

دراسة هامة لأحد أكبر الباحثين في العالم د. بيتر دادامو ..

تعرفي على الغذاء المناسب لفصيلة دمك



من أين تستمد فئة الدم هذه الأهمية؟ وما هو الدور الأساسي الذي تلعبه، لا في صراع البقاء الذي حدث منذ آلاف السنين، إنما في وقتنا الحاضر؟ إن فئة الدم تفيدنا حول وضع جهاز المناعة بكامله، وهي تحدد درجة تأثر الفيروس والبكتيريا والعدوى على أنواعها فينا، وتضبط أيضاً أثر المواد الكيميائية والضغط النفسي ومجموعة الاعتداءات والحالات المرضية التي نتعرض لها والتي يمكن أن تلحق الضرر بجهازنا المناعي، إن جهاز المناعة هذا يقوم حصرياً بوظيفتين أساسيتين رغم كل ما فيه من تعقيد، هاتان الوظيفتان هما التعرف على «ما لنا» والقضاء على «ما ليس لنا».

الفئة O: اختصار لكلمة الإنجليزية وتعني قديم

الفئة A: نسبة إلى الإنسان المزارع Agrarian

الفئة B: تعني التوازن Balance

الفئة AB: العصرية Modern

الليكتين Lectin : صلة الوصل ما بين فئة الدم والغذاء

تحصل عملية تفاعل كيميائي ما بين دمك والطعام الذي تتناولونه، وبشكل هذا التفاعل جزءاً من موروثكم الجيني، فحتى مطلع هذا القرن الجديد ما زال جهازكم المناعي وجهازكم العضلي يحافظان على ميولهما الغذائية التي كانت لأجدادكم حاملي فئة دمكم من قبلكم. هذا الواقع مدهل طبيعياً إلا أنه حقيقي، نحن نعرف هذه الحقيقة بفضل عامل يسمى الليكتين Lectin، الليكتين هو مجموعة كبيرة ومتنوعة من البروتينات الموجودة في الطعام، لها خصائص ملزمة (مكتلة) تؤثر في الدم، هكذا هي حال الليكتينات في الطعام، يكلم، أوضح، عندما تأكلون طعاماً يحتوي لكتينات بروتينية غير ملائمة لمولدات المضاد في فئة دمكم، تستهدف الليكتينات

أن بروتين الليكتين يقوم هذا التحلل، وبالتالي لا يتم هضم هذا البروتين فيبقى على حاله، ومن الممكن جداً عندئذ أن يتفاعل مع غشاء المعدة أو غشاء الأمعاء، أو أن يدخل مجرى الدم مع العناصر الغذائية التي تم هضمها من الفاصولياء، هكذا تستهدف أنواع مختلفة من الليكتينات أعضاء وأجهزة مختلفة في الجسم، متى استقرت الليكتينات التي لم يتم هضمها في مكان ما من الجسم، تتصرف كمغناطيس يجذب الخلايا في ذلك المكان، إنها تجعل الخلايا تتكثرت وتتشبث ببعضها فتصبح هدفاً ينغص تدميره تماماً كما لو كانت أجساماً غريبة، قد يتسبب هذا التكثرت بظهور أعراض التهيج الأمعائي أو تشنج الكبد أو يمنع تدفق الدم عبر الليكتين. وهذه المقامب المذكورة ليست إلا عينات قليلة من الآثار المتأتبة عن تحلل الخلايا.

فيما يلي نقدم لكم النظام الغذائي والمكملات الغذائية وبكل فئة من فئات الدم، فإذا التزمتم بالخطة الخاصة بفئة دمكم سوف تحققون الأمور التالية:

- تجنب العديد من الفيروسات وأنواع العدوى الشائعة.
- التخلص من الوزن الزائد بينما ينظف جسمكم نفسه من السموم والدهون المتراكمة فيه.
- الوقاية من الأمراض الخطيرة مثل السرطان، وأمراض القلب والشرايين والسكري وفشل الكبد.
- تجنب العديد من العوامل التي تؤدي إلى تلف الخلايا السريع، وبالتالي تأخير الشيخوخة.



AB الطعام المناسب لفئة الدم

A الطعام المناسب لفئة الدم

O الطعام المناسب لفئة الدم

تجنبوا: من اللحوم البيكون لحم مقعد، لحم الإوز، لحم السماني، لحم الدجاج، الجامبون، لحم الخنزير، لحم الدجاج الرومي، لحم القلب، لحم البط، لحم التدرج.

تجنبوا: من اللحوم البيكون لحم الخنزير المقعد، لحم الدجاج الرومي، لحم الحجل، لحم البقر، لحم البطل، لحم الخنزير، لحم الإوز، لحم العجل الرضيع، لحم الدجاج، الجامبون، لحم الغزال، لحم القلب، لحم طائر السماني.

