

هذه النسخة شملت آخر التعديلات احرق ما قبلها و ما سواها

الأطعمة المفيدة والضارة والمحايدة حسب فصائل الدم

إعداد

محبكم في الله راجي الخير له ولكم

هذا البحث خلاصة بحث قام به عالم أمريكي اسمه بيتر دادامو هو و والده على مدى أربعين عاما بعنوان أربع فئات دم وأربعة أنظمة غذائية. و أيده من أيده و خالفه من خالفه و دوري اقتصر على نقل كلامه و إنما منظم فلا زيادة عندي و لست نقصان و لست طبيبا أو معتنيا بالطب

الطبعة الأولى

١٤٣١ هـ

بسم الله الرحمن الرحيم

إنما وصلني هذا البحث فاطلعت على أصوله و تأكدت من صدق نقله فأرسلته لك فإن أردت أن تستفيد منه فخذهُ و إن لم ترده فاضرب به عرض الحائط و ليس لي دور إلا إرساله لك فإننا مقتنع به تماما ولكن قد تتغير القناعات فليس هذا قرآن منزل و لا وحي مصدق و لذا أتمنى أن ترسل هذا التعديل و هذه الملاحظات لكل من أرسلتها له أو صورتها له حتى تتضح الصورة لديه تماما

(تنبيه)

هذه الملحوظة ترسل لجميع القراء و ليس المقصود بها شخصك الكريم فقد ترسلها لغيرك و أما أنت فمعلوم همتك عالية و قد قرأت الآف المجلدات لذا لزم التنبيه

شيخنا الغالي

أخي العزيز : إذا كانت همتك في القراءة ضعيفة إما لعدم رغبتك أو لكثرة مشاغلِك فإن خلاصة هذا الكتاب موجودة في

:

- ١ - إذا كانت فصيلة دمك o فاقراً الصفحات من ٣٣ إلى ٣٨
 - ٢ - إذا كانت فصيلة دمك a فاقراً الصفحات من ٥٢ إلى ٧٥
 - ٣ - إذا كانت فصيلة دمك b فغقرأ من صفحة ٧٢ إلى ٧٧
 - ٤ - إذا كانت فصيلة دمك ab فاقراً من صفحة ٩٢ إلى ٩٩
- ولجميع الفصائل أهمية قراءة الكتاب من صفحة ٨ إلى صفحة

وإن كنت أحبذ أن تقرأ جميع ما في الكتاب لأن فيه تعليلاً
لبعض الأطعمة لماذا هي ضارة أو لماذا هي نافعة
والله الموفق

الفهارس

ليس لجامع هذه الأطحمه أي دور بل هي منقولة من كتاب مؤلف أمريكي و دوري اقتصر على التنسيق فقط كما أن ما وضع في الهوامش الأصل فيه موجود في الكتاب إلا بعض التعليقات التي يستطيع أن يميزها القاريء مما ليس له دور طبي إنما معلوماتي فتنبه

الرقم	الموضوع	الصفحة
١	المقدمة	٧
٢	كلمة لدكتور «جوزيف» رئيس جامعة وباستير في واشنطن عن الطعم حسب الفصائل	٨
٣	معلومات وشواهد	١١
٤	كلمة مهمة عن الحكمة الإلهية	١١
٥	أمثلة تأكيدية على صحة الكتاب	١٣
٦	تجربة الدكتور «جون برنتس» موجودة في هامش ص	١٣
٧	تفسير المصطلحات وتنبيهات	١٥
٨	تنبيه مهم	١٦
٩	مدخل لفصيلة الدم (O)	١٨
١٠	الأطعمة المفيدة لفصيلة (O)	١٩
١١	المأكولات التي تزيد الوزن لفصيلة (O)	١٩
١٢	المأكولات التي تنقص الوزن لفصيلة (O)	١٩

الرقم	الموضوع	الصفحة
١٣	النظام الغذائي لفصيلة (O)	٢٠
١٤	الفيتامينات المفيدة لفصيلة الدم (O)	٣٢
١٥	خلاصة المأكولات النافعة لفصيلة (O)	٣٣
١٦	خلاصة المأكولات الضارة لفصيلة (O)	٣٥
١٧	خلاصة فصيلة الدم (O)	٣٧
١٨	الأطعمة المفيدة والضارة والمحايدة لفصيلة (A)	٣٩
١٩	مدخل لفصيلة (A)	٤٠
٢٠	المأكولات التي تساعد على زيادة الوزن لفصيلة (A)	٤١
٢١	المأكولات التي تساعد على إنقاص الوزن لفصيلة (A)	٤١
٢٢	النظام الغذائي لفصيلة (A)	٤٢
٢٣	الفيتامينات المفيدة لفصيلة (A)	٥٢
٢٤	خلاصة المأكولات والمشروبات النافعة لفصيلة (A)	٥٣
٢٥	خلاصة المأكولات والمشروبات الضارة لفصيلة (A)	٥٥
٢٦	خلاصة فئة الدم A	٥٧
٢٧	الأطعمة المفيدة والمحايدة والضارة لفصيلة الدم B	٥٨
٢٨	مدخل لفصيلة (B)	٥٩
٢٩	المأكولات التي تساعد على زيادة الوزن لفصيلة (B)	٦٠
٣٠	المأكولات التي تساعد على إنقاص الوزن لفصيلة (B)	٦٠
٣١	النظام الغذائي لفصيلة (B)	٦١

الرقم	الموضوع	الصفحة
٣٢	الفيتامينات المفيدة لفصيلة (B)	٧٢
٣٣	خلاصة المأكولات والمشروبات النافعة لفصيلة (B)	٧٣
٣٤	خلاصة المأكولات والمشروبات الضارة لفصيلة (B)	٧٥
٣٥	خلاصة فصيلة (B)	٧٧
٣٦	الأطعمة المفيدة والمحايدة والضارة لفصيلة الدم AB	٧٨
٣٧	مدخل لفصيلة (AB)	٧٩
٣٨	المأكولات التي تساعد على زيادة الوزن لفصيلة (AB)	٨٠
٣٩	المأكولات التي تساعد على إنقاص الوزن لفصيلة (AB)	٨٠
٤٠	النظام الغذائي الخاص لفصيلة (AB)	٨١
٤١	الفيتامينات المفيدة لفصيلة (AB)	٩٢
٤٢	خلاصة المأكولات والمشروبات النافعة لفصيلة (AB)	٩٣
٤٣	خلاصة المأكولات والمشروبات الضارة لفصيلة (AB)	٩٦
٤٤	خلاصة فصيلة (AB)	٩٨

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين
نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم، أما بعد ،،،
فهذا البحث هو عبارة عن ملخص للأكلات التي قد تسبب سمنة أو أمراضاً
لفصائل الدم المختلفة، وجدتها في أكثر من كتاب^(١)، ووجدت من الفائدة نشره
حتى يعم النفع، والله الموفق.

(١) ووجدت خلاصتها في كتاب الدكتور بيتر دادامو بمساعدة كاترين ويتني. تحت عنوان: (أربع فئات دم وأربعة أنظمة غذائية) وكذلك غيره من الكتب ككتاب فكري مصطفى مدير دار ابن سيناء للتغذية بمصر.

اكتشاف طبي للمستقبل

بقلم الدكتور جوزيف بيزورنو رئيس جامعة باسستير في واشنطن.

إنها لحظات مثيرة للغاية يشهدها الطب الطبيعي. وأخيراً ، طور الطب الحديث الوسائل وقاعدة المعلومات التحليلية الضروريين لفهم آليات الطرق العلاجية الحكيمة التي تعود إلى قرون خلت.

وقد أثبتت جامعة باسستير في سياتل/ وشانطن كيفية إنجاز ذلك، وكانت مهمتها أن تقدم للعالم منافع الطب الطبيعي، المستند إلى العلم والجدير بالثقة. تُقدم باسستير تعليماً مميزاً، وبحثاً متبصراً وخدمات طبية فعّالة في مجال الطب الطبيعي. وخريجوها روّاد في مجالاتهم.

الدكتور بيتر دادامو، وهو أحد خريجي الدفعة الأولى من الأطباء الذين يستخدمون العلاجات الطبيعية، المثل الأبرز على ما يمكن لباسستير أن تقدمه. فعمله الرائد والمثير يمكن أن يغير ممارسة الطب في القرون القادمة. حول أهمية فئة الدم في معرفة التركيبة الكيميائية الحيوية لجسم الإنسان، عمل بيتر مع طلاب في باسستير لعقد من الزمن تقريباً، مختارين بعناية ما يفوق الألف وثيقة من ما كُتب من الأبحاث العلمية. وهذه الدراسة الشاملة للأبحاث الطبية والأبحاث المتعلقة بعلم الإنسان (انثروبولوجيا)، التي ترافقت مع تجارب عملية في العيادة وتحقيقات علمية، أثمرت نظرية متماسكة ذات أسس متينة وموثوقة. إن الإرشادات المنطقية التي طورها بيتر ستعزز صحة الناس وتتيح لنا فهم

دور الإرث الجيني لدى المرء في تحديد كيمياء جسمه الحيوية واستعداده للإصابة بالمرض والعوامل البيئية، بما في ذلك النظام الغذائي. وسيقدم هذا العمل أفكاراً مفيدة للأطباء المسؤولين عن علاج أمراض اليوم الأكثر إثارة للتحديات.

بدأ بيتر دراساته وأبحاثه، وأتذكر العديد من الحوارات والنقاشات المثيرة للاهتمام التي جرت بيني وبينه ودفعتني إلى اختيار العديد من أفضل طلابنا المتخرجين لمساعدته في درس وفرز ما كُتب من أبحاث في مجالي الطب وعلم الإنسان. ومع مرور السنين، كان بيتر يتصل بي غالباً ليشاركني فرحته مع كشفه كمية الأبحاث الفريدة التي أجريت في العديد من الاختصاصات.

وتوج بيتر دراساته بالمحاضرة الحدث في المؤتمر السنوي للجمعية الأمريكية للأطباء الذين يعتمدون العلاجات الطبيعية، الذي انعقد في العام ١٩٨٩ في ريبلينغ ريفر في أوريغن، أثارت إمكانية تطبيق النظرية الحماس بين الحضور وتلا المداخلة نقاش حام. ومنذ ذلك الحين، اعتمد العديد من العيادات الهامة بروتوكولات بيتر التي تستند إلى فئات الدم.

وقد ظهرت، على امتداد القرون، نظريات عديدة حول كيفية الاستفادة إلى أقصى حد من النظام الغذائي، لكن أيّاً من هذه النظريات لم يثبت نجاحه على المدى البعيد، والسبب في ذلك يعود إلى عدم استنادها إلى بحث علمي. وقد تبدل الحال الآن، بفضل العمل الريادي الذي قدمه الدكتور بيتر دادامو ووالده

الدكتور جايمس داداموا. وهذا دليل على أن الأفكار الفريدة المترافقة مع البحث العلمي الصارم يمكن أن تغير مسار الطب^(١).

الدكتور جوزيف بيزورنو سياتل، واشنطن حزيران ١٩٩٦م.

(١) الدكتور جوزيف بيزورنو سياتل: رئيس جامعة باستير في سياتل، واشنطن، وهي الجامعة الأولى المجازة، والمتعددة الاختصاصات، في الطب الطبيعي في الولايات المتحدة، شخصية هامة في ميدان الطب الطبيعي. وبصفته رئيس تحرير ومشارك في كتابة المؤلف المشهور دولياً "A textbook of natural medicine" وموسوعة الطب الطبيعي الأكثر مبيعاً في العالم، فقد ساعد في تحديد معايير العلاج بالطب الطبيعي، ووثق الطب الطبيعي بإثباتات علمية وقدم دفعاً قوياً للعلاج الطبيعي.

وفي العام ١٩٩٣، دُعي الدكتور بيزورنو لتقديم مداخلة عن دور الطب الطبيعي في مجال الرعاية الصحية أمام لجنة إصلاح نظام الرعاية الصحية التي أنشأتها السيدة الأولى السابقة، هيلاري كلينتون. وقد عُين في مكتب الكونغرس المعني بالتقييم التكنولوجي - تحديداً في الهيئة الاستشارية حول فعالية المكملات الغذائية، وأصبح مستشاراً لدى لجنة التجارة الفدرالية الأميركية.

معلومات وشواهد:

وظهر لي من خلال هذا الكتاب ما يلي:

(١) لعل من الحكم الإلهية في اختلاف الأصناف والألوان والأشكال من الصنف الواحد في الخضار والفواكه , فمثلاً : الفاصوليا لها أشكال , فبعضها ضار في فصيلة , ومفيد في فصيلة أخرى , ثم تجد العكس في الفصيلة الأخرى , ما يضر هنا ينفع هناك , وما ينفع هنا يضر هناك .

(٢) هذا الباحث وهو غربي قد صنف الكتاب لبني جلدته وقد توصل لحقائق نحن كمسلمين لا خلاف عندنا فيها:

أ – توصل الباحث إلى أن لحم الخنزير ضار لجميع الفصائل .

ب – توصل الباحث إلى أن الكحول ضارة لجميع الفصائل ، وهذا البحث العلمي الذي توصل إليه نحن لسنا بحاجة إليه كمسلمين فالخنزير والحمر مُحرمة عندنا ، ولكن توصله إلى ضررها مقتنع بصحة ما ورد في الكتاب ، وبأنه نتاج فكر وعمل .

(٣) تأكد لي إن أحد الأطباء كان على حق عندما كان يحذر في أحيان كثيرة من بعض الخضروات ، وكان الناس ينكرون عليه ذلك ويتعجبون لظنهم أن الخضار لا ضرر منها . فوجدت في هذا الكتاب مثلاً الطماطم (البندورة) ضارة في فصائل , وغير نافعة في فصيلتي: O و AB وكذا كان يحذر من الخيار فوجدته في فصائل غير نافع .

(٤) حذر الكاتب من الإقبال على تناول خبز ومنتجات النخالة ، وخبز البر بظنهم أنها لا تسبب البدانة وبأنها صحية مطلقاً , وظهر بأن النخالة أشد أنواع الحبوب ضرراً على فصيلة O وغيرها , بل هي من أسباب السمنة والأمراض , ويعقبها بالضرر خبز البر , والخبز الأبيض أقل ضرراً لا من حيث الصحة ولا

من حيث الإصابة بالسمنة من النخالة والبر، وحدثني أحد المطلعين أن النخالة تستخدم لتسمين البهائم، فكان هذا مؤكداً لما تضمنه الكتاب من حيث ضررها على الصحة وتسببها بالسمنة.

(٥) أن غالب أصحاب الفصائل قد لا تميل أنفسهم لما هو ضار لهم في الغالب، ولكنهم يُكرهون أنفسهم عليها حتى اعتادوها، فمثلاً: أعرف أناساً لا يطيقون الأجبان، وكانوا يُكرهون أنفسهم عليها بظنهم أنها نافعة، ولكن ظهر بعد هذا البحث أنها غير نافعة له لأنه من أصحاب الفصيلة (O) وكنت أكره أولادي على أكل الزيتون والبندورة وأحاول أن أشجعهم على أكلها، حتى ظهر لي أنها ضارة بفصائلهم، كذلك كنت أحاول تشجيع ابنتي وزوجتي على أكل اللحوم والدواجن وكانتا ترفضان ذلك بشدة حتى تبين لي أنها ضارة بصحتهما لأنها من فصيلة (A).

(٦) كغيره من الكتب والآراء العلمية، فهناك مَنْ يؤيد وهناك من يعارض^(١)، ولكن طالما أن هذا الكتاب خرج نتيجة أبحاث علمية استمرت ٤٠ عاماً وقبل به العديد من الأطباء^(٢)، ناهيك عن التجارب والحقائق التي تصدق وتؤيد ما في الكتاب، فالأصل فيه الصدق، وأضرب على ذلك أمثلة:

(١) فالناس أعداد ما جهلوا وطالما وجدت من ينتقد ويعارض من غير أسس علمية، وإنما ما استحسنته عقله، ولا يكلف نفسه عناء التجربة أو على الأقل الوقوف موقف المحايد أو التسليم لأهل الاختصاص.

(٢) ومن ذلك الدكتور (جون برنتس) خطة فئات الدم للمرة الأولى حيث جرب، على مريضة تعاني من عارض التعب المزمن. ولم يكن مقتنعاً كلياً بجدواها، لكن الجهود التي بذلها لمساعدة مريضته فشلت كلها، فاتصل بن عندما سمع بعلمي مع مرضى التعب المزمن. كانت حالة كارين صعبة؛ فقد عانت من إرهاق قوي طوال حياتها كشيخ راشد، احتاجت ١٢ ساعة نوم كل ليلة منذ كانت مراهقة. وكانت تأخذ قيلولة كلما استطاعت ذلك. وفي السنوات السبع الأخيرة، منعها إرهاقها من المحافظة على وظيفتها. وكانت تشعر أيضاً بألم دائم في عنقها وكتفها وظهرها، وتعاني من آلام في الرأس تمنعها من القيام بأي عمل. بدأت

المثال الأول : أحد الأصدقاء من فئة (O) عمل حمية بأن اقتصر على أكل اللحم فقط. فنقص من وزنه خلال شهر ١٨ كيلو، مع أنه كان يأكل اللحم بكميات كبيرة، وهذا يؤكد مصداقية ما ذكره المؤلف من أن أكل اللحم يساعد على إنقاص وزن فئة فصيلة (O) وقطعاً كان يأكل لحمًا فقط، بلا خبز ولا أرز ولا غيرهما، وإلا فلا فائدة ! لأن الخبز والأرز يساعدان على زيادة الوزن.

المثال الثاني : أحد الأقارب لم تنجح معه حمية، ولم يستطع أن يكبح جماح شهوته نحو الأكل، فزار إحدى العيادات المتخصصة، وأرشدته الطبيبة إلى العمل بما ورد في هذا الكتاب فعمل به؛ واستمر على طريقته في الأكل بشراهة، ولكنه اقتصر على ما يفيد فصيلته، فنزل وزنه نزولاً ملحوظاً حتى يخيل لمن يراه أنه عمل حمية قاسية.

كارين مؤخراً =

= تشعر بنوبات قلق مزعجة، وبتسارع قوي في نبضات القلب دفعها إلى استدعاء الإسعاف مرات عديدة. بدا وكأن دورتها الدموية تتوقف عن العمل وكذلك جسمها كله.

كانت كارين امرأة ثرية، لكنها أنفقت معظم ما ورثته على الأطباء، فقد زارت أكثر من خمسين طبيباً قبل أن تزور الدكتور برنتس.

بدأت الدكتور برنتس علاج كارين ببرنامج يعتمد على التزامها التام بالنظام الغذائي المخصص لفئة الدم B، وعلى المكملات الغذائية، والرياضة المناسبة لها. وقد تفاجأ، هو وكارين، حين لاحظت أن طاقتها زادت بشكل ملفت في غضون أسبوع واحد فحسب. وبعد أسابيع عدة، تخلصت من الأعراض التي تعاني منها كلها.

قال لي الدكتور برنتس: إن كارين: شخص مختلف اليوم. وأضاف: «الأمر أشبه بعمل الساعة، فحين تأكل ما لا يتناسب مع نظامها الغذائي يذكرها جسمها بأعراض مؤلمة، لذا تراها تلتزم بهذا النظام». كما أطلعني الدكتور برنتس على رسالة كتبها له: «بدأت حياة جديدة كلياً. وقد تخلصت من أعراضها كلها تقريباً. أنا أقوم بوظيفتين بدون مشكلة، وأتمتع بالنشاط والحيوية على مدى ١٤ ساعة في اليوم. أعتقد أن النظام الغذائي هو مفتاح هذا التغيير الهائل. فأنا نشيطة للغاية وأشعر وكأن لا شيء يمكن أن يقف في طريقي. أشكرك جزيل الشكر!»، انظر كتاب ٤ فئات الدم، ص ٢٨٩، ٢٩٠.

المثال الثالث: ذكر لي أحد العلماء الأجلاء بأنه التقى مع أحد أساتذة الجامعة في اجتماع فوجد أن وزنه نزل نزولاً ملحوظاً يقول هذا العالم الذي كانت له خلفية عن نظام أطعمة الفصائل لعلك تتناول الأكل على نظام الفصائل؟ يقول: فقال لي متعجباً من معرفتي! نعم، وكذلك حدث لي مع زميل في أحد الدوائر الحكومية وكان يقول لي اقتنعت بها وطبقتها هذه نتيجة أبحاث وعمل وجهد لابد أن نصدقها والإنسان حر في تصرفاته يقبل أو يرفض إنا اقتنعت به وطبقت ما فيه ونجحت.

المثال الرابع: وجدت في ثنايا الكتاب ما يصدقه الواقع، فمثلاً ذكر بأن فصيلة (A) يعانون من ضعف المعدة، وكان أحد المعارف دائماً ما يشتكي من معدته، فسألته: هل فصيلتك A؟ فقال: نعم. وكذلك أحد المعارف دائماً ما يشتكي من التهابات في الأذن. فقلت له هل فصيلتك (A)؟ فقال: نعم. فتأكد لي مما ذكره المؤلف من أن A أكثر فئة تعاني من التهابات في الأذن. وقد أكد لي أحد الأصدقاء ونحن نكتب الكتاب، وهو شاب صالح نحسبه والله حسيبه يحمل ماجستيراً في اللغة العربية بأنه دائم المعاناة من مشاكل الأذن، وهو من فصيلة (A). كذلك التقيت بأعداد كبيرة يعانون من مشاكل التهابات الجيوب الأنفية المتكررة. فوجدتهم جميعاً من فصيلة (O). وقد ذكر المؤلف أن أصحاب فصيلة (O) هم أكثر الفصائل معاناة من مشاكل الجيوب الأنفية.

المثال الخامس: ذكر المؤلف أن البرتقال يسبب حموضة لفئة (O) والتقيت بعدد من الأصدقاء من نفس الفصيلة، وكنت أقول لهم: احذروا البرتقال، وكان جواب غالبهم: أصلاً نحن لا نأكله لأنه يسبب لنا حموضة. وهذا مثال يؤكد ما ذهب إليه المؤلف، وهناك العديد من الأمثلة أعرضت عنها خشية الإطالة.

والخلاصة: هذا ملخص الكتاب بين أيديكم فجرب وحاول وأنت الحكم، ولا أرجو منكم إلا الدعاء.

