

D'Adamo kan grubuna göre beslenme ile
alanında yeni bir çığır açıyor.

Dr. Mehmet Öz

Kan Grubunuza Göre Beslenme

-  4 Kan Grubu
-  4 Diyet
-  4 Egzersiz Programı
-  Sağlıklı Yaşam için 4 Plan



Dr. Peter J. D'Adamo

yakamoz





Kan Grubunuza Göre

Dr. Peter J. D'Adamo

Beşlenme

yakamoz

D'Adamo kan grubuna göre beslenme ile
alanında yeni bir çığır açıyor.

Dr. Mehmet Öz

Kan Grubunuza Göre Beslenme



Çeviri

Mehtap Gün Ayrıl

Rehber Kitap: 31

1. Baskı: Mart 2012

ISBN: 978-605-384-486-0

Yayıncı Sertifika No: 16238

Kan Grubunuza Göre Beslenme

Yazar: Peter J. D'Adamo & Catherine Whitney

Çeviri: Mehtap Gün Ayrıl

Yayın Yönetmeni: Ender Haluk Derince

Görsel Yönetmen: Faruk Derince

Yayın Koordinatörü: Ceylan Şenol

İç Tasarım: Tuğçe Gülen

Baskı: Melisa Matbaacılık

Matbaa Sertifika No: 12088

Çifte Havuzlar Yolu

Acar Sitesi No: 4

Davutpaşa/İSTANBUL

YAKAMOZ KİTAP © PETER J. D'ADAMO & CATHERINE WHITNEY

Orijinal Adı: Eat Right for Your Type

Copyright © Peter J. D'Adamo & Catherine Whitney. Orijinal baskısı Penguin Group (USA) Inc.'in markası G.P. Putnam's Sons tarafından yayımlanmıştır. Türkçe yayım hakları Akçalı Telif Hakları Ajansı aracılığı ile alınmıştır. Yayınevinden izin alınmaksızın tümüyle veya kısmen çoğaltılamaz, kopya edilemez ve yayımlanamaz.

YAKAMOZ KİTAP / SONSUZ KİTAP

Gürsel Mah. Alaybey Sk. No: 7/1 Kağıthane/İSTANBUL

Tel: 0212 222 72 25 Faks: 0212 222 72 35

www.yakamoz.com.tr / info@yakamoz.com.tr

www.facebook.com/yakamozkitap

www.twitter.com/yakamozkitap

Kan Grubunuza
Göre
Beslenme

YAZAR HAKKINDA

Doğal tedavi uzmanı olan **Peter J. D'Adamo** 1982 yılında Bastyr Üniversitesi'nde doktorasını yaparak naturopatik fizikçi unvanını almıştır. Doğal tedavi ve ilaçlar üzerine yaptığı çalışmalar ile tıp dünyasında adını duyurmuştur. 1990 yılında Amerikan Naturopatik Fizikçiler Birliği tarafından yılın fizikçisi ödülüne layık görülmüştür.

İlk olarak 1996 yılında yayımlanan *Kan Grubunuza Göre Beslenme* adlı kitabı New York Times'ın çoksatanlar listesine girmiş ve 65 dile çevrilmiştir. *Kan Grubunuza Göre Beslenme*, "Tüm Zamanların En Etkili Sağlık Kitapları"ndan seçilmiştir.

Sevgili arkadaşım

JOHN J. MOSKO'NUN (1919-1992) anısına.

“Bugün Crispian bayramı. Bugünden daha uzun
yaşayıp sağsalim evine döndü. Bugün anıldığında
Crispian adına ayağa kalkacak.”

TEŞEKKÜR

Teşekkür etmem gereken çok kişi var. Hiçbir bilimsel çalışma tek başına yapılmaz. Çalıştığım sürece teşvik gördüm, ilham aldım, bana güvenen insanlar tarafından desteklendim. Öncelikle, karım Martha Mosko D'Adamo'ya, sevgisi ve dostluğu için en derin teşekkürlerimi sunarım. Babam ve annem, James D'Adamo ve Christiana'ya, sezgilerime güvenmeyi öğrettikleri için teşekkür ederim. Bana inandığı için, kardeşim James D'Adamo'ya teşekkür ederim.

Doğal tıp bilimine inanmamı sağladığı için Joseph Pizzorno'ya,
Ham bir malzemeyi, ustalığıyla işleyip bir tarz ve düzen kazandırdığı için yazarım Cathrine Whitney'e,

Uzun zaman önce, durup dururken beni arayıp doğal tıp hakkında kitap yazmak isteyip istemediğimi soran Gail Winston'a,

Çalışmamda ışık görüp tozlu raflarda çürümesine izin vermeyen yayıncım Janis Vallely'ye,

Yazdıklarımı zengin içerikli ve önemli bir belge hâline getiren editörüm Riverhead/Putnam'a minnettarım.

Ayrıca;

Kitabın taslak aşamasında yardımcı olan Dorothy Mosko'ya,

Benim saç kolum, hemşirem ve kan alma uzmanım Carolyn Knight'a,

Verdiği tavsiyeler için Cathrine'in yayıncısı Jane Dystel'e,
Gözden geçirme sürecinde bizden usta kalemini ve editörlük yeteneğini esirgemeyen Paul Krafin'e,

Tarifler ve yemek planlarında yardımcı olan Dina Khader'e,
Değerli tavsiyeleri ve yol göstermeleri için Doktor Michael Schachter'e, Doktor Jonathan Wright'a ve Doktor Alan Datner'a,
izimler için John Schuler'e teşekkür ederim.

Bastyr Üniversitesi'nde kan gruplarıyla ilgili tıbbi yayınları tarayan stajyerlere, bu kitabın faydalı bir kaynak olmasını sağlayanlara teşekkür ederim.

Son olarak sağlık ve mutlulukları için bana güvenerek beni onurlandıran değerli hastalarımın teşekkür ederim.

ÖNEMLİ BİR NOT

Bu kitap, doktorların ya da diğer tıp adamlarının tıbbi tavsiyelerinin yerine geçme amacıyla değildir. Daha çok, doktorlarla iş birliği hâlinde olabilmek için bilgi verme amacı güder.

Örnek vakalarda hasta mahremiyetini korumak amacıyla isimler değiştirilmiştir.

Bu kitapta sunulan ya da tavsiye edilen bir üründen, yayıncı ya da yazar sorumlu tutulamaz. Herhangi bir ürün ya da hizmetin kullanımından doğabilecek hasar ve kayıptan sorumlu tutulamaz.

İÇİNDEKİLER

Giriş	İki Hayatın İşleyişi	13
Bölüm 1	Kan Grubunuzun Kimliği	21
1	Kan Grubu	23
	Gerçek Evrim Devrimi.....	23
2	Kan Kodu.....	37
	Kan Grubunun Ayrıntılı Planı	37
3	Kan Grubu Çözümlemesi.....	53
	Bir Yol Haritası	53
Bölüm 2	Kan Grubu Planınız.....	67
4	0 Grubu Planı.....	69
5	A Grubu Planı	115
6	B Grubu Planı	165
7	AB Grubu Planı.....	204
Bölüm 3	Kan Grubunuzun Sağlığı.....	247
8	Tıbbi Stratejiler.....	249
	Kan Grubu Bağlantısı	249
9	Kan Grubu	265
	Hastalığa Karşı Bir Güç	265
10	Kan Grubu ve Kanser	325
	İyileşme Mücadelesi	325

Kapanış	Evrende Bir Kırışıklık.....	349
Son Söz	Tıbbi Bir Buluş.....	353
Ek A	Kan Grubu Tabloları	357
Ek B	Sık Sorulan Sorular.....	361
Ek C	Terimler Sözlüğü	377
Ek D	Kan Grubu Antropolojisi Üzerine Notlar.....	381
Ek E	Kan Grubu Alt Grupları	389
Ek G	Referanslar	395
Sözlük		405

GİRİŞ

İKİ HAYATIN İŞLEYİŞİ

Dünyada birbiriyle aynı olan iki insanın olmadığına inanmışımdır. İki insanın parmak izleri, dudak izleri, ses izleri eşleşmez. Birbirinin aynı olan iki ot ya da iki kar tanesi yoktur. Her insanın diğerinden farklı olduğuna inandığım için aynı yiyecekleri tüketmelerinin mantıklı olmadığını düşündüm. Her insanın farklı bir bedende farklı yetenekler, zayıflıklar ve besin ihtiyaçlarıyla var olduğunu gördüm. Sağlıklı kalmanın ya da hastalıklardan kurtulmanın tek yolu, o hastaya ihtiyacı olanı vermektir.

James D'Adamo

Babam

Kan grubunuz; sağlık, hastalık, uzun yaşam, fiziksel enerji ve duygusal gücün gizemlerini aralayan bir anahtardır. Kan grubunuz, hastalıklara duyarlılığınız, hangi yiyecekleri tüketmeniz, nasıl egzersiz yapmanız gerektiğini belirler. Enerji seviyelerinizi, kalori yakma yeterliğinizi, strese karşı verdiğiniz duygusal tepkiyi, hatta belki kişiliğinizi belirleyen bir faktördür.

Kan grubu ve beslenme arasındaki bağ size radikal gelebilir; ama değildir. Bizi hastalığın kasvetli yollarına düşüren ya da sağlığa kavuşturan süreci kavramamızda eksik bir şeyler olduğunu uzun zamandır biliyorduk. Beslenmeyle ilgili araştırmalarda ve hastalıklardan kurtulmada bu kadar çok çelişki olmasının bir sebebi olmalıydı. Bazı insanlar belli bir diyetle rahatça kilo verirken bazılarının verememesinin, bazıları yaşlılıkta da enerji ve sağlıklarını korurken bazılarının zihinsel ve fiziksel açıdan çökmesinin de bir sebebi olmalıydı. Kan grubu analizleri, bize bu çelişkileri açıklama fırsatı vermiştir. Bu bağı keşfettikçe analizler daha geçerli hâle gelmektedir.

Kan grupları, yaratılışın esasıdır. Doğanın olağanüstü mantık zincirinde kan grupları, insanın yaratılışından günümüze kadar hiç bozulmadan gelen bir yolu izler. Kan grupları, tarihin yok edilmez sayfalarında, eski çağlardaki atalarımızın imzasıdır.

Bugün kan gruplarını, sağlıklı olma yolunda en önemli sırları açığa çıkaran hücresel parmak izleri olarak kullanmaya başladık. Bu kitap, son zamanlarda yapılmış, insan DNA'sıyla ilgili çığır açan buluşların bir uzantısıdır.

Kan gruplarını anlamak; her insanın farklı, eşsiz bir birey olduğunu kesin surette belirleyerek genetik bilimini bir adım daha ileriye götürür. Doğru ya da yanlış hayat tarzı ya da beslenme biçimi diye bir şey yoktur. Sadece bireysel genetik kodlarımıza göre yapılmış doğru ya da yanlış seçimler vardır.

Kayıp Kan Grubu Zincirini Nasıl Buldum?

Kan grubu analizi alanındaki çalışmam, hayatım boyunca yaptığım araştırmaların ürünüdür. Bunda sadece benim değil, babamın da emeği vardır. Babam Doktor James D'Adamo,

1957 yılında dört yıllık lisansüstü bir eğitim programı olan doğal yollarla tedavi eğitimi aldıktan sonra Avrupa'daki büyük 'spa'larda çalışmıştır. Birçok hastanın, spa mutfağının en belirgin özelliği olan katı vejetaryen ve az yağlı beslenme tarzıyla iyileştiğini; ama birçok hastanın da bir gelişme kaydetmediğini, hatta bazılarının daha kötüye gittiğini görmüştür. Sezgileri güçlü ve duyarlı bir adam olan babam, hastalarının beslenme düzenlerindeki farklılıkları belirlemek için bazı şablonlar kullanabileceği sonucuna varmıştır. Vücudun vazgeçilmez besin kaynağının kan olduğundan yola çıkarak bu farklılıkları tanımlayabileceğini düşünmüştür. Babam; bu teoriyi denemek için hastalarının kan gruplarını toplamış, farklı beslenme düzenlerine verdikleri tepkileri gözlemlemiştir.

Yıllar boyunca sayısız hasta ile çalışmış ve ortaya bir model çıkarmıştır. A grubu hastalarına, büyük miktarda et içeren yüksek protein diyetinin iyi gelmediğini; ama aynı hastaların, soya ve tofu gibi bitkisel proteinlere çok iyi tepki verdiklerini görmüştür. Süt ve süt ürünleri, A grubu hastaların sinüs ve solunum yollarında mukus birikmesine yol açmıştır. Bu hastalara fiziksel aktivite ve egzersiz miktarını artırmaları söylendiğinde yorgun düşmüşler, rahatsızlanmışlar; ama yoga gibi daha hafif egzersizler yapınca canlanmış, enerjileri yerine gelmiştir.

Öte yandan O grubu hastalar yüksek protein diyetine çok iyi tepki vermiş, koşu ve aerobik gibi yoğun fiziksel aktiviteler onları canlandırmıştır. Babam, kan gruplarını test etmeye devam ettikçe her bir grubun, sağlıklı olmak açısından kendine has bir yolu olduğuna daha çok inanmıştır.

“Birinin yemeği, diğerinin zehridir” sözünden ilham alan babam, gözlemlerini ve beslenme önerilerini, *One Man's Food* adını verdiği bir kitapta toplamıştır. Kitap 1980 yılında yayımlandığında ben, Seattle John Bastyr Üniversitesi'nde doğal yol-

larla tedavi eğitimimin üçüncü yılındaydım. Bu sürede doğal yollarla tedavi eğitiminde devrim niteliğinde kazanımlara ulaşılmıştı. Bastyr Üniversitesi'nin amacı; bilgi ve bilim yönünden iç hastalıkları uzmanlarına eş, doğal yollarla tedavi konusunda uzmanlaşmış alternatif doktorlar yetiştirmekti. Doğal tedavi yöntemlerinin teknikleri, işleyiş biçimi ve doğruluğu; modern teknoloji sayesinde ilk kez bilimsel olarak değerlendirilebilecekti. Babamın kan grubu teorisini araştırmak için bir fırsat bekliyordum. Bunun geçerli, bilimsel bir değer taşıdığından emin olmak istedim. Aradığım fırsat, okuldaki son senem olan 1982 yılında karşıma çıktı. ABO kan grupları ile belli hastalıklar arasında bir ilişki bulabilmek amacıyla tıp literatürünü incelemeye başladım. Bulduklarımın içinde babamın teorisini destekleyen bir şey var mı diye merak ediyordum. Babamın kitabı, tarafsız değerlendirme yöntemlerinden ziyade kendi bakış açısını yansıttığından bu teorisinin bilimsel bir dayanağı olabileceğini düşünmüyordum ve olduğunu öğrenince çok şaşırdım.

İlk ilerlemeyi, iki önemli mide hastalığının kan grubuyla ilişkili olduğunu keşfettiğimde yaptım. Bu hastalıkların biri peptik ülserdi. Normalden fazla mide asidi üretimiyle ilgili bir durumdu. Bu hastalığın 0 grubu olanlarda daha çok ortaya çıktığı belirtiliyordu. Babam, 0 grubu olanların hayvansal gıdalar ve hayvansal proteinlere iyi tepki verdiğini gözlemlemişti. Bu besinlerin sindirimi için fazlaca mide asidine gerek vardı.

Diğer hastalık ise A grubuyla ilişkilendirilen mide kanseriydi. Mide kanseri, sıklıkla mide asidinin düşük seviyede olmasına bağlanıyordu. A grubunda olanlarda bulunan bir başka hastalık da pernisiyöz anemi idi. Bu hastalığın sebebi B12 eksikliği, bunun da sebebi, B12'yi absorbe edecek yeterli miktarda mide asidi bulunmayıştıydı.

Bunları okuduğumda fark ettim ki 0 grubu olanlar, yüksek mide asidi ile ilişkili bir hastalığa, A grubu olanlar ise düşük mide asidi ile ilgili iki hastalığa yatkınlar.

İşte aradığım bağlantı buydu. Babamın gözlemlerinin, kesinlikle bilimsel bir dayanağı vardı. Böylece bilime ve kan gruplarının antropolojisine olan aşkım da başlamış oldu. Zaman içinde babamın, kan gruplarıyla beslenme ve sağlık arasındaki ilişki üzerine yaptığı çalışmanın, sandığımdan daha önemli olduğunu anladım.

Hayatın Gizemini Çözecek Dört Basit Anahtar

Ben, çoğunluğu A grubu olan bir ailede büyüdüm. Babamın işi sebebiyle çoğunlukla tofu, buharda pişmiş sebzeler ve salata ile beslenirdik. Çocukken bundan çok utanır, birçok yiyecekten mahrum kaldığımı düşünürdüm. Arkadaşlarımın hiçbiri, tofu gibi tuhaf yiyecekler yemiyordu. Tam aksine, hepsi de 1950'li yılları kasıp kavuran bambaşka bir beslenme devrimine kapılmışlardı. Bu beslenme düzeninde hamburger, sosisli, yağlı patates kızartması, çubuk şekerler, dondurma ve bol miktarda gazlı içecek vardı.

Bugün hâlâ çocukluğumda yediğim şeyleri yiyorum ve çok seviyorum. Her gün A grubu olan vücudumun istediği besinleri ona veriyorum. Bu da beni son derece mutlu ediyor.

Kan Grubunuza Göre Beslenme adlı kitapta en iyi hayat tarzını sürmenize yardımcı olacak seçenekler ve beslenme düzeni ile kan grupları arasındaki ana ilişkiyi öğreteceğim. Kan grubu bağlantısının esas niteliği şu gerçeklerde yatar:

- Kan grubunuz -0, A, B ya da AB- sizi DNA'nız kadar kesin bir şekilde tanımlayan genetik parmak izleridir.
- Kan grubunuzun size has olan özelliklerini beslenme dü-

zeninizde ve yaşıntınızda bir yol işareti olarak kullanırsanız daha sağlıklı olacak, ideal kilonuza doğal yollardan ulaşacak ve yaşlanmanız gecikecektir.

- Kan grubunuz; ırk, kültür ya da coğrafyadan daha güvenilir bir kimlik ölçüsüdür. Kim olduğunuzu gösteren bir şablon, daha sağlıklı nasıl yaşayacağınıza bir rehberdir.
- Kan grubunun önemi, insan evriminin öyküsünden anlaşılabilir. O gruba en eskisidir. A grubu, çiftçi toplumlarla beraber evrimleşmiştir. B grubu, soğuk, sert iklimlerde göç sırasında ortaya çıkmıştır. AB grubu ise tamamen modern bir adaptasyon, farklı grupların karışmasından çıkan bir gruptur. Bu evrim öyküsü; günümüze, her kan grubunun beslenme ihtiyaçlarına kadar gelir.

Kan gruplarının dikkat çekici faktörleri nelerdir?

Kan grubu, saç ve göz rengi gibi, tıbben kabul edilmiş çeşitliliklerden biridir. Parmak izi ve DNA analizleri gibi bu çeşitliliklerin çoğu adli tıp ve suç uzmanları tarafından olduğu kadar hastalıkların sebebi ve tedavisini araştıranlarca da geniş oranda kullanılır. Kan grubu, diğer değişkenler kadar kayda değer olup birçok alanda çok daha faydalı bir ölçüdür. Kan grubu analizi mantıksal bir sistemdir. Kolayca öğrenilir ve takibi kolaydır. Bu sistemi birçok doktora öğrettim. Ana hatlarını takip edenler, hastalarda çok iyi sonuç aldıklarını söylediler. Şimdi de size öğreteceğim. Kan grubu analizinin temellerini öğrenerek kendiniz ve aileniz için en faydalı beslenme düzenini oluşturabilir; sizi hasta eden, kilo almanıza ve kronik hastalıklara yakalanmanıza sebep olan yiyecekleri belirleyebilirsiniz.

Başlangıçta kan grubu analizinin, sağlık ve hastalıkta, bireysel çeşitliliği açıklayan güçlü yöntemler sunduğunu fark ettim.

Araştırma verilerinin miktarı dikkate alındığında kan grubunun sağlığa etkilerinin, hak ettiği ilgiyi görmediği anlaşılmaktadır. Bu bilgileri ulaşılabılır kılmaya karar verdim. Sadece bilim insanları, meslektaşlar ve tıp çevrelerine değil, sizlere de.

İlk bakışta, kan grubu bilimi insanın gözünü korkutabilir; ama çok basit olduğuna dair sizi temin ederim. Hayatın kendisi kadar basit hem de. Kan grupları evriminin antik yolundan bahsedeceğim. Bu, insanın tarihi kadar sürükleyici bir öyküdür. Uygulayabileceğiniz anlaşılır ve basit bir plan yapmanız için kan grubu biliminin bilinmeyen noktalarını açıklayacağım.

Bunun, sizin için tamamen yeni bir fikir olduğunun farkındayım. Çok az kişi, etkili bir genetik güç olan kan grubunu merak etmiştir. Bilimsel tezler inandırıcı gelse bile aşına olmadığınız bu yeni alana girmekte tereddüt edebilirsiniz. Sizden sadece üç şey istiyorum: Başlamadan önce doktorunuzla konuşun. Eğer bilmiyorsanız kan grubunuzu öğrenin. Kan Grubu Diyeti'ni en az iki hafta uygulayın. Hastalarımın çoğu, bu süre içinde sonuç alıyor: Artan enerji miktarı, kilo kaybı, sindirim şikâyetlerinde azalma, astım, baş ağrısı, mide yanması gibi kronik sorunlarda iyiye gidiş. Kan Grubu Diyetinize size fayda sağlaması için zaman verin. Diyete soktuğum dört binden fazla hastaya fayda sağladı. Kanın, sadece vücudun en önemli gıdası olmadığını, gelecekte sağlıklı yaşamanız için de önemli bir araç olduğunu kendiniz görün.

BÖLÜM 1

KAN GRUBUNUZUN KİMLİĞİ



1

KAN GRUBU

Gerçek Evrim Devrimi

Kan hayat demektir. Doğumun, korkunç hastalıkların, savaşın ve ölümün gücü ve gizemini harekete geçiren başlıca etkidir. Bütün medeniyetler kan bağlarıyla kurulmuştur. Kabileler, kavimler, krallıklar hep kan bağıyla oluşmuştur. Kan olmazsa ne soyut ne de somut olarak var olmamız mümkün değildir.

Kan mucizevi bir şeydir. Kan mistiktir. Kan simyasaldır. İnsanlık tarihi boyunca önemli bir dinî ve kültürel sembol olagelmıştır. Antik çağda insanlar kanlarını birleştirip içerek birlik ve sadakatlerini göstermişlerdir. Çok eski zamanlardan beri avcılar, öldürdükleri hayvanların ruhlarını sakinleştirmek için hayvanların kanlarını yüzlerine sürmüştür. Mısır'daki köle Yahudilerin evleri kuzu kanıyla işaretlenmiş, böylece Ölüm Meleğinin o eve uğramaması sağlanmıştır. Musa Peygamber, Mısır denizini kana çevirerek insanların özgür bıraktırmıştır. İsa Peygamberin sembolik kanı, iki bin yıldır Hristiyanlığın en kutsal törenlerinin merkezindedir.

Kan, zengin ve kutsal çağrışımlar yapar; çünkü sıra dışı bir gerçekliği vardır. Kan, sadece varlığımız için gerekli olan savunma sistemini sağlamakla kalmaz; insanlığın da kilit taşıdır, yolculuğumuzun belli belirsiz ayak izlerini takip edebileceğimiz bir aynadır.

Son kırk yıldır, kan grubu gibi biyolojik markörleri (işaretleri), atalarımızın hareketleri toplanmalarını saptamak amacıyla kullanıyoruz. İlk insanların sürekli değişen iklim şartlarına, virüslere, beslenme düzenine nasıl adapte olabildiğini öğrenerek kendimizi tanıyoruz. İklim ve yiyecek türlerinin değişmesi yeni kan gruplarını doğurdu. Kan grubu, bizi birbirimize bağlayan kopmaz bir bağıdır.

En sonunda kan grubu farklılıkları, insanın farklı çevre değişikliklerine uyumunu yansıttı. En önemlisi de bu değişimler, sindirim ve bağışıklık sistemini etkiledi: Bir lokma et sizi öldürebilirdi; küçük bir sıyrık, ölümcül enfeksiyonlara sebep olabilirdi. Ama yine de insan ırkı hayatta kalmayı başardı. Bu başarı öyküsü, sadece sindirim ve bağışıklık sistemine bağlıdır.

İnsanın Öyküsü

İnsanlığın öyküsü, bir hayatta kalma mücadelesidir. Daha ayrıntılı ifade edecek olursak insanın yaşadığı yerler ve yediği şeylerin öyküsüdür. Bu öykü yiyecekle ilgilidir: Yiyecek bulmak ve yiyecek bulmak için yollara düşmek. İnsan evriminin ne zaman başladığını bilmiyoruz. Bildiğimiz ilk insan olan Neandertal, 500,000 yıl önce ortaya çıktı. Belki de daha eski.

İnsanlık tarihinin Afrika'da insana benzeyen canlılardan evrimleşerek başladığını biliyoruz. İlk insanların hayatı kısa, ağır ve acımasızdı. İnsanlar binlerce farklı sebep yüzünden ölüyor-

du- fırsat kollayan enfeksiyonlar, parazitler, hayvanların saldırısı, kırılan bir kemik, doğum- hem de çok genç yaşta.

İlk insanlar, bu acımasız ortamda çok zor zamanlar geçirmiş olmalıydı. Dişleri kısaydı, keskin değildi, saldırıya müsait bir yapısı yoktu. Besin zincirindeki diğer rakipleri gibi hız, güç, çeviklik gibi özellikleri yoktu. İlk insanlar çok kurnazdı. Bu özellik daha sonra mantıklı düşünme yeteneğine dönüştü.

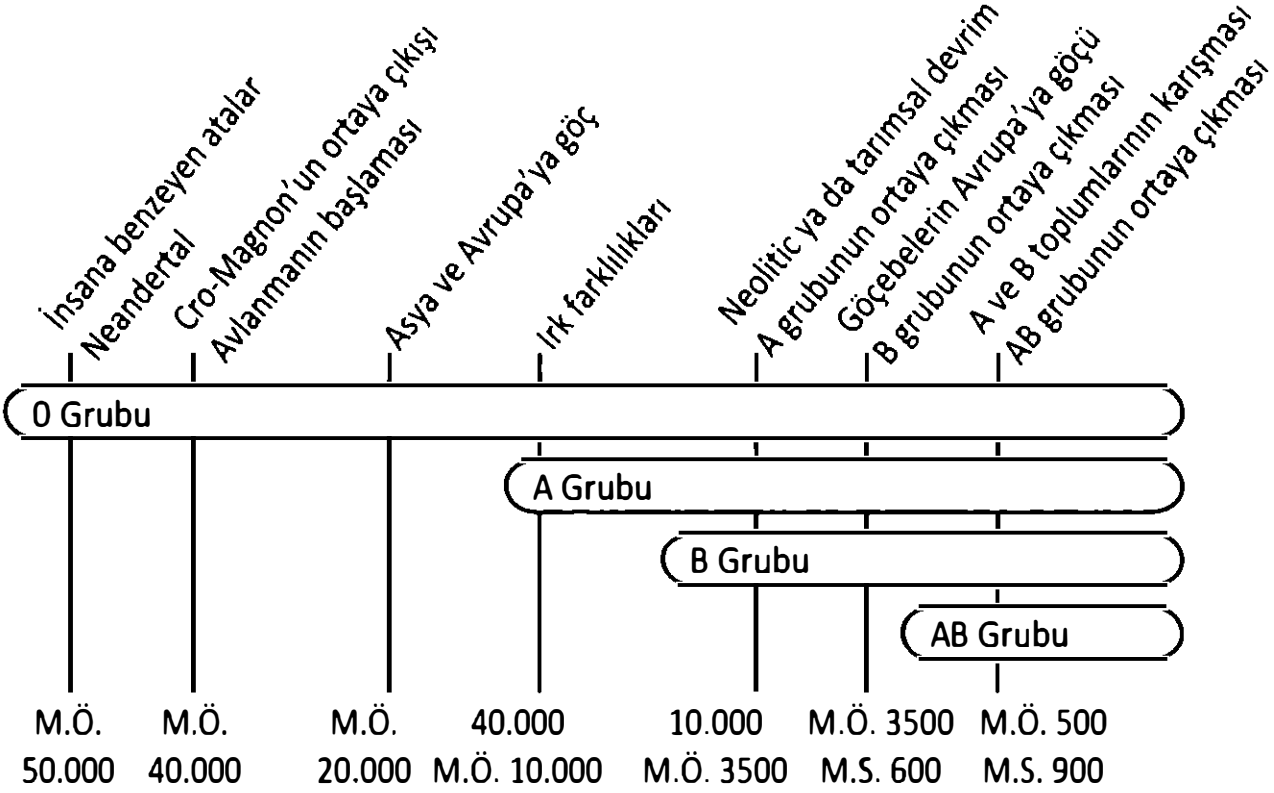
Neandertallar, muhtemelen ilkel bir beslenme düzenine sahipti. Yabani bitkiler, ot kökleri ve yırtıcı hayvanların avlarından arta kalanlar. Enfeksiyonlar ve parazitler söz konusu olduğunda savunmasız birer av gibiydiler. (Afrika'da bulunan çoğu parazit, kurt, şerit ve bulaşıcı mikroorganizmalar, kendilerine karşı antikor üretecek olan bağışıklık sistemini uyarmazdı. Bunun sebebi, muhtemelen, 0 grubu insanların doğuştan taşıdıkları antikorların formunda koruma bulunuyor olmasıydı.)

İnsan ırkı dünyaya yayılmaya ve beslenme düzenini değişen şartlara göre adapte etmeye mecbur kalınca bu yeni beslenme düzenine uyum sağlayabilmek için sindirim ve bağışıklık sisteminde adaptasyonlar gerçekleşti. Bu değişimler, insan gelişiminin kritik noktalarına geldiği gözlenen, kan grubu oluşumları olarak yansdı.

1. İnsan ırkının, besin zincirinin en üst sırasına yükselmesi (0 grubunun gelişimini tamamlaması).
2. Avcı-toplayıcı formundan yerleşik çiftçi formuna geçiş (A grubunun ortaya çıkması).
3. İnsanların Afrika'daki yurtlarından Avrupa, Asya ve Amerika'ya göç etmesi ve ırkların birbiriyle karışması (B grubunun ortaya çıkması).
4. Birbiriyle hiç ilgisi olmayan grupların modern çağda bir araya gelmesi (AB grubunun ortaya çıkması).

Her kan grubu, atalarımızın beslenme düzeni ve davranış biçiminin genetik mesajını taşır. İlk çağlardan bugüne çok uzun geçmiş olsa da bu mesajlar bizi hâlâ etkilemektedir.

Bu bilgiler, kan grubuna göre beslenmenin mantığını anlamamıza yardımcı olacaktır.



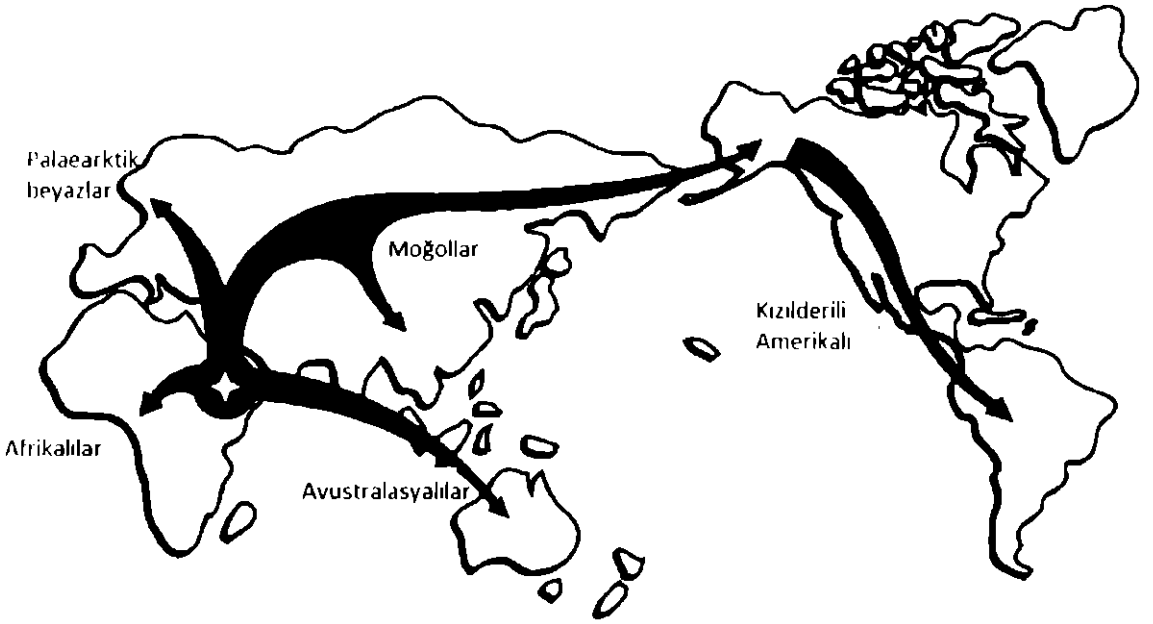
Kan grubu-antropoloji zaman çizelgesi. İlk çağlardan başlayarak kan grubunun ortaya çıkışına göre insanın gelişiminin çeşitli evreleri gösterilmektedir. Kan grubundaki gelişmelerin İncil'e uygun olması çok ilginçtir. Herkes O grubu iken ve sınırlı bir alanda yaşayıp aynı şeyleri yer ve aynı organizmaları solurken, bir değişikliğe gerek yoktu. Ancak nüfus artıp göçler başlayınca değişim de hızlandı. A ve B grupları 15.000-25.000 yıl önce ortaya çıktı. AB grubu ise çok daha yeni.

0 Grubu: En Eski Grup

M.Ö. 40.000 civarında Kro-Magnon ataların ortaya çıkması insanı, besin zincirinin en üstüne çıkardı, dünyanın en tehlikeli avcılarını hâline getirdi. Düzenli ekipler hâlinde avla-

mıyorlardı. Kısa zamanda silah yapmayı ve alet kullanmayı öğrendiler. Bu avantajlar sayesinde fiziksel güçlerinin çok ötesinde işler başarmaya başladılar.

Yetenekli ve korkunç avcılar olan Kro-Magnonlar, artık vahşi hayvanlardan korkmuyorlardı. Kendilerinden başka rakipleri yoktu. Böylece nüfus patlaması yaşandı. Protein -yani et- onların enerji kaynağıydı. O grubunun sindirim sisteminin tam olarak gelişmesi, bu devreye rastlar.



İlk O grubu avcı-toplayıcılar, yeni topraklar ve avlar bulmak için, ana yurtları olan Afrika'dan Avrupa ve Asya'ya yayıldı. Çevresel değişikliklerle karşılaştıkça modern ırksal özellikler geliştirdiler.

İnsanlar et yiyerek geliştiler. Avlarını yakalayıp öldürmeleri çok kısa sürüyordu. Nüfus arttıkça beslenmesi gerekenlerin sayısı da arttı, ete rağbet çoğaldı. Avcılar, bölgelerine tecavüz eden diğer gruplarla çatışmaya, birbirlerini öldürmeye başladı. Her zamanki gibi insanın en korkunç düşmanı yine kendi olmuştu. Verimli av alanları azalmıştı İnsan, göç etmeye başladı.

M.Ö. 30.000'de avcı grupları et peşinde koşarak çok çok uzaklara gitmişti. Afrika sahrasındaki verimli av alanları kuruyup eskiden donmuş olan kuzey toprakları ısınmaya başlayınca Afrika'dan çıkıp Avrupa ve Asya'ya göç ettiler.

Bu göç, 0 grubu olan ana nüfusun, bütün dünyaya yayılmasını sağladı. Bugün bile 0 grubu en baskın gruptur.

M.Ö. 20.000'de Kro-Magnonlar Avrupa ve Asya'ya tamamen yerleşmişti. Sürülerce av hayvanı katledildi. Yiyecek bir şeyler bulmak içi çıkılan yeni yerler arayışı, etobur insanı otobur insana çevirdi. Dut, bitki kökleri, kabuklu yemişler ve küçük hayvanlar da beslenme düzenine girdi. Deniz kenarına, göl ve nehir kenarlarına yerleşen toplumlar, balık ve diğer yiyeceklerle beslendi. M.Ö. 10.000'de insanlar, Antarktika hariç bütün kıtaları işgal etmişti.

İlk insanların soğuk iklimlere göçü; daha açık renk ten, daha ince kemikler ve daha düz saçların oluşumuna yol açtı. Doğa, zamanla onları, yerleştikleri topraklara uydurmuştu. İnsanlar kuzeye çıktıkça deri renkleri açıldı. Açık tenliler, soğuk yangılarına karşı daha dayanıklıydı. Aynı zamanda, gündüzlerin kısa, gecelerin çok uzun olduğu bu topraklarda, güneşten aldıkları D vitaminini daha etkin metabolize edebiliyorlardı.

Cro-Magnonlar, sonunda kendilerini yok ettiler. Başarıları, onların sonu oldu. Aşırı nüfus artışı, av alanlarını azalttı. Bir zamanlar hiç bitmeyecekmiş gibi görünen av hayvanları, birden yok olmuştu. Bu durum, et bulmak için rekabeti doğurdu. Rekabet savaşlara, savaşlara göçlere yol açtı.

A Grubu: Çiftçi

A grubu, M.Ö. 25.000-15.000 arasında, Asya ya da Ortadoğu'da, yeni çevreye uyum sağlamak adına, Neolitik ça-

ğın doruk seviyesinde ortaya çıktı. Bu kültürün ayırıcı özelliği tarım ve hayvanların evcilleştirilmesidir.

Toprağın işlenmesi ve besi hayvanlarıyla her şey değişti. Bulduklarını yiyerek var olmaya çalışan insanlar, artık bir hayat sürüyor; yerleşik toplumlar ve kalıcı yaşam yapıları oluşuyordu. Hayat tarzındaki bu radikal değişim, beslenme ve çevre özelliklerine de etki yaptı. Bu etkiyle Neolitik çağ insanı tamamen başka bir sindirim ve bağışıklık sistemiyle tanıştı. Bu değişimle tahılları ve diğer tarım ürünlerini sindirebilir hâle geldi. A grubu doğmuştu.

Yerleşik çiftlik toplumuna geçiş yeni gelişmelere yol açtı. Avcılık yetenekleri, yerini farklı bir tür toplum dayanışmasına bıraktı. İlk kez birinin yeteneği, bir başkasının yeteneğine bağımlı olur hâle gelmişti. Örneğin değirmenci, öğütmek için çiftçinin ürününe ihtiyaç duyuyor, çiftçi de ürünü öğütmek için değirmenciye ihtiyaç duyuyordu. Artık yiyecek, çabucak yenilen bir besin kaynağı olmaktan çıkmıştı. Tarlalar ekilip biçilecek, sabırla ürünün hasadı beklenecekti. Planlama ve organize olma, günlük hayata girdi. Psikolojik olarak A grubunun üstün olduğu özellikler bunlardı. Bu da çevreye adaptasyonun bir sonucuydu.

A grubu geni, ilk çiftçi toplumlarda gelişmeye başladı. O grubundan A grubuna geçiş çok hızlı oldu. Bu değişim, *Drosophila* denen meyve sineğinin mutasyonundan bile hızlıydı. Bu sineğin mutasyonu, bugün bile rekoru elinde tutmaktadır. A grubuna geçiş ise *Drosophila*'nın mutasyonunda dört kart daha hızlı olmuştu.

O grubundan A grubuna geçişte insanın bu kadar hızlı olmasının sebebi neydi? Hayatta kalma mücadelesi. Kalabalık bir toplumda, sağlam olanın hayatta kalması. A grubu olanlar, şehirlerde yaygın olan enfeksiyonlara karşı daha dayanıklı ol-

duklarından endüstrileşmiş toplumlar hemen A grubuna geçiş yaptı. Bugün bile veba, kolera ve çiçek hastalığından kurtulanlar, büyük oranda A grubudur.

A grubu geni, Neolitik çağ öncesi nüfusla iç içe geçen İndo-Avrupalılar tarafından Asya ve Ortadoğu'dan Batı Avrupa'ya yayıldı. İndo-Avrupalı göçerler ilk kez, M.S. 3.500-2.000 yılları arasında güney Rusya'da ortaya çıktı. Oradan Güneybatı Asya'ya geçerek İran ve Afganistan halklarını oluşturdular. Sonra da batıya, Avrupa'ya doğru ilerlediler. İndo-Avrupalı istilası, aslında bir Beslenme Devrimiydi. Bu devrim, ilk avcı-toplayıcıların daha basit olan sindirim ve bağışıklık sistemine yeni yiyecekler ve yeni bir hayat tarzı getirdi. Bu değişim o kadar derin oldu ki A grubu genine geçmelerine sebep olacak kadar aşırı bir stres yaşadılar. Zamanla avcı-toplayıcıların sindirim sistemi, etobur beslenmeyi unuttu.

Bugün A grubunun en yoğun olduğu yer hâlâ Batı Avrupa'dır. Doğuya gidildikçe, eski çağların göç yoluna benzer şekilde, A grubu yoğunluğu azalır. A grubu daha çok Akdeniz, Adriyatik, Ege, özellikle de Korsika, Sardunya, İspanya, Türkiye ve Balkanlarda yoğunlaşmıştır. Japonlarda da A grubu çoğunlukta-
dır. Ardından B grubu gelir.

A grubu, artan nüfusun sebep olduğu binlerce enfeksiyona ve beslenme düzeni değişikliğine karşı koymak için ortaya çıktı. Ama B grubunun durumu çok farklıydı.

