

گروه خونی

نویسنده: پیتر ج د آدامو

مترجم: فهیمه رحمتی



انتشارات گویش نو

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : گروه‌های خونی / مولف پیتر جیمز د. آدامو، کاترین ویتنی؛ مترجم فهیمه رحمتی
مشخصات نشر : تهران: گویش نو، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری : ۳۸۳ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۸۰-۰۵-۵
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
موضوع : خون -- گروه‌ها
رده بندی کنگره : QP۹۸/د۲گ۴ ۱۳۹۷ :
رده بندی دیویی : ۶۱۲/۱۱۸۲۵ :
شماره کتابشناسی ملی : ۵۵۳۱۷۷۷ :

شناسنامه
کتاب



انتشارات گویش نو

عنوان: گروه خونی
نویسنده: پیتر ج د آدامو
مترجم: فهیمه رحمتی
ویراستار: اعظم ستاری
ناظر چاپ: سارینا رباطیان
تایپ و صفحه آرایی: سعید هاشمیان
طراح جلد: مصطفی مهاجر
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۸۰-۰۵-۵
قیمت: ۹۰۰۰۰ تومان

me/bostanbook

● bostan_book

🌐 bostanbook.ir

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، خیابان نظری پلاک ۶۱ واحد B12 تلفن: ۶۶۹۵۶۰۴۹-۵۰

پخش کتاب بستان: ۶۶۹۶۷۹۹۹-۶۶۹۶۲۸۰۹

فهرست مطالب

۱۳	 مقدمه
۱۵	 قدم بعدی
۱۷	 تأثیر گروه خونی
۱۷	 یک شمای غیر قابل اشتباه
۱۷	 ژن گروه خونی
۲۰	 بخش اولی برادر زاده ۹۳۴
۲۱	 چرا وضعیت درسی مهم است؟
۲۵	 در جستجوی پرورش شخصیت
۲۷	 گروه خونی و شخصیت: نظریه‌های موجود
۲۹	 نوع گروه خونی - مشخصات شخصی
۳۰	 گروه خونی و نوع شخصیت:
۳۲	 جمعیت‌شناسی گروه خونی
۳۴	 خلاصه
۳۵	 استرس و ثبات احساسی
۳۷	 مکانیسم‌های تنش
۳۸	 لحظه استرس
۳۸	 پایان تنش
۳۸	 هورمون‌های استرس: ورتکس
۳۹	 بهبود: کاهش استرس و سلامتی
۴۰	 نوع خون و تنش
۴۱	 نوع A
۴۱	 نوع O
۴۲	 مورد: سطوح استرس

۴۲	نوع B:
۴۳	نوع AB:
۴۳	تمرین و استرس
۴۶	نشانه‌های سلامت ذهنی
۴۷	نوع O: فاکتور دوپامین
۴۹	مورد بهبود یافته: افسردگی
۵۰	ایده کلیدی
۵۱	مورد بهبود یافته: افسردگی
۵۲	گ. خونی O و MAO
۵۳	نوع B: فاکتور کورتیزول
۵۴	وضعیت به رد یافته حلق و خوی و انرژی
۵۶	نوع B و A: فاکتور تی-یک اکسید
۵۸	مورد بهبود یافته: افسردگی، یاد
۵۸	در بیماری و سلامتی
۶۱	تمامیت گوارشی
۶۱	تأثیر سیستمیک نوع خونی
۶۲	نوع گروه خونی شما در محل کار
۶۳	نوع خون و بزاق: ارتباط ترشحات
۶۴	مورد بهبود یافته: دندان
۶۴	اهمیت تعادل معده:
۶۵	مورد بهبود یافته: اسم، سینوزیت
۶۶	مشکل بالاکتین
۶۸	مورد بهبود یافته: هضم / مخاط
۷۱	گندم
۷۲	گوجه فرنگی
۷۴	بادام زمینی
۷۵	مباحثه پروتئینی
۷۷	معجزه سلامتی هضمی