تفسير المصطلحات

(١) حين يأتي التعبير بلفظ المأكولات المفيدة جداً أو النافعة، فهي التي تعمل في الجسم كطعام ودواء، ولكن بعضها قد يسبب السمنة فلا يكثر منه راغبو النحافة، كالتين المجفف مفيد صحياً لأصحاب الفئة (O) ولكن؛ مرضى السكر أو البدناء عليهم أن يأكلوا منه بكمية محدودة، أما راغبو البدانة فلهم الإكثار منه صحة وعافية.

(٢) حينما يعبر بالمأكولات غير الضارة أو المحايدة، فهي التي تعمل في الجسم عمل التغذية غالباً، وقد يوجد فيها بعض النفع، ولذا لا ينبغي تركها ولا الإفراط بأكلها فتأكل منها بقدر محدود فهي طعام لا دواء.

(٣) حينما يعبر بالمأكولات التي يجب اجتنابها أو الضارة، فهي التي تعمل في الجسم كعمل السم، فهي إما أن تسبب بدانة مع مرض، أو مرضاً بلا بدانة في بعضها. ولذا؛ ينبغي الإقلاع عنها فوراً مهما اعتاد عليها الإنسان، لذا؛ فثمة عاملين يساعدان على التخلص من الوزن الزائد، هما :

أ – إلغاء المأكولات التي لا تستطيعون هضمها، وهي الضارة واجتنابها يجعل الجسم يتخلص من السموم التي تراكمت فيه.

ب – إن تأثير بعض الأطعمة على أجهزة الجسم التي تضبط الوزن لا يتخلص منها إلا باجتئاب المأكولات الضارة.

تنبيه مهم

١ - عدد من الناس يحاولون تطبيق النظام الغذائي بشكل صارم, فلا يأكلون إلا الأطعمة المفيدة, وهنا قد يخسرون أوزانهم بشكل واضح, لكنه نزول غير صحي, وسبب ذلك: أنهم لا يحصلون على بقية العناصر الغذائية في الأطعمة المحايدة غير الضارة, والطريقة المثلى : هي: الاستغناء عن كل المأكولات الواردة في لائحة الممنوعات التي سيعبر عنها بلفظة الضارة, والتقليل من استهلاك المأكولات التي يمكن أن تزيد الوزن في الأطعمة غير الضارة, والإكثار من الأطعمة المفيدة والنافعة.

٢ - حينما تذكر فصيلة (O) أو (A) أو (B) أو (AB) فإنه لا فرق بين (++) أو (-). فإن الأكل الضار أو المناسب أو المحايد مناسب لأصحاب هذه الفصيلة, لا فرق بين (++) أو (-). لذا لزم التنبيه.

٣- هناك بعض الأشياء لا تكون مفيدة إذا أخذت كطعام, أمّا إذا أخذت كشراب فتكون مفيدة جداً, فالأناناس مثلاً لأصحاب فصيلة (O) (محايد) إذا أخذ كفاكهة, أمّا إذا أخذ كعصير فهو مفيد جداً.

وكذلك الزنجبيل فإذا ما أُخذَ كعشب يرش على بعض المأكولات فإنه يكون محايداً, أمّا إذا أخذ كشراب فيكون مفيداً, ومثال آخر التفاح إذا تناوله أصحاب الفصيلة (O) كمأكل فهو محايد غير نافع ولا ضار, وإذا أخذه كعصير فهو ضار ذكرت ذلك خشية أن يفهم أن هناك ثمة تناقض, لذا لزم التنبيه.

٤- هذه الأعشاب والحبوب قد تكون غريبة عليكم, ولكن بمجرد أن تسألوا محلات العطارة ومحلات الحبوب والمتاجر الكبرى, فسيكون من السهل جداً الحصول عليها. ومنها على سبيل المثال: محلات العطارة بالرياض في الديرة, في أسواق المعيقلية في المملكة العربية السعودية.

الأطعمة المفيدة والمحايدة
والضارة لأصحاب فصيلة
الدم

O

(١) مدخل لفصيلة الدم O

- ١- تستطيعون يا أصحاب الفصيلة O أن تتخلصوا من الوزن الزائد إذا اتبعت النظام الغذائي الخاص بفصيلة دمكم O ، و ذلك عبر الحد من استهلاككم للحبوب و الخبز و البقول (فول ، حمص ، عدس ...) و الفاصوليا.
- ٢- إن العامل الأول الذي يجعل وزنكم يزيد هو الغلوتين الموجود في جنين القمح (نواته) و المنتجات المصنوعة من القمح الكامل.
- ٣- هناك أشخاص من الفئة O يعانون من الوزن الزائد و لم ينحفوا رغم كل أنواع الحميات المنحفة التي اتبعوها. لكنهم سرعان ما تخلصوا من الكيلوغرامات الزائدة عندما ألغوا القمح و منتجاته من نظامهم الغذائي.
- ٤- ثمة عوامل أخرى تؤدي إلى زيادة وزنكم . فبعض أنواع الفاصوليا والبقول الأخرى وبخاصة العدس والفاصوليا الحمراء (الكليوية الشكل) تحتوي على لكتينات تتراكم في أنسجة عضلاتكم ، فتجعلها قلبية أكثر من اللازم فتصبح بالتالي غير مشحونة للنشاطات الجسدية
- ٥- إضافة إلى أهمية الاعتدال في كمية الطعام الذي تتناولونه ، عليكم اختيار اللحوم الأقل دهوناً للحفاظ على وزنكم وتجنب السمنة، ويفترض بكم أيضا أن تركزوا على أطعمة معينة لأن لها تأثيراً خافضاً للوزن، وأن تتجنبوا مأكولات لها التأثير المعاكس وفي هذا الكتاب دليل مختصر لهذه الأنواع من الأطعمة النافعة والمحايدة والضارة.

(١) ملحوظة في بعض الكتب المترجمة نصحت أصحاب هذه الفصيلة بأكل الموز كفاكهة مفيدة جدا والفول كأحد البقول المفيدة لهذه الفصيلة وهذا ما وجدته كملحوظة اختلفت من مترجم لآخر والله أعلم

المأكولات التي تزيد الوزن لفصيلة O

غلوتين القمح	يؤثر في فعالية الأنسولين في الجسم يبطئ عملية الأيض
الدرة	تؤثر في فعالية الأنسولين في الجسم تبطئ عملية الأيض
الفاصوليا الحمراء على شكل الكلبة	تعبق حرق الوحدات الحرارية
الفاصوليا البيضاء ذات الحجم الصغير	تعبق حرق الوحدات الحرارية
العدس	يمنع أبيض العناصر الغذائية بشكل صحيح
الملفوف	يمنع إفراز هرمونات الغدة الدرقية
ملفوف بروكسل الصغير الحجم	يمنع إفراز هرمونات الغدة الدرقية
الفتييط	يمنع إفراز هرمونات الغدة الدرقية
أوراق الخردل	تكبح عمل الغدة الدرقية

المأكولات التي تساعد على خسارة الوزن الزائد النحافة والرشاقة لفصيلة O

عشب البحر البني (Kelp)	غني باليود يزيد إفراز الهرمونات الدرقية
ثمار البحر	غنية باليود تزيد إفراز الهرمونات الدرقية
الملح المدعم باليود *	غني باليود يزيد إفراز الهرمونات الدرقية
الكبد	مصدر للفيتامين B يزيد فعالية عملية الأيض
اللحوم الحمراء	تزيد فعالية عملية الأيض
الكرب، السبانخ، البروكولي	تزيد فعالية عملية الأيض

* يستحسن أن تحصلوا على اليود من مصادر طبيعية كثمار البحر وعشب البحر البني، لأن الصوديوم (أو ملح الطعام) يمكن أن يساعد على ارتفاع ضغط الدم واحتباس الماء داخل الجسم.

النظام الغذائي الخاص بالفئة (O)

النوع	مفيد	محايد (غير ضار)	ضار
<u>اللحوم والدواجن</u>	البقر، الخروف، العجل، الجاموس الإبل الغزال خاصة: الكبد، القلب، ولحم البقر المفروم	الدجاج، الحجل، ديك الحبش، الدجاج الرومي السمان البط الأرنب، التدرج (وهو: طير شبيهه بالحجل)	البيكون (لحم مقدد)، وهو يوجد في المطاعم وخاصة البوفيهات المفتوحة على شكل شرائح رقيقة ، لحم الإوز، الحمامون
<u>الأسماك اجعلوا ثمار البحر طعاماً رئيسياً في حميتكم.</u>	القمبر، القزحية، القادوس، القند الترويت النهري الحفش النازلي النهاش الأحمر، سمك أبو سيف، الهلبوت، السلمون، التلغيش، الرنكة، السردين، الدلفين الأبيض، الأسقمري (سكنبري) الصابوغة، الفرخ الاصفر، الكراكي النهري، سمك موسى، الأسماك الصفراء الذيل.	أذن البحر الأخرس الترويت البحري، الأنشوا، الحدوق القرش، الدلفين الأبيض، الكركند، لوستر، القريدس، القاروس الأزرق، الفرخ الأبيض، الشبوط النهري، البطلينوس (صدف بحري) الفرخ البحري، الخلزون البحري سرطان البحر (كراب) الحبار الكلماري (الحبار/ صبيدج) الإريبان (جراد البحر) الكراكي الصغير التونا الإنكليس البفروس السلحفاة، السمك المفطوح، السلفيش الراخوص الضفادع، الأسقلوب (محار مروحي) سمك موسى الرمادي، الشبيص	البراكودة (سفرنة) الرنكة المحفوظة بالخل، السلور، السلمون المدخن، الكافيار، الأخطبوط محار الأذن. مع التنبيه على أن الأخطبوط يسمى بالسيب في بعض البلاد كمصر مثلاً

النوع	مفيد	محايد (غير ضار)	ضار
البيض		أكل خمس أو أربع بيضات في الأسبوع	
<u>الحليب والأجبان</u> ومشتقتهما: أصحاب فصيلة (0) عليهم أن يحدوا من استهلاك الألبان والأجبان ولا يوجد أي منتج منها مفيد لهذه الفصيلة	لا يوجد من الألبان والحليب والأجبان ما هو مفيد إذا كان طبيعياً، ولكن حليب الصويا وهو عصارة من فول الصويا وجبنه التوفو مفيدة جدا، ومصدر للبروتين ولكن طعمها مر، ويوجد منه بنكهات تزيل مرارته . ويوجد في المحلات الكبيرة في السعودية.	الزبدة ، جبنة الموزاريلا ، جبنة الماعز ، الجبنة البلدية ، وتسمى جبنة المزارع التي لا تخمر ، وحليب الصويا، كذلك جبنة الفيتا المصنوعة من حليب الصويا	الجبنة الأميركية ، الإيدام ، البارميزان ، الجبنة الزرقاء ، الإيمانتال ، البروفولوني ، السيري ، حليب الماعز ، النوشاتيل ، المخيض (اللبن الذي يبقى بعد نزع الزبدة منه) الغودا ، الحليب الخالي من الدسم أو القليل الدسم الكاممبيز ، الغرويير ، الجبنة المشللة بروتين الحليب (كازين) الغرويير ، السوسيس ، الشدر ، المثلجات بالحليب ، مصل اللبن ، الكولي ، الحلوم ، الجارلسبرغ ، الحليب الكامل الدسم ، جبنة بالقشدة ، الكفير (لبن مخمر) مونتييري ، جاك المونستر ، كل أنواع اللبن (الزبادي)
<u>الزيوت</u> : مفيدة لفئة الدم (0) وتساعد على التخلص من الفضلات السامة التي تترسب في الجسم، وتؤثر إيجابيا على	زيت الزيتون ، زيت بذور الكتان	الكانولا ، زيت السمسم ، زيت كبد سمك القد	زيت الذرة ، وهو ضار جداً خاصة لمرضى السكري أو الذين هم على خطر الوقوع به ، زيت بذور القطن ، زيت

النوع	مفيد	محايد (غير ضار)	ضار
القلب والشرايين، ويمكنها أن تخفض معدل الكوليسترول في الدم وخاصة زيت الزيتون وبذور الكتان			العصفر ، زيت الفول السوداني (الفسق) ، زيت جوز الهند ، فهذه الزيوت عليك اجتنابها ، بل وعند شرائك منتجات اقرأ الملصقات التجارية بعناية للتأكد من أن ما تشتريه لا يحتوي على هذه الزيوت لظهور ضررها
<u>المكسرات</u> تعد مصدرا جيدا للبروتين ، ولكن عليكم اجتنابها إذا كنتم ترغبون بإنقاص الوزن لأنهما غنية جدا بالدهون ، وعليكم مضغها جيدا حتى لا تسبب مشاكل في الهضم خاصة إذا كنتم تعانيون من مشاكل في القولون. وعلى راغب إنزال الوزن التقليل من تناولها إذا كانت مفيدة أو محايدة واجتنابها إذا كانت ضارة.	الجوز ، بذور اليقطين (والمعروف بحب القرع) ^(١)	اللوز ، ماكايميا ، السمسم ، زبدة اللوز ، جوز بيكان ، زبدة بذور دوار الشمس ، الكستنا ، الصنوبر ، بذور العصفر ، البندق ، الطحينة ، جوز قاري ^(٢) .	الجوز البرازيلي ، زبدة الفستق ، الكاجو ، الفستق الحلبي اللينشي ، بذور الخشخاش ، الفول السوداني (الفسق)
الفواكه تعتبر مصدرا	التين المجفف ، التين	التفاح ، العنب الأخضر ،	توت العليق البري

- (١) ولكن انتبه فحب القرع قريب الشبه بحب الشامم وإن كان القرع أكبر منه حجماً تأكد من البائع إذا ما تعرف الفرق.
- (٢) على راغي إنزال الوزن التقليل من تناولها سواء كانت مفيدة، أو محايدة، أما إذا كانت ضارة فعليه اجتنابها في الكليّة.

النوع	مفيد	محايد (غير ضار)	ضار
هاما للألياف والفيتامينات والمعادن لذا تعتبر بديلا ممتازا عن الخبز والمعجنات، والخوخ والتين مجفف أو طازج يساعد على تقليل التقرحات والتهيجات على المعدة	الطازج، الخوخ، سواء كان أخضر أم أسود أم احمر، مجففاً أم طازجا ^(١) .	البطيخ، المشمش، العنب الأحمر، النكتارين، الموز، الجوافة، البابايا، عنب الدب، الكيوي، الدراق، البرتقال البضاوي الصغير الذي يؤكل بقشره (kumquat) الإحاص (الكمثري)، الكرز، الليمون، الحامض، الكاكي (خرما) التوت البري، الليمون الحامض، الأخضر (اللام)، الأناناس، الكشمش الأسود توت لوغان، الرمان، الكشمش الأحمر، المانغا، الصبار، البلح الأحمر، الزبيب، التوت الأحمر الداكن، الشمام الإيراني توت العليق (black berry) كشمش شوكي الشمام الطويل الأصفر، ثمرة النجمة (star fruit)،	(cranberry) البرتقال على أنواعه، جوز الهند، لسان الحمل (آذان الجدي) شمام الكانتلوب (الشمام البرتقالي اللون من الداخل والرمادي من الخارج) الراوند، الشمام الأخضر من الداخل الأصفر من الخارج (honeydew) الفريز، يوسف أفندي (مندرين) وعليهم أن يتخلصوا نهائيا من البرتقال ويوسف أفندي لارتفاع نسبة الحموضة فيهما

(١) بالمناسبة فإن الخوخ هو المسمى في المملكة وفي بعض دول الخليج (البخارى) وعند المصريين (البرقوق) أما ما اصطلح على تسميته بالخوخ في المملكة وفي مصر فإنه الدراق، ومعلوم بأن الدراق لا يجفف. أما البخارى فهي تجفف وهذه المجففات توجد في المحلات الكبيرة.

النوع	مفيد	محايد (غير ضار)	ضار
		الكريب فروت ، الشمام الأخضر من الخارج البرتقالي من الداخل ، العنب الأسود ، الشمام المسكي ، عنب أسود مائل إلى أزرق مغبر بالفضي ، الشمام الأسباني مع التقليل قدر الإمكان من الشمام	
<u>العصائر</u> : وعصائر الخضار أكثر فائدة من عصير الفواكه (١).	عصير الخوخ، الكرز الأسود، الأناناس ، وهو يساعد على تفادي مشكلة احتباس الماء وتورم الأطراف ، حيث إنها من أسباب زيادة الوزن ، وعصير الأناناس يقضي على هذه المشكلة ، فينصح بالإكثار من شربه	المشمش ، العنب ، الطماطم المخففة بالماء ، والليمون الحامض والجزر ، وعصير البابايا ، وعصير عنب الدب ، وعصير الخيار ، والكرفس ، وجميع أنواع الخضار المفيدة الموجودة في قائمة الخضروات متى ما عصرت فهي غير ضارة	عصير التفاح ، عصير الليمون ، عصير الملفوف ، وأضرها عصير التفاح لأنه غني بالسكر وهذا من أسباب ضرره
<u>الخضار</u> يجب أن تشكل الخضار ركيزة أساسية في النظام الغذائي فمثلا الكرنب والملفوف الذي	الأرضي شوكي البلدية ، أوراق الملفوف الذي لا يتكور، الكرنب ساقى ، القلقاس الرومي،	الروكا (الجرجير) الخس على أنواعه ، الشمار ، السرخس ، الخنزوي الأوراق ، الهليون ، الزنجبيل نبات الخيزران	الملفوف ، وملفوف بروكسل. (ملفوف صغير جدا) ، القنبسط ، أوراق الخردل الخضراء (فهذه

(١) وتنبه إلا أن أكثر محلات العصير إن لم يكن كلها وخاصة الفاخرة منها تضع مع العصير سكرًا لأن ما يشترونه من الفواكه يكون في الغالب مر الطعم فيخفوا طعمه بالسكر ، وخاصة عندما يكون معصورا عن طريق الخلاط، فتأكد من خلو العصير من السكر واشترط على المحلات خلو العصير من السكر عند شرائك منهم ولا تجامل.

النوع	مفيد	محايد (غير ضار)	ضار
لا يتكور أوراقه وهو: أشبه بالخس، والبروكلي والسبانخ مفيدة جدا لوجود فيتامين K فيها مما يساعد على تخثر الدم	الطرخشقون (الهندباء البرية)، الكراث، أوراق الشمندر، الأنديف، الخس، الثوم، البروكلي، البامية، الهندباء، فجل الخيل، البصل الأحمر، البصل الأصفر، الكرنب، البقدونس، الفليفلة الحمراء (الحلوة الحريفة)، الأعشاب البحرية الجزر الإفرنجي (الرومي) البطاطا الحلوة السبانخ، الراوند، اللفت، اليقطين (القرع)	الصغيرة، الشمندر، الهندباء الحمراء، السلق الصيني، الفاصوليا الخضراء، الفجل، البروكلي الصغير، أوراق الكراوية، فطر أبالون البحري، الجزر، فطر إينوكي الصيني، البصل الأخضر، الكرفس، فطر بورتويد الأسود، الكراث الأندلسي، البقدونس الإفرنجي، الفطر المروحي، قرون البازيلاء الخضراء، الكزبرة، الزيتون الأخضر الجديد، الفاصوليا الخضراء الصغيرة المتبنة، الخيار، نباتات الفجل اليابعة، الفجل الياباني الحلو، الشبت (نبات شبيه بالشمار) الفليفلة الخضراء الحلوة، الكوسي والقرع على أنواعهما، الأنديف، الفليفلة الحريفة، الفليفلة الصفراء، التامبية، التوفو، الطماطم، القرع، كل أنواع البطاطا الحلوة، الكوسي الإفرنجي.	الخضار ضارة لأنها تكبح عمل الغدة الدرقية)، والباذنجان، والبطاطس (وهما: يسببان التهاب المفاصل)، والذرة وهي: تعيق إفراز الأنسولين مما يسبب الإصابة بمرض السكري وزيادة الوزن المفرط) كذلك عليهم اجتناب الأفوكادو والملفوف الأحمر والملفوف الأبيض والزيتون اليوناني (كلاماتا أسود كبير) والزيتون الأسباني المخمر: الأخضر والأسود، والزيتون المخمر والشيتاكي تسبب ردادات فعل تحسسية، كذلك اجتناب جميع أنواع المخلاتات فهي ضارة جدا، وحبوب الألفالفا (برسيم فصة، باقية) المنبتة فهذه تهيج الجهاز الهضمي، وتجعل مشاكل الحساسية تتفاقم، والفطر العادي.
الفاصوليا والبقول	فاصوليا الأوركي،	الفاصوليا السوداء	الفاصوليا الحمراء (الكلوية)

النوع	مفيد	محايد (غير ضار)	ضار
الأخرى قليلة البقول التي يمكن أن تعتبر مفيدة لهذه الفصيلة لذا ينبغي أن تتناول باعتدال كوجبة غير رئيسية	فاصوليا الأزوكي ، الفاصوليا الإسبانية ، الزهرية الممشحة بالأحمر ، الفاصوليا البيضاء ، الصغيرة ذات النقطة السوداء	المكسيكية ، فاصوليا الخيكاما المكسيكية ، فول الصويا الأسود ، فاصوليا الكلي المريضة ، الفاصوليا الحمراء ، الفول ، لوبياء مسلات ، الحمص الفعلي ، الفاصوليا البيضاء ، اللوبياء الخضراء ، البازيلاء ، فول الصويا الأحمر ، قرون البازيلاء التي تطهى بأكملها، فاصوليا مسلات	الشكل ، الفاصوليا البيضاء الصغيرة الحبة ، العدس الأخضر ، العدس الأحمر
الحبوب لا تتحمل الفئة (0) المنتجات المصنوعة من القمح لذلك يجدر بما أن تلغيها كلياً من نظامها الغذائي ، يتفاعل اللكتين الموجود في القمح، مع دم أصحاب الفئة 0 وجهازهم الهضمي، ويمنع الجسم من امتصاص المغذيات المفيدة كما يجب، وتعتبر المنتجات المصنوعة من القمح السبب الأول في زيادة الوزن لدى الفئة 0 فمادة الغلوتين الموجودة في جنين القمح (نواته) تعيق عمليات الأيض ويؤدي	لا يوجد شيء مفيد من الحبوب.	القطيفة، الكاشا، حبوب محمصة، حنطة سوداء، شوفان، دخن، الشعير، حبوب الدخن المنفوخة، نخالة الأرز، الأرز المنفوخ، كريم الأرز، نخالة الشوفان، العلس.	الكورنفليكس، سميد القمح، نخالة القمح، دقيق الذرة، الكورنفليكس المؤلف من: خليط القمح والشعير، حنين، القمح (نواته)، كريم القمح، الحبوب السبعة، البرغل.

