

به نام خدا

براعباس کروه خون خود تغذیه کنید

مؤلف :

دکتر پیتر جیمز دآدامو

ترجمه :

آلینا برخورداریان

تلفن پاسخگوی شما :

۸۸۳۴۳۴۹۰

www.oabab.net

www.oab4.com

سرشناسه: د.آدامو پیتر D'Adamo, Peter
 عنوان و نام پدید آور: بر اساس گروه خون خود تغذیه کنید / مولف پیتر جیمز د. آدامو؛
 [کاترین وینتی]؛ ترجمه: آلینا برخورداریان
 مشخصات نشر: تهران: آلینا برخورداریان-۱۳۹۳
 مشخصات ظاهری: ۳۲۸ ص.: جدول
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۲۳۸۸-۹
 وضعیت فهرست نویسی: فیبای مختصر
 یادداشت: این مدرک در آدرس <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.
 یادداشت: عنوان اصلی: Eat Right For Your Type
 موضوع: تغذیه- رژیم درمانی
 موضوع: خون- گروهها
 شناسه افزوده: برخورداریان، آلینا ۱۳۶۰-، مترجم
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۶۸۶۹۱

تهران: خیابان قائم مقام فرامانی، کوچه الوند، پ ۱۳، واحد ۱۲، طبقه سوم
 تلفن: ۸۸۳۴۳۴۵۱-۸۸۳۴۳۴۹۰

- عنوان: بر اساس گروه خون خود تغذیه کنید
- نویسنده: دکتر پیتر جیمز د.آدامو
- ترجمه: آلینا برخورداریان
- ویراستار: آلینا برخورداریان
- ناشر: آلینا برخورداریان
- نوبت چاپ: اول: ۱۳۹۴
- تیراژ: ۵۰۰۰
- لیتوگرافی، چاپ و صحافی: گلبن

حق چاپ محفوظ و منحصر به ناشر است قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۲۳۸۸-۹

مقدمه مترجم	۵
پیشگفتار نویسندگان	۸
بخش ۱: هویت گروه خون شما	۱۱
فصل اول: گروه خون: تکامل	۱۲
فصل دوم: رمز گروه خون: پایه گروه خون	۲۲
فصل سوم: راه حل گروه خون: نقشه موفقیت	۳۱
بخش ۲: برنامه گروه خون شما	۴۵
فصل چهارم: گروه خون O	۴۶
فصل پنجم: گروه خون A	۹۱
فصل ششم: گروه خون B	۱۴۰
فصل هفتم: گروه خون AB	۱۸۴
بخش ۳: سلامت گروه خون شما	۲۲۵
فصل هشتم: استراتژی های پزشکی، رابطه گروه خون	۲۲۶
فصل نهم: گروه خون، قدرتی در برابر بیماری ها	۲۴۷
فصل دهم: گروه خون و سرطان	۳۰۳

به نام خداوند جان و خرد کزین برتر اندیشه بر نگذرد

انسان ها آفریده و گل سر سبد آفرینش خداوندند و بر اساس سرشت و طبع و ژنتیک خود نمی توانند غذاهای یکسان را مصرف کنند. مزاج های سرد و خشک، گرم و تر، سرد و تر و گرم و خشک، تفسیر روشنی از حاکمیت گروه های خونی O، A، B و AB هستند که به عنوان کلیدی برای گشودن در های اسرارآمیز سلامت، بیماری ها، طول عمر و سلامت روح و روان است. حکیم فرهیخته ایرانی ابوعلی سینا همواره بر این نکته پای فشرده است که "غذای شما دواي شما و دواي شما غذای شما است." کلید گروه های خون آدمی در داستان تکامل انسان نهفته است و انواع غذاهای متنوع برای همگان نمی تواند سودمند باشد و غذای سودمند انسانی می تواند برای انسانی دیگر زیانبار و بیماری زا باشد. گستره آلرژی های گوناگون نسبت به مواد خوراکی حکایت از تنوع گروه های خونی و مزاج های گوناگون آدمی دارد. مصرف انواع فست فودها (سم فودها) و نوشابه های ناگوار رنگی، مشروبات الکلی و گوشت خوک که همگی با طبیعت انسان ناهمساز و ناهمگون هستند، سرخ کردنی ها و چیپس و پفک و مواد غذایی آمیخته با افزودنی های شیمیایی، انواع بیماری ها را برای بشر متقدم امروزی به ارمغان آورده اند.

پژوهش های ارزشمند دکتر پیتر جیمز د. آدامو، بیولوژیست و متخصص درمان بیماری ها با روش های طبیعی با استفاده از غذاهای سالم و ارگانیک که در مجموعه ای گرانبها و با ترجمه دقیق و روان و قابل فهم سرکار خانم آلینا برخورداریان که به زیور طبع آراسته گردیده، کوششی است تحلیلی و میدانی که در این عرصه ارائه شده است. این کتاب ارزش آن را دارد که به عنوان یک اثر کاربردی در محافل آکادمیک و علمی مورد بحث و بررسی و تدریس قرار گیرد.

