

رژیم غذایی

مناسب برای

AB گروه خونی

زینب ضبّی

فهرست مطالب

۹	مقدمه:
۹	پدرم، جیمز دی آدامو.....
۱۰	چگونه حلقه مفقوده گروه خون را یافتیم:
۱۳	چهار راهکار ساده برای رمزگشایی زندگی:
۱۴	گروه خون چیست؟
۱۶	بخش اول: شناخت گروه خون:
۱۶	گروه خون: تحولی است که تکاملی حقیقی داشته است.
۱۷	سرگذشت آسان.....
۱۸	AB گروه خون وراثی جدید.....
۲۰	علل آمیزش گروه‌های خونی.....
۲۱	گروه خون AB.....
۲۱	(شرح کلی گروه خون (کد خون)).....
۲۲	اهمیت گروه خون.....
۲۳	ورود به گروه خون.....
۲۷	لکنتین‌ها: ارتباط تغذیه.....
۲۸	لکنتین: ملاده چسبنده خطرناک.....
۳۱	درس گروه خون: سرگذشت خاخام.....
۳۴	راه حل گروه خون: نقشه جلاده.....
۳۵	رژیم غذایی برای گروه‌های خونی.....
۳۵	(Y) گروه خون AB.....
۳۶	- رژیم گروه خون AB.....
۳۷	- عامل کاهش وزن.....
۵۱	- الگوی وعده غذایی برای گروه خون AB.....
۵۴	کیک پنیر با پنیر سویا.....

- ۵۵ پیراشکی ماهی ساردین یا پنیر سویا برای ۲ نفر
- ۵۵ تاپوله
- ۵۶ توصیه تکمیلی گروه خون AB
- ۵۷ ویتامین C
- ۵۷ بهترین غذاهای سرشار از ویتامین C برای گروه خون AB
- ۵۹ گیاهان تقویت کننده ایمنی بدن
- ۵۹ گیاهان آرام بخش
- ۶۰ برو ملاین (آنزیم موجود در آناناس)
- ۶۰ تاریخچه اضطراب - ورزش گروه خون AB
- ۶۱ دستور العمل های ورزشی گروه خون AB
- ۶۱ گروه خون AB: پرسش شخصیت
- ۶۳ بخش سوم بهداشت گروه خون
- ۶۴ داروهای بدون نسخه
- ۶۸ حساسیت گروه خون AB
- ۶۹ دلایل موافق و مخالف درمان آنتی بیوتیک
- ۷۰ درمان آنتی بیوتیک در دندان پزشکی
- ۷۲ پروتکل توصیه شده برای مکمل ها در جراحی
- ۷۲ مراقبتهای جراحی گروه خون AB و A
- ۷۳ بعد از جراحی
- ۷۳ به گروه خون خود توجه کنید
- ۷۵ ارتباط گروه خون
- ۷۶ طبقه بندی بیماریهای دوران سانسوردگی
- ۷۷ بیماریهای دوران سانسوردگی
- ۷۹ حساسیت ها
- ۸۰ اسم و تب یونجه
- ۸۲ آرتروز
- ۸۳ می (سندرم خاد خستگی)
- ۸۴ ام اس و تصلب امیوتروفیک جانبی (بیماری لوجریگ)

۸۷	کم خونی مهلک
۸۷	تاریخچه کم خونی
۸۸	اختلالات لخته شدن خون
۸۹	بیماری قلبی - عروقی
۹۰	تاریخچه بیماری قلبی
۹۳	فشار خون بالا
۹۶	عفونت های گوش
۱۰۰	پیش فعالی و ناتوانی های یادگیری
۱۰۳	بیماری های گوارشی
۱۰۷	مسمومیت غذایی
۱۰۹	سندرم نقص دستگاه ایمنی اکتسابی (ایدز)
۱۱۱	برونشیت و پنومونی (PNEUMONIA)
۱۱۴	طاعون (PESTIS)، خیبه (TYPHOID)، ایله (SMALLPOX) و مالاریا
۱۱۶	انگل ها (اسهال خونی، مالدیا، کرم کدو و آسکاریس)
۱۱۸	بیماری کبد
۱۱۹	اختلالات پوستی
۱۲۰	زنان از ایمن
۱۲۲	توضیح نسبت های جنسی
۱۲۵	گروه خونی و سرطان: «مبارزه برای سلامتی»
۱۲۷	نیت گروه خونی
۱۲۸	سرطان سینه
۱۳۱	واکسن آنی زن
۱۳۲	شکلهای دیگر سرطان
۱۳۳	سرطان روده
۱۳۴	سرطانهای دستگاه گوارش فوقانی و دهان
۱۳۴	سرطان معده و مری
۱۳۴	سرطانهای وابسته به لوزالمعده، کبد، کیسه صفرا، مجرای صفرا
۱۳۶	- سرطان ریه
۱۳۷	- سرطان پروستات

