

دكتور بيتر دادامو
بمساعدة كاثرين ويتني



فئة الدم



النظام الغذائي المناسب

www.books4all.net

منتديات سور الأزبكية

تخلص من الوزن الزائد

تمتع بصحة أفضل

عش حياة أطول

فئة الدم اهم بكثير مما تعتقدون

**د. بيتر دادامو
كاثرين ويتني**

فئة الدم

A
www.books4all.net

منتديات سور الأزبكية

النظام الغذائي المناسب

ترجمة

فاديا عبدوش

Penguin putnam



حقوق النشر والطباعة والتوزيع باللغة العربية محفوظة
لشركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.
بترخيص خطي من Penguin putnam
ISBN 9953 - 15 - 278 - 0

العنوان الأصلي لهذا الكتاب باللغة الإنكليزية
Blood Type A
Food, Beverage and Supplement

Original english language edition copyright © 2002, by Hoop - A - Joop, LLC
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any
form. This edition published by arrangement with The Berkley publishing Group, a
member of Penguin Group (USA) Inc.
Translation © Dar El - Farasha , 2005

شركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.
طريق المطار - ستر زعرور - ص.ب: 11/8254
هاتف/فاكس: 450950 - 1 - 00 961 - بيروت - لبنان

Email: info@darelfarasha.com

[http: www.darelfarasha.com](http://www.darelfarasha.com)



ملخص المحتويات

17	المقدمة: صلة الوصل ما بين فئة الدم والغذاء
25	الفصل الأول: اللحوم الحمراء ولحم الدواجن
27	الفصل الثاني: الأسماك وثمار البحر
31	الفصل الثالث: البيض والحليب ومشتقاته
34	الفصل الرابع: الزيوت والدهون
36	الفصل الخامس: المكسرات والبزورات
38	الفصل السادس: الفاصوليا والبقول
41	الفصل السابع: الحبوب العشبية والخبز والمعجنات
44	الفصل الثامن: الخضار
49	الفصل التاسع: الفواكه
53	الفصل العاشر: العصير والسوائل
	الفصل الحادي عشر: البهارات والتوابل والأعشاب
54	المنكهة والمحليات
58	الفصل الثاني عشر: المطيبات
60	الفصل الثالث عشر: الزهورات والأعشاب الطبية
63	الفصل الرابع عشر: مشروبات متنوعة
64	الفصل الخامس عشر: دليل المكملات الغذائية لفئة الدم A
75	الفصل السادس عشر: وسائل الوقاية الطبية
81	الفصل السابع عشر: أسئلة شائعة

إهداء

إلى أصحاب الفئة A الذين يعيشون

في القرن الواحد والعشرين،

www.books4all.net

لكي تدركوا أي إرث رائع تملكون

منشآت سور الأذربيجية

سَكر خاص

لا بدّ لي في أن أشكر مجموعة من الناس، فما من بحث علمي يتمّ إنجازه بفضل شخص واحد فحسب. وفي سعيي الشخصي على هذه الدرب تلقيت التشجيع والإلهام والدعم من أشخاص وثقوا بي.

www.books4all.net

أخصّ بالشكر العميق زوجتي مارثا، التي منحني الحب والصداقة، وابنتي كلوديا وإميلي اللتين تملأني فرحاً. وأشكر أيضاً والدي كريستل وجيمس دادامو الطبيب المتخصص بالطب الطبيعي؛ فهما علّمان أن أثق بحدسي. أدين أيضاً بالشكر الذي أعجز عن التعبير عنه كما يجب:

- لكاثارين ويتني التي ساعدتني في كتابة هذا العمل، وشريكها بول كريفن. لقد حولّا أفكاراً علمية معقّدة إلى مبادئ يستطيع الجميع فهمها وتطبيقها في حياتهم اليومية؛

- لوكيل أعمالني جانس فاليلي، الملتزم والحكيم في قراراته، الذي يلهمني ويقدم لي مساعدة كبيرة ودائمة؛

- للناشرة إيمي هرتز في دار ريفرهيد/بوتنام للنشر، التي جعلت من علم فئات الدم برنامجاً واضحاً، بمتناول الجميع،

وذلك بفضل اهتمامها والرؤية الثاقبة التي تتحلّى بها .

- لوكيلة أعمال كاثرين ، جين ديستل ، التي كنّا دائماً نرحّب بنصائحها ؛

- للسيدة هايدي ميريت التي جعلت من النص الأولي عملاً أقرب ما يمكن إلى الكمال ، بما أظهرته من عشق لعملها ومن اهتمام بالغ بالتفاصيل ؛

- لفريق العمل الذي رافقني في هذا الإنجاز ، هذا الفريق الذي كرّس نفسه لإتمام هذا العمل وقدم لي دعماً لا يقدر بثمن .

- وأخيراً لكل مرضاي الرائعين الذين كرّموني بثقتهم بي ، في سعيهم لاستعادة صحتهم وسعادتهم .

ما يقوله أصحاب الفئة A عن هذا النظام الغذائي

ميري ت. 52 سنة:

«إنني أتبع الحميات الغذائية المختلفة منذ 20 سنة فأخسر بعض الكيلوغرامات لكنني سرعان ما أستعيدها. عندما بدأت أتبع النظام الغذائي الخاص بفئة دمي، متي يا شهر آذار، الأكل كان وزني 80 كلغ. لقد بلغت اليوم 60 كلغ وما زلت أخسر من وزني. أسباب عدة دفعتني إلى اتخاذ قرار بالبدء بهذا النظام الغذائي، إلا أن أهم سبب هو أن زوجي الذي يمارس رياضة الركض ولا يعاني من الوزن الزائد بدأ وزنه يزيد وراح يفتقد إلى النشاط. حاولت منذ سنة أن أجعل طعامه أقل دسماً. لكن عندما أطلع زوجي على النظام الغذائي الخاص بكل فئة من فئات الدم، أثار هذا النظام اهتمامه. نحن نحمل معاً فئة الدم A، مما سهل عملية الالتزام بهذا النظام.

لم تمض أربعة أيام على امتناع زوجي عن تناول الألبان والأجبان حتى توقف عن الشخير ليلاً. فعدت لأنام في غرفة النوم بعد أن كنت أنام في غرفة الضيوف.

تغير مقاس ثيابي من 18 إلى 12 وعاد زوجي يرتدي سراويل

مقاسها 34 لأول مرة منذ أيام المدرسة الثانوية. فقد خسر في غضون ستة أسابيع 10 كيلوغرامات. والأهم من خسارة الوزن هو أن معدل التريغليسيريده انخفض لديه من 608 إلى 177 خلال شهرين، علماً أننا لا نجوِّع أنفسنا».

فيد ك. 35 سنة:

«كنت أعاني من تهيج مزمن في الأمعاء لكن منذ اتبعت الخطة الخاصة بفئة الدم A، تغيرت حياتي بشكل جذري. أكاد لا أصدق الفرق الذي أحدثته هذه الخطة. لقد سبق أن قصدت عدداً من الأطباء وخضعت لعدد لا يحصى من الفحوصات وفي كل مرة كان يقال لي إن ما من شيء يمكن أن يشفيني من هذه الحالة. لم أتقبل هذا الجواب، فأنا في الرابعة والثلاثين من عمري فكيف أتقبل مواجهة حالة تهيج مستديمة».

ولم أستطع أن أصدق الفرق الذي أحدثه النظام الغذائي الخاصة بفئة الدم A. إنه مدهش حقاً! أطلعت بعض أصدقائي وأقربائي على اكتشافي هذا. وقد علمت مؤخراً أن أمي وأخي يحققان نجاحاً مبهراً مع هذا النظام. شكراً جزيلاً لك. أنا حقاً أقدر كل التقدير اكتشافاتك وأبحاثك».

رينا و. 37 سنة:

«أحدث هذا النظام الغذائي تغييراً جذرياً في حياتي! بدأت أتبع هذا الريجيم بعد أن أصبت بتكتيس متعدد في المبيض. علمت عندئذ أن علي الاهتمام بصحتي ووزني. يسعدني الآن أن أقول إنني قد

خسرت 10 كيلوغرامات وشهدت تحسناً كبيراً في صحتي أيضاً.
أنا مقتنعة حقاً بأن على الجميع أن يتبعوا هذا النظام الغذائي!
سيأتي يوم يدرك فيه العالم والأطباء أن هذا هو النظام الأمثل».

هيلين س. 33 سنة:

«تخلصت من 6 كلغ من الوزن الزائد في غضون شهرين؛ إنها
نتيجة رائعة بحد ذاتها، لكن المنفعة لم تقتصر على ذلك فحسب. أنا
اليوم أتمتع بإحساس بالصحة والنشاط لم أعرفه من قبل. إن هذا الأمر
يعتبر إنجازاً مذهلاً، خاصة إذا علمتم أنني ربة منزل تعني بأولادها
الذين لا يكفون عن الصراخ 24 ساعة في اليوم وسبعة أيام في
الأسبوع. وقد اخترت نشاطي الجديد هذا في رحلة إلى «ديزني
لاند». فمع أنني كنت قد نحفت كثيراً، استطعت أن أصمد أكثر من
الأشخاص البالغين الأربعة الذين كنت معهم».

بروس ي. 54 سنة:

«أثبتت الفحوصات المخبرية انخفاضاً كبيراً في معدل
الكولسترول والتریغلیسرید في دمي منذ أن بدأت أعتمد النظام الغذائي
الخاص بالفئة A. وتخلصت كذلك من 8 كيلوغرامات، وأصبحت
معدتي تهضم الطعام بشكل أفضل. والملفت أن نشاطي يرافقي بشكل
ثابت طوال ساعات النهار وأن فكري الآن أكثر وضوحاً وصفاء. كل
شيء في تحسن منذ أن التزمت بالنظام الغذائي الخاص بفئة دمي. أنا
أمارس مهنة العلاج بالوخز بالأبر وبالأعشاب الطبية، وأنصح دائماً
مرضاي باعتماد هذا النظام الغذائي».

ستيفاني س. 29 سنة:

«التزمت التزاماً تاماً بمبادئ النظام الغذائي الخاص بالفئة A طوال 4 أشهر تقريباً، وقد لمست على أثره منافع صحية جمة.

أولاً، تخلصت من الإفرازات المخاطية المفرطة التي كانت تزعجني، وهذا أمر مدهش.

وتخلصت، ثانياً، من 5 كلغ زائدة خلال ثلاثة أشهر وأنا أشعر بالراحة الجسدية والنفسية للمرة الأولى منذ سنوات.

لكن بعد مضي تسعة أشهر على التزامي بالنظام الخاص بفئة دمي مررت بفترة أحسست فيها بالتعب. قررت عندئذ أن أتبع آخر صيحات الأنظمة الغذائية التي تدعو إلى اعتماد النظام الغذائي الغني جداً بالبروتينات. رحت ألتهم كميات كبيرة من اللحوم والأجبان والكريما الدسمة، والمكسرات الغنية بالدهون والقليل من الخس بين الوجبة والأخرى. لم يمض أسبوع حتى اكتسبت كيلو غرامين وشعرت بأن جسمي قد تلوث بسبب كل ذلك اللحم الذي أكلته، وسيطر التشوش على ذهني. كل الريجيمات الغنية بالبروتين تدعي أنها تجعل الكيلوغرامات الزائدة تتبخر، لكن ما حصل معي هو العكس. لعل أصحاب الفئة O هم الذين يجعلون هذه الريجيمات تبدو ناجحة.

أما أنا، فقد عدت إلى الطعام المناسب للفئة A وأنا أرفع كوب حليب الصويا تحية للدكتور دادامو».

رسالة إلى القراء من فئة الدم A

يركز هذا الكتاب المميز بشكله وحجمه الصغير على مبادئ النظام التي تتوافق وفئة دمك.

إذا كنت تقرأ عن هذا النظام للمرة الأولى فستجد في هذا الكتاب دليلاً مبسطاً ويسهل عليك الالتزام بالنظام المخصص لفئة A كمبتدئ. أما إذا كنت تتبع النظام الغذائي الخاص بك وسبق لك أن قرأت كتاب «4 فئات دم 4 أنظمة غذائية» (*) الكامل فسيكون هذا الكتاب مرجعاً مفيداً وسريعاً لك يساعدك على الالتزام بنظامك الغذائي.

منذ أن أصدرت كتاب «4 فئات دم 4 أنظمة غذائية»، منذ عدة سنوات، وأنا أتلقي عشرات الآلاف من الشهادات الحية، يرسلها لي أشخاص من أنحاء العالم كلها. عدد كبير منهم من فئة الدم A، وقد تخطوا مشاكل صحية مزمنة، وشفوا من أمراض خطيرة أو توصلوا إلى التخلص من الوزن الزائد بعد صراع مرير مع هذه المشكلة. وهم يؤكدون أنهم توصلوا إلى ذلك بعد أن راحوا يأكلون ويعيشون وفقاً للخصائص الجينية لفئة دمهم. إن الأدلة العلمية والأبحاث تشير أكثر فأكثر إلى أن الاختلافات الفردية يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار حين

يتعلق الأمر باتخاذ قرارات هامة بشأن الصحة وأسلوب العيش .

أتمنى لكم بصدق أن تنضموا إلى ركب الأشخاص الآخرين من فئة الدم A الذين حققوا النجاح بفضل هذا النظام . وأنا أدعوكم للمشاركة في هذه التجربة التي تضمن لكم العافية والصحة اللتين أصبحتا مضمونتين مع النظام الغذائي الخاص بفئة الدم A .

بيتر ج . دادامو

طبيب متخصص بالعلاج الطبيعي

ملاحظة هامة

لقد اعتمدنا الاختصار في محتويات هذا الكتاب لكي نقدم لكم المعلومات الأساسية الضرورية المتعلقة بالنظام الغذائي بحسب فئات الدم. أما إذا أردتم الاستفادة من كامل المنافع العلاجية لهذا النظام، فمن المهم جداً أن تقرأوا كتاب الدكتور دادامو المترجم إلى اللغة العربية «4 فئات دم 4 أنظمة غذائية» الصادر عن دار الفراشة^(*). ستجدون في هذا الكتاب معلومات كاملة ومفصلة تساعدكم على فهم الدور الهام الذي تلعبه فئة دمكم في تحديد النظام الغذائي الخاص بكم، الرياضة المفيدة لكم، الطرق التي تؤدي بكم إلى الصحة، المرض، طول العمر، النشاط الجسدي، والاستقرار النفسي.