B Grubu: Denge

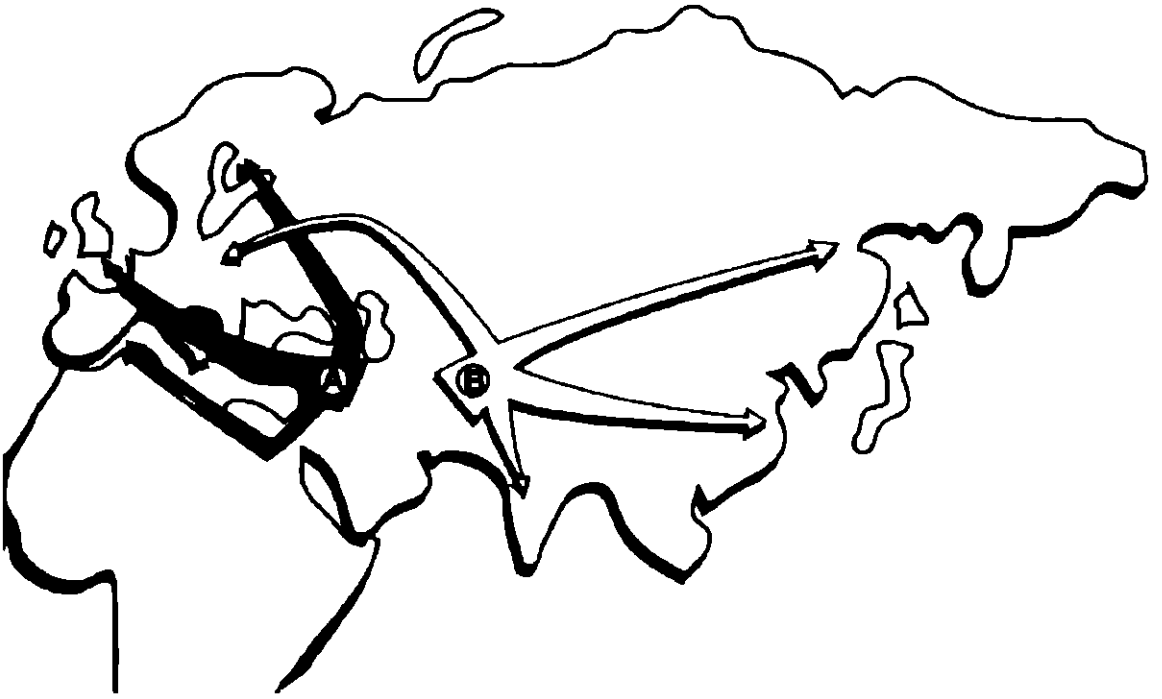
B grubu M.Ö. 10.000-15.000 arasında Himalaya dağlarında, şu anda Pakistan ve Hindistan'ın bulunduğu yerde ortaya çıktı.

Afrika'nın sıcak, verimli topraklarından Himalaya'nın soğuk, haşın tepelerine sürülen B grubu, önce iklim değişikli-

ğine uyum sağladı. İlk önce Hindistan'da ve Asya'nın Urallar bölgesinde Kafkas ve Moğol aşiretleri arasında ortaya çıktı. Bu yeni kan grubu kısa sürede Avrupa topraklarına yayılmış göçebe aşiretlerin karakteristiği oldu.

Moğolların yayılmasıyla, B grubu da varlığını pekiştirmiş oldu. Moğollar, sürü otlatma ve hayvan besiciliğine bağlı bir kültürün peşinden kuzeye gittiler. Beslenme düzenleri et ve süt ürünlerine dayanıyordu.

Göçebeler Asya'ya girdiğinde iki ayrı B grubu ortaya çıktı: Tamamen yerleşik düzen yaşayan çiftçiler güneye ve doğuya yayıldı. Savaşçı toplumlarsa kuzey ve batı topraklarını ele geçirdi. Göçebeler, Doğu Avrupa'ya kadar uzanan çok usta binicilerdi. Doğu Avrupa'da B grubu hâlâ çok yaygındır.



A ve B gruplarının kaynağı ve hareketi. Asya ve Ortadoğu'daki başlangıcından beri A grubu geni, Indo-Avrupalılar tarafında Batı ve Kuzey Avrupa'ya taşındı. Diğer göçler sayesinde de Kuzey Afrika'ya geçti. B grubu Moğollar tarafından, ilk çıktığı yer olan Batı Himalaya dağlarından Güneydoğu Asya'ya taşındı. B grubu olanların farklı bir

kolu Doğu Avrupa'ya girdi. Bu arada dünyanın deniz seviyesi yükselmiş, Kuzey Amerika ve Asya'yı bağlayan topraklar su altında kalmıştı. Bu yüzden B grubu Amerika'ya geçemedi. Oranın insanları O grubu olarak kalmaya devam ettiler.

Bu arada tamamen tarıma bağlı olan kültür, Çin ve Güneydoğu Asya'ya yayılmıştı. Ekip biçtikleri topraklar ve sıra dışı iklim yüzünden, muhteşem bir yaratıcılık, zekâ ve mühendislik yeteneği sayesinde, toprağın işlenmesi ve sulanmasında ileri teknikler geliştirdiler.

Kuzeydeki savaşçı kabilelerle güneydeki barışçı çiftçiler arasındaki hizipleşme çok derindi. Bunu etkileri bugün bile görülür. Güney Asya mutfağında süt ürünleri çok az kullanılır. Onlara göre süt ürünleri barbar yiyeceğidir. Maalesef bu eğilim, B grubu beslenme düzenine hiç uymaz.

Bütün kan grupları içinde coğrafi olarak en net şekilde belirlenen, B grubudur. Avrasya ovalarından Hindistan alt kıtalarına inen B grubu, Japonya, Moğolistan, Çin ve Hindistan'ın Ural Dağları kesimlerinde çok yoğundur. Buradan batıya gidildikçe yoğunluk azalır.

Eski ve Batı Avrupalılarda görülen az sayıda B grubu Asya göçerlerinin batıya göçünü temsil eder. Bu en iyi, Batı Avrupalıların en doğuda olanlarında görülür. Almanlar ve Avusturyalılarda, diğer Batı Avrupalılara göre B grubu daha yaygındır. Almanlarda B grubunun en yaygın olduğu yer, Elbe Nehri'nin yukarı ve orta kesimleridir. Burası antik çağlarda, medeniyetle barbarlık arasındaki çizgiyi belirlemişti.

Hindistan alt kıtalarındaki modern toplumlar, B grubunun dünyada en yoğun olduğu yerdir. Kuzey Çinliler ve Korelilerde de B grubu oranı çok yüksek, A grubu çok düşüktür.

Çeşitli Yahudi toplumlarının kan grubu özellikleri, uzun

süre antropologların ilgi alanı olmuştur. Genel olarak, milliyet ve ırklarından bağımsız bir şekilde, ortalamanın üstünde B grubu yoğunluğu gözlenir. Polonya ve Almanya Yahudileri ile İspanyol Yahudileri, iki ana Yahudi cemaatidir. Bu iki cemaatte de B grubu çok yaygındır ve çok az farklılıkları vardır. Diaspora öncesi Babilli Yahudiler, Irak Arapları O grubundan (İncil'deki Babil) gelmiştir.

AB Grubu: Modern

AB kan grubu çok nadir bulunur. A grubu Kafkaslarla B grubu Moğolların karışımında ortaya çıkmıştır. Nüfusun ancak %5'ini oluşturur, en yeni kan grubudur.

On-on iki yüzyıl önce AB grubu yoktu. Barbar toplumlar, çökmekte olan birçok medeniyeti yok etmiş, Bütün Roma İmparatorluğu'nu yağmalamıştır. Bu Doğulu işgalcilerin son kalan Avrupalı medeniyetlerle karışmasından AB grubu doğmuştur. Bu kan grubunun 900-1000 yıl önce, doğulu göçebelerin batıya hareketleriyle ortaya çıktığı tahmin edilmektedir. M.Ö. 900 öncesine ait Avrupa mezarları açıldığında AB grubuna pek az rastlanmıştır. Macaristan'daki tarih öncesi mezarlar incelendiğinde bu kan grubu çok az görülmüştür. Buradan da anlıyoruz ki o zamanlarda A grubu olan Avrupalılar, B grubu olanlarla karışmamıştı.

AB grubu, A ve B gruplarının özelliklerini aldığından bağışıklık sistemleri, mikrobik enfeksiyonlara karşı daha güçlü antikorlar üretti. Ne anti-A ne de anti-B antikorları olmadığı için alerji ve artrit, iltihaplı hastalıklar ve deri veremi gibi otoimmün hastalıklarına olan yatkınları azaldı. Ancak A'ya ya da B'ye benzeşen hiçbir şeye tepki vermedikleri ve karşı antikor üretmedikleri için kansere yakalanma olasılıkları arttı.

AB grubu çok yönlü, kafa karıştırıcı bir kan grubu kimliğine sahiptir. Bağışıklık karakteristiklerinin birleşmesine uyum sağlayan ilk kan grubudur. Bu özelliklerden kimisi onu güçlendirir, kimisi sorunlara yol açar. AB grubu, modern hayatın kusursuz bir metaforudur: Karmaşık ve istikrarsız.

Karışım Zemini

Kan grubu, insan kimliğimizi oluşturmak için coğrafya ve ırkla iç içe geçmiştir. Kültürel farklılıklarımız olabilir; ama kan grubuna baktığınızda bu farkların ne kadar yüzeysel olduğunu görürsünüz. Kan grubunuz ait olduğunuz ırktan daha eski ve etnik kökeninizden daha belirleyicidir. Kan grupları, genetik aktivitenin tesadüf eseri bir davranışı değildir. Her kan grubu, şiddetli değişim zincirlerine verilen evrimsel bir tepki ve uzun zamana yayılan evrimsel değişim sonucu ortaya çıkmıştır.

İlk ırksal değişimler, 0 grubundan oluşan insanların bulunduğu bir dünyada gerçekleşmiştir. Irksal çeşitlilik ise diğer kan grupları tarafından yapılan evrim motorunun bir parçasıydı.

Bazı antropologlar, insanları ırklarına göre sınıflandırmanın fazla basit olacağını düşünür. Kan grubu, özgünlük ve benzeşmenin belirleyicisi olarak, ırktan daha önemlidir. Örneğin A grubu olan Afrikalı ve Kafkaslar arasında kan ve organ nakli yapılabilir. Sindirim fonksiyonları ve bağışıklık yapıları birbirine benzer.

Irksal özellikler ten rengine, etnik pratiklere, coğrafi konuma ya da kültürel köklere bağlıdır. Bunlar insanları ayırmanın geçerli bir yolu değildir. İnsan ırkının, tahmin edilenden çok daha farklı ortak yönleri vardır. Aslında hepimiz kardeşiz. Kan olarak.

Bugün, bu muhteşem evrim devrimine dönüp baktığımızda, atalarımızın benzersiz biyolojik izler bıraktığını görüyoruz. Buradan da bugünkü kan grubu kavramı ortaya çıkıyor. Atalarımızın genetik özellikleri, bugün kan gruplarımızda varlığını sürdürüyor.

- 0 GRUBU: En eski ve en temel kan grubudur. Güçlü ve inatçı bağışıklık sistemiyle beslenme zincirinin en üstündedir.
- A GRUBU: Çiftçi tarzı beslenme düzeni ve hayata uyum sağlamak için göç etmek zorunda kalan ilk göçebelerdir. Kalabalık toplumlarda yardımlaşmayı öne çıkaran bir kişilik geliştirmişlerdir.
- B GRUBU: Yeni iklimlere uyum sağlayan, zihnin gerginliği ile bağışıklık sisteminin talepleri arasında denge kuran, doğayı temsile eden, uyum sağlayan grup.
- AB GRUBU: Toleranslı A grubuyla önceden barbar olan; ama daha dengeli B grubunun uyumlu karışımı.

Atalarımız bize, kan gruplarımıza yazılmış olan özel bir miras bıraktı. Bu miras, her hücrenin çekirdeğinde mevcuttur. Antropoloji ve kan grubu biliminin birleştiği nokta da işte budur.

2

KAN KODU

Kan Grubunun Ayrıntılı Planı

Kan, ezelden beri bizi ayakta tutan çok gerekli ve önemli bir oluşumdur. Çıplak gözle zar zor görebildiğimiz bir damla kan, insanlığın bütün genetik kodlarını içerir. Kanımızdan çıkan DNA şablonu bozulmamış ve orijinaldir.

Kanımız, ezelden beri süregelen genetik hafızayı da barındırır. Özel programlamanın ayrıntıları, hâlâ anlamaya çalıştığımız kodlar hâlinde atalarımızdan bize geçmiştir. Bu kodlar kan grubumuzda bulunur. Kanın gizemlerini ortaya çıkarma ve varlığımızdaki hayati rolünü anlamada bu kod çok büyük önem taşır.

Çıplak gözle bakıldığında kan homojen, kırmızı bir sıvıdır. Ancak mikroskop altında kan, kendisini oluşturan elementleri gözler önüne serer. Verimli kırmızı kan hücreleri özel bir tür demir içerir. Bu demir, hücrelere oksijen taşır ve kana o özel, pas rengini verir. Kırmızıdan daha seyrek olan beyaz kan hücreleri, gruplar hâlinde kan dolaşımında yüzer, bizi enfeksiyonlara karşı korur.

Bu karmaşık, canlı sıvı; dokulara besin taşıyan proteinler içerir. Trombositler pıhtılaşmasını sağlar, içerdği plazma bağışıklık sistemini korur.

Kan Grubunun Önemi

Kan bağışı yapmadıysanız ya da kan almadıysanız kan grubunuzu bilmiyor olabilirsiniz. Çoğu insan, kan grubunun etkisiz bir faktör olduğunu düşünür. Ancak acil servise düştüğümüzde bir işe yaradığını sanır; ama artık kan grubu evriminin etkileyici öyküsünü öğrendiğinize göre insanın; yeni şartlara, çevreye ve farklı besin kaynaklarına uyum sağlayarak hayatta kalma dürtüsünün ardında kan grubunun olduğunu anlamaya başlamışsınızdır.

Kan grubumuz neden bu kadar güçlüdür? Hayatta kalmamızda oynadığı rol nedir? Sadece binlerce yıllık geçmişte değil, bugün de?

Kanınız, bütün bağışıklık sisteminizin anahtarıdır. Virüsleri, bakterileri, enfeksiyonları, kimyasalları, stresi, tüm işgalcileri ve bağışıklık sistemini düşüren şartları kontrol eder. Bağışıklık, Latince immunisten gelir. Immunis, Roma İmparatorluğu'nda vergi ödemesinin olmadığı bir şehrin adıdır (keşke kan grubunuz da size böyle bir ayrıcalık verseydi). Bağışıklık sistemi “kendisini” belirlemek ve “kendisi olmayanları” yok etmek için çalışır. Bu çok önemli bir faaliyettir. Aksi hâlde bağışıklık sisteminiz yanlışlıkla kendi hücrelerine saldırır ya da tehlikeli organizmaların yaşamasına izin verebilir. Bütün karmaşıklığına rağmen bağışıklık sistemi şöyle özetlenebilir: Bizden olanı tanımak ve bizden olmayanı öldürmek. Bu açıdan vücudunuz sadece davetlilerin girebildiği büyük bir baloya benzer. Eğer konuklar da-

vetliyse korumalar onların girişine izin verir. Davetsiz gelen konuklarsa derhâl yok edilir.

Kan Grubuna Giriş

Doğanın bize bahşettiği bağışıklık sisteminin, vücuda giren bir maddenin yabancı olup olmadığını tanımlaması için çok zekice metotları vardır. Bu metotlardan biri, antijen denen kimyasallardır. Vücut hücrelerinde bulunurlar. En basit virüslerden tutun da insana kadar bütün yaşam formları, kimyasal parmak izinin bir parçasını oluşturan benzersiz antijenler taşır. İnsan vücudundaki en güçlü antijen, kan grubunuzu belirleyen antijendir. Farklı kan grubu antijenleri, etkin olarak çalışırken çok duyarlıdırlar. Bağışıklık sisteminin en büyük savunucuları bu antijenlerdir. Bağışıklık sisteminiz şüpheli bir karakterle karşılaştığında (örneğin bir bakteri antijeni) yapacağı ilk şey, kan grubu antijenine bu şüpheli karakterin dost mu düşman mı olduğunu sormak olacaktır.

Her kan grubu, kendi kimyasal yapısına bağlı olarak farklı bir antijen taşır. Kan grubunuz, kırmızı kan hücrelerindeki kan grubu antijenine göre belirlenir.

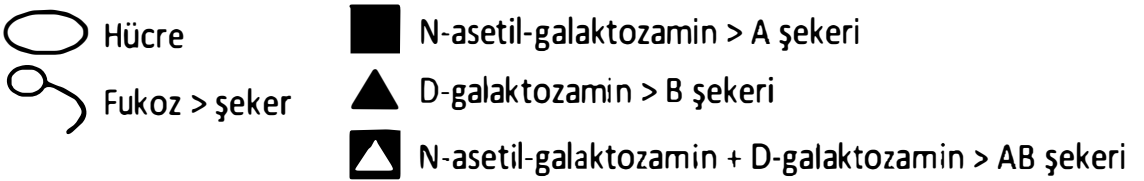
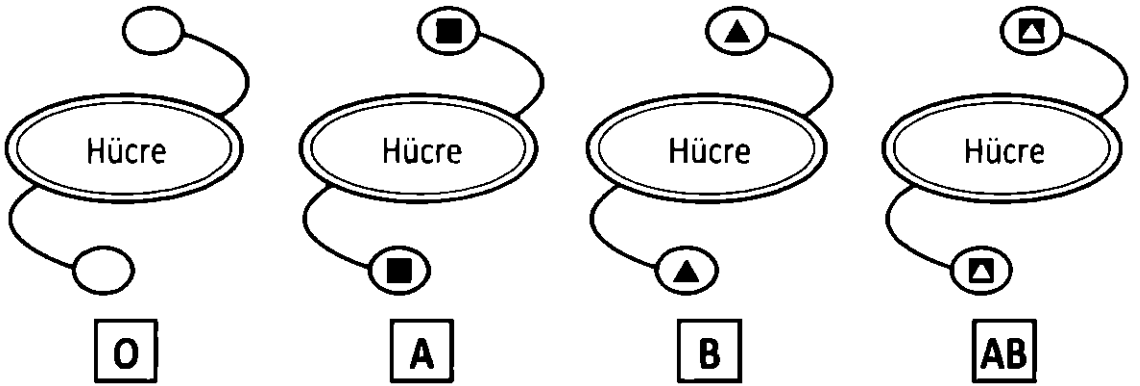
KAN GRUBU	HÜCREDE BULUNAN ANTİJEN
A	A
B	B
AB	A ve B
0	Antijen yok.

Kan grubunun kimyasal yapısını bir tür duyarga gibi düşünün. Hücre yüzeyinin dışından en derinine kadar tarama yapan bir anten. Bu duyargalar, en temel kan grubu olan 0 grubunu oluşturan, fukoz denen, tekrarlanan şeker zincirinden meydana

na gelmiştir. Bu kan grubunu keşfedenler, antijen taşımadığını belirtmek için 0 adını koymuştur. Bu duyarga aynı zamanda A, B ve AB grupları için de baz teşkil eder.

- 0 antijeni ya da fukoz ve yanında N-asetil-galaktozamin denen bir şeker daha eklendiğinde A grubu oluşur. Yani, fukoz+ N-asetil-galaktozamin= A grubu.
- B grubu da 0 grubu ya da fukoz bazlıdır. Ancak B grubunun oluşması için gerekli olan, D-galaktozamin denen bir şekerdir. Yani fukoz+D-galaktozamin= B grubu.
- AB grubu da 0 grubu ya da fukoz bazlıdır. Bu grubun oluşması için iki şeker gerekir. N-asetil-galaktozamin ve D-galaktozamin. Yani fukoz+N-asetil-galaktozamin+D galaktozamin= AB grubu.

Dört Kan Grubu ve Antijenleri



Dört kan grubu ve antijenleri. 0 grubu fukozdur. A grubu fukoz ve N-asetil-galaktozamindir. B grubu fukoz ve D-galaktozamindir. AB grubu fukoz, A şeker ve B şekeridir.

Bu noktada, pozitif ve negatif ya da sekretör/sekretör olmayan gibi diğer kan grubu belirleyicilerini merak edebilirsiniz. İnsanlar kan gruplarını söylerlerken, “Ben A pozitifim” ya da “Ben 0 pozitifim” derler. Bu alt grupların belirsiz bir rolü vardır. Kan grubunuza bağlı faktörlerin %90’ı, asıl kan grubunuzla yani 0, A, B ve AB ile ilintilidir (alt gruplarla ilgili detaylı bilgi için bkz. Ek D). Bu yüzden biz, kan grubunun kendisine dikkatimizi vereceğiz.

Antijenler Antikorları Yaratır (Bağışıklık Sisteminin Akıllı Bombaları)

Kan grubu antijeniniz, sisteme yabancı bir antijenin girdiğini anlarsa, ilk iş olarak o antijene karşı antikor üretir. Bağışıklık sistemi hücreleri tarafından üretilen bu özel kimyasallar, yabancı antijeni yok etmek üzere tasarlanmıştır.

Antikorlar, tıpkı bir ordunun akıllı bombalarına benzerler. Bağışıklık sistemi, hücreleri sayısız türde antikor üretir. Bunların her biri, belli bir antijeni tanımlayıp ona yapışmak üzere tasarlanmıştır. Bağışıklı sistemi ile antijenleri mutasyona uğratarak vücudun tanımadığı yeni bir form yaratmaya çalışan işgalciler arasında bitmek bilmeyen bir savaş vardır. Bağışıklık sistemi bu saldırılara, gittikçe artan antikorlarla cevap verir.

Bir antikor, mikrobik işgalcinin antijeniyle karşılaşınca bitleştirme (ya da yapıştırma) denen bir reaksiyon gerçekleşir. Antikor, viral antijene yapışır ve onu yapışkan bir hâle getirir. Virüsler, parazitler ve bakteriler bitiştiklerinde birbirlerine yapışıp hareket edemez hâle gelirler. Böylece yok edilmeleri de kolaylaşır. Mikroplar kaçmalarını kolaylaştıran kayganlıklarına güvenir ve buna karşılık verilen savunma mekanizması çok güçlüdür. Suçluları bir araya getirip kelepçelemeye benzer.

Ortalıkta serbestçe dolaştıkları hâle göre çok daha tehlikesiz olurlar. Sistemi yabancı hücrelerden, virüs, parazit ve bakterilerden temizleyen antikorlar, hepsini onarlı sürü hâline getirerek belirlenip yok edilmelerini kolaylaştırır.

Kan grubu antijen ve antikor sisteminin, mikrobik ve diğer işgalcileri belirlemesinin yanında bir başka fonksiyonu daha vardır. Yaklaşık yüz yıl önce zeki bir doktor ve bilim adamı olan Dr. Karl Landsteiner, kan gruplarının, diğer gruplara da antikor ürettiğini keşfetti. Bu devrimsel keşifle neden bazı insanların kan alışverişi yapabilirken bazılarının yapamadığı da anlaşılmış oldu. Dr. Landsteiner'in keşfine kadar kan nakilleri tamamen tesadüfe dayalı yapıliyordu. Bazı hastalar kanı kabul ediyor, bazıları etmiyordu ve kimse bunun sebebini anlayamıyordu. Dr. Landsteiner sayesinde hangi kan gruplarının uyuytuğunu, hangilerinin uyuyamadığını artık biliyoruz.

Dr. Landsteiner'in bulduğuna göre:

- A grubu, anti-B antikoru taşır. B grubu kan, A grubu tarafından reddedilecektir.
- B grubu, anti-A antikoru taşır. A grubu kan, B grubu tarafından reddedilecektir.

Bu sebeple A ve B grupları birbirlerine kan veremezler.

- AB grubu antikor taşımaz. Evrensel alıcıdır. Her kan grubunu kabul edecektir. Ancak taşıdığı A ve B antijenleri yüzünden bütün kan grupları tarafından reddedilecektir.

Bu sebeple AB grubu herkesten kan alabilir; ama kimseye kan veremez. Elbette kendi grubu olan AB hariç.

- 0 grubu, anti-A ve anti-B antikorları taşır. A, B ve AB grubu kanlar, 0 grubu tarafından reddedilecektir.

Bu sebeple 0 grubu kendi grubundan başka kimseden kan alamaz. A ve B antijenleri taşımadığı için herkese kan verebilir. 0 grubu evrensel vericidir.

KAN GRUBU	ANTİKOR
A	B
B	A
AB	Antikor yok.
0	A ve B

Kan grubu antikorları, bağışıklık sistemimizdeki en güçlü antikorlardır. Zıt kan grubu hücrelerine yapışma -bitişme-yetenegi o kadar güçlüdür ki lam üzerinde çıplak gözle bile gözlemlenebilir. Diğer antikorlarımızın çoğu üretilmeleri için bir uyarana gereksinim duyar (aşı ya da enfeksiyon gibi). Kan grubu antikorları farklıdır: Onlar otomatik olarak üretilirler. Doğuştan vardır ve dört aylık olana kadar yetişkinlik seviyesine ulaşırlar.

Bitiştirme konusunda başka bir öykü daha vardı. Birçok yiyeceğin, bazı kan grubu hücrelerine yukarıdakine benzer bir reddediş yüzünden yapışırken, bazılarına yapışmadığı gözlemlendi. Bu da bazı yiyecekler bazılarına zarar verirken bazılarına faydalı olduğu anlamına geliyordu. Doğal olarak yiyeceklerdeki bu antijenlerin A ya da B özellikleri vardı. Bu buluş, kan grubu ile beslenme düzeni arasında bilimsel bir bağ olduğunu ortaya çıkardı. Bu bağı keşfeden az sayıdaki bilim insanı, doktor ve beslenme uzmanı olmasaydı bu gerçekler açığa çıkamayacaktı.

Lektinler: Beslenme Düzeni Bağlantıları

Kanınız ve yedikleriniz arasında kimyasal bir reaksiyon oluşur. Bu reaksiyon, genetik mirasınızın bir parçasıdır. Bugün, 21. yüzyılda, bağışıklık ve sindirim sisteminizin, atalarınızın beslenme düzenine göre çalıştığı, hayret uyandıran bir gerçektir.

Bunu, lektin denen bir faktör sayesinde öğreniyoruz. Lektinler, yiyeceklerde bol ve çeşitli miktarlarda bulunan proteindir. Kanınıza bitişme özellikleri vardır. Lektinler, doğada bulunan organizmanın kendisini yapıştırmasının en güçlü yoludur. Mikropların çoğu, hatta kendi bağışıklık sistemimiz bile, bu süper yapıştırıcıyı kendi çıkarına kullanır. Örneğin safra kesesi hücrelerinin yüzeyinde bakteri ve parazitleri yakalamasına yarayan lektinler bulunur. Bakteri ve mikroplarda da lektinler vardır, bunlar daha çok vantuza benzer. Vücudun kaygan mukus yapısına yapışırlar. Virüs ya da bakterilerin lektinleri bazı kan gruplarına özgü olabilir, o kan grubunda olanların başına bela kesilebilirler.

Yiyecek lektinleri için de aynı durum söz konusudur. Kan grubu antijeninizle uyum sağlamayan lektinler içeren bir yiyeceği tükettiğinizde lektinler belli bazı organları (böbrek, karaciğer, beyin, mide gibi) hedef alarak o organın hücrelerine yapışır.

Pek çok yiyecek lektininin, belli bir kan grubu antijenini, diğerine düşman edecek kadar benzer özellikleri vardır. Örneğin süt, B grubuna benzeşen özelliklere sahiptir. A grubu olan biri süt içtiğinde sistemi derhâl bitiştirme sürecini çalıştıracak ve sütü reddedecektir.

Lektinin vücutta nasıl yapıştığını bir örnekle anlatalım. Varsayalım, A grubu olan biri, bir tabak Lima fasulyesi yedi. Lima fasulyesi, midedeki asit hidroliziyle sindirilir. Ancak lektin proteini asit hidrolizine karşı direşkendir. Bu yüzden sindi-

ilemez ve olduğu gibi kalır. Mide duvarıyla ya da bağırsaklarla etkileşime girer ya da kan dolaşımı tarafından emilir. Farklı lektinler, farklı organları hedef alır.

Sindirilmemiş lektin proteini vücudunuzda bir yere yerleşir ve o bölgedeki hücrelere mıknatıs etkisi yapar. Hücreleri bir araya getirir ve onları yok edilecek yabancı işgalciler gibi hedef gösterir. Bu durum hassas bağırsak sendromuna, siroza ya da böbreklere kan akışının durmasına sebep olabilir. Bunlar sadece bazı sonuçlardır.

Lektin: Tehlikeli Bir Yapıştırıcı

Gyorgi Markov'un 1978 yılında Londra'da sokak ortasında tuhaf bir şekilde suikasta kurban gitmesini hatırlarsınız. Markov otobüs beklerken kimliği bilinmeyen bir KGB ajanı tarafından öldürüldü. Otopside önce nasıl olduğu anlaşılamadı. Yapılan detaylı inceleme sonunda Markov'un bacağına altın bir boncuk gömülü olduğu görüldü. Boncuğun, ricin denen kene otundan çıkarılan zehirli bir lektinle kaplı olduğu anlaşıldı. Ricin çok güçlü bir bitleştiricidir. Çok küçük bir miktarı bile kırmızı kan hücrelerine yapışarak kanı pıhtılaştırır ve damarları tıkayıp kan akışını durdurur. Ricin ani ölümlere yol açar.

Neyse ki beslenmemizdeki lektinler o kadar da zehirli değildir. Ancak yine de bazı sorunlara yol açabilirler. Özellikle de belli bir kan grubuna özgü iseler. Bağışıklık sistemimizin büyük kısmı bizi lektinlere karşı korur. Beslenme yoluyla aldığımız lektinlerin %95'i vücuttan atılır. Ancak %5'lik kısmı kan dolaşımına girerek kırmızı ve beyaz kan hücrelerini yok eder. Lektinlerin faaliyeti bağırsaklarda çok daha etkilidir. İltihapları yol açarlar, yiyecek alerjisini taklit ederler. Çok az bir lektin miktarı bile büyük miktarda hücreyi bitistirebilir.

Bu anlatılanlardan, yediğiniz her şeyden korkmanız gerektiği sonucu çıkmaz. Baklagiller, deniz ürünleri, tahıllar ve sebzelerde bol miktarda lektin vardır. Bunlar göz ardı edilemez. Bütün mesele, kan grubu hücrelerinizi bitıştiren lektinlerden uzak durmaktır. Örneğin buğday ve diğer tahıllarda bulunan gluten, ince bağırsak çeperine yapışır. Bazı kan gruplarında özellikle de 0 grubunda iltihaplanmalara ve ağırlı hastalıklara yol açar.

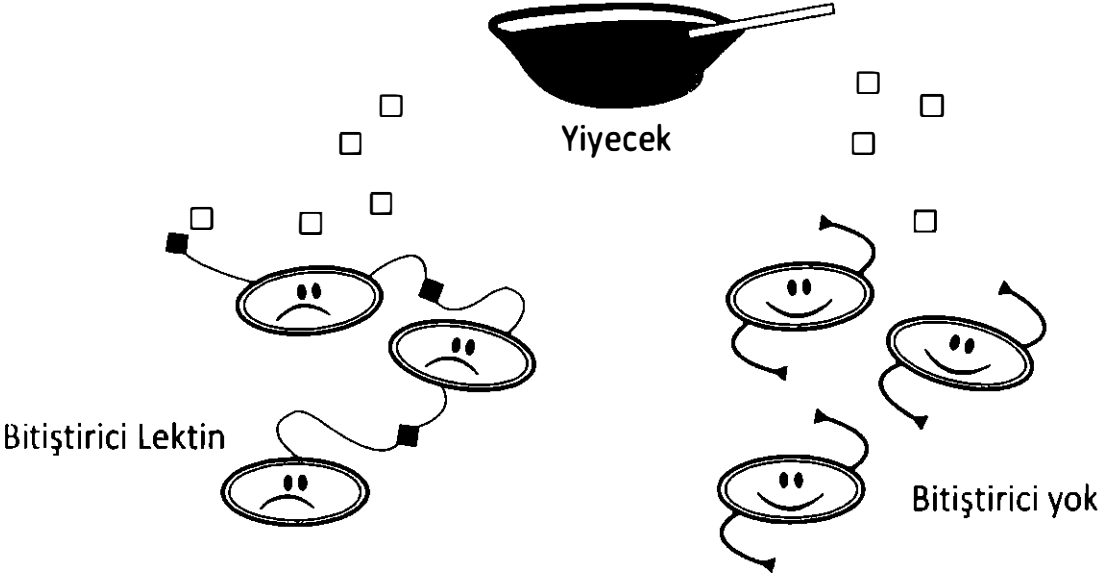
Lektinler kaynaklarına göre çeşitlidir. Örneğin buğday lektini soya lektininden farklı şekildedir ve farklı şeker kombinasyonlarına yapışır. Bu yiyecekler bazı kan grupları için çok zararlı iken bazılarına çok faydalıdır.

Sinir dokusu, yiyecek lektinlerinin bitıştirici etkisine karşı çok hassastır. Bu da neden bazı araştırmacıların, hiperaktivite gibi sinir hastalıklarının tedavisinde alerjiden kaçınmaya yönelik beslenme düzeninin faydalı olduğuna inandığını açıklar. Rus araştırmacılar, şizofrenlerin beyinlerinin, yaygın olarak bilinen yiyecek lektinlerine karşı daha hassas olduğunu belirtmektedir.

Denek tavşanlarının diz çukurlarına enjekte edilen mercimek lektini artrite yol açmıştır. Çoğu hasta, *solanum* ailesinden olan domates, patlıcan, patates gibi sebzeleri kestiklerinde artrit hastalığının hafiflediğini görmüştür. Solanum grubu bitkilerde yüksek oranda lektin vardır.

Lektinler beyaz kan hücreleriyle de etkileşime girer, bu hücreleri daha hızlı bölünmeye programlarlar. Bu lektinlere mitojen denir. Mitojenler hücreleri bitıştirmezler. Acil servislerde dışarıdan normal görünen; ama beyaz kan hücreleri aşırı yükselmiş çocuk hastalara sık rastlanır.

Kan Grubuna Özgü Yiyecek Lektinleri



Her kan grubunun antijeninin kendine has bir şekli vardır, birçok lektin spesifik bir kan grubuyla etkileşime girer; çünkü o kan grubunun şekliyle uyumludurlar. Yukarıdaki örnekte, kaptaki dumanı üzerinde lima fasulyesi yemeği lektinleri (soldaki) A grubu hücreleriyle etkileşime girip birbirlerine yapışıyorlar; çünkü A grubu antijeninin şekline uygunlar. Farklı şekildeki farklı şeker molekülü içeren (sağdaki) B grubu kan antijenleri etkilenmiyorlar. Tam tersi durumda (esmer buğdaydaki gibi) B grubunda etkileşime girer ve yapışırken A grubunu etkilemez.

Bu durum hemen lösemiye akla getirir. Ama tecrübeli bir pediatrist, “Çocuğunuzun bahçede oynarken tohum ya da ot gibi şeyler yediğini gördünüz mü?” diye sorar. Genellikle çocuğun yaprak ya da ot yemiş olduğu anlaşılır. Bunların içerdiği lektinler, beyaz kan hücresi üretimini hızlandırmıştır.

Zararlı Lektinler Nasıl Anlaşılır?

Hastalarım daima Kan Grubu Diyetlerine uyduklarını, kan gruplarına özgü lektinlerden uzak durduklarını söylerler. Ama başka türlü olduğunu bilirim. Onları biraz zorlayınca yelken-

leri suya indiriverirler ve hayret ederek, “Nereden bildiniz?” diye sorarlar.

Biliyorum; çünkü lektinlerin kan grupları üzerindeki etkileri sadece teorik değildir. Bilimsel bir dayanağı vardır. Kan grubuna etki eden bütün yaygın yiyecekleri, klinik ve laboratuvar yöntemleriyle bizzat test ettim. Fıstık, mercimek, et ya da buğday gibi yiyeceklerin lektinleri çıkarılıp satılmaktadır. Bunları alıp laboratuvar ortamında, mikroskop altında incelediğimde kan grubunu etkileyen bitıştırıcı lektinleri gördüm.

Sisteminizdeki lektinlerin varlığını ölçmek için kullanılan daha bilimsel barometreler de kullanılabilir. İndikan Skalası denen, idrar örneğiyle yapılan bir test vardır. Bu skala bağırsak bozulması denen bir faktörü ölçer. Karaciğer ve bağırsaklar proteinleri yeteri kadar metabolize edemediklerinde indol denen yan ürünler üretirler. Bu toksiklerin seviyesi İndikan Skalasında görülür.

Kan grubunuza uygun olmayan yiyecekler ya da toksik lektin proteinleri içeren gıdalardan uzak durursanız, İndikan Skalası düşük çıkacaktır.

Sindirimi zor olan ya da yüksek oranda lektin içeren yiyecekler tüketirseniz de İndikan Skalası yüksek çıkar. Bunun anlamı, vücudunuzda kanserojen maddeler var demektir.

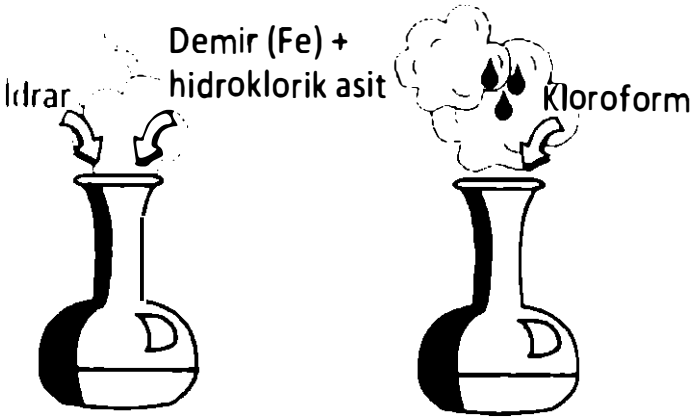
İndikan Skalası testi yaptıran hastalarım, sonuçlara çoğunlukla itiraz eder; diyetlerine uyduklarını, sadece arada bir bozduklarını söylerler. İndikan Skalası ölçümlerinin o kadar yüksek çıktığına inanmak istemezler.

Bunun sebebi şudur: İndikan Skalası, vücuda giren bir kanserojenin etkisini, toksik olmayan birine oranla doksan kat daha fazla gösterir. Örneğin; A grubu olan biri, işlenmiş bir gıda olan sucuk yerse nitratlar doksan kat olumsuz etki eder. Çünkü A grubu olanlar, mide kanseri ve nitratın toksik etkilerine daha yatkındır.

Skala ölçümü 2,5 olan biri normal sayılır. Daha yüksek tokluk oran, sorun olduğunu gösterir. İyi olan, sadece iki haftalık bir Kan Grubu Diyeti ile kişinin skala ölçümü 1'e, hatta 0'a düşer.

İndikan Skalasını ilk kez duyuyor olabilirsiniz; ama bu test, elli yıldır tıpta yaygın olarak kullanılmaktadır. Maalesef bir yıl önce büyük laboratuvarlar artık bu testi yapmayı bırakmıştır; çünkü talep eden kimse yoktur. Ancak insanlar kan grubu ile ilişkisinin farkına vardıkça bu testi yaptırmak isteyenler çoğalacaktır. Siz de doktorunuzdan bu testi yapmasını isteyebilirsiniz.

İNDİKAN TEST



1. Adım:
İdrarı hidroklorik asit ve demirle karıştırırsanız tütme tepkisi alırsınız.

2. Adım:
Karışımı iki saat bekletip üç damla kloroform ekleyin. Daha fazla, bu sefer açık/koyu mavi, dumanlar elde edeceksiniz.

3. Adım:
Sonucu İndikan dereceli cetvelinde ölçün.
0-2 iyi
2 ½ problemlili
3-4 tehlikeli

Kan Grubu ile İlgili İbretlik Bir Öykü:

Hahamın Öyküsü

Yıllar boyunca Kan grubu Diyeti'nin bir sonucu olan değişimlere şahit oldum. Ama pek azı beni Brooklyn'li bir haham kadar etkiledi.

1990'ların başıydı. Çalışmalarımı önemseyen New Yorklu bir doktordan acil bir telefon aldım. Oraya gidip meşhur bir Ortodoks Yahudi hahamı olan yatalak hastasını görmemi istiyordu.

“Haham Jacob çok özel biridir” dedi. “Sizin için de iyi bir tecrübe olabilir. Umarım onun da işine yarar.” Bana hahamdan bahsetmeye başladı. Yetmiş üç yaşında, diyabet hastasıydı. İnsülin enjekte edilerek kontrol edilemiyordu. Ağır ataklar yüzünden felç olmuştu.

Brooklyn'deki evine gittiğimde haham Jacob'u, derin bir tevekkül içinde, sessiz sedasız yatarken buldum. Bir zamanlar boylu poslu, güçlü biri olduğu anlaşıyordu; ama şimdi güçten düşmüş, yatağa çakılı kalmıştı. Bembeyaz, gür sakalı göğsüne kadar iniyordu. Hastalığını saymazsak, gözleri pırıl pırıl, hayat doluydu. Bir an önce yataktan kalkıp işinin başına dönmek istiyordu. Ama çok fazla ağrısı vardı, bunu görebiliyordum. Ataktan önce de bacaklarında ağrı olduğunu söyledi. Dolaşım bozukluğu yüzünden bacakları şişmişti. Yürüdüğü zamanlarda dizlerine iğneler batıyormuş gibi hissettiğini söyledi. Artık sol bacağı hiç tutmuyordu.

Haham Jacob'un B grubu olduğunu öğrenince hiç şaşırmadım. B kan grubu Amerika'da pek görülüyordu; ama Doğu Avrupa'dan göç eden Ortodoks Yahudileri arasında çok yaygındı.

Hahama yardım etmek için önce yaşam tarzını ve beslenme düzenini öğrenmem gerekiyordu. Yahudi geleneklerinde yiyeceklerle çok kısıtlama getirilirdi.

Haham Jacob'un eşi ve kızıyla tanıştım. İkisi de doğal tedavi

yöntemleri hakkında bir şey bilmiyordu. Ama hahama yardımcı olmak için ellerinden geleni yapmak istiyorlardı.

“Hahamın neler yediğini anlatın” dedim.

“Genelde her gün aynı şeyler yer” dedi kızı. Bu yiyecekler haşlanmış tavuk, fasulye ezmesi, kasha lapası ve fiyonk makarna (gayet normal görünen yemekler).

“Kahsa nasıl yapılıyor?” diye bilmiyormuş gibi sordum. Anneyle kız arasında Yiddice konuşmalar geçti. Arada bana bakıp gülümsüyorlardı. Sonra kahkahalar atmaya başladılar.

Hahamın kızı kusursuz İngilizcesiyle anlatmaya başladı. “Önce kashayı -karabuğdayı- pişirirsin, sonra fiyonk makarnayla karıştırırsın. Sonra da duanı eder, yersin.”

“Peki, bu kashaya çeşni katmıyor musunuz?” dedim. Tekrar Yiddice konuşmalar oldu. Hahamın kızı cevap verdi: “Kashayı anlatayım, doktor. Peki, Önce tavuğun yağını alırsın, sonra doğranmış soğanla güzelce kaynatırsın. Piştikçe çıkan yağı kaşıkla bir kaba alırsın. İşte sana lezzetli tavuk yağı. Susamlı ekmek ve biraz da tuz ekleyip çocuklara veririz bunu. Çok lezzetlidir!”

Evet, evet, mutlaka öyledir. Kara kara düşünmeye başlamıştım.

“Neyse, tavuğun derisini alırsın, kashanın yanında servis edersin. Patates kızartmasından bile daha lezzetlidir. Çıtır çıtır olur. Haham bu yemeğe bayılır! Çok lezzetlidir, çok!”

