

رژیم غذایی

مناسب برای

B

گروه خون

زینب ضبّی

[illegible]

دستخط و نام:

978-0-945-945-75-9 \$14.95

ایم بی بی سی کی خبریں

عنه بطوع وإكراه

KRŠĆANSKI ŽIVOT: 1. KLASA, 2002. 65.

تاریخ: ۱۳۹۰/۰۵/۰۵

مدير: د. محمد عبد الله بن عبد الرحمن

تام غذای رژیم غذایی مناسب برای گروه خون B

پیشہ اور فن: انیسویں صدی

فصل: ۹۴۴ -

محررت بديت، ثالثاً: في بحثه عن معنى وشعر داني

سُيُودَاتُ قَرْيَتِهِ: سَيِّدُوا رِيسَاءُ

مفتی محمد حیات: رئیس عرفانی

ویراستار: ژنیپ هردایی

صفحہ اول فیہیعی ۰۹۱۶۷۳۹۰۸۲

مدیریت فروش: ابراهیم مردانی و حبیب کامران

بابي: البنا

وہت جاب اول ۱۳۹۲

٢٠٠٠ نسجه

9VA 4-1-6A19-20 4:50

طراح چند: آزاده شیرالی

مرکز یحییٰ:

۴۸. حادان سمیه، کوچه ۱۸، پلاک ۴۸

تلفن: ۲۷۷۶۶۷۷۱ - فکس: ۲۷۸۳۱۰۴۱

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	۱- گروه خون: نحوی است که تکاملی حقیقی داشته است.
۱۷	سرگذشت ما
۱۸	علت پیدایش گروه خون
۲۰	علل آمیزش گروههای خونی
۲۱	گروه خون B
۲۲	طرح کلی گروه خون (کد خون)
۲۲	اهمیت گروه خون
۲۳	ورود به گروه خون:
۲۸	لکتهین: ارتباط تغذیه
۲۹	لکتهین: ماده چسبنده خطرناک
۳۱	درس گروه خون: سرگذشت خاخام
۳۵	راه حل گروه خون: نقشه جاده
۳۶	الگوی گروه خون B
۳۶	- رژیم گروه خون B
۳۸	- غذاهایی که موجب افزایش وزن می شود:
۳۹	- غذاهایی که موجب کاهش وزن می شود:
۴۱	- غذای دریایی:
۵۷	توصیه تکمیلی گروه خون B

- ۵۸ مفید
- ۵۸ - بهترین غذاهای سرشار از منیزیم برای گروه خون A و B
- ۵۹ - آنزیمهای گوارشی:
- ۶۱ توصیه‌های ورزشی گروه خون B
- ۶۱ - یوگا
- ۶۱ گروه خون B، پریشی شخصیت

بخش سوم بهداشت گروه خون

- ۶۴ - داروهای بدون مجوز
- ۶۸ - حساسیت‌های گروه خون B به واکنش
- ۶۹ - دلائل عوفقی و مخالف درمان آنتی بیوتیک
- ۷۱ - درمان آنتی بیوتیک در دندان پزشکی
- ۷۲ - پروتکل توصیه شده برای مکمل‌ها در جراحی
- ۷۲ - مراقبت‌های جراحی گروه خون B
- ۷۳ - بعد از جراحی
- ۷۳ - به گروه خون خود توجه کنید
- ۷۴ - ارتباط گروه خون
- ۷۶ - طبقه بندی بیماری‌های دوران سالخوردگی
- ۷۶ - بیماری‌های دوران سالخوردگی
- ۷۹ - حساسیت‌ها
- ۸۰ - اسم و تب یونجه
- ۸۱ - آرتروز
- ۸۲ می (سندرم حاد خستگی)
- ۸۴ ام اس و تصلب آمیوتروفیک جانبی (بیماری لو جریگ)
- ۸۶ کم خونی مهلک
- ۸۷ نارنجچه کم خونی
- ۸۸ اختلالات لخته شدن خون
- ۸۸ بیماری قلبی - عروقی
- ۹۰ نارنجچه بیماری قلبی