* صدر للدكتور دادامو الكتب التالية باللغة الإنكليزية:

Eat Right 4 your Blood Type ●

Cook Right 4 your Blood Type ●

Live Right 4 your Blood Type ●

Eat Right 4 your type ●

complet blood encyclopedia

صلة الوصل ما بين فئة الدم والغذاء

تبدو فكرة ارتباط فئة الدم بالنظام الغذائي جديدة بالنسبة لمعظم الناس. لكنهم غالباً ما يجدون أنها تجيب على أسئلتهم الأكثر إثارة للحيرة. فلطالما عرفنا أن ثمة حلقة مفقودة في عملية فهم الآلية التي تقود إما في طريق الصحة وإما في سكة المرض. فلا بد من سبب يشرح التناقضات الكثيرة في الدراسات التي أجريت في مجال التغذية من جهة واستمرار تفشي الأمراض من جهة أخرى.

إن تحليل فئات الدم فتح أمامنا سبيلاً لتفسير هذه المتناقضات.

فئات الدم مسألة جوهرية كوجودنا نفسه. تتبع هذه الفئات، في النظام الطبيعي المنطقي البديع، مساراً منتظماً منذ بداية فجر الإنسانية حتى يومنا هذا دونما انقطاع، وكأنها توقيع الأسلاف على مخطوطة التاريخ التي لم تقوَ عليها العصور.

ظهرت الجينة المسؤولة عن نشوء فئة الدم A في مرحلة من التاريخ كان فيها البشر ينتقلون من نمط حياة قائم على الصيد

وجمع الثمار، إلى نمط آخر استقروا فيه وأسسوا مجتمعات زراعية أكثر استقراراً. أهلت جينة الفئة A أجدادكم لأن يعيشوا ويتكاثروا معتمدين على نظام غذائي أساسه الأطعمة النباتية. وما يثير الدهشة هو أن جهازك المناعي وجهازك الهضمي ما زالا في هذا القرن الواحد والعشرين، يحافظان على الميول الغذائية نفسها التي كانت لأجدادكم أصحاب الفئة A.

فئة دمكم هي مفتاح جهاز المناعة الخاص بكم بكامله. وهي بالتالي عامل أساسي من العوامل التي تحدّد صحتك. يعمل مولّد المضاد الخاص بفئة دمك حارساً على البوابة، وهو ينتج أجساماً ضدية مناعية تحمي الجسم من الدخلاء الخطيرين. فعندما يلتقي جسم مضاد بمولد المضاد الخاص بدخيل جرثومي، تحصل ردّة فعل تعرف بالتلازن. والتلازن هو عملية تكتّل الأجسام المضادة والتصاقها بمولد المضاد الفيروسي وجعله شديد الالتصاق. وعندما تتلازن أو تتكتل الخلايا والفيروسات والطفيليات والبكتيريا ويلتصق بعضها ببعض تسهل عملية التخلص منها.

لكن قصة التلازن أو التكتّل لا تنتهي عند هذا الحد. فقد تبين أن بعض الأطعمة تجعل خلايا الدم من فئات معينة تتكتّل (بطريقة شبيهة بعملية رفض الجسم لجسم غريب)، في حين لا تؤثر هذه الأطعمة نفسها بفئات دم أخرى. بكلام آخر، من الممكن أن يكون أحد أنواع الطعام مؤذياً لخلايا من فئة دم معينة ونافعاً لخلايا دم من فئة أخرى. ونتيجة لذلك، تحصل عملية تفاعل كيميائي ما بين دمكم والطعام الذي تتناولونه ويشكل هذا التفاعل جزءاً من موروثكم الجيني. نحن نعرف هذه الحقيقة بفضل عامل يسمّى اللكتين Lectin. واللكتين هو مجموعة كبيرة ومتنوعة من

البروتينات الموجودة في الطعام، لها خصائص مُلَزنة (مكتلة) تؤثر في الدم. تستعمل كائنات حية في الطبيعة اللكتين كوسيلة فعالة للالتصاق بكائنات حية أخرى.

غالباً ما تكون اللكتينات التي تستخدمها الفيروسات والبكتيريا خاصة بفئة معينة من فئات الدم، مما يجعل هذه الفيروسات والبكتيريا أكثر التصاقاً بالنسبة للأشخاص الذين يمتلكون فئة الدم هذه.

هكذا هي حال اللكتينات في الطعام. بكلام أوضح، عندما تأكلون طعاماً يحتوي على لكتينات بروتينية غير ملائمة لمولدات المضاد في فئة دمكم، تستهدف اللكتينات عضواً أو جهازاً في جسمكم كالكليتين أو الكبد أو الدماغ أو المعدة وتبدأ بتلزين أو تكتيل خلايا الدم في ذلك العضو أو الجهاز. مثال على ذلك: يتعارض لكتين الفاصوليا الكلوية الخضراء مثلاً مع فئة الدم A، فيستهدف الأنزيمات الهضمية ويؤثر سلباً في إنتاج الأنسولين.

إن النظام الغذائي الخاص بفئة الدم A هو طريقة لاستعادة وظائف جهاز المناعة الطبيعية، ولإعادة ضبط ساعة الجسم التي تنظم عمليات الأيض، ولتنظيف الدم من اللكتينات الخطيرة. وتبعاً لخطورة حالكم ومدى التزامكم بالخطة الخاصة بفئة دمكم، تستطيعون تحقيق منفعة من هذا النظام الغذائي.

ركائز النظام الغذائي الخاص بالفئة A

يتمتع من يحمل فئة الدم A بالنشاط والإنتاج إذا اتّبع أنظمة غذاء نباتية. إنها صفة موروثية من أجداده المزارعين الذين استقروا في أراضيهم وتخلّوا عن الحروب. إذا كنت إنساناً يعيش حياة عصرية ويتّبع نمطاً غذائياً فوضوياً، فلا بدّ أن تجد استبدال طبق الستيك والبطاطا المقلية ببروتين الصويا والحبوب والخضار خطوة كبيرة يصعب عليك التكيف معها. وفي الإطار نفسه ستجد صعوبة كبرى في الامتناع عن تناول المأكولات المصنّعة والمنتجات المكرّرة، لأنّ غذاءنا المتمدّن يصبح أكثر فأكثر عبارة عن سموم مناسبة موضّبة في أوعية وأغلفة أنيقة لمّاعة. لكن على أصحاب الفئة A الحساسة أن يحصلوا على طعام طبيعي قدر الإمكان؛ إن هذه الفئة بالذات تتطلب ممن يحملها أن يختار طعاماً طازجاً، نقياً وعضوياً (خالياً من الأسمدة والمبيدات الكيماوية).

فثمة مورثة إيجابية تحملونها من أجدادكم هي القدرة على استعمال أفضل ما يمكن أن تقدمه الطبيعة لمصلحتكم. ذلك هو التحدي الذي يفترض بأصحاب الفئة A أن يقبلوه؛ عليهم أن يتعلّموا من جديد ما يعرفه دمهم منذ البدء.

أما النظام الغذائي المعتمد على فئة دمكم فينجح لأنه يتّبع خطأ أساسياً واضحاً ومنطقياً يستند إلى أبحاث علمية ودراسات مؤكدة عن تكوين الخلايا لكل فئة من الفئات.

يضم كل نظام من أنظمة الفئات الأربع، 14 فئة من الطعام:

- اللحوم الحمراء والدواجن
- الأسماك وثمار البحر
- الحليب ومشتقاته والبيض
- الزيوت والدهون
- المكسرات والبذور
- البقول والفاصوليا
- الحبوب العشبية
- الخبز والمعجنات
- الفواكه
- العصائر والسوائل
- البهارات
- المطيبات
- الأعشاب الطبية
- مشروبات متنوعة

كل فئة من هذه الفئات تقسم الطعام إلى ثلاثة أنواع: مأكولات مفيدة جداً، مأكولات غير ضارة، ومأكولات يجب أن تتجنبوها. وتفسير هذه العبارات:

- المأكولات المفيدة جداً هي تلك التي تعمل في جسمكم وكأنها دواء.
- المأكولات غير الضارة هي تلك التي تعمل في جسمكم عمل الغذاء.
- أما المأكولات التي يجب أن تتجنبوها فهي تلك التي تعمل في جسمكم عمل السم.

لا تخشوا الحرمان، ففي النظام الغذائي الخاص بالفئة A مجموعة متنوعة جداً من الطعام. حاولوا أن تفضلوا الطعام المفيد جداً لكم على الطعام غير الضار؛ لكن لا تخشوا الاستمتاع بالأطعمة غير الضارة؛ فهذه المأكولات لن تؤذيكم وهي تحتوي على عناصر غذائية ضرورية لتأمين التوازن في نظامكم الغذائي.

في بداية كل فئة من فئات الطعام تجدون لائحة تشبه ما يلي (تنبهوا أن عدد الحصص يختلف بين ما هو أسبوعي وما هو يومي):

أسبوعياً إذا كان أجدادكم من العرق			فئة الدم O	
الأصفر	الأبيض	الأسود	الحصة	الطعام
4 - 6 مرّات	3 - 5 مرّات	1 - 4 مرّات	120 - 180 غ	الأسماك وثمار الأبحار

إن الحصة الموصى بها بحسب العرق ليست قانوناً يجب الالتزام به بدقة. ما أهدف إليه من خلال تحديد العرق هو جعل هذا النظام الغذائي أكثر دقة استناداً إلى ما نعرفه عن خصائص أجدادنا. صحيح أن أشخاصاً من أعراق وثقافات مختلفة يمكن أن

يحملوا فئة الدم نفسها، إلا أنهم لا يملكون الجينات نفسها التي تحدد فئة الدم؛ أي أن شخصاً فئة دمه A يمكن أن تكون جيناته AA أي أن والديه من فئة الدم A نفسها؛ كما يمكن أن تكون جيناته AO أي أن أحد والديه فئة دمه O والآخر A. معظم الإفريقيين يحملون جينات O أكثر من القوقازيين (العرق الأبيض) والآسيويين (العرق الأصفر).

ثمة فروقات جغرافية وثقافية أيضاً بين الشعوب وفروقات أساسية في طول ووزن الناس. استخدموا إذاً هذه المعلومات الإضافية عن الأعراق إذا كانت تساعدكم. أما إذا كانت ستعقد مسيرتكم فتجاهلوها. على أي حال، حاولوا أن تحددوا بأنفسكم حصص الطعام التي تناسبكم.

الفصل الأول

اللحوم الحمراء ولحم الدواجن

أسبوعياً إذا كان أجدادكم من العرق			فئة الدم A	
الأصفر	الأبيض	الأسود	الحصة	الطعام
صفر - مرة واحدة	صفر - مرة واحدة	صفر - مرة واحدة	120 - 180 غ للرجال 60 - 150 غ للنساء والأولاد	لحوم حمراء قليلة الدهون
1 - 4 مرات	صفر - 3 مرات	صفر - 3 مرات	120 - 180 غ للرجال 60 - 150 غ للنساء والأولاد	لحم الدواجن

يفترض بأصحاب الفئة A أن يلغوا من نظامهم الغذائي كل أنواع اللحوم للحصول على أفضل نتائج ممكنة من هذا النظام. ابدأوا باستبدال اللحوم بالأسماك مرات عدة في الأسبوع. وعندما تأكلون اللحم فضّلوا لحم الدواجن على اللحوم الحمراء. واعتمدوا الشّي ليطهو اللحوم.

تجنّبوا كلياً اللحوم المصنّعة كالجامبون والنقانق واللحوم الباردة (سلامي، مورتاديللا...) فهذه المنتجات تحتوي على مادة النيترات Nitrates التي تساهم في ظهور سرطان المعدة لدى الأشخاص الذين تنخفض لديهم نسبة الحوامض في المعدة، وهذه إحدى خاصيات فئة الدم A.

لحوم غير ضارة

لحم الدجاج الرومي	لحم الدجاج
لحم الطهيوج (Grouse)	لحم ديك الحبش
لحم النعام	لحم الدجاج الغيني
	لحم الزغاليل (الحمام الصغير)

تجنبوا

الجامبون	البكون (لحم مقدّد)
لحم البقر	لحم الأرنب
الحلاوات (البنكرياس)	القلب
لحم الخنزير	لحم طير السمان
الكبد	لحم الحمل
لحم الجاموس	لحم العجل
لحم الغزال	لحم الغنم
لحم الحجل	لحم البط
لحم التدرج	لحم الإوز
لحم الحصان	لحم الماعز
لحم السلحفاة	لحم السنجاب

الفصل الثاني

الأسماك وثمار البحر

أسبوعياً إذا كان أجدادكم من العرق		فئة الدم A		
الأصفر	الأبيض	الأسود	الحصة	الطعام
1 - 3 مرّات	1 - 3 مرّات	1 - 3 مرّات	120 - 180 غ	ينصح بتناول ثمار البحر بكافة أنواعها

يستطيع من يحمل فئة الدم A أن يأكل الأسماك وثمار البحر بكميات قليلة من 3 إلى 4 مرّات في الأسبوع، لكن ينبغي أن يتجنّب أكل لحم السمك الأبيض كسمك موسى، والسمك المفلطح. هذا النوع من الأسماك يحتوي على لكتين باستطاعته تهيج الجهاز الهضمي الحساس للفئة A.

إذا كنت سيدتي تحملين فئة الدم A وسبق أن أصيبت نساء في عائلتك بمرض سرطان الثدي، فأنا أنصحك بشدة أن تدخلين الحلزون (البزاق) إلى نظامك الغذائي، وبخاصة نوع Helix pomatia، الذي يحتوي على لكتين قوي جداً يستطيع الالتصاق بخلايا فئة الدم A الخبيثة المتحوّلة، في نوعين من أكثر أنواع سرطان الثدي شيوعاً، كما ستعرفون في الفصل العاشر. علماً أن هذا النوع من اللكتين اللاصق يعتبر نافعاً، لأنه يقضي على الخلايا الخبيثة.