Bunun geleneksel bir Yahudi yemeği olduğunu öğrendim. Sebt gününde pişiriliyormuş. Zamanının çoğunu duayla geçiren dindar bir adam olan hahamın yemek aradığı pek yokmuş, aynı yemeği günde iki kere bile yermiş.

Yüzyıllarca eski bir geleneğin parçası da olsa hahamın yedikleri, B grubuna uygun şeyler değildi. Tavuk, karabuğday, fasulye ve mısır (tavuk derisin saymıyorum bile!) gibi yiyeceklerdeki lektinler, hahamın kan hücrelerine yapışyordu. Yaşadığı atak da bundan ileri gelmiş olabilirdi. Bu lektinler aynı zamanda insülin dengesini de etkiliyordu. Haham Jacob’un diyabetinin kontrolünden çıkmasının da sebebi buydu.

Ortodoks Yahudilerin, kosher denen, İncilin Eski Ahitinde geçen şekilde beslenmelerini anlayabiliyordum. Buna göre yasak olan pek çok yiyecek vardı. Süt ürünleriyle et, aynı öğünde asla yenemezdi. Süt ürünlerini ve eti pişirmek için ayrı ayrı tavalar, tencereler bile kullanıyorlardı. Bulaşıkları da ayrı lavabolarda yıkıyorlardı.

Geleneksel ve dinsel yaklaşımlarını zorlamamaya çalışarak bu iki hanıma beslenme değişikliğini anlatmaya çalıştım. Geleneklerine aykırı olan gıdaları önermemeye dikkat ettim.

Neyse ki yasaklı olmayan faydalı yiyecekler de vardı. Hahamın karısına evde pişen yemeklerde değişiklik yapılması gerektiğini söyledim. Haham Jacob, Sebt yemeğini haftada sadece bir kez yiyecekti. Diğer öğünlerde tavuk yerine kuzu, balık ve hindi, kahsa yerine pirinç ya da akdarı yemesini söyledim. Son olarak da vitamin ve bitki takviyeleri önerdim.

Bir yıl içinde haham Jacob çok gelişme gösterdi. Sekiz hafta içinde yürümeye, hafif egzersizler yapmaya başlamıştı. Yaşına göre çok büyük çaba sarf ediyordu. Altı ay içinde insülin iğnelerini bıraktı. Yıllardır insülin iğnesi olan biri için bu çok önemli bir gelişmeydi. Bir daha atak geçirmedi ve hahamın diyabeti kontrol altına alındı.

Hahamın tedavisi, bana, kan grubunun ne kadar eski ve önemli bir bilgi olduğunu gösterdi. Dinsel ya da kültürel sebeplerle tüketilen yiyeceklerin her zaman yararlı olmayacağını da kanıtladı. Beş-altı bin yıllık gelenekler çok eski olabilir; ancak kan grubumuz, bunlardan binlerce yıl daha eskidir.

Kan Grubu Diyetinizi okurken hahamdan ibret alın. Kan Grubu Diyeti, sizi katı bir beslenme düzenine sokmak ya da kültürünüzde önemli olan yiyeceklerden sizi uzaklaştırmak amacıyla değildir. Aksine en temel kimliğinizi destekler. Vücudunuzun her hücresinde yaşayan ve sizi tarihsel, devrimsel atalarınıza bağlayan ezeli gerçeklere götürür.

3

KAN GRUBU ÇÖZÜMLEMESİ

Bir Yol Haritası

Kan Grubu Planı, sağlık ve beslenme ile ilgili bütün bildiklerinizi sıfırlar. Bu yeni bilgilerle donandıktan sonra artık beslenme, egzersiz ve vücudunuzun doğal dinamiklerine göre genel sağlık düzeninizde tercihler yapabileceksiniz. Okuyacağınız dört bölümde her kan grubuna göre beslenme düzeni, takviyeler ve egzersiz planları verilmektedir. Üçüncü bölümde ise her kan grubunun yatkın olduğu yaygın sağlık problemleri ve hastalıklar anlatılmaktadır. Kan Grubu Planınıza uyarsanız;

- Virüs ve enfeksiyonlardan kurtulur,
- Toksin ve yağlardan kurtularak kilo verir,
- Kanser, kalp ve karaciğer hastalıkları, diyabet gibi ölümcül hastalıklara karşı savaşır,
- Hücre bozulmasını ve buna bağlı olarak da yaşlanmayı yavaşlatırsınız.

Kan Grubu Planı her derde deva bir ilaç değildir. Ama bağıışıklık sisteminizin doğal koruyucu fonksiyonlarını yenilemenin bir yoludur. Metabolik saatinizi yeniden ayarlar, kanınızı tehlikeli yapışkan lektinlerden temizler. Yaşlanma belirtilerinin ortaya çıkmasına sebep olan hücre bozulmalarını yavaşlatır. Tıbbi sorunlarınız varsa bu plan çok önemli gelişmeler kaydetmenizi sağlar. Durumunuzun ağırlığına ve plana uyma derecenize göre mutlaka bir fayda görürsünüz. Bunu hem kendi tecrübelerime hem de bu sistemi binlerce hastasından kullanan meslektaşlarımla tecrübelerine dayanarak söylüyorum. Bunun bilimsel bir mantığı vardır.

Bu bölümde size Kan Grubu Planının elementlerini tanıtaçağım. Bu elementler,

- Kan Grubu Diyeti,
- Öğün Planlama,
- Kilo Verme Faktörü,
- Besin Takviyesi Önerileri
- Mizaç'tır.

Bu bölümü okuduktan ve Kan Grubu Planınızı inceledikten sonra üçüncü bölümdeki özel tıbbi içeriğe geçmenizi tavsiye ederim.

Kan Grubu Diyeti

Kan Grubu Diyeti, doğal genetik ritminizin yenilenmesidir. Kan Grubu Diyeti'nin temelleri binlerce yıl önce atılmıştır. Biyolojik doğamızın doğuştan gelen, içgüdüsel mesajlarını dinlemiş olsaydık, şimdiki durumumuz çok farklı olabilirdi. Ancak insanın çeşitlenmesi ve teknoloji, çok şeyi değiştirdi.

Bildiğimiz gibi ilk insanlar hayvan, böcek, dut, kök ve yaprakla beslenen 0 grubu avcı-toplayıcılardı. Hayvan besiciliğini ve ekip biçmeyi öğrenince insanın beslenme seçenekleri de genişledi. Ancak bu kolay ve düzenli bir süreç olmadı, zira bütün toplumlar bu değişime uyum sağlayamadı. Missiouri Vadisi Kızılderilileri gibi 0 grubu olan ilk toplumların çoğunda, ete dayalı beslenme düzeninden çiftçi düzenine geçişte kafatasında ve dişlerde değişimler oldu. Sistemleri, yeni yiyeceklere uyumlu değildi.

Tüm bunlara rağmen geleneksel çiftçi tipi beslenme düzeni, uzun süre boyunca bol miktarda besin sağladı ve yetersiz beslenme söz konusu olmadı. Tarım ve yiyecek işleme endüstrisindeki gelişmelerle yiyecekler başkalaşp doğallıklarını kaybetmeye başlayınca bu denge bozuldu. Örneğin, yeni öğütme teknikleriyle pirincin işlenmesi sonucunda yirminci yüzyıl Asya'sında beriberi hastalığı baş gösterdi ve milyonlarca kişi bu yüzden öldü.

Daha yeni bir örnek, üçüncü dünya ülkelerinde emzirme yerine biberonla beslemenin öne çıkmasıdır. Yüksek oranda rafine edilmiş, işlenmiş bebek mamaları yetersiz beslenmeye, ishale, bağışıklık sisteminin zayıf düşmesine sebep oldu.

Günümüzde besinlerin -yediğimiz yiyeceklerin- sağlığımız ve genel durumumuz üstünde doğrudan etkisi olduğu kabul edilmiştir. Ancak besinlerle ilgili kafa karıştıran, çelişkili bilgiler yüzünden tüketiciler sağlıklarından şüphe eder hâle gelmişlerdir.

Hangi tavsiyeye uyacağımızı nereden bileceğiz? Doğru beslenme tarzı hangisidir? Doğrusu, saç rengimizi ve cinsiyetimizi ne kadar seçebiliyorsak, doğru beslenme tarzını da o kadar seçebiliriz. Çünkü beslenme tarzımız binlerce yıl önce zaten seçilmiştir.

İnsanların kafasını karıştıran en büyük faktörün, “herkese uyan beslenme tarzı” şeklinde bir vaatte bulunulmasıdır. Bazıları bir beslenme düzenine gayet olumlu tepki verirken bazılarının hiç fayda görmediğine hepimizi şahit olmuşuzdur. Beslenme tiplerine verilen tepkileri anlamak içinse bir çalışma yapılmamıştır. Yiyeceklerin özellikleriyle uğraşmaktan, insanların özelliklerini araştırmayı ihmal ediyoruz.

Kan Grubu Diyeti işe yarar; çünkü hücresel profilinizde bulunan, açık ve anlaşılır olan, mantıklı ve bilimsel olarak araştırılıp onaylanmış beslenme şablonunu uygularsınız.

Her kan grubunda on altı yiyecek grubu bulunur:

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| • Et ve kümes hayvanları | • Sebzeler |
| • Deniz ürünleri | • Meyveler |
| • Süt ürünleri ve yumurta | • Meyve suları ve sıvı gıdalar |
| • Sıvı ve katı yağlar | • Baharatlar |
| • Sert kabuklu yemişler ve tohumlar | • Soslar |
| • Fasulye ve baklagiller | • Bitki çayları |
| • Kahvaltılık tahıllar | • Çeşitli içecekler |
| • Ekmek ve kekler | • Tahıllar ve makarna |

Bu gruplarda bulunan yiyecekler de üçe ayrılır: ÇOK FAYDALI OLANLAR, FAYDALI YA DA ZARARLI OLMAYANLAR VE UZAK DURULMASI GEREKENLER. Bu kategorileri şöyle düşünün:

- ÇOK FAYDALI OLANLAR ilaç gibidir
- FAYDALI YA DA ZARARLI OLMAYANLAR yiyecek gibidir
- UZAK DURULMASI GEREKENLER zehir gibidir.

Her diyetle çok çeşitli yiyecekler vardır, bu yüzden kısıtlama olacağını düşünmeyin. Mümkünse çok faydalı olan yiyecekleri tercih edin; ama size uygun olan zararsız yiyecekleri de yiyebilirsiniz. Bu gıdalar lektin yönünden size zarar vermezler ve dengeli beslenmenizi sağlayacak besinler içerirler.

Her kategorinin başında şöyle bir tablo göreceksiniz:

Deniz Ürünleri

O KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
<i>Yiyecek</i>	<i>Porsiyon</i>	<i>Afrikanlı</i>	<i>Beyaz</i>	<i>Asyalı</i>
Bütün Deniz Ürünleri	120-180 gr.	1-4 kez	3-5 kez	4-6 kez

İrklara göre tavsiye edilen porsiyon miktarları değişmez bir kural değildir. Buradaki amacım, atalarınızın özelliklerine göre beslenme düzeninizde ince bir ayar yapmaktır. Farklı ırk ve kültürlerden olan insanlar aynı kan grubunda olabilir. Hep aynı gen sıklığına sahip olacaklar diye bir şart yoktur. Örneğin A grubu olan bir kişi AA, yani anne ve babası da A grubu olabilir ya da AO, yani anne babasından biri A, diğeri O da olabilir. Genel olarak Kafkas ataları olanlar daha çok AA geni taşır. Afrikanlı ataları olanlarsa OO geni taşır. Afrika kökenlilerin, B grubu olsalar bile laktoz hassasiyetlerinin bulunmasının sebebi budur.

Coğrafi ve kültürel çeşitlilikler de vardır. Örneğin ataları Asyalı olanlar, geleneksel olarak süt ürünleri tüketmezler. Bu yüzden Bu grubu olan Asyalılar, süt ürünlerini beslenme düzenlerine yavaş yavaş entegre etmelidirler.

Bu rötuşlar, insanların yapısına ve kilosuna göre de değişir. Faydalı olacağına inanıyorsanız kullanın, yoksa kullanmayın. Porsiyon büyüklüğünü kendinize göre belirleyin.

Her kan grubu diyetinden sonra üç adet örnek menü ve yemek tarifleri bulacaksınız. Bunlar, beslenme düzeninizi hayatınıza adapte etmenize yardımcı olsun diye eklenmiştir.

Kilo Verme Faktörü

Şişman olmak; vücutları, ihtiyaçları olan yakıtı tüketip yakan bir makineye benzeyen atalarımız zamanında lanetli olmak anlamına gelirdi. Günümüzde obezite, endüstrileşmiş ülkelerin en büyük sorunlarından biridir. Bu yüzden kilo vermek bir saplantı hâlini almıştır. Elbette çoğu hastam, Kan Grubu Diyeti'nin kilo verme yönüyle de ilgilenmektedir. Onlara hep bu diyetin kilo vermek amaçlı hazırlanmadığını söylerim. Bu diyet, uygun performansa ulaşmak için hazırlanmıştır. Bununla birlikte vücudun yenilenmesinin yan etkilerinden biri de kilo kaybıdır. Kan Grubu Diyeti vücudunuzun hücresel kompozisyonu dikkate alınarak hazırlandığı için (herkese verilen tek tip diyetlerin aksine) belli yiyecekler kilo almanıza ya da vermenize yol açacaktır.

Hastalarım, moda olan diyetler hakkında da sık sık sorular sorarlar. Son zamanlarda, yüksek protein diyetleri çok revaçta. Karbonhidratı azaltarak enerji için yağ yakımını hızlandırmak üzere yüksek protein içeriyor. Aynı zamanda metabolizmayı hızlandıran keton üretimini de sağlıyor. 0 ve B grubu olanların bu diyetle kilo vermeleri çok normal. Ancak aynı diyeti uygulayıp da kilo verebilen A grubuna rastlamak çok zordur. Onların sistemleri, 0 ve B grubu gibi eti metabolize etmeye ayarlanmamıştır. Aynı şey AB grubu için de geçerlidir. AB grubunun ihtiyacı olan A grubu yiyecekleri içermez.

Öte yandan sebze, pirinç, tam tahıllar, meyve ve soya gibi doğal ürünlerin tüketimini içeren makrobiyotik diyet A grubu için uygun olabilir.

Sonuç olarak herkese uygun olduğu iddia edilen bir diyet pördüğünüzde kuşkuyla yaklaşın. Kan grubunuza önem verin. Bireyselliğinizi ön plana çıkarın.

Her kan grubu diyetinin kilo verme faktörü hakkında biraz bilgi vereyim. Hastalarımın karşılaştığı en büyük sorun çok hızlı kilo vermeleri ve zayıflama hızını yavaşlatmak için diyetlerinde düzenleme yapmaları. Kilo sorununuz varsa hızlı kilo vermek pek sorun olmamalı. Asıl amacınız sağlıklı ve zinde olmaktır. Bu da kilonuz, boyunuz ve yapınızın dengeli olması demektir. Aşırı kilo vermek, bağışıklık sisteminin zayıflamasına yol açan yetersiz beslenmeye işaret eder. Bundan kaçınmanız gerekir.

Kilo vermenin dinamikleri, genetik olarak tasarlanmış beslenme düzeninize uymanıza bağlıdır. İki faktör vardır.

Birincisi, sindirimi zor ya da toksik yiyecekleri bırakırken vücudunuz bu toksinlerden bir an önce kurtulmak ister. Toksinler en çok yağ dokusunda depolanır. Toksinlerden kurtulurken kilo da vermiş olursunuz.

İkincisi, bazı yiyeceklerin kilonuzu kontrol etme etkisidir. Kan grubunuza göre lektin faaliyeti şu sonuçları doğurur:

- Sindirim sistemini enfekte eder.
- Sindirimi bozar, şişkinlik yapar.
- Yiyeceklerin metabolize edilmesini yavaşlatır, böylece kalori yakamazsınız.
- İnsülin üretimini etkiler.
- Hormon dengesini bozar, tiroit bozukluğuna sebep olur.

Her kan grubunun belli yiyeceklerle tepkisi farklıdır. Bunları Kan Grubu Diyetinizde göreceksiniz. İlk birkaç hafta kitabı takip edin. Hastalarımın çoğu, diyetlerine sıkı sıkıya bağlı

kalmayı tercih eder. Sadece ÇOK FAYDALI gıdaları tüketir, zararsız olanları bile yemezler. Bu da sağlıksız kilo vermeye sebep olur. Yeterli besin alamadıklarından sağlıksız görünürler. Doğru yaklaşım, Uzak DURULMASI GEREKENLERİ yememek, zararsız olanları azaltmaktır. Böylece dengeli bir diyet yapmış olursunuz.

Takviyelerin Rolü

Kan Grubu Planınız, diyetinize yardımcı olacak vitamin, mineral ve bitkisel takviyeler de içerir. Bu konuda da büyük kafa karışıklığı ve yanlış anlaşılmalara vardır. Vitaminler, mineraller, alışılmadık karışımlar, bitki çayları her gün mantar gibi bitiyor. Doğal ürünler satan marketlerin raflarından taşıyorlar. Enerji, zayıflama, ağrı giderme, seksüel potansiyel, güç, uzun yaşam, zihinsel güç gibi vaatlerde bulunuyorlar. Bütün bunlar, tam da bizim aradığımız şeyler gibi görünüyor.

Ancak besin takviyeleri herkeste aynı etkiyi yapmaz. Her vitamin, mineral ve bitki, vücudunuzda farklı bir işlev görür. B grubu için mucizevi bir etkisi olan bir takviye, A grubuna zararlı bile olabilir.

Kafanıza göre takviye almanız çok sakıncalıdır. Bunları çoğu, vücudunuzda ilaç etkisi yapar. Örneğin A, D, K ve B3 vitaminleri ancak doktor tavsiyesi ile alınmalıdır. Bitkilerde fitokimyasal denen doğal maddeler vardır. Bunlar vitamin ve minerallerden daha az hasar verir. Kan Grubu Planınızda, her kan grubu için özel fitokimyasallar önerilmektedir.

Fitokimyasal terimine yabancı olabilirsiniz. Modern bilim, eskiden ot ya da bitki denen bu fitokimyasalların çoğunu buldu. Bunlar biyolojik olarak aktif bileşiklerin yüksek konsantre hâlidir. Bu bileşikler başka bitkilerde de vardır; ama oranı

daha azdır. Birçok fitokimyasal -yiyecek konsantresi- antioksidandır. Bazıları vitaminlerden bile güçlüdür. Bu fitokimyasal antioksidanlar dikkate değer oranda doku tercihi sergilerler. Vitaminler bunu sevmez. Örneğin boğa diken ve zerdeçal, E vitamininden yüz kat daha etkili antioksidanlardır. Yüksek oranda karaciğer dokusunda birikirler. Hepatit ve siroza çok iyi gelirler.

Size özel tasarlanmış vitamin, mineral ve bitki takviyeleri diyetinizin tamamlayıcısıdır.

Stres/Egzersiz Bağlantısı

Sizi zinde tutan sadece yedikleriniz değildir. Vücudunuzun, besinleri iyi ya da kötü kullanım biçimi de önemlidir. Burada devreye stres girer. Modern toplumda stres çok önemli bir faktördür. İnsanların sık sık, “Çok stres altındayım” ya da “Benim en önemli sorunum stres” dediğini duyarız. Dizginlenemeyen stres, hastalıklara yol açar. Çoğu insan bunun asıl sebebinin stres değil, bağışıklık sistemini zayıflatıp hastalıklara sebep olan çevremizdeki strese verdiğimiz tepki olduğunu fark etmez. Bu reaksiyon tarih kadar eskidir. Kanserle yol açan doğal kimyasal bir tepki sebebiyle ortaya çıkar. Stres reaksiyonunu tarif etmenin en iyi yolu, vücudun strese verdiği tepkinin zihinsel bir resmini çizmektir.

Düşünün. Medeniyet öncesi yaşayan birisiniz. Karanlıkta kıvrılmış uyuyorsunuz. Aniden burnunuzun dibinde vahşi bir hayvan beliriyor. Sıcak, kötü kokan nefesini yüzünüzde hissediyorsunuz. Arkadaşınızı bir pençede parçalıyor. Bir silah kapıp mücadele mi edersiniz, yoksa kaçarsınız?

İnsanın strese tepkisi binlerce yılda gelişmiştir. Ölüm kalm mücadelesinde gösterdiğimiz bir refleks, bir içgüdü hayatta

kalma mekanizmasıdır. Tehlikeyi sezdiğimizde zihinsel ya da fiziksel olarak 'savaş ya da kaç' tepkisi veririz.

Şimdi başka bir senaryo düşünün. Yatakta uyuyorsunuz. Her şey sessiz ve sakin. Aniden, yakınlarda bir patlama oluyor. Duvarlar, tavan, pencereler zangırdıyor. Uyandınız, değil mi? Ne hissediyorsunuz? Muhtemelen çok korktunuz ve kalbiniz ağzınızda atıyor.

Panik hâlindeyken hipofiz ve adrenalin salgısı olur. Kalp atışınız hızlanır. Ciğerleriniz daha çok oksijen alır ve kaslara iletir. Kan şekeriniz yükselir, sindirim yavaşlar. Terlersiniz. Tüm bu ani fiziksel tepkiler stres yüzündendir. Sizi savaşmaya ya da kaçmaya hazırlar.

Tehlike geçer. Vücudunuz yeniden değişmeye başlar. Stresin ikinci aşamasında vücudunuz sakinleşmeye başlar ve birçok kimyasalın sebep olduğu heyecan yatışmaya başlar. Paniğe yol açan bir durum ortaya çıktığında direnç aşaması yaşanır. Strese yol açan şey ortadan kalktığında bütün tepkiler de biter.

Strese yol açan şey devam ederse vücut strese uyum sağlayamaz ve çöker.

Stresli durumlarla aralıklarla karşılaşan atalarımızın aksine bizler büyük baskı altında, kronik bir stresle yaşıyoruz. Stres tepkilerimiz, atalarımıza göre daha akut olsa da stresin sürekliliği onu daha kötü hâle getiriyor. Modern toplumlardaki stresin ve yol açtığı hastalıkların endüstrileşmiş kültür ve doğal olmayan hayat tarzı olduğuna inanılmaktadır.

Modern teknolojik toplumların yapay baskısı ve stresi, hayatta kalma mekanizmamızı çürütüp bizi mahveder. Sosyal ve kültürel olarak baskı altına girer, doğal tepkilerimizi bozarız. Kullanabileceğimizden çok daha fazla stres hormonu salgılanır.

Ülser, yüksek kan basıncı, kalp, migren, artrit, astım, uykusuzluk, anoreksi, herpes, egzama gibi hastalıklar stres yüzün-

den ortaya çıkar. Stres bağışıklık sistemini çökertir. Vücudu hastalıklara açık hâle getirir.

Ancak belli bir stres seviyesi, memnun bir ruh durumu yaratır. Zihinsel ve duygusal açıdan hoş bir deneyim yaratır.

Herkes strese farklı bir tepki verir. Kimse strese karşı bağışıklık geliştirmemiştir. Strese verdiğimiz içsel tepkilerin çoğu eski çağlardan gelir. Çevresel stres, kan gruplarının evrimini sağlamıştır. Yerel, iklimsel ve besinsel katalizmik değişiklikler kan grubunun genetik hafızasına stres şablonları olarak yazılmıştır. Bugün bile strese verilen içsel tepkiyi belirler.

Babam otuz beş yılını stres şablonlarını ve farklı kan gruplarının doğal enerji seviyelerini ve kan grubuna özel egzersiz programları düzenlemeyi araştırarak geçirdi. Bu süreçte binlerce çocuk ve yetişkini gözlemledi ve deneysel gözlemleri geçerli bir hâl aldı.

Babamın çalışmalarının en devrimsel yanı stresle baş etmek için farklı kan gruplarının farklı egzersizlere ihtiyacı olduğuydu.

Kan Grubu Planınız size özel egzersiz türlerini gösterir. Bu element, diyetinizin önemli bir parçasıdır.

Son Bir Not:

Mizaç

Bütün bu gerekli bağlantılarla, kan grubuna bağlı daha gerçek özellikler -kişilik ve davranış gibi- olması normaldir.

Bunu şahsen tecrübe etmişimdir. Herkes babamın ayak izlerini takip ettiğimi söyler. “Tıpkı babana benziyorsun” “Babamın şifasını miras almışsın” “D’Adamo’ların şifalı genleri sende de var” derler.

Şaka yollu da olsa insanların, babamdan bazı şeyleri miras aldığıma inandıklarını düşünürüm. Onunla aynı işi yapıyor olmam tesadüf olamaz.

Bu mirası bilimsel olarak anlayamamak da davranış, kişilik, duygusal özellikler ve yaşam biçimi genlerimizde gömülüdür. Henüz genlerin kişiliğini bilmiyoruz.

Bazıları davranış biçimlerimizin, doğayla beslenmekten daha önemli olduğunu söyler. Belki ikisi de doğrudur.

Uzun zamandır hastam olan Beverly, büyük kızını da getirdi. Beverly bana kızını doğurduğunda çok genç ve bekâr olduğunu söylemişti. Kızını evlatlık vermişti. Otuz yıl boyunca kızını görmemişti. Sonra bir gün kapısında genç bir kadın belirmişti. Kızı onu bir dernek aracılığıyla bulmuştu. Beverly'nin kızı West Coast'da büyümüştü. Beverly'nin ortamından çok farklı bir yerde. Yine de ikisine bakınca çok şaşırmıştım. Tam bir anne kız gibiydiler. Tamamen aynı davranış ve eğilimleri vardı. Beverly New Yorklu, kızı Kaliforniyalıydı. Espri anlayışları bile aynıydı. Kızı da Beverly'nin mesleğini seçmişti. İkisi de halkla ilişkilerde çalışıyordu. Kişiliğin genetik bağlantısı varsa işte bu tam karşımdaydı.

Bu kanıtın bilimsel olmadığını biliyordum. Yine de bağlantı merak uyandırıyor. Hücre seviyesindeki varlığımızın ve zihinsel, fiziksel ve duygusal eğilimlerimizin kan grubumuz tarafından yansıtıldığını düşünüyoruz.

Evrimsel değişimler insanın bağışıklık ve sindirim sistemini değiştirdi ve kan grupları ortaya çıktı. Ama zihinsel ve duygusal tepki sistemi de evrimsel gelişmelerle değişti. Bu değişimlerle, çok farklı psikolojik şablonlar ve davranışlar ortaya çıktı.

Her kan grubu zor bir var olma savaşı verdi. Yalnız kalan 0 grubu bunu başaramayabilirdi. A grubu olarak değişti. Bu ilkel özellikleri derinlerimizde bir yerlerde bulmak çok şaşırtıcıdır.

İnsanın kişiliğinin kan grubuna bağlı oluşu Japonya'da çok revaçta bir düşüncedir. Ketsu-eki gata denen kan grubu analizi çok ciddi bir iştir. Personel alımında, satın alma alışkanlıklarının belirlenmesinde, eş ve arkadaş seçiminde kullanılır. Tien istasyonlarında, büyük mağazalarda, restoranlarda ve diğer halka açık yerlerde anında kan grubu analizi yapan paralı makineler bulunur. ABO Derneği çok saygın bir kurumdur. Bu dernek, insanlara kan grubuna bağlı kararlar vermelerinde yardımcı olur.

Kan grubu-kişilik bağlantısını en çok savunan kişi, Toshitaka Nomi'nin babası bu teoriyi ilk ortaya atan kişidir. 1980 yılında Nomi ve Alexander Besher, *You Are Your Blood Type* adında bir kitap yazdı. Bu kitap Japonya'da altı milyon sattı. Her kan grubuna ait kişilik profilleri ve tavsiyeler içeriyordu. Mesleğiniz, evliliğinizle ilgili tavsiyeler ve bunlara uyulmadığı takdirde çok kötü şeyler olacağı hakkında uyarılar vardı.

Böğlenceli bir kitaptı. Astroloji ya da numeroloji gibi. Ancak kitaptaki tavsiyelere şahsen inanmıyorum. Örneğin eşimizi, kan grubuna göre seçmek gibi. Ben A grubuyum ve 0 grubu olan eşim Martha'yı çok seviyorum. Kan gruplarımız uymuyor diye ondan ayrılacak değilim. Yemek zamanı hariç, çok da iyi anlaşıyoruz.

Ayrıca insanları bu şekilde etiketlemek; A grubu şöyledir, B grubu böyledir, demek hiç doğru değil. Bu iş, "B grubu süperdir" "Sadece 0 grupları başkan olabilir" demeye kadar gider. Kast sistemi oluşur. Japonya'daki gibi. Japonya'da verilen iş ilanlarında örneğin, orta seviye yönetici alınacak kişinin B grubu olması şartı aranmaktadır.

Neden bunları anlatıyorum? Çok basit. Japonları ketsu-eki-puası aşırı olsa bile hücrelerimizle kişiliğimiz arasında bir bağlantı olduğuna inanıyorum.

Modern bilim insanları ve doktorlar, biyolojik zihin-beden bağlantısının varlığını ispatladılar. Kan grubu ve stres ilişkisini gördük. Kan grubunun kişilikle bağlantılı oluşu çok garip değildir. Her kan grubuna bakarsanız belli bir kişiliğin öne çıktığını görürsünüz.

Bu özellikler yıllarca binlerce kişinin gözlenmesiyle ortaya çıktı. Belki bu bilgi kan grubunun yaşamsal gücünü gözler önüne serer. Bunun bir sınır olmasına izin vermeyin.

Kan grubunuza göre yaşayarak işinizde daha başarılı olabilirsiniz. Özel hayatınızda daha mutlu ve güvende olabilirsiniz.

Kan grubu ve kişilik hakkında yeterli kanıt henüz yoktur; ancak daha araştırılacak çok şey vardır. Özgün hücresel şablonlar vücudumuzda keşfedilmeyi beklemektedir.

Belki de önümüzdeki asırda bir ana plan yapabilecek hâle geliriz. Bizi bir yerden bir yere götüren bir yol haritası oluştururuz. Belki de bu olmaz. Bilmediğimiz çok şey var. Ama olasılıkları değerlendirebiliriz. Bu yüzden zeki yaratıklar olarak geliştik.

Diyet, kilo kontrolü, takviyeler, stres kontrolü ve kişilik özellikleri Kan Grubu Planınızın elemanlarıdır. Kendinizi tanımaya başladıkça onlara daha sık başvurun.

Ancak daha önce kan grubunuzu tanıyın!

BÖLÜM 2

KAN GRUBU PLANINIZ



4

0 GRUBU PLANI

0 Grubu: *Avcı*

- *Et Yer.*
- *Sindirim Sistemi Dayanıklıdır.*
- *Besin ve Çevre Değişikliklerine Adapte Olamaz.*
 - *Strese Karşı Fiziksel Aktivite ile Savaşır.*
 - *Zinde ve Enerjik Olabilmesi için Etkin Bir Metabolizmaya İhtiyaç Duyar.*

0 GRUBU BESLENME DÜZENİ

0 grubu olanlar yoğun fiziksel aktivite ve hayvansal proteinlerle gelişirler. Sindirim sistemleri eski çağlardaki gibi çalışır. Yüksek protein içeren avcı-toplayıcı beslenme düzeni ve yoğun fiziksel hareketlilik zorunluluğu, 0 grubunun sistemine ilk çağlardan itibaren yerleşmiştir, ketozise yol açmıştır. Ketozis, yüksek protein ve yağ, düşük karbonhidrat içeren beslenme düzeninin bir sonucudur. Vücut protein ve yağları ketonların içinde metabolize eder. Ketonlar, glikoz seviyesini düzenlemek için şeker yerine kullanılır. Ketozis, düşük kalori alımı ve yoğun fiziksel hareketlilik birleşince ortaya bir av makinesi çıkar. Bu da insan ırkının devamının anahtarıdır.

Günümüzde beslenme düzenlerinde hayvansal protein tüketimi önerilmemektedir. Hayvansal gıdalardaki doymamış yağların kalp hastalıklarına ve kansere yol açtığı kanıtlanmış bir gerçektir. Günümüzde tüketilen etler çok yağlı, hormon ve antibiyotiklerle doludur. Modern çağlarda et tüketiminden söz ederken “Ne yersen, osun” deyişi, çok büyük anlam ifade etmektedir.

Neyse ki artık organik, açık alanda otlayan hayvanlardan elde edilen etler giderek artıyor. 0 grubunun başarısı; yağsız, kimyasaldan arınmış et ve kümes hayvanlarıyla balık tüketmeyle bağlıdır.

Sür ürünleri ve tahıllar, sindirim sistemine uymadığı için 0 grubuna önerilmez. Avcı olan 0 grubu, buğday ya da süt avına çıkacak değil ya! Bu yiyecekler, insan evriminin çok sonraki dönemlerinde beslenme düzenine girmiştir.

Kilo Verme Faktörü

Tahıl, ekmek, baklagiller ve fasulye tüketiminden kaçındığınız sürece kilo verirsiniz. 0 grubu olanlar için kilo alımındaki en büyük faktör, buğday tohumu ve tam buğday ürünlerinde bulunan glütendir. Bu madde, ketozis durumunun tam tersi bir etki yapar. Sizi dinç ve enerjik tutmak yerine insülin metabolizmanızı engeller, kalori yakımını kısıtlar. Glüten tüketmek, arabanıza yanlış benzin koymak gibidir. Motoru besleyeceği yerde engeller. Kilo vermede çok başarısız olan 0 grubu hastalar gördüm. Uygun beslenme düzeniyle çabucak kilo verdiler.

0 grubunun kilo vermesinde başka faktörler de vardır. Fasulye ve baklagillerde, özellikle de mercimek ve barbunyada, kas dokularına çöken lektinler bulunur. Dokular alkaline özellik taşır ve fiziksel aktivite için daha zor ısınır. 0 grubu olanlar yüksek asit seviyelerine daha iyi tepki verir, kalorileri daha hızlı yakar. (Diğer kan grupları hakkında kesin bir kanıya varmadan önce her kan grubunun kendine has faktörleri olduğunu unutmayın. Metabolik asit seviyesinin yüksekliği herkes için olumlu bir faktör değildir.)

0 grubunun kilo vermesindeki üçüncü faktör, tiroit fonksiyonudur. 0 grubu olanların tiroit fonksiyonları yavaştır. Hipotirod denen bu durum, yetersiz iyot alımından kaynaklanır. Kilo alımına, vücutta su birikmesine, kas kaybı ve aşırı yorgunluğa sebep olur.

Yemek porsiyonlarını makul tutmanın ve yağsız et tüketmenin yanında, 0 grubu olanlar bazı yiyecekleri faydalı oldukları için tüketirken bazılarını da zararlı oldukları için yememelidirler. Bu konuda bazı bilgiler verelim:

Kilo Almaya Yardımcı Gıdalar

BUĞDAY GLÜTENİ	<i>İnsülin yeterliliğini engeller, metabolizmayı yavaşlatır.</i>
MISIR	<i>İnsülin yeterliliğini engeller, metabolizmayı yavaşlatır.</i>
KURU FASULYE	<i>Kalori yakımını azaltır.</i>
MERCİMEK	<i>Besinlerin metabolize edilmesini engeller.</i>
LAHANA	<i>Tiroit salgılanmasını engeller.</i>
BRÜKSEL LAHANASI	<i>Tiroit salgılanmasını engeller.</i>
KARNABAHAAR	<i>Tiroit salgılanmasını engeller.</i>
HAARDAL YAPRAĞI	<i>Tiroit üretimini engeller.</i>

Kilo Vermeye Yardımcı Gıdalar

DENİZ YOSUNU	<i>İyodin içerir, tiroit hormon üretimini artırır.</i>
DENİZ ÜRÜNLERİ	<i>İyodin içerir, tiroit hormon üretimini artırır.</i>
İYOTLU TUZ*	<i>İyodin içerir, tiroit hormon üretimini artırır.</i>

İyot ihtiyacınızı deniz yosunu ve deniz ürünlerinden temin etmeye dikkat edin. Tuzdaki sodyum kan basıncınızı yükseltir, vücutta su tutulmasına sebep olur.

KARACİĞER

*B vitamini kaynağıdır,
metabolizmayı hızlandırır.*

KIRMIZI ET

*B vitamini kaynağıdır,
metabolizmayı hızlandırır.**KARALAHANA, İSPANAK, BROKOLİ B vitamini
kaynağıdır, metabolizmayı
hızlandırır.*

BU YÖNERGELERİ, AŞAĞIDA VERİLEN O GRUBU DİYETE EKLEYİN.

Et ve Kümes Hayvanları

O KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
Yiyecek	Porsiyon *	Afrikanlı	Beyaz	Asyalı
Yağsız Kırmızı Et	120-180 gr. (Erkekler) 60-150 gr. (Kadınlar ve çocuklar)	5-7 kez	4-6 kez	3-5 kez
Kümes Hayvanları	120-180 gr. (Erkekler) 60-150 gr. (Kadınlar ve çocuklar)	1-2 kez	2-3 kez	3-4 kez

Yağsız olmak kaydıyla biftek, kuzu, hindi, tavuk ve önerilen balıkları istediğiniz kadar yiyebilirsiniz. İşinizdeki strese ya da egzersiz programınızın yoğunluğuna göre protein miktarını artırmanız gerekir. Ancak porsiyonların büyüklüğüne dikkat edin. Atalarımız bir oturuşta yarım kilo eti yiyip bitirmiyordu, o zamanlar et çok değerli ve zor bulunan bir yiyecekti. Bir kerede 180 gramdan fazla et tüketmemeye gayret edin.

* Porsiyon önerileri, ırk özelliklerinize göre diyetinizi geliştirmenize yardım eder.

0 grubu olanlar eti kolayca sindirip metabolize ederler; çünkü mide asidi seviyeleri yüksektir. Bu, onların ilk çağlarda hayatta kalabilmelerinin en önemli unsuruydu. Siz yine de aşırı mide asidi üretimini engellemek için et proteinlerini sebze ve meyvelerle dengelemeye dikkat edin. Asit seviyesinde yükselme, ülser ve mide çeperinde hassasiyete sebep olur.

Not: Eğer Afrika kökenli iseniz yağsız et tüketimine önem vermelisiniz. Kuzu ya da tavuk gibi yerel seçenekleri tercih edin. 0 grubunun Afrika'da ortaya çıkan geni ve sizin atalarınız, orijinal 0 grubuydu. Protein tüketirken Afrikalı atalarınızın yediği et türlerini seçerseniz daha çok faydasını görürsünüz.

Çok Faydalı Yiyecekler

Biftek	Kuzu	Süt Danası
Bufalo	Dana Karaciğeri	Av Etleri
Kalp	Koyun	

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Tavuk	Afrika Tavuğu	Tavşan
Cornish Tavuğu	At	Güvercin Yavrusu
Ördek	Devekuşu	Sincap
Keçi	Keklik	Hindi
Orman Tavuğu	Sülün	

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Pastırma/Jambon/Domuz	Kaplumbağa
Bıldırcın	

Deniz Ürünleri

O KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
<i>Yiyecek</i>	<i>Porsiyon</i>	<i>Afrikalı</i>	<i>Beyaz</i>	<i>Asyalı</i>
Bütün Deniz Ürünleri	120-180 gr.	1-4 kez	3-5 kez	4-6 kez

Protein yoğunluğu bakımından ikinci sırada olan deniz ürünleri, Asya ve Avrasya kökenli 0 grupları için çok uygundur. Bu ırkların atalarının başlıca besin kaynağı deniz ürünleridir.

Morina, ringa, çiroz gibi soğuk su balıkları, 0 grubunda olanlara çok uygundur. İnsanın, çevresine uyum sağlarken, bazı kan pıhtılaşma faktörleri de değişti. Bu yüzden 0 grubunda olanların “duru” bir kanı vardır, pıhtılaşması zordur. Balık yağının kan inceltici etkisi olmasına rağmen yine de 0 grubunda olanlara çok faydalıdır. Bunun muhtemel sebebi, 0 grubunun kan grubu genlerinin, pıhtılaşma faktörü aracılığıyla kanı kalınlaştırıcı etkisinin, balık yağının, trombositleri yapıştırarak kan akışkanlığını etkilemesinden farklı oluşudur. Balık yağı aynı zamanda, 0 grubunun yatkın olduğu kolit ya da Crohn hastalığı gibi iltihabi bağırsak hastalıklarına da çok iyi gelir. Birçok deniz ürünü, tiroit fonksiyonlarını düzenleyen iyot kaynağıdır. 0 grubu olanların tipik olarak tiroit bozuklukları vardır. Bu da metabolizma sorunlarına ve kilo almaya sebep olur. 0 grubu diyetin başlıca gıdası deniz ürünleri olmalıdır.

Çok Faydalı Yiyecekler

Levrek	Kılıçbalığı	Alabalık
Morina	Tirsi Balığı	Trança
Dil balığı	Tatlı Su Levreği	Sarıkuyruk
Turna Balığı	Mersin balığı	

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Hamsi	Istakoz	Berlam
Lüfer	Lambuka	Köpekbalığı
Sazan	Keler Balığı	Karides
Havyar	Tekir	Gümüş Balığı
Kefal	Midye	Salyangoz
Deniztarağı	Ringa	Sardalya
Yengeç	Levrek	Kayış Balığı
Istiridye	Ördek Balığı	Yılan Balığı
Sinarit	Tatlı su Çipurası	Dere Pisisi
Iskorpit	Beyaz Balık	Orfoz
Yelken Balığı	Orkinos	Mezgit
Somon		

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Füme Balık	Ringa Füme	Iskarmoz Balığı
Turna	Kedi Balığı	Ahtapot
Deniz Kabukluları	Kalamar	

Süt Ürünleri ve Yumurta

O KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
Yiyecek	Porsiyon	Afrikalı	Beyaz	Asyalı
Yumurta	1	0	3-4 kez	5 kez
Peynir	1	0	0-3 kez	0-3 kez
Yoğurt	120-180 gr.	0	0-3 kez	0-3 kez
Süt	120-180 gr.	0	0-3 kez	0-3 kez

0 grubunda olanlar süt ürünlerinden şiddetle kaçınmalıdır. Metabolizmaları buna göre tasarlanmamıştır. Bu besin grubunda onlara faydalı olan bir yiyecek bulunmaz.

0 grubu ve Afrika kökenli iseniz süt ürünleri ve yumurtadan tamamen vazgeçmelisiniz. Bu yiyeceklerin sindirim sizin için çok zordur. Ayrıca birçok Afrikalı Amerikalının laktoz hassasiyeti vardır. Soya sütü ve soya peyniri çok iyi protein alternatifleridir.