۷۹	حفظ تعادل سالم
۷۹	انطباق متاولیکی:
۷۹	تأثیر بیوشیمیایی نوع خون:
۸۲	سندروم ایکس
۸۲	شاخص زیستی تندرستی
۸۴	ارتباط قلبی - عروقی
۸۴	مورد بهبود یافته: قلبی - عروقی - قند خون - تندرستی
۸۵	نوع A و نوع AB: فاکتور کلاسترول نوع خونی
۸۶	مورد بهبود یافته: قلبی - عروقی
۸۶	مورد بهبود یافته: قلبی - عروقی
۸۶	نوع B و O: فاکتور مقاومتی کربوهیدرات نوع خونی:
۸۷	مورد بهبود یافته: قلبی - عروقی / تندرستی
۸۸	اسلحه پنهان تی O و B
۸۹	مسیرهای بیماری قلبی - عروقی
۸۹	بهبود یافته: آلرژی ها، قلبی - عروقی
۹۱	مورد بهبود یافته: قلبی - عروقی
۹۳	شش
۹۳	نبردگاه ایمنی:
۹۳	نوع خون اسلحه های برای زنده ماندن
۹۶	وضعیت ترشحی، یک فاکتور ایمنی
۹۷	سرطان: بازبینی و نظارت از خط خارج شده
۹۷	نوع خون و سرطان: در جستجوی پاسخ ها
۹۸	ویژگی های سلول سرطانی
۹۹	آنتی ژن های نوع خون و متابولیت
۱۰۰	مورد بهبود یافته: سرطان تخمدان
۱۰۱	T و TN: آنتی ژن های تمام سرطان ها
۱۰۳	خود خون - آسیب پذیری دیگر نوع A:
۱۰۴	فاکتور شدن دوستانه A:

- سرطان سینه: ۱۰۵
- نوع A زن میانسال بهبود یافته: سرطان سینه ۱۰۶
- سرطان تناسلی زنانه (تومورهای بیماری‌های زنانه) ۱۰۸
- سرطان مثانه ۱۰۹
- سرطان ریه ۱۰۹
- سرطان‌های سیستم هضمی: سرطان معده ۱۱۱
- سرطان‌های سیستم هضمی: سرطان پانکراس، سرطان کبد و سرطان کیسه صفرا ۱۱۱
- سرطان‌های سیستم هضمی: حفره دهانی و مری ۱۱۴
- سرطان‌های سیستم عصبی و مغز ۱۱۵
- سرطان‌های استخوان ۱۱۷
- بیماری سر ۱۱۷
- تعادل درمانی (درمیت) ۱۱۸
- هماهنگی بیولوژیکی و سمیت ۱۱۸
- شما چگونه انجام می‌دهید؟ آزمایش ایندیکان ۱۱۹
- ماری ال نوع A زن میانسال مشکلات هضمی / ایمنی ۱۲۰
- پلی‌آمین‌ها: ترفندی جدید بر سمیت ۱۲۲
- مورد بهبود یافته: هضمی / ایمنی / انرژی ۱۲۳
- پلی‌آمین‌ها در غذای شما ۱۲۴
- مورد بهبود یافته: هضمی / ایمنی ۱۲۵
- آیا میزان پلی‌آمین شما بسیار بالاست؟ ۱۲۶
- *علائم سمیت در نوع O ۱۲۷
- *علائم سمیت در نوع A ۱۲۷
- *علائم سمیت در نوع B و AB ۱۲۸
- *غذاهایی که پلی‌آمین‌ها و ایندول‌ها را کاهش می‌دهند: ۱۲۹
- دستورهای مناسب و درست زندگی ۱۳۱
- کلید برای زندگی درست ۱۳۱

۱۳۱	 بهترین دستور را برای زندگی درست خود بسازید
۱۳۳	 بیشترین بهره‌برداری از این کتاب
۱۳۶	 نوع خونی
۱۳۷	 رهنمودهای نوع خون
۱۳۸	 برنامه آزمایش پیشنهاد شده
۱۳۹	 نسخه نوع خون :
۱۴۰	 شاخص درمانی