أسماك وثمار بحر مفيدة جداً

سمك الشبوط النهري	التهاش الأحمر
القدّ	الحلزون (البزاق)
سمك الأخفش	الترويت النهري والبحري
الأسقمري	السلمون
الفرخ النهري (الفضي، الأصفر)	السردين
الكراكي الصغير	التلوق

أسماك وثمار بحر غير ضارة

أذن البحر (صدف)	الشبص
التنّ (الطون)	القرش
الراخوص	الفرخ البحري
الحساس النهري	الفرخ الأبيض
الكراكي النهري	التهاش
الأسماك الصفراء الذيل	البغروس
الحفش	السلفيش
أبو سيف	القاروس البحري
البلهد	الشنوب
البرسم	الطبول

المسقلنج	السمك الهلالي
الماهي ماهي	البوري
الترويت الهندي	السمك البغائي
البنبان	بطارخ السلمون
السّاقر	سمك الشمس

تجنبوا

الأنشوفة (أنشوا)	القاروس (الأزرق، المقلّم)
الكافيار	البركودة
السلّور	البطلينوس (صدف)
الدلفين الأبيض	القنبر
محار الأذن	سرطان البحر (كراب)
الرنكة الطازجة	صابوغة
الإربيان (جراد البحر)	الرنكة المخلّلة
القريدس (روبيان)	الإنكلس
الكركد	السمك المفطح
السلمون المدخن	الحبّار (صيدج)
الضفادع	بلح البحر
الأخطبوط	التلفيش

المحار	الحدوق
النازلي	السلحفاة
الهلبوت	الأسقلوب (محار مروحي)
بلح البحر	الأخفس
السّمك البرّاق	الرخويات
سمك موسى على أنواعه	الأسقوب

الفصل الثالث

البيض والحليب ومشتقاته

أسبوعياً إذا كان أجدادكم من العرق			فئة الدم A	
الأصفر	الأبيض	الأسود	الحصة	الطعام
مرة - 3 مرّات	مرة - 3 مرّات	مرة - 3 مرّات	بيضة واحدة	البيض
صفر - 2	مرة - 3 مرّات	صفر - 2	60 غ	الأجبان
صفر - 3 مرّات	1 - 3 مرّات	صفر - مرة واحدة	120 غ - 180 غ	اللبن (الزبادي)
صفر - 3 مرّات	1 - 3 مرّات	صفر - مرة واحدة	120 غ - 180 غ	الحليب

يستطيع أصحاب فئة الدم A أن يتناولوا حصصاً صغيرة من مشتقات الحليب المخمّرة (اللبن الزبادي، الجبنة . . .)، إنما ينبغي أن يتجنّبوا كل المنتجات المعدة بالحليب الكامل الدسم، وأن يقلّلوا من أكل البيض، ويأكلوا فقط البيض البلدي (الناتج عن الدواجن المربّاة بالطريقة الطبيعية التقليدية) من وقت إلى آخر.

على من يحملون فئة الدم A أن يختاروا اللبن (الزبادي)، والعيّران والكريما الحامضة (sour cream) الخالية من الدسم، والأجبان البلدية. أما حليب الماعز غير المبستر فهو بديل جيد من الحليب.

إذا كنتم من فئة الدم A وتعانون من الحساسية أو من مشاكل في الجهاز التنفسي، فتنبهوا إلى أن الحليب يزيد كثيراً كمية المخاط الذي تفرزونه، علماً أن فئة الدم A تفرز سوائل مخاطية أكثر من الفئات الأخرى، إلا أن فرط إفراز السوائل المخاطية يمكن أن يكون ضاراً، لأنه يؤدي إلى ردات فعل تحسسية، والتهابات ومشاكل في الجهاز التنفسي. وهذا سبب وجيه آخر يدفعكم إلى الحد من حصص الحليب ومشتقاته التي تتناولونها.

أجبان وألبان غير ضارة

العيان	جبنة بلدية (جبنة المزارع الطرية)
الموزاريلا	الأجبان البلدية البيضاء (حلوم، فيتا، عكاوي...)
جبنة الماعز	اللبن (الزبادي)
بيض الدجاج	الريكوتا
بيض الإوز	بيض البط
الزبدة المفكّسة(*)	بيض السمّان

الكريما الحامضة sour cream (القليلة الدسم أو الخالية منه)

* زبدة فصل منها الماء والشوائب.

تجنبوا

الكامامبير	الجبنّة الأميركية
الجبنّة الزرقاء (المعقّنة)	الجبنّة المصنوعة من قشدة الحليب
الإيڊام	مادة الكازيين
الشيدر	البري
الزبدة	الإيمانثال
الغودا	الكولبي
الكوتيدج	المخيض
المثلجات المصنوعة من الحليب	الغرويير
الجالسبرغ	البارميزان
الجبنّة السويسرية	البروفولوني
النوشاتيل	مونتييري جاك
المشروبات المعدّة بالحليب	المونستر
الشربيت	الحليب الكامل الدسم
الحليب البقري	الجبنّة المشلّشة

مصل اللبن (الناتج عن صناعة الجبنّة)

الفصل الرابع

الزيوت والدهون

أسبوعياً إذا كان أجدادكم من العرق			فئة الدم A	
الأصفر	الأبيض	الأسود	الحصة	الطعام
5 - 8 مرّات	5 - 8 مرّات	5 - 8 مرّات	ملعقة طعام	الزيوت

لا تحتاج الفئة A إلا القليل من الدهون لكي تؤدّي وظائفها كما يجب. لكن إذا أضفتم ملعقة طعام من زيت الزيتون إلى طبق السلطة أو الخضار المطهّوة على البخار، فستساعدكم على هضم الطعام جيداً والتخلّص من الفضلات.

يصنّف زيت الزيتون كدهن أحادي غير مشبع، له تأثير إيجابي على القلب ويساعد في خفض معدل الكولسترول.

زيوت مفيدة جداً

زيت الزيتون	زيت بذور الكتان
زيت الجوز	زيت بذور الكشمش الأسود black currant

زيوت غير ضارة

زيت كبد السمك	زيت الكانولا
Evening primrose زيت الأخرية	زيت اللوز
زيت السمسم (سيرج)	Safflower زيت العصفور
زيت دوار الشمس	زيت الصويا
	wheat germ زيت جنين القمح
Borage seed زيت بذور الحمحم (لسان الثور، بلعصون)	

www.books4all.net

منتديات سور الأزبكية

الفصل الخامس

المكسّرات والبزورات

أسبوعياً إذا كان أجدادكم من العرق			فئة الدم A	
الأصفر	الأبيض	الأسود	الحصة	الطعام
4 - 7 مرّات	4 - 7 مرّات	4 - 7 مرّات	ملء قبضة يد صغيرة	مكسّرات وبزورات
4 - 7 مرّات	4 - 7 مرّات	4 - 7 مرّات	ملعقة إلى ملعقتين طعام	زبدة المكسّرات (جوز، لوز، فستق...)

تؤمن المكسّرات والبزورات مثل الجوزيات والبذور كمية مهمة من البروتينات للفئة A سيّما أن حاملي هذه الفئة لا يتناولون إلا القليل من البروتينات الحيوانية. إذا كنتم من الفئة A فتناولوا المكسّرات والبزورات غالباً لأنها تحتوي على بروتينات هامة ولكتين يحارب الأمراض السرطانية. أفضل أنواع المكسّرات هو الفول السوداني (فستق العبيد)، كلوه بقشرته (الداخلية لا الخارجية). أما بذور اليقطين فهي أيضاً مفيدة جداً لكم.

إذا كنتم من الفئة A وتعانون من مشاكل في المرارة (الصفراء) فاكتفوا بكميات قليلة من زبدة الفستق (أو غيره من المكسّرات) عوضاً من المكسّرات الكاملة.

مكسرات وبزورات مفيدة جداً

زبدة الفستق	القول السوداني (فستق العبيد)
بذر الكتان	بذر اليقطين
	الجوز

مكسرات وبزورات غير ضارة

البندق	زبدة اللوز
اللوز	الماكاديما
حليب اللوز	جبنه اللوز
الكستناء	الصنوبر
السهم	جوز الليتشي
بذور دوار الشمس	زبدة بذور دوار الشمس
جوز الزان (المّرّان) Beechnut	زبدة السهم (الطحينة)
جوز بيكان Pecan	الجوز الأرمد Butternut
بذور العصفور	بذور الخشخاش

تجنبوا

الكاجو	الجوز البرازيلي
	الفستق الحلبي

الفصل السادس

الفاصوليا والبقول

أسبوعياً إذا كان أجدادكم من العرق			فئة الدم A	
الأصفر	الأبيض	الأسود	الحصة	الطعام
5 - 7 مرّات	5 - 7 مرّات	5 - 7 مرّات	كوب من الحبوب الجافة	الفاصوليا والبقول الموصى بها

يعتمد أصحاب الفئة A في غذائهم على البروتينات الموجودة في الفاصوليا والبقول. تؤمن أنواع كثيرة من الفاصوليا والبقول مصدراً غنياً بالبروتينات المغذية. إنما حذار! لأن ليست كل أنواع الفاصوليا والبقول مفيدة لكم. فبعضها يحتوي على لكتين يمكنه أن يسبب تراجعاً في إنتاج الأنسولين، الأمر الذي يؤدي غالباً إلى البدانة ومرض السكري. ومن تلك الأنواع المضرة الفاصوليا الكليوية الحمراء والخضراء والبيضاء الصغيرة والحمص ذي الحبة الكبيرة.

ينصح أصحاب الفئة A بإدخال الصويا ومنتجاتها ضمن نظامهم الغذائي (جبنة التوفو - التامبيه - حليب الصويا).

ثمة العديد من السوبرماركت التي توفر هذه المنتجات وهي أيضاً موجودة في المحلات التي تباع المأكولات الصحية.

فاصوليا وبقول مفيدة جداً

الفاصوليا الإسبانية الوردية الموشحة بالأحمر	فاصوليا أدوكي
فاصوليا أزوكي	العدس
الفاصوليا السوداء	فول الصويا الأحمر
الفاصوليا ذات البقعة السوداء	الفاصوليا الخضراء
حبنة الصويا	فول الصويا
الفاصوليا التامبية	حليب الصويا
	التوفو

فاصوليا وبقول غير ضارة

الفاصوليا الكليوية الشكل العريضة	الفاصوليا المسلات
الفول اليابس	لوبيا مسلات
البازيلاء الخضراء	الفاصوليا البيضاء
فاصوليا المانج	فاصوليا الجيكاما المكسيكية
	الفاصوليا البيضاء العريضة

تجنبوا

الفاصوليا البيضاء الصغيرة	الحمص ذو الحبة الكبيرة (الفحلي)
الفاصوليا الحمراء	الفاصوليا الكليوية الحمراء
الفاصوليا الكليوية الخضراء	

الفصل السابع

الحبوب العشبية والخبز والمعجنات

أسبوعياً إذا كان أجدادكم من العرق			فئة الدم A	
الأصفر	الأبيض	الأسود	الحصة	الطعام
7 - 10 مرّات	7 - 9 مرّات	7 - 10 مرّات	كوب من الحبوب الجافة أو المعكرونة، قطعة كيك Muffin،	حبوب وخبز ومعجنات

تناسب الحبوب العشبية عامة أصحاب الفئة A شرط أن تختاروا الحبوب الكاملة التي تتركز فيها المغذيات وتجنبوا تلك المصنعة والسريعة التحضير. امتنعوا عن تناول المنتجات الجاهزة للأكل مثل الأطباق المثلّجة التي تسخن وتؤكل، ومثل النودلز الجاهزة للأكل المعدة مع الصلصة أو أي من أنواع يخنة الخضار والأرز الجاهزة أيضاً. أما من يعاني منكم من كثرة الإفرازات المخاطية بسبب الربو أو الالتهابات المتكررة، فعليه أن يخفف استهلاكه للقمح؛ فمن المعروف أن القمح يتسبب بإنتاج سوائل مخاطية. عليكم أن تختبروا أنفسكم بأنفسكم لتحديد الكمية التي يمكنكم تناولها من القمح.

حبوب عشبية وخبز ومعجنات مفيدة جداً

الحنطة السوداء (القمح الروسي)	القطيفة
خبز القمح المنبت مع الزبيب	خبز القمح المنبت
نخالة الأرز	طحين الشوفان
طحين الجودار	طحين الأرز

النودلز المصنوع من القمح الروسي فقط (Soba).

خبز الشوفان (المصنوع من الشوفان الكامل فقط)

حبوب عشبية وخبز ومعجنات غير ضارة

دقيق القمح الخشن	طحين الغلوتين
الفوشار	الخبز النروجي (جودار مع قمح)
نخالة الأرز	الكينوا
الأرز المنفوخ	الخبز المصنوع من دقيق الأرز
الدخن	الشعير
دقيق الذرة	كورنفليكس
كريما الأرز	نخالة الشوفان
التايوكا	العلس ومنتجاته
الكاموت	الأرز على أنواعه (أبيض، أسمر، بسمتي، برّي)

رقائق الشوفان السريعة التحضير

القمح (المنتجات المصنوعة من دقيق الغلوتين)

القمح (المقشور لكن غير المبيض)

القمح (المنتجات المصنوعة من السميد)

القمح (المنتجات المصنوعة من الطين الأبيض)

القمح (المنتجات المصنوعة من الطحين الأسمر)

الذرة	خبز القمح (المنبت التجاري)
الكسكسي	الكيك المصنع من طحين الذرة
خبز الجودار	رقائق الجودار
ذرة السورغم	رقائق الجودار

تجنبوا

البرغل الخشن	كريما القمح
نخالة القمح	جنين القمح
طحين القمح والشعير الممزوجين	خبز الفطير
	الكيك الإنكليزي (Muffin)

الفصل الثامن

الخضار

يومية إذا كان أجدادكم من العرق			فئة الدم A	
الأصفر	الأبيض	الأسود	الحصة	الطعام
بقدر ما تريدون	بقدر ما تريدون	بقدر ما تريدون	كوب واحد	خضار نيئة
بقدر ما تريدون	بقدر ما تريدون	بقدر ما تريدون	كوب واحد	خضار مطهّوة

الخضار عنصر أساسي في النظام الغذائي الخاص بالفئة A، فهي تؤمن لهذه الفئة المعادن والأنزيمات ومضادات الأكسدة. تناولوا خضاركم هي لا تزال بحالتها الطازجة الطبيعية (نيئة أو مطهّوة على البخار) للحفاظ على منافعها كلها. يستطيع حامل الفئة A أن يأكل معظم أنواع الخضار، لكن عليه أن يحذر من بعضها: فأنواع الفليفلة تهيج معدة الفئة A الحساسة، وكذلك يفعل الزيتون المختمر كثيراً الذي بدأ العفن يظهر عليه. وهذه الفئة حساسة جداً أيضاً على اللكتينات الموجودة في البطاطا والبطاطا الحلوة والملفوف.

إذا كنتم من الفئة A تجنبوا البندورة (طماطم)، لأن اللكتينات الموجودة فيها لها أثر ضار جداً على جهازكم الهضمي.

ننصحكم بتناول البروكولي (القنبيط الأخضر) لأنه يحتوي على مضادات أكسدة مفيدة جداً. تقوي مضادات الأكسدة جهاز

المناعة وتمنع انقسام الخلايا الشاذة. ومن الخضار الأخرى الممتازة لأصحاب الفئة A نذكر الجزر والخضار الورقية، واللفت والكرنب، واليقطين والسبانخ.