Yiyecek alerjileri, sindirim sorunları değil; bağışıklık sisteminin bazı yiyeceklerle verdiği tepkidir. Bağışıklık sistemi, vücuda giren yiyeceklerle savaşacak antikorlar üretir. Yiyecek hassasiyeti ise birçok sebepten kaynaklanabilen bir sindirim sorunudur. Bu sebepler kültürel şartlar, psikolojik şartlar, bayat yiyecekler, katkı maddeleri ya da sadece bünyenin o yiyeceği bir şekilde kabul etmemesi olabilir. Afrikalı ataları laktozla beslenmedikleri için Afrikalı Amerikalıların laktoz hassasiyeti olması normaldir.

Diğer 0 grupları haftada dört yumurta ve az bir miktar süt ürünü tüketebilir; ama bunlar, 0 grubu olanlara bir fayda sağlamaz. Süt ürünleri tüketiyorsanız, yanında mutlaka kalsiyum takviyesi alın; çünkü bu gıdalar, kalsiyumu absorbe eder.

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Tereyağı	Saf Yağ	Yumurta
Keçi Peyniri	Köy Peyniri	Mozarella
Beyaz Peynir		

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Amerikan Peyniri	Emmental Peyniri	Parmesan
Rokfor	Hollanda Peyniri	İtalyan Peyniri
Krem Peynir	Gravyer	Lor
Ayran	Half&Half	İtalyan Loru
Fransız Krem Peyniri	Dondurma	Meyveli Dondurma
Kazein	Jarlsburg	Ekşi Krema
Çedar	Kefir	Colby Peyniri
Süt	Dil Peyniri	Çökelek
Otlı Peynir	İsviçre Peyniri	Krem Peynir
Munster	Peynir altı suyu	Danimarka Peyniri
Normandiya Peyniri	Yoğurt	Yumurta

Sıvı ve Katı Yağlar

II KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
<i>Yiyecek</i>	<i>Porsiyon</i>	<i>Afrikanlı</i>	<i>Beyaz</i>	<i>Asyalı</i>
<i>Sıvı yağlar</i>	<i>yemek kaşığı</i>	1-5 kez	4-8 kez	3-7 kez

0 grubunda olanlar yağlara iyi tepki verirler. İyi bir besin kaynağı ve taşıyıcı etmeye yardımcıdır. Sınırlı miktarda zeytin yağı ve keten tohumu yağı gibi tekli doymamış yağlar tüketirseniz, bağışıklık sisteminiz güçlenir. Bu yağların kalp ve damar sistemine olumlu etkisi vardır. Kan kolesterolünü düşürmeye bile etken olabilir.

Çok Faydalı Yiyecekler

Keten Tohumu Yağı Zeytinyağı

Faydalı ya da Zararlı Olmayan YiyeceklerBadem Yağı Balık Yağı Siyah Kuş Üzümlü
Tohumu Yağı

Susam Yağı Yıldız Çiçeği Tohumu Yağı Ceviz

Kanola Yağı

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Avokado Akşamsefası Hint Yağı

Fıstık Hindistan cevizi Aspirin

Mısır Soya Pamuk Yağı

Sert Kabuklu Yemişler ve Tohumlar

0 KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
		Afrikanlı	Beyaz	Asyalı
Yiyecek	Porsiyon			
Yemişler ve tohumlar	6-8 adet	2-5 kez	3-4 kez	2-3 kez
Yemiş ezmeleri	yemek kaşığı	3-4 kez	3-4 kez	2-4 kez

0 grubunda olanlar, kabuklu yemiş ve tohumlardan bitkisel protein alabilir. Ancak bu yiyecekler, yüksek protein içeren etlerin yerini tutamaz. Aslında bu yiyecekleri beslenme düzeninizde bulundurmamak zorunda değilsiniz. Yüksek oranda yağ içerdiklerinden tüketirken çok seçici olmalısınız. Kilo vermek istiyorsanız kesinlikle yememelisiniz.

Çok Faydalı Yiyecekler

Keten Tohumu Yağı Kabak Çekirdeği Ceviz

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Badem Amerikan Cevizi Susam Ezmesi/Tahin
 Badem Ezmesi Avustralya Fındığı Pikan Cevizi
 Susam Tohumu Ak Ceviz Pikan Cevizi Ezmesi
 Fındık Çam Fıstığı

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Şam fıstığı Ay çekirdeği Kızılğaç
 Fıstık ezmesi Kaju Yer Fıstığı
 Kaju ezmesi Haşhaş tohumu Kestane
 Ayçiçek yağı

Fasulye ve Baklagiller

0 KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
Yiyecek	Porsiyon	Afrikanlı	Beyaz	Asyalı
Lavsiye edilen bütün fasulye ve baklagiller	kuru, 1 kâse	1-2 kez	1-2 kez	2-6 kez

Fasulye, 0 grubu olanlara pek faydalı değildir; ancak Asya kökenli olanlar kültürel olarak alışkın olduklarından daha toleranslıdırlar. Genel olarak fasulye, ette bulunan diğer faydalı besinlerin metabolize edilmesini önler. Kas dokusunu daha az asidik hâle getirir. Ancak 0 grubu olanlar, kasları asidik olduğunda daha iyi hissederler. Bunu, midenizde oluşan asit/alkalin reaksiyonuyla karıştırmayın. O konuda faydalı olan bazı fasulye türleri vardır. Sindirim sistemini güçlendirir ve ülserin

iyileşmesine katkıda bulunurlar. Bu sebeple, arada bir fasulye tüketmekte fayda vardır.

Çok Faydalı Yiyecekler

Adzuki Fasulyesi

Börülce

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Kara Fasulye

Soya Peyniri (Tofu)

Kuru Fasulye

Lima Fasulyesi

Soya Granülü

Bakla

Maş Fasulyesi

Soya Sütü

Nohut

Kuzey Fasulyesi

Soya Pirinci

Beyaz Fasulye

Bezelye

Soya Tempe

Ayşekadın Fasulye

Soya Fasulyesi

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Kırmızı Fasulye

Barbunya

Mercimek

Navy Fasulyesi

Demirhindi

Kahvaltılık Tahıllar

0 KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
<i>Yiyecek</i>	<i>Porsiyon</i>	<i>Afrikalı</i>	<i>Beyaz</i>	<i>Asyalı</i>
Tavsiye edilen bütün tahıllar	kuru, 1 kâse	2-3 kez	2-3 kez	2-4 kez

0 grubu olanlar buğday ürünlerine karşı hassastır. Beslenme düzeninden tamamen çıkarılması gerekir. Kan ve sindirim sistemiyle tepkimeye girer ve bazı besinlerin emilimini önler. 0 grubunda olanların kilo almasının baş suçlusu buğdaydır. Buğday tohumundaki glüten, 0 grubunun metabo-

lızma sürecini sekteye uğratar. Etkin çalışamayan, yavaşlayan metabolizma, besinleri enerjiye daha yavaş çevirir, yağ olarak depolar.

<u>Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler</u>		
Horozibiği	Akdarı	Pirinç
Karabuğday	Yulaf	Kavuzlu Buğday
Pirinç Lapası	Yulaf Ezmesi	Nışasta
Kamut	Pirinç Kepeği	
<u>Uzak Durulması Gereken Yiyecekler</u>		
Arpa	Müsli	Kadayıf
Mısır	İrmik	Buğday Kepeği
Mısır Gevreği	Üzüm Çekirdeği	Buğday Tohumu
Mısır Unu	İri Yulaf Unu	
Buğday Lapası		

Ekmek ve Kekler

0 KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
Yiyecek	Porsiyon	Afrikanlı	Beyaz	Asyalı
Ekmek, Kraker	1 dilim	0-4 kez	0-2 kez	0-4 kez
Kekler	1 adet	0-2 kez	0-1 kez	0-1 kez

Çoğu buğday içerdiğinden ekmek ve kekler, 0 grubu için sorun kaynağıdır. Sabah kahvaltınızdan bir dilim kek ya da sandviçinizi çıkarmak, ilk başlarda zor olacaktır; bu tip beslenme, tipik Amerikan düzenidir. Buğdaysız ekmekler bile 0 grubu için sorun yaratabilir, çünkü genetik yapıları tahılları sindirmeye uygun değildir.

İssene ve Ezekiel ekmeği, bunların dışındadır. Bu ekmekler,

doğal ürünler satan marketlerin soğutmalı bölümlerinde bulunur. Bu ekmekte bulunan filizlenmiş tohum, 0 grubuna zarar vermez; çünkü tohum kabuğunda bulunan glüten, filizlenme süreci sırasında yok edilmiştir. Ticari olarak üretilenlerin dışında, Ezekiel ve Essene ekmekleri, yararlı enzimlerin bozulmadan kalabildiği canlı yiyeceklerdir.

Çok Faydalı Yiyecekler

Essene Ekmeği

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Kepekli Pirinç Ekmeği	Kavuzlu Buğday Ekmeği	Wasa (Gevrek)
Ezekiel Ekmeği	Çavdar Ekmeği	Glütensiz Ekmek
Çavdar Gevreği	Akdarı	Çavdar Gevreği Ekmeği
Yulaf Kepeği Ekmeği	Soya Ekmeği	

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Simit, Ekmek	Çok Tahıllı Ekmek	Buğday Kepeği
Mısır Ekmeği	Kara Çavdar Ekmeği	İngiliz Çöreği
Filizlenmiş Buğday	Tam Buğday Ekmeği	Yüksek Proteinli Ekmek
Ekmeği (beyaz unla karışmış)	Hamursuz Ekmek	

Tahıllar ve Makarna

0 KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
<i>Yiyecek</i>	<i>Porsiyon</i>	<i>Afrikanlı</i>	<i>Beyaz</i>	<i>Asyalı</i>
Tahıllar	kuru, 1 kâse	0-3 kez	0-3 kez	0-3 kez
Makarnalar	kuru, 1 kâse	0-3 kez	0-3 kez	0-3 kez

0 grubu için faydalı olan tahıl ve makarna bulunmamaktadır. Makarnaların çoğu irmikten yapılır. Bu yüzden yediğiniz

makarnayı seçerken çok dikkatli olmalısınız. Sert buğday ya da pirinç unundan yapılan makarnalar daha az zararlıdır. Ancak bu yiyecekler, diyetiniz için gerekli değildir. Bu yüzden bunları kısıtlamalı, et ve balığa ağırlık vermelisiniz.

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Sert Buğday	Pirinç	Soba Eriştesi
Yulaf Unu	Kavuzlu Buğday Unu	Pirinç Unu
Çavdar Unu		

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Arpa Unu	Durum Buğdayı Unu	İrmik Makarnası
Bulgur Unu	Glütenli Un	Beyaz Un
Kuskus	Graham Unu	Tam Buğday Unu

Sebzeler

0 KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
Yiyecek	Porsiyon	Afrikanlı	Beyaz	Asyalı
Çiğ Sebzeler	pişmiş, 1 kâse	3-5 kez	3-5 kez	3-5 kez
Pişmiş Sebzeler	pişmiş, 1 kâse	3-5 kez	3-5 kez	3-5 kez

0 grubuna faydalı çok çeşitli sebze vardır. Sebzeler, beslenme düzeninizin en önemli bileşenleridir. Elbette bütün sebzeleri sınırsızca yiyemezsiniz. Bazıları 0 grubunda olanlara zarar verebilir. Örneğin lahana, Brüksel lahanası, karnabahar, hardal yaprakları gibi sebzeler, 0 grubunda zaten zayıf olan tiroit fonksiyonunu engeller.

Karalahana, marul, brokoli ve ıspanak gibi yeşil yapraklı sebzelerde K vitamini vardır, 0 grubuna çok faydalıdır. Bu sebzelerin en önemli etkisi, kan pıhtılaşmasına yardımcı olmasıdır.

Daha önce de belirttiğimiz gibi 0 grubu olanlarda pıhtılaşma sorunu vardır, K vitamini de buna destek olur.

Kaba yonca, 0 grubunun sindirim sistemini rahtsız eder, yüksek hassasiyete sebep olur. Küflü ve küf ortamında yetişen sebzeler, mantar ve fermente edilmiş zeytin, 0 grubunda alerjik reaksiyonlara yol açabilir. Bu yiyecekler 0 grubu sistemine çok yabancıdır, bunları sindirmek üzere tasarlanmamışlardır.

Patlıcan ve patatesten bulunan lektinler eklem çevresindeki dokulara yapıştığı için artrite sebep olurlar.

Mısır lektinleri insülin üretimini etkiler, diyabet ve obeziteye sebep olur. Bütün 0 grupları mısırdan kaçınmalıdır. Özellikle de kilo probleminiz varsa ve ailenizde diyabet geçmişi bulunuyorsa.

Domatesin özel bir durumu vardır. Panhemaglutinan denen güçlü lektinler içerir. Domates, A ve B grubu olanların sindirim sistemine zararlıdır. Ancak 0 grubu olanlar domates yiyebilir. Domates lektinleri 0 grubunun sisteminde nötralize olur.

Çok Faydalı Yiyecekler

Enginar	Yeşil Lahana	Yosun
Kıvırcık Lahana	Karahindiba	Marul
Hindiba	Pancar Yaprağı	Zencefil
Bamya	Bayır Turbu	Brokoli
Soğan	Karahindiba (Radika)	Maydanoz
Yaban Havucu	Patates	Ispanak
Biber	Tatlı Kabak	Yosun
Şalgam		

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Roka	Dereotu	Biber
Kuşkonmaz	Patlıcan	Hindiba
Rezene	Kırmızı Biber	Pancar
Çin Lahanası	Sarımsak	Kırmızilahana
Brüksel Lahanası	Marul	Kırmızıturp
Lahana	Brokoli Yaprağı	Frenk Kimyonu
Mantar	Sarı Şalgam	Havuç
Pırasa	Kereviz	Arpacık Soğanı
Kereviz Sapı	Bal Kabağı	Frank Maydonozu
Domates	Acı Biber	Zeytin
Su Kestanesi	Kişniş Yaprağı	Tere
Kişniş	Hint Yerelması	Yeşil Kabak

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Mantar (Şitake Mantarı)	Patates	Kapari
Gölevez	Karnabahar	Mısır
Deniz Yosunu	Salatalık	Hardal Yaprağı
Pırasa	Siyah Zeytin	Turşu

Meyveler

0 KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
<i>Yiyecek</i>	<i>Porsiyon</i>	<i>Afrikanlı</i>	<i>Beyaz</i>	<i>Asyalı</i>
Tavsiye edilen bütün meyveler	1 adet	3-4 kez	3-4 kez	3-4 kez

0 grubu diyetinde çok çeşitli meyve vardır. Meyveler sadece lif kaynağı değil, aynı zamanda vitamin ve mineral kaynakları olup ekmek ve makarnaya da alternatiftir. Bir dilim ekmek yerine bir meyve yerseniz, sisteminiz daha iyi çalışır. Ayrıca kilo verme sürecinize de yardımcı olur.

Uzak durulması gerekenler ve faydalı yiyecekler listesinde göreceğiniz meyveler sizi şaşırtabilir. Taze erik, kuru erik ve incirin kan grubunuza uygun olmasının sebebi, koyu kırmızı, mavi, mor meyvelerin, sindirim sisteminde asitten ziyade alkaline üretmesidir. 0 grubu olanların sindirim sistemi yüksek asit içerir ve alkaline dengelenmesi gerekir. Sırf alkaline üretiyor diye, bütün meyveleri sınırsız tüketebileceğinizi düşünmeyin. Kavun da alkaline bazlıdır; ama 0 grubunda olanlarda hassasiyet yaratan küfler içerir. Kavunu arada bir yemek gerekir. Kantalup kavunu ve şamama, en fazla küf içeren kavun türleridir ve mutlaka uzak durulması gerekir.

Portakal, mandalina ve çilek, yüksek asit içerdiklerinden uzak durulması gereken meyvelerdir. Greyfurtta da asit seviyesi yüksektir; ama sindirildikten sonra alkaline açığa çıkardığı için arada bir yenilebilir. Diğer bütün dutsu meyveler serbesttir, sadece böğürtlenden uzak durulması gerekir; çünkü bitleştirici lektinler içerir. 0 grubu olanların Hindistan cevizine karşı çok fazla hassasiyeti vardır. Hindistan cevizi içeren yiyeceklerden uzak durulmalıdır. Hindistan cevizi yağı, yüksek oranda doymuş yağlardandır ve besin değeri yok denecek kadar azdır.

Çok Faydalı Yiyecekler

Muz	İncir	Mango
Yaban mersini	Erik	Kiraz
Guava	Kuru Erik	

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Elma	Limon	Ananas
Kayısı	Yeşil Limon	Nar
Ekinek Ağacı Meyvesi	Hint İnciri (Frenk İnciri)	Kavun
Ayva	Kızılçık	Kuru Üzüm
Hurma	Kuş Üzümü	Ahududu
Yaban mersini	Dut	Altın Çilek
Mürver	Nektarin	Bektaşı Üzümü
Papaya	Çilek	Üzüm
Şeftali	Karpuz	Greyfurt
Armut	Kamkat	Hurma

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Asya Armudu	Hindistan cevizi	Portakal
Avokado	Kivi	Böğürtlen
Şamama Kavunu	Mandalina	Kantalup Kavunu

Meyve Suları ve Sıvı Gıdalar

0 KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
Yiyecek	Porsiyon	Afrikanlı	Beyaz	Asyalı
İncisiye edilen bütün meyveler	230 gr.	2-3 kez	2-3 kez	2-3 kez
Su	230 gr.	4-7 kez	4-7 kez	4-7 kez

Sebze sularını meyve sularına tercih edin. Meyve suyu içerseniz, şeker oranı düşük olanları seçin. Elma suyu gibi şekerli içeceklerden uzak durun.

Ananas suyu, karında tutulan suyun atılmasında faydalıdır, kilo vermeye yardımcı olur. Kara kiraz suyu da alkalın bazlı olması sebebiyle faydalıdır.

Çok Faydalı Yiyecekler

Kara Kiraz
Guava

Mango
Ananas

Kuru Erik
) Ispanak

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Elma
Elma Şırası
Kayısı
Lahana
Havuç

Yaban mersini
Üzüm
Greyfurt
Limon
Yeşil Limon

Papaya
Armut
Domates
Sebze Suları

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Aloe
Böğürtlen

Hindistan cevizi sütü
Salatalık

Portakal
Mandalina

Baharat, Şeker ve Çeşniler

Baharat seçiminiz, bağışıklık ve sindirim sisteminize fayda sağlayabilir. Örneğin yosun bazlı çeşniler, tiroit salgısını düzenleyen iyot içerdikleri için 0 grubu olanlara çok faydalıdır. İyotlu tuzlar da faydalıdır; ama dikkatli kullanılmalıdır.

Hava keseli su yosunu türleri, 0 grubu sindirim sistemini, yüksek asit seviyesini dengeler; ülseri önler. Yosunda bol miktarda bulunan fukoz, 0 grubu olanların mide çeperlerini de korur; ayrıca çok etkili bir metabolizma düzenleyicisidir. Kilo verme sürecine yardım eder.

Maydanoz, Arnavut biberi ve köri gibi sindirim sistemini rahatlatır. Karabiber, beyazbiber ve sirkenin, mideye zarar verdiğini unutmayın.

Bal ve şeker, size zararlı değildir. Çikolata da öyle. Ancak bunları sınırlı miktarda tüketmek gerekir. Mısır şurubu ve tatlandırıcılardan uzak durmanız gerekir.

Çok Faydalı Yiyecekler

Keçiboynuzu	Bayır Turbu	Biber
Köri	Yosun	Arnavut Biberi
Kırmızı Deniz Otu	Maydanoz	Zerdeçal

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Ağar Yosunu	Fesleğen	Pul Biber
Yenibahar	Defne	Frenk Soğanı
Badem Ektresi	Bergamut	Çikolata
Anason	Esmer Pirinç Şurubu	Tarçın
Elma Pektini	Frenk Kimyonu	Karanfil
Maranta	Kakule	Kışniş
Arpa Maltı	Frenk Maydanozu	Krem Tartar
Kimyon	Farekulağı	Nane
Dereotu	Paprika	Şeker
Sarımsak	Biber	Sade Jöle
Tamari Sosu	Bal	Lesitin
Tapyoka	Akçağaç Şurubu	Nane
Tarhun	Mercanköşk	Pirinç Şurubu
Kekik	Miso	Biberiye
Vanilya	Şeker Kamışı	Safran
Keklik Üzümlü	Şeker Kamışı Şurubu	Adaçayı
Maya	Kuru Hardal	Geyik Otu

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Akasya	Mısır Şurubu	MSG (Çin Tuzu)
Fruktoz	Hindistan cevizi	Aspartam
İşlenmiş Şeker	Karabiber, Beyazbiber	Karajenan
Hindistan cevizi Kabuğu	Şeker Kamışı	Mısır Nişastası
Glikoz Şurubu	Şeker	

Soslar

0 grubuna faydalı bir sos türü bulunmamaktadır. Yiyeceklerinize hardal ya da salata sosu ilave edecek olursanız az yağlı, az şekerli türleri tercih edin.

Domates yiyebilirsiniz; ama sirkeli olduğundan ketçapı önermiyoruz.

Bütün turşu çeşitleri, 0 grubu için hazmı zor yiyeceklerdir. Mide ceperine çok zarar verirler. Size önerim soslardan vazgeçmeniz, onun yerine zeytinyağı, limon ve sarımsaktan yapılan çeşnileri kullanmanızdır.

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Elma Marmeladı	Salata Sosu (Az Yağlı, Önerilen İçerikler)
Reçel, Jöle (Önerilen Meyveler)	Hardal (Buğdaysız, Sirkesiz)
Soya Sosu	Sirke, Elma Sirkesi

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Ketçap	Mayonez
Worcestershire Sosu	Turşu
Sirke (Elma Sirkesi Hariç)	Turşu Suyu

Bitki Çayları

Bitki çayları tavsiye edilirken 0 grubunu nelerin hasta ettiğini göz önünde bulundurmak gerekir. Bitki çaylarını, zayıf yanlarınızı destekleyen yardımcıları olarak düşünün. 0 grubu olanlar, öncelikle sindirim ve bağışıklık sistemlerine önem vermelidir.

Nane, maydanoz, kuşburnu ve saparna kökü gibi bitkiler bu açıdan faydalıdır. Alfalfa, aloe, dulavrat otu, mısır püskülü gibi bitkilerse bağışıklık sistemini canlandırır, kanı inceltir.

Çok Faydalı Yiyecekler

Geven	Kuş otu	Zencefil
Kuşburnu	Arnavut Biberi	Şerbetçi otu
Saparna	İhlamur	Kaygan Karaağaç
Karahindiba	Dut	Çemen otu
Maydanoz		

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Kedi Nanesi	Çin Melek Otu	Gingseng
Sarıpapatya	Mürver	Alıç
Adam Otu	Adaçayı	Kedi Otu
Meyan Kökü	Sinameki	Mine Çiçeği
Nane	Ahududu Yaprığı	Dağ Kekliği
Civanperçemi		

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Alfalfa	Baldıran	Kılıç otu
Aloe	Altınmühür	Çoban çantası
Dulavrat otu	Guarana	Çilek yaprağı
Öksürük otu	Ardıç	Kuzukulağı
Mısır püskülü	Kızıl yonca	Ekinezya
Işgın kökü		

Çeşitli İçecekler

0 grubunun içebileceği şeyler sınırlıdır. Soda, gazlı su ve çay gibi zararsız içecekler vardır. Bira da olabilir; ama kilo vermek niyetindeyseniz içmemelisiniz. Şarap içilebilir; ancak günlük alışkanlık haline getirilmemelidir. Yeşil çay, diğer kafeinli içeceklerin yerini tutabilir; ancak 0 grubu için şifalı bir etkisi yok-

tur. Kahve, mide asidini artırır. 0 grubu olanların mide asitleri zaten yüksektir, bu konuda desteğe ihtiyaçları yoktur. Kahve tiryakisi iseniz, içtiğiniz kahveyi gün be gün azaltmayı deneyin. Hedefiniz, kahveyi tamamen bırakmak olmalıdır. Yavaş yavaş bırakırsanız baş ağrısı, yorgunluk, sinirlilik gibi belirtilerle karşılaşmazsınız. Yeşil çay, uygun bir kafein seçeneğidir.

Çok Faydalı Yiyecekler

Soda

Maden Suyu

Yeşil Çay

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Kırmızı şarap

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Bira

Likör

Siyah çay

Kahve

Gazlı içecekler (Gazoz, kola vs.)

0 Grubu Öğün Planlaması

** işaretli yemeklerin tarifleri mevcuttur*

Okuyacağınız örnek menü ve tarifler, 0 grubu olanlara faydalı bir diyet için fikir verecektir. Bu menüler, kan grubu diyetini hastalarına da uygulayan beslenme uzmanı Dina Khader tarafından hazırlandı.

Kalori miktarı az, 0 grubu metabolizması için dengeli yiyecekler seçildi. Bu diyeti uygulayanlar kilolarını kontrol edebilecek, hatta kilo bile vereceklerdir. Ancak yine de daha az kalori alarak dengeli beslenmeye devam etmek isterseniz, alternatif yiyecekler de bulacaksınız.

Tariflerde uzak durmanız gereken yiyeceklere rastlayabilirsiniz. Bunlar çok miktarlarda olduğundan tolere edebilirsiniz. Ya da diyetinizi sıkı sıkıya bağlı kalmak istiyorsanız hiç kullanmayabilirsiniz. Sonuç olarak öğün seçimleri ve tarifler, 0 grubu için tasarlanmıştır.

0 grubu beslenme tavsiyelerine alıştıkça kendi öğünlerinizi planlamaya; en lezzetli yemekleri, 0 grubuna göre değiştirmeye başlayacaksınız.

STANDART MENÜ	KİLO KONTROL ALTERNATİFİ
ÖRNEK MENÜ 1	
Kahvaltı	
2 dilim Ezekiel ekmeği, tereyağı ya da organik badem ezmesiyle. 180 ml. sebze suyu Muz Yeşil çay ya da bitki çayı	1 dilim Ezekiel ekmeği Doğal, az şekerli reçel
Öğle Yemeği	
Fırında organik biftek, 170 gr.* Ispanak salatası* Fırında elma ya da ananas dilimleri Su ya da soda	Fırında organik biftek, 60-110 gr.
Akşamüstü	
Bir dilim kinoalı elmalı kek* Yeşil çay ya da bitki çayı	Havuç ve kereviz dilimleri Meyve dilimleri Az miktarda bal sürülmüş pirinç kırı
Akşam Yemeği	
Kuzu-kuşkonmaz güveç* Buharda brokoli Tatlı patates Karışık taze meyve (yaban mersini, kivi, üzüm, şeftali) Maden suyu veya bitki çayı (Bira ya da şarap da olabilir.)	Buharda enginar, limon suyuyla Alkollü içecek yok

STANDART MENÜ	KİLO KONTROL ALTERNATİFİ
ÖRNEK MENÜ 2	
Kahvaltı	
2 dilim Essene ya da Ezekiel ekmeği Tuzsuz tereyağı, reçel ya da elma marmelatı 2 haşlanmış yumurta 180 ml. ananas suyu Yeşil çay ya da bitki çayı	1 dilim Essene ya da Ezekiel ekmeği, elma marmelatı 1 haşlanmış yumurta
Öğle Yemeği	
Tavuklu sandviç, göğüs etiyle hazırlanmış 1 dilim çavdar ekmeği ya da yeşil salata 2 erik Su ya da maden suyu	Izgara tavuk göğsü Hindiba ve domates söğüş
Akşamüstü	
Kabak çekirdeği ve ceviz ya da pirinç kırı ve badem ezmesi ya da incir, hurma, kuru erik maden suyu, su ya da bitki çayı	180 ml. sebze suyu 2 etimek ya da pirinç kırı ile az şekerli reçel
Akşam Yemeği	
Arap usulü fırında balık * Yeşil fasulye salatası* Buharda yeşil lahana, limon suyuyla Yeşil çay ya da bitki çayı Bira ya da şarap (Her gün içilmemeli)	Fırında balık* Alkollü içecek yok

STANDART MENÜ	KİLO KONTROL ALTERNATİFİ
ÖRNEK MENÜ 3	
Kahvaltı	
Akçaağaç-Cevizli gevrek* ve soya sütü 1 haşlanmış yumurta 230 ml. ananas ya da kuru erik suyu Yeşil çay ya da bitki çayı	Pirinç patlağı ve soya sütü
Öğle Yemeği	
120-180 gr.yağsız sığır köftesi 2 dilim Essene ekmeği karışık yeşil salata (marul, maydanoz, kırmızı soğan, havuç, salatalık) limon ve zeytinyağı sosu ile. Su ya da bitki çayı	120 gr.yağsız sığır köftesi Ekmek yok
Akşamüstü	
2 adet keçiboynuzu bisküvisi* Yeşil çay ya da bitki çayı	Karışık meyve
Akşam Yemeği	
Köfte* Yanında ızgara sebze ve az tereyağlı 1 smer pirinç Bira ya da şarap	Hindiba salatası Alkollü içecek yok

TARİFLER



Fırında Organik Biftek

1350 gr. kadar rostoluk biftek

Tuz, karabiber, yenibahar

6 diş sarımsak

Sızma zeytinyağı

Defne yaprağı

Etin yağlarını çıkarıp fırın kabına koyun. Baharatları ilave edip etin üstünde çizikler açın. Bu çiziklerin içine sarımsak ve defne yapraklarını koyun. Bir fırça ile zeytinyağını gezdirin. 175 derecede 90 dakika ya da et yumuşayıncaya kadar pişirin.

6 kişiliktir.



Kinoalı Elma Pürelı Kek

2 bardaktan biraz az kinoa unu

1 bardak kuş üzümü ya da önerilen diğer kuru meyveler

Yarım bardak dövülmüş fındık

Yarım çay kaşığı karbonat

Yarım çay kaşığı kabartma tozu

Yarım çay kaşığı tuz

Yarım çay kaşığı öğütülmüş karanfil

Yarım bardak tuzsuz tereyağı ya da organik kanola yağı

1 bardak esmer şeker ya da Akçaağaç şurubu

1 büyük organik yumurta

2 bardak şeker ilave edilmemiş, organik elma püresi

1000 ml suyu 175 derecede ısıtın. Kuru meyvelerle biraz unu karıştırıp bir ke-
nara koyun. Karbonat, kabartma tozu, tuz ve karanfili karıştırın, kalan
unu ekleyin. Aynı bir yerde yağ, şeker ve yumurtayı çırpın. Bütün mal-
zemeleri birleştirip en son kuru meyveleri ekleyin. Karışımı 20x20 cm.
cihadında kare bir fırın kabına boşaltın, 40-45 dakika pişirin. Kekin
ortasına bıçak batırdığınızda temiz çıkıyorsa pişmiş demektir.



Kuzu-Kuşkonmaz Güveç

Yarım kilo taze kuşkonmaz

Yarım kilo kuşbaşı doğranmış kuzu eti

1 orta boy soğan

3 yemek kaşığı tuzsuz tereyağı

1 bardak su

Tuz, karabiber, yenibahar

1 limon suyu

Kuşkonmazları 4cm. uzunluğunda dilimleyin. Alttaki sert kısmı çıkarın. Yıkayıp kurulayın.

100 ml tereyağını tereyağında kavurun. Suyu, tuz ve baharatları ekleyin. Yu-
muşıkya kadar pişirin. Kuşkonmazları ekleyin. Sebzeler pişene kadar
hafif ateşte kaynatın. Limon suyu ilave edin.

4 kişiliktir.



Ispanak Salatası

*2 demet taze ıspanak
1 demet doğranmış pırasa
1 limon suyu
Çeyrek yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz ve karabiber*

Ispanakları güzelce yıkayın. Suyunu süzdürün, doğrayıp tuzlayın. Biraz bekledikten sonra çıkan suyunu sıkın. Pırasa, limon suyu, zeytinyağı, tuz ve karabiberi ilave edip bekletmeden servis edin.
6 kişiliktir.

Arap Usulü Fırında Balık

*Büyükçe 1 adet pisi balığı ya da alabalık (1,5-2 kg.)
Tuz ve karabiber
Çeyrek bardak limon suyu
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Doğranmış ve zeytinyağında sotelenmiş 2 büyük soğan
2-2,5 bardak tahin sosu*

Fırını 200 derecede ısıtın. Balığı temizleyip yıkayın ve kurulayın. Tuz ve limon suyuyla ovun. Yarım saat bekletin. Çıkan suyu süzdürün. Yağlayıp fırın kabına koyun, yarım saat pişirin. Balığı fırından çıkarıp sotelenmiş soğan ve tahin sosuna bulayın. Tuz ve karabiber ekleyin. Tekrar fırına koyup 30-40 dakika daha pişirin. Maydanoz ve limon dilimleriyle servis edin.
6-8 kişiliktir.



Tahin Sosu

*1 bardak tahin
3 limon suyu
2 diş ezilmiş sarımsak
2-3 çay kaşığı tuz
Yarım demet kıyılmış maydanoz*

İhtiyaç malzemeleri bir kapta karıştırın, kalınca bir sos elde edene kadar çırpın.



Fırında Balık

*1,5-2 kiloluk alabalık ya da başka bir balık
Limon suyu ve tuz
Çeyrek bardak yağ
1 çay kaşığı Arnavut biberi
1 çay kaşığı kimyon (isteğe bağlı)*

Fırını 175 derecede ısıtın. Balığı temizleyip tuz ve limon suyuyla ovun. Yarım saat bekletip suyunu süzdürün. Balığı yağlayıp baharatları da ekledikten sonra fırına verin. Kurumasını önlemek için yağlı kâğıda sarabilirsiniz. 30-40 dakika pişirin. 10 kişiliktir.

İç Malzemesi (isteğe bağlı)

*1/3 bardak çam fıstığı ya da ince ince dilimlenmiş badem
2 yemek kaşığı tuzsuz tereyağı*

*Bir bardak dolusu kıyılmış maydanoz
3 diş ezilmiş sarımsak
Tuz ve yenibahar*

Fıstığı tereyağında kavurun. Maydanoz ve baharatları da ekleyip bir dakika daha kavurmaya devam edin. Çiğ balığın içini bu malzemeyle doldurup yukarıdaki işlemlerden geçirdikten sonra fırına verin.



)



Yeşil Fasulye Salatası

*Yarım kilo yeşil fasulye
1 limon suyu
3 yemek kaşığı zeytinyağı
2 diş sarımsak
2-3 çay kaşığı tuz*

Fasulyeleri yıkayın, kenarlarını ayıklayın, 4cm. eninde doğrayın. Yumuşayana kadar haşlayın. Suyunu süzün. Soğuduktan sonra bir salata kâsesine boşaltın. Limon suyu, zeytinyağı, sarımsak ve tuzla hazırladığınız sosu ilave edin.

4 kişiliktir.



Akçaağaç-Cevizli Gevrek

*4 bardak çekilmiş yulaf
1 bardak pirinç kepeği*

1 bardak susam tohumu
Yarım bardak kurutulmuş yaban mersini
Yarım bardak kurutulmuş kuş üzümü
1 bardak dövülmüş ceviz
Çeyrek bardak organik kanola yağı
Yarım bardak Akçaağaç şurubu
Çeyrek bardak bal
1 çay kaşığı vanilya

1000 ml 150 derecede ısıtın. Büyükçe bir kaba yulaf, pirinç kepeği, susam, 1000 meyveler ve cevizi koyun. Yağ ekleyip iyice karıştırın. Akçaağaç şurubu, bal ve vanilyayı ekleyip karışım yumuşayana kadar karıştırmaya devam edin. Karışım kolayca ufalanan, yapışkan bir kıvamda olmalıdır. Karışımı yapışmaz bir fırın tepsisine yayın ve 90 dakika pişirin. Her 15 dakikada bir kaşıkla karıştırarak eşit şekilde kızarmasını sağlayın. Altın rengini aldığı anda gevrek pişmiş demektir. Soğuduktan sonra hava geçirmez bir kapta saklayın. Bu gevreği kahvaltılarda üstüne süt, yoğurt ya da soya sütü ilave ederek tüketebilirsiniz.



Keçiboynuzu Bisküvisi

1/3 bardak organik kanola yağı
Yarım bardak Akçaağaç şurubu
1 çay kaşığı vanilya
1 organik yumurta
1 ¾ bardak esmer pirinç unu
1 çay kaşığı kabartma tozu
Yarım bardak şeker eklenmemiş keçiboynuzu parçacıkları
Bir tutam yenibahar(isteğe bağlı)

İki fırın tepsisini yağlayıp fırını 180 derecede ısıtın. Orta büyüklükte bir kaba yağ, şurup ve vanilyayı koyun. Karışımın içine yumurtayı kırıp karıştırın. Un ve kabartma tozunu yavaş yavaş ekleyerek karıştırmaya devam edin. Koyu kıvamlı bir hamur elde edeceksiniz. Hamurun içine keçiboy nuzu parçacıklarını ilave edin. Hamuru bir tatlı kaşığıyla aralıklı olarak fırın tepsisine dizin. 10-15 dakika pişirin, fırından çıkarıp soğutun. 3,5-4 düzine bisküvi çıkar.



Köfte

1 kilo kuzu kıyması

Doğranmış 1 büyük soğan

2-2,5 çay kaşığı tuz

Yarım çay kaşığı karabiber ve yenibahar

1 bardak kıyılmış maydanoz

Yarım bardak limon suyu

Maydanoz ve limon suyu hariç bütün malzemeleri karıştırın.

Izgara için: Kıymadan parçalar alıp kebab şişine takın. Şişten düşme mesine dikkat edin.

Çevirme yapmak için: Kıymadan parçalar alıp yuvarlayın, uzunlamasına 6 cm. boyunda köfteler yapın. Fırın tepsisine koyup önceden 250 derecede ısıtılmış fırına verin. Bir yüzü piştikten sonra çevirip diğer yüzünü de pişirin.

Sıcak servis edin. Köftelerin üstüne limon suyu gezdirip maydanozla süsleyin.



0 Grubu için Besin Takviyesi Önerileri

Vitamin, mineral ya da bitki formundaki besin takviyelerinin rolü, beslenme düzeninizde eksik kalan besinleri karşılamak ve ihtiyacınız olan ek korumayı sağlamaktır. 0 grubu için besin takviyeleri:

- Metabolizmayı güçlendirir
- Kan pıhtılaşmasını artırır
- İltihapları önler
- Tiroit fonksiyonunu düzenler

Size verilen öneriler, bu amaçlara ulaşmanızı sağlayacak besin takviyelerini belirtir ve 0 grubu için zararlı olabilecek besin takviyelerine karşı uyarır.

0 grubu beslenme düzeninde birçok vitamin ve mineral bol miktarda bulunduğundan aslında besin takviyesine gerek yoktur. 0 grubu diyeti, C vitamini ve demir içermektedir. Yine de her gün 500 mg. C vitamini takviyesi almanızın bir zararı yoktur. D vitamini takviyesine gerek yoktur. Birçok yiyecekte D vitamini bulunur. En iyi D vitamini kaynağı, güneştir.

Bütün öneriler, 0 grubu diyetini uyguladığınız varsayılarak verilmiştir.

Yararlı Olanlar

B Vitamini

Babam, 0 grubu olanların, yüksek etkili B kompleks vitaminlere iyi tepki verdiğini bulmuştur. Bunun mantıklı bir sebebi var. 0 grubunun metabolizması yavaştır. 0 grubunun ataları, yeterli yiyecek olmadığı zamanlarda enerjilerini korumak için fazla hareket etmezlerdi. Metabolizma yavaşlığı, bugünkü

0 gruplarına atalarından kalan mirastır. Günümüz şartları artık farklı olduğundan, bu korunmaya ihtiyaç kalmamıştır. Ancak kan grubu hafızası bu güdüyü saklar. A vitamin B kompleks, metabolizmanızı harekete geçirir.

Doğru beslenen 0 grupları, ayrıca vitamin B12 ya da folik asit takviyesine ihtiyaç duymazlar. Ancak yine de 0 grubu diyetin ve uygun egzersizin yanında yüksek dozda folik asit ve B12 takviyesi vererek tedavi ettiğim depresyon, hiperaktivite, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu gibi hastalıklar da olmuştur. Bu vitaminler DNA gelişimini sağlar.

Yüksek etkili B kompleks kullanmak istiyorsanız dolgu ya da bağlayıcı maddeler içermediğinden emin olun. Uygun olmayan bağlama ve sıkıştırma yöntemler, tabletin emilimini zorlaştırır. Maya ya da buğday tohumu içeren formüllerden kaçının.

Son olarak B vitamini yönünden zengin gıdalar tüketin.

0 grubu için en zengin B vitamini kaynakları:

Et

Kabuklu yemişler (tavsiye edilenler)

Karaciğer, böbrek, kaslı etler

Koyu yeşil yapraklı sebzeler

Arada bir yumurta

Balık

Meyve

K Vitamini

0 grubu olanlarda kan pıhtılaşma seviyesi düşük olduğundan, kanamayla ilgili sorunlar yaşayabilirler. Beslenme düzeni-

manızda yeterli seviyede K vitamini bulunduğundan emin olun. K vitamini takviye olarak önerilmediğinden yediklerinize dikkat edin ve 0 grubu için çok önemli olan bu vitaminin yüksek miktarda bulunduğu yiyecekleri seçin.

0 grubu için en zengin K vitamini kaynakları:

Karaciğer

Yumurta sarısı

Yeşil yapraklı sebzeler (yosun, ıspanak, pazı yaprağı)

Kalsiyum

0 grubu diyetinde yüksek oranda kalsiyum içeren süt ürünleri bulunmadığından, 0 grubu olanlar düzenli olarak kalsiyum takviyesi almalıdırlar. 0 grubu iltihaplı eklem hastalıklarına ve osteoporozla yatkın olduğundan kalsiyum takviyesi çok gereklidir.

Yüksek dozda kalsiyum takviyesi (600-1100 mg. saf kalsiyum) bütün 0 grupları için önerilir; ama özellikle büyüme çağındaki çocuklar (2-5 yaş ve 9-16 yaş) ile menopoza girmiş kadınlar için çok daha fazla önem arz eder.

Süt ürünleri içermeyen kaynaklardaki kalsiyum yararlı olmadığından kalsiyum takviyesi, 0 grubu olanların beslenme düzeninde temel taşı oluşturmaktadır.

0 grubu için en zengin kalsiyum kaynakları:

Sardalya

Somon balığı konservesi

Brokoli

Yeşil lahana

İyot

İyot eksikliği olduğundan 0 grubunun tiroit metabolizması düzensizdir. Bu durum, kilo alımı, sıvı tutulması ve yorgunluk gibi yan etkilere sebep olur. İyot, tiroit hormonunun üretimi için gereken en önemli elementtir. İyot takviyesi önerilmemektedir, 0 grubu diyetinde yeterli miktarda iyot bulunur.