النوع	مفيد	محايد (غير ضار)	ضار
الأبيض، الضعيف وغير الكافي إلى تحول الغذاء إلى طاقة ببطء شديد، مما يجعل هذا الغذاء يتراكم في الجسم على شكل دهون			
الخبز والكيك الناشف يمكن أن يكونا مصدر اضطرابات لأن مصدرهما يحتوي على دقيق القمح.	الخبز المصنوع من القمح المبرعم والزبيب أو من الحبوب المنبتة.	خبز الأرز الأسمر، الكيك المصنوع من الأرز، الرقائق المصنوعة من الأرز - نخالة الشوفان، ورقائق الجودار، وخبز الدخن، والخبز المصنوع من دقيق العلس أو دقيق الصويا أو من الجودار، وهذه قد توجد لدى محلات الحبوب أو المحلات التي تبيع المأكولات الصحية وجميع هذه الحبوب والكيك والخبز يمكن أن تكون مزعجة إذا تناولتها بكثرة لذا يجب تناولها باعتدال، ويمكن طحن أرز بسمتي أو الأرز الأسمر ويصنع منهما خبز في البيت وطعمها جيد، ولا تشعر بفرق في طعمها عن طعم الخبز العادي ولكن اعتدل في أكلها.	الباغل المصنوع من القمح (كمك مستدير طري) الكيك المصنوع من الذرة، كمك وخبز الفطير المصنوع دون خميرة القمح القاسي - الخبز المصنوع من الجودار + قمح + دبس السكر «عسل أسود» الكيلة الإنجليزي، الخبز التجاري المصنوع من الحبوب المنبتة، الخبز المدعم بالبروتينات، خبز القمح الكامل، الكيك المصنوع من نخالة القمح.
الحبوب والمعجنات ليست المعجنات ضروره في حياتك، لذا ينبغي الحد	لا يوجد شيء مفيد لكم	طحين الشعير - الكينوا - طحين الأرز - الحنطة السوداء - الأرز البسمتي	البرغل - طحين الغلوتين، الكسكسي، طحين القمح الكامل الخشن قليلاً

النوع	مفيد	محايد (غير ضار)	ضار
من استهلاكها، وعلبك أن تتجنب كليا: المعكرونة والمعجنات المصنوعة من دقيق القمح أو سميده، وتناول باعتدال المكرونة والمعجنات المصنوعة من دقيق الأرز، أو القلقاش الرومي، كذلك المعكرونة المصنوعة من الحنطة السوداء.		طحين الجودار، الحبوب الخمصة (حنطة سوداء، شوفان، دخن) الأرز الأسمر طحين العلس، طحين الشوفان، الأرز الأبيض، المعكرونة بالأرضي شوكي، الأرز البري.	(سميد) الطحين الأبيض، طحين القمح القاسي، النودلز الأسمر الياباني (المصنوعة من الحنطة السوداء ودقيق القمح)، طحين القمح الكامل، المعكرونة بالسبانخ، المعكرونة المصنوعة من دقيق القمح.
<u>السكريات والمخليات</u> <u>والعسل والملح</u>	الملح المدعوم باليود مفيد جداً ويزيد إفراز الهرمونات الدرقية مما يساعد على تقليل الوزن.	السكر والعسل والشوكولا، لا تضر صحياً. (١) تناولوا: سكر القصب الأسمر، السكر الأسمر، دبس السكر (عسل أسود)	المخليات الصناعية، وخاصة: سكر الذرة (شراب الذرة) فهو ضار فاجتنبوه تماماً وهو يباع بالأسواق في أكياس صغيرة وعليه رزمة الذرة - الملح الطبيعي الموجود فيه الصوديوم، يمكن أن يساعد على ارتفاع ضغط الدم واحتباس الماء داخل الجسم مما يؤدي إلى السمنة.

(١) ولكن لرغبة النحافة، ومرضى السكر، يتناولونها باعتدال ومن وقت لآخر، وحاولوا أن تكتفوا بأقل القليل منها، والسكر أجود صحياً للتخفيف من الصناعية.

النوع	مفيد	محايد (غير ضار)	ضار
<u>البهارات والتوابل</u> <u>والخل والمطيبات</u>	الخروب ، الفلفل الأحمر الحريق، الكاري ، الكركم (عقدة صفراء)، الدلس، البقدونس (١).	الحبق، البهارات السبع، الثوم الأخضر، الغار، خلاصة اللوز، البرغموت، الينسون، الكسبرة، زبدة التفاح، الخردل، (محميات أو مريبات الفواكه المذكورة في الفواكه النافعة أو غير الضارة المسموح تناولها) نشاء أغار أغار النباتي، الحبق، الثوم الأخضر ، البهارات السبع، الغار ، الشوكولا، خلاصة اللوز، البرغموت، كبش القرنفل، اليانسون، شراب الأرز الأسمر، الكزبرة، نشاء نبتة الأروروت، الهال، بيطرطرات البوتاسيوم (لصنع الخبيز)، الشعير المنبت ، البقدونش الإفرنجي، الكمون، الشبث (نوع من الشمّار)، البهار الخلو المطحون، صلصة الصويا، الثوم، رب الفليفلة الحريفة، النعناع السنبلبي، الجيلاتين، النعناع البري، سكر القصب الأسمر، العسل، الفليفلة الحلوة، السكر الأبيض، فجل	البهار الأسود والأبيض والخل بجميع أصنافه مميتة للمعدة فتجتنب فوراً، القرفة، الفانيليا، نشاء الذرة، شراب الذرة ، جوزة الطيب، الكبر. ونؤكد اجتنبت الخل بكافة أصنافه كحل التفاح والأحمر، والأبيض، والكتشاب والمخللات «الكيس» الشبث المخلل، المخللات الحلوة والحامضة فهي تهيح بطانة المعدة بشدة، والخردل، والصلصة الجاهزة ينصح باجتنابها أو تستخدم باعتدال بكميات قليلة مع توخي الحذر، المايونيز.

(١) وهو نوع من الأعشاب والبهارات يباع لدى محلات العطارات ويختلف عن البقدونس المعروف من الخضروات ويساعد على تخفيف الوزن، ويمنع البكتيريا المسببة للتقرحات.

النوع	مفيد	محايد (غير ضار)	ضار
		الخيل، شراب القيقب، السكر الأسمر، إكليل الجبل، التماري، المردقوش، الزعفران، التمر الهندي، النعناع، القمصين (عيزقان)، التايوكا، دبس السكر (عسل أسود)، الملح، الطرخون، الميزو، الندغ (الصعتر البري)، الصعتر، الخردل الجاف، العلطيرة (شاي كندا)، البابريكا.	
المشروبات قليلة المفيدة لأصحاب الفصيلة O	مياه معدنية فوارة (سلتزر)	الشاي الأخضر، البيرة الخالية من الكحول، ويمكن تستخدم بعض الزهور كمشروبات: كورق التوت إذا غلي. شراب القيقب، عرق السوس، التمر الهندي، العلطيرة (شاي كندا) ونذكر إذا أردت إنقاص وزنك اجتنب البيرة.	القهوة ترفع معدل الحموضة - اقلع عنها فوراً - حتى الخالية من الكافيين، والكولا، والبيبي الدايت، وجميع المشروبات الغازية، الشاي الأسود العادي وكذلك الخالي من الكافيين.
الزهورات: هناك زهورات تقوي جهاز المناعة وتهدئ الجهاز الهضمي: كالنعناع البري، والبقدونس، ويمكن أن تكون هذه الزهورات	أوراق الفلفل، حشيشة الدينار (جنجل) تمر الورد البري، عشب الطير (عين العصفور) الزيزفون، الأريالية (ساسالي) الطرخشفون	النعناع البري، الجنسنغ، البابونج، البيلسان (الخمآن) الشاي الأخضر، الزعرور البري، القمصين (عيزقان) رعي الحمام، الفراسيون، البتولا البيضاء (شجرة	الألفالفا (برسيم)، فصّة، باقية) الأخناسيا، عشبة القديس يوحنا (هيوفاريقون) الألوة (الصبرة) الجنطيانا، السنّا (سنماكي) الأرقطيون،

النوع	مفيد	محايد (غير ضار)	ضار
كشرب مفيد ويعني عن الشاي والقهوة ^(١) .	(هندباء جبلية) التوت، الدردار، الحلبة، البقدونس، الزنجبيل، النعناع الفلفلي (روح النعناع).	القضبان)، عرق السوس، النعناع السنيلي، حياء السنديان الأبيض (البلوط) البوصير (آذان الدب) الصعتر (الزعت)، الأخييلية (أم الألف ورقية) أوراق العليق، الناردين الطي (حشيشة القط).	الحاتم الذهبي، Golden seal، كيس الراعي، شوشة الذرة، حشيشة السعال (فرفرة) النفل الأحمر، أوراق الغريز، الرواند، الحمّاص الأصفر.

(١) فمثلاً ورق التوت عند غليه يكون لذيذ الطعم، وكذلك البقدونس، وهذه الزهورات والأعشاب موجودة في محلات العطارة وخاصة الكبيرة فتجدها جميعاً في هذه المحلات ويمكن سؤالهم عن كيفية استخدامها.

الفيتامينات المفيدة لفصيلة الدم O

مصدره	الفيتامين
يمكن الحصول عليه من اللحوم، والكبد والكلية، والخضار الورقية المفيدة، والمحايدة غير الضارة والسّمك، والفواكه، كذا يمكن أخذها من المكسرات، والبيض ولكن باعتدال.	فيتامين (B)
الكبد، صفار البيض، الخضار الورقية الخضراء، الكرنب، السبانخ، الرواند.	فيتامين (K) تنخفض لدى أصحاب الفئة O العوامل التي تعمل على تخثير الدم، الأمر الذي يسبب لهم مشكلة عندما ينزفون. عليكم إذاً أن تحرصوا على أخذ الكثير من الفيتامين K عن طريق المأكولات الواردة في نظامكم الغذائي، وأن تختاروا الأطعمة الغنية جداً بهذا العنصر الغذائي الضروري حقاً للفئة O .
السردين (غير منزوع الحسك)، السلمون المملح (غير منزوع الحسك) البروكولي، أوراق الملفوف غير المتكور (أشبه بأوراق الخس).	الكالسيوم: يتعرض أصحاب الفئة O للإصابة بالتهابات في المفاصل وذلك يوضح حاجتهم إلى الكالسيوم كجزء أساسي في نظامهم الغذائي.
المأكولات الغنية باليود ومفيدة: منتجات البحر خاصة أسماك المياه المالحة وعشب البحر البني، والملح المدعم باليود، ولكن تناول الملح باعتدال.	اليود، قد تتعرض لاضطرابات في الغدة الدرقية بسبب نقص اليود، ينتج عنها زيادة الوزن واحتباس الماء في الجسم والتعب، وعلاجها باليود.
الخضار الصفراء اللون، والبرتقالية، والخضار الورقية الخضراء الداكنة المسموح بها.	فيتامين (A) يساعد على تسهيل الدم.
يوجد في الكبد، والخضار الورقية الخضراء المسموح بها، والزيتون النباتية المسموح بها.	فيتامين (E)
متوفرة بكثرة في غالب النظام الغذائي الموصوف لكم.	فيتامين (C) و (D)

O خلاصة المأكولات النافعة لفصيلة O

النوع	مصدره
اللحوم والدواجن	البقر، الخروف، العجل، الجاموس الإبل الغزال خاصة: الكبد، القلب، ولحم البقر المفروم
الأسماك	القنبر، القزحية، القادوس، القد الترويت النهري الحفش النازلي النهاش الأحمر، سمك أبو سيف، الهلبوت، السلمون، التلغيش، الرنكة، السردين، الدلفين الأبيض، الأسقمري (سكنبري) الصابوغة، الفرخ الاصفر، الكراكي النهري، سمك موسى، الأسماك الصفراء الذيل.
الحليب والأجبان	لا يوجد من الألبان والحليب والأجبان ما هو مفيد إذا كان طبيعياً، ولكن حليب الصويا وهو عصارة من فول الصويا وجبنة التوفو مفيدة جداً، ومصدر للبروتين ولكن طعمها مر، ويوجد منه بنكهات تزيل مرارته . ويوجد في المحلات الكبيرة في السعودية.
الزيوت.	زيت الزيتون، زيت بذور الكتان
المكسرات .	الجوز، بذور اليقطين (والمعروف بحب القرع) ^(١)
الفواكه .	التين المجفف، التين الطازج، الخوخ، سواء كان أخضر أم أسود أم أحمر، مجففاً أم طازجاً ^(٢) .
العصائر.	عصير الخوخ، الكرز الأسود، الأناناس، وهو يساعد على تفادي مشكلة احتباس الماء وتورم الأطراف، حيث إنها من أسباب زيادة الوزن، وعصير الأناناس يقضي على هذه المشكلة، فينصح بالإكثار من شربه
الخضار .	الأرضي شوكي البلدية، أوراق الملفوف الذي لا يتكور، الكرنب ساقى، القلقاس الرومي، الطرخشقون (الهندباء البرية)، الكراث، أوراق الشمندر، الأنديف، الخس

(١) ولكن انتبه فحب القرع قريب الشبه بحب الشمام تأكد من البائع إذا ما تعرف الفرق.

(٢) بالمناسبة فإن الخوخ هو المسمى في المملكة وفي بعض دول الخليج (البخارى) وعند المصريين (البرقوق) أما ما اصطلح على تسميته بالخوخ في المملكة وفي مصر فإنه الدراق، ومعلوم بأن الدراق لا يجفف. أما البخارى فهي تجفف البخارى وتوجد هذه المجففات في المحلات الكبيرة.

النوع	مصدره
	، الثوم، البروكلي، البامية ، الهندباء ، فجل الخيل، البصل الأحمر، البصل الأصفر، الكرنب، البقدونس ، الفليفلة الحمراء (الحلوة الحريفة)، الأعشاب البحرية الجزر الإفرنجي (الرومي) البطاطا الحلوة السبانخ ، الراوند ، اللفت ، اليقطين (القرع)
الفاصوليا والبقول .	فاصوليا الأوركي، فاصوليا الأزوكي، الفاصوليا الإسبانية الزهرية الممشحة بالأحمر ،الفاصوليا البيضاء الصغيرة ذات النقطة السوداء
الحبوب .	لا يوجد شيء مفيد من الحبوب.
الخبز والكيك الناشف .	الخبز المصنوع من القمح المبرعم والزيب أو من الحبوب المنبتة.
الحبوب والمعجنات.	لا يوجد شيء مفيد لكم
السكريات والمحليات والعسل والملح	الملح المدعوم باليود مفيد جدًا ويزيد إفراز الهرمونات الدرقية مما يساعد على تقليل الوزن.
البهارات والتوابل والخل والمطيبات	الخروب ، الفلفل الأحمر الحريق، الكاري ، الكركم (عقدة صفراء)، الدلس، البقدونس ^(١) .
المشروبات .	مياه معدنية فوارة (سلتزر)
الزهورات.	أوراق الفلفل، حشيشة الدينار (جنجل) تمر الورد البري، عشب الطير (عين العصفور) الزيزفون، الأرابية (ساسالي) الطرخشفون (هندباء جبلية) الثوت، الدردار، الحلبة، البقدونس، الزنجبيل، النعناع الفلفلي (روح النعناع).

(١) وهو نوع من الأعشاب والبهارات يباع لدى محلات العطارات ويختلف عن البقدونس المعروف من الخضروات ويساعد على تخفيف الوزن، ويمنع البكتيريا المسببة للتقرحات.

خلاصة المأكولات الضارة لفصيلة O

النوع	مصدره
اللحوم والدواجن	البيكون (لحم مقدد) ، وهو يوجد في المطاعم وخاصة البوفيهات المفتوحة على شكل شرائح رقيقة ، لحم الإوز ، الجامبون
الأسماك	البراكودة (سفرنة) الرنكة المحفوظة بالخل ، السلور ، السلمون المدخن ، الكافيار ، الأخطبوط محار الأذن . مع التنبيه على أن الأخطبوط يسمى بالسبيط في بعض البلاد كمصر مثلاً
الحليب والأجبان	الجبنة الأمريكية ، الإيدام ، البارميزان ، الجبنة الزرقاء ، الإيمانتال ، البروفولوني ، البري ، حليب الماعز ، التوشاتيل ، المخيض (اللبن الذي يبقى بعد نزع الزبدة منه) الغودا ، الحليب الخالي من الدسم أو القليل الدسم الكاممبيز ، الغرويير ، الجبنة المشللة بروتين ، الحليب (كازين) الغرويير ، السوسيس ، الشدر ، الثلجات بالحليب ، مصال اللبن ، الكوليبي ، الحلوم ، الجارلسبرغ ، الحليب الكامل الدسم ، جبنة بالقشدة ، الكفير (لبن مخمر) مونتييري ، جاك المونستر ، كل أنواع اللبن (الزبادي)
الزيوت .	زيت الذرة ، وهو ضار جداً خاصة لمرضى السكري أو الذين هم على خطر الوقوع به ، زيت بذور القطن ، زيت العصفور ، زيت الفول السوداني (الفسق) ، زيت جوز الهند ، فهذه الزيوت عليك اجتنابها ، بل وعند شرائك منتجات اقرأ الملصقات التجارية بعناية للتأكد من أن ما تشتريه لا يحتوي على هذه الزيوت لظهور ضررها
المكسرات .	الجوز البرازيلي ، زبدة الفستق ، الكاجو ، الفستق الحلبي الليتشي ، بذور الخشخاش ، الفول السوداني (الفستق)
الفواكه .	توت العليق البري (cranberry) البرتقال على أنواعه ، جوز الهند ، لسان الحمل (آذان الجدي) شمام الكانتلوب (الشمام البرتقالي اللون من الداخل والرمادي من الخارج) الراوند ، الشمام الأخضر من الداخل الأصفر من الخارج (honeydew) الفريز ، يوسف أفندي (مندرين) وعليهم أن يتخلصوا نهائياً من البرتقال ويوسف أفندي لارتفاع نسبة الحموضة فيهما
العصائر .	عصير التفاح ، عصير الليمون ، عصير الملفوف ، وأضرها عصير التفاح لأنه غني بالسكر وهذا من أسباب ضرره

النوع	مصدره
الخضار .	الملفوف، وملفوف بروكسل. (ملفوف صغير جدا) ، القنبيط ، أوراق الخردل الخضراء (فهذه الخضار ضارة لأنها تكبح عمل الغدة الدرقية)، والباذنجان ، والبطاطس (وهما: يسببان التهاب المفاصل)، والذرة وهي: تعيق إفراز الأنسولين مما يسبب الإصابة بمرض السكري وزيادة الوزن المفرط) كذلك عليهم اجتناب الأفوكادو والملفوف الأحمر والملفوف الأبيض والزيتون اليوناني (كلاماتا أسود كبير) والزيتون الأسباني المخمر: الأخضر والأسود، والزيتون المختمر والشيتاكي تسبب ردات فعل تحسسية، كذلك اجتناب جميع أنواع المخللات فهي ضارة جدا، وحبوب الألفالفا (برسيم فصاة ، باقية) المنبتة فهذه تهيج الجهاز الهضمي، وتجعل مشاكل الحساسية تتفاقم، والفطر العادي.
الفاصوليا والبقول .	الفاصوليا الحمراء (الكلوية الشكل) ، الفاصوليا البيضاء الصغيرة الحبة، العدس الأخضر، العدس الأحمر
الحبوب .	الكورنفلينكس، سميد القمح، نخالة القمح، دقيق الذرة، الكورنفلينكس المؤلف من: خليط القمح والشعير، حنين، القمح (نواته)، كرهما القمح، الحبوب السبعة، البرغل.
الخبز والكيك الناشف .	الباغل المصنوع من القمح (كعك مستدير طري) الكيك المصنوع من الذرة، كعك وخبز الفطير المصنوع دون خميرة القمح القاسي - الخبز المصنوع من الجودار + قمح + دبس السكر «عسل أسود» الكيلة الإنجليزي، الخبز التجاري المصنوع من الحبوب المنبتة، الخبز المدعم بالبروتينات، خبز القمح الكامل، الكيك المصنوع من نخالة القمح.
الحبوب والمعجنات.	البرغل - طحين الغلوتين، الكسكسي، طحين القمح الكامل الخشن قليلاً (سميد) الطحين الأبيض، طحين القمح القاسي، النودلز الأسمر الياباني (المصنوعة من الحنطة السوداء ودقيق القمح)، طحين القمح الكامل ، المعكرونة بالسبانخ، المعكرونة المصنوعة من دقيق القمح.
السكريات والمحليات والعسل والملح	المحليات الصناعية، وخاصة: سكر الذرة (شراب الذرة) فهو ضار فاجتنبهه تماماً وهو يباع بالأسواق في أكياس صغيرة وعليه رسمة الذرة - الملح الطبيعي الموجود فيه الصوديوم، يمكن أن يساعد على ارتفاع ضغط الدم واحتباس الماء داخل الجسم مما يؤدي إلى السمنة.

النوع	مصدره
البهارات والتوابل والخل والمطيبات	البهار الأسود والأبيض والخل بجميع أصنافه مميّنة للمعدة فتجتنب فوراً، القرفة، الفانيليا، نشاء الذرة، شراب الذرة، جوزة الطيب، الكبر. ونؤكد اجتنبت الخل بكافة أصنافه كحل التفاح والأحمر، والأبيض، والكنشاب والمخللات «الكبيس» الشبش المخلل، المخللات الحلوة والحامضة فهي تهيح بطانة المعدة بشدة، والخردل، والصلصة الجاهزة ينصح باجتنابها أو تستخدم باعتدال بكميات قليلة مع توشي الخذر، المايونيز.
المشروبات .	القهوة ترفع معدل الحموضة -اقلع عنها فوراً- حتى الخالية من الكافيين، والكولا، والبيبي الدايت، وجميع المشروبات الغازية، الشاي الأسود العادي وكذلك الخالي من الكافيين.
الزهورات.	الألفالفا (برسيم، فصّة، باقية) الأخيناسيا، عشبة القديس يوحنا (هيوفاريقون) الألوّة (الصبرة) الجنطيانا، السنّا (سماكي) الأرقطيون، الخاتم الذهبي، Golden seal، كيس الراعي، شوشة الذرة، حشيشة السعال (فرفرة) النفل الأحمر، أوراق الغريز، الرواند، الحمّاض الأصفر.