في اليابان، يعتبر فطر ميتاكي Maitake طعاماً شبه مقدس لأنه يتحلى بخصائص منشطة جداً لجهاز المناعة. وتشير الدراسات الحديثة إلى أن لهذا الفطر خصائص مضادة للأمراض السرطانية. يقوي البصل الأصفر أيضاً جهاز المناعة، لأنه يحتوي على مضاد للأكسدة يدعى كيرسيتين Quercetin.

خضار مفيدة جداً

الثوم	الأرضي شوكي (خرشوف)
السلق	البصل على أنواعه
البروكولي	فجل الخيل
الكرنب	اللفت
الجزر وعصيره	البقدونس
اليقطين	الكرنب الساقى
الكراث	الهندباء البرية
الخضار الورقية	الجزر الأبيض
الراوند	الخس الشائع
الباميه	الهندباء
السبانخ	التامبيه

فطر شيتاكي	الزنجيل
أوراق الشمندر	الألفالفا المنبتة (برسيم، باقية، فضة)
الكرفس وعصيره	الألوة (صبر) النبتة وعصيرها
	الشمار

خضار غير ضارة

فطر شيتاكي	الروكا (الجرجير)
الهليون	الفجل الياباني الحلو
الأنديف	أوراق الخردل
فروع الخيزران الجديدة	الأفوكادو
البصل الأخضر	السلق الصيني
الشمندر وعصيره	السرخس
الكراث الأندلسي	الهندباء الحمراء
الفجل	الملفوف الصيني الأبيض (الذي لا تتكور أوراقه)
الكرافيا	عشبة البحر
الكراث	البروكولي الصغير
اللفت الأصفر	الخس على أنواعه
القنبيط	ملفوف بروكسل

الكرفس	الفاصوليا الصغيرة المنبتة (Mung)
الخس المتنوع للسلطة	نبات الفجل الصغيرة
كل أنواع القرع	الكزبرة
الذرة	الفطر الياباني
الفطر الصيني الطويل	كستناء الماء
الفطر الأسود الكبير	القرّة
الزوكيني	الخيار وعصيره
الزيتون الأخضر	عصير الملفوف
الخضار المخلّلة (بالماء والملح)	البازيلاء (حبوبها وقرونها)
كرنب روتاباغا	الفلفل الحلو
اللوبياء مسلات	السنّا (سنامكي)
الخضار المخلّلة (بالخل)	بطاطا Taro (مكسوة بالوبر)
	نبات اليوكا Yucca

تجنّبوا

الفطر الأميركي	الملفوف (العصير مفيد)
الزيتون الأسود المختمر	الملفوف الأحمر
الزيتون اليوناني	الشوكروت
الباذنجان	البطاطا الحلوة

البطاطا على أنواعها	الزيتون الإسباني المختمر
فطر شيتاكي	الفليفلة على أنواعها
الراوند	البندورة (وعصيرها)

الفصل التاسع

الفواكه

يوميّاً لكل الأعراق			فئة الدم A	
			الحصة	الطعام
3 - 4 مرات	3 - 4 مرات	2 - 4 مرات	حبة فاكهة واحدة أو من 90 إلى 150 غ 3 - 4 مرّات	الفواكه الموصى بها كلها

ينبغي لأصحاب الفئة A أن يأكلوا الفواكه ثلاث مرّات يومياً. ويسمح لهم بأكل معظم أنواع الفواكه، مع تفضيل تلك الأقل حموضة من غيرها مثل الثمار العنبية والشّمّام لتحقيق التوازن مع ما يتناولونه من الحبوب التي تجعل أنسجة العضلات تميل إلى الحموضة. الفواكه الاستوائية كالمانغا والبابايا لا تناسب الفئة A.

إذا كنت من الفئة A عليك أن تتفادى البرتقال. فالبرتقال يهيج معدة الفئة A ويعيق امتصاص معادن هامة. في المقابل يتميّز الغريبفروت (الليمون الهندي) بتأثيره المفيد على معدة الفئة A، علماً أن الغريبفروت يعتبر من عائلة البرتقال نفسها، وهو فاكهة حامضة أيضاً، إلا أنه يميل إلى القلوية بعد هضمه ويعتبر الأناناس مسهلاً ممتازاً للهضم لدى الفئة A كذلك الأمر بالنسبة إلى الليمون

الحامض المفيد جداً لمعدة الفئة A، لأنه يساعد على الهضم ويطرد الإفرازات المخاطية المفرطة فيها.

وبما أن الفيتامين C هو أحد أهم مضادات الأكسدة ويبقى خصوصاً من مرض سرطان المعدة، على من يحمل الفئة A أن يأكل الفواكه الأخرى الغنية هي أيضاً بهذا الفيتامين، ومنها الغريفروت والكيوي.

تجدر الإشارة أيضاً إلى أن لكتينات الموز تعيق عملية الهضم عند الفئة A. وأنا أنصح باستبداله بالفواكه الأخرى الغنية بالبوتاسيوم؛ ومنها المشمش والتين وبعض أنواع البطيخ الأصفر (الشمام).

وما لم يذكر ذلك على حدة، تعتبر كل التصنيفات المذكورة أدناه منطبقة على العصير أيضاً.

فواكه مفيدة جداً

التوت البري	المشمش على أنواعه
توت العليق	الأناناس
الخوخ الأسود	التين الطازج والمجفف
الخوخ على أنواعه	العنبية (الأويسة)
الكرز على أنواعه	الكريفروت
الليمون الحامض	عصير الكرز الأسود
اللايم	الخوخ المجفف

فواكه غير ضارة

البرتقال الصغير Kumquat	التفاح على أنواعه (عصير التفاح)
الكشمش الأسود	الدراق على أنواعه
الإجاص على أنواعه	الليمون الحامض الأخضر
توت لوغان (عليق)	الكشمش الأحمر
البلح	الكاكي (خرما)
الخمان (البيلسان)	الصبار
الزبيب	الشمام الإيراني
الشمام الطويل الأصفر	الريباس (عنب الثعلب)
العنب الأسود	توت العليق
العنب الأخضر	الشمام البرتقالي من الداخل
ثمرة النجمة starfruit/carambola	الشمام المسكي
البطيخ الأحمر	العنب الأحمر
العنب الأسود المغبر	الرمان
الفريز (فراوله)	النكتارين (دراق)
الكيوي	الجوافة

مربي الفواكه (إذا كانت فواكه من الزراعة العضوية)

جيليه الفواكه (إذا كانت فواكه من الزراعة العضوية)

تجنبوا

الموز	البرتقال على أنواعه
جوز الهند	حليب جوز الهند
البابايا	المانغا
موز الجنة (لسان الحمل)	الشمام البرتقالي من الداخل الأصفر من الخارج
الشمام الأخضر من الداخل	المندرين (يوسف أفندي)

الفصل العاشر

العصير والسوائل

يوميّاً لكل الأعراق	فئة الدم A	
	الحصة	الطعام
2 - 3 مرّات	250 غ	أنواع العصير الموصى بها كلها
مرة واحدة في الصباح	240 غ	عصير الليمون الحامض مع الماء
4 مرّات وما فوق	240 غ	الماء

إذا كنت من فئة الدم A، عليك أن تبدأ نهارك بكوب صغير من الماء الفاتر، تعصر فيه نصف ليمونة حامضة. فهذه الوصفة تساعدك على التخلص من الإفرازات المخاطية التي تراكمت في جهازك الهضمي المتكاسل طوال الليل، وعلى البدء بعملية التخلص من الفضلات الضارة بشكل طبيعي.

تقيّد بالأنواع المسموح بها من الخضار والفواكه المذكورة في الفصلين 10 و11، عند إعداد العصير أو شرائه.

يستحسن أن تشرب عصير الفواكه القلوية (القليلة الحموضة) مثل شراب الكرز الأسود المركز المخفف بالماء، وأن تتجنب أنواع العصير التي أضيف إليها الكثير من السكر؛ فهي تسبب الحموضة.

الفصل الحادي عشر

البهارات والتوابل والأعشاب المنكهة والمحليات

إذا كنت من فئة الدم A، ننصحك بأن تعتبر البهارات والأعشاب المنكهة أكثر من مجرد مطيبات. فإن أنت مزجت في ما بينها بالطريقة الصحيحة تتحوّل هذه الأعشاب والبهارات إلى مقويات لجهاز المناعة. مثال على ذلك، تعتبر التوابل المشتقة من فول الصويا من مثل التاماري والميزو وصلصة الصويا، مفيدة جداً لفئة الدم A. وإذا كنت تخشى من الصوديوم (الملح) الذي تحتويه هذه المنتجات، يمكنك أن تجد منها في الأسواق أنواعاً قليلة الملوحة.

استخدم الكثير من الثوم فهو مضاد حيوي طبيعي فضلاً عن أنه يقوّي جهاز المناعة وهو على ذلك مفيد جداً لفئة دمك. كل فئات الدم يفيدها الثوم لا سيّما الفئة A لأن جهازها المناعي سريع العطب ومعرض لأن تتغلّب عليه أمراض يستطيع الثوم أن يقاومها ويقي منها.

يشكل دبس السكر (عسل أسود وهو ينتج عن عملية تصنيع السكر) مصدراً ممتازاً للحديد، وهو معدن تفتقر إليه الحمية الخاصة بفئة الدم A. وتحتوي عشب البحر Kelp على نسبة عالية

من اليود ومعادن كثيرة أخرى .

في المقابل، ينبغي أن تتجنب الخل لأنه يسبب تهيجاً في غشاء المعدة ناتجاً عن خصائصه الحامضة. ليس ممنوعاً عليك أن تتناول السكر والشوكولا، ما دمت تكتفي بكميات قليلة جداً.

استعمل الشوكولا والسكر كما تستخدم التوابل.

بهارات وتوابل وأعشاب منكهة ومحليات مفيدة جداً

دبس السكر	الثوم
الزنجبيل	صلصة الصويا
الميزو	التاماري
فجل الخيل	الشعير المنبت
الكركم (عقدة صفراء)	البقدونس

بهارات وتوابل وأعشاب منكهة ومحليات غير ضارة

شراب الذرة	آغار (جيلاتين من عشب البحر)
البهارات السبعة	الفلفل الحلو
مستخلص اللوز	شراب الأرز
إكليل الجبل	الكمون
بكتين التفاح	الكرافيا
الكاراي	اليانسون

النشاء	الزعفران
الملح البحري	طحالب الدولسي
صعتر إفرنجي (ندغ)	العسل
عشبة البحر	البرغموت
شراب الأرز الأسمر	نعناع سنبل
السكر الأبيض	شراب القيقب Maple syrup
المردقوش	الهال
الخروب	السكر الأسمر
البقدونس الإفرنجي	تمر هندي
النعناع	الشبث (نوع من الشمار)
الثوم المعمر (الأخضر)	تابوكا
طرخون	خردل مجفف
شوكولا	قصعين (مريمية)
الصعتر	جوزة الطيب
الأوريغانو	القرفة
بابريكا (فلفل أحمر حلو)	كبش القرنفل
كزبرة	فانيليا
الحبق	الغار
نعناع فلفلي (روح النعناع)	نشاء الذرة

العرعر	السّوس
مبحار (مسحوق قشور جوز الطيب)	الغوارانا (معجون شبيه بالكاكاو)
الدكستروز	نشاء الأروروت
خميرة البيرة	الفركتوز

كريما Tartar (مخلّلات، بصل، زيتون، عصير الليمون الحامض، خل، توابل)

تجنبوا

البهار الأبيض والأسود	الكبر
الجيلاتين (هلام)	الخل على أنواعه
البهار الأبيض	الفلفل الأحمر الحريف
علطيرة (شاي كندا)	الخل الأحمر
كراجينان (نوع من الأصماغ)	صمغ غوار
مونوغلوتامات الصوديوم	الأسبارتام

رب الحرّ (معجون الفليفلة الحريفة)

السكر الأسمر المستخرج من القصب

الفصل الثاني عشر

المطيبات

يمكنك أن تأكل كميات قليلة من المربى وأن تستخدم الصلصات القليلة الدهون لإعداد السلطة، شرط أن تكون خالية من الخل. أما المخلات المعدة بالخل فقد تم الربط بين استهلاكها وظهور سرطان المعدة عند الأشخاص الذين تنخفض لديهم معدلات إفراز الأحماض في معدتهم. عليك أيضاً أن تلغي الكتشاب من نظامك الغذائي فالفئة A لا تستطيع أن تهضم البندورة ولا الخل المستعملين في صناعة الكتشاب.

مطيبات مفيدة جداً

الخردل (إذا كان معداً من دون خل أو من دون نشاء القمح)

مطيبات غير ضارة

المربى (المعدّ من الفواكه المسموح بها)

الجيليه (المعدّ من الفواكه المسموح بها)

الخردل (المعد بالخل)، صلصات السلطة (القليلة الدهون والمعدة من مكونات مسموح بها).

تجنبوا

الكتشاب

المايونيز

المخللات

Worcestershire صلصة

www.books4all.net

منتديات سور الأزبكية

الفصل الثالث عشر

الزهورات والأعشاب الطبية

الأعشاب والزهورات مفيدة لفئة الدم A لأنها تنشط جهاز مناعتها وتساعد في الحفاظ على صحة القلب والشرايين. فالزعرور البري منشط للقلب والشرايين، والصبر (الألوة) والألفالفا (برسيم، فصّة، باقية) والأرقطيون (رأس الحمامة) والأخيناسيا تقوي جهاز المناعة. أما الشاي الأخضر فهو غني جداً بمضادات الأكسدة الهامة التي تحمي الجهاز الهضمي من السرطان.

إنه لمن الضروري أيضاً لمن يحملون الفئة A أن يزدوا إفرازات الحوامض في معدتهم لأن نسبتها متدنية جداً. وثمة نيتات مثل الزنجبيل والبوقيصة الحقلية (غرغار، دردار) تزيد حموضة المعدة. في حين تتولى المهدئات النباتية كالبابونج وجذور الناردين مهمة إزالة الضغط النفسي.

بعض القطرات من مستخلص الجنطيانا (*Gentiana lutea*) في كوب من الماء الساخن تسهّل عملية الهضم إذا أخذت قبل نصف ساعة من موعد تناول الطعام.

