

رژیم غذایی گروه خون

دکتر آدامو - کاترین ویتنی
ترجمه و تلخیص گیله گل بهروزان



فهرست مطالب

۷	مقدمه مترحم
۹	پیشگفتار نویسنده
۹	نقش دو حیات .
۱۱	چگونه تواستم حلقه گمشده گروه حون را پیام
۱۳	چهار راه حل ساده برای گشودن معمای رنگی
۱۷	فصل اول - هویت گروه حون شما
۱۷	گروه حون
۱۸	داستان اسان
۲۰	توصیح نمودار
۲۸	دلایل متناسب
۳۰	رمر حون
۳۴	پادگهای نه و خود آورنده پادتس
۴۶	راه حل گروه حون
۴۷	برنامه های عدایی
۶۵	فصل دوم - برنامه گروه حون شما

۶۵	برنامه گروه حون O
۶۵	رژیم غذایی گروه حون O گروه حون O شکارچی
۶۶	عامل کاهش وزن
۱۰۳	گروه حون A
۱۰۳	برنامه گروه حون A گروه حون A. کشاورری
۱۰۳	رژیم غذایی گروه حون A
۱۰۴	عامل کاهش وزن
۱۴۹	گروه حون B
۱۴۹	برنامه گروه حون B گروه حون B چادرشین
۱۴۹	رژیم غذایی گروه حون B
۱۸۶	گروه حون AB
۱۸۶	برنامه گروه حون AB گروه حون AB. معما
۱۸۶	رژیم غذایی گروه حون AB
۲۱۷	فصل سوم - تدبیرهای پرشکی
۲۱۷	ارتباط گروه حونی
۲۱۹	شمار افرونی داروها
۲۲۲	واکسها حساسیت‌های گروه حون
۲۲۹	بهبود بهتر در حراحی
۲۳۲	گروه حون - قدرتی برای مقابله با امراض
۲۳۳	ارتباط گروه حون
۲۳۸	آلرژی (حساسیتها)
۲۴۵	بیماریهای حویی
۲۵۲	بیماریهای دوران کودکی
۲۸۰	کاربرد گروه حون
۲۸۹	پیشهادات کلی
۲۹۰	پرسشهای معمول

فصل اول

هویت گروه خون شما

گروه خون

انقلاب واقعی تکامل

خون به معنای سرچشمهٔ حیات است آغار بحسب ریدگی و عاملی محرک که رار و رمر تولد و وحشت از امراض را در پی دارد قرانتهای خوبی به وجود آورنده قنایل، طوایف و سلطنتها است دقیقاً ما بدون خون قادر به ادامه ریدگی بیستیم خون در داستان موحودیت انسان به عنوان نمادی مدهی و فرهگی شساخته شده است، عاملی سحرآمیر، مرمور و معجزه گر مردمان قدیم، خون خود را مخلوط کرده و برای حفظ همستگی و تعاون آن را می نوشیدند، از رمانهای گذشته شکارچیان به عنوان اسحام بحشی از مناسک برای ارضای روح حیوانات، آنها را کشته و آنگاه خون آنان را بر صورت و بدنشان می مالیدند یهودیان اسیر در مصر، درون کله های خود خون سزه را جاری می کردند تا فرشته مرگ از آنان درگذرد گفته می شود حصرت موسی آب رودخانه مصر را به خون تبدیل کرد تا قوم حویش را آزاد کند و خون حصرت مسیح