متناسب با نوع O زندگی کنید

۱۴۳	 معایب:
۱۴۳	 پروفاکس نوع O:
۱۴۵	 شرح نوع O:
۱۴۷	 استراتژی‌های مثبت زندگی
۱۴۷	 راهنمایی‌هایی برای نوع O
۱۵۱	 استراتژی‌های سبک زندگی سازگار با کودکان نوع O:
۱۵۲	 فرزندان مستر:
۱۵۲	 واکسیناسیون نوع O:
۱۵۳	 استراتژی‌های سبک زندگی سازگار برای بزرگسالان نوع O
۱۵۳	 دیگر استراتژی‌های برای افراد نوع O:
۱۵۴	 هموارسازی احساسی
۱۵۸	 استراتژی‌های ویژه فرزندان ADHD/OADD:
۱۶۰	 رژیم نوع O: دو ساختاری:
۱۶۱	 سیستم نوع خونی رده رژیمی
۱۶۱	 رده دوم: غلبه بر بیماری:
۱۶۱	 راهنمای رژیمی شخصی شده
۱۶۲	 استراتژی‌های رژیمی نوع O:
۱۶۲	 کنترل سطوح بالای اسید معده
۱۶۳	 نتیجه ثبت شده از نوع خون

۱۶۳	بهبود یافته: چندین مقاومت خونی
۱۶۴	ممانعت از آسیب لاکتین:
۱۶۴	گوشت و مرغ
۱۶۶	ماهی و غذای دریایی
۱۶۹	لبنیات و تخم‌مرغ‌ها
۱۷۲	لوبیاها و جوانه‌ها
۱۷۶	حبوبات و نشاسته
۱۷۸	گیاهان
۱۸۲	میوه‌ها و آب میوه‌ها
۱۸۵	رنگین‌ها
۱۸۷	بوته‌ها، ادویه‌ها و پاشنی‌ها
۱۹۰	نوشیدنی‌ها
۱۹۲	مجزا کردن درمارها، ای سلیط مزمن
۱۹۲	شرایط گوارش مخصوص گروه سرخی O
۱۹۳	زخم معده
۱۹۶	بیماری‌های تهوع
۱۹۷	شرایط سوخت‌وساز مخصوص گروه خونی O
۱۹۸	دور ران و کمر خود را اندازه بگیرید
۱۹۸	کلید لاغری نوع O
۱۹۹	آزمایش برای آب خارج سلولی - ادم
۲۰۵	شرایط خاص ایمنی گروه خونی O

گروه خونی A

۲۰۸	پروفایل خطر سلامتی گروه خونی A
۲۱۰	نسخه گروه خونی A
۲۱۱	روش‌های شیوه زندگی
۲۱۲	درباره ریتیم چرخشی مهم
۲۱۶	متعادل کردن عواطف و احساسات

- ۲۲۰ راه‌های دیگر برای ایجاد یک تنظیم منظم و ساختن یک زندگی موفق‌تر
- ۲۲۲ قسمت دوم رژیم - گروه خونی A
- ۲۲۲ سیستم رژیم غذایی گروه خونی
- ۲۲۳ راهنمایی‌های اصول رژیم
- ۲۲۴ روش‌های رژیم غذایی برای گروه خونی A
- ۲۲۶ غذاهایی که باید در رژیم روزانه گنجانده شوند
- ۲۲۷ بالا بردن میزان روی در رژیم
- ۲۲۸ گوشت مرغ و گوسفند
- ۲۳۱ نوشیدنی‌ها
- ۲۳۲ بوبه‌ها، دویه‌ها و چاشنی‌ها
- ۲۳۵ روغن‌ها
- ۲۳۶ گروه اول
- ۲۳۷ میوه‌ها و آب‌میوه‌ها
- ۲۳۷ گروه اول
- ۲۴۲ سبزیجات
- ۲۴۵ دانه‌ها و نشاسته‌ها
- ۲۴۶ لوبیاها و جوانه‌ها
- ۲۴۸ آجیل‌ها و دانه‌ها
- ۲۴۹ بخش اول
- ۲۵۲ لبنیات و تخم‌مرغ‌ها
- ۲۵۳ ماهی و غذای دریایی
- ۲۵۶ در نام‌های خاص برای شرایط بحرانی
- ۲۵۶ مزک‌های مری
- ۲۵۷ رژیم ردیف دارید قهوه نخورید
- ۲۵۷ رژیم ردیف A جای سبز
- ۲۵۸ توصیه به والدین: واکنش‌های شنوایی و غلبه بر آن‌ها
- ۲۵۹ بیماری‌های صفرا و جگر (کبد)
- ۲۵۹ گرفته شده از گروه‌های خونی