أعشاب وزهورات مفيدة جداً

الزنجبيل	ألفالفا (برسيم، فصّة، باقية)
الصبر (الألوة)	عشبة القديس يوحنا
البوقيصة الحقلية (غرغار)	الورد البرّي (ورد السياج)
الجنسنغ	الأرقطيون (رأس الحمامة)
البابونج	حشيشة البرك
الأخيناسيا	الناردين
الحلبة	الزعرور
جينكو بيلوبا (جنكة)	شوك الجمل (شوك مريم)
خبق	الطرخشقون (هندباء جبلية)
صمغ شجرة اللاركس	حبق (ريحان)

أعشاب وزهورات غير ضارة

الجنجل (حشيشة الدينار)	عشب الطير (عين العصفور)
حشيشة السعال	النعناع الفلفلي
أوراق توت العليق	الفراسيون
قصعين (مريمية)	عرق السوس
الفشاغ	الزيزفون
التوت	البيلسان (خمان)

الجنطيانا	السنامكي (السنا)
كيس الراعي	آذان الدب
البتولا البيضاء (شجرة القضبان)	النعناع السنبل
لحاء السنديان الأبيض	أوراق الفريز
رعي الحمام (لوزة)	الصعتر
دونغ كاي	الأخيلية (أم ألف ورقة)
الأرالية	البوصير
	القصيدة

الخاتم الذهبي Gloden Seal (للمضمنة أو الاستخدام الخارجي فقط)

تجنبوا

شوشة الذرة	النعناع البري
الفلفل الأحمر الحريف	الراوند
الحماض	النفل البنفسجي
حشيشة الهر	السفتون (أذن الحمار)
برسيم أحمر	قطرم
السنديان القزمي (أوراق، لحاء، بلوط)	سفراس

الفصل الرابع عشر

مشروبات متنوعة

القهوة مشروب مفيد لأصحاب الفئة A إذا أخذت باعتدال فهي تزيد حموضة المعدة وهي تحتوي على الخمائر نفسها التي تتوافر في الصويا. للاستفادة من فوائد القهوة والشاي الأخضر معاً تناولوا مرة الشاي الأخضر وفي المرة التالية القهوة.

ينبغي أن يتفادى أصحاب هذه الفئة كل المشروبات الأخرى ويشربوا الماء النقي عوضاً عن ذلك.

مشروبات مفيدة جداً

القهوة مع كافيين أو بدونه	الشاي الأخضر
---------------------------	--------------

تجنبوا

الكولا	المشروبات الغازية الأخرى
الشاي الأسود مع كافيين أو بدونه	
المشروبات الغازية المخصصة للريجيم Diet	

الفصل الخامس عشر

دليل المكملات الغذائية لفئة الدم A

تتضمن الخطة الغذائية الخاصة بفئة الدم A أيضاً توصيات تتعلق بالفيتامينات والمعادن والمكملات الطبيعية العشبية، التي تزيد التأثير الإيجابي للنظام الغذائي الخاص بفئة دمكم. وتتماماً كما هي الحال مع الغذاء، لا تؤثر المكملات الغذائية في الجميع التأثير نفسه. فكل نوع من الفيتامين أو المعادن أو المكملات العشبية يلعب دوراً محدداً في جسمك. وعلى هذا فإن العلاج المعجزة الذي يتلهم أصحاب الفئة B لأخذه يمكن أن يكون غير مجد لك أو حتى أن يؤذيكم إذا كنت من الفئة A.

إن المكملات الغذائية ضرورية لفئة A لأنها تساعد على تحقيق الأهداف التالية:

- * تقوية جهاز المناعة.
- * تزويد الجسم بمضادات الأكسدة التي تحارب الأمراض السرطانية.
- * الوقاية من العدوى على أنواعها.
- * تقوية القلب.

مكملات غذائية مفيدة

الفيتامين B

ينبغي أن يتنبه الأشخاص الذين يحملون الفئة A إلى النقص الحاد في الفيتامين B12 الذي يمكن أن يعانون منه. فالنظام الغذائي الخاص بالفئة A يفتقر إلى هذا العنصر الغذائي، الذي يتوافر في البروتينات الحيوانية. ويصعب على هذه الفئة أيضاً امتصاص الفيتامين B12 الذي يتناولونه لأن معدة الفئة A ينقصها «العامل الجوهري». والعامل الجوهري هو مادة ينتجها غشاء المعدة تساعد على امتصاص الفيتامين B12 وانتقاله إلى الدم.

يسبب النقص الحاد في الفيتامين B12 - لدى المتقدمين في السن من الفئة A - عته الشيخوخة (الخرف) واضطرابات عصبية أخرى.

يحتوي النظام الغذائي الخاص بالفئة A نسبة كافية في فيتامينات الفئة B الأخرى. لكن إن كنت من الفئة A وتعاني من فقر الدم ربما تحتاج لأخذ مكمل غذائي على شكل حبوب من حامض الفوليك (Folic Acid).

مأكولات غنية بالفيتامين B مفيدة للفئة A

الحبوب الكاملة (غنية بالنياسين (B3)

صلصة الصويا (غنية بالفيتامين B12)

الميزو (غنية بالفيتامين B12)

تامبيه (غنية بالفيتامين B12)

السّمك

البيض

الفيتامين C

من المفيد جداً لأصحاب الفئة A أن يأخذوا جرعات إضافية من الفيتامين C، لا سيما أنهم معرّضون أكثر من سائر الفئات للإصابة بمرض سرطان المعدة بسبب معدّل الحموضة المنخفض في معدتهم. مثال على ذلك، نذكر مادة النيتريت Nitrite المتولّدة عن تدخين اللحوم ومعالجتها بالمواد الحافظة والمنكهة. يعتبر النيتريت مشكلة بالنسبة لمن يحملون الفئة A بخاصة، لأن قدرته على التسبب بمرض السرطان تكون مضاعفة لدى الأشخاص الذين تنخفض لديهم معدلات حموضة المعدة. في هذا الإطار، من المعروف عن الفيتامين C، وهو أحد مضادات الأكسدة، أنه يمنع هذا التفاعل. إنما ينبغي طبعاً أن تتجنبوا تناول اللحوم المدخنة والمصنعة إذا كنتم من الفئة A.

لكن لا تظنّوا أن عليكم تناول جرعات كبيرة من هذا الفيتامين. فقد اكتشفت أن من ينتمي إلى الفئة A لا تناسبه الجرعات العالية من الفيتامين C (1000 ملغ وما فوق) لأنها تؤذي معدته.

تناولوا خلال النهار من 3 إلى 4 حبوب فيتامين C، عيار 250 ملغ. إن هذا المقدار لا ينبغي أن يتسبب لكم بأية متاعب في المعدة، على أن يكون مصدر هذا الفيتامين هو ثمر الورد البرّي (ورد السياج).

مأكولات غنية بالفيتامين C مفيدة للفئة A

التوت على أنواعه

الكرز

الكريفروت

الليمون الحامض

الأناناس

البروكولي

www.books4all.net

الفيتامين E

منتديات سور الأزبكية

ثمة أدلة تشير إلى أن الفيتامين E يقي من السرطان وأمراض القلب على حدّ سواء، وهما مرضان تتعرض للإصابة بهما الفئة A أكثر من الفئات الأخرى. يمكنكم إذا أردتم أن تأخذوا جرعة إضافية من هذا الفيتامين، لكن لا تتخطوا 400 وحدة دولية.

مأكولات غنية بالفيتامين E مفيدة للفئة A

الزيوت النباتية

الحبوب الكاملة

الفول السوداني (الفستق)

الخضار الورقية الخضراء

الكالسيوم

يضم النظام الغذائي الخاص بالفئة A بعض المنتجات المصنوعة من الحليب. لذلك فإن تناول جرعات إضافية من الكالسيوم ليس ملحقاً في هذه الفئة كما في الفئة O.

من ناحية أخرى، يستحسن أن تأخذوا جرعة من الكالسيوم تتراوح ما بين 300 و600 ملغ، ابتداءً من سن الأربعين وما فوق.

وقد ثبت لي استناداً إلى تجربتي أن بعض أنواع الكالسيوم مفيدة أكثر من غيرها للفئة A.

أما أسوأ مصادر الكالسيوم للفئة A فهو الجاهز والمتوفر أكثر من غيره؛ وهو كاربونات الكالسيوم (الذي غالباً ما نجده في الأدوية المضادة للحرق). فهذا النوع من الكالسيوم يحتاج إلى نسبة عالية من الحموضة في المعدة حتى يتم امتصاصه.

عموماً، يستطيع أصحاب الفئة A أن يأخذوا الكالسيوم غلوكونات Calcium Gluconate؛ ويفيدهم أكثر الكالسيوم السيترات Calcium Citrate والأفضل لهم على الإطلاق هو الكالسيوم لاکتات Calcium Lactate.

مأكولات غنية بالكالسيوم مفيدة للفئة A

اللبن (الزبادي)

سمك السلمون المعلب بحسكه

حليب الصويا

سمك السردين بحسكه

البيض

البروكولي

حليب الماعز

السبانخ

الحديد

ينقص الحديد في النظام الغذائي الخاص بالفئة A؛ فالحديد أكثر وفرة في اللحوم الحمراء. لذا يجدر بالمرأة التي تحمل الفئة A أن توفر لنفسها احتياطياً كافياً من الحديد.

منتديات سور الأزبكية

يستحسن أن تلجأ إلى الطبيب ليحدد لك جرعة الحديد المناسبة إذا كنت تعاني من نقص في الحديد. فبهذا الشكل يمكن رصد تحسّن معدلات الحديد في جسمك بواسطة تحاليل الدم.

ننصحك عموماً بأن تأخذ أقل جرعة ممكنة وألا تطول الفترة التي تأخذ فيها هذا المعدن. حاول أيضاً تجنّب مستحضرات الحديد الخام كسلفات الحديد، الذي يمكنه أن يهيج معدتك.

تستطيع عوضاً عن ذلك أن تأخذ مكملات أخفّ على المعدة مثل سترات الحديد أو دبس السكر (عسل أسود).

وثمة مستحضر يحمل اسم Floradix، هو عبارة عن حديد سائل وأعشاب، متوفّر في معظم متاجر الغذاء الصحي. ونحن نشير إليه لأن الفئة A تمتص هذه التركيبة بسهولة وفعالية كبيرتين.

مأكولات غنية بالحديد مفيدة لفئة A

الحبوب الكاملة

الفاصوليا

التين

دبس السكر (عسل أسود)

الزنك (باحتراس)

تبيّن لي أن جرعة ضئيلة من الزنك (لا تزيد عن 3 ملغ يومياً)، لها تأثير إيجابي جداً في وقاية الأطفال من الالتهابات المعدية، وبخاصة التهابات الأذن. لكن تناول جرعات إضافية من الزنك سيف ذو حدين. ففي حين تساعد الجرعات الضئيلة الدورية على تقوية المناعة، تؤدي الجرعات الكبيرة الممتدة على فترات طويلة إلى إضعاف المناعة وإعاقة عملية امتصاص الجسم للمعادن الأخرى. لذلك توخّوا الحذر حين تأخذون الزنك!

لا يخضع هذا المكمل لأي قوانين تنظم استخدامه، وهو متوفر في الأسواق كلها. لكن يجدر بكم أن تستشيروا الطبيب قبل أن تأخذوا جرعات إضافية من الزنك.

مأكولات غنية بالزنك مفيدة لفئة A

البيض

البقول (حمص، فول...)

السيلينيوم (باحتراس)

يعمل السيلينيوم كأحد عناصر الدفاع عن الجسم المضادة للأكسدة، وهو قد يكون مفيداً في الوقاية من السرطان الذي تمتلك الفئة A استعداداً للإصابة به.

لكن يستحسن أن تستشيروا الطبيب قبل تناول جرعات إضافية من السيلينيوم من تلقاء أنفسكم. إذ تجدر الإشارة إلى عدد من حالات التسمم بالسيلينيوم جرّاء أخذ جرعات مفرطة منه.

الكروم (باحتراس)

يملك الأشخاص الذين ينتمون إلى فئة الدم A استعداداً للإصابة بمرض السكري، بخاصة إذا اقترن باستعداد وراثي. ولهذا السبب بالذات، لا بد أن يهتموا بمعدن الكروم، فهو يزيد جهوزية العامل الذي يسمح باستخدام الغلوكوز (السكر) في الجسم، وبالتالي يزيد فعالية هرمون الأنسولين. لكننا لا نعرف إلا القليل عن تأثير الجرعات الإضافية من الكروم على المدى الطويل.

وأنا شخصياً لا أنصحكم باستخدامه ما لم تكونوا قد أصبتم بمرض السكري. فأصحاب الفئة A يستطيعون تجنب الإصابة بهذا المرض ومضاعفاته عبر اتباع الحمية الغذائية الخاصة بفئة دمهم.

الأعشاب والعناصر الكيميائية النباتية المفيدة لفئة A

الزعرور البري (Crataegus oxyacantha)

الزعرور البري منشط ممتاز للقلب والشرابين. ولا بد

لأصحاب الفئة A أن يضيفوه إلى نظامهم الغذائي، إذا كانوا يعانون من مرض في القلب أو إذا كان لديهم استعداد وراثي للإصابة بأمراض القلب.

إن هذا المركب الكيميائي النباتي الذي يتميز بقدرة وقائية كبيرة من أمراض القلب، موجود في شجرة الزعرور، وله تأثيرات إيجابية مذهشة على جهاز القلب والشرابين. يزيد الزعرور البري ليونة الشرايين ويقوّي القلب. وهو يخفّض أيضاً ضغط الدم، ويذيب بلطف الدهون المتراكمة داخل الشرايين.

في ألمانيا، حصل الزعرور البري على براءة استخدام كعقار صيدلي أي كدواء، إلا أن خصائصه المفيدة ما زالت مجهولة في بلدان أخرى.

تتوفر منه لدى المعالجين بالطب الطبيعي وفي محلات الغذاء الصحي وفي الصيدليات مستحضرات على شكل مستخلصات وصبغات.

أعشاب لتقوية المناعة

يميل جهاز المناعة الخاص بالفئة A إلى التساهل مع أنواع العدوى المرتبطة بالمناعة. لكن ثمة نباتات وأعشاب تقوي جهاز المناعة بلطف، منها الأخيناسيا الحمراء (echinacea purpurea) التي تقي من الزكام والأنفلونزا ويمكن أن تساعد على دعم جهاز الرقابة المناعي الذي يرصد الأورام الخبيثة السرطانية. والأشخاص الذين يتناولون الأخيناسيا بشكل سائل أو حبوب ليسوا قليلين، فهذه النبتة متوفرة بكثرة.

في الإطار نفسه، تؤخذ العشبة الصينية هوانغكي (Huangki) كمنشط لجهاز المناعة؛ إنما يصعب العثور على هذه النبتة. أما العناصر الفعالة في كلتي النبتتين فهي السكريات التي تعمل كمسبب للانقسام الخلوي فتؤدي إلى تكاثر خلايا الدم البيضاء التي تعمل في الدفاع عن الجهاز المناعي.

الأعشاب المهدئة

يستطيع أصحاب الفئة A أن يأخذوا مهدئات نباتية، مثل البابونج وجذور الناردين، لمحاربة الضغط النفسي. يتوفر هذان الصنفان على شكل أعشاب وينبغي تناولهما غالباً.