0 grubu için en zengin iyot kaynakları:

Deniz ürünleri (tuzlu su balıkları)

Deniz yosunu

Sınırlı miktarda iyotlu tuz

Manganez (*Dikkatli olunmalıdır.*)

Manganez tam tahıllarda ve baklagillerde bulunduğundan 0 grubu olanlar, beslenme düzenlerinden manganez alamazlar. Birçokları için bu bir sorun teşkil etmez, manganez takviyesi de önerilmez. Ancak 0 grubu hastalarda özellikle bel ve dizlerde kendini gösteren kronik eklem ağrılarında manganez takviyesi oldukça faydalı olmuştur. Manganez takviyesini kendi kendinize sakın almayın! Manganez zehirlenmesi kötü sonuçlar doğurabilir. Mutlaka doktora danışılmalıdır.

0 grubu için önerilen bitkiler/bitkisel ilaçlar:

MEYAN KÖKÜ: Yüksek mide asidi olan 0 grupları, mide hassasiyetleri ve ülserle yatkındır. DGL denen bir meyan kökü ilacı bu rahatsızlıkları azaltıp iyileşmeye yardımcı olabilir. DGL hoş bir tadı olan toz formunda satılır ve doğal ürünler bulunduran marketlerden temin edilebilir. Çoğu ülser ilacın-

dan farklı olarak, DGL mide çeperini iyileştirmekle kalmaz, mide asitlerine karşı da korur. İşlenmemiş meyan kökünden uzak durun, zira bitkinin içeriğindeki maddeler, kan basıncının yükselmesine sebep olabilir. Bu maddeler DGL'de yoktur.

HAVA KESELİ SU YOSUNU (Bladder Wrack): Bu yosun tıbbi, 0 grubu olanlar için çok faydalı bir besin kaynağıdır. Bazı ilginç bileşenleri vardır. İyot ve şeker fukozu içerir. Hatırlayacağınız gibi fukoz, 0 grubu olanların temel şeker yapı taşıdır. Hava keseli su yosununda bulunan fukoz, bağırsakları korur. Özellikle de ülser bakterisi olan H Pylori'ye karşı etkindir. Bakterinin vakumlu ağızıyla hücrelere yapışmasını önler.

Kilo kontrolünde de çok etkilidir. Özellikle tiroit bozuklukları olanlara çok faydalıdır. Hava keseli su yosununda bulunan fukoz, metabolizma hızını arttırarak kilo vermeye yardımcı olur. (Not: Hava keseli su yosununun, kilo verdirici özelliği eskiden beri bilinir, ancak 0 grubundan başka kan gruplarında işe yaramaz.)

PANKREAS ENZİMLERİ: Yüksek protein diyeti uygulayan bir 0 grubu iseniz bir süreliğine pankreas enzimi almanızı öneririm. Pankreas enzimi takviyelerini doğal ürünler satan marketlerde bulabilirsiniz.

Zararlı Olanlar

A Vitamini

0 kan grubu yavaş pıhtılaştığından bu gruptan olanların doktorlarına danışmadan A vitamini kullanmamalarını öneriyorum. A vitamini takviyesi kanı inceltebilir. Bu vitamini yiyeceklerden ya da beta karotenden almanız daha uygundur.

0 grubu için en zengin A vitamini kaynakları:

Sarı, turuncu, tercihen koyu yeşil yapraklı sebzeler

E Vitamini

E vitamini takviyesi 0 grubuna önerilmez; çünkü kan pıhtılaşmasını yavaşlatabilir. E vitaminini yiyeceklerden almanız daha uygundur.

0 grubu için en zengin E vitamini kaynakları:

Bitkisel yağlar

Karaciğer

Kabuklu yemişler

Tavsiye edilen yeşil yapraklı sebzeler

0 Grubu Stres/Egzersiz Profili

0 kan grubunda, stresin etkilerini yok etme gücü vardır. Problem stresin kendisi değildir, strese tepki verme biçiminizdir. Her kan grubunun strese karşı genetik olarak verdiği bir tepki vardır.

0 grubu iseniz avcı atalarınız gibi ani fiziksel tepkiler verirsiniz: Stres doğrudan kaslarınıza gider. Kan grubunuz, yoğun fiziksel aktivite patlamalarına yol açan bir uyarı şablonu taşır.

Stres yaşadığınızda bunu bedeniniz yüklenir. Kan dolaşımınıza adrenalin salgılanır ve muazzam miktarda şarj olursunuz. Böyle zamanlarda yapılan fiziksel aktivite ile yaşadığınız kötü stresi olumlu bir faaliyete dönüştürebilirsiniz.

Sağlıklı 0 grupları, yoğun fiziksel egzersiz sırasında hormonal güç açığa çıkarır. 0 grubu olanlar için egzersiz çok önemlidir; çünkü yaşadıkları stres fizikseldir.

Düzenli, yoğun egzersiz sadece stresi azaltmakla kalmaz, kilonuzu da kontrol etmenize ve öz saygınızı artırmanıza da yardımcı olur. 0 grubu olanlar ağır egzersizlere iyi tepki verir.

Kilo vermek isteyen 0 grupları yoğun fiziksel egzersiz programına başlamalıdır. Yoğun egzersizler, kas dokusundaki asit seviyesini artırır ve yağ yakımını hızlandırır. Kaslardaki asit seviyesinin yükselmesi, ketozise yol açar. Bu da 0 grubunun uyarılarının başarısının anahtarıdır. Bu gezegende bir tane bile şişman Cro-Magnon yoktur!

Strese karşı fiziksel tepki vermeyen 0 grupları çok yorgun düşer. Bu yorgunluk, metabolizma yavaşlaması, depresyon, kronik yorgunluk ve uykusuzluk şeklinde kendini gösterir. Bu durumun uzun sürmesi hâlinde iltihaplı hastalıklar, artrit ve astım gibi otoimmün bozuklukları, şişmanlama, hatta obeziteyle karşı karşıya kalınabilir.

Aşağıdaki egzersizler 0 grubuna tavsiye edilmektedir. Egzersiz sürelerine çok dikkat edin. Etkisini görebilmek için kalp atışınızın hızlanması gerekir.

Egzersiz	Süre	Sıklık
Aerobik	40-60 dak.	Haftada 3-4 kez
Yüzme	30-45 dak.	Haftada 3-4 kez
Koşu	30 dak.	Haftada 3-4 kez
Ağırlık Çalışması	30 dak.	Haftada 3 kez
Koşu Bandı	30 dak.	Haftada 3 kez
Merdiven Çıkma	20-30 dak.	Haftada 3-4 kez
Dövüş Sporları	60 dak.	Haftada 2-3 kez

Temas Sporları	60 dak.	Haftada 2-3 kez
Jimnastik	60 dak.	Haftada 3 kez
Bisiklet	30-40 dak.	Haftada 3 kez
Hızlı Yürüme	30-40 dak.	Haftada 5 kez
Dans	40-60 dak.	Haftada 3 kez
Paten Kayma	30 dak.	Haftada 3-4 kez

0 Grubu İçin Egzersiz Kılavuzu

Yoğun egzersiz programının aşamaları ısınma, aerobik ve soğumadır. Isınma, yaralanmaları önlemek açısından çok önemlidir. Bu sayede kaslara kan gider, yapılacak olan egzersize hazırlık yapılır. Isınma aşaması gerinme ve esneme hareketleriyle yapılmalıdır. Kas ve tendon yırtılmaları önlenmiş olur.

Egzersiz iki ana tiptedir: Hareketsiz kaslara yükleme yapılan izometrik egzersizler ve koşu ya da yüzme gibi hareket ederek kas tansiyonu üreten izotonik egzersizler. İzometrik egzersizler kasları canlandırır, ardından gelen izotonik egzersizler de güç verir. İzometrik egzersizler, ağırlık çalışmalarıdır.

Aerobik egzersizlerden maksimum fayda elde edebilmek için maksimum kalp atışınızın en az %70'ine kadar çıkmanız gerekir. Bu seviyeye ulaştıktan sonra, 30 dakika boyunca aynı seviyede kalmanız gerekir. Bunu haftada en az üç kez tekrarlamalısınız.

Maksimum kalp atışınızı hesaplamanın yolu:

1. Yaşınızı 220'den çıkarın
2. Bulduğunuz rakamı 0.70'le çarpın. Altmış yaşından büyükseniz ya da fiziksel kondisyonunuz düşükse, bulduğunuz rakamı 0.60'la çarpın.

3. Sonucu 0.50'yle çarpın. Örneğin, elli yaşında sağlıklı bir kadınsanız,

$$220-50=170$$

$$170*0.70=119$$

$$119*0.50=85$$

Yani maksimum kalp atışınız 119, minimum 85 olmalıdır.

Kırk yaşın altındaki aktif ve sağlıklı kişiler ve altmış yaşın altındaki kalp hastalığı olmayanlar, önerilen egzersizlerden kendilerine göre bir seçim yapabilirler.

Amacınızın, strese karşı fiziksel aktiviteyle tepki vermek olduğunu unutmayın. 0 grubu olanların, aşırı yorgunluk ve depresyona karşı en büyük silahları fiziksel aktivitedir. Metabolizmanızı bir ateş gibi düşünün. Küçük çıraları tutuşturarak ateş yakarsınız, sonra daha büyük odunları ateşe atarsınız. Sonunda devasa bir kamp ateşiniz olur. 45-60 dakika boyunca aerobik yapamayacak kadar yorgun olduğunuzu düşünüyorsanız, en azından bir şeyler yapmaya çalışın! Kendinizi iyi hissettikçe süreci uzatın. Sonunda stres seviyeniz azalacak, daha iyi hissedecek ve enerjiyle dolacaksınız.

Son Bir Not:

Mizaç

0 grubu olan bütün bireyler güç, direnç, özgüven, cesaret, sevgi, doğuştan gelen bir iyimserlik geni taşır. 0 grubunun üyeleri dikkatli, dayanıklıydılar, kendilerini korumayı çok iyi bilirdiler. Kendilerine inanıyorlardı. Bu sayede bugün bizler dünyada varız. 0 grubu olanların bu mirasa iyi sahip çıkmaları gerekir. Çünkü sizi sağlıklı yapan, size ilham ve enerji veren bu

mirastır. Siz cesur ve güçlüsünüz, gücünüzü 0 grubu beslenme düzeninden alırsınız. Ağır fiziksel aktiviteler tam size göredir. Bu aktiviteleri yapmazsanız bunalıma girer, umutsuzluğa kapılır ve kilo alırsınız.

Başarma azmi ve liderlik nitelikleriniz de size kalan miraslardır.

Amerika'nın eski başkanlarından Ronald Reagan, bu kalıba tam olarak uyan bir 0 grubuydu. Onun yönetim biçimi güvence, dürüstlük ve geleceğe duyduğu bitmeyen bir iyimserlikle doluydu. Reagan'ın kendisinden şüpheye tek bir an bile olmamıştı. Ne olursa olsun, ileri gitmişti. 0 grubuna özgü bir özellik olan risk alma huyu da vardı. Ona "teflon başkan" derlerdi; çünkü aldığı risklerin hiçbirinde başarısızlığa uğramadı.

Reagan, başka liderler gibi keskin, uzlaşmaz, kaba değildi. Birçok mafya liderinin 0 grubu olmasına şaşmamak gerek. Al Capone gibi. Bu, uçlara taşınmış bir liderlik özelliğine örnektir.

Risk almaktan söz açılmışken meşhur kumarbaz Yunan Jimmy de 0 grubuydu. Eski Sovyet başkanı Gorbaçov da öyle.

İngiliz kraliçesi 2. Elizabeth 0 grubuydu. Galler Prensi Charles da. Windsor hanedanında kanama sorunları olduğunu öğrendiğimde çok ilginç bulmuştum. Belki 0 grubuyla ilgili bir bağlantı vardı.

5

A GRUBU PLANI

A Grubu: *Çiftçi*

- *Vejetaryenlerin Ataları*
- *Ektiğini Biçer.*
- *Hassas Sindirim Sistemi*
- *Toleranslı Bağışıklık Sistemi*
- *Yerleşik Beslenme ve Çevre Düzenine İyi Adapte Olur.*
- *Stresle Başa Çıkmada Sakinleştirici Faaliyetlerde Bulunur.*
- *Yüksek ve Verimli Olabilmesi için Tarımsal Beslenme Düzeniyle Beslenmelidir.*

A GRUBU BESLENME DÜZENİ

A grubu olanlar vejetaryen beslenmelidir. Ataları yerleşik düzende yaşayan ve savaşçı olmayan çiftçilerdir. A grubu ortalama bir Amerikalı iseniz alıştığınız o et ve patates ikilisinin yerine soya proteinleri, tahıl ve sebzeyi koymak size büyük bir değişim gibi gelebilir. Ayrıca işlem görmüş rafine ürünlerden kurtulmanız da zor olabilir, zira medeni beslenme düzeninde toksin içeren ürünler parlak, albenili ambalajlarda sunulmaktadır. Oldukça hassas bünyeleri olan A grubu için mümkün olduğunca doğal gıdalar tüketmek çok önemlidir: Taze, saf, organik.

Beslenme düzenini ayarlamamanın, A grubunun hassas bağışıklık sistemi açısından çok önemli olduğunu ne kadar söylesek azdır. 9. bölümde de göreceğiniz gibi A grubu olanlar kalp hastalıklarına, kansere ve diyabete çok yatkındır. Diğer bir deyişle, bunlar sizin risk faktörünüzdür. Ama kaderiniz olmak zorunda değildir. Önerilen diyeti uygularsanız bağışıklık sisteminizi güçlendirir, ölümcül hastalıkların ortaya çıkmasını engellersiniz. Atalarınızdan size geçen genlerin en iyi özelliği, doğanın size sunduklarını faydalı biçimde kullanabilme yeteneğinizdir. Kan grubunuzda zaten var olan bir şeyi yeniden keşledeceksiniz.

Kilo Verme Faktörü

A grubunu diyetini uygulayarak doğallıkla zayıflayacaksınız. Et yemeye alışkınsanız, toksik yiyecekleri listenizden çıkardıkça daha hızlı kilo vereceksiniz.

Metabolizma konusunda A grubu, O grubunun tam zıddıdır. O grubu metabolizmayı hayvansal proteinler hızlandırırken bu proteinlerin A grubuna çok farklı bir etkisi vardır. Fazla et yediğinizde daha yorgun ve güçsüz; ama sebze yediğinizde daha enerjik olduğunuzu belki siz de fark etmişsinizdir. A grubu olanlar yanlış gıdalar tükettiklerinde, sindirim sistemleri yavaş çalıştığı için, vücutta su tutulması olur. O grubu olanlar eti bir yakıt gibi kullanır. A grubu olanlar ise eti yağ olarak depolar. Bunun sebebi mide asidi seviyelerinin farklı olmasıdır. O grubunun mide asidi yüksek olduğundan et sindirimi daha kolaydır. A grubunun mide asidi düşüktür. Bu durum, tarımsal beslenme düzenine geçişte bir adaptasyon süreci sonunda olmuştur.

A grubu olanlar süt ürünlerini de sindiremezler ve insülin reaksiyonu oluşur. Bu da metabolizmayı yavaşlatır. Ayrıca süt ürünlerinde yüksek oranda doymuş yağ bulunur. Doymuş yağlar obezite ve diyabete yol açar.

Buğday tüketimi, A grubu için karışık bir faktördür. A grubu olanlar buğday ürünleri yiyebilir; ama fazla tüketirlerse kas dokularındaki asit oranı yükselir. Asit seviyeleri yüksek olan O grubunun aksine, A grubu bu durumda enerji harcayamaz, kalori metabolizması yavaşlar. Buğday, her kan grubunun aynı yiyeceğe nasıl farklı tepki verdiğinin çok güzel bir örneğidir. Buğday O grubunda alkalın, A grubunda asit etkisi yapar.

Sağlıklı, az yağlı gıdalar tüketerek sebze ve tahılları dengelemenin yanında, A grubuna özellikle çok faydalı ya da zararlı olan yiyecekleri de dikkate almak zorundadır. Şimdi bununla ilgili bazı bilgiler verelim:

Kilo Almaya Yarayan Yiyecekler

ET	<i>Zor sindirilir. Yağ olarak depolanır. Sindirim toksinlerini artırır.</i>
SÜT ÜRÜNLERİ	<i>Besin metabolizmasını engeller. Mukus salgısını artırır.</i>
BARBUNYA	<i>Sindirim enzimlerini engeller. Metabolizmayı yavaşlatır</i>
LİMA FASULYESİ	<i>Sindirim enzimlerini engeller. Metabolizmayı yavaşlatır.</i>
BUĞDAY (AŞIRI)	<i>İnsülin etkinliğini azaltır. Kalori yakımını yavaşlatır.</i>

Kilo Vermeye Yarayan Yiyecekler

BİTKİSEL YAĞLAR	<i>Sindirimi kolaylaştırır. Su tutulmasını önler.</i>
SOYALI YİYECEKLER	<i>Sindirimi kolaylaştırır. Metabolizmayı hızlandırır. Bağışıklık fonksiyonunu artırır.</i>
SEBZELER	<i>Metabolizmayı etkinleştirir. Bağırsakları rahatlatır.</i>
ANANAS	<i>Kalori yakımını hızlandırır. Bağırsakları rahatlatır.</i>

Et ve Kümes Hayvanları

A KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
Yiyecek	Porsiyon*	Afrikalı	Beyaz	Asyalı
Yağsız Kırmızı Et	120-180 gr. (Erkekler) 60-150 gr. (Kadınlar ve çocuklar)	0-1 kez	0 kez	0-1 kez
Kümes Hayvanları	120-180 gr. (Erkekler) 60-150 gr. (Kadınlar ve çocuklar)	0-3 kez	0-3 kez	1-4 kez

En yüksek faydayı almak için A grubu olanlar beslenme düzenlerinden eti tamamen çıkarmalıdır. Ancak gerçekçi olalım. Batı beslenme tarzı h lihazırda protein odaklıdır. Fast food restoranlar her geçen artmaktadır. Eskisinden daha yağlı ve kalorili yiyecekler sunmaktadırlar. A grubu diyetini tarafsız gözle incelemenizi isterim. Böylece beslenme düzeninizde kalp hastalığı ve kanser için A grubu risk faktörlerini azaltmaya ba layabilirsiniz.

Vejetaryen beslenme düzenine geçmeniz zaman alabilir. Balık ve eti haftada birkaç kez yemeye ba layabilirsiniz. Et alırken en yağsız tarafını seçin. Kümes hayvanlarını kırmızı ete tercih edin. Izgara ya da fırında pişirin.

Jambon, sosis ve soğuk mezeler gibi işlenmiş et ürünlerinden kesinlikle uzak durun. Bunların tümü nitrat içerir. Nitrat, A grubu gibi mide asit seviyesi düşük olanlarda mide kanserine yol açar.

* Porsiyon  nerileri, ırk özelliklerinize göre diyetinizi geli tirmenize yardım eder.

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Tavuk	Afrika Tavuğu	Güvercin Yavrusu
Cornish Tavuğu	Devekuşu	Hindi
Orman Tavuğu		

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Pastırma/Jambon/Domuz	Kuzu	Tavşan
Siğir Eti	Karaciğer	Sincap Eti
Bufalo	Koyun Eti	Sakatat
Ördek	Keklik	Kaplumbağa
Keçi	Sülün	Dana
Yürek	Bıldırcın	Geyik

Deniz Ürünleri

A KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
Yiyecek	Porsiyon	Afrikanlı	Beyaz	Asyalı
Bütün deniz ürünleri	120-180 gr.	3-0 kez	1-4 kez	1-4 kez

A grubu olanlar haftada birkaç kez deniz ürünü tüketebilir. Ancak dil balığı ve pisi balığı gibi beyaz balıklardan uzak durmalıdırlar. Bu balıklarda A grubu olanların sindirim sistemine zararlı lektinler vardır.

A grubu ve ailesinde göğüs kanseri olan bir kadınsanız beslenme düzeninize salyangoz da ekleyebilirsiniz. Yenebilir bir salyangoz türü olan *Helix pomnata*, göğüs kanserinin bozulmuş A grubu hücrelerine yapışan bir lektin içerir. Bunu 10. bölümde göreceğiz. Bu pozitif bir lektindir, hasta hücrelerden kurtulmamızı sağlar.

Deniz ürünleri fırında, ızgarada ya da buharda pişirilebilir. Böylece besin değerlerini kaybetmezler.

Cok Faydalı Yiyecekler

Sazan	Kömür Balığı	Alabalık
Morina	Kırlangıç Balığı	Çiroz
Somon	Beyaz Balık	Maymun Balığı
Sardalya	Bakalorya	Tatlı Su Levreği
Salyangoz	Turna	

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Denizkulağı	Tekir	Mersin Balığı
Levrek	Muski	Ördek Balığı
Karabalık	Turna	Güneş Balığı
Yayın	Yaladerma	Kılıç Balığı
Kefal	Sinarit	Tilapi
Sarıağız Balığı	Yelken balığı	Dere Alabalığı
Somon Yumurtası	Ton Balığı	Gölge Balığı
Lambuka	Gümüş Balığı	

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Hamsi	Kurbağa	Ahtapot
Iskarmoz	Orfoz	Opaleye
Çizgili Levrek	Mezgit	İstiridye
Çinekop	Trança	Skup
Yayın	Tirsi Balığı	Havyar
Ringa Füme	Karides	Midye
Dil Balığı	Deniz Kabukluları	Kalamar
Yengeç	Istakoz	Kerevit
Füme Balık	Yılanbalığı	Pisi Balığı

Süt Ürünleri ve Yumurta

A KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
Yiyecek	Porsiyon	Afrikanlı	Beyaz	Asyalı
Yumurta	1	1-3 kez	1-3 kez	1-3 kez
Peynir	60 gr.	1-3 kez	2-4 kez	0 kez
Yoğurt	120-180 gr.	0	1-3 kez	0-3 kez
Süt	120-180 gr.	0	0-4 kez	0 kez

A grubu olanlar fermente edilmiş süt ürünlerini az miktarda olmak kaydıyla yiyebilirler. Ancak tam yağlı süttten uzak durmalı ve fazla yumurta tüketmemelidirler. Batı beslenme tarzı yumurta, tereyağı ve kremaya dayalı olduğundan (kekler, kurabiyeler ve dondurma çok sevilir) A grubu diyeteye geçiş biraz zaman alacaktır.

Sizin seçenekleriniz yoğurt, kefir ve yağsız ekşi krema olacaktır. Çiğ keçi sütü tam yağlı sütün yerini tutar. Soya sütü ve ova peyniri de mükemmel seçeneklerdir. A grubu olanlara çok faydalıdır.

A grubu olanlar, süt ürünlerinin çoğunu sindiremez. A grubu, yağlı sütteki şekere karşı antikor üretir. D-galaktozamin, laktozla beraber B grubu antijenini oluşturan temel şekerdir. A grubu bağışıklık sistemi B grubuyla benzeşen her şeyi reddetmek üzere tasarlandığından B antijenlerinden korunmak için yağlı süte karşı antikor üretir.

Alerjisi olan ya da solunum problemleri yaşayan bir A grubu beniz süt ürünlerinin mukus üretimini artırdığını unutmayın. A grubu olanlar diğer gruplara göre daha fazla mukus üretir. Aşırı mukus zararlı olabilir. İçinde bakteriler barınır. Aşırı mukus üretimi alerji, enfeksiyon ve solunum problemlerine yol açar. Bu yüzden süt tüketimini azaltmanız gerekir.

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Yumurta	Antılmış Tereyağı (Ghee)	Mozarella
Paneer Peyniri	Köy Peyniri	Kefir
Ekşi Krema	Feta Peyniri	Keçi Sütü
Yoğurt		

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Amerikan Peyniri	Kazein	Emmenthal
Rokfor	Çedar	Hollanda Peyniri
Fransız Peyniri	Colby Peyniri	Gravyer
Tereyağı	Çökelek	Half&Half
Yayık Ayrarı	Krem Peynir	Dondurma
Kamembert Krem Peyniri	Danimarka Peyniri	Norveç Peyniri
İnek Sütü	Parmesan	Dilpeyniri
Otlı Peynir	İtalyan Peyniri	İsviçre Peyniri
Munster Peyniri	Lor	Peynir Altı Suyu
Normandiya Peyniri	Meyveli Dondurma	

Sıvı ve Katı Yağlar

A KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
<i>Yiyecek</i>	<i>Porsiyon</i>	<i>Afrikalı</i>	<i>Beyaz</i>	<i>Asyalı</i>
Sıvı yağlar	yemek kaşığı	3-8 kez	2-6 kez	2-6 kez

A grubu olanların katı yağ ihtiyacı çok azdır; ama salata ve buharda pişmiş sebzelere eklenen bir yemek kaşığı zeytinyağı sindirimi kolaylaştırır. Tekli doymamış yağlardan olan zeytin yağı kalbe çok faydası vardır ve kolesterolü düşürür. Mısır yağı ve aspir yağı gibi yağlardaki lektinler A grubu olanların sindirim sisteminde sorun yaratır.

Açık olmak gerekirse faydalı olan sadece iki tür yağ vardır. Zeytinyağı, keten tohumu yağından daha lezzetli ve pişirmeye daha müsaittir.

Çok Faydalı Yiyecekler

Frenk Üzümlü Tohumu
Ceviz

Zeytin

Keten Tohumu

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Badem

Balık Yağı

Soya

Avokado

Akşamsefası

Ayçiçeği

Hodan Yağı

Aspir Yağı

Buğday Tohumu

Kanola Yağı

Susam Yağı

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Hint Yağı

Pamuk Yağı

Hindistan cevizi Yağı

Fıstık Yağı

Mısır Yağı

Sert Kabuklu Yemişler ve Tohumlar

A KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
<i>Yiyecek</i>	<i>Porsiyon</i>	<i>Afrikanlı</i>	<i>Beyaz</i>	<i>Asyalı</i>
Yemişler ve tohumlar	bir avuç	4-6 kez	2-5 kez	4-6 kez
Yemiş ezmesi	yemek kaşığı	3-5 kez	1-4 kez	2-4 kez

Kabak çekirdeği, ay çekirdeği, badem, ceviz gibi birçok kabuklu yemiş ve tohum, A grubu beslenme düzenine olumlu katkıda bulunur. A grubu olanlar hayvansal proteinleri çok az miktarda tükettiklerinden kabuklu yemiş ve tohumlar, önemli bir protein kaynağıdır. Fıstık bunların içinde en faydalı olanıdır. Bol bol fıstık tüketin; çünkü kanserle savaşan lektinler içerir. Fıstığı kabuğuyla beraber yiyin. Kabak çekirdeği de çok faydalıdır.

Safra kesesi hastalığınız varsa taneli yemişler yerine az miktarda yemiş ezmesi yiyebilirsiniz.

Çok Faydalı Yiyecekler

Keten Tohumu
Ceviz

Kabak Çekirdeği
Fıstık Ezmesi

Fıstık

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Badem
Badem Ezmesi
Kestane
Haşhaş Tohumu
Aspir Tohumu
Tahin

Akhuş Ağacı
Ak Ceviz
Çin Cevizi
Susam Tohumu
Ayçiçeği Ezmesi
Ayçiçeği Tohumu

Fındık
Amerikan Cevizi
Avustralya Fındığı
Pekan Cevizi
Pekan Cevizi Ezmesi
Çam Fıstığı

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Kaju ezmesi

Kaju

Şam fıstığı

Fasulye ve Baklagiller

A KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
Yiyecek	Porsiyon	Afrikalı	Beyaz	Asyalı
Tavsiye edilen bütün fasulye ve baklagiller	kuru, 1 kâse	4-7 kez	3-6 kez	2-5 kez

A grubu olanlar, fasulye ve baklagillerde bulunan proteinlerden çok fayda sağlar. Soya fasulyesinin yanında birçok fasulye türü ve baklagiller, protein kaynağıdır. Ancak bütün bu türler size faydalı değildir. Barbunya, lima, navy, nohut gibi bazı türler insülin üretimini azaltan lektinler içerir. Bu da obezite ve diyabete yol açar.

Çok Faydalı Yiyecekler

Adızuki Fasulyesi	Mercimek	Soya Granülü
Kara Fasulye	Börülce	Soya Sütü
Kuru Bakla	Benekli Fasulye	Soya Miso
Yeşil Fasulye	Soya Peyniri	Tofu

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Kuru Fasulye	Bezelye	Meksika Fasulyesi
Maş Fasulyesi	Kuzey Fasulyesi	

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Kırmızı Fasulye	Lima Fasulyesi	Nohut
Navy Fasulyesi	Barbunya	

Kahvaltılık Tahıllar

A KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
Yiyecek	Porsiyon	Afrikanlı	Beyaz	Asyalı
Tavaya edilen bütün tahıllar	kuru, 1 kâse	6-10 kez	5-9 kez	4-8 kez

Kahvaltı gevrekleri A grubu olanlara faydalıdır. Günde bir kereden fazla tüketebilirsiniz. İşlenmiş gevrekler yerine organik olanları tercih edin. Akdarı, soya eti, iri taneli mısır unu ve yulaf tüketin.

A grubu olanlarda mukus üretimi fazla olduğundan astıma yakındırlar. Buğday tüketimine bağlı enfeksiyonlar da görülmüştür. Bu yüzden buğdayı kısıtlı tüketin. Ne kadar yiyeceğinize deneye deneye karar verebilirsiniz.

Asit formülü buğdayı tüketirken alkalın bazlı yiyeceklerle dengelemeyi unutmayın. Burada bahsedilen mide asidi değil,

kas dokusundaki asit/alkalin dengesidir. A grubu olanlar, dokularında alkalin oranı biraz daha yüksek olursa daha rahat ederler (0 grubunun tersine). Buğday 0 grubuna alkalin etki yaparken A grubuna asit etki yapar.

Çok Faydalı Yiyecekler

Horozibiği

Yulaf Kepeği

Karabuğday

Yulaf Ezmesi

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Arpa

Kamut

Süpürge Darısı

Mısır Gevreği

Akdarı

Kavuzlu Buğday

Mısır Unu

Kinoa

Tapyoka

Pirinç

Pirinç Patlağı

Kırma

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Buğday

Üzüm Çekirdeği

Kıyılmış Buğday

Müsli

Buğday Tohumu

Buğday Ezmesi

İrmik

Ekmek ve Kekler

A KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
<i>Yiyecek</i>	<i>Porsiyon</i>	<i>Afrikalı</i>	<i>Beyaz</i>	<i>Asyalı</i>
Ekmek, Kraker	1 dilim	2-4 kez	3-5 kez	2-4 kez
Kekler	1 adet	1 kez	1-2 kez	1 kez

Ekmek ve keklerle ilgili öneriler, kahvaltılık gevreklerle aynıdır. Bunlar lezzetli yiyeceklerdir; ama aşırı tüketilirse mukus üretimine ve kilo alımına yol açar. Bu durumda tam buğday önerilmez. Soya unu ve pirinç unu sizin için daha faydalıdır. Filizlenmiş buğday ekmeklerinde bir miktar tam buğday var

dır. Bu ekmekleri almadan önce içeriğini iyice okuyun. Essene ve Ezekiel, filizlenmiş buğday ekmekleridir. Filizlenme süreci sırasında glüten lektinleri yok edilir

Cok Faydalı Yiyecekler

Essene Ekmeği

Ezekiel Ekmeği

Soya Unu Ekmeği

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Ismer Pirinç Ekmeği

Pirinç Kıtırı

Wasa Ekmeği

Mısır Ekmeği

Çavdar Ekmeği

Glütensiz Ekmek

Filizlenmiş Buğday Ekmeği

Kamut

Çavdar Gevreği

Akdarı

Çavdar Kıtırı

Yulaf Ezmesi Çöreği

Kılçıksız Buğday Ekmeği

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

İngiliz Çöreği

Çok Tahıllı Ekmek

Buğday Ezmesi Çöreği

Yüksek Proteinli Ekmek

Hamursuz Ekmek

Çavdar Ekmeği

Tam Buğday Ekmeği

Tahıllar ve Makarna

A KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
<i>Yiyecek</i>	<i>Porsiyon</i>	<i>Afrikanlı</i>	<i>Beyaz</i>	<i>Asyalı</i>
Tahıllar	kuru, 1 kâse	2-3 kez	2-4 kez	2-4 kez
Makarnalar	kuru, 1 kâse	2-3 kez	2-4 kez	2-4 kez

A grubuna faydalı birçok tahıl ve makarna vardır. Bunlar çok uygun bitkisel proteinlerdir. A grubu olanların hayvansal gıdadan alamadığı proteini sağlarlar. Dondurulmuş ürünler, soslu makarnalar ya da paketlenmiş pirinç, sebze karışımlarından uzak durun. Kendi keklerinizi pişirin, kendi makarnanızı yapın.

Çok Faydalı Yiyecekler

Karabuğday
Eriştesi

Yulaf Unu
Çavdar Unu

Karabuğday

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Kuskus

Kinoa

Kavuzlu Buğday Unu

Pirinç

Kavuzlu Buğday Eriştesi

Arpa Unu

Filizlenmiş Buğday Unu

Bulgur Unu

Durum Buğdayı Unu

Pirinç Unu

Beyaz Un

Mısır Unu

İrmik Makarnası

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Tam Buğday Unu

Sebzeler

A KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
<i>Yiyecek</i>	<i>Porsiyon</i>	<i>Afrikalı</i>	<i>Beyaz</i>	<i>Asyalı</i>
Çiğ sebzeler	pişmiş, 1 kâse	3-6 kez	2-5 kez	2-5 kez
Pişmiş sebzeler	pişmiş, 1 kâse	1-4 kez	3-6 kez	3-6 kez
Soyalı Ürünler	120-180 gr.	4-6 kez haftalık	4-6 kez haftalık	5-7 kez haftalık

Sebzeler, A grubu olanlar için çok önemlidir, mineralleri, enzimler ve antioksidanlar içerir. Sebzeleri mümkün olduğunca doğal tüketmeye çalışın (çiğ ya da buharda pişmiş olarak). Böylece besin değerlerini kaybetmemiş olurlar.

Sebzelerin çoğu A grubu olanlara faydalıdır; ancak bazı uyarılarda bulunmak isterim: Biber, A grubu olanların midesine iyi gelmez. Patates, domates ve lahanada bulunan lektinlere karşı da hassastır. Domateste, panhemaglutinan denen bir madde

vardır. Domates lektinleri bütün kan gruplarında bitleştirici etki yapar. Ancak 0 grubu olanlar domatese karşı antikor üretmediğinden onlar yiyebilirler. AB grupları da yiyebilir; ama A ve B grupları uzak durmalıdır.

Antioksidan faydaları sebebiyle brokoli çok tavsiye edilir. Antioksidanlar bağışıklık sistemini güçlendirir ve anormal hücre bölünmesini engeller. A grubuna faydalı olan diğer sebzeler havuç, yeşil lahana, yosun, bal kabağı ve ıspanaktır.

Bol bol sarımsak yiyin. Doğal bir antibiyotik ve bağışıklık sistemi güçlendiricisidir. Kan grubunuza faydalıdır. Bütün kan gruplarına faydalı olan sarımsak, en çok A grubu olanlara yarar; zira A grubunun bağışıklık sistemi hastalıklara açıktır. Kurru soğan da bağışıklığa iyi gelir. Kuersetin denen bir antioksidan içerir.

A grubu diyetinin yapı taşı tofudur. Tofu, besin değeri yüksek, doyurucu ve ucuz bir yiyecektir. Batıda birçok insan tofudan iğrenir. Bunun sebebi, muhtemelen marketlerde sergileniş biçimidir. Pek de iştah açıcı görünmezler. Tofuyu doğal ürünler satan marketlerden alın, tazesini bulmaya çalışın. Tofu tatsız bir yiyecektir. Birlikte pişirdiğiniz sebze ve baharatların tadını alır. Tofuyu pişirmenin en iyi yolu sebzelerle kavurmak ve sarımsak, zencefil ve soya sosuyla tatlandırmaktır.

Çok Faydalı Yiyecekler

Alfalfa Filizi	Rezene	Bamya
Enginar	Sarımsak	Soğan
Zencefil	Maydanoz	Karaturp
Yaban Havucu	Yosun	Bal Kabağı
Pancar Yaprağı	Kıvırcık Lahana	Brokoli Yaprağı
Brokoli	Pırasa	Havuç
Marul	İspanak	Kereviz
Pazı	Hindiba	Mantar
Şalgam	Yeşil Lahana	Karahindiba

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Roka	Çin Lahanası	Frenk Maydanozu
Kuşkonmaz	Brüksel Lahanası	Kışniş
Kuşkonmaz Bezelyesi	Frenk Kimyonu	Bambu Sapı
Karnabahar	Mısır	Pancar
Kereviz	Salatalık	Beyaz Turp
Mantar	Turp Filizi	Acı Marul
Sarı Şalgam	Eğreltiotu Tomurcuğu	Pırasa
Su Yosunu	Deniz Yosunu	Marul
Havyar Yaprağı	Arpacık Soğan	Bal Kabağı (İnce, Uzun)
İskorçina	Gölevez Kökü	Su Kestanesi
Kırmızı Hindiba	Sakız Kabağı	

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Lahana	Mantar	Patates
(Çin/Kırmızı/Beyaz)	(Şitake)	(Mavi/Kırmızı/Tatlı/Sarı)
Zeytin	Rubarb	Kapari
(Siyah/Yeşil)	Lahana Turşusu	Acı Biber
Biber	Domates	Patlıcan
(Arnavut/Yeşil/Jalapeno/	Hint Yerelması	Ardıç
Kırmızı/Tatlı/Sarı)	Yukka	

Meyveler

A KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
Yapı	Porsiyon	Afrikanlı	Beyaz	Asyalı
Tavsiye edilen bütün meyveler	1 adet	3-4 kez	3-4 kez	3-4 kez

A grubu olanlar günde 3-4 kez meyve yemelidir. Hemen hemen bütün meyveler A grubuna faydalıdır, özellikle alkaline bazlı olan dut ve eriğe önem verilmelidir. Bu meyveler, kas dokularında asit formu oluşturan tahılları dengeler. Kavun ve karpuz da alkaline bazlıdır; ama A grubu olanlar için sindirimi zordur. Şamama kavunundan uzak durulmalıdır. Diğerleri rahatlıkla yenilebilir.

A grubu olanlar, mango ve avokado gibi tropik meyvelere iyi tepki vermezler. Bu meyveler, diğer kan gruplarına faydalıdır. Sindirim enzimleri içerseler de A grubu sindirim sistemine faydalı değildir. Ancak ananas, A grubu sindirim sistemine çok faydalıdır.

Çok faydalı olmasına rağmen portakaldan uzak durulmalıdır. A grubunun mide hassasiyetini artırır, önemli minerallerin emilimini engeller. Asit/alkalin reaksiyonu iki şekilde olur: Mide ve kas dokusunda. Portakal asidi mide hassasiyetini artırır. Ancak, A grubu olanların hassas midelerini rahatsız ettiğini biliyorum. A grubu olanların mide asit seviyeleri düşük olsa da portakal, hassas mide duvarını rahatsız eder. Greyfurt da portakala benzer; ama mideye olumlu etkisi vardır. Sindirildikten sonra alkaline açığa çıkarır. Limon A grubuna çok faydalıdır, sindirimi düzenler, mucusu temizler.

C vitamini çok önemli bir antioksidan olduğundan ve kanseri önlediğinden greyfurt ve kivi gibi C vitamini içeren diğer meyveleri yemelisiniz.

Muz lektini A grubu olanların sindirim sistemini bozar. Muz yerine kayısı, incir, kavun gibi meyveleri tercih edebilirsiniz.

Cok Faydalı Yiyecekler

Kayısı	Yaban mersini	Yeşil Limon
Böğürtlen	İncir	Ananas
Kızılıçık	(Kuru/Taze)	Erik
Greyfurt	Kuru Erik	Kiraz
Limon		

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Elma	Kamkat	Hurma
Asya Armudu	Ahududu	Nar
Avokado	Kavun	Frenk İnciri
Ekmek Ağacı Meyvesi	Ayva	Kantalup Kavunu
Kuru Üzümü	Hurma	Sago Palmiyesi
Mürver	Karambola	Bektaş Üzümü
Dut	Üzüm	Nektarin
Çilek	Guava	Şeftali
Karpuz	Kivi	Armut

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Muz	Şamama Kavunu	Papaya
Hindistan cevizi	Muz	Mango
Portakal	Mandalina	

Meyve Suları ve Sıvı Gıdalar

A KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
Yiyecek	Porsiyon	Afrikalı	Beyaz	Asyalı
Tavsiye edilen bütün meyve suları	230 gr.	4-5 kez	4-5 kez	4-5 kez
Limonlu su	230 gr.	1 kez sabah	1 kez sabah	1 kez sabah
Su	230 gr.	1-3 kez	1-3 kez	1-3 kez

A grubu olanlar güne bir bardak limonlu ılık suyla başlamalıdır. Böylece gece boyunca toplanan mukus salgısı azalır ve sindirim düzenlenir.

Şeker oranı yüksek meyve suları yerine kiraz suyu tercih edilmelidir.

Çok Faydalı Yiyecekler

Aloe	Kereviz	Yeşil Limon
Kayısı	Kiraz	Ananas
Karadut	Greyfurt	Kuru Erik
Havuç	Limon	Ispanak

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Elma	Yaban mersini	Sebze Sulan (Önerilen Sebzeler)
Elma Şırası	Üzüm	Pancar Yaprağı
Guava	Nektarin	Salatalık
Armut		

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Lahana	Portakal	Mandalina
Hindistan cevizi sütü	Papaya	Domates
Mango		

Baharat, Şeker ve Çeşniler

A grubu olanlar, baharatları sadece lezzet verici olarak görmemelidirler. Baharatlar doğru kullanılırsa bağışıklık sistemini güçlendirir. Tamari, miso, soya sosu gibi soya bazlı baharatlar A grubuna çok faydalıdır. Sodyum içeren ürünler kullanmak istemezseniz, bunların düşük sodyumlu olanları da vardır.

Şeker kamışı pekmezi çok faydalı bir demir kaynağıdır. Demir, A grubu diyetinde bulunmaz. Yosun, iyot kaynağıdır. Mideye iyi gelmediği için sirkeden uzak durulmalıdır.

A grubu beslenme düzeninde şeker ve çikolataya izin vardır ancak az miktarda tüketilmelidir. Sadece çeşni olsun diye yiyeceğiniz bilirsiniz. Beyaz şekeri en az miktarda almalısınız. Beyaz şeker alındıktan birkaç saat sonra bağıışıklık sisteminin yavaşladığı görölmüştür.