- ۱۳۷ - سرطانیهای پوست و استخوان
- ۱۳۸ - حمله متقابل
- ۱۳۹ - همانطور که غذا می خورید، زندگی می کنید
- ۱۳۹ - دانه های سویا
- ۱۴۱ - مغز جوانه زده گندم
- ۱۴۱ - روشهای دیگر
- ۱۴۲ - واکنش ذات الریه
- ۱۴۲ - آنتی اکسیدانها
- ۱۴۳ - توصیه کلی
- ۱۴۶ - سخن آخر - آرنک زمین
- ۱۴۷ - اشارات تسکه جهانی
- ۱۴۷ - انقلاب ادامه می یابد
- ۱۴۷ - خون ما نیروی دریم 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 نیغ علف یا دو دانه‌ی برف کاملاً یکسان نیستند. زیرا احساس کردم همه افراد یا 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 با توانایی‌ها، ضعف‌ها و نیازهای غذایی متفاوت دارد، تنها راه تندرستی یا درمان بیماری فراهم کردن نیازهای مخصوص هر فرد است.

پدرم، جینزادی آدمی

گروه خون هر فرد به طوری است که اسرار سلامتی، بیماری، طول عمر، قوای جسمانی و نیروی عاطفی را آشکار می‌کند. گروه خونی آمادگی هر فرد برای بیماری، غذای مورد نیاز او و نوع ورزش فردی را مشخص می‌کند. این عامل میزان انرژی توانایی فرد در سوزاندن کالری، پاسخ عاطفی او به استرس و حتی شخصیت فرد را تعیین می‌کند.

به نظر می‌رسد ارتباط اساسی بین گروه خون و رژیم غذایی وجود داشته باشد، اما اینگونه نیست. تا کنون به این نکته پی برده‌ایم که حلقه‌ی مفقوده‌ای در درک ما از این روند وجود داشته است که ما را به سمت سلامت یا اثر شود بیماری پیش برده است. در گذشته می‌بایست علمی 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 مدتی طولانی در سلامت بودند در حالی که عدد ای دیگر افت جسمی و روحی داشتند، تحلیل گروه خون علت این تفاوت 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 توانای طبیعت گروه‌های خونی از نخستین 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 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 یک زندگی یا رژیم غذایی درست یا نادرستی وجود ندارد، تنها باید انتخاب‌های درست یا نادرستی بر اساس گدهای وراثتی هر فرد انجام شود.

چگونه حلقه مفقوده گروه خون را یافتیم:

تلاشم در زمینه تحلیل گروه خون تمام مهمترین مشغله زندگی خود و پدرم است. فیزیکی‌دان درمان از راههای طبیعی مسلط در هشتم، پدرم دکتر جمیز دی آدامو در سال ۱۹۵۷ از دانشکده درمان طبیعی (دوره چهار ساله کارشناسی ارشد) فارغ التحصیل شد و سپس در اروپا درباره 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 استاندارد «اسپاکوئیزین» دارند، تعداد خاصی از بیماران ظاهراً بهبودی نداشتند و بعضی عملکرد ضعیفی داشته و یا بدتر هم شده‌اند. او مردی حساس با بینش و توان استتاجی زیاد است. 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 بیشتر، طرحی تازه به تدریج شکل گرفت. او دریافت بیماری که گروه خون نوع A (یا 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 مخاطی زیادی در سیتوس‌ها و مجاری تنفسی فرد 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 (یا O-) به رژیم‌های غنی از پروتئین پاسخ مثبت دادند و با انجام فعالیت‌های فیزیکی سخت مانند دو اتمسفر و باریک، احساس نشاط و تیرومندی به آنها دست می‌دهد.