يتميز الناردين برائحة حادة قليلاً، سرعان ما تعجبكم حين تعتادون عليها. www.books4all.net منتديات سور الأزبكية

كويرستين Quercetin

الكويرستين أحد البيوفلافونويدات bioflavonoid التي نجدها بكثرة في الخضار وبخاصة البصل الأصفر. تتوافر مكملات الكويرستين في المتاجر التي تباع الغذاء الصحي، على شكل كبسولات عيار 100 و150 ملغ. تعتبر مادة الكويرستين مضاداً قوياً للأكسدة، أكثر فعالية من الفيتامين E بمئات أضعاف المرات. وهي ضرورية جداً في الخطة المضادة للسرطان الخاصة بفئة الدم A.

شوك مريم - شوك الجمل (Silybum marianum)

إن شوك مريم (Milk thistle) مضاد فعال للأكسدة تماماً كالكويرستين؛ إلا أنه يزيد عن الكويرستين بميزة خاصة، وهي أنه

يتجمع بمعدلات مركزة عالية جداً في الكبد ومجري الصفراء (المرارة). من الممكن أن يعاني من يحمل الفئة A من اضطرابات في الكبد والمرارة. فإذا كان أحد أفراد عائلتك يعاني من متاعب في الكبد أو البنكرياس أو المثانة، فينبغي أن تفكر بأخذ مكمل غذائي من شوك مريم (شوك الجمل) المتوافر في محلات الغذاء الصحي. أما مرضى السرطان الذين يخضعون للعلاج الكيميائي فعليهم أخذ مكمل غذائي من شوك مريم (شوك الجمل) لحماية كبدهم من الأذى.

بروملين (أنزيم الأناناس)

إذا كنت من الفئة A وتعاني من انتفاخ في البطن أو أي أعراض أخرى من أعراض عدم امتصاص الجسم للبروتين، فعليك أن تأخذ مكملًا غذائيًا من البروملين.

يملك هذا الأنزيم قدرة معتدلة على تفكيك البروتينات الغذائية، مما يساعد جهاز الفئة A الهضمي على امتصاص البروتين بشكل أفضل.

البكتيريا المفيدة للمعدة

لعلك تجد التحوّل إلى نظام غذائي نباتي أمراً صعباً ويتسبب لك بغازات معوية أو نفخة، إذا كنت تطبّق النظام الغذائي الخاص بالفئة A منذ وقت قصير. باستطاعة المحفّزات الحيوية التي تؤمّن البكتيريا المفيدة للمعدة أن تعالج ذلك التأثير.

ابتاعوا حبوب البكتيريا المفيدة للمعدة الغنية «بعامل bifidus»، لأن هذا النوع من البكتيريا هو الأكثر ملاءمة لجسم الفئة A.

الفصل السادس عشر

وسائل الوقاية الطبية

الفيتامين A - بيتا كاروتين

صدرت مؤخراً دراسات تدّعي أن البيتاكاروتين حين يؤخذ بمعدلات عالية يستطيع أن يعمل كمادة مؤكسدة تسرّع تلف الأنسجة عوض أن توقفه.

لهذا السبب ربما يرغب من يحمل الفئة A بأن يمتنع عن تناول المكملات الغذائية التي تحتوي على البيتاكاروتين، ويكتفي عوضاً عنها بأكل الخضار والفواكه التي تحتوي على الكاروتينيدات . Carotenoids

تتوفر الكاروتينيدات بكثرة في النظام الغذائي الغني بالخضار الذي تتبعه الفئة A.

لكن ثمة استثناء واحداً: مع تقدمنا في السن، تضعف قدرتنا على امتصاص الفيتامينات التي تذوب في الدهون. لهذا السبب بالذات قد يحتاج الكبار في السن من الفئة A إلى أخذ مكمل غذائي من الفيتامين A بكمية ضئيلة (10,000 وحدة دولية يومياً). وذلك للمساعدة على محاربة آثار التقدم في السن التي تلحق بجهاز مناعتهم.

زوّد العلم الحديث الأطباء والجهاز الطبي بكامله، بمجموعة لا تحصى من الأدوية، يصفها حول العالم أطباء لا يقصدون

تعريض المريض لخطرهما، بل أن يعالجوه. لكن ثمة أسئلة ينبغي أن نطرحها على أنفسنا، منها: هل نحن حذرون بما فيه الكفاية في استخدامنا للمضادات الحيوية واللقاحات؟ وكيف نعلم أي الأدوية مناسب لنا، أو لأفراد عائلاتنا وأولادنا؟

مرة أخرى تقدم لنا فئة دمنا الجواب على هذين السؤالين. أنا شخصياً بصفتي طبيب أعالج بالطرق الطبيعية، أتجنب وصف الأدوية التي تباع دون وصفة طبيب، قدر المستطاع، ففي معظم الحالات يمكننا أن نجد بدائل طبيعية لهذه الأدوية، فعاليتها تضاهي فعالية الأدوية الكيميائية إن لم تكن أفضل منها أيضاً. مع الإشارة إلى أن هذه الأدوية التي تبدو بريئة تترتب عنها تأثيرات جانبية.

العلاجات الطبيعية التالية آمنة للفئة A:

الصداع

البابونج

الناردين

الداميانا

لحاء الصفصاف الأبيض

القنطريون الصغير

التهاب الجيوب الأنفية

الحلبة

الصعتر

خبق

التهاب المفاصل

الألفالفا (برسيم، باقية، فصّة)
 البوسويلا (البخورية)
 مغطس بملح إبسوم (كبريتات المغنيزيوم)
 الكالسيوم
 مغطس بمغلي إكليل الجبل

ألم الأذن

قطرة من مزيج الثوم والبوصير وزيت الزيتون

www.books4all.net ألم الأضراس

متديات سور الأزبكية
 تدليك اللثة بالثوم المهروس
 تدليك اللثة بزيت كبش القرنفل

عسر الهضم، الحرقه

البروملين (من الأناناس)
 عشبة الخاتم الذهبي
 الجنطيانا
 النعناع الفلفلي (روح النعناع)
 الزنجبيل

التشنجات المعوية والغازات

مغلي البابونج

مغلي النعناع الفلفلي (روح النعناع)

مغلي الشّمّار

المقوّيات التي تحتوي على عامل بيفيدوس الذي يساعد على نمو البكتيريا المفيدة في الأمعاء ويقي من العدوى

الزنجبيل

الغثيان

الزنجبيل

مغلي عرق السوس

الأنفلونزا

الأخيناسيا

التوت الأحمر الداكن (للقاية)

مغلي الورد البرّي (ورد السياج)

الثوم

عشبة الخاتم الذهبي

صمغ arabinogalactan

الحرارة المرتفعة

رعي الحمام

القنطريون الصغير
لحاء الصفصاف الأبيض

السعال

حشيشة السعال

الفراسيون

الزيزفون

آلام الحلق

www.books4all.net

مضمضة بمغلي الحلبة
منتديات سور الأزبكية
مضمضة بمغلي جذور الخاتم الذهبي والقصعين

احتقان المجاري التنفسية

مغلي عرق السوس

البوصير

القرّاص

رعي الحمام

الإمساك

عصير الألوة (صبر)

الألياف

لحاء الصفصاف الأبيض ARA-6

البوقيصة الحقلية (الدردار)

عشبة البراغيث Psyllium

الإسهال

العنبيّة (الأويسة)

البكتيريا المفيدة في اللبن L.acidophilus

التوت الأحمر الداكن

أوراق توت العليق

تشنجات الحيض

القرنوس (قرانيا، الجمايكية)

الأقتى black cohosh

أعراض سن الأمان (قبل انقطاع الحيض نهائياً)

الأستروجين النباتي المستخرج من البطاطا الحلوة البرية

والبرسيم وفول الصويا

يجب تفادي اللجوء إلى العلاج الهرموني البديل بالأستروجين

لأنه يعرض للإصابة بالسرطان.

الفصل السابع عشر

أسئلة شائعة

هل علي إجراء التغييرات كلها دفعة واحدة لينجح النظام الغذائي المناسب لفئة دمي؟

لا، بل على العكس. أقترح أن تبدأ ببطء وتتخلص تدريجياً من الأطعمة التي لا تناسبك وتزيد تلك المفيدة لك. يدفعك العديد من برامج الحمية إلى خوض المغامرة قوياً وتغيير أسلوب حياتك كلياً وعلى الفور، لكنني أتأظن أنه من الواقعي أن تبدأ عملية تعلّم لأنك ستكتسب منافع هذا النظام على المدى الطويل. فلا تتبع كلامي وحسب، بل عليك أن تتعلم من ردات فعل جسدك.

قبل بدء الحمية الخاصة بفئة دمك A، قد تكون معلوماتك محدودة عن المأكولات التي تفيدك وتلك التي تضرّك. كما أنك اعتدت أن تقوم بخياراتك وفقاً لذوقك الخاص ولتقاليد وعادات عائلتك وكتب الحمية التي تقرأها. وستكون محظوظاً إن وقع اختيارك على بعض الأطعمة التي تفيدك، لكن الحمية الخاصة بفئة الدم A تزوّدك بوسيلة فعّالة لاختيار موفق ومستند إلى المعرفة في كل مرّة.

ما إن تعرف نظام غذائك الأمثل، عليك أن تتمتع بحرية الانحراف عنه أحياناً؛ فالصرامة عدوة المتعة، وأنا لست من

مؤيديها. وضعت الحمية الخاصة بفئة الدم A لتشعر بأنك في أحسن حال، وليس لتحسّ بالبؤس والحرمان. أحياناً، سيدفعك المنطق إلى اعتماد المرونة وعدم التزمّت، وذلك حين تنزل ضيفاً على أحد الأقارب أو الأصدقاء.

فئة دمى A وفئة دم زوجي O. كيف نطبخ ونأكل معاً؟ فلا أرغب في تحضير وجبتين منفصلتين

أعيش أنا وزوجتي مارتا، الحالة نفسها، فئة دمها O في حين أن فئة دمى A وقد تبين لنا أن بإمكاننا عادة أن نتقاسم ثلثي وجبة الطعام التي نحضّرها. الفرق الوحيد هو في مصدر البروتينات. كما اكتشفنا أن العديد من مأكولات فئة الدم O وفئة الدم A مفيد لكلينا، لذا نحن نركّز على هذه المأكولات. ويمكننا، على سبيل المثال، أن نحضر وجبة تشتمل على سمك السلمون والأرز والبروكولي. لقد أصبح الأمر سهلاً نسبياً بالنسبة إلينا لأننا نعرف تمام المعرفة خصائص وتفاصيل حمية فئة دم كل واحد منا. وسيساعدك أن تمضي بعض الوقت في الاعتياد على لوائح طعام زوجك، كما يمكنك وضع لائحة بالأطعمة التي تستطيعان تقاسمها. ستفاجئين بعدد المأكولات المشتركة ما بين فئتي دمكما.

يقلق الناس كثيراً من حمية يخشون أن تتحوّل إلى قيود مستحيلة تفرضها حمية فئة الدم. لكن فكروا بالأمر، فكل لائحة تتضمن أكثر من مئتي نوع، والعديد منها يناسب أكثر من فئة دم. وبما أن معدّل أكل الإنسان العادي هو حوالى خمسة وعشرين نوع طعام، تعطي حميات فئة الدم خيارات أكثر وليس أقل.

لماذا تذكر حصة مختلفة بحسب الأعراق؟

إن جداول الحصص بحسب العرق هي تحسين للحمية قد نجده مفيداً. فكما نختلف معايير الحصة بين الرجال والنساء والأطفال، تختلف أيضاً بحسب الطول والوزن، والدول، والمأكولات التقليدية المرتبطة بالثقافة. هذه الاقتراحات سوف تساعدك حتى تعتاد على حميتك فتأكل بشكل طبيعي الحصص المناسبة.

كما تأخذ نصائح الحصص بعين الاعتبار المشاكل الخاصة التي يعاني منها كل شعب بحسب عرقه في ما يتعلق بالطعام. فالأميريكيون من أصل أفريقي مثلاً، لا يتحملون اللكتوز (سكر الحليب)، كما أن معظم الآسيويين غير معتادين على تناول الحليب ومشتقاته، لذا يتوجب عليهم إدراج هذه المأكولات ببطء في نظامهم الغذائي لتجنب ردات الفعل السلبية.

هل عليّ أن أتناول كافة الأطعمة التي أشرت إليها بعبارة «مفيدة جداً»؟

من المستحيل تناول كل الأطعمة المسجلة في حميتك! فكر بحميتك كلوحة يضع عليها الرسّام ألوانه. يمكنك اختيار الألوان المناسبة لك منها. إنما حاول أن تصل إلى النسبة الاسبوعية المقترحة من فئات الطعام المختلفة، إذا أمكنك ذلك. إن عدد المرّات التي تتناول فيها طعاماً ما أهمّ من حجم الحصص الفردية. إذا كانت بنيتك صغيرة، خفّض الحصص لكن اجعلها منظمة ومتعددة. هذا يضمن وصول المواد المغذية الأكثر إفادة إلى الدم وبنسبة ثابتة.

ماذا عليّ أن أفعل إن كان المكوّن الرابع أو الخامس في الوصفة التي أحضرها من «المأكولات التي ينبغي تجنبها»؟

يعتمد ذلك على خطورة حالتك أو درجة التزامك بالنظام الغذائي الخاص بك. إذا كنت تعاني من حساسيات على طعام معيّن أو من التهاب غشاء القولون المخاطي، فربما عليك الامتناع كلياً عن هذه المأكولات. يتجنّب العديد من المرضى هذه المأكولات كلها وبشكل تام، إلا أنّي أظن أنّ هذا الموقف متطرف جداً. ولا يضرّ بمعظم الناس أن يأكلوا من حين إلى آخر طعاماً ما لا يرد في نظامهم الغذائي، إلا إذا كانوا يعانون من حساسية معيّنة على هذا الطعام.

هل سأتخلّص من الوزن الزائد عند اتباع هذا النظام الغذائي؟

ثمة طرق عديدة للإجابة عن هذا السؤال. أولاً، معظم الناس الذين يعانون من الوزن الزائد يتبعون نظاماً غذائياً غير متوازن ويتناولون مأكولات تضرّ بعملية الأيض والهضم في أجسامهم، كما وتؤدي إلى انحباس مقدار مفرط من الماء في أجسامهم. إن الحمية الخاصة بفئة دمك مفصلة للتخلّص من أيّ عدم توازن يؤدي إلى زيادة الوزن. إذا ما اتبعت الحمية الخاصة بك، فستتعدّل عمليات الأيض الغذائي في جسمك لتصل إلى مستواها الطبيعي وستتمكن من حرق السعرات الحرارية (كالوري) بشكل أفضل. أما جهاز الهضم فسيعالج العناصر المغذية كما ينبغي ويخفف احتباس الماء، وستخسر من وزنك الزائد على الفور.