خلاصة فئة الدم O

نقاط القوة	نقاط الضعف	المخاطر الصحية	النظام الغذائي الأمثل	مفتاح تخفيف الوزن	المكملات	البرنامج الرياضي
جهاز هضم شديد القدرة على الاحتمال	لا يتحمل التغيير في نظاه الغذائي، أو الظروف البيئية المحيطة به	اضطراب ناتجة عن سيلان الدم	يرتكز على البروتين: آكلوا لحوم.	تجنبوا: القمح، الذرة، الفاصوليا الحمراء، العدس، الملفوف، الملفوف الصغير	الفيتامين B الفيتامين K الكالسيوم اليوم عرق السوس عشب البحر البيني (Kelp) ملاعمة، مصارعة ..)	تمارين رياضية مكثفة مثل: الأيروبيك، الفنون القتالية، رياضات الاحتكاك (ملاعمة، مصارعة ..)

نقاط القوة	نقاط الضعف	المخاطر الصحية	النظام الغذائي الأمثل	مفتاح تخفيف الوزن	المكملات	البرنامج الرياضي
				(بروكسل)،		الركض.
جهاز مناعة قوي	جهاز المناعة لديه قد يكون مفرد النشاط ويهاجم نفسه	أمراض التهابية. التهاب مفاصل نقص في إفرازات الغدة الدرقية	لحم ، سمك، خضار، فواكه. مقادير ضئيلة من: الحبوب؛ الفاصوليا، البقول	القمبيط، أوراق الخردل، الفاصوليا البيضاء (حبة صغيرة). أطعمة مساعدة على تخفيف الوزن: عشب البحر البني (Kelp)		
مناعة طبيعية ضد الأمراض المعدية	جهاز مصمم لأبيض غذائي فعال وللاحتفاظ بالعناصر الغذائية	قرحة في المعدة أو الأمعاء		المأكولات البحرية، الملح، الكبد، اللحم الأحمر، لفت، سبانخ، بروكلي.		
		إصابات بأنواع من الحساسية				

الأطعمة المفيدة والمحايدة
والضارة لأصحاب فصيلة
الدم

A

مدخل:

١- يتمتع من يحمل فئة الدم A بالنشاط والإنتاج إذا اتّبع أنظمة غذاء نباتية، فإذا كنت إنساناً تعيش حياة عصرية وتتبع نمطاً غذائياً فوضوياً، فلا بد أن تجد صعوبة في استبدال طبق اللحوم والبطاطا المقلية، الضارة لك، ببروتين الصويا، والحبوب، والخضار، وهي خطوة كبيرة قد يصعب عليك التكيف معها إلا إذا كنت صاحب عزيمة وإرادة قوية.

٢- ستجد صعوبة كبرى في الامتناع عن تناول المأكولات المصنعة والمنتجات المكررة، لأنها عبارة عن سموم .

٣- 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.

٤- ولذا لا يسعني إلا أن أشدد على مدى أهمية هذا التحول الغذائي لجهاز مناعة الفئة A الحساس. فالأشخاص الذين يحملون الفئة A معرضون للإصابة بأمراض القلب والسكري والسرطان، لكن الإصابة بهذه الأمراض ليست أمراً قديماً محتوماً. فإذا اتبعت هذا النظام الغذائي تستطيعون تقوية جهازكم المناعي فتقطعون الطريق على الأمراض الخطيرة التي تهدد حياتكم بحول الله وقوته.

ما الذي يجعل أصحاب الفئة A يخفون وتنزل أوزانهم؟

١- ستفقدون الوزن الزائد بشكل طبيعي إن أنتم اعتمدتم النظام الغذائي الخاص بكم، وابتعدتم عن اللحوم، حيث تخزن الفئة A اللحوم على شكل دهون، لأن الأحماض لديهم منخفضة جداً.

٢- يجد أصحاب الفئة A صعوبة في هضم الحليب ومشتقاته فهو يؤثر لديهم اضطراباً في إفراز الأنسولين، إضافة إلى احتواء الحليب ومشتقاته على

نسبة عالية من الدهون المشبعة، التي تؤذي القلب، وتؤدي إلى السمنة المفرطة ومرض السكري.

٣- ولذلك؛ فعلى أصحاب الفئة (A) أن يتناولوا مأكولات متنوعة جداً وصحية قليلة الدهون إذا أرادوا أن ينحفوا ويحافظوا على صحتهم.

المأكولات التي تساعد على زيادة الوزن لأصحاب فصيلة الدم A

اللحوم، الحليب ومشتقاته، القمح إذا تناولت بإفراط، خاصة وأنه يخفض فعالية الأنسولين ويضعف عملية حرق السعرات الحرارية، والفاصوليا التي على شكل الكلبة سواء كانت: حمراء أو خضراء.	مأكولات تساعد على زيادة الوزن، فعليك اجتنابها أو التقليل منها قدر الإمكان إذا كنت ترغب بنقص وزنك.
---	---

المأكولات التي تساعد على نقصان الوزن لأصحاب فصيلة الدم A

الأناناس مأكول ومعصور، يساعد على حرق السعرات الحرارية وعلى منع احتباس الماء في الجسم، كذلك الزيوت النباتية التي سترد في الزيوت النافعة لكم ، حيث تمنع احتباس الماء في الجسم، والخضار المفيدة التي ستجدها في قائمة الخضار المفيدة والمحايدة، والمأكولات المصنوعة من فول الصويا.	مأكولات تساعد على نزول الوزن والنحافة والرشاقة مع الصحة
--	---

النظام الغذائي الخاص بالفئة (A)

النوع	مفيد	محايد (غير ضار)	ضار
<p><u>اللحوم والدواجن</u>. من المفترض أن يلغوا - أصحاب هذه الفصيلة - كل أنواع اللحوم، ولكن الواقع قد يكون خلاف ذلك، ولكن في البداية حاولوا تناول الأسماك بدل اللحوم، واختاروا من اللحوم الأقل دهناً، أو لحم الدواجن، واحرصوا على المشوي، واجتنبوا نمياً النقانق والمورتاديل التي قد تسبب سرطان المعدة للذين تنخفض لديهم نسبة الحوامض في المعدة.</p>		<p>الدجاج ، الدجاج الرومي، ديك الحبش (الديك الرومي)</p>	<p>البيكون (وهو عبارة عن شرائح اللحم التي أشبه ما يكون بالرغيف الرقيق أو القرصان)، الجامبون، الأرنب، البقر، طير السماني، البقر المفروم، الحمل، العجل، الجاموس، الغنم، البط، الغزال، طير الحجل، الأوز، الطرائد ، القلب، التدرج (وهو: طائر شبيه بالحجل).</p>
<p><u>الأسماك</u>: تناول الأسماك ولكن بكميات قليلة من ٣ إلى ٤ مــــرات في الأسبوع، مع تجنب أكل لحم السمك الأبيض، كسمك موسى، والمفلطح، مع الحرص على أن تطهى بالطرق المناسبة</p>	<p>سمك الشبوط النهري، النهاس الأحمر، الفرخ الفضي الغد، السمك القرشي، الحلزوني البحري، سمك الأخفش، الترويت النهري، الأسماك الصفراء اللون، الأسقمري، السلمون، الفرخ النهري،</p>	<p>أذن البحر (صدف) الشبص، الشنّ (الطون) القرش، الراهوص، الفرخ البحري، الحساس النهري، الفرخ الأبيض، الكراكي النهي، النهاس، الأسماء الصفراء الذيل، البغروس، الخفش، السلفيش، أبو</p>	<p>الأنشوقة (أنشوا) القاروس الأرزق، الكافيــــــــار، البركودة، السلور، البطلنيوس (صدف) الدلفين الأبيض، القنبر، محار الأذن، سرطان البحر (كراي)، الرنكة الطازجة، صابوغة، الإربيان (جراد</p>

النوع	مفيد	محايد (غير ضار)	ضار
وذلك بأن تشوى أو تسلق بماء ساخن دون غلي طويل.	السردين، الكراكي الصغير، الترويت البحري.	سيف.	البحر) الرنكة المنخللة، القريدس (روبيان) الإنكليسي، الكركند، سمك موسى، السمك المفلطح، السلمون المدخن، الحبار (مبيدج) الضفادع، بلح البحر، القاروس المقلّم، سمك موسى الرمادي، الأخطبوط (المعروف بمصر بالسبيط)، التلفيش، الحدوق، محار، السلحفاة، النازلي، الأسقلوب (محار مروحي) الهلبوت.
<u>الحليب والأجبان</u> ومشتقهما: تناولوا كميات قليلة من مشتقات الحليب كالزبادي والجبنه واجتنبوا المنتجات المعدة كاملة الدسم، ويعتبر حليب الصويا، والأجبان المصنوعة من فول الصويا بديلاً ممتازاً لكم عن الحليب. إن الحليب من أهم أسباب الحساسية التي تعانون منها وكذلك هو من أسباب مشاكل الجهاز التنفسي، ويزيد تناول	جبنه الصويا، حليب الصويا وهو مر الطعم ولكن يباع بنكهات.	الجبنه البلدية، العيران، الجبنه المشللة، الأجبان البلدية البيضاء كالحلوم والعكاوي، والفيتا، والموتازريلا قليلة الدسم، والزبادي قليل الدسم، وجبنه الماعز، والريكوتا قليلة الدسم، والزبادي بنكهات الفواكه، أو الذي يأتي على شكل أيس كريم (البوظة).	الجبنه الأمريكية والمصنوعة من قشطة الحليب، والجبنه الزرقاء المعفنة، والإيدام، والبري، والشيدر، والزبدة، والكولي، والغوادا، والمخيض، والأيس كريم، والبارميزان، والجبنه المقشورة، والجبنه السويسرية، ومصل اللبن الناتج عن صناعة الجبن، والمونستر، والمشروبات المعدة بالحليب (الميك شيك) والحليب كامل الدسم، والكامبير،

النوع	مفيد	محايد (غير ضار)	ضار
الحليب من كمية المخاط الذي تفرزونه، وهذا سبب وجود البكتيريا عندكم، فتجنبوا أو قللوا قدر الإمكان من الحليب ومشتقاته.			والإيمانتال، والكوتيدج، والغرويير، والجالسبرغ، والبروفولوني، والمونتييري جاك، والنوشاتيل.
<u>البيض</u> ^(١) .		البيض البلدي الناتج من الدواجن المرباة بالطريقة التقليدية الطبيعية	جمع أنواع البيض غير البلدي.
<u>الزيوت والدهون</u> : لا تحتاجون إلا إلى القليل من الدهون، ولا بأس من إضافة ملعقة من زيت الزيتون إلى طبق السلطة، أو إلى الخضار المطهر على البخار، حتى يساعد على هضم الطعام، والتخلص من الفضلات، خاصة وأن زيت الزيتون مفيد للقلب ويساعد على خفض معدل الكوليسترول.	زيت الزيتون - زيت بذور الكتان	زيت كبد السمك، وزيت كانولا	زيت الذرة، زيت العصفور، يتسبب في اضطراب الجهاز الهضمي. كذلك اجتنبوا زيت بذور القطن وزيت السمسم (سيرج) وزيت الفول السوداني، (الفتق).

(١) من الأفضل لأصحاب هذه الفصيلة تجنبه، وإذا عجزوا فعليهم أن يتناولوا كميات قليلة منه في فترات متقطعة، على ألا يزيد على ثلاث بيضات في الأسبوع ولا تكون دفعة واحدة، بل توزع خلال الأسبوع.

النوع	مفيد	محايد (غير ضار)	ضار
المكسرات والبذورات: تستطيعوا أن تتناولوا المكسرات، وهي بديل عن البروتينات الحيوانية وتحارب الأمراض السرطانية، خاصة الفول السوداني (فستق العبيد) يؤكل بقشرته الداخلية لا الخارجية، كذلك حب القرع (بذور اليقطين) فهي مفيدة.	الفول السوداني (فستق العبيد) وزبدة الفستق وبذور اليقطين (حب القرع)	زبدة اللوز، البندق، الماكاديميا، اللوز، الجوز، القاري، الصنوبر، الكستناء، جوز اللبني، السمسم، زبدة بذور دوار الشمس، بذور دوار الشمس، زبدة السمسم (الطحينة) الجوز.	الكاجو، الفستق الحلبي، الجوز البرازيلي.
الفواكه: عليكم أن تأكلوا الفواكه ثلاث مرات يومياً، واحرصوا على الأقل حموضة فتناولوا التوت، والخوخ، واجتنبوا ثانياً البرتقال؛ لأنه يهيج غشاء المعدة عندكم، وتناولوا الكيوي فهو مفيد جداً لمعدتكم؛ لأنه بقي من سرتها. كذلك احرص على الخوخ ^(١) .	المشمش على أنواعه، التوت البري، الأناناس، التين الطازج، العنبية، (الأويسة) التين المجفف، الخوخ الأسود، الخوخ الأخضر، الخوخ الأحمر، والخوخ المجفف، الكرز على أنواعه، الكيوي، الليمون الحامض، والكريب فروت (الليمون الهندي) فهما يساعدان على الهضم ويطردان الإفرازات المخاطية	التفاح على أنواعه، البرتقال الصغير، الدراق على أنواعه (وهو ما اصطلح على تسميته بالخوخ)، الكشمش الأسود، الليمون الحامض الأخضر، الإحاص على أنواعه (وهو المعروف بالكمشري)، الكشمش الأحمر، توت لوغان (عليق) الكاكي (خرما) البلح، الصبار، الخمدان (البيلسان) الشمام	الشمام (البرتقالي من الداخل والأصفر من الخارج)، والأخضر من الداخل والأصفر من الخارج). (والبرتقالي من الداخل والرماذي من الخارج)؛ لأهمما يحتويان على أعلى نسبة من العفونة، وكافة أنواع الشمام لا ينصح بتناولها لأصحاب فصيلة A إلا خلال فترات متقطعة، كذلك احذروا المانجو

(١) وبالمنااسبة، فالخوخ في السعودية، وبعض دول الخليج يسمى بالبخارى، وفي مصر (البرقوق) أو فاكهة الموسم. أما ما اصطلح تسميته الخوخ في أكثر دول العالم فهو في الحقيقة الدراق؛ لأن من صفات الخوخ أنه يجفف، أما الدراق فلا يمكن أن يجفف.

النوع	مفيد	محايد (غير ضار)	ضار
	وفيدان المعدة.	الإيراني، الزبيب، الريباس (عنب الثعلب) الشامام الطويل الأصفر، توت العليق، العنب الأسود، الشامام البرتقالي من الداخل، العنب الأخضر، الشامام المسكي، ثمرة النجمة، العنب الأحمر، البطيخ الأحمر، الرمان، العنب الأسود المغربي، النكتارين (دراق) الفريز (فراولة) الجوافة، مربى الفواكه (إذا كانت فواكه من الزراعة العضوية) جيليه الفواكه (إذا كانت فواكه من الزراعة العضوية) الكيوي.	والبابايا، و البرتقال فهو يهيج المعدة ويعيق امتصاص معادن هامة، ومعدتكم ضعيفة فلا تحتاج إلى إضعاف أكثر كذلك، بتناول هذه الفواكه، اجتنبوا الموز لأنه يعيق الهضم، وجوز الهند، والمندرين، ويوسف أفندي، وموز الجنة (لسان الحمل).
<u>العصائر</u> ^(١) : من المستحسن أن تبدأ يومك بكوب صغير من الماء الفاتر تعصر فيه ليمونة حامضة، فهو يساعد على التخلص من الفضلات	عصير المشمش، عصير الجريب فروت، عصير الجزر، عصير الأناناس، عصير الكرفس، عصير الخوخ، عصير الكرز الأسود، الماء مع عصير	عصير التفاح، عصير العنب، عصير الملفوف الصيني الأبيض، عصير الخيار، الموصى بتناولها، عصير التوت البري.	عصير البرتقال، عصير البابايا، عصير البندورة (الطماطم).

(١) اجتنب العصائر المليئة بالسكر فهي من مسببات الحموضة. تأكد أن العصير خال من السكر، فأكثر محلات العصير وخاصة الفنادق والمحلات الفاخرة تضع سكرًا في المعصورة عن طريق الخلط، فاشترط على المحلات عدم وضع السكر وتأكد من ذلك ولا تجامل على حساب صحتك.

النوع	مفيد	محايد (غير ضار)	ضار
الضارة. وركز على العصائر قليلة الحموضة، ومن أفضلها: الكرز الأسود المخفف بالماء.	الليمون الحامض.		
الخضار: تعتبر الخضروات عنصراً أساسياً، فهي تؤمن المعادن وتضاد الأكسدة، واحرصوا على الطازجة، النية أو المطهوه على البخار، مع توخي الحذر من الفليفلة لأنها تهيئ معدتكم الحساسة والذي تتضرروا منه كما تتضرروا من البطاطس والملفوف والزيتون المختمر الذي بدأ العفن يظهر عليه وكذا الطماطم، فهي ضارة جداً على جهازكم الهضمي.	النوم، فهو مضاد حيوي طبيعي ومقوي لجهاز المناعة والدم، فأنتم أكثر الفصائل استفادة منه، ومثله البصل الأصفر، كذلك تناولوا البروكلي (القنبيط الأخضر) فهو يحتوي على مضادات أكسدة مفيدة جداً تقوي جهاز المناعة، كذلك الجزر والخضار الورقية واللفت، والكرنب والسبانخ، واليقطين (القرع) و(الدباء)، والأرضي الشوكي (الخرشوف) والأنديف، والسلق، وفجل الخيل، والبقدونس، والكرنب الساقى، والهندباء البرية، والكرات، والخس الشائع، والرواند، واليامية، والتامبييه، والألفلغا المنبتة (برسيم)،	الجرجير، فطر شيتساي، والفجل اياباني الخلو، الهليون، أوراق الخردل، الأنديف، الأفوكادو، الثمار، فروع الحيزان الجدية، البصل الأخضر، السرخس، الشمندر، الهندباء الحمراء، الكرات الأندلسي، الملفوف الصيني الأبيض، الفجل، عشبة البحر، الكراويا، البروكولي الصغير الكرات، الخس، اللفت الأصفر، ملفوف بروكسل، القنبيط، الفاصوليا الصغيرة المنبتة، الكرفس، نباتات الفجل الصغيرة، الخس المنوع للسلطة، الكزبرة، كل أنواع القرع، الفطر الياباني، الذرة البيضاء، كستناء الماء، الفطر الصيني الطويل، الذرة	الملفوف الصيني، الفطر الأميركي، الفليفلة الحمراء (الحريقة والحلوة) الملفوف الأحمر، الزيتون الأسود المختمر، الفليفلة الصفراء، الملفوف الأبيض، الزيتون اليوناني، البطاطا الحلوة، الباذنجان، الزيتون الإسباني المختمر، البطاطا، الفاصوليا الحمراء كلوية الشكل، الفليفلة الخضراء (الحريقة والحلوة) الفليفلة الحريفة، البندورة (الطماطم).

النوع	مفيد	محايد (غير ضار)	ضار
	باقية، فضة)، والتوفو.	الصفراء، القرة، الفطر الأسود الكبيرة، الخيار، الزوكيني.	
الفاصوليا والبقول: أصحاب هذه الفصيلة يعتمدون على البروتينات الموجودة في الفاصوليا والبقول. ولكن ليست جميع أنواع الفاصوليا والبقول مفيدة، بل بعضها ضار قد يسبب البدانة، والسكر	فاصوليا أروكي، الفاصوليا الإسبانية الوردية الموشحة بالأحمر، العدس الأخضر، فول الصويا الأحمر، العدس الأحمر، الفاصوليا السوداء، العدس البلدي، الفاصوليا الخضراء، الفاصوليا الجافة ذات البقعة السوداء.	الفول الأخضر، الفاصوليا المسلات، البزلاء الخضراء بقرونها، الفاصوليا الكلي العريضة، لوبياء مسلات، الفول اليابس، الفاصوليا البيضاء، حبوب البازيلاء الخضراء.	الفاصوليا التي على شكل الكلية سواء كانت حمراء أو خضراء، والبيضاء الصغيرة، والحمص ذو الحبة الكبيرة، لأنها تسبب تراجع في إنتاج الأنسولين، مما يؤدي إلى البدانة ومرض السكري.
الحبوب العشبية: مناسبة جداً لكم، ويمكن تناولها مرة أو أكثر في اليوم، لكن من يعاني منكم من كثرة الإفرازات المخاطية بسبب الربو أو الالتهابات المتكررة، فعليه أن يخفف استهلاكه للقمح.	الحنطة السوداء، القطفة.	القمح، الشعير، الأرز المنفوخ، الدخن المنفوخ، كورن فليكس، الأرز الأسمر، كريمة الأرز، نخالة الشوفان، دقيق الذرة، دقيق الشوفان، دقيق القمح.	
الحبوب: تستطيع أن تناول مجموعة رائعة من الحبوب، وهي مصدر ممتاز للبروتينات النباتية لأصحاب هذه الفصيلة.	الحنطة السوداء، طحين الشوفان، طحين الأرز، طحين الجودار.	الكسكسي، الأرز البسمتي، الأرز الأسمر، الأرز الأبيض، طحين العلس، طحين الشعير، الكينوا، البرغل، القمح المنبت، طحين القمح	الطحين الأبيض، طحين القمح الكامل.