هر چه بیشتر پدرم گروه‌های خونی مختلفی را آزمایش می‌کرد بر این اعتقادش پاسخ‌تر می‌شد که هر کدام از آنها سیبی مجزا برای رسیدن به تندرستی طی می‌کنند. پدرم با الهام از گفته «معشوق من با یک 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 دانشکده سیتزجان باستر تحقیق می‌کردم. در این مدت دستاوردهای بنیادی در آموزش درمان طبیعی حاصل گشت.

هدف دانشگاه باستر تنها پرورش فیزیکی‌دان، اندیشمند و محقق بود که با کمک آموزش تخصصی درمان طبیعی، از هر لحاظ بتواند جایگزینی کامل برای یک پزشک انترن باشد.

برای نخستین بار تکنیک‌ها، روش‌ها و اصول درمان طبیعی به «طور علمی و با استفاده از تکنولوژی توین مورد ارزیابی قرار می‌گرفت. در پی فرصتی بودیم تا درباره نظریه پدرم در رابطه با گروه خونی 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 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 رایج است.

این مطلب مرا توجه من را به خود جلب کرد، چراکه طبق یافته‌ی پدرم بیماران دارنده گروه خونی O به رژیم‌های پروتئینی و فراورده‌های حیوانی جواب مثبت دادند. غذاهایی که برای بدن مناسب به اسید معده بیشتری نیاز دارند. دومین ارتباط، رابطه بین گروه خونی A و سرطان معده بود.

سرطان معده اغلب با کاهش میزان تولید اسید معده در ارتباط است. همینطور بیماری کم خونی مهلک اختلالی دیگر است که اغلب در افراد دارای گروه خون A یافت می‌شود. بیماری کم خونی مهلک 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 در پی آن بودم و یک پشتوانه کاملاً علمی برای یافته‌های پدرم به شمار می‌رفت. بنابراین کار جدی‌ام را که به آن عشق می‌ورزیدم در رابطه با علم و انسان‌شناسی 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 یافته 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 من شامل همبرگر، هات داگ، سیب زمینی سرخ شده، دکدهای آب نبات فروشی، بستنی و مقدار زیادی نوشیدنی‌های گازدار می‌شد.

امروزه به همان روشی که یک غذا می‌خورم و عاشق آن هستم.

هر روزه غذاهایی را که پدرم به 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 سلامتی 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 برای تشخیص فرد بکار برده می‌شوند.

هنگامی که برای تغذیه و زندگی خود از ویژگی‌های خاص گروه خونتان کمک طلبید، 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 یا 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 جامعه کشاورزی تکامل یافت؛ گروه خون B با مهاجرت انسان‌ها به سرزمین‌های سرد و سخت بوجود آمد؛ و 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، جرم‌شناسان و کسانی که علت و درمان بیماری‌ها را بررسی می‌کنند به طور گسترده بیشتر این گونه‌ها مانند خطوط اثر انگشت و آخرین تحلیل از دی‌ان‌ای را بکار می‌برند. گروه خون به طور کامل به اندازه گونه‌های دیگر اهمیت دارد؛ در بسیاری از مهم‌ترین سبب‌های سنجش معیشتی است. تحلیل گروه خونی از نظام منطقی برخوردار است. دسترسی این اطلاعات ساده و به آسانی قابل پیگیری است. این نظام را به پزشکان متعددی تفسیر کرده‌ام. پزشکانی که نتایج 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 فهم اصول تحلیل گروه خون، رژیم غذایی مناسب خود و خانواده‌تان را طراحی کنید. علم‌تان می‌تواند غذاهایی که شما را بیمار می‌کنند، وزن را زیاد می‌کنند و به بیماری‌های مزمن منجر می‌شوند را به دقت مشخص کنید.

پیش از این دریافتم 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 ما به این اطلاعات را نه تنها به دوستان دانشمند و همکارانم بلکه به شما هم ارائه می‌دهم.

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 خواهیم 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