اكتشفت من تجربتي الخاصة أنّ معظم مرضاي الذين يعانون

من مشاكل في الوزن، لديهم تاريخ في اتباع الحميات بشكل متواصل. قد يظن المرء أنّ اتباع الحميات باستمرار يؤدي إلى خسارة الوزن، لكن هذا غير صحيح إذا ما كانت الحمية والمأكولات التي تتضمنها تتعارض مع كل ما هو مفيد لجسمك.

ونميل في ثقافتنا إلى تشجيع ريجيمات فقدان الوزن «الموحدة للجميع»، ثم نتساءل لِمَ لا ننجح في خسارة بعض الوزن. والجواب واضح! تتفاعل فئات الدم المختلفة مع الأطعمة بطرق متغايرة.

مثال على ذلك، أن الفئة A تستطيع أن تهضم الخبز والمعكرونة بشكل أكثر فعالية من الفئة O، أما إذا أكل أصحاب الفئة A اللحوم فسيخزنونها على شكل دهون. فإذا أردت أن تتخلص من الوزن الزائد فستتعلم ذلك من خلال النظام الغذائي الخاص بفئة دمك.

وإذا التزمت بالتمارين الرياضية المناسبة لك، فسوف ترى النتائج سريعاً.

هل للسعرات الحرارية أهمية في النظام الغذائي الخاص بفئات الدم؟

ثمة فترة تكيف في هذه الحمية، ومع مرور الوقت، ستتمكن من تحديد كميات الطعام التي تناسب حاجاتك. لكن الجداول من كل فئة طعام تعطيك نقطة انطلاق.

عليك الانتباه لحجم الحصة، فمهما كان نوع الطعام الذي تختاره، إذا أفرطت في تناوله سيزيد وزنك. يبدو هذا جلياً للغاية حتى أنه لا يستحق الذكر لكن الإفراط في الطعام أصبح من أصعب

وأخطر المشاكل الصحية. فالملايين من الناس منتفخون ومصابون بسوء هضم بسبب كميات الطعام التي يتناولونها. عندما تفرط في تناول الطعام، تتمدد جدران معدتك كبالون منفوخ. وبالرغم من أنَّ عضلات المعدة مطاطية وقادرة على الانقباض والتوسع، إلا أنَّ خلايا جدران البطن تتعرض لإجهاد عظيم عندما تتمدد كثيراً. إذا كنت تأكل حتى الشبع، وتشعر عادة بالكسل بعد تناول وجبة ما، فحاول أن تقلص حجم وجبة الطعام التي تتناولها. تعلّم أن تستمع إلى ما يقوله لك جسمك.

لم أسمع يوماً بهذه الأنواع من الحبوب التي ذكرتها، فكيف أعرف المزيد؟

إذا كنت تبحث عن الحبوب البديلة، فالمحال التي تباع المأكولات الصحية منجم. وفي السنوات الأخيرة، أعيد اكتشاف العديد من الحبوب القديمة، التي كانت منسية، وبدأت عملية إنتاجها. فعلى سبيل المثال، هناك القطيفة والعلس (نوع من القمح البري يخلو من مشاكل القمح الكامل). جرّبهما، والنتيجة لن تكون سيئة! وطحين العلس يسمح بتحضير خبز مغذٍ وطري، ذي نكهة طيبة، في حين تستخدم القطيفة (مصدرها الأول هو المكسيك) اليوم لصناعة العديد من الرقائق المخصصة للفتور. والبديل الآخر هو استخدام خبز القمح المنبت وخبز القمح المنبت مع الزبيب، فلكتينات الغلوتين الموجودة أساساً في قشرة الحبة تتلف أثناء عملية الإنبات. تفسد أنواع الخبز هذه بسرعة لذا ينبغي وضعها في الثلاجة، وهي طعام «حيّ» يحافظ على العديد من أنزيماته المفيدة. انتبه لخبز القمح المنبت الموجود في الأسواق،

إذ غالباً ما تكون نسبة القمح المنبت فيه قليلة فيما نسبة القمح الكامل عالية. طعم هذا الخبز حلو، إذ إنّ عملية الإنبات تطلق السكريات في حبة القمح، كما أنه طريّ. من الممكن إعداد توست لذيذ جداً من هذه الحبوب.

لا تبدو لي جبنة الصويا، التوفو، طعاماً شهياً. هل يجب أن أكل منها إذا كانت فئة دمي A؟

عدد كبير من الأشخاص الذين يحملون فئة الدم A تنفّرهم فكرة تناول جبنة التوفو. في الواقع، هذه الجبنة ليست طعاماً لذيذاً يشتهي المرء أن يأكله، وأنا أعترف بذلك. فعندما كنت طالباً فقيراً فئة دمه A، كنت أكل التوفو مع الخضار والأرز الأسمر كل يوم وطوال أعوام. في الحقيقة أنا آسف لقول ذلك لكنني أحببت التوفو.

أعتقد أن مشكلة التوفو الفعلية هي طريقة عرضها في الأسواق فغالباً ما نجد قطعة التوفو الطرية أو الصلبة عائمة مع رفيقاتها في كيس أو وعاء بلاستيكي من الماء البارد. وعندما يتمكن المرء من تجاوز اشمئزازه، يشتري قطعة أو قطعتين من التوفو، ثم يعود إلى منزله ويضعها في طبق ثم يقطع منها جزءاً صغيراً ليحاول أن يتذوّقها. إنها طريقة سيئة لتذوّق التوفو! الأمر أشبه بكسر بيضة نيئة في الفم ومحاولة علكها... هذا ليس شيئاً مشهياً طبعاً.

إذا أردت استهلاك التوفو فمن الأفضل طبخه وتناوله مع الخضار والنكهات القوية التي تحبها، كالثوم وصلصة الصويا والزنجبيل...

تعتبر التوفو وجبة كاملة من الناحية الغذائية، كما أنها ليست مكلفة. ملاحظة للأشخاص من فئة الدم A: الطريق إلى الصحة الجيدة مرصوفة ببخانات الفاصوليا والبقول الأخرى!

هل يجب أن أخشى خميرة البيرة الموجودة في الخبز؟

يخشى الكثير من الناس خميرة البيرة الموجودة في الخبز خاصة إذا كانوا يعانون من تهيج في الأمعاء. أنا لا أرى صراحة أي مشكلة في تناول الخبز، وأعتقد أن ما يظنه الناس رد فعل تحسسي على خميرة البيرة المستعملة في الخبز هو في الواقع تفاعل ما بين لكتين الغلوتين والمكونات الكيميائية الخاصة بفئة الدم، داخل جهازهم الهضمي.

وأنا أعرف ذلك لأن هؤلاء الأشخاص يتحملون الخبز الذي تستخدم فيه خميرة البيرة بكثرة والمصنوع من حبوب مناسبة لفئة دمهم. وثمة حبوب شائعة أخرى يمكن أن يستهلكها أصحاب الفئة A بدلاً من القمح والذرة وهي: الأرز الأسمر، الجودار، الدخن، الشوفان، القمح الروسي (الحنطة السوداء) والأرز البري.

بدأت أدخل في نظامي الغذائي عدداً كبيراً من المأكولات التي تنصح بها، وقد لمست فعلاً تحسناً في صحتي. سؤالي هو، كيف يمكن أن يكون الفول السوداني (الفسق) صحيحاً إذا كان يحتوي مادة أفلاتوكسين aflatoxin؟

تكلم مؤخراً أحد أهم المتخصصين في الطب البديل مرّات عدّة في بيانات أثارت الشكوك حول الفول السوداني المتوفّر في

الأسواق. وقد أجابت جهة مسؤولة عن السؤال حول ما إذا كان الفول السوداني يسبب السرطان، بالقول إن من الشائع نسبياً أن تسبب مادة الأفلاتوكسين نوعاً من التسمم يدعى مادة الأفلاتوكسيكوزيس aflatoxicosis. لكن هذا التأكيد يمكن التفكير به، فلم يبلغ عن أي حالة أفلاتوكسيكوزيس في معظم البلدان. ولم يتم التبليغ سوى عن بعض الحالات المتفرقة في دول من العالم الثالث (أوغندا 1971، الهند 1975، ماليزيا 1991)، حيث طرق التخزين مشكوك بأمورها. والواقع أنه حتى في هذه الحالات التي ظهرت هنا وهناك لم يتم الربط ما بين الإصابة واستهلاك الفول السوداني! ففي أوغندا والهند تبين أن السبب هو الذرة الملوثة. وفي ماليزيا ظهر أن الإصابات ناتجة عن أحد أنواع النودلز. لا يبدو لي أن هذه المشكلة «شائعة جداً» أو أن الفول السوداني مصدر خطر للأفلاتوكسين أكثر من الذرة أو الجوز.

يمكن السيطرة على نسبة الأفلاتوكسين في الفول السوداني فنتفاده أو نقله منه بالطرق الزراعية والصناعية المناسبة. تتم مراقبة معدل الأفلاتوكسين في المنتجات الغذائية مراقبة شديدة، الأمر الذي سمح بإزالة القلق في ما يتعلق بالأمان.

الملحق أ

لمحة موجزة عن

النظام الحياتي الخاص بفئة الدم A

المزارع: مستقر متعاون، منظم

البرنامج الرياضي	الكلمات	مفتاح تخفيف الوزن	النظام الغذائي الأمثل	المخاطر الصحية	نقاط الضعف	نقاط القوة
تمارين استرخاء وتركيز مثل: اليوغا، التاي تشي	الفيتامين B12 حمض الفوليك الفيتامين C الفيتامين E الزعرور البرتي الأخينايسيا كوبرسيتين شوك مريم (شوك الجمل)	<u>تجنبوا:</u> اللحوم الحمراء، الألبان والأجبان، الفاصوليا الخضراء الفاصوليا، الفاصوليا الكلوية، الحمراء الكلوية، القمح <u>أطعمة مساعدة</u> <u>على تخفيف</u> <u>الوزن:</u> الزيت النباتي، مأكولات الصويا، الخضار، الأناناس	نباتي خضار، توفو، مأكولات بحرية، حبوب، بقول، فواكه، فاصوليا	أمراض القلب، السرطان، فقر الدم، مشاكل في الكبد والمرارة، سكري من النوع الأول والثاني	جهاز هضم حساس جهاز مناعة ضعيف وعرضة لاجتياح المكروبات	يتأقلم جيداً مع التغيرات الغذائية والبيئية جهاز مناعة يحتفظ بالعناصر الغذائية ويخضعها لعملية الأيض بسهولة أكبر

الملحق ب

مجموعة بيتر دادامو في فئات الدم

الآن وقد عرفتكم المبادئ الأساسية للغذاء المناسب لفئة دمكم، أشجّعكم على زيادة معلوماتكم في هذا المجال. فالمجموعة الكاملة من كتب فئات الدم، تضم المعلومات العلمية الكاملة، المختبرة والمثبتة، عن فئات الدم الأربع. فلكي تستطيعوا تطبيق التعليمات المتعلقة بفئة دمكم على أكمل وجه تحتاجون الاطلاع على أنظمة الفئات الأخرى. فما يميزكم عن باقي الفئات لم يأت من الفراغ، بل أنتم جزء من نظام طبيعي معقد مبني على التطابق والتعارض.

ومعرفتكم بعوامل تطور هذا النظام الذي ميّز فئات الدم عن بعضها البعض يزيد قدرتكم على العيش بحسب فئة الدم O. أضف أن هذه المجموعة الكاملة تقدّم لكم معلومات إضافية أكثر شمولية ودقة عن فئة دمكم. تضم هذه المجموعة الكتب التالية:

Live Right 4 your Type (قيد الترجمة)

وصفة خاصة لكل فئة من فئات الدم تضمن لكم الصحة والأيض السليم والنشاط في كل مرحلة من مراحل الحياة.

تأليف: دكتور بيتر دادامو بمساعدة كاثرين ويتني

في هذا الكتاب يثبت لكم بيتر دادامو أن العيش بحسب فئة

دمكم يمكن أن يساعدكم في التوصل إلى أفضل حال صحية ونفسية، في كل مراحل حياتكم.

يستند الدكتور دادامو إلى آخر الأبحاث الجينية ويدعم بحثه بمئات الدراسات والأبحاث الموثقة، ليقدم للقارئ برنامجاً غذائياً وحياتياً يطيل العمر:

- آخر الاكتشافات الجينية المتعلقة بفئات الدم وتأثيرها في الجسم.
- دراسة للدور الذي تلعبه فئات الدم الفرعية، وبخاصة عاملي الدم الإيجابي (RH^+) والسلبي (RH^-).
- معلومات جديدة ثورية حول ارتباط فئات الدم بالضغط النفسي والشخصية والصحة العقلية.
- تحقيق شامل ودقيق عن اختلاف عملية الهضم، وعمليات الأيض، والمناعة باختلاف فئة الدم.
- وصفات خاصة بكل فئة دم تساعدكم على التكيف مع هذا النظام، وتخفف معدل الضغط النفسي لديكم، وتضمن لكم التوازن النفسي الانفعالي، وتؤخر الشيخوخة، وتجنبكم المرض.
- نصائح مخصصة للأولاد والمتقدمين بالسن والنساء.
- ملاحظات مستندة إلى أبحاث، شهادات حية من المرضى ومراجع كثيرة.

Eat Right for your Type (4 فئات دم 4 أنظمة غذائية)

تأليف: دكتور بيتر دادامو بمساعدة كاثرين ويتني صادر عن دار الفراشة.

إنه الكتاب الذي أحدث ضجة كبرى؛ فقد عرف الناس بمفهوم الارتباط ما بين فئة الدم والغذاء والصحة. بيع من هذا الكتاب أكثر من مليوني نسخة عالمياً وترجم إلى 50 لغة. ويعتبر البحث المحوري الأهم في مجال علم فئات الدم.

وهو يشمل:

- بحث تفصيلي في الأصول الأنتروبولوجية والبيولوجية لفئات الدم.
- أنظمة غذائية شاملة كاملة لكل فئات الدم تشمل لوائح بالأطعمة المفيدة والأطعمة غير الضارة وتلك التي يجب أن تتجنبوها. إضافة إلى التمارين الرياضية الخاصة بكل فئة ومجموعة من وصفات الطعام التي تساعدكم على اعتماد النظام المناسب لكم.
- توصيات خاصة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية وأمراض، وللذين يريدون إنقاص وزنهم. أضيف إلى ذلك نصائح لتأخير الشيخوخة ومعالجة العقم ومواضيع أخرى كثيرة.
- شهادات حية لمرضى عالجهم الدكتور دادامو في عيادته تثبت النتائج الباهرة التي يحصدها نظام التغذية بحسب فئة الدم.