تجنبوا: من اللحوم البيكون (لحم مقعد)، الجامبون، لحم الأرنب، لحم البقر، القلب، لحم طير السماني، لحم الخنزير، لحم البقر المقروم، لحم الحمل، لحم العجل، لحم الجاموس، لحم الغنم، لحم الغزال، لحم البطل، لحم الحجل، لحم الطرائد.

تجنبوا: من الألبان ومشتقاتها الجبنة الأمريكية، المثلجات «البوظة»، الجبنة الزرقاء، الجبنة المشطلة، زيت الكانولا.

تجنبوا: من الألبان ومشتقاتها الأنشوجة «أنشوا»، السمك المفلطح، الأخطبوط، البيكودا «سيفرنة»، الضفادع، المحار، القاروس الأزرق، الحدوق، الشبص، البطلينوس «صدف»، الهليوت، القريدس، محار الأذن، الرنكة «المخللة»، سمك موسى، سرطان الماء «سلطعون»، الكركند، القاروس المقلم، الإربيان «جراد البحر»، السلمون المدخن، السلحفاة، الأنقليس، الأسماك الصفراء الذيل.

تجنبوا: من المأكولات البحرية الأنشوجة «أنشوا»، القاروس الأزرق، الكافيار، البيكودا، السلور، البطلينوس «صدف»، الدلافين الأبيض، القنبر، محار الأذن، سرطان البحر «كراب»، الرنكة الطازجة، صابوغة، الإربيان «جراد البحر»، الرنكة المخللة، القريدس «روبيان»، الأنقليس، الكركند، سمك موسى، السمك المفلطح، السلمون المدخن، الحبار «صبيح»، بلح البحر، القاروس المقلم، سمك موسى الرمادي.

تجنبوا: من الزيوت زيت الذرة، زيت السمسم، زيت بذور القطن، زيت دوار الشمس.

تجنبوا: من الزيوت زيت الذرة، زيت السمسم «سيرج»، زيت بذور القطن، زيت دوار الشمس، زيت العصفور، البندق، الطحينة، زبدة بذور دوار الشمس، بذور الخشخاش، بذور السمسم، بذور دوار الشمس، بذور اليقطين.

تجنبوا: من الزيوت زيت الذرة، زيت العصفور، زيت بذور القطن، زيت السمسم «سيرج»، زيت الفول السوداني «الفستق»،

تجنبوا: من الخضروات والحبوب الفاصولياء الأوكوي، العدس الجليدي، الفاصولياء الأوكوي، العدس الأخضر، الفاصولياء المكسيكية السوداء، العدس الأحمر، الحمص الفلطي «حبة كبيرة»، الفاصولياء الإسبانية المشوكة، الفاصولياء البيضاء الصغيرة ذات النقطة السوداء، الأرضي شوكي، الزيتون الأسود، الفجل، القلقاس الرومي، الزيتون الأخضر، الصويا المبرعمة، الأفوكادو، الزيتون اليوناني، نبات الفجل الياقوتية، الذرة البيضاء، الزيتون الإسباني، التامبيه، الذرة الصفراء، اليقطين، التفوف، البندورة «الطماطم»، جوز الهند، الراوند، الكاكي «الخرما»، ثمرة النجمة «كارامبولا»، الرمان، الصبار.

تجنبوا: من الألبان ومشتقاتها الجبنة الأمريكية، المخيض، البريوفولوني، الجبنة الزرقاء، الكامبير، البوظة «المثلجات»، الجبنة المنكهة بالفواكه، الزبدة، البرميغان، الحليب الكامل الدسم.

تجنبوا: من الألبان ومشتقاتها الجبنة الأمريكية، الكامبير، الجبنة المصنوعة من قشدة الحليب، الجبنة الزرقاء «المعينة»، مادة الكازين، البري، الشيدر، الزبدة، المخيض، المثلجات المصنوعة من الحليب، الجبنة المقشودة أو التي تحتوي 2% حليب، لجبنة السويسرية، صل اللبن (التاج عن صناعة الجبن)، المشروبات المعذبة بالحليب، الحليب الكامل الدسم،

فئة الدم B: الفئة التي تستوعب أي تغيير، المتأقلمة مع المناخات الجديدة واختلاط الشعوب.

تجنبوا: من الخضروات والحبوب فاصولياء الأوكوي، فاصولياء الأوكوي، بوب الصويا المخمضة بالماء وطحين القمح Black Beans، الفول الأخضر، الحمص الفلطي، الفاصولياء الكليوية عموماً، الفاصولياء الخضراء الكليوية، الفاصولياء الصغيرة البيضاء ذات البقعة السوداء، الأرضي شوكي، الفليفلة الخضراء، القلقاس الرومي، الفليفلة الحريفية، الأفوكادو، الفليفلة الحمراء، الذرة البيضاء، الفليفلة الصفراء، الذرة الصفراء، الفجل، الفاصولياء الخضراء الكليوية، الزيتون الأسود.

