در سلامت بودند در حالی که عدد ای دیگر افت 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 منطق توانایی طبیعت گروه‌های خونی از نخستین لحظه خلقت بشر تا کنون مسیری بی‌وقفه را دنبال کرده‌اند. آنها جزیی از

اجداد ما در برگ ماندگار تاریخ هستند.

اکنون در صدد هستیم به طرز استفاده از گروه خون به عنوان اثر انگشت سلولی پی ببریم که از بسیاری از اسرار بزرگ در رسیدن به سلامت مطلوب پرده برمیدارد. این تلاش 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 یا رژیم غذایی درست یا نادرستی وجود ندارد، تنها باید انتخاب‌های درست یا نادرستی بر اساس کدهای وراثتی هر فرد انجام شود.

چگونه حافظه مفقوده گروه خون را باقیم:

تلاش در پیینه تحلیل گروه خون، اتمام مهمترین مشغله زندگی خود و پدرم است. فیریکان سرانجام از راههای طبیعی نسل دوم هستم. پدرم دکتر جمیز دی ادمو در سال ۱۹۵۷ از دانشگاه درمان طبیعی (دوره چهار ساله کارشناسی ارشد) فارغ التحصیل شد و سپس در اروپا برای چندین چشمه بزرگ آب معدنی مطالعه کرد. او متوجه شد اگر چه بسیاری از بیماران در رژیمهای کم چربی و گیاهخواری سخت موفق بودند، و علامتهای اسهال و «اسپاکویرین» دارند، تعداد خاصی از بیماران ظاهراً بهبودی نداشته‌اند و بعضی عملکرد معیفی داشته و یا بدتر هم شده‌اند. او مردی حساس با بینش و توان استنتاجی زیاد بود. پدرم استدلال 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. دریافت بیمارانی که گروه خون نوع A (A) 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 پنیر سویا پاسخ مثبت دادند. فراورده‌های لبنی ترشحات مخالمی زیادی در سینوس‌ها و مجاری تنفسی فر

دارای گروه خون A تولید می‌کنند. 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 شادایی 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 و آرویک احساس نشاط و نیرومندی به آنها دست می‌دهد.

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

پدرم با الهام از گفته «معتشوق 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 در دانشگاه سینت‌لورجان باستیر تحقیق می‌کردم. در این مدت دستاوردهای بنیادی در آموزش درمان طبیعی حاصل گشت.

هدف دانشگاه باستیر تنها پرورش پزشکان، اندیشمندان و محققانی بود که با کمک آموزش تخصصی درمان طبیعی، از هر لحاظ بتوانند با دینی کامل برای یک پزشک اشتراک باشند.

برای نخستین بار تکنیک‌ها، روش‌ها و اصول درمان طبیعی با محور 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. هدم از این کار یافتن رابطه‌ای بین گروه‌های خونی A، B و O و میل وافر به بیماری‌های 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 شیوه عینی ارزیابی کردن، اطمینان نداشتم که بتوانم هیچ توجیه علمی برای نظریه‌های او بیابم. اما از آنچه 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 بیمارانی دارند گروه خون O نه رژیم‌های پروتئینی و فرآورده‌های حیوانی جواب مثبت دادند غذاهایی که برای هضم مناسب به اسید معده بیشتری نیاز دارند.

دومین ارتباط، رابطه بین گروه خون A و سرطان معده بود. سرطان معده اغلب با کاهش میزان تولید اسید معده در ارتباط است. همینطور بیماری که خونی مهلک اختلالی دیگر است که اغلب در افراد دارای گروه خون A یافت می‌شود همین کم خونی مهلک کمبود ویتامین B₁₂ است که بدن برای جذب آن به اسید معده نیاز دارد.

به هنگام مطالعه این خفاقی 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 یافته‌ها ارتباطی است که در پی آن بودم و یک پشتوانه کاملاً علمی برای یافته‌های پدرم بنا نهادم. بنابرین کار جدی‌ام را که به آن عشق می‌ورزیدم در رابطه با علم و انسانیت غذاهای 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 سویا، 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، سیب زمینی سرخ شده، دکه‌های آب نبات فروشی، بستنی و مقدار زیادی نوشیدنی‌های گازدار می‌شد.
امروزه به همان روش کودکیم 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 فرا می‌گیرید که به شما کمک می‌کند در بهترین وضعیت سلامت خود بسر ببرید. اساس ارتباط گروه خون بر این حقایق استوار است:

گروه خون O، A، B یا AB مانند اثر انگشت عامل‌های ژنتیکی قوی هستند که مانند دی ان ای رای تشخیص فرد بکار برده 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 سنجنش معنی‌دار نسبت به نژاد، فرهنگ یا جغرافی، برای تشخیص هویت است و همچنین طرح کلی وراثت 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 جامعه کشاورزی تکامل یافت؛ گروه خون B با مهاجرت انسان‌ها به سرزمین‌های سرد و سخت بوجود آمد؛ گروه خون AB یک سازگاری کاملاً نوینی 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 قانونی، 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 سنجنش 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. پزشکانی که نتایج مثبت از بیمارانی که این دستور العمل‌ها 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 می‌کند، وزن را زیاد می‌کنند و به بیماریهای مزمن منجر می‌شوند را به دقت مشخص کنید.

پیش از این دریافتیم که تحلیل گروه خون ابزار توانمندی در تفسیر گونه‌های فردی در سلامت و بیماری است. با توجه به تحقیقات موجود این حقیقت بسیار شگفت‌آور است که به تأثیرات گروه خون بر سلامت توجهی که در خور آنها بوده است نشده است. اما اکنون مایلم این اطلاعات را نه تنها به دوستان دانشمند 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 زنده‌سازی ساده و اساسی است. طرح قدیمی تکامل گروه‌های خونی را به شما خواهم گفت و 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 بپذیرید راه‌ما 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 کوه غذایی 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 آدامز، ژوئن ۱۹۹۶