النوع	مفيد	محايد (غير ضار)	ضار
		القاسي، نودلز العلس، الأرز البري.	
<u>المكرونه:</u>	مكرونه عريضة من طحين الحنطة السوداء، مكرونه بالأرضي الشوكي (خرشوف)		المكرونه المصنوعه من دقيق القمح الأبيض، المكرونه بالسبانخ.
<u>الخبز والكيك</u> <u>الناشف لا يعتبران طعاماً</u> مضراً إلا في حالة أن يكون وزنكم زائداً، أو الإفرازات المخاطية عندهم زائدة، فالقمح الكامل ليس مناسباً قطعاً لكم وعليكم أن تستبدلوه بدقيق الأرز، أو دقيق الصويا.	خبز القمح المنبت، خبز القمح المنبت مع الزبيب، توست الأرز، خبز دقيق الصويا، خبز القمح المنبت على أنواعه.	خبز الأرز الأسمر، الكيك المصنوع من طحين الذرة، الخبز الخالي من الغلوتين، الخبز النروجي (جودار + قمح) خبز الدخن، الكيك المصنوع من نخالة الشوفان، خبز الجودار، ١٠٠٪، توست الجودار، دقيق القمح الخاص بالمكرونه.	الكيك الإنجليزي، خبز الحبوب السبع، خبز القمح الكامل، الكيك المصنوع من نخالة القمح، الخبز المدعم بالبروتين.
<u>البهارات والتوابل</u> <u>والمطيبات</u> <u>والأعشاب:</u> لا تعتبرها مطيبات فقط، بل اعتبرها غذاءً حصياً مفيداً لأنها أيضاً مقوية لجهاز المناعة عندكم.	الثوم، صلصلة الصويا، التاماري، الميزو، الزنجبيل، الشعير المنبت، الخردل، صلصة السلطة إذا كانت معدة من مكونات مناسبة، وقليلة الدهون.	الفلفل الحلو، البهارات السبعة، الكمون، إكليل الجبل، الكاري، الزعفران، النشا، الملح، زعتر أفرنجي (ندغ) البرغموت، عشبة البحر، نعناع سنبل، الهال، المرقدوش، البقدونس الأفرنجي، الخردل المخفف، الطرخون، جوزة الطيب، الزعتر، القرفة، الأوريغانو،	الكبر، البهار المطحون، الجيلاتين (هلام)، خل التفاح، الخل الأحمر، الخل الأبيض، خل العنب الأبيض (بلسمي) البهار الأسود المطحون، البهار الأبيض، رب الخمر (المعروف بمعجون الفليفلة الحريفية) البهار المطحون العادي، الكاتشب، المايونيز، الصلصلة

النوع	مفيد	محايد (غير ضار)	ضار
		الكركم (عقدة صفراء) كباش القرنفل، بابريكا، فلفل أحمر حلو، الفانيليا، الكسيرة، البقدونس (وهو موجود عند محلات العطارة وليس المقصود البقدونس المعروف من الخضار، نشا الذرة، المخملات، البصل، الزيتون، عصير الليون الحامض.	المخملات والخل : يسببان تهييج في غشاء المعدة.
<u>المُحليات</u>	دبس السكر (عسل أسود) وهو مخلفات من عملية تصنيع السكر، يعد مصدرًا ممتازًا للحديد.	الشوكولا والعسل والسكر الأسمر والأبيض ولكن قلل من السكر الأبيض.	
<u>المشروبات</u>	دبس السكر، الزنجبيل، القهوة، الشاي الأخضر، ومن المفيد أن تتناول مرة الشاي الأخضر، ومرة القهوة.	شراب الذرة، شراب الأرز، مستخلص اللوز، اليانسون، الزعفران، طحالب الدولسي، شراب القيقب، شراب الأرز الأسمر، التمر الهندي، القرفة، الفانيليا.	الكولا، وكافة المشروبات الغازية، والمشروبات الغازية المخصصة للرجيم (الدايت) والشاي الأسود، مع كافيين أو بدونه.
<u>الزهورات والأعشاب الطبية: تستطيع بعض الأعشاب أن تساعد كثيراً في تقوية جهاز المناعة هذا، فالزعرور البري منشط</u>	ألفا لفا (برسيم ، فصّة، باقية) الزنجبيل، نبتة القديس يوحنا، الصبر (الألوة) الورد البري (ورد السياج) البوقيصمة الحقلية	عشب الطير (عين العصفور) الجنجل، (حشيشة الدينار) النعناع، الفلفلي حشيشة السعال، الفراسيون، أوراق توت	النعناع البري، شوشة الذرة، الرواند، الفلفل الأحمر الحريف، النفل البنفسجي، الحمّاض.

النوع	مفيد	محايد (غير ضار)	ضار
<p>للقلب والشرايين، والصبر (الألوة) والألفلغا (برسيم، فصّة، باقية) والأرطيون (رأس الحمامة) والأخيناسيا تقوي جهاز المناعة. أما الشاي الأخضر فهو غني جداً بمضادات الأكسدة الهامة التي تحمي الجهاز الهضمي من السرطان، في حين تتولى المهدئات النباتية كالبايونج، وجذور الناردن، مهمة إزالة الضغط النفسي.</p>	<p>(غرغار) الأرطيون (رأس الحمامة) الجنسنغ، حشيشة البرك، البابونج، الشاي الأخضر، الناردن، الأخيناسيا، الزعرور، الحلبة، شوك الجمل (شوك مريم).</p>	<p>العليق، الطرخشقون (هندباء بريّة) عرق السوس، قصعين (مرمية)، الزيزفون، الفشاغ، البيلسان (خمان) التوت السنامكي (السينا) الجنطانا، آذان الدب، كيس الراعي، البقدونس، النعناع السنيلي، البتولا البيضاء (شجرة القضبان) أوراق الفريز، لحاء السنديان الأبيض، الزعتر، رعي الحمام (لوزة) الأخيلية (أم ألف ورقة)</p>	

الفيتامينات المفيدة لفصيلة A

فيتامين B : يحتاج إليه أصحاب هذه الفصيلة ويوجد في السمك، البيض، الحبوب الكاملة، صلصة الصويا، الميزة، تامبيه.	
فيتامين C : مفيد جداً لأصحاب هذه الفصيلة، خاصة لأنهم معرضون للإصابة بمرض سرطان المعدة، ولذا عليكم أن تجنبوا تناول اللحوم المصنعة والمدخنة.	التوت على أنواعه، الكرز، الأناناس، البروكلي، الليمون الحامض، الكريب فروت.
فيتامين E بقي من السرطان وأمراض القلب على حد سواء بإذن الله.	الحضار الورقية الخضراء، الزيوت النباتية المسموح بها، وورد ذكرها في قسم الزيوت، الحبوب الكاملة، الفول السوداني (الفتق).
الكالسيوم	حليب الصويا، سمك السلمون المعلب بحسكه، السبانخ، البروكولي، حليب الصويا، حليب الماعز، البيض، اللبن الزبادي قليل الدسم.
الحديد	موجود في الحبوب الكاملة، والفاصوليا، والتين، ودبس السكر (عسل أسود).

خلاصة المأكولات والمشروبات النافعة لفصيلة A

النوع	مصدره
اللحوم والدواجن.	
الأسماك.	سمك الشبوط النهري، النهاش الأحمر، الفرخ الفضي الغدّ، السمك القزحي، الخنزوني البحري، سمك الأخفش، الترويت النهري، الأسماك الصفراء اللون، الأسقمري، السلمون، الفرخ النهري، السردين، الكراكي الصغير، الترويت البحري.
الحليب ومشتقاته.	جبنة الصويا، حليب الصويا وهو مر الطعم ولكن يباع بنكهات.
البيض ^(١) .	
الزيوت والدهون.	زيت الزيتون - زيت بذور الكتان
المكسرات والبذور.	الفول السوداني (فستق العبدى) وزبدة الفستق وبذور اليقطين (حب القرع)
الفواكه.	المشمش على أنواعه، التوت البري، الأناناس، التين الطازج، العنبيّة، (الأويسة) التين المجفف، الخوخ الأسود، الخوخ الأخضر، الخوخ الأحمر، والخوخ المجفف، الكرز على أنواعه، الكيوي، الليمون الحامض، والكريب فروت (الليمون الهندي) فهما يساعدان على الهضم ويطردان الإفرازات المخاطية ويفيدان المعدة.
العصائر ^(٢) .	عصير المشمش، عصير الجريب فروت، عصير الجزر، عصير الأناناس، عصير الكرفس،

(١) من الأفضل لأصحاب هذه الفصيلة تجنبه، وإذا عجزوا فعليهم أن يتناولوا كميات قليلة منه في فترات متقطعة، على ألا يزيد على ثلاث بيضات في الأسبوع ولا تكون دفعة واحدة، بل توزع خلال الأسبوع.

(٢) اجتنب العصائر المليئة بالسكر فهي من مسببات الحموضة. تأكد أن العصير خال من السكر، فأكثر محلات العصير وخاصة الفنادق والمحلات الفاخرة تضع سكرًا في المعصورة عن طريق الخلط، فاشترط على المحلات عدم وضع السكر وتأكد من ذلك ولا تجامل على حساب صحتك.

النوع	مصدره
	عصير الخوخ، عصير الكرز الأسود، الماء مع عصير الليمون الحامض.
الخضار.	الثوم، فهو مضاد حيوي طبيعي ومقوي لجهاز المناعة والدم، فأنتم أكثر الفصائل استفادة منه، ومثله البصل الأصفر، كذلك تناولوا البروكلي (القنبيط الأخضر) فهو يحتوي على مضادات أكسدة مفيدة جداً تقوي جهاز المناعة، كذلك الجزور والخضار الورقية واللفت، والكرنب والسبانخ، واليقطين (القرع) و(الدباء)، والأرضي الشوكي (الخرشوف) والأنديف، والسلق، وفجل الخيل، والبقدونس، والكرنب الساقى، والهندباء البرية، والكرات، والخس الشائع، والرواند، والبامية، والتامبيه، والألفلفا المنبتة (برسيم، باقية، فضة)، والتوفو.
الفاصوليا والبقول	فاصوليا أروكي، الفاصوليا الإسبانية الوردية الموشحة بالأحمر، العدس الأخضر، فول الصويا الأحمر، العدس الأحمر، الفاصوليا السوداء، العدس البلدي، الفاصوليا الخضراء، الفاصوليا الجافة ذات البقعة السوداء.
الحبوب العشبية:.	الحنطة السوداء، القطفة.
الحبوب.	الحنطة السوداء، طحين الشوفان، طحين الأرز، طحين الجودار.
المكرونة.	مكرونة عريضة من طحين الحنطة السوداء، مكرونة بالأرضي الشوكي (خرشوف)
الخبز والكيك الناشف.	خبز القمح المنبت، خبز القمح المنبت مع الزبيب، توست الأرز، خبز دقيق الصويا، خبز القمح المنبت على أنواعه.
البهارات والتوابل والمطيبات والأعشاب.	الثوم، صلصلة الصويا، التاماري، الميزو، الزنجبيل، الشعير المنبت، الخردل، صلصة السلطة إذا كانت معدة من مكونات مناسبة، وقليلة الدهون.
المُحليات	دبس السكر (عسل أسود) وهو مخلفات من عملية تصنيع السكر، يعد مصدرًا ممتازاً للحديد.
المشروبات	دبس السكر، الزنجبيل، القهوة، الشاي الأخضر، ومن المفيد أن تتناول مرة الشاي الأخضر، ومرة القهوة.
الزهورات والأعشاب الطبية.	ألفا لفا (برسيم، فصّة، باقية) الزنجبيل، نبتة القديس يوحنا، الصبر (الألوة) الورد البري (ورد السياج) البوقيصة الحقلية (غرغار) الأرقطيون (رأس الحمامة) الجنسنغ، حشيشة البرك، البابونج، الشاي الأخضر، الناردین، الأخيناسيا، الزعرور، الحلبة، شوك الجمل (شوك مريم).

خلاصة المأكولات الضارة لفصيلة الدم A

النوع	ضار
اللحوم والدواجن.	البيكون (وهو عبارة عن شرائح اللحم التي أشبه ما يكون بالبرغيف الرقيق أو القرصان)، الجامبون، الأرنب، البقر، طير السماني، البقر المفروم، الحمل، العجل، الجاموس، الغنم، البط، الغزال، طير الحجل، الأوز، الطراند، القلب، التدرج (وهو: طائر شبيه بالحجل).
الأسماك.	الأنشوجة (أنشوا) القاروس الأزرق، الكافيار، البركودة، السلور، البطانيوس (صدف) الدلفين الأبيض، القنبر، محار الأذن، سرطان البحر (كراب)، الرنكة الطازجة، صابوغة، الإربيان (جراد البحر) الرنكة المنخللة، القريدس (روبيان) الإنكليسي، الكركند، سمك موسى، السمك المفلطح، السلمون المدخن، الحبار (مبيدج) الضفادع، بلح البحر، القاروس الملقم، سمك موسى الرمادي، الأخطبوط (المعروف بمصر بالسيط)، التلفيش، الحدوق، محار، السلحفاة، النازلي، الأسقلوب (محار مروحي) الهلبوت.
الحليب والأجبان ومشتقهما.	الجبنة الأمريكية والمصنوعة من قشطة الحليب، والجبنة الزرقاء المعفنة، والإيدام، والبري، والشيدر، والزبدة، والكولي، والغوادا، والمخيض، والأيس كريم، والبارميزان، والجبنة المقشورة، والجبنة السويسرية، ومصل اللبن الناتج عن صناعة الجبن، والمونستر، والمشروبات المعدة بالحليب (الميك شيك) والحليب كامل الدسم، والكامامبير، والإيمانتال، والكوتيدج، والغرويير، والجالسبرغ، والبروفولوني، والمونتيري جاك، والنوشاتيل.
البيض ^(١) .	جمع أنواع البيض غير البلدي.
الزيوت والدهون.	زيت الذرة، زيت العصفور، يتسبب في اضطراب الجهاز الهضمي. كذلك اجتنبوا زيت بذور القطن وزيت السمسم (سيرج) وزيت الفول السوداني، (الفتق).

(١) من الأفضل لأصحاب هذه الفصيلة تجنبه، وإذا عجزوا فعليهم أن يتناولوا كميات قليلة منه في فترات متقطعة، على ألا يزيد على ثلاث بيضات في الأسبوع ولا تكون دفعة واحدة، بل توزع خلال الأسبوع.

النوع	ضار
المكسرات والبذورات.	الكاجو، الفستق الحلبي، الجوز البرازيلي.
الفواكه.	الشمام (البرتقالي من الداخل والأصفر من الخارج)، (والأخضر من الداخل والأصفر من الخارج). (والبرتقالي من الداخل والرمادي من الخارج)؛ لأنهما يحتويان على أعلى نسبة من العفونة، وكافة أنواع الشمام لا ينصح بتناولها لأصحاب فصيلة A إلا خلال فترات متقطعة، كذلك احذروا المانجو والبابايا، و البرتقال فهو يهيج المعدة ويعيق امتصاص معادن هامة، ومعدتكم ضعيفة فلا تحتاج إلى إضعاف أكثر كذلك تناول هذه الفواكه، اجتنبوا الموز لأنه يعيق الهضم، وجوز الهند، والمندرين، ويوسف أفندي، وموز الجنة (لسان الحمل).
العصائر ^(١) .	عصير البرتقال، عصير البابايا، عصير البندورة (الطماطم).
الحضار.	الملفوف الصيني، الفطر الأميركي، الفليفلة الحمراء (الحريقة والحلوة) الملفوف الأحمر، الزيتون الأسود المختمر، الفليفلة الصفراء، الملفوف الأبيض، الزيتون اليوناني، البطاطا الحلوة، الباذنجان، الزيتون الإسباني المختمر، البطاطا، الفاصوليا الحمراء كلوية الشكل، الفليفلة الخضراء (الحريقة والحلوة) الفليفلة الحريقة، البندورة (الطماطم).
الفاصوليا والبقول	الفاصوليا التي على شكل الكلية سواء كانت حمراء أو خضراء، والبيضاء الصغيرة، والحمص ذو الحبة الكبيرة، لأنها تسبب تراجع في إنتاج الأنسولين، مما يؤدي إلى البدانة ومرض السكري.
الحبوب العشبية.	
الحبوب.	الطحين الأبيض، طحين القمح الكامل.
المكرونة.	المكرونة المصنوعة من دقيق القمح الأبيض، المكرونة بالسبانخ.
الخبز والكيك الناشف.	الكيك الإنجليزي، خبز الحبوب السبع، خبز القمح الكامل، الكيك المصنوع من نخالة القمح، الخبز المدعم بالبروتين.

(١) اجتنب العصائر المليئة بالسكر فهي من مسببات الحموضة. تأكد أن العصير خال من السكر، فأكثر محلات العصير وخاصة الفنادق والمحلات الفاخرة تضع سكرًا في المعصورة عن طريق الخلط، فاشترط على المحلات عدم وضع السكر وتأكد من ذلك ولا تجامل على حساب صحتك.

النوع	ضار
البهارات والتوابل والمطيبات والأعشاب.	الكبر، البهار المطحون، الجيلاتين (هلام) ، خل التفاح، الخل الأحمر، الخل الأبيض، خل العنب الأبيض (بلسمي) البهار الأسود المطحون، البهار الأبيض، رب الحرّ (المعروف بمعجون الفليفلة الحريفية) البهار المطحون العادي، الكاتشب، المايونيز، الصلصلة المخلات والخل : يسببان تهيج في غشاء المعدة.
المُحليات	
المشروبات.	الكولا، وكافة المشروبات الغازية، والمشروبات الغازية المخصصة للرجيم (الدايت) والشاي الأسود، مع كافيين أو بدونه.
الزهورات والأعشاب الطبية.	النعناع البري، شوشة الذرة، الرواند، الفلفل الأحمر الحريف، النفل البنفسجي، الحمّاض.

خلاصة فئة الدم A

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

الأطعمة المفيدة والمحايدة
والضارة لأصحاب فصيلة
الدم

B

مدخل: هنيئاً لكم يا أصحاب الفصيلة (B) ففصيلتكم مميزة، وأنتم قادرون بإذن الله على مقاومة عدد كبير من الأمراض الخطيرة، كالقلب والسرطان، وفرصة النجاة منها في حال أصبتم بها كبيرة أيضاً، لذا يمكنكم أن تعيشوا حياة طويلة بإذن الله بصحة جيدة، طالما ارتبطتم بنظامكم الغذائي خاصة وأنه متوازن ومفيد، لأنه يتضمن مجموعة من الأغذية، ولأنه يتضمن أفضل ما في عالم الحيوان، وأفضل ما في عالم النبات.

ما الذي يجعل وزنكم ينقص ويجعلكم تتحفون

أكثر المأكولات التي تجعل أوزانكم تزيد هي الحنطة السوداء والعدس وال فول السوداني (فستق العبيد) والسّمسم، فهي تؤثر على الفعالية عندكم، مما يؤدي إلى احتباس الماء في الجسم، وهبوط معدل السكر في الدم مباشرة بعد تناول هذه المأكولات إن مادة الغلوتين الموجودة في جنين القمح (نواته) والمنتجات المصنوعة من القمح الكامل، وعدم هضم الأطعمة كما يجب هي سبب زيادة الوزن. ولذا، عليكم إذا أردتم أن تنحفوا وتصبحوا رشيقي الجسم أن تتفادوا تماماً أكل القمح ومشتقاته. وعلّيكم باستهلاك الحليب ومشتقاته باعتدال؛ لأنه يساعد على تحقيق التوازن.

المأكولات التي تساعد على زيادة الوزن لأصحاب الفصيلة B

الذرة فزيادة على أنها تزيد الوزن فهي تخفف فعالية الأنسولين، والعدس، والفاول السوداني (فستق العبيد) والسوسم، والحنطة السوداء والقمح، حيث يؤدي إلى تخزين الغذاء في الجسم على شكل دهون.	المأكولات التي تساعد على زيادة الوزن. فإذا كنتم ترغبون بالنحافة فاجتنبوها.
--	--

المأكولات التي تساعد على نقصان الوزن لأصحاب الفصيلة B

اللحوم، والكبد، والخضار الخضراء، وعرق السوس إذا تناول كشراب، والحليب بمشتقاته قليلة الدسم.	المأكولات التي تساعد على نقصان الوزن مما يجعل الجسم رشيقياً.
--	--

النظام الغذائي الخاص بالفئة (B)

النوع	مفيد	محايد	ضار
اللحوم والدواجن فصيلتكم تعطيك خيارات متعددة من اللحوم، ولكن أكبر مشكلة تواجهكم هي أهمية التخلي عن لحم الدجاج. لأنه ضار بالنسبة لكم، ويمكن استبداله ببعض لحوم الطير الشبيهة به من حيث الطعم، ولكنها لا تحمل نفس مضاره.	لحم الخروف، الأرنب، الحمل، الغزال.	لحم البقر، البقر المفروم، وديك الحيش، ولحم الثور، ولحم العجل، ولحم الكبد، ولحم التدرج (طير شبيه بالحجل).	الدجاج، الدجاج الرومي، البط، السمان، الأوز، الجامبون، القلب، البيكون (لحم مدهن معد على شكل شرائح ويوجد غالباً في البوفيهات المفتوحة).
الأسماك وثمار البحر: إن ثمار البحر مفيدة جداً وخاصة الأسماك التي تعيش في المياه العميقة كسمك القد والسلمون.	سمك القد، سمك الماهيماهي، سمك موسى، السمك المفلطح، سمك الفرخ البحري، سمك الحفش، سمك الأخفس، سمك الكراكي الصغير، الكافيار، سمك الحدوق، سمك الكراكي النهري، سمك النازلي، سمك البغروس، سمك الهلبوت، سمك الترويت البحري، سمك الأسقمري، سمك الصابوغة.	أذن البحر، سمك السفليش، سمك أبو سيف، سمك القنبر، سمك السلمون، سمك التلفيش، سمك الشبوط (نُحري) محار الأسقلوب المروحي، سمك الطنون (توننا)، سمك السلور، سمك الفرخ الفضي، سمك الراخوص، سمك الرنكة (الطازج) سمك الحساس (نُحري) سمك الفرخ، سمك الرنكة (المخلل)، سمك النهاش،	سمك الأنشوفة (الأنشوا) الأنكليس القريديس، سمك البركودة، الضفادع، الحلزون، سمك الدلفين، اللويستر (كركند) الأسماك الصفراء الذيل، سمك القاروس الأرزق، سمك السملون المدخن، السلحفاة، صدف البطلينوس، الأصداف، محار الأذن، الأخطبوط (السيط)، سرطان البحر (السلطعون)، الحمار،

النوع	مفيد	محايد	ضار
		سمك الدلفين الأبيض، سمك الترويت الملون، الكالميار، سمك الفرخ الأصفر، سمك النهاش الأحمر.	الإريبان (جراد البحر) سمك الشبص.
<u>الحليب والأجبان</u> ومشتقاتها أنتم الوحيدون من بين سائر الفصائل الذين تستطيعون والتمتع بشرب الحليب، ببأكل مجموعة متنوعة من المأكولات المصنوعة من الحليب.	الحليب، حليب الماعز، العيان، لبن الزبادي، جبنة الماعز، الجبنة البلدية (جبنة المزارع التقليدية)، لبن بالفاكهة، الموزاريللا، جبنة فيتا، ريكوتا بلا دسم ٢٪ دسم، لبن مثلج (بوظة باللبن).	الشيدر، الغرويير، الزبدة، الكولي، الجار لسبرغ، المخيض (اللبن الذي يبقى بعد نزع الزبدة منه) الإيدام، المونستر، بروتين الحليب (كازين) الإيمانسال، الغودا، النوشاتيل، البارميزان، الجبنة المنكهة، حليب الصويا، البروفولوني، جبنة الصويا (توفو) مصل اللبن، الحليب الكامل الدسم.	الجبنة الأمريكية، المثلجات (البوظة) الجبنة الزرقاء، الجبنة المشللة.
<u>البيض</u>		لأصحاب هذه الفصيلة أن يتناولوا البيض بكمية معتدلة، على ألا تزيد عن أربع بيضات في الأسبوع.	
<u>الزيوت والدهون</u> احرصوا على استخدام زيت الزيتون لأنه يساعدكم على الهضم كما	زيت الزيتون	زيت كبد السمك، زيت كبد سمك القد، زيت بذور اللفت.	زيوت السمسم، ودوار الشمس، والذرة، لأنها تؤذي الجهاز الهضمي وتضعف من إفراز

النوع	مفيد	محايد	ضار
يجب وعلى التخلص من السموم بشكل صحي.			الأنسولين، زيت بذور القطن، زيت العصفور، زيت الكانولا.
<u>المكسرات والبذور</u> احرصوا على عدم تناول معظم أنواع المكسرات والبذور ولذا لن تجدوا بذوراً مفيدة لكم، ولكن توجد غير ضارة يتم تناولها باعتدال.		زبدة اللوز، الكستناء، الماكاديميا، اللوز، الجوز القاري، جوز البيكان، الفستق، الجوز البرازيلي، جوز اللبثشي، الجوز.	زيت بذور السمسم والمنتجات المصنوعة منه، كالطحينة والزيت والحلاوة، كذلك اجتنبوا بذور دوار الشمس، لأنه يؤثر على عملية إنتاج الجسم للأنسولين، واجتنبوا أيضاً البندق، والكاجو، وزبدة الفستق، وبذور الحشخاش، وزبدة دوار الشمس، والصنوبر، وبذور اليقطين (حب القرع) والفستق الحلبي، والطحينة، وفستق العبيد (فول سوداني).
<u>الفواكه قليلة الفواكه</u> التي ينبغي اجتنابها من قبل أصحاب هذه الفصيلة، ناهيك أنه يوجد فواكه مفيدة! كالأناناس الذي يساعد على هضم الطعام بسهولة، حاولوا أن تأكلوا على الأقل في اليوم	الموز، البابايا، وعنب الدب، والعنب الأسود والأخضر والأحمر، الخوخ الجفاف الأسود والأحمر والأخضر.	التفاح، والجوافة، الخوخ الطازج، المشمش، الكيوي، الزبيب، توت العليق، البرتقال البيضاوي الصغير جداً، الكرز الحامض، الفريز (الفراولة) كشمس أسود، توت لوغان، البلح، المانغا،	جوز الهند، الروان، الكاكا (الخرما) ثمرة النجمة (كارامبولا)، الرمان، الصبار، الإحاص، (وهو المعروف بالكمثرى).