Cok Faydalı Yiyecekler

Arpa Maltı	Zencefil	Tamari
Şeker Kamışı Pekmezi	Bayır Turbu	Zerdeçal
Kuru Hardal	Sarımsak	Maydanoz

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Kırmızı Yosun	Karanfil	Hindistan cevizi Kabuğu
Yenibahar	Kışniş	Maltodekstrin
Badem Ekstresi	Mısır Nişastası	Akçaağaç Şurubu
Anason	Mısır Şurubu	Güvey Otu
Ararot	Krem Tartar	Küçük Hindistan cevizi
Fesleğen	Farekulağı	Defne
Kimyon	Paprika	Bergamot
Köri	Nane	Esmer Pirinç Şurubu
Nişasta Şurubu	Pirinç Şurubu	Frenk Kimyonu
Dereotu	Biberiye	Kakule
Kırmızı Deniz Otu	Safran	Keçiboynuzu
Fruktoz	Adaçayı	Frenk Maydanozu
Bal	Tuz	Frenk Soğanı
Doğal Şeker	Geyik Otu	Çikolata
Yosun	Tarçın	Lesitin
Stevia	Şeker	Tarhun
Maya	Dağ Kekiği	Tapyoka
Vanilya		

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Akasya	Biber	Hint hurması
Sirke	Kapari	Keklik Üzüümü
Jelatin		

Soslar

Soslar genelde hiçbir kan grubuna önerilmez. A grubu olanlara sirkeli turşulardan özellikle uzak durmalıdır

Çok Faydalı Yiyecekler

Hardal

Soya Sosu

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Elma marmeladı

Salata sosları (az yağlı, önerilen içeriklerde)

Reçel (önerilen meyveler)

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Ketçap

Mayonez

Turşu

Turşu Sosu

Sirke

Worchestershire Sosu

Bitki Çayları

A grubunun bazı bitki çaylarına verdiği tepki, O grubunun tam tersidir. O grubunun bağışıklık sistemi rahatlatma ihtiyacı oluyorken A grubu hızlanmak ister.

A grubu olanların risk altında oldukları sağlık sorunları, vütaş işleyen bağışıklık sistemine bağlıdır. Bazı bitkiler bu konuda çok faydalıdır. Örneğin akdiken kalp hastalığına iyi gelir, aloce, alfalfa, dulavrat otu ve ekinezya bağışıklık sistemini hızlandırır. Yeşil çayın sindirim sistemine çok faydası vardır, kansere karşı korur.

A grubu olanların mide asidi düşük olduğundan bunu yükseltmek gerekir. Zencefil ve karaağaç, mide asidini yükseltir. Papatya ve kedi otu kökü gibi rahatlatıcı bitkiler strese yararlıdır.

Çok Faydalı Yiyecekler

Alfalfa	Rezene	Boğa Dikeni
Aloe	Çemen Otu	Kuşburnu
Geven	Kantaron	Kılıç Otu
Dulavrat Otu	Gingko Biloba	Papatya
Gingseng	Karaağaç	Hindiba
Akdiken	Limon otu	Ekinezya
Fesleğen	Kedi Otu	

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Kuş Otu	Meyan Kökü	Adaçayı
Öksürük Otu	İhlamur	Saparna
Dişi Gingseng	Dut	Senna
Mürver	Sığırkuyruğu	Çoban Çantası
Şerbetçiotu	Nane	Takke Çiçeği
Köpek Otu	Ahududu Yaprığı	Çilek Yaprığı
Mine Çiçeği	Akmeşe Kabuğu	Dağ Kekliği
Kayın Ağacı	Civan Perçemi	

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Kedi nanesi	Altınmühür	İşgın
Arnavut Biberi	Ardıç	Sarıkuyruk
Mısır Püskülü	Kızıl Yonca	

Çeşitli İçecekler

Kardiyovasküler etkisi sebebiyle kırmızı şarap A grubu olanlara iyi gelir. Her gün içilen bir kadeh kırmızı şarap, kalp hastalıklarına karşı korur.

Kahve de A grubuna iyi gelir. Mide asidini artırır, soya enzimleri içerir. Yeşil çay da faydalıdır.

Diğer bütün içeceklerden uzak durulmalıdır. A grubunun sindirim sistemine uymazlar ve bağışıklık sistemine faydaları yoktur.

Su, elbette her gün içilmelidir.

Çok Faydalı İçecekler

Kahve

Yeşil Çay

Kırmızı Şarap

Faydalı ya da Zararlı Olmayan İçecekler

Beyaz şarap

Uzak Durulması Gereken İçecekler

Bira

Gazlı İçecekler

Siyah çay

Fermente içkiler

Soda

A Grubu Öğün Planlaması

** işaretli yemeklerin tarifleri mevcuttur*

Okuyacağınız örnek menü ve tarifler, A grubu olanlara faydalı bir diyet için fikir verecektir. Bu menüler, kan grubu diyeti hastalarına da uygulayan beslenme uzmanı Dina Khader tarafından hazırlandı.

Kalori miktarı az, A grubu metabolizması için dengeli yiyecekler seçildi. Bu diyeti uygulayanlar kilolarını kontrol edebilecek, hatta kilo bile vereceklerdir. Ancak yine de daha az kalori alarak dengeli beslenmeye devam etmek isterseniz, alternatif yiyecekler de bulacaksınız.

Tariflerde uzak durmanız gereken yiyeceklere rastlayabilirsiniz. Bunlar çok miktarlarda olduğundan tolere edebilirsiniz. Ya da diyetinizi sıkı sıkıya bağlı kalmak istiyorsanız, hiç kullanmayabilirsiniz. Sonuç olarak öğün seçimleri ve tarifler, A grubu için tasarlanmıştır.

A grubu beslenme tavsiyelerine alıştıkça kendi öğünlerinizi planlamaya, en lezzetli yemekleri, A grubuna göre değiştirmeye başlayacaksınız.

STANDART MENÜ	KİLO KONTROL ALTERNATİFİ
ÖRNEK MENÜ 1	
Kahvaltı	
Limonlu su Soya sütlü yulaf ezmesi Akçaağaç şurubu ya da pekmez Greyfurt suyu Kahve ya da bitki çayı	Soya sütlü mısır gevreği Yaban mersini
Öğle Yemeği	
Yunan salatası (marul, kereviz, yeşil soğan, salatalık, feta peyniri, limon, taze nane) Elma 1 dilim filizli buğday ekmeği Bitki çayı	
Akşamüstü	
2 adet fıstık ezmeli pirinç kütürü 2 erik Yeşil çay ya da su	2 adet ballı pirinç kütürü
Akşam Yemeği	
Tofulu fesleğen soslu lazanya* Brokoli Dondurulmuş yoğurt Kahve ya da bitki çayı (isteğe göre kırmızı şarap)	Tofu kavurması (yeşil fasulye, pırasa, sultani bezelye, alfalfa filizi ile)

STANDART MENÜ	KİLO KONTROL ALTERNATİFİ
ÖRNEK MENÜ 2	
Kahvaltı	
Limonlu su Tofulu omlet* Greyfurt suyu Kahve ya da bitki çayı	1 haşlanmış yumurta yarım kâse az yağlı yoğurt böğürtlen ile
Öğle Yemeği	
Miso çorbası Karışık yeşil salata 1 dilim çavdar ekmeği Su ya da bitki çayı	
Akşamüstü	
Keçiboynuzu bisküvisi* Yoğurt ve meyve ile Bitki çayı	Tofu sosu çiğ sebze ile
Akşam Yemeği	
Hindili tofulu köfte* Buharda sakız kabağı Yeşil fasulye salatası* Az yağlı dondurulmuş yoğurt Kahve ya da bitki çayı (isteğe göre kırmızı şarap)	

STANDART MENÜ	KİLO KONTROL ALTERNATİFİ
ÖRNEK MENÜ 3	
Kahvaltı	
Limonlu su Akçaağaç-cevizli gevrek, soya sütü ile* Kuru erik, havuç ya da sebze suyu Kahve ya da bitki çayı	Pirinç patlağı, soya sütü ile
Öğle Yemeği	
Börülce çorbası* Karışık yeşil salata	Somonlu yeşil salata, limon ve zeytinyağı
Akşamüstü	
Kayısıllı ekmek* Kahve ya da bitki çayı	Yarım kâse ballı yoğurt yarım yağlı
Akşam Yemeği	
Arap usulü fırında balık* Ispanak salatası* Taze meyveli yoğurt Bitki çayı (isteğe göre kırmızı şarap)	Fırında balık*

TARİFLER



Tofulu Fesleğenli Lazanya

2 yemek kaşığı zeytinyağıyla ezilmiş yarım kilo yumuşak tofu,

1 bardak rendelenmiş mozeralla ya da rikotta peyniri

1 organik yumurta (isteğe bağlı)

2 demet doğranmış ıspanak

1 çay kaşığı tuz

1 çay kaşığı güvey otu

4 bardak fesleğenli sos (daha az da konulabilir)

9 adet haşlanmış kavuzlu buğday lazanyası

1 bardak su

Tofu, peynir, yumurta, ıspanak ve baharatları karıştırın. Dikdörtgen bir fırın kabına 1 bardak fesleğen sosu dökün. Bir kat lazanya koyun, üstüne tofulu karışımı, onun üstüne de sosu gezdirin. Lazanyalar bitene kadar işleme devam edin. En üstünü de sosla kaplayın.

Fırını 175 derecede ısıtın, 30-45 dak. pişirin.

16 kişiliktir.



Keçiboynuzu Bisküvisi

1/3 bardak organik kanola yağı

Yarım bardak Akçaağaç şurubu

1 çay kaşığı vanilya

1 organik yumurta
1 ¾ bardak esmer pirinç unu
1 çay kaşığı kabartma tozu
Yarım bardak şeker eklenmemiş keçiyoynuzu parçacıkları
Bir tutam yenibahar(isteğe bağlı)

İki fırın tepsisini yağlayıp fırını 180 derecede ısıtın. Orta büyüklükte bir kaba yağ, şurup ve vanilyayı koyun. Karışımın içine yumurtayı kırıp karıştırın. Un ve kabartma tozunu yavaş yavaş ekleyerek karıştırmaya devam edin. Koyu kıvamlı bir hamur elde edeceksiniz. Hamurun içine keçiyoynuzu parçacıklarını ilave edin. Hamuru bir tatlı kaşığıyla aralıklı olarak fırın tepsisine dizin. 10-15 dakika pişirin, fırından çıkarıp soğutun.

3,5-4 düzine kek çıkar.



Tofu Sosu

1 bardak ezilmiş tofu
1 bardak yağsız yoğurt
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 limon suyu
2 yemek kaşığı taze soğan
Sarımsak ve tuz

Tofu, yoğurt, zeytinyağı ve limon suyunu blenderden geçirin. Yeşil soğan ve baharatları ekleyin. Bir kâseye alıp buzdolabında dinlendirin. Karışım katı olmuşsa su ekleyebilirsiniz. Sosu kâse içinde, taze sebzelerin ortasında servis edin.

3 kâse çıkar.





Tofulu Omlet

Yarım kilo suyu süzülmüş, ezilmiş tofu
5-6 adet doğranmış mantar
250 gr. rendelenmiş turp
1 çay kaşığı şeri
1 çay kaşığı soya sosu
1 yemek kaşığı maydanoz
1 çay kaşığı esmer pirinç unu
Hafifçe çırpılmış 4 organik yumurta
1 yemek kaşığı kanola ya da zeytinyağı

Yağ hariç bütün malzemeleri karıştırın. Yağı tavada kızdırın. Karışımın yarısını tavaya dökün. Hafif ateşte 15 dakika pişirin, ocaktan alın. Karışımın diğer yarısını da aynı şekilde pişirin.

4 kişiliktir.



Hindili Tofulu Köfte

Yarım kilo hindi
Yarım kilo tofu
Yarım bardak kestane unu
1,5 bardak kavuzlu buğday unu
1 adet doğranmış soğan
Çeyrek bardak doğranmış maydanoz
2 çay kaşığı deniz tuzu
4 çay kaşığı ezilmiş sarımsak
Tercihe göre baharat

Bütün malzemeleri karıştırın. Buzdolabında 1 saat bekletin. Ceviz büyüklüğünde köfteler yapın. Dilerseniz tavada, dilerseniz fırında 175 derecede 1 saat pişirin.

4 kişiliktir.



Yeşil Fasulye Salatası

Yarım kilo yeşil fasulye

1 limon suyu

3 yemek kaşığı zeytinyağı

2 diş sarımsak

2-3 çay kaşığı tuz

Fasulyeleri yıkayın, ipliklerini ayıklayın, 4cm. eninde doğrayın. Yumuşayana kadar haşlayın. Suyunu süzün. Soğuduktan sonra bir salata kâsesine boşaltın. Limon suyu, zeytinyağı, sarımsak ve tuzla hazırladığınız sosu ilave edin.

4 kişiliktir.



Akçağaç-Cevizli Gevrek

4 bardak çekilmiş yulaf

1 bardak pirinç kepeği

1 bardak susam tohumu

Yarım bardak kurutulmuş yaban mersini

*Yarım bardak kurutulmuş kuş üzümü
1 bardak dövülmüş ceviz
Çeyrek bardak organik kanola yağı
Yarım bardak Akçaağaç şurubu
Çeyrek bardak bal
1 çay kaşığı vanilya*

Tutumu 150 derecede ısıtın. Büyükçe bir kaba yulaf, pirinç kepeği, susam, kurutulmuş meyveler ve cevizi koyun. Yağ ekleyip iyice karıştırın. Akçaağaç şurubu, bal ve vanilyayı ekleyip karışım yumuşayana kadar karıştırmaya devam edin. Karışım kolayca ufalanan, yapışkan bir kıvamda olmalıdır. Karışımı yapışmaz bir fırın tepsisine yayın ve 90 dakika pişirin. Her 15 dakikada bir kaşıkla karıştırarak eşit şekilde kızarmasını sağlayın. Altın rengini aldığı anda gevrek pişmiş demektir. Soğuduktan sonra hava geçirmez bir kaptaki saklayın. Bu gevreği kahvaltılarda, üstüne süt, yoğurt ya da soya sütü ilave ederek tüketebilirsiniz.



Börülce Çorbası

*Yarım kilo kuru börülce
1 bardak su
1/8 bardak sebze suyu
1 orta boy soğan
250 gr. kereviz
60 gr. pırasa
7 gr. tuz
30 gr. kimyon
1 bardak maydanoz
30 gr. sarımsak*

1 demet tarhun

1 demet taze fesleğen

1 demet yeşil soğan

Börülceleri akşamdan ıslatın. Suyunu süzüp durulayın. 3 bardak suyla kaynatın. Sebze suyunu ekleyip hafif ateşte pişirmeye devam edin.

Soğanı, kerevizi, pırasayı, baharatları ve sarımsağı soteleyin. Bu karışımı börülceye ekleyin.

Pişen çorbadan 1/8 bardak alıp püre yapın ve tekrar çorbaya ekleyin. Kıvamı koyulaşacaktır.

8 kişiliktir.



Kayısılı Ekmek

1 ¼ bardak yağsız yoğurt

1 organik yumurta

1 bardak kayısı reçeli

2 bardak esmer pirinç unu

1 çay kaşığı tarçın

1 çay kaşığı yenibahar

1 çay kaşığı Hindistan cevizi

1 ¼ çay kaşığı kabartma tozu

1 bardak doğranmış kuru kayısı

1 bardak kuş üzümü

Ekmek tavaını yağlayın, fırını 175 derecede ısıtın. Bir kapta yoğurt, yumurta ve kayısı reçelini karıştırın. 1 bardak un, baharatların yarısı ve kabartma tozunu ilave edin. İyice karıştırın.

Kalan un ve baharatları da ekleyin. Çok katı olursa biraz su ya da soya sütü koyabilirsiniz. Son olarak kuru kayısı ve kuş üzümünü ekleyin. Karışımı ekmek tavaına boşaltın, 40-45 dakika pişirin. Pişen ekmeği çıkarıp tel rafta soğutun.



Arap Usulü Fırında Balık

Büyükçe 1 adet pisi balığı ya da alabalık (1,5-2 kg.)

Tuz ve karabiber

Çeyrek bardak limon suyu

2 yemek kaşığı zeytinyağı

Doğranmış ve zeytinyağında sotelenmiş 2 büyük soğan

2-2,5 bardak tahin sosu

Fırını 200 derecede ısıtın. Balığı temizleyip yıkayın ve kurulayın. Tuz ve limon suyuyla ovun. Yarım saat bekletin. Çıkan suyu süzdürün. Yağlayıp fırın kabına koyun, yarım saat pişirin. Balığı fırından çıkarıp sotelenmiş soğan ve tahin sosuna bulayın. Tuz ve karabiber ekleyin. Tekrar fırına koyup 30-40 dakika daha pişirin. Maydanoz ve limon dilimleriyle servis edin.

6-8 kişiliktir.



Tahin Sosu

1 bardak tahin

3 limon suyu

2 diş ezilmiş sarımsak
2-3 çay kaşığı tuz
Yarım demet kıyılmış maydanoz

Bütün malzemeleri bir kapta karıştırın, kalınca bir sos elde edene kadar su ekleyin.



Fırında Balık

1,5-2 kiloluk alabalık ya da başka bir balık
Limon suyu ve tuz
Çeyrek bardak yağ
1 çay kaşığı Arnavut biberi
1 çay kaşığı kimyon (isteğe bağlı)

Fırını 175 derecede ısıtın. Balığı temizleyip tuz ve limon suyuyla ovun. Yarım saat bekletip suyunu süzdürün. Balığı yağlayıp baharatları dı ekledikten sonra fırına verin. Kurumasını önlemek için yağlı kâğıdı sarabilirsiniz. 30-40 dakika pişirin.

4-5 kişiliktir.

İç Malzemesi (isteğe bağlı)

1/3 bardak çam fıstığı ya da badem rendesi
2 yemek kaşığı tuzsuz tereyağı
Bir bardak dolusu kıyılmış maydanoz
3 diş ezilmiş sarımsak
Tuz ve yenibahar

tereyağında kavurun. Maydanoz ve baharatları da ekleyip bir dakika daha kavurmaya devam edin. Çiğ balığın içini bu malzemeye doldurup yukarıdaki işlemlerden geçirdikten sonra fırına verin.



Ispanak Salatası

2 demet taze ıspanak

1 demet doğranmış pırasa

1 limon suyu

Çeyrek yemek kaşığı zeytinyağı

Tuz ve karabiber

Ispanakları güzelce yıkayın. Suyunu süzdürün, doğrayıp tuzlayın. Biraz bekledikten sonra çıkan suyunu sıkın. Pırasa, limon suyu, zeytinyağı, tuz ve karabiberi ilave edip bekletmeden servis edin.

Uluşiliktir.



A Grubu için Besin Takviyesi Önerileri

Vitamin, mineral ya da bitki formundaki besin takviyelerinin rolü, beslenme düzeninizde eksik kalan besinleri karşılamak ve ihtiyacınız olan ek korumayı sağlamaktır. 0 grubu için besin takviyeleri:

- Metabolizmayı güçlendirir.
- Kan pıhtılaşmasını artırır.
- İltihapları önler.
- Tiroid fonksiyonunu düzenler

Size verilen öneriler, bu amaçlara ulaşmanızı sağlayacak besin takviyelerini belirtir ve A grubu için zararlı olabilecek besin takviyelerine karşı uyarır.

Yararlı Olanlar

B Vitamini

A grubu olanlar, B12 eksikliğine karşı uyanık olmalıdır. Daha çok hayvansal gıdalarda bulunan bu vitamin, A grubu diyetinde yoktur. Ayrıca A grubu olanların midelerinde yapısal faktör eksik olduğundan B12 Emilimi yetersizdir (yapısal faktör, mide çeperinde üretilen, B12 Emilimini kolaylaştıran bir maddedir). A grubu yaşlılarda B12 eksikliği bunamaya ve diğer nörolojik sorunlara sebep olabilir.

B vitamininin diğer türleri, A grubu diyetinde yeterli miktarda bulunur. Ancak anemi sorununuz varsa küçük dozlarda folik asit alabilirsiniz. A grubu kalp hastaları, kolesterol düşürücü etkisi olan niyasin takviyesi konusunu doktorlarına danışmalıdır.

A grubu için en zengin B vitamini kaynakları:

Taneli Tahıllar (Niyasin)	Tempe Soyası (B12)
Balık	Soya Sosu (B12)
Yumurta	Miso (B12)

C Vitamini

C vitamini, mide asidi seviyesi düşük olması yüzünden yüksek oranda mide kanserine yakalanan A grubuna çok faydalıdır. Örneğin, etleri tütsülerken çıkan dumanda bulunan nitrat,

A grubu olanlar için sorun teşkil eder. Nitratın kanser yapıcı özelliği, mide asidi seviyeleri düşük olanlarda daha çok görülür. Antioksidan olan C vitamini, bu reaksiyonu engeller (siz yine de tütülenmiş et tüketmekten uzak durun). Sırf faydalı diye yüksek dozlarda C vitamini almanız gerekmez. 1000 mg.'dan fazla alınan C vitamini A grubunun midesine zarar verir. Günde 2-4 tablet, 250 mg. dozunda bir takviye yeterli olacaktır. Kuşburnundan elde edilen C vitamini en yararlısıdır.

A grubu için en zengin C vitamini kaynakları:

Domatlar	Kiraz
Greyfurt	Limon
Ananas	Brokoli

E Vitamini

E vitamini kanser ve kalp hastalıklarına karşı koruyucudur. Bu hastalıkların ikisi de A grubunun yatkın olduğu hastalıklardır. Günlük E vitamini takviyesi alabilirsiniz. 400 IU dozu aşmamanız gerekir.

A grubu için en zengin E vitamini kaynakları:

Bitkisel Yağlar	Taneli Tahıllar
Fıstık	Yeşil Yapraklı Sebzeler

Kalsiyum

A grubu beslenme düzeninde bir miktar süt ürünü de bulunduğu için kalsiyum desteği, 0 grubunda ki kadar yüksek değildir, günlük 300-600 mg. arası kalsiyum yeterli olacaktır.

Tecrübelerime göre A grubu olanlar, bazı kalsiyum ürünlerine daha iyi tepki veriyor. A grubu için en kötü kalsiyum kaynağı, çok kolay bulunabilen kalsiyum karbonattır (çoğunlukla anti asitlerde bulunur). Kalsiyumun bu formu, absorbe edilebilmesi için yüksek mide asidine ihtiyaç duyar. Genelde A grubu olanlar kalsiyum glukonatı tolere edebilir, kalsiyum sitrata iyi tepki verir, en çok faydayı kalsiyum laktattan görürler.

A grubu için en zengin kalsiyum kaynakları:

Yoğurt	Konserve Somon (Kılçıklı)
Brokoli	Soya Sütü
Ispanak	Yumurta
Sardalya (Kılçıklı)	Keçi Sütü

Demir

A grubu beslenme düzeni, kırmızı ette bol miktarda bulunan demir yönünden zayıftır. A grubu kadınları, özellikle de ağır adet kanaması geçirenler, demir seviyelerinin yeterli olmasına dikkat etmelidir.

Demir takviyesine ihtiyacınız varsa bir doktora danışın. Kan testleri durumunuzu belirleyecektir.

Mümkün olan en düşük dozu kullanın. Uzun süreli demir kullanmayın. Ferroz silfat gibi ham ürünler midede hassasiyet yaratır. Demir sülfat ya da pekmez gibi daha yumuşak formları tercih edin. Sıvı formda bir bitkisel takviye olan Floradix, kolayca bulunabilir ve A grubu olanlar tarafından yüksek oranda absorbe edilir.

A grubu için en zengin demir kaynakları:

Taneli Tahıllar

Fasulye

İncir

Şeker Kamışı Şurubu

Çinko (*Dikkatle kullanılmalıdır.*)

Küçük bir miktar (günde 3 mg.) çinko alımının çocukları enfeksiyonlara, özellikle de kulak enfeksiyonlarına karşı korumada çok faydalı olduğunu gördüm. Ancak çinko takviyesi, iki yanı keskin bir bıçak gibidir. Sürekli alınan küçük dozlar bağışıklık sistemini güçlendirir; ancak uzun vadede diğer minerallerin emilimini engeller. Dikkatli olunmalıdır. Çinko takviyeleri kontrolsüz bir şekilde her yerde satılır; ama doktora danışılmadan kullanılmamalıdır.

A grubu için en zengin çinko kaynakları:

Yumurta

Baklagiller

Selenyum (*Dikkatle kullanılmalıdır.*)

Selenyum, vücudun antioksidan savunmasının bir bileşeni olduğundan A grubu olanlara kanseri önleme açısından faydalı olabilir. Selenyum takviyesi almadan önce doktorunuza danışın: Aşırı dozda selenyum kullananlarda zehirlenmelere rastlanmıştır.

Krom (*Dikkatle kullanılmalıdır.*)

A grubu olanlar diyabete yatkındır. Ailesinde diyabet geçmişi olanlar krom kullanabilir. Krom, vücudun insülin etkinliğini artıran glukoz tolerans faktörünün etkisini artırır. Uzun

sürelî krom kullanımının sonuçları hakkında geniş bilgimiz yoktur, bu yüzden kullanımını pek tavsiye etmem. A grubu olanlar diyabetten korunmak için uygun beslenme düzenini benimsemelidir.

A grubu için önerilen bitkiler/fitokimyasallar

AKDİKEN: Akdiken, çok faydalı bir kardiyovasküler tondur. Ailesinde kalp hastalığı geçmişı bulunan A grupları, beslenme düzenlerine akdikenini mutlaka eklemelidir. Bu fitokimyasal, akdiken ağacından elde edilir. Çok yüksek kardiyovasküler etkileri vardır. Damarların esnekliğini artırır ve kalbi güçlendirir. Kan basıncını düşürür, damarlarda biriken plaklarda çözücü etki yapar.

Almanya'da eczacılıkta kullanımı resmen kabul görmüş olan akdiken, aslında başka bir yerde bilinmez. Tabletleri ve solüsyonları doğal tedavi uzmanlarından, doğal ürünler satan marketlerden ve eczanelerden temin edilebilir. Bu bitkiyi fazla övmeme gerek yok; Alman resmi makamları, akdikenin yan etkilerinin olmadığını onaylamıştır. Bana kalsa akdiken ekstresini kahvaltı gevreklerine bile eklerdim.

BAĞIŞIKLIK GÜÇLENDİREN BİTKİLER: A grubu olanların bağışıklık sistemleri zayıf olduğundan ekinezya bitkisi grip ve soğuk algınlığından korunmada ve bağışıklık sisteminin kansere karşı tepki vermesinde faydalıdır. Yaygın kullanımı vardır. Çin'de yetişen bir bitki olan geven de bağışıklık toniği olarak alınır; ancak bulması biraz zordur. İki bitkide de bağışıklık sisteminin savunmasında rol oynayan, beyaz kan hücrelerinin çoğalmasını teşvik eden mitojenler gibi şeker yapıları mevcuttur.

SAKİNLEŞTİRİCİ BİTKİLER: A grubu olanlar papatya ve kedi otu gibi hafif sakinleştirici bitkileri anti-stres faktörü olarak kullanılabilir. Bu bitkiler çay formunda sıklıkla tüketilebilir. Kedi otunun kekrek bir kokusu vardır; ama alışınca hoşunuza bile gidebilir. Kedi otunun, Valium adlı sakinleştirici ilacın doğal formu olduğuna dair efsaneler dolaşır. Bu doğru değildir. Kedi otu, aslında Valerian olan adını İranlılarla yaptığı bir savaşta esir düşen Roma imparatorundan alır. İmparator öldürülmüş, içi doldurulmuş, kırmızıya boyanmış ve İran müzesinde sergilenmiştir.

KUERSETİN: Kuersetin, sebzelerde özellikle de kuru soğanda bol miktarda bulunan bir biyoflavonoittir. Kuersetin, doğal ürünler satan marketlerde bulunabilir. 100-500 mg. arası kapsüller hâlinde satılır. Kuersetin çok kuvvetli bir antioksidandır. E vitamininden yüzlerce kez daha etkilidir. A grubu olanların kanser önleme stratejilerine çok fayda sağlar.

BOĞA DİKENİ: Kuersetin gibi boğa dikenini de çok güçlü bir antioksidandır. Karaciğer ve safra yolunda yoğunlaşır. A grubu olanlar karaciğer ve safra kesesi hastalıklarına yakalanabilirler. Ailenizde karaciğer, pankreas ya da safra kesesi hastalıkları varsa boğa dikenini takviyesini kullanabilirsiniz. Kemoterapi gören kanser hastaları, karaciğer tahribatını önlemek için mutlaka boğa dikenini takviyesi almalıdır.

BROMELAIN (Ananas Enzimi): A grubu iseniz ve karında şişlik ya da protein emiliminde yetersizlik olduğunu gösteren başka belirtiler taşıyorsanız bromelain takviyesi almalısınız. Bu enzim, yiyeceklerden gelen proteini parçalar; A grubunun hastalıklarının sindirim sistemine, protein emiliminde yardımcı olur.

PROBİYOTİK TAKVİYELER: A grubu beslenme düzeni ne yeni başladıysanız, vejetaryen beslenmeye alışkın olmadığınızdan, şişkinlik ya da gaz problemlerinizi olabilir. Probiyotik takviye, sindirim sisteminde bulunan iyi bakterileri içerir. Probiyotik alırken “bifidus faktörü” yüksek olanı tercih edin. Bu bakteri, A grubu olanlara en faydalı olandır.

Zararlı Olanlar

A VİTAMİNİ-BETA KAROTEN: Babam A grubu olan hastalarına beta karoten vermezdi. Kan damarlarına iyi gelmeyeceğini söylerdi. Bu konu hiç belgelenmediği için onun bu dediklerini sorguladım. Tam aksine bütün kanıtlar, beta karotenin damar hastalıklarına iyi geldiğini gösteriyordu. Ancak son zamanlarda yapılan araştırmalarda yüksek dozda alınan beta karotenin doku hasarını durduracağı yerde artıran, oksidasyon hızlandırıcı etkisi olduğu ortaya çıktı. Belki de babamı haklıydı, en azından A grubu hastalar açısından. Eğer öyleyse A grubu olanlar beta karoten kullanmayı bırakıp beslenme düzenlerine yüksek miktarda karotenoid ilave edebilirler.

Uyarı: Yaşlandıkça yağda çözünen vitaminleri daha zor absorbe ederiz. A grubu yaşlı kişiler, günlük alacakları 10,000 IU dozundaki A vitaminiyle yaşlanmanın bağışıklık sistemine verdiği olumsuz etkiye karşı koyabilirler.

A grubu için en zengin karoten kaynakları:

Yumurta	Ispanak
Sarı kabak	Brokoli
Havuç	

A Grubu Stres/Egzersiz Profili

Stresin olumsuz etkilerine karşı koyma gücü, kan grubunuzda mevcuttur. 3. bölümde de değindiğimiz gibi mesele stres değil, strese karşı verdiğimiz tepkidir. Her kan grubunun, strese karşı koymak için belli genetik programları vardır.

A grubu olanlar, stresin ilk aşamasına zihinsel olarak tepki verirler. Beyinde adrenerjik olarak yüklenmiş ampuller yanar. Endişe, sinirlilik, hiperaktivite ortaya çıkar. Stres sinyalleri bağışıklık sistemine ulaştığında zayıf düşersiniz. Sinir sisteminizin yüksek hassasiyeti, koruyucu antikorları aşındırır. Enfeksiyonlarla ve pusuda bekleyen bakterilerle mücadele edemeyecek kadar güçsüz düşersiniz.

Yoga ve meditasyon gibi sakinleştirici teknikler odaklanma ve gevşemeyi sağlayarak strese karşı koymanıza yardım eder. A grubu olanlar sürekli çatışmaya ve cepheleşmeye dayanamazlar. Hareketsiz, sakinlik içinde kalmak onlara iyi gelir.

Stres seviyelerini azaltmazlarsa A grubu olanlar kalp hastalıkları ve kansere açık hâle gelirler. Sakinleştiren ve odaklanmayı sağlayan egzersizler A grubunu stresten uzaklaştırır.

Tai chi chuan denen törensel hareketleri olan Çin boks ve Hintlilerin esneme sistemi olan hatha yoga sakinleştirici, odaklanmayı sağlayıcı egzersizlerdir. Yürüyüş, yüzme, bisiklet gibi hafif izotonik egzersizler A grubuna çok faydalıdır. Sakinleştirici egzersizler dediğimizde ter atmamayı kast etmiyoruz. Burada önemli olan, fiziksel ve zihinsel aktiviteyi birleştirmektir.

Örneğin fazla rekabet isteyen spor ve egzersizler sizi gerileştirerek yorar. Eskisinden daha asabi olursunuz. Bağışıklık sisteminiz hastalıklara karşı savunmasız kalır.

Aşağıdaki egzersizler A grubu olanlara önerilmektedir. Belirlenen sürelerden şaşmamaya dikkat edin. Gerginliği atmak ve

canlanmak için bu egzersizlerden bir ya da ikisini, haftada üç ya da dört kez yapmalısınız.

Egzersiz	Süre	Sıklık
Tai Chi	30-45 dak.	Haftada 3-5 kez
Hatha Yoga	30 dak.	Haftada 3-5 kez
Dövüş Sporları	60 dak.	Haftada 2-3 kez
Golf	60 dak.	Haftada 2-3 kez
Hızlı Yürüme	20-40 dak.	Haftada 2-3 kez
Yüzme	30 dak.	Haftada 3-4 kez
Dans	30-45 dak.	Haftada 2-3 kez
Aerobik	30-45 dak.	Haftada 2-3 kez
Esname	15 dak.	Haftada 3-5 kez

A Grubu Egzersiz Kılavuzu

Tai chi, vücut hareketlerinin esnekliğini artıran bir spordur. Tai chi'nin yavaş, endamlı, şık hareketleri son hızla uçan yumruk ve tekmeleri, engelleme ve savunmaları gizler. Çin'de bu spor günlük olarak toplu hâlde yapılır. İnsanlar hareketleri birlikte yapmak için halka açık meydanlarda toplanır. Tai chi konsantrasyonu ve sabırlı olmayı öğrettiği gibi çok etkili bir esneme tekniğidir.

Yoga da A grubu olanların stresine iyi gelir. İçsel arınma, nefes kontrolü ve dünyevi kaygılardan uzak, tam bir konsantrasyon sağlamak için uygulanan duruş pozisyonlarını birleştirir. Hatha yoga, Batı'da en yaygın yoga türüdür.

Temel yoga pozisyonlarını öğrenirseniz kendine göre bir rutin düzenleyebilirsiniz. Yoga yapan A grubu hastalarım, günlük seanslarını yapmadan evden çıkmadıklarını söylerler.

Ancak bazı hastalarım da yoga yapmanın dini yönden sa

kıncalı olacağından endişe eder. Yoga yapınca dinden çıkacaklarını, Doğu mistisizmine geçeceklerini sanırlar. Onlara şu cevabı veririm: “İtalyan yemeği yediğinizde İtalyan mı oluyorsunuz?” Meditasyon ve yoga, uygulama teknikleridir. Pozisyonlar doğaldır, çok eski ve faydası kanıtlanmış hareketlerdir.

Basit Yoga Hareketleri

Yoga esnemeyle başlar ve biter. Kaslarımızı sürekli kasarız; ama serbest bırakıp esnettiğimizi düşünürüz. Stres ve günlük yaşamın verdiği gerginliğin biriktiği kaslarımızı düzenli olarak esnettikçe daha iyi ve sağlıklı hissederiz. Gevşemenin en kolay yolu sırt üstü uzanmaktır. Kol ve bacaklarınızı rahat bir şekilde bırakın. Derin gevşemenin amacı; vücudunuzun ve zihninizin sakinleşmesi, durgun bir su gibi olmasıdır.

Diyaframdan nefes alıp vererek başlayın. Tıpkı bebekler gibi karın boşluğunuzu havayla doldurun. Göğsünüzü değil. Çoğumuz farkında olmadan, doğal olmayan ve faydasız olan göğüs nefesine alışmışızdır. Yoganın amaçlarından biri de doğru nefes almamızı sağlamaktır. Nefesinizi takip edin. Hızlı, yüzeysel ya da düzensiz mi? Arada bir nefesinizi tutuyor musunuz? Doğal bir şekilde nefes almaya çalışın. İçinizi havayla doldurun; derin, sıkmadan nefes alın. Alt nefes kaslarını izole etmeye çalışın. Göğsünüzü hareket ettirmeden nefes alın. Nefes egzersizleri yumuşak ve sakin bir şekilde yapılmalıdır. Bir elinizi göbeğinize koyun ve nefes hareketlerinizi izleyin. Omuzlarınızı gevşetin.

Egzersize tüm nefesinizi vererek başlayın. Nefes alırken karınınızın üstünde koca bir kitap varmış gibi yapın ve bu hayali ağırlığı yukarı doğru kaldırmaya çalışın.

Nefes verirken yine bu hayali ağırlığın karnınıza bastırarak havayı çıkardığını düşünün. Normalde verdiğinizden daha fazla hava vermeye çalışın. Ciğerlerinizdeki havayı sıkarmış gibi. Bu diyafram çalışmasıdır ve ileride diyafram kaslarının gevşemesini sağlar. Karın kaslarınızı da işin içine sokun. Nefes alırken hayali bir yükü yukarı doğru itiyormuş gibi derin nefes alın. İyice konsantre olun, göğsünüz ve kaburgalarınız hiç hareket etmesin.

Aerobik egzersizler yaparken bile gevşeme tekniklerini uygulayın. Stresle başa çıkmanıza fayda sağlar.

Son Bir Not:

Mizaç

A grubu, kalabalık yerlerde ve sakin; ama yoğun şehir yaşamının stresiyle başa çıkabilecek şekilde bir adaptasyon geçirmiştir. Kalabalık ortamda bulunmak zorunda kalan kişilerde ruhsal durumlar gözlemlenebilir.

Bir insanda bulunması gereken en önemli özellik, yardım sever olmaktır. A grubu dürüst, mazbut, yasalara saygılı ve kontrollüdür. İnsanların birbirine saygısı olmazsa toplumları yaşayamaz. Tek başlarına kalanlar başarılı olamaz. O grubu özellikleri, çiftçi toplumlara göre evrimleşmeseydi, sonuçtan bir kaos olurdu. A grubu atalarımıza bu konuda çok şey borçluyuz.

Eski çağlardaki A grupları zeki, duyarlı, tutkulu ve karmaşık hayata meydan okuyacak kadar kurnazdı. Bütün bu özellikleri bir çerçeve içindeydi. Günümüzde A grubu olanların gergin olmalarının sebebi bu olabilir. Endişelerini gizlerler. Çünkü

çevreyle anlaşmak için bunu yapmak durumdadırlar. Ama bir patladılar mı, pür patlarlar! Bu stresin ilacı, bahsettiğimiz üzere etkinleştirici egzersizler, yoga ve tai chidir.

A grubu olanlar yoğun, baskı altında liderlik yapmaya uygun değildir. Ama bu lider olamayacakları anlamına gelmez. A grubu liderler “iti ite kırdırmak” diye tabir edilen yöntemi reddederler. Lider olduklarında sorunları çözme eğilimindedirler. Amerikan başkanlarında Johnson, Nixon ve Carter A grubuydu. Her biri de şüphe götürmez derecede zeki ve tutkuluydu; ama hepsi de ölümcül hatalar yaptı. Stres büyüdüğü zaman endişe de artar. Paranoya ortaya çıkar. Sonunda kendilerini kapının önünde bulurlar.

En kötü şöhretli lider Hitler'di. Birçoğu onda O grubunun tutmasız kesinliğini sapkın dürtülerini görür; ama Hitler, sıradışı bir hiperaktivitenin yol açtığı deliliğin içine düşmüştür. Hitler aykırı biriydi. Genetiği düzenlenmiş bir toplum hayali vardı.

6

B GRUBU PLANI

B Grubu: *Göçebe*

- *Dengeli*
 - *Bağışıklık Sistemi Güçlü*
 - *Sindirim Sistemi Dayanıklı*
 - *En Esnek Beslenme Düzeni*
 - *Süt Ürünleri Yiyebilir.*
- *Strese Karşı Yaratıcı Yetenekleriyle Mücadele Eder.*
 - *Zinde ve Sağlıklı Olabilmesi İçin Bedensel ve Zihinsel Aktiviteleri Arasında Denge Kurması Gerekir.*

B GRUBU BESLENME DÜZENİ

(O) ve A grupları, pek çok açıdan zıt kutuplardadır. B grubunu tanımlayacak en uygun deyim ise kendine has oluşudur. Bu anlamıyla özgün, bazen de bukalemun gibidir. B ve O grupları birçok yönden birbirine benzer; ama birden B grubu tamamen farklı bir şekle bürünür. B grubunun, evrim yolculuğunda, birbirinden ayrılan insanı ve kültürleri birleştirmeye çalışan sofistike bir inceliği temsil ettiği söylenebilir.

Güçlü ve uyanık olan B grubu, modern hayatta çok yaygın olan kalp hastalıkları ve kanser gibi en korkunç hastalıklara karşı koyabilir. Hastalığa yakalansalar bile hayatta kalmayı başarırlar. B grubu sıra dışı bir kan grubu olduğundan MS, deri veremi, kronik yorgunluk sendromu gibi alışılmamış hastalıklara daha yatkındırlar (bkz. Bölüm 9).

Teçrübelerime göre önerilen beslenme düzenini uygulayan B grupları, ağır hastalıkları atlatıp uzun ve sağlıklı bir hayat yaşayabilir.

B grubu diyeti dengeli ve besleyicidir. Çok çeşitli besinleri içerir. Babamın deyişiyle “hayvanlar ve sebzeler krallığını” temsil eder. B grubu denge demektir.

Kilo Verme Faktörü

B grubu olanların kilo almasındaki en büyük faktörler mısır, karabuğday, mercimek, fıstık ve susam tohumudur. Bu yiyeceklerin hepsinde farklı bir lektin türü vardır; ama bu lektinlerin tümü metabolik sürecin etkinliğini bozar. Yorgunluğa, vücudunu su tutulmasına ve hipoglisemiye sebep olur; yemek yedikten sonra kan şekeri aniden düşer. Hipoglisemik olan hastalarını, sık ve az yemenin kan şekerinin düşmesini engelleyip engellemediğini sorarlar. Bu görüşe katılmam. Sorun ne zaman yedikleri değil, ne yedikleridir. Bazı yiyecekler kan şekerini düşürür, özellikle B grubu olanlarda. Bu yiyeceklerden uzak durup kan grubunuza göre beslenirseniz yemeklerden sonra kan şekeriniz normal seviyede kalır. Az ve sık aralıklarla yerseniz vücudunuz doğal açlık sinyalleri karışır, sürekli aç hissetmeye başlarsınız. Kilo vermek isteyen biri için bu hiç de iyi bir durum değildir.