۲۶۲	متابولیسم خاص گروه خونی A در شرایط بحرانی
۲۶۲	چاقی / متابولیسم پایین
۲۶۳	بیماری قلبی
۲۶۳	یائسگی در گروه خونی A
۲۶۵	کمک‌های گیاهی و داروهای گیاهی
۲۶۵	انعقاد بیش از اندازه خون
۲۶۶	شرایط بحرانی و خاص گروه خونی A
۲۶۸	میهن چربی را در رژیم خود کم کنید

زندگی درست برای گروه B

۲۷۱	مخاطرات سلامت گروه خونی B
۲۷۳	نسخه گروه خونی B
۲۷۳	روش‌های زندگی
۲۷۴	کودکان کم سن
۲۷۵	کودکان بزرگ‌تر
۲۷۸	آرامش روانی (ذهنی) و احساسی
۲۷۸	گرایش‌ات و تمایلات خود را بشناسید
۲۷۹	روش‌های درست کردن روش زندگی
۲۷۹	راهنمایی‌های رژیم خاص
۲۸۱	دستورات خاص برای کودکان
۲۸۲	رژیم ردیف ۲ B
۲۸۴	اصول رژیم گروه B
۲۸۵	مضرات لاکتین
۲۸۵	گوشت‌ها و ماکیان
۲۸۷	ماهی و غذای دریایی
۲۹۰	لبنیات و تخم‌مرغ‌ها
۲۹۳	لوبیاها و بنشن‌ها
۲۹۵	آجیل‌ها و دانه‌ها

۲۹۷	حبوبات و نشاسته‌ها
۲۹۹	سبزیجات
۳۰۱	میوه‌ها و آب میوه‌ها
۳۰۴	روغن‌ها
۳۰۶	بوته‌ها و ادویه‌ها و چاشنی‌ها
۳۰۹	نوشیدنی‌ها
۳۱۰	مجزا کردن درمان‌ها برای شرایط مزمن
۳۱۲	همیشه بهار
۳۱۳	ریچارد
۳۱۵	شرایط و این گرون خونی B
۳۱۷	ویروس / اختلال در سیستم عصبی
۳۱۹	بیماری‌های اختلال در سیستم خودایمنی

نویسه‌هایی به گروه AB

۳۲۴	ویژگی گروه خونی AB
۳۲۵	جدول مخاطرات سلامتی گروه AB
۳۲۶	روش‌های شیوه زندگی
۳۲۸	کودکان در سنین بالاتر
۳۲۸	روش‌های سازگاری با شیوه درست زندگی
۳۲۹	سازگاری ذهنی
۳۲۹	تمایلات خود را بشناسید
۳۳۱	رژیم مرحله ۲ گروه AB
۳۳۲	سیستم رژیمی گروه خونی
۳۳۲	راهنمایی‌های خاص رژیم
۳۳۴	ماکیان و گوشت قرمز
۳۳۵	ماهی و غذاهای دریایی
۳۳۸	لبنیات و تخم‌مرغ‌ها
۳۴۱	لوبیاها و جوانه‌ها

۳۴۳	آجیل‌ها و دانه‌ها
۳۴۵	دانه‌ها و نشاسته‌ها
۳۴۸	سبزیجات
۳۵۱	میوه‌ها و آب میوه‌ها
۳۵۴	روغن‌ها
۳۵۶	گیاه‌ها و ادویه‌ها و چاشنی‌ها
۳۵۹	نوشیدنی‌ها
۳۶۱	درمان اصولی در شرایط مزمن
۳۶۴	رعاشناسی ژنتیک شما
۳۶۵	سرخسبندی، دسته‌بندی گروه خونی شما
۳۶۶	فاکتور Rh
۳۶۷	سیستم گروه خونی MN
۳۶۸	سیستم‌های فرعی
۳۶۹	شجره‌نامه گروه خونی شما
۳۷۱	برخورد نیتان‌ها
۳۷۳	نقاط مثبت گروه‌های خونی
۳۷۴	آنفلوآنزا - سرماخوردگی
۳۷۴	گروه 3 خونی و سرماخوردگی
۳۷۶	بیماری‌های اسهال
۳۷۶	ارتباط R - گروه A - زن میانسال - بیماری‌های عفونی
۳۷۹	سراکو - گروه خونی O مرد میانسال - عفونت / سیستم ایمنی
۳۸۰	انگل‌ها
۳۸۱	عفونت‌آور با گروه خونی B