النوع	مفيد	محايد	ضار
حبة أو حبتين من الفواكه.		الخممان (البيلسان) الشامام على أنواعه، البطيخ الأحمر، النكتارين، التين الجفف والتين الطازج، كشمش شوكي، البرتقال، الكريب فروت، الدراق (١).	
<u>العصير</u> يستطيع أصحاب هذه الفصيلة أن يشربوا معظم أنواع عصير الفواكه والخضار (٢).	عصير الأناناس، البابايا، التوت البري، الملفوف.	عصائر: التفاح، الكرز، المشمش، البرتقال، الخوخ، الخيار، وعصير الكرفس، الخضار المفيدة، وستقرأونها في قسم الخضار.	عصير البندورة (والمعروف بعصير الطماطم).
<u>الخضار</u> : حاولوا أن تستفيدوا قدر المستطاع من الخضار بقدر ٣ إلى ٥ مرات يوميًا، مع التأكيد على إلغاء البندورة (الطماطم) كلياً من نظامكم الغذائي. كذلك اجتنبوا كلياً الذرة وركزوا على الخضار الورقية.	الشمندر، اللفت، الفليفلة الصفراء، أوراق الشمندر، الفاصوليا الخضراء الكليوية الشكل، البطاطا الحلوة، البروكولي، فطر شيتاكي، الملفوف الصغير الأخضر، الملفوف الصيني، أوراق الخردل، البطاطا على أنواعها، الملفوف الأحمر،	روكا (جرجير) الطرخشقون (أسنان الأسد)، الهليون، الشبث (نوع من الشمار) براعم الخيزران، الأنديف، السلق الصيني، هندباء لحمية (هندباء ضلعها غليظ) الكرفس، الشمذار، السرخس الحلزوني، البقدونس	الأرضي شوكي، الزيتون الأسود، الفجل، القلقاس الرومي، الزيتون الأخضر، الصويا المبرعمة، الأفوكادو، الزيتون اليوناني، نبات الفجل اليانعة، الذرة البيضاء، الزيتون الأسباني التامبييه، الذرة الصفراء، التوفو،

(١) وهو المعروف في أكثر البلاد بالخوخ وهذا ليس بصحيح، فالخوخ الحقيقي والذي ينصح به هو المعروف في أكثر البلاد الخليجية بالبخارى، وفي بعض البلاد كمصر (بالبرقوق) لذا لزم التنبيه.

(٢) وتأكدوا بأن العصير خال من السكر فأكثر محلات العصير خاصة الفاخرة يضعون سكرًا، فاشترط عليهم عدم وضعه وكن حازماً في ذلك ولا تجامل.

النوع	مفيد	محايد	ضار
	البقدونس، الملفوف الأبيض، الجزر الأبيض، الجزر، الفليفلة الخضراء (الحريفة والحلوة) القنبيط، الفليفلة الحريفة، الكرنب الأخضر، الفليفلة الحمراء (الحريفة والحلوة) الباذنجان.	الأفرنجى، الثوم، الهندباء البرية، الزنجبيل، فجل الخيل، الخيار، الكرنب الساقى، الفجل الياباني الحلو، الكراث، البطاطا الحمراء، الخس على أنواعه، البطاطا البيضاء، الهندباء الحمراء، الرايبني (البروكولي الصغير)، الكرنب، الفطر الصيني، البصل الأخضر، الفطر الزراعي (الأنواع الشائعة) عشبة البحر، فطر إينوكي، الكراث الأندلسي، فطر بورتوبيللو، (فطر أسود كبير)، بازلاء تؤكل بقرونها، الفطر المروحي (بحري) السبانخ، البامية، الألفالفا (برسيم، فصّة، باقية) المبرعمة، الكوسا والقرع على أنواعه، البصل الأحمر، الرواند، البصل الأسباني، اللفت، البصل الأصفر، قسطل الماء (بصل نبات آسيوي) قرّة الماء الكوسي الأفرنجى.	البندورة (الطاطم). وتأكدوا أن الذرة ضارة جداً وتؤثر على إفراز الأنسولين، والزيتون يسبب لكم حساسية فاجتنبوها بشدة.

النوع	مفيد	محايد	ضار
<p>الفاصوليا والبقول هناك بقول قد تؤثر على إنتاج الأنسولين ولكن في الجملة يستطيع أصحاب هذه الفصيلة أن يتناولوا بعض البقول.</p>	<p>الفاصوليا الحمراء الكلوبية الشكل، الفاصوليا البيضاء والفاصوليا الخضراء صغيرات الحبة.</p>	<p>الفاصوليا الخضراء والفاصوليا الكلى العريضة، وفاصوليا مسلات، والفاصوليا البيضاء العريضة، واللوبيا الخضراء، واللوبيا المسلات، والبازلاء الخضراء، وقرون البازلاء (التي تطهى بكاملها)، والبطاطس المكسيكية.</p>	<p>العدس البلدي، العدس الأخضر، العدس الأحمر، الفاصوليا الأذوكي، والفاصوليا الأزوكي، والفاصوليا المكسيكية السوداء، الإسبانية الموشحة، الفاصوليا البضاء الصغيرة ذات النقطة السوداء، الحمص الفحلي ذو الحبة الكبيرة.</p>
<p>الحبوب العشبية^(١) على أصحاب هذه الفصيلة أن يتأكدوا أنهم لا يتحملوا القمح فهو يسبب اختزان الدهون، والسمنة، ويضعف فعالية الأنسولين لدى مرضى السكر، وأفضل الحبوب لكم: الأرز، والشوفان.</p>	<p>العلس الكامل وهو مفيد جداً، والدخن، والأرز المنفوخ ونخالة الأرز ودقيقة الشوفان، ونخالة الشوفان^(٢).</p>	<p>الأرز الأبيض المطحون، وسميد القمح الناعم، وميوزلي القمح والشعير.</p>	<p>الجودر وهو: يسبب اضطرابات في الدورة الدموية مما يعرض للإصابة بسكتة دماغية، والذرة، والحنطة السوداء، وهما من مسببات زيادة الوزن ويضعفا فعالية الأنسولين كذلك يساعدان على احتباس الماء في الجسم، مما يعرضه للإحساس بالتعب الشديد، واجتنبوا أيضاً القطفية، وكريمة القمح والبرغل المقشر، ونخالة</p>

(١) ولكن راغبي النحافة عليهم بتناول الحبوب باعتدال.

(٢) ولكن راغبي النحافة عليهم بتناولها باعتدال.

النوع	مفيد	محايد	ضار
			القمح، وجنين القمح، وخبز الحبوب السبع، والكورن فلكس، ودقيق الذرة، والشعير الكاموت، (قمح حبه كبيرة).
<u>الحبوب والمعجنات</u> ^(١) لا تحمّلان فائدة صحية ناهيك أيضاً على أهمّما تزيدان الوزن وعوضكم الله خيراً منها كالفواكه واللحوم والألبان.	الأنواع المصنوعة من دقيقة الشوفان، ودقيق الأرز.	طحين القمح الكامل من نخالته وطحين العلس، وطحين القمح الأبيض، الكينوا، والأرز الأبيض، والأرز الأسمر، وأرز بسمتي، والمعكرونة المصنوعة من القمح الكامل والسبانخ.	طحين الجودار، وطحين الشعير، والبرغل، والكسكي، والغلوتين والأرز البري، والحنطة السوداء، والمعكرونة بالأرضي شكوكي، طحين القمح القاسي النودلز، النودلز الأسمر الياباني المصنوع من الحنطة السوداء، دقيق القمح.
<u>الخبز والكيك</u> <u>الناشف</u> ^(٢) ، لا يحمّلان فوائد صحية ناهيك عن أضرارهما وهناك بدائل والله الحمد عنهما.	الخبز والكيك المصنوعان بالدقيق الأسمر، والخبز المصنوع من الحبوب المتبته، والخبز المصنوع من الدخن، والمصنوع من دقيق الأرز.	الخبز الخالي من الغلوتين والكيك المصنوع من دقيق الشوفان، والخبز المصنوع من دقيق الصويا، وخبز العلس الكامل غير المقشور، الكراكوت المصنوعة من القمح المتبته.	كعك الباغل الطري المصنوع من دقيق القمح، الرقائق الخمصة المصنوعة من الجودار، الكيك المصنوع من طحين الذرة، خبز الجودار، القمح الصلب. الكيك من نخالة القمح، الخبز المصنوع من خليط الحبوب، الخبز

(١) ولكن راغبي النحافة عليهم بتناول الحبوب والمعجنات باعتدال.

(٢) ولكن راغبي النحافة عليهم بتناول الخبز والكيك باعتدال.

النوع	مفيد	محايد	ضار
			المصنوع من القمح الكامل، الخبز المصنوع من الجودار.
<u>المحليات</u>	لا يوجد شيء مفيد	السكر الأبيض - والعسل واللدبس، والشوكولاته ^(١) .	اجتنبوا المحليات المستخرجة من الشعير المنبت، ومن شراب الذرة، ومن نشا الذرة، ومن القرفة.
<u>البهارات والتوابل والأعشاب</u>	اللفل الأحمر الحريف ، الزنجبيل، الكاري، فجل الخيل، البقدونس ^(٢) .	نشاء أغار أغار النباتي، شراب الأرز الأسمر، الثوم الأخضر، اليانسون، الكبر، الشوكولا ، نشاء نبتة الأوروت، الكراوية، كبش القرنفل، الحبق، الهال، الكزبرة، الغار ، الخروب، البرغموت، البقدونس الإفرنجي، بيطرطرات البوتاسيوم (يستعمل لصنع العجائن)، الشبت (نوع من الشمار)، البهار المطحون، الكمون، الدلس، رب الفليفلة الحريفية، السكر الأسمر،	البهارات السبيع، الجيلاتين، مستخلص اللوز، البهار الأبيض، البهار الأسود المطحون، القرفة، الشعير المنبت، نشا الذرة، شراب الذرة، التابوكا.

(١) تناولوها باعتدال إذا أردتم النحافة والوقاية من مرض السكر كذلك تناولوها بكميات قليلة واعتبروها تحلية وليست طعاماً أساسياً.

(٢) (يوجد لدى محلات العطارة وهو غير البقدونس المعروف من الخضار الورقية)

النوع	مفيد	محايد	ضار
		<p>النوم، النعناع البري، السكر الأبيض، العسل، الفليفلة الحلوة، التمر الهندي، عشب البحر البني أو مسحوقه، شراب الأرز، الطرخون، إكليل الجبل، الصعتر، شراب القيقب، الزعفران، الفانيليا، المردقوش، القيصين (العيزفان)، خل التفاح، النعناع، الملح، الخل الأبيض البلسمي، الميزو، الندغ (صعتر البر)، الخل الأحمر، الدبس، صلصة الصويا، الخل الأبيض، الخردل الخفيف، جوزة الطيب، نعناع سنبل، الغلطيرة، (شراب شاي كندا) الأوريغانو، الفلفل الأحمر الحلو.</p>	
<p><u>المطيبات</u>: في الأصل هي غير ضارة، ولا نافعة وإن كان في بعضها ضرر، وعموماً ترك المطيبات من قبلكم أفضل من استعمالها.</p>	لا يوجد مفيد لكم	<p>زبدة التفاح - المايونيز - مربى الفواكه المسموح بها، الخردل - جيليه الفواكه المسموح بها، المخللات، الشبت (نوع من الشمار) صلصة السلطات (القلية)</p>	

النوع	مفيد	محايد	ضار
		الدهن والمصنوعة من مكونات مسموح بها المخللات الحامضة - صلصة وريسترشيد، المخللات الحلوة.	
<u>المشروبات</u> : من الأفضل أن يكتفي أصحاب هذه الفصيلة بالماء والعصير والشاي الأخضر والزهورات لوجود الفوائد فيها.	الشاي الأخضر، الزنجبيل، عرق السوس.	القهوة الخالية من الكافيين، الشاي الأسود الخالي من الكافيين، القهوة العادية ، الشاي الأسود العادي.	القرفة، المياه المعدنية الفوارة، الكولا، المشروبات الغازية الخاصة بالريجيم، المشروبات الغازية الأخرى.
<u>الزهورات</u>	الزنجبيل، عرق السوس، ورق توت العليق، الجنسنغ، البقدونس، السوس، النعناع الفلفلي، قصعين (عيزفان)، ثمر الورد البري (ورد السياج).	الألفالفا (برسيم، فصّة، باقية) البيلسان (خّمان) ورق الفراولة، الأرقطيون، الشاي الأخضر، الصعتر، نعناع بري، الزعرور البري، الفاردين، الفلفل الدغلي، الفراسيون، رعي الحمام، البابونج، التوت، البتولا البيضاء (شجرة القضبان) عشب الطير (عين العصفور) عشبة القديس يوحنا (هيوفاريقون) خاء السنديان الأبيض، طرخشقون (هندباء جبلية) الأرالية (الساسالي)	الجنجل (حشيشة الدينار) شوشة الذرة، الألوّة (الصبر)، الزيزفون، السنّا (السنامكي) حشيشة السعال، البوصير، كيس الراعي، الحلبة، النفل الأحمر، الخاتم الذهبي، الرواند.

النوع	مفيد	محايد	ضار
		الأخيلية (أم ألف ورقة) دونغ كاي، الدردار، الحماض الأصفر، الأخيناسيا، النعناع السنبل.	

الفيتامينات المفيدة لفصيلة الدم B

النوع	المصدر
مأكولات غنية بالماغنيسيوم مفيدة للفئة B	الخضار الخضراء المسموح لكم بتناولها كذلك الحبوب، والبقول المسموح لكم بتناولها.
أما بالنسبة لبقية للفيتامينات فأصحاب هذه الفصيلة محظوظون لأنهم يستطيعون أن يتجنبوا الأمراض بمجرد اتباع النظام الخاص بغذائهم، فهو غني بالفيتامينات A, B, C والكالسيوم والحديد.	

خلاصة المأكولات والمشروبات النافعة لفصيلة B

النوع	مصدره
للحوم والدواجن.	لحم الخروف، الأرنب، الحمل، الغزال.
الأسماك وثمار البحر.	سمك القد، سمك الماهيماهي، سمك موسى، السمك المفلطح، سمك الفرخ البحري، سمك الحفش، سمك الأخرس، سمك الكراكي الصغير، الكافيار، سمك الحدوق، سمك الكراكي النهري، سمك النازلي، سمك البغروس، سمك الهلبوت، سمك الترويت البحري، سمك الأسقمري، سمك الصابوغة.
الحليب ومشتقاته.	الحليب، حليب الماعز، العيران، لبن الزبادي، جبنة الماعز، الجبنة البلدية (جبنة المزارع التقليدية)، لبن بالفاكهة، الموزاريلا، جبنة فيتا، ريكوتا بلا دسم ٢٪ دسم، لبن مثلج (بوطة باللبن).
البيض	
الزيوت والدهون .	زيت الزيتون
المكسرات والبذور.	
الفواكه.	الموز، البابايا، وعنب الدب، والعنب الأسود والأخضر والأحمر، الخوخ الجفف الأسود والأحمر والأخضر.
العصير والسوائل ^(١) .	عصير الأناناس، البابايا، التوت البري، الملفوف.
الخضار.	الشمندر، اللفت، الفليفلة الصفراء، أوراق الشمندر، الفاصوليا الخضراء الكليوية الشكل، البطاطا الحلوة، البروكولي، فطر شيتاكي، الملفوف الصغير الأخضر، الملفوف الصيني، أوراق الخردل، البطاطا على أنواعها، الملفوف الأحمر، البقدونس، الملفوف الأبيض، الجزر الأبيض، الجزر، الفليفلة الخضراء (الحريفة والحلوة) القنبيط، الفليفلة الحريفة، الكرنب الأخضر، الفليفلة الحمراء (الحريفة والحلوة) الباذنجان.
الفاصوليا والبقول .	الفاصوليا الحمراء الكليوية الشكل، الفاصوليا البيضاء والفاصوليا الخضراء صغيرات

(١) وتأكدوا بأن العصير خال من السكر فأكثر محلات العصير خاصة الفاخرة يضعون سكرًا، فاشترط عليهم عدم وضعه وكن حازماً في ذلك ولا تجامل.

النوع	مصدره
	الحبة.
الحبوب العشبية ^(١) .	العلس الكامل وهو مفيد جداً، والدخن، والأرز المنفوخ ونخالة الأرز ودقيقة الشوفان، ونخالة الشوفان ^(٢) .
الحبوب والمعجنات ^(٣) .	الأنواع المصنوعة من دقيقة الشوفان، ودقيق الأرز.
الخبز والكيك الناشف ^(٤) .	الخبز والكيك المصنوعان بالدقيق الأسمر، والخبز المصنوع من الحبوب المنبتة، والخبز المصنوع من الدخن، والمصنوع من دقيق الأرز.
المُحليات	لا يوجد شيء مفيد
البهارات والتوابل والأعشاب	اللفل الأحمر الحريف، الزنجبيل، الكاري، فجل الخيل، البقدونس ^(٥) .
المطيبات.	لا يوجد مفيد لكم
المشروبات .	الشاي الأخضر، الزنجبيل، عرق السوس.
الزهورات	الزنجبيل، عرق السوس، ورق توت العليق، الجنسنغ، البقدونس، السوس، النعناع الفلفلي، قصبين (عيزفان)، ثمر الورد البري (ورد السياج).

- (١) ولكن راغبي النحافة عليهم بتناول الحبوب العشبية باعتدال.
- (٢) ولكن راغبي النحافة عليهم بتناول الحبوب والمعجنات باعتدال.
- (٣) ولكن راغبي النحافة عليهم بتناولها باعتدال.
- (٤) ولكن راغبي النحافة عليهم بتناول الخبز والكيك باعتدال.
- (٥) (يوجد لدى محلات العطاراة وهو غير البقدونس المعروف من الخضار الورقية)

خلاصة الأطعمة الضارة لفصيلة الدم B

النوع	مصدره
اللحوم والدواجن.	الدجاج، الدجاج الرومي، البط، السممان، الأوز، الجامبون، القلب، البيكون (لحم مدهن معد على شكل شرائح ويوجد غالباً في البوفيهات المفتوحة).
الأسماك وثمار البحر.	سمك الأنشوفة (الأنشوا) الأنكليس القريدس ، سمك البركودة، الضفادع، الخبزون، سمك الدلفين، اللوبستر (كركند) الأسماك الصفراء الذيل، سمك القاروس الأزرق، سمك السلمون المدخن، السلحفاة ، صدف البطلينوس، الأصداف، محار الأذن، الأخطبوط (السيبط)، سرطان البحر (السلطعون)، المحار، الإربيان (جراد البحر) سمك الشبص.
الحليب والأجبان ومشتقاته.	الجينة الأميركية، المثلجات (البوظة) الجينة الزرقاء، الجينة المشللة.
البيض	
الزيوت والدهون.	زيوت السمسم، ودوار الشمس، والذرة، لأنها تؤذي الجهاز الهضمي وتضعف من إفراز الأنسولين، زيت بذور القطن، زيت العصفور، زيت الكانولا.
المكسرات والبذور.	زيت بذور السمسم والمنتجات المصنوعة منه، كالتحينة والزيت والحلاوة، كذلك اجتنبوا بذور دوار الشمس، لأنه يؤثر على عملية إنتاج الجسم للأنسولين، واجتنبوا أيضاً البندق، والكاجو، وزبدة الفستق، وبذور الخشخاش، وزبدة دوار الشمس، والصنوبر، وبذور البقطين (حب القرع) والفستق الحلبي، والطحينة، وفستق العبيد (فول سوداني).
الفواكه.	جوز الهند، الروان، الكاكا (الخرما) ثمرة النجمة (كارامبول)، الرومان، الصبار، الإجاص، (وهو المعروف بالكمثرى).
العصير .	عصير البندورة (والمعروف بعصير الطماطم).
الخضار.	الأرضي شوكي، الزيتون الأسود، الفجل، القلقاس الرومي، الزيتون الأخضر، الصويا المبرعمة، الأفوكادو، الزيتون اليوناني، نبات الفجل البانعة، الذرة البيضاء، الزيتون الأسباني التامبييه، الذرة الصفراء، التفوف، البندورة (الطماطم). وتأكدوا أن

النوع	مصدره
	الذرة ضارة جداً وتؤثر على إفراز الأنسولين، والزيتون يسبب لكم حساسية فاجتنبوها بشدة.
الفاصوليا والبقول.	العدس البلدي، العدس الأخضر، العدس الأحمر، الفاصوليا الأذوكي، والفاصوليا الأزوكي، والفاصوليا المكسيكية السوداء، الفاصوليا الإسبانية الموشحة، الفاصوليا البضاء الصغيرة ذات النقطة السوداء، الحمص الفحلي ذو الحبة الكبيرة.
الحبوب العشبية ^(١) .	الجودر وهو: يسبب اضطرابات في الدورة الدموية مما يعرض للإصابة بسكتة دماغية، والذرة، والحنطة السوداء، وهما من مسببات زيادة الوزن ويضعفا فعالية الأنسولين كذلك يساعدان على احتباس الماء في الجسم، مما يعرضه للإحساس بالتعب الشديد، واجتنبوا أيضاً القطيفة، وكريمة القمح والبرغل المقشر، ونخالة القمح، وجنين القمح، وخبز الحبوب السبع، والكورن فلكس، ودقيق الذرة، والشعير الكاموت، (قمح حبه كبيرة).
الحبوب والمعجنات ^(٢) .	طحين الجودار، وطحين الشعير، والبرغل، والكسكي، والغلوتين والأرز البري، والحنطة السوداء، والمعكرونة بالأرضي شكوكي، طحين القمح القاسي النودلز، النودلز الأسمر الياباني المصنوع من الحنطة السوداء، دقيق القمح.
الخبز والكيك الناشف ^(٣) .	كعك الباغل الطري المصنوع من دقيق القمح، الرقائق الخمصة المصنوعة من الجودار، الكيك المصنوع من طحين الذرة، خبز الجودار، القمح الصلب. الكيك من نخالة القمح، الخبز المصنوع من خليط الحبوب، الخبز المصنوع من القمح الكامل، الخبز المصنوع من الجودار.
المُحليات	اجتنبوا المحليات المستخرجة من الشعير المنبت، ومن شراب الذرة، ومن نشا الذرة، ومن القرفة.
البهارات والتوابل والأعشاب	البهارات السبع، الجيلاتين، مستخلص اللوز، البهار الأبيض، البهار الأسود المطحون، القرفة، الشعير المنبت، نشا الذرة، شراب الذرة، التابوكا.
المطيبات.	