B grubu olanlar, glüten içeren buğday tohumu ve tam buğday ürünlerine, O grubu olanlarla aynı tepkiyi verir. Glüten, metabolizmayı yavaşlatan diğer yiyeceklerin yol açtığı sorunlara yenilerini ekler. Gıdalar sindirilip vücudun enerji kaynağı olarak etkin bir şekilde kullanılmazsa yağ olarak depolanırlar.

Aslında buğday glütene B grubu olanlara, O grubu olanlara saldırdığı kadar şiddetli saldırmaz. Ancak mısır, mercimek, karabuğday ve Şam fıstığına bir de buğdayı eklerseniz, tehlikeli sonuçlar doğabilir. Kilo vermek isteyen B grupları, beslenim düzenlerinden buğdayı tamamen çıkarmalıdır.

Bu yiyeceklerden ve toksik lektinler içeren diğer gıdalardan uzak durulduğu zaman, B grubu olanlar kilo kontrolünde çok başarılı olurlar. B grubu olanlarda, O grubuna köstek olan tiroit problemleri gibi fiziksel engeller yoktur. Sindirim güçlüğü de çekmezsiniz. Kilo vermek için tek yapmanız gereken, kan grubunuza göre beslenmektir.

B grubu diyetinde süt ürünleri bulunduğundan insanlar bu gruptan olanların kilo sorunu olmamasına şaşırırlar. Yüksek kalorili gıdalar tüketirseniz, elbette kilo alırsınız! Ama süt ürününün makul ölçüde tüketilmesi, B grubu olanların metabolik dengelerini düzenler. Asıl zararlı olanlar, enerji yakımını engelleyen ve kalorileri yağ olarak depolayan belli bazı yiyeceklerdir.

B grubu olanların kilo verme sürecinde önemli noktalar şunlardır:

Kilo Almaya Yarayan Yiyecekler

MISIR	<i>İnsülin verimini önler. Metabolizma hızını azaltır. Hipoglisemiye yol açar.</i>
MERCİMEK	<i>Besin alımını önler. Metabolik verimi azaltır. Hipoglisemiye yol açar.</i>
SUSAM TOHUMU	<i>Metabolik verimi azaltır</i>
KARABUĞDAY	<i>Hipoglisemiye yol açar. Sindirim sistemini bozar. Metabolik verimi azaltır.</i>
BUĞDAY	<i>Sindirim sistemini ve metabolizmayı yavaşlatır. Yiyeceklerin yağ olarak depolanmasına sebep olur, enerjiye çevrilmesini engeller. İnsülin verimini azaltır</i>

Kilo Vermeye Yarayan Yiyecekler

YEŞİL SEBZELER	<i>Metabolik verimi artırır.</i>
----------------	----------------------------------

ET *Metabolik verimi artırır.*

KARACİĞER *Metabolik verimi artırır.*

YUMURTA/AZ YAĞLI *Metabolik verimi artırır.*

SÜT ÜRÜNLERİ

MEYAN KÖKÜ ÇAYI* *Metabolik verimi artırır.*

BU KILAVUZU B GRUBU DİYETİYLE BİRLİKTE KULLANIN

Et ve Kümes Hayvanları

B KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
Yiyecek	Porsiyon**	Afrikanlı	Beyaz	Asyalı
Yağsız Kırmızı Et	120-180 gr. (Erkekler) 60-150 gr. (Kadınlar ve çocuklar)	3-4 kez	2-3 kez	2-3 kez
Kümes Hayvanları	120-180 gr. (Erkekler) 60-150 gr. (Kadınlar ve çocuklar)	0-2 kez	0-3 kez	0-2 kez

B grubu sisteminde stres, otoimmün bozuklukları ve kırıncı et arasında doğrudan bir ilişki vardır. Bunun sebebi, B grubu olan atalarımızın diğer et türlerine daha iyi adapte olmasıdır (Sibiryada tundralarında dana kesecek hâlleri yoktu, elbette). Yorgunluk ve bağışıklık yetersizliği gibi sorunlarınız varsa haftada birkaç kez kuzu, koyun ve tavşan eti yemeniz gerekir. Dana ve hindiye pek tercih etmeyin.

Tecrübelerime göre B grubu diyetine uyum sağlamanın en zor yanı, tavuktan vazgeçmektir. Tavuğun kas dokularında, il

* Doktor tavsiyesi olmadan, asla meyan kökü tableti kullanmayın. Meyan kökü çayı içilebilir.

** Porsiyon önerileri, ırk özelliklerinize göre diyetinizi geliştirmenize yardım eder.

grubuna etki eden yapıştırıcı lektinler vardır. Kırmızı etten çok kümes hayvanları tüketen bir B grubu iseniz hindi ya da sülün gibi diğer kümes hayvanlarını tercih edebilirsiniz. Bunların tadı tavuğa benzer; ama tehlikeli lektinler içermezler.

Tavuk hakkındaki bu gerçekler, birçok insanın canını sıkar; çünkü tavuk, çoğu yöresel beslenme tarzının başlıca gıdasıdır. Ayrıca insanlar dana etinden çok tavuk yemeye alışmıştır; çünkü “sağlıklı” olduğunu düşünür. Bu durum, standart bir beslenme tarzının herkese uymadığının en güzel örneğidir. Tavuk eti, dana etinden daha yağsız olabilir (ayrıca bu her zaman geçerli değildir); ama mesele bu değildir. Asıl mesele, kan dolaşımınıza saldıran bir yapıştırıcı lektin ve bu lektinin bağışıklık bozukluklarına yol açmasıdır. Bu yüzden, tavuk çok lezzetli bir yiyecek olsa da artık vazgeçmenizi öneririm.

Cok Faydalı Yiyecekler

Keçi	Koyun	Av Etleri
Kuzu	Tavşan	

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Siğir	Devekuşu	Hindi
Bufalo	Sülün	Süt Danası
Karaciğer(Dana)		

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Pastırma/Jambon/Domuz	Orman Tavuğu	Bıldırcın
Tavuk	Guinea Tavuğu	Güvercin Yavrusu
Ördek Tavuğu	Yürek	Sincap
Ördek	At	Uykuluk
Kız	Keklik	Kaplumbağa

Deniz Ürünleri

KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
Yiyecek	Porsiyon	Afrikanlı	Beyaz	Asyalı
Tatlı Deniz Ürünleri	120-180 gr.	4-6 kez	3-5 kez	3-5 kez

B grubu olanların deniz ürünleriyle arası çok iyidir. Özellikle mezgit ve somon gibi besleyici yağlar içeren derin deniz balıkları çok faydalıdır. Dil balığı ve trança gibi beyaz balıklar, B grubu olanlar için yüksek protein kaynaklarıdır. Yengeç, istakoz, karides, midye gibi deniz kabuklularından uzak durmanızı gerekir. B grubu olanların sistemlerini bozan lektinler içerir. Eski çağlardaki B grubu nüfusun, deniz kabuklularını yasaklayan Yahudi topluluklarından olması çok ilginçtir. Belki de deniz kabuklularının B grubu olanlara zararlı olduğu o zamanlardan biliniyordu.

Cok Faydalı Yiyecekler

Havyar	Çiroz	Sardalya
Mezgit	Mahi Mahi	Tirsi
Kurbağa	Maymun Balığı	Dil Balığı
Dere Pisisi	Tatlı Su Levreği	(Gri ya da Siyah Dışında)
Orfoz	Turna	Mersin Balığı
Trança	Taze Somon	

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Abalon	Turuncu Mezgit	Köpekbalığı
Lüfer	Gümüş Balığı	Yayın
Tatlı Su Levreği	Kalamar	Sazan
(Gümüş/Beyaz/Sarı)	Kedi Balığı	Kefal
Yaladerma	Kılıçbalığı	Kayışbalığı
Kırmızı	Kapanlevrek	Kırmızı Kayabalığı
Yelken Balığı	Ton Balığı	Ringa
Deniz tarağı	Gölge Balığı	Tekir
Atlantik Morinası	Beyaz Balık	Opaleye

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Hamsi	Iskarmoz	Deniz Kabukluları
Levrek (Çizgili)	Mersin Morinası	Yengeç
Karabalık	Kerevit	Midye
Yılan Balığı	Kurbağa	Ahtapot
Salyangoz	Ringa Turşusu	İstiridye
Istakoz	Kömür Balığı	Dil Balığı (Gri ve Siyah)
Somon Füme	Somon Yumurtası	Karides
Deniz Alabalığı	Midye	Sarıkuyruk

Süt Ürünleri ve Yumurta

B KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
Yiyecek	Porsiyon	Afrikalı	Beyaz	Asyalı
Yumurta	1	3-4 kez	3-4 kez	5-6 kez
Peynir	60 gr.	3-4 kez	3-5 kez	2-3 kez
Yoğurt	120-180 gr.	0-4 kez	2-4 kez	1-3 kez
Süt	120-180 gr.	0-3 kez	4-5 kez	2-3 kez

B grubu olanlar, süt ürünlerinin tadını çıkarabilen tek gruptur. Çünkü B grubu antijenindeki öncelikli şeker D galaktozamindir. Bu süt şekerinin aynısıdır. Süt ürünleri insanın beslenme düzenine B grubunun gelişmesi ve hayvanların evcilleştirilmesiyle birlikte girmiştir. (Bu arada kas dokularında lektin bulunan tavukların yumurtasında lektin bulunmaz.)

Ancak durumu belirsizleştiren özgün değişimler olmuştur. Asya kökenli iseniz süt ürünlerine alışmanız zor olabilir. Sisteminizin karşı koymasından değil, kültürünüzün karşı koyması yüzünden. Süt ürünleri Asya'ya, Moğolların istilasıyla girmiştir. Asyalılara göre süt ürünleri barbar yiyeceğidir ve yenmesi uygun değildir. Bu düşünce bugün de geçerliğini korumaktadır. Asya'da yaşayan büyük sayıda B grubu, soya bazlı ürünlerle sistemlerine hasar vermektedir.

B grubu olan Afrikalılar da süt ürünlerine alışmakta zorlanırlar. Afrika'da fazla sayıda B grubu yoktur. Afrikalıların çoğunda laktoz hassasiyeti vardır.

Bu hassasiyet alerjiyle karıştırılmamalıdır. Alerji, kanın yiyeceğe karşı antikor üretmesine sebep olan bağışıklık tepkisidir. Hassasiyet ise belli gıdaların sindiriminde güçlük çekmeniz demektir. Gıda hassasiyeti göç, kültürel asimilasyon ya da başka sebeplerden ortaya çıkabilir. Örneğin B grubu olanların, süt ürünlerinin bilinmediği Afrika'ya göç etmesi gibi.

Ne yapacaksınız? Laktoz hassasiyetiniz varsa laktoz enzim ilaçları kullanabilirsiniz. Böylece süt ürünlerini sindirebilir hâle gelirsiniz. Birkaç hafta boyunca B grubu diyetine devam ettikten sonra yoğurt ve kefir gibi gıdalardan başlayarak süt ürünlerini yavaş yavaş diyetinize ekleyebilirsiniz. Bu gıdaları dondurma, yağlı süt, krem peynir gibi taze süt ürünlerinden daha kolay tolere edilir. Laktoz hassasiyeti olan B gruplarının, beslenme düzenlerindeki sorunları çözdükten sonra, süt ürünleri tüketebildiklerini gözlemledim.

Soyalı ürünler, genellikle süt ürünlerinin yerine tavsiye edilir. Soyalı ürünler yiyebilirsiniz, B grubu olanlara bir zararı yoktur. A grubuna sağladığı kadar fayda da sağlamaz. B grubu olanların soya tüketmeleriyle ilgili asıl endişem, bunları ana öğün olarak yemeleri, B grubu olanların asıl ihtiyacı olan et, balık ve süt ürünleri yerine soya ürünlerini koymalarıdır.

Çok Faydalı Yiyecekler

Çökelek	Keçi Peyniri	Paneer Peyniri
Köy Peyniri	Kefir	Rikotta
Feta Peyniri	Mozarella	

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Fransız Peyniri	Yayık Ayrarı	Kazein
Tereyağı	Kamembert Krem Peyniri	Çedar
İsviçre Çedarı	Hollanda Peyniri	İtalyan Peyniri
Krem Peynir	Gravyer	Lor
Edam Peyniri	Jarlsburg Peyniri	Meyveli Dondurma
Tavuk Yumurtası	Monterey Jack Peyniri	Ekşi Krema
Emmental Peyniri	Muenster Peyniri	Aritılmış Tereyağı (Ghee)
Fransız Krem Peyniri	İsviçre Peyniri	Parmesan
Peynir Altı Suyu		

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Amerikan Peyniri	Yumurta	Dondurma
Rokfor	(Ördek, kaz bıldırcın)	Dil peyniri

Sıvı ve Katı Yağlar

B KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
Yiyecek	Porsiyon	Afrikanlı	Beyaz	Asyalı
Sıvı yağlar	yemek kaşığı	3-4 kez	4-6 kez	5-7 kez

Zeytinyağı sindirimi kolaylaştırır. Her gün en az bir yemek kaşığı tüketmeye dikkat edin. Ghee denen Hindistan kaynaklı bir tür tereyağı, pişirmede de kullanılabilir. Susam yağı, ayçiçeği yağı ve mısır yağından uzak durun. Bu yağlarda B grubunun sindirim sistemine zarar veren lektinler bulunur.

Cok Faydalı Yiyecekler

Zeytin

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Badem

Akşamsefası

Buğday Tohumu

Kuş Üzümlü Tohumu

Keten Tohumu

Balık Yağı

Ceviz

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Avokado

Hindistan Cevizi

Aspir

Hodan Tohumu

Mısır

Susam

Kanola

Pamuk Yağı

Soya

Hintyağı

Fıstık

Ayçiçeği Yağı

Sert Kabuklu Yemişler ve Tohumlar

B KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
Yiyecek	Porsiyon	Afrikanlı	Beyaz	Asyalı
Yemiş ve tohumlar	bir avuç	3-5 kez	2-5 kez	2-3 kez
Yemiş ezmeleri	yemek kaşığı	2-3 kez	2-3 kez	2-3 kez

Kabuklu yemiş ve tohumlar, B grubu olanlara önerilmez. Fıstık, susam tohumu, ay çekirdeği ve diğer tohumlar B grubu olanların insülin üretimini engeller.

B grubu olan Asyalılar için susam tohumundan vazgeçmek zor olabilir; ama burada kan grubunuz, kültürünüzün önüne geçmektedir.

Cok Faydalı Yiyecekler

Siyah Ceviz

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Badem

Kestane

Pekan Cevizi

Badem Ezmesi

Keten Tohumu

Pekan Cevizi Ezmesi

Amerikan Cevizi

İngiliz Cevizi

Kızılağaç Meyvesi

Liçi Ağacı Meyvesi

Ak Ceviz

Avustralya Fındığı

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Kaju

Fıstık

Susam Tohumu

Kaju Ezmesi

Fıstık Ezmesi

Ayçiçeği Ezmesi

Fındık

Haşhaş Tohumu

Ay Çekirdeği

Çam Fıstığı

Kabak Çekirdeği

Şam Fıstığı

Tahin

Fasulye ve Baklagiller

B KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
Yiyecek	Porsiyon	Afrikalı	Beyaz	Asyalı
Tavsiye edilen bütün fasulye ve baklagiller	kuru, 1 kâse	3-4 kez	2-3 kez	4-5 kez

B grubu olanlar bir miktar fasulye ve baklagiller tüketebilir. Ancak mercimek, nohut, barbunya, börülce gibi yiyecekler, insülin üretimini engelleyen lektinler içerir.

B grubu olan Asyalılar, fasulye ve baklagilleri diğer ırklara göre rahat sindirir; çünkü bu besinlere alışkındırlar. Ancak Asyalılar da bu besinleri sık tüketmemelidir.

Çok Faydalı Yiyecekler

Barbunya Lima Fasulyesi Navy Bean

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Kuru Fasulye Meksika Turbu Demirhindi
Kızıl Fasulye Kuzey Fasulyesi Ak Fasulye
Kuru Bakla Bezelye

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Adzuki Fasulyesi Maş Fasulyesi Soy Miso
Börülce Benekli Fasulye Soy Tempe
Benekli Bezelye Soya Fasulyesi Soya Tofusu
Nohut Soya Peyniri Soya Granülü
Mercimek Soya Sütü

Kahvaltılık Tahıllar

II KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
Yiyecek	Porsiyon	Afrikalı	Beyaz	Asyalı
İvsiye edilen tütün tahıllar	kuru, 1 kâse	2-3 kez	2-4 kez	2-4 kez

B grubu olanlar dengeli besleniyorlarsa, yani B grubu diyetine uyuyorlarsa, buğday tüketmelerinde bir sakınca yoktur. Ancak buğday, bütün B grupları tarafından tolere edilmez. Buğday lektini, yağ hücrelerindeki insülin alıcılarına yapışır, insülin etkinliği azalır ve yağ yakımı yavaşlar.

B grubu olanlar çavdardan uzak durmalıdır. Çavdar kan sistemini bozar ve kalp hastalıklarına yol açar (kalp hastalarının

çoğu, Doğu Avrupalı B gruplarıdır. Bu nüfus arasında çavdar ekmeği, geleneksel olarak çok tüketilir).

Mısır ve karabuğday, B grubu olanların kilo almasının baş faktörleridir. Metabolizmayı bütün yiyeceklerden daha fazla yavaşlatır. İnsülin düzensizliklerine, vücutta su tutulmasına ve yorgunluğa sebep olur.

B grubu için anahtar kelime dengedir. Çeşitli tahıl ve gevrekler tüketin. Pirinç ve yulaf çok faydalıdır. Kavuzlu buğdayı mutlaka deneyin.

Çok Faydalı Yiyecekler

Akdarı	Yulaf	Pirinç Kepeği
Yulaf Kepeği	Pirinç	Kavuzlu Buğday

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Arpa	Pirinç Lapası	Kinoa
------	---------------	-------

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Horozibiği	İri yulaf	Tapyoka
Karabuğday	Kamut	Buğday lapası
Mısır gevreği	Çavdar	Buğday kepeği
Mısır unu	Buğday lapası	

Ekmek ve Kekler

B KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
Yiyecek	Porsiyon	Afrikalı	Beyaz	Asyalı
Ekmek, Kraker	1 dilim	0-1 kez	0-1 kez	0-1 kez
Kekler	1 adet	0-1 kez	0-1 kez	0-1 kez

Buradaki öneriler, tahıllarla aynıdır. Buğday, mısır, çavdar ve karabuğdaydan uzak duracaksınız. Yine de çok çeşitli ekmek

seçenekleriniz vardır. Essene ya da Ezekiel ekmeğini deneyin. Bu canlı ekmekler oldukça besleyicidir. Filizlenmiş buğday tohumundan üretilirler ve çok da sağlıklıdırlar.

Çok Faydalı Yiyecekler

Esmer Pirinç Ekmeği Ezekiel Ekmeği Pirinç Ekmeği
Essene Ekmeği Akdarı Ekmeği

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Glütensiz Ekmek Soya Unu Ekmeği Buğday
Proteinli Ekmek Buğday Ekmeği (Beyaz Un  r nleri)
(Buğdaysız) (Saf Un, Beyazlatılmamış) Yulaf Kepeği   reği
Kavuzlu Buğday Ekmeği

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Horozibiği  ok Tahıllı Ekmek Ryvita
Mısır Ekmeği  avdar Ekmeği Buğday Kepeği   reği
Durum Buğdayı Tam Buğday Kamut
 avdar Kıtırı

Tahıllar ve Makarna

B KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK öZELLİğİ		
<i>Yiyecek</i>	<i>Porsiyon</i>	<i>Afrikalı</i>	<i>Beyaz</i>	<i>Asyalı</i>
Tahıllar	kuru, 1 kâse	3-4 kez	3-4 kez	2-3 kez
Makarnalar	kuru, 1 kâse	3-4 kez	3-4 kez	2-3 kez

B grubu olanlara önerilen tahıl ve makarnalar, ekmek önerileriyle uyumludur. Makarna ve pirinci makul miktarlarda tüketmenizi öneririm. Et, süt ve demir ürünlerinin yanında bu gıdaların pek bir besin değeri yoktur.

Çok Faydalı Yiyecekler

Akdarı Unu

Pirinç Unu

Kavuzlu Buğday Unu

Yulaf Unu

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Arpa Unu

Pirinç

Durum Buğday Unu

(Makarna)

Kinoa

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Karabuğday

Durum Buğdayı

Soba Eriştesi

Bulgur Unu

Glütenli Un

Kuskus

Mısır Unu

Tam Buğday Unu

Çavdar Unu

Yabani Pirinç

Sebzeler

B KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
<i>Yiyecek</i>	<i>Porsiyon</i>	<i>Afrikanlı</i>	<i>Beyaz</i>	<i>Asyalı</i>
Çiğ sebzeler	pişmiş, 1 kâse	3-5 kez	3-5 kez	3-5 kez
Pişmiş sebzeler	pişmiş, 1 kâse	1-4 kez	3-5 kez	3-5 kez

Besleyici ve B grubu olanlara çok faydalı birçok sebze vardır. Günde 3-5 porsiyona kadar tüketebilirsiniz. B grubunun uzak durması gereken pek az sebze vardır, bu kılavuzu dikkate alın.

Beslenme düzeninizden domatesi tamamen çıkarın. Domates, panhemaglutinan denen ender bitkilerdendir. Bütün kan gruplarına yapışan bir lektin içerir. Domates lektini O ve AB gruplarına daha az zararlıdır, ama B ve A grubu olanlar, mide sorunları yaşarlar.

İnsülin ve metabolizma dengesini bozan lektinler içeren mısır da diyetinizde yer almayacaktır. Alerjik reaksiyonlara yol açabileceğinden, zeytinden de uzak durmalısınız.

B grubu olanlar virüslere ve otoimmün hastalıklarına açık olduğundan, önemli bir antiviral olan magnezyum içeren yeşil sebzeleri bol bol tüketmelidir. Magnezyum aynı zamanda, egzersizli çocuklara da iyi gelir.

Sebze dünyası sizin krallığınızdır. Diğer kan gruplarının aksine, patates, lahana ve mantar yiyebilirsiniz.

Çok Faydalı Yiyecekler

Pancar	Karnabahar	Hardal Yaprağı
Pancar Yaprağı	Lahana Yaprağı	Brokoli
Maydanoz	Brüksel Lahanası	Patlıcan
Yaban Havucu	Zencefil	Biber
Lahana	Yosun	Patates
Mantar	Havuç	

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Alfalfa Filizi	Kışniş	Yosun
Roka	Salatalık	Kıvırcık Lahana
Kuşkonmaz	Bayır Turbu	Pırasa
Kuşkonmaz Bezelyesi	Karahindiba	Marul
Bambu Dalı	Dereotu	Çin Lahanası
Frenk Marulu	Kapari	Hindiba
Kereviz Kökü	Rezene	Kereviz
Eğreltiotu Tomurcuğu	Mantar	Frenk Maydanozu
Sarımsak	Kıvırcık Hindiba	Kırmızı Hindiba
İspanak	Brokoli Yaprağı	Bal Kabağı (İnce, Uzun)
Pazı Yaprağı	Şalgam	Turp
Lahana Turşusu	Su Kestanesi	Tekesakalı
Yeşil Soğan	Su Teresi	Patates
Deniz Yosunu	Sakız Kabağı	Arpacık Soğan

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Enginar	Mısır	Kırmızı Turp
Zeytin	İşgın	Bal kabağı
Domates		

Meyveler

B KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
<i>Yiyecek</i>	<i>Porsiyon</i>	<i>Afrikalı</i>	<i>Beyaz</i>	<i>Asyalı</i>
Tavsiye edilen bütün meyveler	1 adet	3-4 kez	3-4 kez	3-4 kez

B grubunun uzak durması gereken sadece birkaç meyve vardır. Trabzon hurması, nar, Frenk inciri gibi.

Ananas, özellikle şişkinlik sorunu olan B gruplarına faydalıdır. Ananasta bulunan bromelain enzimi sindirimi kolaylaştırır. Aşağıdaki listede bulunan meyvelerden istediğinizi seçebilirsiniz. B grubu olanların çok dengeli bir sindirim sistemleri vardır. Diğer gruplara göre daha fazla asitli meyveler tüketebilir.

Her gün bir iki meyve yemeye özen gösterin.

Cok Faydalı Yiyecekler

Muz	Papaya	Kuru Erik
Yaban Mersini	Ananas	Karpuz
Üzüm		

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Elma	Greyfurt	Dut
Kayısı	Guava	Nektarin
Asya Armudu	Kivi	Portakal
Karadut	Kamkat	Şeftali
Yaban Mersini	Limon	Armut
Böğürtlen	Yeşil Limon	Plantein
Ekmek Ağacı Meyvesi	Logan Dutu	Kuru Erik
Kantalup	Mango	Ayva
Kiraz	Kavun	Kuru Üzüm
Kuşüzümü	Ahududu	Hurma
Sago Palmiyesi	Rubus Dutu	Çilek
Mürver	Mandalina	İncir
Bektaş Üzümlü		

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Avokado	Hurma	Karambola
Hindistan Cevizi	Nar	Acı Kavun
Frenk İnciri		

Meyve Suları ve Sıvı Gıdalar

B KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
Yiyecek	Porsiyon	Afrikalı	Beyaz	Asyalı
Tavsiye edilen meyve suları	230 gr.	2-3 kez	2-3 kez	2-3 kez
Su	230 gr.	4-7 kez	4-7 kez	4-7 kez

Sebze ve meyve sularının çoğu B grubu olanlara uygundur. Bağışıklık ve sinir sistemini güçlendiren bir karışım vardır, bunu sabah aç karnına içmeniz önerilir. Ben bu içeceğe Membran Akışkanlaştırıcı Kokteyl derim. Vücuda çok faydalıdır.

1 yemek kaşığı keten tohumu yağı, 1 yemek kaşığı lesitin granülü, 230 ml. Meyve suyunu karıştırıp için. Lesitin, hayvan ve bitkilerde bulunan bir lipittir. Metabolizma ve bağışıklık sistemini güçlendirir. Lesitin granülü marketlerde ve doğal ürünler satan dükkânlarda bulunur.

Membran Akışkanlaştırıcı Kokteyl, kolin, serin, etanolamin içerir. Bu maddeler B grubu olanlara çok faydalıdır. Tadı da çok güzeldir, çünkü lesitin, meyve suyuyla karışabilmek için yağ emülsiyonu yapar.

Cok Faydalı Yiyecekler

Pancar Yaprağı

Papaya

Lahana

Ananas

Yaban Mersini

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Aloe

Hindistan Cevizi Sütü

Elma

Salatalık

Kuru Erik

Elma Şırası

Greyfurt

Mandalina

Kayısı

Limon

Havuç

Yeşil Limon

Sebze Suları (Önerilen Sebzeler)

Kereviz

Nektarin

Kiraz

Portakal

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Hindistan Cevizi

Nar

Domates

Baharat, Şeker ve Çeşniler

Zencefil, bayır turbu, köri, Arnavut biberi gibi bitkiler B grubu olanlara çok iyi gelir. Sadece karabiber ve beyazbiber zararlıdır, çünkü lektin içerirler. Tatlı bitkiler mide hassasiyeti yaratabileceğinden arpa mayası, mısır şurubu, mısır nişastası, tarçın gibi baharatlardan uzak durulmalıdır. Beyaz ve esmer şeker, bal ve pekmez, B grubu olanların sindirim sistemine zarar vermez. Bu şekerleri makul miktarlarda tüketebilirsiniz. Çikolata da yiyebilirsiniz; ama ana öğün olarak değil, sadece çeşni olsun diye.

Cok Faydalı Yiyecekler

Köri
Zencefil

Bayır Turbu
Maydanoz

Biber
Arnavut Biberi

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Agar Yosunu
Ananas
Elma Pektini
Ararot Kamışı
Frenk Maydanozu
Pulbiber
Frenk Soğanı
Çikolata
Hardal
Tamari
Farekulağı
Paprika
Biber
Sirke
Keklik Üzümlü
Maya
Lesitin
Adaçayı

Fesleğen
Defne Yaprığı
Bergamot
Esmer Şeker Şurubu
Akaça ağaç Şurubu
Güvey Otu
Şeker Pekmezi
Şeker
Kışniş
Soya Sosu
Tarhun
Dağ Kekliği
Zerdeçal
Sarımsak
Bal
Esmer Suyosunu
Safran
Kabuğu

Kapari
Frenk Kimyonu
Kakule
Keçiboynuzu
Tuz
Geyik Otu
Kıvırcık Nane
Karanfil
Küçük Hindistan Cevizi
Krem Tartar
Kimyon
Dereotu
Fruktoz
Nane
Pirinç Şurubu
Biberiye
Küçük Hindistan Cevizi

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Akasya
Mısır Nişastası
Mısır Şurubu
Glikoz
Yosun Lifi

Tarçın
MSG
Karabiber, Beyazbiber
Arpa Maltı
Maltodekstrin

Jelatin
Yenibahar
Aspartam
Doğal Şeker

Soslar

Soslar bütün kan grupları için faydasız ya da zararlıdır. B grubu olanlar ketçap dışındaki sosları tolere edebilir. Ancak vücutta bir faydası olmayan bu yiyecekleri sınırlı miktarda tüketmeniz önerilir.

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Elma Marmelatı	Turşu	Reçel
Salata Sosları	Mayonez	Hardal Sosu
Worchestershire Sosu	Turşu Sosu	

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Ketçap	Stevia	Soya sosu
Sukanat		

Bitki Çayları

B grubu olanlar bitki çaylarından çok fazla bir fayda görmezler. Zararlı olan bazı bitkiler vardır. Yaygın kullanımı olan bitki çayları B grubuna da iyi gelir. Zencefil, nane çayı gibi.

Gingseng, B grubu olanlara çok tavsiye edilir. Sinir sistemine olumlu etkisi vardır. Uyarıcı etkisi olduğundan sabah saatlerinde içilmesi daha uygundur.

Meyan kökü de B grubu için faydalıdır. Otoimmün hastalıklarına karşı korur. B grubu olanlarda hipoglisemi yaygındır, meyan kökü kan şekerini düzenler.

Meyan kökü aynı zamanda, kronik yorgunluk sendromuna da iyi gelir.

Çok Faydalı Yiyecekler

Arnavut Biberi	Boğa Dikeni	Zencefil
Maydanoz	Gingseng	Nane
Ahududu Yaprağı	Meyan kökü*	Kuşburnu

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Alfalfa	Çemen Otu	Çilek Yaprağı
Geven	Akdiken	Dağ Kekiği
Dulavrat Otu	Köpek Otu	Kedi Otu
Kedi Nanesi	Dut	Mine Çiçeği
Papatya	Adaçayı	Kayın
Kuş Otu	Sinameki	Akmeşe Kabuğu
Karahindiba	Kılıç Otu	Civanperçemi
Çin Melek Otu	Saparna	Yellow Dock
Ekinezya	Karaağaç	Mürver

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Aloe	Şerbetçi Otu	Çoban Çantası
Öksürük Otu	Ardıç	Takke Çiçeği
Mısır Püskülü	İhlamur	Isırgan Otu
Kantaron	Sığirkuyruğu	Altınmühür
Kırmızı Yonca	Guarana	İşgın

Çeşitli İçecekler

B grubuna en çok bitki çayları, yeşil çay, su ve meyve suları faydalıdır. Kahve, siyah çay, şarap gibi içeceklerin bir zararı olmadığı gibi faydası da yoktur. B grubu diyetinin amacı faydalı gıdaları tüketmektir. Çay ve kahve tiryakisi iseniz bunların yerine yeşil çay içmeye alışın.

* Doktor tavsiyesi olmadan kullanmayın.

Cok Faydalı İçecekler

Yeşil Çay

Faydalı ya da Zararlı Olmayan İçecekler

Bira

Siyah Çay

Kahve

Şarap

Uzak Durulması Gereken İçecekler

Fermente içkiler

Gazlı İçecekler

Soda

B Grubu Öğün Planlaması

** işaretli yemeklerin tarifleri mevcuttur*

Okuyacağınız örnek menü ve tarifler, B grubu olanlara faydalı bir diyet için fikir verecektir. Bu menüler, kan grubu diyetini hastalarına da uygulayan beslenme uzmanı Dina Khader tarafından hazırlandı.

Kalori miktarı az, B grubu metabolizması için dengeli yiyecekler seçildi. Bu diyeti uygulayanlar kilolarını kontrol edebilecek, hatta kilo bile vereceklerdir. Ancak yine de daha az kalori olarak dengeli beslenmeye devam etmek isterseniz, alternatif yiyecekler de bulacaksınız.

Tariflerde, uzak durmanız gereken yiyeceklere rastlayabilirsiniz. Bunlar çok miktarlarda olduğundan tolere edebilirsiniz. Ya da diyetinizi sıkı sıkıya bağlı kalmak istiyorsanız hiç kullanmayabilirsiniz. Sonuç olarak, öğün seçimleri ve tarifler, B grubu için tasarlanmıştır.

B grubu beslenme tavsiyelerine alıştıkça, kendi öğünlerinizi planlamaya, en lezzetli yemekleri, B grubuna göre değiştirmeye başlayacaksınız.

STANDART MENÜ	KİLO KONTROL ALTERNATİFİ
ÖRNEK MENÜ 1	
Kahvaltı	
Membran Akışkanlaştırıcı Kokteyl (isteğe bağlı) 2 dilim Ezekiel ekmeği Yoğurtlu otlu peynir* Haşlanmış yumurta Yeşil çay	1 dilim Ezekiel ekmeği
Öğle Yemeği	
Yunan salatası (marul, kereviz, yeşil soğan, salatalık, feta peyniri, limon, taze nane) Buzlu bitki çayı	
Akşamüstü	
Kinoa elma soslu kek* Bitki çayı	1 kepçe çökelek ve armut
Akşam Yemeği	
Kuzu/kuşkonmaz güveç* Safranlı esmer pirinç pilavı* Buharda pişmiş sebze (Brokoli, Çin lahanası) Dondurulmuş yoğurt (isteğe bağlı olarak şarap)	Izgara pirzola Kuşkonmaz

STANDART MENÜ	KİLO KONTROL ALTERNATİFİ
ÖRNEK MENÜ 2	
Kahvaltı	
Membran Akışkanlaştırıcı Kokteyl (Pileğe bağlı) Pirinç kepeği gevreği yağsız süt ve muz ile Greyfurt suyu Kahve	
Öğle Yemeği	
İnce bir dilim peynir İnce bir dilim hindi göğsü 2 dilim kavuzlu buğday ekmeği Hardal ya da mayonez Yeşil salata İlki çayı	2 dilim hindi göğsü 1 dilim kavuzlu buğday ekmeği
Akşamüstü	
Meyve suyuyla tatlandırılmış yoğurt İlki çayı	
Akşam Yemeği	
ızgara balık* Buharda pişmiş sebze Biberiyeli közlenmiş patates* Karışık meyve İlki çayı ya da kahve (Pileğe bağlı olarak şarap)	

STANDART MENÜ	KİLO KONTROL ALTERNATİFİ
ÖRNEK MENÜ 3	
Kahvaltı	
Membran Akışkanlaştırıcı Kokteyl (isteğe bağlı) Akçaağaç-cevizli gevrek* , keçi sütü ile 1 rafadan yumurta Greyfurt suyu Yeşil çay	Pirinç gevreği ve keçi sütü
Öğle Yemeği	
Ispanak salatası* Yarım bardak mayonezli ton balığı 2 dilim pirinç kütürü Bitki çayı	Yarım bardak ton balığı 1 dilim Essene ekmeği
Akşamüstü	
Kayısılı ekmek* Kahve ya da çay	Kuru üzümlü yağsız yoğurt
Akşam Yemeği	
Fettuccine Alfredo* Yeşil salata Dondurulmuş yoğurt Bitki çayı (isteğe bağlı olarak şarap)	

TARİFLER



Yoğurtlu Otlı Peynir

- 1 kilo yoğurt*
- 2 diş sarımsak*
- 1 çay kaşığı dağ kekiği*
- 1 çay kaşığı fesleğen*
- 1 çay kaşığı güvey otu*
- Tuz, biber*
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı*

Yoğurdu pamuklu bezden bir torbaya koyup musluğa asarak 4-5 saat suyunu süzdürün. Süzme yoğurdu baharatlar ve yağla karıştırın. Servis etmeden önce 1-2 saat dinlendirin. Çiğ sebzelerle servis edin.



Kinoa Elma Soslu Kek

- 1 ¾ bardak kinoa unu*
- 1 bardak kuş üzümü ya da önerilen diğer kuru meyveler*
- Yarım bardak dövülmüş fındık*
- Yarım çay kaşığı kabartma tozu*
- Yarım çay kaşığı karbonat*
- Yarım çay kaşığı tuz*
- Yarım çay kaşığı karanfil*
- 2 bardak şekersiz elma sosu*

1 büyük organik yumurta
1 bardak sukanat şekeri ya da Akçaağaç şurubu
Yarım bardak tuzsuz tereyağı

Fırını 175 derecede ısıtın. Çeyrek bardak unu kuş üzümü ve fındığını üstüne serpip bir kenara bırakın. Kabartma tozu, karbonat, tuz, karanfil ve kalan unu karıştırın. Kuru meyve ve fındıkları ekleyin. Yumurta, şeker ve tereyağını ilave ederek çırpın.

Karışımı kare bir fırın kabına boşaltın, 40-45 dakika pişirin.



Kuzu Kuşkonmaz Güveç

Yarım kilo taze kuşkonmaz
Yarım kilo kuşbaşı doğranmış kuzu eti
1 orta boy soğan
3 yemek kaşığı tuzsuz tereyağı
1 bardak su
Tuz, karabiber, yenibahar
1 limon suyu

Kuşkonmazları 4cm. uzunluğunda dilimleyin. Alttaki sert kısmı çıkarın. Yıkayıp kurulayın.

Eti ve soğanı tereyağında kavurun. Suyu, tuz ve baharatları ekleyin. Yumuşayana kadar pişirin. Kuşkonmazları ekleyin. Sebzeler pişene kadar hafif ateşte kaynatın. Limon suyu ilave edin.

2 kişiliktir.





Safranlı Esmer Pirinç Pilavı

- 3 yemek kaşığı sızma zeytinyağı*
- 1 büyük soğan*
- 1 çay kaşığı kişniş*
- 1 çay kaşığı küçük Hindistan Cevizi rendesi*
- 2 kakulenin tohumu*
- 1 çay kaşığı safran*
- 2 yemek kaşığı gül suyu*
- 2 bardak esmer pirinç*
- 4 bardak su*

Soğanları, safran hariç diğer baharatlarla soteleyin. 10 dakika sonra safran ve gül suyunu ekleyin. 15 dakika daha pişirip pirinç ve kaynar suyu ilave edin. 35-40 dakika pişirin. Kalan gül suyunu servis etmeden hemen önce pilavın üstüne serpin.

4 kişiliktir.



Izgara Balık

Cheryl Miller Tarifi*

- 6 yemek kaşığı tuzsuz tereyağı ya da sıvı yağ*
- 1 çay kaşığı acı sos*
- 1 çay kaşığı sarımsak*
- 4 dilim balık fileto*

Hastam olan Cheryl Miller çok iyi bir aşçıdır. Bu tarifi o verdi. Çok lezzetli bir yemektir.

1 bardak pirinç gevreği
2 yemek kaşığı maydanoz

Yağı kızdırın, acı sosu ve sarımsağı ekleyin. Bir kaba 4 çay kaşığı su koyun. Filetoları bu suda ıslatıp galeta ununa bulayın. Üzerlerine tereyağı gezdirin.

10-15 dakika ızgarada pişirin, maydanozla süsleyin.

4 kişiliktir.



Biberiyeli Közlenmiş Patates

Dört parçaya kesilmiş 5-6 patates
Çeyrek bardak sızma zeytinyağı
2 çay kaşığı kuru biberiye
Arnavut biberi

Bütün malzemeleri karıştırıp fırın kabına koyun. 180 derecede 1 saat pişirin. Yeşil salata ya da sebze kavurmasıyla servis edin.

4 kişiliktir.



Akçağaç-Cevizli Gevrek

4 bardak çekilmiş yulaf
1 bardak pirinç kepeği
1 bardak susam tohumu
Yarım bardak kurutulmuş yaban mersini

*Yarım bardak kurutulmuş kuş üzümü
 1 bardak dövülmüş ceviz
 Çeyrek bardak organik kanola yağı
 Yarım bardak Akçaağaç şurubu
 Çeyrek bardak bal
 1 çay kaşığı vanilya*

Fırını 150 derecede ısıtın. Büyükçe bir kaba yulaf, pirinç kepeği, susam, kuru meyveler ve cevizi koyun. Yağ ekleyip iyice karıştırın. Akçaağaç şurubu, bal ve vanilyayı ekleyip karışım yumuşayana kadar karıştırmaya devam edin. Karışım kolayca ufalanan, yapışkan bir kıvamda olmalıdır. Karışımı yapışmaz bir fırın tepsisine yayın ve 90 dakika pişirin. Her 15 dakikada bir kaşıkla karıştırarak eşit şekilde kızarmasını sağlayın. Altın rengini aldığı anda gevrek pişmiş demektir. Soğuduktan sonra hava geçirmez bir kaptaki saklayın. Bu gevreği kahvaltılarda, üstüne süt, yoğurt ya da soya sütü ilave ederek tüketebilirsiniz.



Ispanak Salatası

*2 demet taze ıspanak
 1 demet doğranmış pırasa
 1 limon suyu
 Çeyrek yemek kaşığı zeytinyağı
 Tuz ve karabiber*

Ispanakları güzelce yıkayın. Suyunu süzdürün, doğrayıp tuzlayın. Biraz bekledikten sonra çıkan suyunu sıkın. Pırasa, limon suyu, zeytinyağı, tuz ve karabiberi ilave edip bekletmeden servis edin.

6 kişiliktir.





Kayısılı Ekmek

- 1 ¼ bardak yağsız yoğurt*
- 1 organik yumurta*
- 1 bardak kayısı reçeli*
- 2 bardak esmer pirinç unu*
- 1 çay kaşığı tarçın*
- 1 çay kaşığı yenibahar*
- 1 çay kaşığı Hindistan Cevizi*
- 1 ¼ çay kaşığı kabartma tozu*
- 1 bardak doğranmış kuru kayısı*
- 1 bardak kuşüzümü*

Ekmek tavaşını yağlayın, fırını 175 derecede ısıtın. Bir kapta yoğurt, yumurta ve kayısı reçelini karıştırın. 1 bardak un, baharatların yarısı ve kabartma tozunu ilave edin. İyiyce karıştırın.

Kalan un ve baharatları da ekleyin. Çok katı olursa biraz su ya da soya sütü koyabilirsiniz. Son olarak kuru kayısı ve kuşüzümünü ekleyin. Karışımı ekmek tavaşına boşaltın, 40-45 dakika pişirin. Pişen ekmeği çıkarıp tel rafta soğutun.