Cook Right 4 your Type (قيد الترجمة)

الرفيق العملي في المطبخ لكتاب 4 فئات دم 4 أنظمة غذائية.

تأليف: دكتور بيتر دادامو بمساعدة كاثرين ويتني.

هذا الكتاب هو دليل ضروري لعيش النظام الغذائي بحسب فئة الدم والاستمتاع به. يقدم دكتور دادامو، بالتعاون مع فريق من الطهارة المحترفين، كتاباً يفيض بالمعلومات الهامة المثيرة للعجب وبالوصفات اللذيذة لكل فئة من فئات الدم. في هذا الكتاب تجدون:

www.books4all.net

- لوائح بوصفات عائلية تعلمكم طريقة الطهو للعائلة إذا كان أفرادها من فئات دم مختلفة.
- إرشادات عملية كثيرة لكي تأكلوا ما يناسب فئة دمكم.
- برنامج غذائي لثلاثين يوماً يسهل عملية تطبيق النظام الغذائي في الحياة اليومية.
- أكثر من 200 وصفة طعام مميزة ستعجب أصحاب الفئات الأربع.

Eat Right 4 your Type

Complete Blood Encyclopedia (قيد الترجمة)

إنه دليل ألبائي يربط ما بين فئات الدم والأمراض والأعراض والحالات الصحية التي يمكن أن تصابوا بها. في هذا الكتاب تتعلمون كيفية العلاج من 300 مرض مستخدمين العلاج المناسب لفئة دمكم، الذي أثبتته آلاف الدراسات العلمية.

عندما تقرأون هذا الكتاب ستعلمون:

- أي أمراض أنتم معرضون للإصابة بها.
- أي أنواع من الحساسية يمكن أن تصابوا بها وما هي ردات فعلكم التحسسية.
- كيفية معالجة الأعراض التي تشعرون بها.
- كيفية التخلص من الأوجاع المزمنة.
- كيف التخلص من مشاكل الهضم.
- كيفية التخلص من التعب والإرهاق.
- كيفية تقوية مناعتكم.
- كيفية تحسين نوعية نومكم.
- كيفية تحسين قدراتكم الإدراكية.
- كيفية تنظيف جسمكم من السموم.
- كيفية الحفاظ على بشرة صحية أو استرجاع نضارتها.
- كيفية حماية جهاز القلب والشرابين.
- كيفية تحسين عمليات الأيض في الجسم.

- أي رياضة تناسبكم أكثر.
 - أي أطعمة وأعشاب ومكملات غذائية مناسبة لكم.
- إن هذا الكتاب شكّل ظاهرة عالمية، وستقدمه لكم دار الفراشة قريباً ليصبح مرجعاً لكم يجيب عن كل أسئلتكم حول الصحة الجسدية والنفسية.
- للاستشارة الخاصة يمكن مراجعة الدكتور بيتر دادامو وفريقه على العنوان التالي:

The D'Adomo Clinic

2009 Summer Street

Stamford, CT 06905

203 - 348 - 4800

أو www.dadamo.com

www.books4all.net

منتديات سور الأزبكية

فهرس أسماء الأسماك الواردة في الكتاب

Mahimahi	ماهي ماهي
Ocean Perch	الفرخ البحري
Pike	الكراكي (نهرى)
Porgy	البغروس
Sailfish	السلفيش
Sea bass	الشبص
Smelt	الحساس النهري
Snapper	النهاس
Sturgeon	الحفش
Sword fish	سمك أبو سيف
Sole	سمك موسى
Pilchard	الراخوص
Weak fish	الفرخ الأبيض

White perch	الأسماك الصفراء
Yellow Tail	الأسماك الصفراء الذيل
Barracuda	البركودة/ سفرنة
Beluga	الدلفين الأبيض
Blue fish	القنبر
Blue gillbas	القاروس الأزرق
Catfish	السلور
Anchovy	الأنشوفة
Abalone	أذن البحر
Carp	الشبوط
Cod	القد
Grouper	الأخفس/ القشر
Mackerel	الأسقمري
Pickerel	الكراكي الصغير
Red snapper	النهاش الأحمر
Rainbow Trout	الترويت القزحي
Rainbow	السمة القزحية
Brook Trout	الترويت النهري

Salmon	السلمون
Sardine	السردين
Sea Trout	الترويت البحري
Silver prech	الفرخ الفضي
Snail	الحلزون البحري
White fish	الدلفين الأبيض
Yellow	الأسماك ذات اللون الأصفر
Prech	الفرخ النهري
Clam	بطلينوس
Conch	محار الأذن
Cray fish	الإربيان/ جراد البحر
Eel	الأنكليس/ الحنكليس
Flounder	السماك المفلطح
Haddock	الحدوق
Hake	النازلي
Halibut	الهلبوت
Scallop	الأسقلوب (محار)
Shad	صابوغة

Stripped bas	القاروس المقلّم
Tilefish	التلفيش
Mullet	البوري
Pollock	بلّوق
Squid	صبيدج/ حبار
Wolfish	السمك الذئبي
Roe	سمك البطارخ/ الكافيار
Jack	الجاك
Skip Jack	السمك الوثاب
Sun fish	سمك الشمس
Parrot fish	السمك الببغائي
Caviar	كافيار بيض السمك
Sardin	سردين
Herring	رنكة
Lobster	كر كند
Mussels	بلح البحر
Oyster	المحار
Shrimp	القريدس/ الروبيان

www.books4all.net

منتديات سور الأزبكية

Tuna	طون/ تونة
Turtle	سلحفاة
Octopus	أخطبوط
Half moon fish	السّمك الهلالي
Pompano	البنبان
Muskellunge	المسقلنج
Lox	سلمون مدخن
Opaley fish	السّمك البراق
Scub	الأسقوب
Scrod	سمك قود صغير
Sucker	اللشك

فهرس الأعشاب الواردة في الكتاب

إنكليزي	فرنسي	
Chick weed	Mouron des oiseaux	عشب الطير (عين العصفور)
Sarasparilla	Salsepareille	ساسالي (الأراليه)
Echinacea	Echinacée	أخيناسيا
Clover	Trèfle	نفل
Goldenseal		الخاتم الذهبي
Corn silk	Barbes de maïs	شوشة الذرة
Amaranth	Amarante	قطيفة
Larch tree	Mélèze	لاريكس
Badian	Anis étoilé	يانسون نجمي
Banchal Twigtea	Kukisha	شاي يصنع من غصون وسيقان شجرة الشاي بعد قطفها
Buckwheat	sarrasin/blé noir	حنطة سوداء (قمح روسي)
Barley	Orge	شعير
Rye	Seigle	جودار

Bilberry	Myrtille	عنبة - قمام آسي (أويسة)
Black berry	Mûre	توت العليق
Cranberry	Canneberge	عنبة الدب
Gooseberry	Groseille épineux	كشمش شوكي
Raspberry	Framboise	فرامبواز
Loganberry	Framboise de Logan	فرامبواز لوغان (هجين)
Currant	Groseille	كشمش
Cayenne	Cayenne	فلفل حريف
Clover	Trèfle rouge	نفل أحمر
Elderberry	Baie de sureau	توت أحمر
Evening primrose	Onagre	أخدرية (حشيشة الحمار)
Fern	Fougère	سرخس
Horse tail	Prêle	كنبات (ذيل الحصان - قطع وصل)
Hollyhock Rose	Rose trémière	الورد الثلاثي
Marigold	Souci	أقحوان (أذريون)
Milk thistle	Chardon Marie	شوك الجمل - شوك مريم
Meadow Sweet	Reine des près	ملكة المروج
Stone Root		الجذر الحجري - خبق - حشيشة البرك
Maple	Erable	قيقب
Poppy Seeds	Graine de pavot	بزور الخشخاش
Rose hips	Eglantine	الورد البري/ورد السياج

Wintergreen	Gauthérie couchée-Thé du Canada	علطيرة (شاي كندا - خضرة الشتاء)
Alfalfa	Alfalfa	برسيم (باقية - فصّة)
Skullcap		القصيدة
Valerian	Valériane	الناردين (حشيشة القط)
Borage	Bourrache	لسان الثور (الحمحم - البلعصون)
Castor	Ricin	الخروع
Turmeric	Curcuma (safran des Indes)	العصفر
Pumpkin	Citrouille	البقطين (القرع)
Kamut	Kamut	الكاموت
Millet	Millet	الدخن
Oat	Avoine	الشوفان
Spelt	Epeautre	العلس (القمح البرّي)
Kasha	Kasha	كاشا
Tapioca	Tapioca	تابيوكا
Quinoa	Quinoa	الكينوا
Kale	Chou Frisé	الكرنب (الساقبي)
Chicory	Chicorée	الهندباء
Turnip	Navet	اللفت
Horseradish	Raifort	فجل الخيل
Dandelion	Pissenlit	الطرخشقون
Rhubarb	Rhubarbe	الاروند

Rocket	Roquette	الروكا (الجرجير)
Fennel	Fenouil	الشمار
Asparagus	Asperge	الهليون
Bok Choy	Bok Choy	السلق الصيني
Endive	Endive	الأنديف
Water chestnuts	Truffe d'eau	قسطل الماء
Water cress	cresson	القرّة
Celery	Céleri	الكرفس
Leek	Poireau	الكراث
Dill	Fenouil bâtard	الشبث
Avocado	Avocat	الأفوكادو
Mustard	Moutarde	الخردل
Peach	Pêche	الدراق
Prune	Prune	الخوخ
Watermelon	Pastèque	البطيخ
Melon	Melon	الشمّام
Pear	Poire	الإجاص
Quince	Coing	السفرجل
Grapefruit	Pamplemousse	الكريب فروت (الليمون الهندي)
Plantain	Plantain	لسان الحمل (آذان الجدي)
Carob	Caroube	الخروب
Dulce	Dulce	الدّلس
Turmeric	Curcuma	الكركم (عقدة صفراء)

Laurel	Laurier	الغار (الرائد)
Basil	Basilic	الحبق (ريمان)
Rosemary	Romarin	إكليل الجبل (حصالبان)
Sweet-Marjoram	Marjolaine	المردقوش
Tamarind	Tamarin	التمر الهندي
Tarragon	Estragon	الطرخون
Savory	Sarriette	الندغ
Juniper	Genévrier	العرعر
Hops	Houblon	حشيشة الدينار (الجنجل)
Lime tree	Tilleul	الزيرفون
Elm	Orme	الدردار
Sage	Sauge	القصعين (عيزقان - مريمية - قويسة)
Horse hound	Marrube	الفراسيون
Oak	Ghêne	البلوط
Elder	Sureau	البيلسان (الخمان)
Howthorn	Aubépine	الزعرور
Vervain	Verveine	رعي الحمام
Birch	Bouleou	البتولا البيضاء
Mullein	Bouillon blanc	البوصير (آذان الدب)
Milfoil	Mille feuille	الأخيلية (أم ألف ورقة)
St John's Wort	Mille pertuis	عشبة القديس يوحنا (هيوفاريتون)
Gentian	Gentiane	الجنطيانا

Senna	Séné	السنا (السنامكي)
Burdock	Bardane	الأرقطيون
Shepherd's purse	Bourse-à-pasteur	كيس الراعي
Colt's foot	Tussilage	حشيشة السعال (فرفرة)
Sorrel	Oseille	الحماض
Willow	Saule	الصفصاف
Centaury	Centauree	القنطريون الصغير
Nettle	Ortie	القراص
Psyllium	Asprelle	عشبة البراغيث (حشيشة البزكة)
Dog-wood (Marsh grass)	Cornouille	القرنوس (قرانيا، الجمايكية)
Persimmon	kaki (plaqueminier)	الكاكي (خرما)
Okra	Gombo (Okra, Bamia)	الباميه
Liquorice.root	Bois de réglisse	عرق السوس
Beans	Haricot	الفاصوليا
Linseed	Grains de lin	الكثان
Canola oil (rape seed oil)	Colza	الكانولا (زيت بزور اللفت)
Sesame seeds	Grains de sésame	السمسم
Artichoke	Artichaut	الأرضي شوكي
Asparagus	Asperge	الهليون
Mustard	Moutarde	الخردل
Avocado	Avocat	الأفوكادو

Cauli flower	Chou-fleur	القنيط
Cilantro (coriander)	Coriandre	الكزبرة
Eggplant	Aubergine	الباذنجان
Aniseed	Anis	اليانسون
Saffron	Safran	الزعفران
Ginger	Gingembre	الزنجبيل
Camomile (Chamomile)	Camomille	البابونج

www.books4all.net

منتديات سور الأزبكية

دكتور بيتر دادامو

Dr. Peter D'Adamo

دكتور متخصص في الطب
الطبيعي أدت أبحاثه في موضوع
ارتباط فئات الدم بالصحة
والمرض إلى نتائج مبهرة في
علاج أمراض كثيرة وحتى
الخطيرة منها. انـتـخب
«طبيب الشهر» في شباط 1991
وطبيب العام سنة 1990. وهو
مؤسس ورئيس تحرير مجلة
"The Journal of Naturopathic
Medicine".

لبنان 3000 ل.ل.
سوريا 75 ل.س.
الأردن 1,50 دينار
الكويت 750 فلس
الإمارات 10 دراهم
قطر 10 ريال
البحرين 1 دينار
السعودية 10 ريال
المغرب 15 درهم
تونس 2,5 دينار
الجزائر 150 دينار
عمان 1 ريال
مصر 8 جنيه

ISBN9953-15-278-0



9 789953 152783

فئة الدم



النظام الغذائي المناسب

هذا هو الدليل العملي الخاص بفئة دمك الذي
تستطيع أن تحمله معك ليرشدك أينما كنت إلى ما
يجب أن تختاره من طعام لتحافظ على صحتك
ورشاقتك.

www.books4all.net

يختلف تفاعل الجسم مع الطعام باختلاف فئة
الدم. فإذا كانت فئة دمك A تمتع بصحة جيدة
عبر اعتماد نظام غذائي نباتي.

احمل معك هذا الدليل الى السوق والمطعم وفي
العطلة. هكذا تتفادى زيادة الوزن والأمراض عبر
تجنب شراء واستهلاك الاطعمة التي تضرّ بك. مع
هذا الكتاب ستشعر ان إرشادات الدكتور دادامو
ترافقك أينما ذهبت، ففي داخله تجد لوائح بما هو
مناسب لك من الغذاء على أنماطه



0110520050001220

ج.د
8.00 فئة الدم A النظام
الغذائي المناسب

Barcode Team

www.darelfarasha.com