(١) ولكن راغبي النحافة عليهم بتناول الحبوب باعتدال.

(٢) ولكن راغبي النحافة عليهم بتناول الحبوب والمعجنات باعتدال.

(٣) ولكن راغبي النحافة عليهم بتناول الخبز والكيك باعتدال.

النوع	مصدره
المشروبات .	القرفة، المياه المعدنية الفوارة، الكولا، المشروبات الغازية الخاصة بالريجيم، المشروبات الغازية الأخرى.
الزهورات	الجنجل (حشيشة الدينار) شوشة الذرة، الألوة (الصبر)، الزيزفون، السننا (السنامكي) حشيشة السعال، البوصير، كيس الراعي، الحلبة، النفل الأحمر، الخاتم الذهبي، الرواند.

خلاصة فئة الدم B

نقاط القوة	نقاط الضعف	المخاطر الصحية	النظام الغذائي الأمثل	مفتاح تخفيف الوزن	المكملات	البرنامج الرياضي
جهاز مناعة قوي قدرة على التأقلم مع التغيرات الغذائية والبيئية جهاز عصبي متوازن	ما من نقاط ضعف طبيعية إنما اختلال توازن في وظائف الجسم يؤدي إلى الإصابة بأمراض ذاتية المناعة. الإصابة بفيروسات نادرة	سكري من النوع الأول تعب مزمن مشاكل مناعة ذاتية . مرض لوجريغ (مرض عصبي يؤدي إلى الشلل والموت) ذئبة (مرض جلدي)، تصلب لويجي MS	كل أنواع الطعام إنما بشكل متوازن. لحوم (باستثناء الدجاج) الحليب ومشتقاته الحبوب الفاصوليا البقول الخضار الفواكه	<u>تجنبوا:</u> الذرة، العدس، المكسرات (لوز، بندق، جوز...)، السمسم، الخنطة السوداء، القمح. <u>أطعمة مساعدة على تخفيف الوزن:</u> الخضار الورقية، بيض، لحم الغزال، الكبد، عرق السوس الشاي.	المغنيزيوم، عرق السوس، الجنكة ginkgobiloba	نشاط رياضي معتدل، مع توازن فكري، مثل: النزعات الطويلة سيراً على الأقدام ركوب الدراجة، الهوائية، كرة المضرب السباحة.

الأطعمة المفيدة والمحايدة
والضارة لأصحاب فصيلة
الدم

AB

مدخل إلى فصيلة AB

١- إن فصيلة دمكم نادرة، لا يحملها من العالم أكثر من ٢-٥%، وتمتازون بأنكم تحملون جهازاً مناعياً قادراً على إنتاج أجسام ضدية، متخصص في محاربة الاعتداءات الجرثومية التي يتعرض لها الجسم، فأنتم أقل عرضة للإصابة بالحساسية، والتهاب المفاصل، والالتهابات عامة، والمرض الجلدي المعروف بالذئبة.

٢- ولحسن الحظ أيضاً، فإنكم فصيلة دم المتلقي المطلق. فأبي فصيلة من الممكن أن تستفيدوا منها وتتبرع لكم، لكنكم لا يمكنكم أن تتبرعوا إلا لأبناء فصيلتكم.

٣- ولا بد لأصحاب هذه الفصيلة أن يعرفوا الأطعمة المفيدة والضارة في فصيلتي A، B، فالأطعمة المضرة لهما قد تكون ضارة لكم مع بعض الاستثناءات.

ما الذي يجعل أصحاب هذه الفئة ينحفون؟

وإذا أردتم أن تتخلصوا من الوزن الزائد فعليكم أن تقللوا من استهلاككم للحوم، فلا تأكلوا منها إلا القليل لأنها تتراكم على شكل دهون في أجسامكم، واللحوم غير ضارة لكم كما في فصيلة A .

وإن كنتم سوف تجدون العوض بأكل الخضار، وجبنة التوفو المصنوعة من فول الصويا، كما عليكم إذا أردتم أن تنحفوا أن تتجنبوا الفاصوليا الحمراء والخضراء الشبيهة بالكلية، وبنور السمسم، والطحينة، والذرة، والحنطة السوداء، والقمح ومشتقاته فاجتنبها سوف يساعدهم جيداً على التخلص من الوزن الزائد .

المأكولات التي تساعد على زيادة الوزن لأصحاب فصيلة الدم AB

اللحوم الحمراء، حيث لا يتم هضمها جيداً، فتتراكم على شكل دهون، والفاصوليا الحمراء والخضراء اللتان تأتيان على شكل كلية، فهما تسببان زيادة في الوزن وتقللان من فاعلية الأنسولين.	المأكولات التي تساعد على زيادة الوزن، فاحذرها إذا كنت ترغب في نزول وزنك.
كذلك اجتنبوا البذور والذرة والحنطة السوداء، فهي تسبب زيادة في الوزن وارتفاع معدل نسبة السكر في الدم.	

المأكولات التي تساعد على نقصان الوزن لأصحاب فصيلة الدم AB

جبنة التوفو المصنوعة من الصويا، وهي موجودة في المحلات الكبيرة، وثمار البحر، والألبان، والأجبان، فهما يحسنان من عملية إفراز الأنسولين، ونفس الدور يقوم عشب البحر البني، وأما الخضار الخضراء فهي تساعد على إنقاص وزنكم، وكذلك يصنع الأناناس الذي يسهل عملية الهضم وينشط عمل الأمعاء وكذلك عصير الأناناس الطبيعي الخالي من السكر ^(١) .	المأكولات التي تساعدكم على إنقاص الوزن حتى تبدو نحيفين رشيقين
--	---

(١) لأن غالب المحلات مع الأسف تضيف السكر إلى العصائر، ولذا عليك التأكد من عدم إضافة السكر إلى عصير الأناناس لأنه إذا خلي من السكر ساعد على إنقاص الوزن ومنع احتباس الماء في داخل الجسم.

النظام الغذائي الخاص بالفئة (AB)

النوع	مفيد	محايد	ضار
اللحوم والدواجن: لا تملكون ما يكفي من الأحماض لمضم اللحم ولكن قللوا من كمية اللحم المأكل قدر المستطاع وجاهدوا أنفسكم، وركزوا على لحم الغنم والأرنب وديك الحبش، وامتنعوا عن لحم البقر. ولحم الدجاج واللحوم المدخنة أو المقددة بشكل نهائي فهي من أسباب سرطان المعدة.	لحم الغنم، لحم الأرنب، لحم ديك الحبش (الديك الرومي)	لحم الكبد، لحم التدرج (وهو طائر يشبه الحجل)	لحم البقر، لحم الدجاج، لحم الدجاج الرومي، لحم الببط، لحم الأوز، لحم الحجل، لحم العجل الرضيع، لحم الغزال، لحم طائر السمان، لحم الجامبون، لحم القلب، اللحوم المدخنة والمصنعة (البيكون المقدد وهو على شكل شرائح شبيهة برغيب الحبز) فقد يسبب سرطان المعدة.
الأسماك وثمار البحر: يستطيع أصحاب هذه الفصيلة أن يأكلوا أصنافاً كثيرة جداً من الأسماك وثمار البحر، فهي مصدر ممتاز للبروتين.	القد، الكراكي الصغير، السردين، الأخرس (القشر) الكراكي النهري، الترويت البحري، النازلي، البغروس، الصابوغة، الأسقمري، السمك القزحي، الخفش، الماهي، ماهي، الترويت، الطون (التونا) الفرخ البحري، النهاش الأحمر، السلفيش.	أذن البحر، السلمون، سمك أبو سيف، القنبر، الأسقلوب (محار مروحي) التلفيش، الراخوص، السلور، القرش، الدلفين الأبيض، الكافيار (بيض السمك) القزح الفضي الرنكة (الطازجة) الحساس النهري، النهاش، الفرخ الأبيض، بلح البحر، الحبار (كلماري)، الأسماك	الأنشوجة (أنشوا)، السمك المفلطح، الأخطبوط، (وهو في بعض البلدان كمصر: يسمى (السيبط). البركودا (سفرنة) الضفادع، المحار، القاروس الأزرق، الحدوق، الشبص، البطلينوس (صدف) الهلبوت، القريدس، محار الأذن، الرنكة (المخللة) سمك

النوع	مفيد	محايد	ضار
		ذات اللون الأصفر.	موسى، سرطان الماء (سلطعون) الكركند، القاروس الملقم، الإريبان (جراد البحر) السلمون المدخن، السلحفاة، الإنكليس، الأسماك التي أذيها صفراء اللون.
الحليب والأجبان ومشتقتهما: أنتم الوحيدون من بين سائر الفصائل الذين تستطيعون التمتع بأكل مجموعة كبيرة ومتنوعة من المأكولات المصنوعة من الحليب ^(١) ، وخاصة الأنواع المخمرة والحامضة كالزبادي، والكريمة الخالية من الدسم.	جبنة المزارع (فيتا، حلوم، عكاوي) جبنة الماعز، الريكوتا، الجبنة البلدية، حليب الماعز، الكريما الحامضة الخالية من الدسم، الفيتا، لبن الكفير المخمر، الموزاريلا، اللبن (الزبادي).	بروتين الحليب، جبنة القشدة، الغودا، المونري جاك، الشيدر، الإيدام، الغرويير، المونستر، الكولي، الإيمانتال، الجار لسبرغ، النوشاتيل، الحليب الخالي من الدسم أو ٢٪ دسم، جبنة الصويا، حليب الصويا، الجبنة السويسرية، مصل اللبن.	الجبنة الأميركية، المخيض، البروفولوني، الجبنة الزرقاء، الكامبير، البوظة (المثلجات) الجبنة المنكهة بالفواكه، الزبدة، البرميزان، الحليب الكامل الدسم.
البيض: مصدر ممتاز للبروتينات للفئة AB وإصابات أصحاب هذه الفصيلة بالكوليسترول ليست بسبب الأغذية		لا تتناول في الأسبوع أكثر من خمس بيضات وركز على البيض الذي في البيض أكثر من الصفار.	

(١) وتنبهوا إلى أنكم إذا عانيتم من مشاكل بالجهاز التنفسي أو التهابات الأذن أو الجيوب الأنفية، فإن عليكم الامتناع عن تناول الحليب أو مشتقاته خلال تلك الفترة.

النوع	مفيد	محايد	ضار
الغنية بالكوليسترول كالببيض (١).			
الزيوت والدهون: عليكم أن تركزوا على زيت الزيتون، فهو من الزيوت غير المشبعة، وهو قد يساهم في خفض معدلات الكوليسترول، وعليكم التقليل من الزيوت قدر ما يستطيعون.	زيت الزيتون	زيت الفول السوداني، زيت كبد سمك القد، زيت بزور الكتان، زيت الكانولا. ويمكن أن تستعملوا مقادير ضئيلة من الزبدة المفقسة التي أزيل منها الماء والمواد الصلبة وهي زبدة نصف سائلة. ويكثر استعمالها في الهند.	زيت الذرة، زيت دوار الشمس، زيت العصفور، زيت بذور القطن، زيت السمسم (سيبرج)، زيت الدرة ضار جداً لكم ويُضعف عملية إفراز الأنسولين.
المكسرات والبذور: تعتبر مصدراً إضافياً للبروتين، ولكنها تعيق عملية إفراز الأنسولين.	الكستناء، زبدة الفول السوداني (فستق)، الجوز، ويستحسن أن تأكلوا زبدة المكسرات على أن تأكلوا مكسرات كاملة من أجل ألا تعاني من مشكلات الحرارة.	زبدة اللوز، الكاجو، الماكاديميا، اللوز، الجوز القاري، الصنوبر، جوز البرازيل، جوز الليتشي، الفستق الحلبي.	البنندق، الطحينية، زبدة دوار الشمس، بذور الحشخاش، بذور السمسم، بذور دوار الشمس، بذور اليقطين (حب القرع)
الفواكه: أقبلوا إذا أردتم الفائدة على الفواكه القلوية مثل العنب والخوخ	الكرز، التين المجفف والتين الطازج، العنب الأسود، العنب الأخضر، عنب	التفاح، الشمام على أنواعه، المشمش، توت العليق، البطيخ (الجح)	البرتقال: عليكم الامتناع منه تماماً مأكولاً أو معصوراً حتى ولو كان محبباً

(١) بل بسبب الدهون المشبعة كالزيوت والألبان كاملة الدسم، ويمكن أن تقللوا من أكل صفار البيض، فمن كل بيضتين تأخذوا صفاراً واحداً واحرصوا على التقليل من صفار البيض لا من بياضه.

النوع	مفيد	محايد	ضار
والتوت، والليمون الحامض مفيد لكم لأنه سهل الهضم ومنظف الجهاز الهضمي. وعليكم أن تمتنعوا نهائياً عن البرتقال.	اللدب، الكشمش الشوكي، الكريب فروت، الكيوي، الليمون الحامض، توت لوغن (هجين العليق)، الأناناس، الخوخ الداكن، والخبوخ الأخضر، والخبوخ الأحمر ^(١) .	أويسة (عنبية) النكتارين، الكشمش الأسود، الكشمش الأحمر، البايابا، الدراق، البلح، الإحاص (الكمثرى)، لسان الحمل (آذان الجدي) البرتقال البيضاوي الصغير جداً، الخوخ المجفف، الحامض الصغير الأخضر (لايم) الزبيب، وتوت العليق، الفريز، المندرين (يوسف أفندي).	إليك، فهو يهيج الأمعاء ويمنع الجسم من امتصاص عناصر معدنية هامة، ومعدنكم حساسة سريعة العطب، كذلك اجتنبوا الموز فهو يزعج عملية الهضم. واجتنبوا الرمان والجوافة والمانجا، وجوز الهند، والرواند، والصابر، والكاكا (الخرما) وثمره النجمة (كارمبولا).
العصائر^(٢) : يستحسن أن تبدأ يومك بشرب كوب من الماء الفاتر تعصر فيه نصف ليمونه حامضة، فهذا ينظف الجهاز الهضمي من الإفرازات، ويساعد على	عصير الملفوف، عصير عنب اللدب، عصير الجزر، عصير العنب، عصير الكرفس، عصير البايابا، عصير الكرز الأسود.	عصير التفاح، عصير الأناناس، عصير المشمش، عصير الخوخ، عصير الخيار، الماء مع الليمون الحامض، عصير الكريبفروت، عصير الخضار خاصة (الأنواع	عصير البرتقال.

(١) مع التنبيه على أن الخوخ في الحقيقة هو: المعروف في المملكة، وبعض دول الخليج بالبخاري، ومعروف في مصر باسم (البرقوق). ويأتي طازجاً ومجففاً. أما ما اشتهر في مصر ودول الخليج باسم الخوخ، فهو الدراق. لذا لزم التنبيه).

(٢) وتأكدوا عندما تشترون العصير من المحلات الفاخرة أن تكون خالياً من السكر، فمعظم المحلات وخاصة الفاخرة والمشهورة لا يمكن أن تضع عصيراً من غير سكر، خاصة إذا كان الصنع عن طريق الخلاط، فعليك أن تؤكد على صاحب المحل عدم وضع السكر واشترط عليه ذلك، وتأكد قبل شربه من خلوه من السكر.

النوع	مفيد	محايد	ضار
التخلص من الفضلات السامة واشربوا بعدهه إما كوباً من عصير الكريب فروت، أو كوباً من عصير البايبا المخفف بالماء.		الواردة في لائحة الخضار المفيدة جداً لكم).	
الخضار: مصدر هام للعناصر الكيميائية النباتية وفعالة بإذن الله في الوقاية من الإصابة بالسرطان وأمراض القلب، لذا عليكم أن تتناولوا الخضار عدة مرات في اليوم، ولحسن حظكم، أمامكم خيارات واسعة من الخضار، وامتنعوا كلياً عن الذرة الطازجة والمنتجات المصنوعة منها فهي تضعف عملية إفراز الأنسولين وتزيد في الوزن.	الشـمندر وأوراق الشمندر، الباذنجان، البطاطا الحلوة على أنواعها، الثوم، الألفالفا المنبتة (برسيم، بامية، فصّة) البروكولي، فطر ما يتاكي الصيني، الثاميه، القنبيط، أوراق الخردل، التوفو، الكرفس، البقدونس، أوراق الملفوف، الجزر الأفرنجي، الخيار، الطرخشقون (هندباء برية).	الروكا، الملفوف الأحمر، الملفوف الأخضر، الهندباء الحمراء، اليقطين، الهليون، براعم الخيزران، الكراوية (أوراقها) البروكولي الصغير، السلق الصيني، الجزر، عشبة البحر، الملفوف الصيني، البقدونس الإفرنجي، الكرات الأندلسي، الشمار، فطر شيتاكي، البازيلا التي تؤكل بقرونها، السرخس الحلزوني، السبانخ، الزنجبيل، فطر إينوكي، ملفوف بروكسل (الصغير) فجل الخيل، البامية، الكراث، (كلاماتا) الرواندا، الخس، البصل الأخضر، القرع والكوسى على أنواعها، البطاطس، الكرنب،	الأفوكادو، الأرضي الشوكي، الفليفلة الخضراء، القلقاس الرومي، الفليفلة الحريفة، الفليفلة الحمراء، الفليفلة الصفراء، الذرة البيضاء، الذرة الصفراء، الفجل، والفجل المنبت، الفاصوليا الخضراء، الكليوية، الفاصوليا الخضراء الصغيرة المنبتة، الزيتون الأسود.

النوع	مفيد	محايد	ضار
		<p>الزيتون الأخضر،، الزيتون اليوناني، الزيتون الإسباني (الأخضر والأسود) البندورة (الطماطم)، البصل الأحمر، البصل الأصفر، قسطل الماء (بصل نبات آسيوي) خس السلطة المتعدد الأنواع، اللفت، البطاطا الكوسى الإفرنجي، فطر أبا لوني (فطر بحري ياباني)، الفطر الزراعي، الفطر الأسود الكبير، الفطر المروحي.</p>	
<p><u>الفاصوليا والبقول:</u> هناك بقول قد تؤثر على إنتاج الأنسولين ولكن في الجملة يستطيع أصحاب هذه الفصيلة أن يتناولوا بعض البقول.</p>	<p>العدس الأخضر، فهو غذاء هام، لأنه يحتوي على مضاد للأكسدة يقاوم مرض السرطان، فول الصويا، والفاصوليا البيضاء ذات الحبة الصغيرة، والفاصوليا الحمراء، والفاصوليا مسلات، والفاصوليا البيضاء، وفاصوليا الجيكاما المكسيكية، وقرون البازلاء التي تؤكل كاملة.</p>	<p>الفاصوليا الأروكي، وفاصوليا الأزوكي، والفاصوليا الصغيرة البيضاء ذات البقعة السوداء، الفاصوليا الحمراء، والفاصوليا الخضراء، التي تأتي على شكل كلية، وجميع الفاصوليا الكلوبية، فهي تقلل من إنتاج الأنسولين. كذلك اجتنبوا الفول الأخضر والحمص الفحلي، وحبوب الصويا</p>	

النوع	مفيد	محايد	ضار
			(المخمرة بالماء، وطحين القمح).
<u>الحبوب العشبية:</u> الحبوب العشبية لا تؤذيكم عامة، حتى القمح غير مؤذي لكم، لكن عليكم أن تكتفوا بكميات قليلة من القمح ومنتجاته اكتفوا بأكل القمح المنبت وكذلك نخالة القمح مرة واحدة في الأسبوع.	المدخن، الأرز المنفوخ، نخالة الأرز، طحين الشوفان، نخالة الشوفان، دقيق الجودار، الدقيق الذي تصنع منه المعكرونة.	حبوب القطيفة، ميوزلي، دقيق الصويا، الشعير، خليط حبوب القمح والشعير للفظور، كرات الصويا، دقيق الأرز، الحبوب السبع، نخالة القمح، العلس، البرغل، القمح المنبت.	الحنطة السوداء، والذرة، ودقيق الذرة، ورقائق الذرة (كورن فليكس)، الكاموت، (وهو: قمح ذو حبة كبيرة).
<u>الحبوب والمعكرونة:</u> يستفيد أصحاب هذه الفصيلة من الأرز أكثر من المعكرونة رغم أنهم يستطيعون تناول المعكرونة المصنوعة من سميد القمح ومن العجين والسبانخ مرة أو مرتين أسبوعياً لكن احذروا من استعمال النخالة وجنين القمح، وتجنبوا الذرة والحنطة السوداء.	طحين الشوفان، طحين الجودار، طحين القمح المنبت، طحين الأرز، الأرز البسمي، الأرز الأسمر، الأرز الأبيض، الأرز البري.	الكسكسي، البرغل، غلوتين الطحين، المعكرونة المصنوعة من السميد، المعكرونة المصنوعة من العجين والسبانخ، الكينوا، طحين العلس، الطحين الأبيض، طحين القمح الكامل الخشن قليلاً، طحين القمح الذي يصنع منه المعكرونة، طحين القمح القاسي.	المعكرونة بالخرشوف (الأرضي شوكي) حبوب الحنطة السوداء المحمص، طحين الشعير، النودلز السمراء اليابانية المصنوعة من الحنطة السوداء ودقيق القمح.
<u>الخبز والكيك الناشف:</u> مأكولات	خبز دقيق الصويا، خبز الأرز الأسمر، خبز المدخن،	باغل القمح (كعك طري مستدير الشكل) الخبز	الكيك الناشف المصنوع من طحين الذرة.