۹۳	فشار خون بالا.....
۹۶	عفونت های گوش.....
۱۰۰	پیش فعالی و توانایی های یادگیری.....
۱۰۳	بیماری های گوارشی.....
۱۰۷	مسمومیت غذایی.....
۱۰۹	سندرم نقص دستگاه ایمنی اکتسابی (ایدز).....
۱۱۰	برونشیت و ذات الریه (PNEUMONIA).....
۱۱۴	طاعون (PLAGUE)، حصبه (TYPHOID)، تبه (SMALLPOX) و مالاریا.....
۱۱۶	انگل ها (اسهال خونی آمیبی، گیلاردیا، کرم کدو و آسکاریس).....
۱۱۸	بیماری کبد.....
۱۱۹	سبب جان بیمار: بیماری کبدی، جرارد، ۳۸ ساله، گروه خونی B.....
۱۱۹	احتمالات بیماری.....
۱۲۱	زنان از زبان.....
۱۲۳	توضیح نسبتی.....
۱۲۵	گروه خونی و سرطان: «بیماری سلامتی».....
۱۲۸	ثبت گروه خونی.....
۱۲۸	سرطان سینه.....
۱۳۲	واکسن آنتی ژن.....
۱۳۳	شکلهای دیگر سرطان.....
۱۳۴	سرطان روده.....
۱۳۴	سرطانهای دستگاه گوارش فوقانی و دهان.....
۱۳۴	سرطان معده و مری.....
۱۳۵	سرطانهای وابسته به لوز المعده، کبد، کیسه صفرا، مجرای صفرا.....
۱۳۶	- سرطان ریه.....
۱۳۷	- سرطان پروستات.....
۱۳۷	- سرطانهای پوست و استخوان.....
۱۳۸	- حمله متقابل.....
۱۳۹	همانطور که غذا می خورید، زندگی می کنید.....
۱۳۹	- دانه های سویا.....

- ۴۱..... مغز جوانه زده گندم
- ۴۱..... - روشهای دیگر
- ۴۲..... واکن ذات الریه
- ۴۳..... - آنمی اکسیدانها
- ۴۴..... - نوصیه کلی
- ۴۶..... - سخن آخر - از یک زمین
- ۴۷..... - اشارات شبکه جهانی
- ۴۷..... - انقلاب ادامه می یابد
- ۴۷..... خون ما نیروی زندگی ما
- ۵۰..... سخن آخر

www.ketab.ir

مقدمه:

من معنقدم دو نفر مشابه هم روی زمین می‌توان یافت. دو نفر با اثر انگشت، خطوط لب یا صدای یکسان یافت نمی‌شود. دو نیخ علف یا دو دانه‌ی برف کاملاً یکسان نیستند. زیرا احساسی 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 با توانایی‌ها، ضعف‌ها و نیازهای غذایی متفاوت دارد، تنها راه تندرستی یا درمان بیماری فراهم کردن نیازهای مخصوص هر فرد است.

پدرم، جیمز دی آدامز

گروه خون هر فرد مشخصه‌ای است که اسرار سلامتی، بیماری، طول عمر، قوای جسمانی و سروی عاطفی را مشخص می‌کند. گروه خون آمادگی هر فرد برای بیماری، غذای مورد نیاز او و نوع ورزش فرد را تعیین می‌کند. این عامل میزان انرژی، توانایی فرد در سوزاندن کالری، پاسخ عاطفی و به اصطلاح 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 مفهومی در درک ما از این روند وجود داشته است که ما را به سمت سلامت یا اثر شوم بیماری پیش برده است. در گذشته می‌بایست علتی برای تناقض گویی‌های بسیار در مطالعات مربوط به رژیم غذایی و مضمون 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 عده‌ای 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 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 سبک زندگی یا رژیم غذایی درست یا نادرستی وجود ندارد، تنها باید انتخاب‌های درست زندگی بر اساس کدهای وراثتی هر فرد انجام شود.

چگونه حلقه مفقود گروه خون را یافتیم:

تلاشم در زمینه تحلیل گروه خونی، امام مهترین مشغله زندگی خود و پدرم است. فیزیکدان درمان از راههای طبیعی تسلیم دوم هستم. پدرم دکتر جمیر دی آدامو در سال ۱۹۵۷ از دانشکده درمان طبیعی (در آن زمان ساله کارشناسی ارشد) فارغ التحصیل شد و سپس در اروپا درباره چندین چشمه برای تسعیدی مطالعه کرد.