تجنبوا: من الفواكه الموز، البرتقال على أنواعه، جوز الهند، اليابايا، المانغا، موز الجنة «لسان الحمل»، الشمام، البرتقال من الداخل الأصفر من الخارج، الراوند، الشمام الأخضر من الداخل، المندرين «يوسف أفندي».

فئة الدم AB: حصيلة اندماج نادر ما بين الفئة A المتسامحة المتساهلة والفئة B الأكثر توازناً رغم أنها كانت بربرية في الأصل.

تجنبوا: من الفواكه الموز، البرتقال، الصبار، جوز الهند، الكاكي «الخرما»، الراوند، الجوافة، الرمان، ثمرة النجمة «كارامبولا»، المانغا.

تجنبوا: من الفواكه الموز، البرتقال على أنواعه، جوز الهند، اليابايا، المانغا، موز الجنة «لسان الحمل»، الشمام، البرتقال من الداخل الأصفر من الخارج، الراوند، الشمام الأخضر من الداخل، المندرين «يوسف أفندي».

تجنبوا: من المأكولات البحرية البراكودة «سفرنة»، الرنكة المحفوظة بالخل، السلور، السلمون المدخن، الكافيار، الأخطبوط، محار الأذن.

تجنبوا: من اللحوم لحم الخنزير، البيكون «لحم مقعد»، لحم الإوز، الجامبون، تجنبوا: من الزيوت زيت الذرة، زيت الفول السوداني «الفستق»، زيت بذور القطن، زيت العصفور.

تجنبوا: من المكسرات الجوز البرازيلي، زبدة الفستق، الكاجو، الفستق الحلبي، اللينشي، بذور الخشخاش، الفول السوداني «الفستق».

تجنبوا: من الخضروات والحبوب الفاصولياء الحمراء الكليوية، الفاصولياء البيضاء الصغيرة الحبة، العدس الأخضر، العدس الأحمر، الأفوكادو، الباذنجان، الزيتون الإسباني المخمر «الأخضر والأسود»، الملقوف الصيني، الفطر الزراعي، البطاطا، الملقوف الأحمر، فطر شيتاكي، الملقوف الأبيض، أوراق الخردل، حبوب الفالفا «البرسيم»، المنبثة، القنبيط، الذرة البيضاء، ملقوف بروكسل «الصفير»، الذرة الصفراء، الزيتون اليوناني «كلاماتا أسود كبير».

تجنبوا: من الفواكه ثوت العليق البري (Granberry)، البرتقال على أنواعه، جوز الهند، لسان الحمل (ذنان الجدي)، الشمام البرتقالي اللون من الداخل والرمادي أو البيج من الخارج، الراوند، الشمام الأخضر من الداخل الأصفر من الخارج، الفيريز، يوسف أفندي (مندرين).

فئة الدم O: أقدم الفئات والأساس الأول للفئات الأخرى، إنها الفئة التي نجت واجتازت العصور حتى تربعت في أعلى السلسلة الغذائية.

B الرخالة: متوازن، مرن، مبدع

نقاط القوة
جهاز مناعة قوي، قدرة على التألم مع التغيرات الغذائية والبيئية، جهاز عصبي متوازن

نقاط الضعف
ما من نقاط ضعف طبيعية إنما اختلال توازن في وظائف الجسم يؤدي إلى الإصابة بأمراض ذاتية المناعة، الإصابة بفيروسات نادرة

المخاطر الصحية
سكري من النوع الأول، تعب مزمن، مشاكل مناعة ذاتية - مرض لوجريج (مرض عصبي يؤدي إلى الشلل والموت)، ذئبة (مرض جلدي)، تصلب لوحيي MS

النظام الغذائي الأمثل
كل أنواع الطعام إنما بشكل متوازن، لحوم (باستثناء الدجاج)، الحليب ومشتقاته، الحبوب، الفاصولياء، البقول، الخضار، الفواكه

مفتاح تخفيف الوزن
الذرة، العدس، المكسرات (لوز، بندق، جوز...)، السمسم، الحنطة السوداء، القمح، أطعمة مساعدة على تخفيف الوزن: الخضار الورقية، بيض، لحم الغزال، الكبد، عرق السوس، الشاي

المكملات
المغنيزيوم، عرق السوس، الجنكة، ginkgobiloba، الليستين

البرنامج الرياضي
نشاط رياضي معتدل، مع توازن فكري، مثل: النزاهات الطويلة سيراً على الأقدام، ركوب الدراجة الهوائية، كرة المضرب، السباحة