النوع	مفيد	محايد	ضار
مفيدة عامة، لكن إذا كنتم تعانيون من إفراز السوائل المخاطية، أو تبردون الحنافة وإنزال الوزن فتجنبوا استهلاك القمح الكامل واستبدلوه بدقيق الأرز والصويا، تجنبوا بتاتاً الخبز المصنوع من الذرة.	خبز القمح المخبث، توست الأرز، خبز الجودار الصافي، رقائق خبز الجودار، خبز طحين حبوب الجودار الكاملة، الكراكوت (نوع من التوست).	والكيك المصنوعان من دقيق القمح القاسي، الخبز الخالي من الغلوتين، الخبز المدعم بالبروتينات، خبز الفطير، خبز الحبوب المتعددة، الكيك المصنوع من نخالة الشوفان، الخبز الداكن والحامض (قمح + جاودار + دبس السكر) الدقيق الذي تصنع منه المعكرونة، الكيك المصنوع من نخالة القمح، خبز القمح الكامل، خبز العلس.	
<u>المشروبات</u> : حاولوا أن تشربوا كوباً من القهوة ويليها مباشرة كوباً من الشاي الأخضر، وهكذا تصنعون كل يوم.	القهوة العادية، القهوة الخالية من الكافيين، الشاي الأخضر، الزنجبيل، البابونج.	المياه الغازية (سلتزر) الصودا (مشروب غازي مع عصير الفاكهة) البيرة الخالية من الكحول، شراب القيقب.	الكولا، الشاي الأسود العادي، المشروبات الغازية الخاصة بالريجيم، الشاي الأسود الخالي من الكافيين، المشروبات الغازية الأخرى، شراب الذرة.
<u>الزهورات</u> : مفيدة في تنشيط جهاز المناعة والوقاية من أمراض القلب والشرايين والسرطان، وعندكم خيارات متعددة	الالفالفا (برسيم، باميه، فضه) الأرقطيون (رأس الحمامة) البابونج، الأخيناسيا تقوي جهاز المناعة، وتقي من أمراض	النعناع البري، التوت، أوراق الفلفل الأحمر الحريف، البقدونس، عشب الطير، النعناع الفلفلي (روح النعناع)	الألوة (صبر) الجنجل (حشيشة الدينار) الرواند، حشيشة السعال، الزيزفون، كيس الراعي، شوشة الذرة، الحلبة،

النوع	مفيد	محايد	ضار
فاشكروا المنعم على هذه النعمة. اشكروه يا أهل هذه الفصيلة.	القلب والشرايين والسرطان، واستخدموا الزعرور وعرق السوس، فهما مفيدان لصحة القلب والشرايين والشاي الأخضر له تأثير إيجابي جداً على جهاز المناعة، وأعشاب الطرخشقون (الهندباء البرية) وجذور الأرقطيون، وأوراق الفريز تعمل على امتصاص الجسم للحديد وتقي من فقر الدم، واستخدموا الجنسنغ والورد البري.	الطرخشقون (هندباء برية) أوراق الفريز، الدون كي، القصعين (عيزقان، مريمية) الخمان (البيلسان) عشة القديس يوحنا (هيوفاريقون) الخاتم الذهبي، الأرابية (ساسالي)، الفراسيون، الدردار، النعناع السنبل، رعي الحمام، الصعتر، لحاء السنديان الأبيض، الناردين، البتولا البيضاء (شجرة القضبان) الأخيلية (أم ألف ورقة)، الحمّاض الأصفر.	البوصير، القصيدة، الجنطيانا، البرسيم الأحمر، السنامكي (السنا) (١).
<u>المُحليات:</u>	لا يوجد	دبس السكر، التمر الهندي، الشوكولا، السكر الأسمر، والسكر الأبيض، ولكن بكميات محدودة، واعتبروا هذين الصنفين تحلية لا غذاء أساسياً.	لا يوجد
<u>المطيبات:</u> تجنبوا الصلصات والمطيبات المخملية، لأن لديكم	لا يوجد	إذا كنتم تحبون الخل، فاستبدلوه بعصير الليمون الحامض مع زيت الزيتون	الكاتشب، الشبث المخمل، المخملات سواء الحلو أو الحامضة

(١) وهو يوجد في بعض أنواع الشاي اللتي تستعمل لتخفيف الوزن.

النوع	مفيد	محايد	ضار
استعداداً للإصابة بسرطان المعدة، وتجنبوا الكاتشب الذي يحتوي على الخل، وفي الجملة، فالمطيبات بالنسبة لكم يفضل اجتنابها، أو استخدموا غير الضار بكميات محدودة وخلال فترات متقطعة.		والأعشاب لتتبيل الخضار أو السلطة، ويسمح لكم باستخدام المايونيز، والخردل، والمربي والجيلية، بشرط أن تكون من الفواكه المسموح لكم بتناولها وإن رغبتكم، فلكم استخدام صلصات السلطة الجاهزة على أن تكون قليلة الدهون ومؤلفة من مكونات مسموح بها.	والمخللات بأنواعها، والتوابل المخللة، الصلصة.
<u>البهارات والتوابل:</u> من الأفضل لكم استبدال الملح التجاري بالملح البحري بعشب البحر البني، لأن محتواها من الصوديوم ضئيل.	عشبة البحر البنية، فمنافعها ضرورية جداً لصحة القلب وجهاز المناعة، ومفيدة لمن يريد أن ينحف، كذلك استخدموا الميزو المعجون الخضر من الصويا المخمرة، فهو مفيد جداً لكم، ويمكنكم أن تحضروا منه حساءً لذيذاً أو صلصة، واستخدموا كميات كبيرة من الثوم فهو منشط قوي ومضاد حيوي طبيعي، ومفيد لكم أيضاً الكاري، وفجل	أغار (نشاء) طحالب الدولسي، النديغ (صعتر البر)، نشاء نبتة الأوروت (يستخرج من جذور هذه النبتة) العسل، صلصة الصويا، الحبق، عشب البحر البني، النعناع السنيلي، الغار، شراب القيقب، البرغموت، المردقوش، شراب السكر، الخروب، النعناع، التاماري، الهال، الخردل (الجفف) الطرخون، البقدونس الأفرنجي، جوزة الطيب، الصعتر، الثوم	البهار الأسود المطحون، والبهارات السبع، والبهار الأبيض، والبهار الأسود، والخل الأبيض، ونشا الذرة، وشراب الذرة، والجيلاتين على أنواعه، والشعير المنبت، والفلفل الأحمر الحريف، والكبير، ومستخلص اللوز، والتايوكا (نشاء نبتة المنيهوت) ورب الحر (المعروف بمعجون الفليفلة الحريفة).

النوع	مفيد	محايد	ضار	
	الخيل، والبقدونس ^(١) .	الأخضر، البابريكا (فلفل أحمر حلو) الكركم (عقدة صفراء)، روح النعناع (نعناع فلفلفي) الفانيليا، القرفة الفلفل الحلو، خل التفاح، كبش القرنفل، شراب الأرز، الكزبرة، إكليل الجبل، الخل البلسمي (خل إيطالي فاخر) الكريما Tartar (مخللات + بصل + زيتون + عصير الليمون الحامض أو الخل + التوابل) الزعفران، خل العنب الأحمر، الكمون، القصعين (العيزقان، المريمية) العلطيرة (شاي كندا)، الشبت (نوع من الشمار) الملح.		

(١) (وهو نوع من الأعشاب يوجد عند محلات العطاراة وليس البقدونس المعروف من الخضار الورقية).

الفيتامينات المفيدة لفصيلة AB

النوع	المصدر
فيتامين (C) مفيد لكم لتخفيض معدل الإصابة بسرطان المعدة، وهو متوفر في المأكولات الموصوفة لكم.	تجدون هذا الفيتامين في الأناناس، الكرز، التوت على أنواعه، الفريز، الكشمش، الكريبفروت، الليمون الحامض، البروكلي.
الزنك:	يوجد في البيض والبقول المسموح لكم بتناولها واللحوم المسموح لكم بتناولها خاصة لحم الحيش الداكن اللون.
بقية الفيتامينات كفيتامين A و E و B12 ، و B3 موجودة في نظامكم الغذائي وحتى الحديد أيضاً موجود، فلا تعاون من نقص والله الحمد والمنة.	

خلاصة المأكولات المفيدة لفصيلة الدم AB

النوع	مصدره
اللحوم والدواجن.	لحم الغنم، لحم الأرنب، لحم ديك الحبش (الديك الرومي)
الأسماك وثمار البحر.	القد، الكراكي الصغير، السردين، الأخفس (القشر) الكراكي النهري، الترويت البحري، النازلي، البغروس، الصابوغة، الأسقمري، السمك القرصي، الحفش، الماهي، ماهي، الترويت، الطون (التونا) الفرخ البحري، النهّاش الأحمر، السلفيش.
الحليب والأجبان ومشتقاتها.	جبنة المزارع (فيتا، حلوم، عكاوي) جبنة الماعز، الريكوتا، الجبنة البلدية، حليب الماعز، الكريما الحامضة الخالية من الدسم، الفيتا، لبن الكفير المخمر، الموزاريلا، اللبن (الزبادي).
البيض:.	
الزيوت والدهون.	زيت الزيتون
المكسرات والبذور.	الكستناء، زبدة الفول السوداني الفول السوداني (فستق)، الجوز، ويستحسن أن تأكلوا زبدة المكسرات على أن تأكلوا مكسرات كاملة من أجل ألا تعانوا من مشكلات الحرارة.
الفواكه.	الكرز، التين المجفف والتين الطازج، العنب الأسود، العنب الأخضر، عنب الدب، الكشمش الشوكي، الكريب فروت، الكيوي، الليمون الحامض، توت لوغن (هجين العليق)، الأناناس، الخوخ الداكن، والخبوخ الأخضر، والخبوخ الأحمر ^(١) .
العصائر ^(٢) .	عصير الملفوف، عصير عنب الدب، عصير الجزر، عصير العنب، عصير

- (١) مع التنبيه على أن الخوخ في الحقيقة هو: المعروف في المملكة، وبعض دول الخليج بالبخاري، ومعروف في مصر باسم (البرقوق). ويأتي طازجاً ومجفّقاً. أما ما اشتهر في مصر ودول الخليج باسم الخوخ، فهو الدراق. لذا لزم التنبيه).
- (٢) وتأكّدوا عندما تشترون العصير من المحلات الفاخرة أن تكون خالياً من السكر، فمعظم المحلات وخاصة الفاخرة والمشهورة لا يمكن أن تضع عصيراً من غير سكر، خاصة إذا كان الصنع عن طريق الخلط، فعليك أن تؤكّد على صاحب المحل عدم وضع السكر واشترط

النوع	مصدره
	الكرفس، عصير البابايا، عصير الكرز الأسود.
الخضار:	الشمندر وأوراق الشمندر، الباذنجان، البطاطا الحلوة على أنواعها، الثوم، الألفالفا المنبتة (برسيم، بامية، فصّة) البروكولي، فطر ما يتاكي الصيني، الثامبيه، القنبيط، أوراق الخردل، النوفو، الكرفس، البقدونس، أوراق الملفوف، الجزر الأفرنجي، الخيار، الطرخشقون (هندباء برية).
الفاصوليا والبقول:	العدس الأخضر، فهو غذاء هام، لأنه يحتوي على مضاد للأكسدة يقاوم مرض السرطان، فول الصويا، والفاصوليا البيضاء ذات الحبة الصغيرة، والفاصوليا الحمراء، والفاصوليا الأسبانية الزهرية الموشحة بالأحمر.
الحبوب العشبية:	الدخن، الأرز المنفوخ، نخالة الأرز، طحين الشوفان، نخالة الشوفان، دقيق الجودار، الدقيق الذي تصنع منه المعكرونة.
الحبوب والمعكرونة.	طحين الشوفان، طحين الجودار، طحين القمح المنبت، طحين الأرز، الأرز البسمي، الأرز الأسمر، الأرز الأبيض، الأرز البري.
الخبز والكيك الناشف.	خبز دقيق الصويا، خبز الأرز الأسمر، خبز الدخن، خبز القمح المنبت، توست الأرز، خبز الجودار الصافي، رقائق خبز الجودار، خبز طحين حبوب الجودار الكاملة، الكراكوت (نوع من التوست).
المشروبات.	القهوة العادية، القهوة الخالية من الكافيين، الشاي الأخضر، الزنجبيل، البابونج.
الزهورات:	الالفالفا (برسيم، باميه، فضه) الأرقطيون (رأس الحمامة) البابونج، الأخيناسيا تقوي جهاز المناعة، وتقي من أمراض القلب والشرايين والسرطان، واستخدموا الزعرور وعرق السوس، فهما مفيدان لصحة القلب والشرايين والشاي الأخضر له تأثير إيجابي جداً على جهاز المناعة، وأعشاب الطرخشقون (الهندباء البرية) وجذور الأرقطيون، وأوراق الفريز تعمل على امتصاص الجسم للحديد وتقي من فقر الدم، واستخدموا الجنسنغ والورد البري.
المُحليات:	لا يوجد
المطيبات.	لا يوجد

عليه ذلك، وتأكد قبل شربه من خلوه من السكر.

النوع	مصدره
البهارات والتوابل: .	عشبة البحر البنية، فمنافعها ضرورية جداً لصحة القلب وجهاز المناعة، ومفيدة لمن يريد أن ينحف، كذلك استخدموا الميزو المعجون المخضر من الصويا المخمرة، فهو مفيد جداً لكم، ويمكنكم أن تحضروا منه حساءً لذيذاً أو صلصة، واستخدموا كميات كبيرة من الثوم فهو منشط قوي ومضاد حيوي طبيعي، ومفيد لكم أيضاً الكاري، وفجل الخيل، والبقدونس ^(١) .

(١) (وهو نوع من الأعشاب يوجد عند محلات العطارة وليس البقدونس المعروف من الخضار الورقية).

خلاصة المأكولات الضارة لفصيلة الدم AB

النوع	مصدره
اللحوم والدواجن.	لحم البقر، لحم الدجاج، لحم الدجاج الرومي، لحم البط، لحم الأوز، لحم الحجل، لحم العجل الرضيع، لحم الغزال، لحم طائر السمان، لحم الجامبون، لحم القلب، اللحوم المدخنة والمصنعة (البيكون المقدمد وهو على شكل شرائح شبيهة برغيب الخبز) فقد يسبب سرطان المعدة.
الأسماك وثمار البحر.	الأنشوجة (أنشوا)، السمك المفلطح، الأخطبوط، (وهو في بعض البلدان كمصر: يسمى (السيبط). البركودا (سفرنة) الضفادع، الحار، القاروس الأزرق، الحدوق، الشيص، البطلينوس (صدف) الهلبوت، القريدس، محار الأذن، الرنكة (المخللة) سمك موسى، سرطان الماء (سلطعون) الكركند، القاروس المقلّم، الإربيان (جراد البحر) السلمون المدخن، السلحفاة، الإنكليس، الأسماك التي أذيها صفراء اللون.
الحليب والأجبان ومشتقتهما.	الجبنة الأميركية، المخيض، البروفولوني، الجبنة الزرقاء، الكامبير، البوظة (المثلجات) الجبنة المنكهة بالفواكه، الزبدة، البرميزان، الحليب الكامل الدسم.
الزيوت والدهون.	زيت الذرة، زيت دوار الشمس، زيت العصفور، زيت بذور القطن، زيت السمسم (سيبرج)، زيت الدرة ضار جداً لكم ويُضعف عملية إفراز الأنسولين.
المكسرات والبذور.	البندق، الطحينة، زبدة دوار الشمس، بذور الخشخاش، بذور السمسم، بذور دوار الشمس، بذور اليقطين (حب القرع)
الفواكه.	البرتقال: عليكم الامتناع منه تماماً مأكولاً أو معصوراً حتى ولو كان محبباً إليكم، فهو يهيج الأمعاء ويمنع الجسم من امتصاص عناصر معدنية هامة، ومعدتكم حساسة سريعة العطب، كذلك اجتنبوا الموز فهو يزعج عملية الهضم. واجتنبوا الرمان والجوافة والمانجا، وجوز الهند، والرواند، والصببار، والكاكا (الخرما) وثمره النجمة (كارمبولا).
العصائر ^(١) .	عصير البرتقال.

(١) وتأكدوا عندما تشترون العصير من المحلات الفاخرة أن تكون خالياً من السكر، فمعظم

النوع	مصدره
الحضار.	الأفوكادو، الأرضي الشوكي، الفليفلة الخضراء، القلقاس الرومي، الفليفلة الحريفة، الفليفلة الحمراء، الفليفلة الصفراء، الذرة البيضاء، الذرة الصفراء، الفجل، والفجل المنبت، الفاصوليا الخضراء، الكليوية، الفاصوليا الخضراء الصغيرة المنبتة، الزيتون الأسود.
الفاصوليا والبقول.	فاصوليا الأروكي، وفاصوليا الأزوكي، وفاصوليا الصغيرة البيضاء ذات البقعة السوداء، الفاصوليا الحمراء، وفاصوليا الخضراء، التي تأتي على شكل كلية، وجميع الفاصوليا الكليوية، فهي تقلل من إنتاج الأنسولين. كذلك اجتنبوا البقول الأخضر والحمص الفحلي، وحبوب الصويا (المخمرة بالماء، وطحين القمح).
الحبوب العشبية.	الحنطة السوداء، والذرة، ودقيق الذرة، ورقائق الذرة (كورن فليكس)، الكاموت، (وهو: قمح ذو حبة كبيرة).
الحبوب والمعكرونة.	المعكرونة بالخرشوف (الأرضي شوكي) حبوب الحنطة السوداء المحمص، طحين الشعير، التودلز السمراء اليابانية المصنوعة من الحنطة السوداء ودقيق القمح.
الخبز والكيك الناشف.	الكيك الناشف المصنوع من طحين الذرة.
المشروبات.	الكولا، الشاي الأسود العادي، المشروبات الغازية الخاصة بالريجيم، الشاي الأسود الخالي من الكافيين، المشروبات الغازية الأخرى، شراب الذرة.
الزهورات.	الألوة (صبر) الجنجل (حشيشة الدينار) الرواند، حشيشة السعال، الزيزفون، كيس الراعي، شوشة الذرة، الحلبة، البوصير، القصيد، الجنطيانا، البرسيم الأحمر، السنمكي (السنا) (١).
المُحليات.	لا يوجد

المحلات وخاصة الفاخرة والمشهورة لا يمكن أن تضع عصيراً من غير سكر، خاصة إذا كان الصنع عن طريق الخلط، فعليك أن تؤكد على صاحب المحل عدم وضع السكر واشترط عليه ذلك، وتأكد قبل شربه من خلوه من السكر.

(١) وهو يوجد في بعض أنواع الشاي اللتي تستعمل لتخفيف الوزن.

النوع	مصدره
المطيبات.	الكاتشب، الشبث المخلل، المخملات سواء الحلوة أو الحامضة والمخللات بأنواعها، التوابل المخملة، الصلصة.
البهارات والتوابل.	البهار الأسود المطحون، والبهارات السبع، والبهار الأبيض، والبهار الأسود، والخل الأبيض، ونشا الذرة، وشراب الذرة، والجيلاتين على أنواعه، والشعير المنبت، والفلفل الأحمر الحريف، والكبر، ومستخلص اللوز، والتايوكا (نشاء نبتة المنيهوت) ورب الحر (المعروف بمعجون الفليفلة الحريفة).

خلاصة فئة الدم AB

نقاط القوة	نقاط الضعف	المخاطر الصحية	النظام الغذائي الأمثل	مفتاح تخفيف الوزن	المكملات	البرنامج الرياضي
متأقلم مع الظروف الحديثة	جهاز هضم حساس مما يسمح بدخول الميكروبات.	أمراض قلب سرطان فقر دم	خليط من نظامي الفنتين A و B إنما باعتدال	تجنبوا: اللحم الأحمر، الفاصوليا الحمراء، الحمراء، الكلووية، الفاصوليا	فيتامين C الزعرور، الـبري، الأخيناسيا، الناردين، الكويرستين، شوك مرجم (شوك الحمل)	تمارين للهدوء والتركيز مثل: اليوغا، تاي تشي، تترافق مع تمارين رياضية معتدلة القوة مثل: النزحات الطويلة سيراً على الأقدام، ركوب الدراجة الهوائية، كرة المضرب.
جهاز مناعة ضعيفة جداً	ردات فعله سلبية على الميكروبات ذات مولد المضاد الشبيهة بمولدات المضاد الخاصة بالفئة		اللحم، المأكولات البحرية، مشتقات الخليب، البقول، الفاصوليا، الحبوب، الخضار، الفواكه.	الحمراء، الكلووية، الفاصوليا الخضراء، الكلووية، البذور، الذرة. الحنطة السوداء. أطعمة مساعدة على		

نقاط القوة	نقاط الضعف	المخاطر الصحية	النظام الغذائي الأمثل	مفتاح تخفيف الوزن	المكملات	البرنامج الرياضي
	A والفتة B			تخفيف الوزن: توفو، أسماك وثمار البحر، مشثقات الحليب، الخضار الورقية، العشب، البحري البي، (Kelp) الأناناس.		

وفي الختام أسأل الله أن يجعلها خالصة لوجهه وأن ينفع بها الجميع
وصلى الله وسلم على نبينا محمد والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.