مقدمه

۵ سال، به مشغله از زمان انتشار برای نوع گروه خونی شما می‌گذرد. در آن زمان، ما تئوری گروه خونی که به میلیون‌ها خواننده معرفی شده بود و به بیش از چهل زبان ترجمه شده بود را دیده بودیم. از زمانی که رژیم غذایی، مقبولیت جهانی پیدا کرده بود ما به توسعه روش‌های جهت پذیرش این علم و استفاده راحت‌تر از رژیم غذایی ادامه دادیم. هدف اصلی برای نوع گروه خونی به اوج خود رسید. ما از اینترنت در خلال آدرس : www.v.dacamo.com جهت پشتیبانی، آموزش و توانا ساختن دهه‌ها از هزاران خواننده در سراسر جهان استفاده کامل کردیم. این «راز خانوادگی» که به صورت یک داستان موفقیت و مبهرت کنند، درآمده بود، تصدیقی برای پروسه‌ای مشترک از تعدادی توابع و انتشارات حرفه‌ای مختص این کار بود. پشتیبانی پزشکان، دانشمندان، متخصصین تغذیه و دیگر متخصصان گروه پزشکی و نیروهای با ارزشی از افراد بی‌شماری که (با اطلاعات و تجربیات خود ما را جهت تصحیح و به روز کردن این کار) به صورت پیوسته یاری کرده‌اند. یکی از عمیق‌ترین قدردانی خود را ابلغ می‌دارم. وجود «حق تیپ‌نما» ارائه دهنده سال‌ها، تحقیق و بررسی می‌باشد که به ما این اجازه را می‌دهد که از شکافتن علم ژنتیک، بدن و نتایج هزاران تحقیق بالینی مرتبط با سلامتی و گروه خونی لذت ببریم. ناری که از این بعد، مقیاس کار واقعی نمی‌باشد. می‌خواهم از اشخاصی به خاطر کمک فوق‌العاده گرانبهای آن‌ها تشکر کنم.

کاترین وتینی و همکارش پل گرانین، کسی که مجموعه‌ای از علوم را به صورت باور نکردنی، به یک پروسه زنده و قابل فهم تبدیل کرد. و او این کارها را با اشتیاق و تعهد زیادی انجام داد. دوست و همکارم، دکتر گرگوری کلی، کسی که با پشتیبانی