AB اللغز: نادر، غامض، ساحر

نقاط القوة
مقاوم مع الظروف الحديثة، جهاز مناعة ضعيف جداً، يجمع حسناً الفئة A والفئة B

نقاط الضعف
جهاز هضم حساس مما يسمح بدخول الميكروبات، رذات فعله سلبية على الميكروبات ذات مود المضاد الشبيهة بمولدات المضاد الخاصة بالفئة A والفئة B

المخاطر الصحية
أمراض قلب، سرطان، فقر دم

النظام الغذائي الأمثل
خليط من نظامي الفئتين A وB إنما باعتدال، اللحم، المأكولات البحرية، مشتقات الحليب، البقول، الفاصولياء، الحبوب، الخضار، الفواكه

مفتاح تخفيف الوزن
اللحم الأحمر، الفاصولياء الحمراء الكليوية، الفاصولياء الخضراء الكليوية، البذور، الذرة، الحنطة السوداء، أطعمة مساعدة على تخفيف الوزن: تفوف، أسماك وثمار البحر، مشتقات الحليب، الخضار الورقية، العشب البحري البنّي (Kelp)، الأناناس

المكملات
فيتامين C، الزعور البري، الأيخناسيا، الناردين، الكورستين، شوك مريم (شوك الجمل)

البرنامج الرياضي
تمارين للهدوء والتركيز مثل: اليوغا، تاي تشي، تتوافق مع تمارين رياضية معتدلة القوة مثل: النزاهات الطويلة سيراً على الأقدام، ركوب الدراجة الهوائية، كرة المضرب

A المزارع: مستقر متعاون، منظم

نقاط القوة
يتأقلم جيداً مع التغيرات الغذائية والبيئية، جهاز مناعة يحتفظ بالعناصر الغذائية ويخضعها لعملية الأيض بسهولة أكبر

نقاط الضعف
جهاز هضم حساس، جهاز مناعة ضعيف وعرضة لاجتياح الميكروبات

المخاطر الصحية
أمراض القلب، السرطان، فقر الدم، مشاكل في الكبد والمرارة، سكري من النوع الأول

النظام الغذائي الأمثل
نباتي، خضار، تفوف، مأكولات بحرية، حبوب، بقول، فواكه، فاصولياء

مفتاح تخفيف الوزن
اللحوم، الألبان والأجبان، الفاصولياء الخضراء الكليوية، الفاصولياء الحمراء الكليوية، القمح، أطعمة مساعدة على تخفيف الوزن: الزيت النباتي، مأكولات الصويا، الخضار، الأناناس

المكملات
الفيتامين B12، حمض الفوليك، الفيتامين C، الفيتامين E، الزعور البري، الأيخناسيا، كورستين، شوك مريم (شوك الجمل)

البرنامج الرياضي
تمارين استرخاء وتركيز مثل: اليوغا، التاي تشي

O الصياد: قائد قوي، يعتمد على ذاته

نقاط القوة
جهاز هضم شديد القدرة على الاحتمال، جهاز مناعة قوي، مناعة طبيعية ضد الأمراض المعدية، جهاز مصمم لأيض غذائي فعال وللاحتفاظ بالعناصر الغذائية

نقاط الضعف
لا يتحمل التغيير في نظامه الغذائي، أو الظروف البيئية المحيطة به، جهاز المناعة لديه قد يكون مفرط النشاط ويعاجم نفسه

المخاطر الصحية
اضطرابات ناتجة عن سيلان الدم، أمراض التهابية - التهاب مفاصل، نقص في إفرازات الفدة الدرقية، قرحة في المعدة أو الأمعاء، إصابات بأنواع الحساسية

النظام الغذائي الأمثل
يرتكز على البروتين: أكلو لحوم، لحم، سمك، خضار، فواكه، مقادير ضئيلة من الحبوب، الفاصولياء، البقول

مفتاح تخفيف الوزن
القمح، الذرة، الفاصولياء الحمراء، العدس، الملقوف، الملقوف الصغير (بروكسل)، القنبيط، أوراق الخردل، الفاصولياء البيضاء (حبة صغيرة)، أطعمة مساعدة على تخفيف الوزن: عشب البحر البنّي (Kelp)، المأكولات البحرية، الملح، الكبد، اللحم الأحمر، لفت، سبانخ، بروكولي

المكملات
الفيتامين B، الفيتامين K، الكالسيوم، اليود، عرق السوس، عشب البحر البنّي (Kelp)

البرنامج الرياضي
تمارين رياضية مكثفة مثل: الأيروبيك، الفنون القتالية، رياضات الاحتكاك (ملاكمة، مصارعة...)، الركض