دکتر محمد دریایی

متخصص علوم زیستی و گیاهان دارویی

رئیس هیئت مدیره جامعه احیاگران طب ایرانیان

مقدمه مترجم

تا زمانی که صاحب سلامت کامل هستیم ارزش آن بر ما آشکار نیست اما به محض ابتلا به کوچک ترین بیماری یا ناراحتی چه از نوع سطحی و چه از نوع حاد و مزمن شروع به اندیشیدن در مورد ارزش والای سلامتی می نماییم.

اما می بایست بدانیم که مهم ترین و کلیدی ترین کار، حفظ سلامتی و جلوگیری از ابتلا به هرگونه بیماری است.

از آن روز که نسخه اصلی کتاب رژیم غذایی و گروه خون نوشته دکتر آدامو را مطالعه کردم، تمام برنامه غذایی خود را بر اساس گروه خون تنظیم نموده و خود به این باور رسیدم که چه راحت و بدون هرگونه هزینه اضافی می توان به سلامت کامل دست یافت و با انتخاب درست مواد غذایی متناسب با گروه خون خود می توانم از تمامی مشکلات هضم و جذب، چاقی، استرس و ابتلا به انواع بیماری های حاد جلوگیری نمایم. این کتاب امروزه در بسیاری از نقاط جهان ترجمه شده و مورد استفاده قرار می گیرد و در داروخانه های کشور آمریکا به عنوان نسخه سلامتی به فروش می رسد. طی خواندن و بررسی سایر کتاب های ترجمه شده و مطابقت آن با نسخه اصلی، به ویژه کتابهای ترجمه شده مربوط به گروه خون نوشته نویسندگان مختلف، شاهد اشکالات بسیار مهم، همچون جا به جا نوشته شدن غذاها در گروه های خونی مختلف شدم که این خود می تواند خواننده را کاملاً از اصل مطلب منحرف کرده و ایجاد مشکل در انتخاب رژیم غذایی صحیح نماید.

شاید برایتان جالب باشد که بدانید، غذایی که هم اکنون شما و دوست تان در حال خوردن آن هستید برای شما بسیار سودمند و ضامن سلامت و طول

عمرتان بوده اما برای دوست تان مضر و از بین برنده سیستم ایمنی و دفاعی بدنش در برابر بیماری ها باشد.

آقای دکتر پیتر آدامو، زیست شناس، محقق، سخنران و متخصص درمان بیماری ها با روش های طبیعی، پس از پانزده سال تحقیق و با در دست داشتن سایر اطلاعات مربوط به گروه خون، که نتیجه زحمات و تلاش مستمر سی ساله پدرش آقای دکتر جیمز آدامو بوده، و با انجام آزمایشات زیاد در خصوص گروه خون توانست بیماران زیادی را شفا بخشیده و به یافته های جدیدی در علم پزشکی، به ویژه درمان طبیعی سرطان سینه نایل آید و کلید راز نهفته گروه خون و ارتباط آن با انواع بیماری ها را کشف نماید و طی این کتاب در اختیار شما عزیزان قرار دهد.

جالب است بدانید که امروزه در کشور ژاپن هر فردی می بایست از گروه خون خود آگاهی کامل داشته و سالیان طولانی است که افراد در این کشور بر اساس گروه خون پیرو رژیم غذایی مناسب بوده و ورزش های مربوط به گروه خونشان را انتخاب می نمایند، و حتی در امر استخدام نیرو در شرکت ها این مساله بسیار مهم بوده و بر این باورند که هر فردی متناسب با گروه خون خود قادر به انجام امور خاصی است. حتی در امر ازدواج و انتخاب زوج این موضوع در بین مردمان این کشور امری است بسیار مهم.

اینجانب تمام سعی و تلاش و دقت لازم را برای ترجمه هر چه بهتر این کتاب که نتیجه تلاش مستمر چهل و پنج سال آقای دکتر آدامو و پدرش می باشد را به کار برده ام و امیدوارم توانسته باشم با ارائه صحیح مطالب به خوانندگان

عزیز در انتخاب هر چه صحیح تر مواد غذایی و نوع ورزش های مخصوص متناسب با گروه خونی شان کمک کرده باشم.

در اینجا جا دارد تا از خواهر بسیار عزیزم لینا ، برای کمک در امر ترجمه و دادن اطلاعات و آگاهی در درک هر چه دقیق تر و بهتر مطالب پزشکی جهت ترجمه هر چه صحیح تر کتاب تشکر نمایم.

توجه :

منظور از تدوین کتاب نفی نظریه های پزشکان نبوده بلکه تنها کمک به بهبود بهتر بیماران با به کار گیری از روش های طبیعی است.

www.ketab.ir