شخصی، حمایت و مساعدت خود را در خلال این وظیفه عظیم «کشف اطلاعات»، کتابی با این مقیاس و بعد را برای من فراهم کرد. جینو ویلی، نماینده ادبی من، که دوستی و همکاری خود را که یک نفر می‌تواند انتظار داشته باشد را وقف کرد. ویراستارم لرمی هرتز در ریورهد و پوتنام، کسی که با صبر و مهارت خود در سه کتاب، کار من را تقویت کرد. پرسنل فوق‌العاده‌ام در «ریورهد و پوتنام» کسانی که با سعی و تلاش خستگی‌ناپذیر خود تحت راهنمایی دلسوزانه پرتسون این موفقیت بزرگ را ایجاد کردند. من همین‌طور می‌خواهم از افرادی که مهارت و پشتیبانی خود را در این کار ابراز دادند تقدردانی کنم: از مایکل جوگلان در پنگیوم پوتنام به خاطر مشاوره با ارزشش؛ دکتر کوس استدler، ویراستارم در پیر - ورلاگ، جین دریشیل، نماینده ادبی کاترین، پل شولیک، توماس نیومارک از نیوکپتر، دکتر جوزف و لارا پنیرومو، دکتر جولیس هارون، ابن رابرت، از جمهوری T؛ استیو باری از آزمایشگاه‌های تشخیص سیگاری‌ها به خاطر پشتیبانی انگری و دکتر جفری باربد به خاطر تشویق‌های مؤثرش. قدردانی بی‌شمارم از پرسنل راه استریت ۲۰۰۹ به خاطر سعی و تلاش آن‌ها و آرامش و صبرشان در مقابل بی‌آرامی‌هایم. خلال نگارش این کتاب، من همین‌طور می‌خواهم تشکر مخصوصم را از دو دوستم جهت ایجاد یک محل دوستانه هدی مریت و استیون شایپرو ابلاغ کنم. ما همچنین از هدی به خاطر حفظ گیری سخاوتمندانه‌اش تقدیر می‌کنیم. تشکر مخصوص از اریک و الگلا باترورث به خاطر عشق و حمایت آن‌ها، و از رابرت و سیملینگ ادونچر، من همیشه به خاطر حکمت عشق و پشتیبانی خانواده‌ام از آن‌ها قدردانی می‌کنم: دکتر جیمز و کریستل آدامو و ایل آدامو... تشکر مخصوص و فراوان از مادژ و جیم بریز به خاطر حمایت و در اختیار قرار دادن سناوتخانه خانه آن‌ها در خلال نگارش این کتاب. در محیط دوستانه‌ای که آن‌ها فراهم کرده‌اند و در آخر از همسر و همدمم مارتا و دخترانم کلادیا و امیلی سپاسگزارم به خاطر سادگی و آرامش روزافزونی که برایم ارمغان داشتند.

یادداشت مهم: این کتاب جایگزین نسخه پزشکان و یا دست‌اندرکاران پزشکی نمی‌باشد؛ بلکه، قصد دارد اطلاعاتی را جهت همکاری پزشکان و دیگر متخصصین گروه پزشکی در جهت افزایش رفاه تمامی مواردی که نیاز به سرپرستی پزشکی را دارند ارائه می‌دهد. چه نویسنده و چه ناشر هیچ گونه مسئولیتی در قبال اطلاعات و پیشنهاداتی که در این کتاب به آن‌ها شده را ندارد. مشخصات افرادی که به عنوان

کیس از آن‌ها استفاده شده و گروه خونی آن‌ها منتخب شده جهت رازداری تغییر داده شده است.

نویسنده و ناشر هیچ گونه مسئولیتی را در قبال مطالب ذکر شده این کتاب را ندارند. تمام مسئولیت‌هایی که در رابطه با اجرای هر سفارشی از این گونه کالاها، سرویس‌ها یا هرگونه خسارت، از دست دادن، هزینه به اشخاص و اموال به آن‌هاست مرتبط نمی‌باشد.

قدم بعدی

هیچ کدام از ما در خونمان تاریخ انسان را سپری نمی‌کنیم. روزی دیگران حافظه را به آینده می‌سپارند که ما نمی‌توانیم تصور کنیم. بشریت در حال پیشرفت می‌باشد، که بنیاد استادانه آن هیچ وقت به صورت تمام کامل نمی‌باشد. کاملاً به صورت تحت لفظی، روشی را که ما در حال حاضر زندگی می‌کنیم قسمتی از نمایه ژنتیک فرزندان ما، در آینده خواهد بود. دانش گروه خونی مانس، بی‌نظیری را جهت آزمایش گذاشته، تفکر و عبور از آن جهت بهبود بخشیدن به گروه خونی، در اختیار ما قرار می‌دهد.