بردی که به دو هزار سال است که برای مسیحیان جهان مقدس‌ترین سمنل آداب مدهی می‌باشد و خود چنین تصور اصیل و مقدسی از حون به‌عنوان عاملی فوق‌العاده، به تنها به این دلیل که و خود حریان آن در رگهای اسان برای ادامهٔ زندگی، تولید بیرو و محافظت شبکهٔ دفاعی لازم است بلکه به‌مرلهٔ اساس حیات بشر و شانی که همچون آبی به ما را در ردیابی سفر خویش راهنمایی می‌کند، مهم شمرده می‌شود در چهل سال گذشته ما توانستیم به کمک نشانه‌های بیولوژیکی ای ماندگروه حون، نقشهٔ حرکت و تجمع بیاکان خویش را بیایم نا فراگیری روش تطبیق مردمان اولیه نا شرایط متعیر آب و هوایی، گیاهی و تنوع غذایی دربارهٔ خود بیر اطلاعاتی به دست آوردیم تعیر آب و هوا و عداهای قابل دسترسی، گروههای حدید حوی را به‌وجود آورد گروه حون به مفهوم اتصالی ناگسستی است که ما را به یکدیگر پیوند می‌دهد در واقع تفاوت‌های بین گروههای حوی نارتات توانایی‌های اسان برای وفق دادن او نا شرایط متعیر محیطی است، مهمترین قسمت این عوامل متعیر، تطابق سیستم ایمنی بدن و هضم عدا است یک تکه گوشت فاسد می‌تواند شما را به هلاکت برساند، همچنان‌که ته‌مانده و یک دره عدا مانده قادر است مسموم‌تان کند نا و خود این، بزاد بشر نا قی ماند و ماحرای این بقا به‌طور گسترده به سیستم هضم غذایی و ایمنی ما مربوط است این دو عامل مهمترین تفاوت‌های گروه حوی را پدیدار می‌سارید

داستان اسان

داستان نسل بشر در واقع داستان بقا است به‌طور مشخص این ماحرا شامل مکابهایی است که اسان در آن زندگی می‌کرده و برای سیر کردن خویش از آنچه قابل خوردن بود، استفاده می‌نمود، حرکت و تلاش برای به دست آوردن عدا ما دقیقاً نمی‌دانیم تکامل اسان چه زمانی آغار شد نا و خود این، اولین نشانه‌ها از وجود اسان به پانصد هزار سال گذشته نار می‌گردد و شاید هم مدت زمانی قدیمتر همچین ما می‌دانیم که اسان ماقبل

تاریخ اولیس نار (به دلیل وجود نشانه‌هایی که از موجودات انسانی پیدا شده) در قاره افریقا زندگی می‌کرده است. زندگی انسان اولیه کوتاه، سخت و مانند حیوانات بوده است. انسان اولیه به هرازان دلیل دارای عمری کوتاه بود. مسائلی همچون سرایت انواع بیماری‌های عفوی، انگلها، حمله حیوانات، شکست استخوانها و رایمان باعث مرگ رودرس انسانها می‌شد. بشر اولیه برای تداوم بقا در محیطی چسب و حشیه‌انه، زندگی وحشتناکی داشته است. دندانهای آنان کوتاه و گند و برای حمله مناسب بود. انسان اولیه برعکس سایر موجودات هم‌عصر خود در عرصه شکار از توانایی‌هایی همچون سرعت، قدرت و یا چالاکی لازم برخوردار بود. نا وجود این مشخص‌ترین حصیه انسان اولیه از آغار، ریرکی فطری او بود که بعدها به تفکر منطقی او تبدیل شد. انسان نئاندرتال (بشر اولیه) احتمالاً دارای برنامه‌عدایی ابتدایی و حام بوده است که شامل گیاهان وحشی، حست‌وحو در حاک و یا ته‌مانده لاشه حابورانی بوده که حیوانات دیگر شکار می‌کردند. آنان بیشتر قربانی بودند تا شکارچی.

(سیاری از انگلها، کرماها، و عفونتهای میکروبی که در افریقا پیدا شد باعث تحریک سیستم ایمنی بدن می‌شد تا پادهر مشخصی را تولید کند. سائرایس احتمالاً مردمان دارای گروه حون O اولیه از ابتدای تولد دارای چسب پادهرهایی در بدن بوده‌اند) همچنان‌که نژاد بشر به حرکت در آمده و محور شدید که عادات عدایی حویش را با تغییر شرایط هماهنگ نماید، عداهای حدید سیستم گوارشی و ایمنی بدن آنان را بر محور به پذیرش کرد و تدریح عادات حدیدی به‌وجود آمد. ایس تعییرات در پیشرفت گروه حوی مؤثر بود که به‌نظر می‌رسد در پیوند حیاتی انسان سیر حایر اهمیت است.

۱ اوح تکامل در ربحیره عدایی انسان، توسعه کامل گروه حوی O است.

۲ تعییر بشر از مرحله جمع‌آوری شکار به زندگی اهلی بیشتر و اندوحتن عدا ناعث به‌وجود آمدن گروه حوی A شد.

۳ مهاجرت تدریحی نژاد انسان از سرزمین اصلی افریقا به اروپا، آسیا و امریکا محر به پیدایش گروه حوی B شد.