او متوجه شد که چه بسیاری از بیماران در رژیم‌های گیاهی و گیاهخواری سخت موفق بودند، و علامت‌های استاندارد «اسپاکویرین» دارند، تعداد خاصی از بیماران ظاهراً بهبودی نداشته‌اند و بعضی عملکرد ضعیفی داشته و یا بدتر هم شده‌اند. او مردی حساس با بینش و توان استنتاجی زیاد است. پدرم استدلال کرد باید طرحی کلی برای تعیین تفاوت در نیازهای رژیمی بیماران 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 کنند. او با تعیین گروه خون بیماران 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 پیشمار، طرحی تازه به تدریج شکل گرفت. با دریافت بیماری که گروه خون A (۱) داشتند، عملکرد مضمونی 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 سینوس‌ها و مجاری تنفسی فرد دارای گروه خون A تولید می‌کنند. هنگامی که از این افراد در خواست 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 اهن و باربیکو احساس نشاط و نیرومندی به آنها دست می‌دهد.

هر چه بیشتر پدیده‌های خونی مختلفی را آزمایش می‌کرد بر این اعتقادش زسخ‌تر می‌شد که هر کدام از این سری مجزا برای رسیدن به تندرستی طی می‌کنند.

پدرم با آه از گفته «معشوق من است» نزدیک تو زشت است. چکیده مشاهدات و توصیه‌هایش را در رابطه با رژیم غذایی در کتاب 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 سینتزجان باستیر تحقیق می‌کردم. در این مدت دستاوردهای بنیادی در آموزش درمان طبیعی حاصل گشت.

هدف دانشگاه باستیر تنها پرورش فیزیکیان، 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، ریش‌ها و اصول درمان طبیعی به طور علمی و با استفاده از تکنولوژی نوین مورد ارزیابی قرار می‌گرفت. در پی فرستی 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 پرداخته. هدفم از این کار یافتن رابطه‌ای بین گروههای خونی A، B و O و میل واقرم 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 شیوه عینی ارزیابی کردن، اطمینان نداشتم که بتوانم هیچ توجه علمی برای نظریه‌های او بیابم. اما از آنچه که دریافته سحت 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 من را به خود جلب کرد، چراکه طبق یافته‌ی پدرم بیماران دارنده گروه خون O به رژیم غذایی پوتینی و فراورده‌های 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 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 پستوانه کاملاً علمی برای یافته‌های پدرم به شمار می‌رفت. بایراین کار جدی‌ام را که به آن عشق می‌ورزیدم در رابطه با علم و انسان‌شناسی گروههای خونی آغاز کردم. سرانجام دریافته 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 من شامل همبرگر، هات داگ، سیب زمینی سرخ شده، دکه‌های آب نبات فروشی، بستنی و مقدار زیادی نوشیدنی‌های گازدار می‌شد.

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

هر روزه غذاهایی را که بدنم را به گروه خون A نیاز دارد، می‌خورم و به مقدار زیادی نیاز من را برآورده می‌کند.

در این کتاب «رژیم غذایی برای گروه‌های خون» «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 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 بگیرید، 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 جغرافی، برای تشخیص هویت است و همچنین طرح کلی وراثتی برای شناخت نسل 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. متخصصین پزشکی قانونی، جرم‌شناسان و کشتی که علت و درمان بیماری‌ها را بررسی می‌کنند به طور گسترده بیشتر این گونه‌ها مانند خطوط اثر انگشت و آخرین تحلیل از دی‌ان‌ای را یکار می‌برند. گروه خون به طور کامل به اندازه گونه‌های دیگر اهمیت دارد؛ در بسیاری از حیات وسیله سنجش مفیدتری است. تحلیل گروه خونی از نظام منطقی برخوردار است؛ بنابراین این اطلاعات ساده و به آسانی قابل پیگیری است. این نظام را به پزشکان متعددی تدریس کرده‌ام. پزشکی 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 اصول تحلیل گروه خون، رژیم غذایی مناسب خود و خانواده‌تان را طراحی کنید و آشپز 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 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 می‌توانیم این اطلاعات را نه تنها به دوستان دانشمند و همکارانم بلکه به شما هم ارائه دهیم.

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 پیار 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 ندریجی 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 وسایلی است که سلامت آینده ما را تضمین می‌کند.

بیتر دی آدامو، ژوئن ۱۹۹۶