دین نه تنها علم و اسبابی را فراهم می‌کند که زندگی ما را حال و آینده بهبود می‌بخشد، بلکه ساختار ژنتیک ما را نیز تدوین می‌کند. وقتی که پنج سال پیش «حق خوردن شخصی تیپ شما» چاپ شد، ما با یک فرض منطقی ماده شروع کردیم. گروه خونی، روشی برای توضیح تناقضات بین مطالعات روزانه و بیماری‌ها بود. چرا برخی از مردم انرژی حیاتی بالایی دارند و این انرژی در آن‌ها باقی می‌ماند؛ در حالی که در بعضی دیگر از نظر ذهنی و بدنی تحلیل می‌روند؟! اگرچه تمامی نژاد بشر بیشتر مشابه یکدیگر می‌باشند، ولی ما با تفاوت‌های بسیار از همدیگر تشخیص داده می‌شویم. تغذیه‌ی صحیح «خوردن درست برای گروه خونی شما»، کتابی است که رژیم را ارائه می‌دهد و تفاوت‌های بیولوژیکی اشخاص را نمایش می‌کند. ده‌ها هزار شواهد نتایج تأیید شده بالینی و تحقیق جدید ژنتیک را تصدیق می‌کند، نشان دهنده این موضوع می‌باشند که رژیم بر مبنای گروه خونی، نمونه اصلی قدرتمندی برای زندگی کردن با سلامت بشر است. اما خوردن درست برای «گروه خونی شما» یک مسیر جدید رژیمی را برای تحقیق باز می‌کند. اگر گروه خونی، کلیدی باشد برای این که ما چه چیزی باید بخوریم و چگونه باید بخوریم، آن

هنگام نکته‌ای کلیدیست برای این که ما چگونه باید زندگی کنیم؟ سؤال مهم که اعتبار خود را از تحقیق‌های فرهنگی به دست آورده است به صورت فرایندی برای گروه خونی شما تعیین کننده‌ست، این است که شما چگونه غذا را هضم می‌کنید و چگونه به تنش‌ها پاسخ می‌دهید؟ قدرت کارآمدی ذهنی شما، متابولیسم و قدرت سیستم ایمنی شماست. در صفحات این کتاب ما اطلاعاتی را برداشت و تدوین کرده‌ایم که به شما کمک می‌کند: روشی درست را برای زندگی انتخاب کنید که مطابق با احتیاجات و تمایلات شما باشد. روزتان را طوری بسازید که استرس را کاهش دهد و رها داشته باشید. کودکان خود را با روشی بزرگ کنید که حداکثر استفاده را از ظرفیت منحصر به فرد آن‌ها ببرید. بیشتر زندگی کنید، از مسائلی که باعث زوال عقل و جسم می‌شود دوری کنید. قدرت رژیم خود را برای به وجود آوردن یک انرژی جدید و نیروی حیاتی جدید افزایش دهید.

بر بیماری‌های مزمنی که ممکن است شما و خانواده‌تان را به ستوه آورده باشد غلبه کنید، تعادل روانی، نمود، به دست آورید و دلواپسی و استرس را از زندگی‌تان پاک کنید. احساس خوبی نسبت به بدن خود، ذهن و دنیای خود داشته باشید. ما در لحظه هیجان‌انگیزی در تاریخ زندگی خود هستیم، وقتی ما می‌توانیم تجربه کنیم و شاهد براین مسئله باشیم... دانش ما بسیار از شباهت‌های ما جهت دستیابی به نتایج امروز و شناخت تنوع ما استفاده می‌کند. اخیراً، دانش‌های جدید، رایگان و فراوان می‌باشند. در ژوئن ۲۰۰۰، پروژه ژن‌های انسانی، گروهی که از طریق دوست حمایت می‌شدند وظیفه داشتند که کل ژن‌های انسان را به صورت نقشه درآورند و کمپانی بیولوژیک پیش‌نویس ترتیب DNA ژن‌های انسانی را ارائه داد. هدف آن‌ها تکمیل وراثت با کیفیت بالاتر در سال ۲۰۰۳ بود. بیولوژی مولکولی، سیله‌ای جهت فهمیدن تفاوت‌های بین ما بود. روش‌های فیزیکی، دانش ژنتیک، برخورد گسترش و تنوع موجود زنده بود. این تحقیقات ژنتیکی، ما را قادر ساخت که قانون ارتباط گروه خونی را در مرتبه بالاتر آزمایش کنیم. اکنون که در این قرن معاصر زندگی می‌کنیم، در نهایت دریافته‌ایم که برای گروه خونی شما چه چیزی مناسب و صحیح است.

پیتر آدامو

سپتامبر ۲۰۰۰