Fettuccine Alfredo

- 250 gr. fettuccine ya da ince erişte*
- 1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı*
- ¾ bardak kreması alınmış süt*
- 1/3 bardak+2 yemek kaşığı parmesan peyniri*

*Çeyrek bardak kıyılmış yeşil soğan
1 çay kaşığı kuru fesleğen
Çeyrek çay kaşığı sarımsak
Çeyrek çay kaşığı limon kabuğu rendesi*

Makarnayı tarifine göre aldente kıvamında pişirin. Suyunu süzüp tencereye koyun, zeytinyağını ilave edin.

Aldından kreması alınmış sütü, 1/3 bardak parmesan peynirini, yeşil soğan, fesleğen ve sarımsağı ekleyin. Bütün malzemeleri orta ateşte pişirin.

Yemek kaşığı parmesan ve taze fesleğenle süsleyin.

Limonla servis edin.

1 kişiliktir.



B Grubu için Besin Takviyesi Önerileri

Vitamin, mineral ya da bitki formundaki besin takviyelerinin rolü, beslenme düzeninizde eksik kalan besinleri karşılamak ve ihtiyacınız olan ek korumayı sağlamaktır. 0 grubu için besin takviyeleri,

- Metabolizmayı güçlendirir.
- Kan pıhtılaşmasını artırır.
- İltihapları önler.
- Tiroit fonksiyonunu düzenler.

Size verilen öneriler, bu amaçlara ulaşmanızı sağlayacak besin takviyelerini belirtir ve B grubu için zararlı olabilecek besin takviyelerine karşı uyarır.

Yararlı Olanlar

Magnezyum

Diğer kan grupları kalsiyum eksikliği riski taşıırken B grubu olanlar magnezyum eksikliği riski taşır. Magnezyum, B grubu olanların metabolizma katalizörüdür. Karbonhidratların etkin şekilde metabolize edilmesini sağlar. B grubu olanlar kalsiyumunu etkin şekilde özümlediklerinden, kalsiyum ve magnezyum seviyelerinde dengesizlik ortaya çıkabilir. Bu durumda virüs saldırılarına karşı savunmasız kalır; yorgunluk, depresyon, sinir sistemi bozuklukları gibi sorunlar yaşarsınız. Böyle durumlarda 300-500 mg. arası magnezyum takviyesi yapılabilir. Egzama geçiren B grubu çocuklarda magnezyum çok iyi sonuçlar vermiştir.

Magnezyumun her biçimde alınabilir; ancak bazı hastalıklar, magnezyum sitratın laksatif etkileri olduğundan yakınmıştır. Aşırı magnezyum yüklemesi, teorik olarak kalsiyum seviyesini düşürecektir. Bu yüzden kalsiyum içeren besinler tüketmeyi gerekir. Anahtar kelime dengedir.

B grubu için en zengin magnezyum kaynakları:

Önerilen bütün yeşil sebzeler

Tahıllar, baklagiller

B grubu için önerilen bitkiler/fitokimyasallar

MEYAN KÖKÜ: Meyan kökü, tüm dünyada herbalistler tarafından yaygın bir şekilde kullanılır. Mide ülserine, herpes virüsü, güne, kronik yorgunluk sendromuna ve hipoglisemiye iyi gelir.

Dikkatli kullanılması gereken bir bitkidir. Aşırı dozda alınırsa sodyum tutulmasına ve kan basıncının artmasına sebep

olur. Hipoglisemi sorunu olan bir B grubu iseniz yemeklerden sonra 1-2 fincan meyan kökü çayı içebilirsiniz. Kronik yorgunluk sendromunuz varsa DGL dışındaki meyan kökü ilaçlarını öneririm. Ancak mutlaka doktor tavsiyesiyle kullanın. Kafanıza göre alacağınız meyan kökü toksik etki yapabilir.

SİNDİRİM ENZİMLERİ: Et ve süt ürünlerine alışkın değilseniz, B grubu beslenme düzenine alışmakta güçlük çekebilirsiniz. Bir süreliğine, ana öğünlerle birlikte sindirim enzimleri alın. Yeni düzeninize alışmanız kolaylaşacaktır. Ananasta bulunan bromelain enzimi, diğerlerine göre 4 kat daha güçlüdür.

ADAPTOJENİK BİTKİLER: Bu bitkiler konsantrasyon ve hafızayı güçlendirir. B grubu olanlar zaman zaman bu tür sorunlar yaşayabilir. Adaptogenik bitkilerin en faydalıları Sibiry gingsengi ve Gingko Bilobadır. İkisi de eczanelerde rahatlıkla bulunur. Rusya'da yapılan araştırmalarda, Sibiry gingsenginin, daktilo operatörlerinin hız ve dikkatini artırdığı belirtilmektedir. Gingko Biloba, Almanya'da çok sık tavsiye edilir, günde beş milyon kişi kullanır. Gingko bitkisi, beyindeki mikro dolaşımı artırır, bu yüzden de yaşlılara daha çok verilir. Beyin uyarıcısı olarak bilinir.

LESİTİN: Lesitin, soyada bulunan bir kan geliştiricidir. B antijenlerinin daha rahat hareket etmesini ve bağışıklık sistemini daha etkin korumasını sağlar. B grubu olanlar lesitini soyaдан almamalıdır. Bunun yerine lesitin granüllerini tercih edin. B grubu beslenme düzeninde bahsettiğim Membran Akışkanlaştırıcı Kokteyl, bağışıklık sistemini uyarır, etkin şekilde çalışmasını sağlar.

B Grubu Stres/Egzersiz Profili

B grubu olanlar strese karşı A grubunun asabi zihinsel faaliyetleri ve O grubunun saldırgan fiziksel tepkilerini dengeler. B grubu olanlar bunları uyum ve denge içinde yumuşatır. Diğer kan gruplarının en iyi özelliklerini almıştır.

B grubunun strese tepkisi, çok boyutlu bir çevrenin talep ettiği evrimsel bir bilgililiktir. İnsanlar, yeni topraklar fethetmek için fiziksel güce ihtiyaç duydular. Bu toprakları geliştirmek için de yetenek ve sabır gerekiyordu. B grubu olan ilk insanların göçer ve çiftçi olduklarını hatırlayın.

B grubu olarak stresle başarılı bir şekilde mücadele edersiniz. Çünkü sizin bulunduğunuz ortamlara uyum sağlama yeteneğiniz vardır. O grubu kadar rekabetçi değilsiniz; ama A grubundan çok daha fazla fiziksel şarj durumunuz vardır.

B grubu olanlara ne yoğun fiziksel egzersizler ne de tamamen zihinsel rahatlama egzersizleri iyi gelir. B grubu için ideal olan grup hâlinde yapılabilen hafif egzersizlerdir. Grup hâlinde yürüyüş, bisiklet turu, fazla saldırgan olmayan dövüş sporları, tenis, aerobik kursları gibi. Duvar tenisi, futbol ya da basketbol gibi rekabet gerektiren sporlar size göre değildir.

B grubu olanlar için en uygun egzersiz programı, haftada üç gün yoğun fiziksel aktivite ve iki gün de gevşeme egzersizleridir.

Egzersiz	Süre	Sıklık
Aerobik	45-60 dak.	Haftada 3 kez
Tenis	45-60 dak.	Haftada 3 kez
Dövüş Sporları	30-60 dak.	Haftada 3 kez
Jimnastik	30-45 dak.	Haftada 3 kez
Yürüyüş	30-60 dak.	Haftada 3 kez

Waklet	45-60 dak.	Haftada 3 kez
Yüzme	30-45 dak.	Haftada 3 kez
Hızlı Yürüme	30-60 dak.	Haftada 3 kez
Koşu	30-45 dak.	Haftada 3 kez
Ağırlık	30-45 dak.	Haftada 3 kez
Golf	60 dak.	Haftada 2 kez
Tai Chi	45 dak.	Haftada 2 kez
Hatha Yoga	45 dak.	Haftada 2 kez

A Grubu Egzersiz Kılavuzu

Fiziksel Egzersizler:

Yoğun egzersiz programının aşamaları ısınma, aerobik ve soğumadır. Isınma, yaralanmaları önlemek açısından çok önemlidir. Bu sayede kaslara kan gider, yapılacak olan egzersize hazırlık yapılır. Isınma aşaması gerinme ve esneme hareketleriyle yapılmalıdır. Kas ve tendon yırtılmaları önlenmiş olur.

Egzersiz iki ana tiptedir: Hareketsiz kaslara yükleme yapılan izometrik egzersizler ve koşu ya da yüzme gibi hareket ederek kas tansiyonu üreten izotonik egzersizler. İzometrik egzersizler kasları canlandırır, ardından gelen izotonik egzersizler de güç verir. İzometrik egzersizler, ağırlık çalışmalarıdır.

Aerobik egzersizlerden maksimum fayda elde edebilmek için maksimum kalp atışınızın en az %70'ine kadar çıkmanız gerekir. Bu seviyeye ulaştıktan sonra 30 dakika boyunca aynı seviyede kalmanız gerekir. Bunu haftada en az üç kez tekrarlamalısınız.

Maksimum kalp atışınızı hesaplamanın yolu:

- 1 Yaşınızı 220'den çıkarın.
- 2 Bulduğunuz rakamı 0.70'le çarpın. Altmış yaşından bü-

yükseniz ya da fiziksel kondisyonunuz düşükse bulduğunuz rakamı 0.60'la çarpın.

- 3 Sonucu 0.50'yle çarpın. Örneğin, elli yaşında sağlıklı bir kadınsanız,

$$220-50=170$$

$$170 \times 0.70 = 119$$

$$119 \times 0.50 = 85$$

Yani maksimum kalp atışınız 119, minimum 85 olmalıdır.

Gevşeme Egzersizleri

Tai chi, vücut hareketlerinin esnekliğini artıran bir spordur. Tai chi'nin yavaş, endamlı, şık hareketleri son hızla uçan yumruk ve tekmeleri, engelleme ve savunmaları gizler. Çin'de bu spor günlük olarak toplu hâlde yapılır. İnsanlar hareketleri birlikte yapmak için halka açık meydanlarda toplanır. Tai chi konsantrasyon ve sabırlı olmayı öğrettiği gibi çok etkili bir esneme tekniğidir.

Yoga içsel arınma, nefes kontrolü ve dünyevi kaygılardan uzak, tam bir konsantrasyon sağlamak için uygulanan duruş pozisyonlarını birleştirir. Hatha yoga, Batı'da en yaygın yoga türüdür.

Temel yoga pozisyonlarını öğrenirseniz kendine göre bir rutin düzenleyebilirsiniz. Ancak bazı hastalarım da yoga yapmanın dini yönden sakıncalı olacağından endişe eder. Yoga yapınca dinden çıkacaklarını, Doğu mistisizmine geçeceklerini sanırlar. Onlara şu cevabı veririm: "İtalyan yemeği yediğinizde İtalyan mı oluyorsunuz?" Meditasyon ve yoga, uygulama teknikleridir. Pozisyonlar doğaldır, çok eski ve faydası kanıtlanmış hareketlerdir.

Basit Yoga Hareketleri

Yoga esnemeyle başlar ve biter. Kaslarımızı sürekli kasarız; ama serbest bırakıp esnettiğimizi düşünürüz. Stres ve günlük yaşamın verdiği gerginliğin biriktiği kaslarımızı düzenli olarak esnettikçe daha iyi ve sağlıklı hissederiz. Gevşemenin en kolay yolu sırt üstü uzanmaktır. Kol ve bacaklarınızı rahat bir şekilde bırakın. Derin gevşemenin amacı, vücudunuzun ve zihninizin sakinleşmesi, durgun bir su gibi olmasıdır.

Diyaframdan nefes alıp vererek başlayın. Tıpkı bebekler gibi karın boşluğunuzu havayla doldurun. Göğsünüzü değil. Çoğumuz farkında olmadan, doğal olmayan ve faydasız olan göğüs nefesine alışmışızdır. Yoganın amaçlarından biri de doğru nefes alınmamızı sağlamaktır. Nefesinizi takip edin. Hızlı, yüzeysel ya da düzensiz mi? Arada bir nefesinizi tutuyor musunuz? Doğal bir şekilde nefes almaya çalışın. İçinizi havayla doldurun; derin, sıkmadan nefes alın. Alt nefes kaslarını izole etmeye çalışın. Göğsünüzü hareket ettirmeden nefes alın. Nefes egzersizleri yumuşak ve sakin bir şekilde yapılmalıdır. Bir elinizi göbeğinize koyun ve nefes hareketlerinizi izleyin. Omuzlarınızı gevşetin.

Egzersize tüm nefesinizi vererek başlayın. Nefes alırken karının üstünde koca bir kitap varmış gibi yapın ve bu hayali ağırlığı yukarı doğru kaldırmaya çalışın.

Nefes verirken yine bu hayali ağırlığın karnınıza bastırarak havayı çıkardığını düşünün. Normalde verdiğinizden daha fazla hava vermeye çalışın. Ciğerlerinizdeki havayı sıkarmış gibi. Bu diyafram çalışmasıdır ve ileride diyafram kaslarının gevşemesini sağlar. Karın kaslarınızı da işin içine sokun. Nefes alırken hayali bir yükü yukarı doğru itiyormuş gibi derin nefes alın. İyice konsantre olun, göğsünüz ve kaburgalarınız hiç hareket etmesin.

Aerobik egzersizler yaparken bile gevşeme tekniklerini uygulayın. Stresle başa çıkmanıza fayda sağlar.

Son Bir Not:

Mizaç

Yeni topraklara göç eden, alışık olmadığı iklimlerde yaşayabilen ve başka ırklarla karışan B grubu atalarımız hayatta kalabilme için esnek ve yaratıcı olmak zorundaydı. B grubu olanlar, A grubu olanlara göre düzen ve uyum peşinde daha az koşardı. O grubu avcılarının hırsı onlarda yoktu.

Aynı özellikler, bugünkü B gruplarında hâlâ bulunmaktadır. Biyolojik olarak B grupları, diğer gruplardan daha esnek, diğer gruplarda yaygın olan hastalıklara karşı daha dayanıklıdır. Uyumlu, çalışkan, egzersiz yapan, kan grubunun beslenmesi düzenine uyan bir B grubu, hayatta kalmayı başarır.

Pek çok açıdan B grubu en iyisidir. Zihinsel elementleri, A grubundan daha heyecanlı, O grubu gibi keskin fiziksel tepkileri vardır. B grubu farklı kişilik tipleriyle ilişki kurabilir; çünkü genlerinde uyum vardır. Rekabet etmeyi sevmezler. Başkalarının açısından bakabilir, empati yapabilirler.

Önemli bir istatistik: Amerika nüfusunun sadece %9'u B grubu iken kendi başına milyoner olanların %30-40'ı B grubudur!

Çin, Japon ve birçok Asya toplumunda B grubu çoğunluktadır. Çin tıbbı, fizyolojik ve ruhsal dengeye vurgu yapar. Aşırı neşenin, kalbe zararlı olduğuna inanılır. B grubunun ilacı, denge ve uyumdur.

Geleneksel Yahudi toplumlarında B grubu çoğunluktadır. Yahudi din ve kültürü, zihin, ruh ve maddenin karışımını ön görür. Yahudilikte akıl, barış ve maneviyat yan yana durur. Çoğu kişiye göre bu bir çelişkidir. Ama aslında, B grubunu harekete geçiren bu uyumdur.

7

AB GRUBU PLANI

AB Grubu: *Gizemli*

- *A ve B Grubunun Modern Birleşimidir.*
- *Ortama ve Beslenme Şartlarındaki Değişikliğe Uyum Sağlar.*
 - *Hassas Sindirim Sistemi*
 - *Aşırı Toleranslı Bağışıklık Sistemi*
- *Strese Karşı Ruhsal ve Fiziksel Gayretle ve Yaratıcı Enerjiyle Karşı Koyar.*
 - *Evrimsel Bir Gizemdir.*

AB GRUBU BESLENME DÜZENİ

AB kan grubunun bin yıldan az bir geçmişi vardır (nüfusun %2-5'i AB grubudur). Biyolojik olarak kompleks bir kan grubudur. Hiçbir sınıflandırmaya uymaz. Çoklu antijenler yüzünden bazen A grubu gibi bazen B grubu gibi tepki verir. Bazen de iki grubun özelliklerini gösterir. Tıpkı insan başlı bir arı gibi.

Bu çoklu nitelik, şartlara bağlı olarak olumlu da olabilir, olumsuz da. Bu yüzden AB grubu diyetini çok dikkatli okumamız, kendi diyetinizi iyi anlamak için A ve B grubu diyetleri de incelemeniz gerekir. Temel olarak A ya da B grubu için zararlı olan yiyecekler, AB grubu için de zararlıdır. Ancak elbette bazı istisnalar vardır. Tüm kan gruplarında yapıştırmacı etkisi olan olan bir lektin olan panhemaglutinin, AB grubu olanlar tarafından daha iyi tolere edilebilir. Muhtemelen, A ve B antikorlarının çiftli etkisiyle lektin reaksiyonu azaltılmaktadır. Domates, buna en iyi örnektir. A ve B grubu olanlar domates lektinini tolere edemez; ama AB grubu domates yediğinde bir sorun yaşamaz.

AB grubu, yerleşik düzene geçmiş olan A grubundan daha hareketli ve güçlüdür. Bu canlılık, stepleri mesken tutmuş B grubu atalarından kalan bir miras olabilir.

Kilo Verme Faktörü

Kilo alma konusunda AB grubu, A ve B genlerinin karışımı olan mirası yansıtır. Bu durum zaman zaman sorunlara yol açar. Örneğin A grubunun düşük mide asidi ile B grubunun et tüketimine adaptasyonu AB grubunda birleşmiştir. Genetik olarak et yemeye programlanmış da olsanız düşük mide asidi yüzünden etkin şekilde sindiremediğiniz etler, yağ olarak depolanır. Bu yüzden et tüketimini sınırlandırmalı, sebze ve toфуyla birlikte küçük miktarlarda et yemelisiniz.

B grubu özellikler taşıdığınız için barbunya, lima fasulyesi, mısır, karabuğday ve susam tohumu, B grubunda görülen insülin reaksiyonuna yol açar. Ancak A grubu özellikleri sayesinde mercimek ve Şam fıstığı yemenizde bir sorun olmaz. İnsülin üretimi yavaşladığında hipoglisemi, yemeklerden sonra kan şekerinde düşme ve yiyecekleri etkin şekilde metabolize edememe gibi sorunlar çıkar.

AB grubu, buğdaya karşı 0 ve B grupları gibi tepki vermez. Ancak kilo verebilmek için kas dokusundaki asit seviyesini yükselten buğdaydan uzak durmak gerekir. AB grubu olanlar, kas dokuları alkaline bazlı olduğunda daha hızlı kalori yakarlar.

Kilo Almaya Yarayan Yiyecekler

KIRMIZI ET

Sindirimi zordur.

Yağ olarak depolanır.

İntestinal sistemi zehirler.

BARBUNYA

İnsülin etkinliğini engeller.

Hipoglisemiye yol açar.

Metabolizmayı yavaşlatır

LİMA FASULYESİ

İnsülin etkinliğini engeller

Hipoglisemiye yol açar.

Metabolizmayı yavaşlatır.

TOHUM ÇEKİRDEKLERİ *Hipoglisemiye yol açar.*

MISIR *İnsülin etkinliğini engeller.*

KARABUĞDAY *Hipoglisemiye yol açar.*

BUĞDAY *Metabolizmayı yavaşlatır.
Kalori yakımını yavaşlatır.
İnsülin etkinliğini engeller.*

Kilo Vermeye Yarayan Yiyecekler

TOFU *Metabolik verimi artırır.*

DENİZ ÜRÜNLERİ *Metabolik verimi artırır.*

SÜT ÜRÜNLERİ *İnsülin verimini artırır.*

YEŞİL SEBZELER *Metabolik verimi artırır.*

YOSUN *İnsülin verimini artırır.*

ANANAS *Sindirimi düzenler.*

BU KILAVUZU AB GRUBU DİYETİYLE BİRLİKTE KULLANIN

Et ve Kümes Hayvanları

AB KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
Yiyecek	Porsiyon	Afrikalı	Beyaz	Asyalı
Yağsız Kırmızı Et	120-180 gr. (Erkekler) 60-150 gr. (Kadınlar ve çocuklar)	1-3 kez	1-3 kez	1-3 kez
Kümes Hayvanları	120-180 gr. (Erkekler) 60-150 gr. (Kadınlar ve çocuklar)	0-2 kez	0-2 kez	0-2 kez

Porsiyon önerileri, ırk özelliklerinize göre diyetinizi geliştirmenize yardım eder.

Et ve kümes hayvanları tüketiminde AB grubu A ve B gruplarının özelliklerini taşır. Mide asidi seviyeniz A grubu gibi düşük olduğundan hayvansal gıdaları etkin şekilde sindiremezsiniz. Ancak önemli olan porsiyon miktarı ve ne kadar sıklıkla yediğinizdir. AB grubu, et ürünlerinden gelen proteine ihtiyaç duyar. Özellikle de B grubundan aldığınız özellikler yüzünden kuzu, koyun, tavşan ve hindi eti gibi. B grubunun kan ve sindirim sisteminde hassasiyet yaratan lektinler, sizi de aynı şekilde etkiler. Bu yüzden tavuktan uzak durmalısınız. İşli ve işlenmiş etleri de tüketmemeniz gerekir. Bu yiyecekler, mide asidi düşük olanlarda mide kanserine yol açar. Tıpkı A grubunda olduğu gibi.

Çok Faydalı Yiyecekler

Hindi

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Keçi

Koyun

Sülün

Kuzu

Devekuşu

Tavşan

Dana Karaciğeri

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Pastırma/Jambon/Domuz

Ormantavuşu

Sincap

Siğir

Guinea Tavuşu

Uykuluk

Bufalo

Yürek

Kaplumbağa

Tavuk

At

Süt Danası

Cornish Tavuşu

Keklik

Av Etleri

Ördek

Bıldırcın

Kaz

Güvercin Yavrusu

Deniz Ürünleri

AB KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
Yiyecek	Porsiyon	Afrikanlı	Beyaz	Asyalı
Bütün Deniz Ürünleri	120-180 gr.	3-5 kez	3-5 kez	4-6 kez

AB grubu olanlara faydalı çok çeşitli deniz ürünü vardır. Deniz ürünleri çok zengin bir protein kaynağıdır. A grubu gibi siz de dil balığı ve dere pisisinde bulunan lektinlerden rahatsız olursunuz. A grubunun göğüs kanserine yatkınlığı, sizde de vardır. Bu yüzden beslenme düzeninize salyangozu da dâhil etmelisiniz. Helix pomatia denen salyangoz türü, A grubuyla benzeşen kanser hücrelerine yapışır (bkz. Bölüm 10). Bu olumlu türeden bir yapışmadır. Salyangoz lektini kanser hücrelerini yok eder.

Çok Faydalı Yiyecekler

Mezgit	Turna	Tirsi
Lagos	Sinarit	Salyangoz
Çiroz	Kırmızı Kapanlevrek	Mahi Mahi
Yelken Balığı	Maymun Balığı	Taze Somon
Mersin Balığı	İzmarit	Sardalya
Ton Balığı		

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Lüfer	Yayın	Ringa
Köpekbalığı	Sazan	Kalamar
Kedi Balığı	Midye	Havyar
Tatlı Su Levreği	Kefal	Morina
Kılıç Balığı	Sarıağız	Yaladerma
Tilapi	Kayış Balığı	İskorpit
Deniz tarağı	Gölgebalığı	Atlantik Morinası
Beyaz Balık		

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

İskarmoz	Kurbağa	Ahtapot
Levrek	Mezgit	İskorçina
Büyük Mersinbalığı	Berlam Balığı	Somon Yumurtası
İstiridye	Trança	Karides
Deniz Kabukluları	Ringa	Dil Balığı
Yengeç	Alabalık	Kerevit
İstakoz	Merlan Balığı	Yılan Balığı
Füme Balık	Sarıbalık	

Süt Ürünleri ve Yumurta

AB KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
Yiyecek	Porsiyon	Afrikalı	Beyaz	Asyalı
Yumurta	1	3-5 kez	3-4 kez	2-3 kez
Peynir	60 gr.	2-3 kez	3-4 kez	3-4 kez
Yoğurt	120-180 gr.	2-3 kez	3-4 kez	1-3 kez
Süt	120-180 gr.	1-6 kez	3-6 kez	2-5 kez

AB grubu, süt ürünlerinde B grubu özelliklerini taşır. Süt ürünleri size çok faydalıdır. Özellikle de yoğurt, kefir ve ekşi krema gibi işlenmiş olanlar. Bunlar daha kolay sindirilir.

Dikkat etmeniz gereken en önemli konu mukus üretimindeki artış olacaktır. A grubu gibi sizin de mukus üretimini fazladır. Solunum problemleri, sinüs atakları ya da kulak enfeksiyonları gibi sorunlarla karşılaştığınızda süt ürünlerini kesmeniz gerekir.

Yumurta, AB grubu için çok zengin bir protein kaynağıdır. Yumurtada yüksek oranda kolesterol vardır ve AB grubu olanlar (A grubu gibi) kalp hastalıklarına yatkındır. Ancak yapılan araştırmalar, kandaki kolesterolü doymuş yağların yükselttiğini göstermektedir (kolesterol içeren gıdaların değil).

Yumurta tüketirken protein alımını çoğaltıp kolesterol alımını azaltabilirsiniz. İki yumurta beyazına karşılık bir yumurtanın sarısı yiyebilirsiniz. Tavuğun kas dokularındaki lektinin, yumurtada bulunmadığını belirtelim.

Çok Faydalı Yiyecekler

Çökelek	Keçi Peyniri	Ekşi Krema
Köy Peyniri	Kefir	Yoğurt
Keçi Sütü	Mozarella	Feta Peyniri
Rikotta Peyniri		

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Kazein	Kaz Yumurtası	Fransız Peyniri
Çedar	Gouda	Paneer
İsviçre Çedarı	Gruyere	Teleme Peyniri
Krem Peynir	Jarlsburg	Dil Peyniri
Edam	Yağsız İnek Sütü	İsviçre Peyniri
Yumurta	Peynir Altı Suyu	Emmenthal
Monterey Jack	Aritılmış Tereyağı	Muenster

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Amerikan Peyniri	Krem Peyniri	Parmesan
Rokfor	Kaz Yumurtası	İtalyan Peyniri
Fransız Krem Peyniri	Half&Half	Meyveli Dondurma
Kreması Alınmış Süt	Yağlı Süt	

Sıvı ve Katı Yağlar

AB KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
Yiyecek	Porsiyon	Afrikalı	Beyaz	Asyalı
Sıvı yağlar	yemek kaşığı	3-5 kez	4-6 kez	5-7 kez

AB grubu olanlar hayvansal yağlar yerine zeytinyağı tüketmelidir. Tekli doymamış yağ olan zeytinyağı, kolesterolü düşürür. Aritilmiş yağ da kullanılabilir.

Cok Faydalı Yiyecekler

Zeytin

Ceviz

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Badem

Hint Yağı

Fıstık

Kuş Üzümlü

Balık Yumurtası

Soya

Hodon Tohumu

Akşamsefası

Buğday Tohumu

Kanola

Keten Tohumu Yağı

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Hindistan Cevizi

Aspir

Ayçiçeği

Pamuk Tohumu

Susam

Sert Kabuklu Yemişler ve Tohumlar

AB KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
<i>Yiyecek</i>	<i>Porsiyon</i>	<i>Afrikalı</i>	<i>Beyaz</i>	<i>Asyalı</i>
Yemişler ve tohumlar	bir avuç	3-5 kez	2-5 kez	2-3 kez
Yemiş ezmeleri	yemek kaşığı	2-3 kez	2-3 kez	2-3 kez

Cok Faydalı Yiyecekler

Kestane

Fıstık Ezmesi

Fıstık

Ceviz

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Badem

Kaju

Pecan Cevizi

Badem Ezmesi

Kaju Ezmesi

Pecan Ezmesi

Keten Tohumu

Çam Fıstığı

Kayın Meyvesi

Amerikan Cevizi

Aspir Tohumu

Kızılağaç Meyvesi

Liçi Ağacı Meyvesi

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Fındık

Tahin

Ayçiçeği

Haşhaş

Ay Çekirdeği

Kabak Çekirdeği

Susam

Fasulye ve Baklagiller

AB KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
<i>Yiyecek</i>	<i>Porsiyon</i>	<i>Afrikanlı</i>	<i>Beyaz</i>	<i>Asyalı</i>
Tavsiye edilen bütün fasulye ve baklagiller	kuru, 1 kâse	3-5 kez	2-3 kez	4-6 kez

Fasulye ve baklagiller AB grubuna karmaşık bir etki yapar. Örneğin mercimeğin, AB grubu için kanser önleyici etkisi vardır; ancak B grubuna önerilmez. Barbunya ve Lima fasulyesi A grubu olanların insülin üretimini engeller, aynı etki AB grubu için de geçerlidir.

Cok Faydalı Yiyecekler

Mercimek	Pintp Fasulyesi	Soy Tempe
Soya Fasulyesi	Tofu	Navy Fasulye
Soy Miso		

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Kuru Fasulye	Kuzey Fasulyesi	Soya Sütü
Kızıl Fasulye	Bezelye	Demirhindi
Ak Fasulye	Soya Peyniri	Meksika Turbu
Soya Gevreği	Mercimek	

Kahvaltılık Tahıllar

AB KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
<i>Yiyecek</i>	<i>Porsiyon</i>	<i>Afrikanlı</i>	<i>Beyaz</i>	<i>Asyalı</i>
Tavsiye edilen bütün tahıllar	kuru, 1 kâse	2-3 kez	2-3 kez	2-4 kez

A ve B grubu için önerilenler, AB grubu için de önerilmektedir. Genel olarak, buğday da dâhil, tahıllara iyi tepki verirsiniz. Ancak yine de sınırlı miktarda tüketmenizi öneririm, zira buğday asidi AB grubuna fazla gelir. Kilo vermek isteyenlere buğday önerilmez. AB grubu olanlarda görülen mukus üretimi astım ve enfeksiyonlara yol açar. Buğday mukus üretimini artırır. Ne kadar buğday tüketeceğinizi deneyerek bulabilirsiniz. Burada bahsettiğimiz asit, mide asidi değil; kas dokularında biriken asittir. AB grubu olanlar, kas dokuları alkaline bazlı olduğunda daha rahat ederler. Buğdayın çekirdeği, O ve B grupları için alkaline etki yaparken A ve AB grupları için asidik etki yapar.

Buğday tohumu ve buğday kepeğini haftada bir defadan fazla tüketmemeye dikkat edin. Yulaf, soya gevreği, akdarı, ırmık, pirinç ve soya granülü AB grubuna faydalı kahvaltılık tahıllardır. Karabuğday ve mısırdan uzak durmalısınız.

Çok Faydalı Yiyecekler

Horozibiği	Yulaf	Çavdar
Akdarı	Pirinç Kepeği	Kavuzlu Buğday
Yulaf Kepeği	Pirinç Kıtırı	

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Arpa	Dövülmüş Buğday	Buğday Kepeği
Pirinç Lapası	Soya Granülü	Buğday Tohumu
Kinoa	Kavuzlu Buğday	

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Karabuğday	Mısır Unu	Tapyoka
Kırma Yulaf	Çayırüzeli	Mısır Gevreği
Kamut		

Ekmek ve Kekler

AB KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
<i>Yiyecek</i>	<i>Porsiyon</i>	<i>Afrikanlı</i>	<i>Beyaz</i>	<i>Asyalı</i>
Ekmek, Kraker	1 dilim	0-1 kez	0-1 kez	0-1 kez
Kekler	1 adet	0-1 kez	0-1 kez	0-1 kez

Buradaki öneriler, tahıllarla aynıdır. Lezzetli yiyeceklerdir; ama mukus üretimi ve kilo alımına sebep olurlar. Soya ve pirinç unu size daha faydalıdır. Marketlerde satılan buğday filizi ekmeklerinin içinde tam buğday unu da vardır, bunlar tam buğday ekmeği sayılırlar. Buna dikkat edin. İçindekileri iyice okuyun. Mısır çöreği ve mısır ekmeğinden uzak durun. Esene ve Ezekeel ekmekleri filizlenmiş buğdaydan yapıldıkları için glüten lektini içermezler.

Çok Faydalı Yiyecekler

Esmer Pirinç Ekmeği	Akdarı	Soya Unu
Essene	Çavdar Ekmeği	Wasa
Ezekeel	Çavdar Kıtırı	Ryvita

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Glütensiz Ekmek	Filizli Buğday Ekmeği	Tam Buğday Ekmeği
Hamursuz Ekmek	Yulaf Kepeği Çöreği	Beyaz Buğday
Kavuzlu Buğday Ekmeği	Buğday Kepeği Çöreği	

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Mısır Unu

Tahıllar ve Makarna

AB KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
<i>Yiyecek</i>	<i>Porsiyon</i>	<i>Afrikanlı</i>	<i>Beyaz</i>	<i>Asyalı</i>
Tahıllar	kuru, 1 kâse	2-3 kez	3-4 kez	3-4 kez
Makarnalar	kuru, 1 kâse	2-3 kez	3-4 kez	3-4 kez

AB grubu olanlar makarnadan ziyade pirinç tüketmelidir. Haftada bir iki defa semolina ya da ıspanak makarnası yiyebilirsiniz. Mısır ve karabuğdaydan uzak durun. Yulaf ve çavdarı tercih edin. Kepek ve buğday tohumunu sınırlı miktarda tüketin.

Cok Faydalı Yiyecekler

Yulaf Unu Pirinç Unu Pirinç
Çavdar Unu Kavuzlu Buğday Unu

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Kuskus Durum Buğdayı Unu Semolina Makarnası
Glüten Unu Filizli Buğday Unu Bulgur
Graham Unu Beyaz Un Kinoa
Tam Beyaz Un

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Karabuğday Soba Eriştesi

Sebzeler

AB KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
<i>Yiyecek</i>	<i>Porsiyon</i>	<i>Afrikanlı</i>	<i>Beyaz</i>	<i>Asyalı</i>
Çiğ sebzeler	pişmiş, 1 kâse	3-5 kez	3-5 kez	3-5 kez
Pişmiş sebzeler	pişmiş, 1 kâse	1-4 kez	3-5 kez	3-5 kez

Taze sebzeler, zengin fitokimyasal kaynaklarıdır. Kanseri ve kalp hastalıklarını önleyici etkileri vardır. A ve AB grubu olanların bağışıklık sistemleri zayıf olduğundan bu hastalıklara daha çok yakalanır. Günde birkaç öğün sebze tüketilmelidir. AB grubunun yiyebileceği çok çeşitli sebzeler vardır. A ve B grubuna faydalı olanlar, AB için de faydalıdır.

Tek istisna, domateste bulunan panhemaglutinin maddesidir. Bu madde bütün kan gruplarını etkiler. Ancak AB grubu olanlarda fazla sayıda kan grubu materyali vardır. Aşırı domates tüketen AB grubu hastalarımın İndican Skalasına baktığımda temiz olduğunu gözlemledim.

AB grubu olanlar, düzenli olarak tofu yemelidir. Tofuyu az miktarda et ve süt ürünleriyle karıştırabilirsiniz. Bu ürünün kanseri önleyici etkisi vardır.

B grubu gibi siz de mısır ve mısır içeren ürünlerden uzak durmalısınız.

Çok Faydalı Yiyecekler

Alfalfa	Salatalık	Yaban Havucu
Karahindiba	Patates	Pancar Yaprağı
Patlıcan	Pancar	Kıvırcık Lahana
Brokoli	Mantar	Karnabahar
Kereviz	Hardal Yaprağı	Yeşil Lahana
Maydanoz		

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Roka	Lahana	Havuç
Kuşkonmaz	Frenk Maydanozu	Kuşkonmaz Bezelyesi
Frenk Kimyonu	Kişiş	Bambu Dalı
Lahana Turşusu	Kırmızı Turp	Yeşil Soğan
Acı Marul	Denizyosunu	Hindiba
Bamya	Arpacık Soğanı	Rezene
Zeytin	İspanak	Eğreltiotu Tomurcuğu
Tatlıkabak	Zencefil	Pazı
Bayır Turbu	Soğan	Gölevez
Suyosunu	Tekesakalı	Domates
Yer Lahanası	Şalgam	Pırasa
Patates	Su Kestanesi	Marul
Su Teresi	Paprika	Yuka
Balkabağı	Sakız Kabağı	Kırmızı Hindiba
Mantar	Rappini	Sarı Şalgam

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Aloe	Mısır	Sirkeli Turşular
Enginar	Şitake Mantarı	Kırmızı Turp Filizi
Siyah Zeytin	İşgın	Kapari
Biber		

Meyveler

AB KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
Yiyecek	Porsiyon	Afrikalı	Beyaz	Asyalı
Tavsiye edilen bütün meyveler	1 adet	3-4 kez	3-4 kez	3-4 kez

AB grubuna zararlı ve faydalı olan meyveler, A grubuyla aynıdır. Üzüm, erik, dut gibi alkalın bazlı meyvelere ağırlık vermeniz gerekir. Tahıllardan gelen ve kas dokularınızda biriken asit, böylece dengelenmiş olur.

AB grubu tropik meyveleri sevmez. Özellikle de mango ve guava. Ancak ananas sindirime çok faydalıdır.

Çok yaygın tüketilen bir meyve olan portakaldan da uzak durulmalıdır. Portakal AB grubu olanlarda mide hassasiyeti yaratır ve önemli minerallerin emilimini engeller. Kafa karışıklığını gidermek için asit/alkalin dengesinin iki şekilde olduğunu tekrarlayalım: Midede ve kas dokularında. Portakal asidi mide hassasiyeti yaratır derken, alkalın bazlı olan AB grubunda mide hassasiyetine yol açtığını kast ediyorum. AB grubu olanların mide asidi düşük olduğundan portakal mide duvarını rahatsız eder. Greyfurt da portakal gibi asitli bir meyvedir; ama AB grubu olanların midesine iyi gelir; çünkü sindirildikten sonra alkalın açığa çıkarır. Mukus üretimini dengelediği ve sindirime yardımcı olduğu için limon da çok faydalıdır.

C vitamini antioksidan ve özellikle mide kanserine karşı koruyucudur. Greyfurt ve kivi gibi C vitamini yönünden zengin gıdalar tüketilmelidir.

Muz, AB grubu olanların sindirim sistemine zararlıdır. Onun yerine kayısı, incir ve kavun gibi meyvelerden potasyum alınabilir.

Cok Faydalı Yiyecekler

Kiraz	Üzüm	Ananas
Yaban Mersini	Greyfurt	Kuru Erik
İncir	Kivi	Karpuz
Limon	Bektaş Üzümü	Logan Dutu

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Elma	Mürver	Papaya
Kayısı	Kamkat	Şeftali
Asya Armudu	Yeşil Limon	Armut
Kavun	Plantein	Çay Üzümü
Kuru Erik	Avrupa Ahududusu	Kuru Üzüm
Ekmek Ağacı Meyvesi	Ahududu	Kantalup Kavunu
Çilek	Kuş Üzümü	Dut
Mandalina	Hurma	Nektarin

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Avokado	Mango	Firavun İnciri
Muz	Acı Kavun	Ayva
Hindistan Cevizi	Portakal	Sago Palmiyesi
Böğürtlen	Trabzon Hurması	Karambola
Guava	Nar	

Meyve Suları ve Sıvı Gıdalar

AB KAN GRUBU	HAFTALIK	IRK ÖZELLİĞİ		
Yiyecek	Porsiyon	Afrikalı	Beyaz	Asyalı
Tavsiye edilen bütün meyve suları	230 gr.	2-3 kez	2-3 kez	2-3 kez
Su	230 gr.	4-7 kez	4-7 kez	4-7 kez

AB grubu olanlar, gece boyunca biriken mukusu temizlemek için sabah kalkınca 1 bardak limonlu ılık su içmelidirler.

Bu aynı zamanda balgam söktürür. Ardından bir bardak sulandırılmış greyfurt ya da papaya suyu içilmesi önerilir.

Alkalın düzeyi yüksek olan kiraz, yaban mersini ve üzüme dikkatli yaklaşılmalıdır.

Çok Faydalı Yiyecekler

Lahana	Kiraz	Havuç
Yaban Mersini	Kereviz	Limon

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Elma	Yeşil Limon	Mandalina
Elma Şırası	Nektarin	Domates
Kayısı	Papaya	Sebze Suları
Salatalık	Armut	Üzüm
Ananas	Greyfurt	Kuru Erik

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Guava	Mango	Portakal
-------	-------	----------

Baharat, Şeker ve Çeşniler

Tuz yerine deniz tuzu ve yosun kullanılmalıdır. Deniz tuzunun kalsiyum seviyesi düşüktür. Deniz yosunu ise kalp ve bağırsıklık sistemine çok faydalıdır. Kilo kontrolüne de yardımcı olur. Soyadan yapılan miso, AB grubuna çok faydalıdır. Çorbası ve sosları çok lezzetli olur.

Asidik olduklarından biber ve sirkeden uzak durulmalıdır. Sirke yerine limon suyu, sıvı yağ ve otlardan oluşan salata sosu kullanılmalıdır.

Sarımsak AB grubuna çok faydalıdır. Doğal bir antibiyotiktir.

Şeker ve çikolata küçük miktarlarda tüketilmelidir.

Cok Faydalı Yiyecekler

Köri	Bayır Turbu	Güvey Otu
Sarımsak	Şeker Pekmezi	Maydanoz
Zencefil	Şeker Kamışı Şurubu	

Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler

Agar Yosunu	Krem Tartar	Biberiye
Elma Pektini	Kimyon	Safran
Ararot Kamışı	Dereotu	Adaçayı
Fesleğen	Kırmızı Deniz Otu	Tuz
Defne Yaprakları	Bal	Geyik Otu
Bergamot	Suyosunu	Esmer Pirinç Şurubu
Lesitin	Şeker	Frenk Kimyonu
Küçük Hindistan Cevizi	Tamari Sosu	Kabuğunun Tozu
Kakule	Akçaağaç Şurubu	Demirhindi
Keçiboynuzu	Mercanköşk	Tarhun
Frenk Maydanozu	Melas	Dağ Kekiği
Pulbiber	Kuru Hardal	Zerdeçal
Frenk Soğanı	Küçük Hindistan Cevizi	Vanilya
Çokolata	Farekulağı	Keklik Üzüümü
Tarçın	Paprika	Maya
Karanfil	Nane	Kışniş
Pirinç Şurubu		

Uzak Durulması Gereken Yiyecekler

Akasya	Mısır Şurubu	Biber
Yenibahar	Dekstroz	Sukanat
Aloe	Fruktoz	Tapyoka
Badem Ekstresi	Jelatin	Sirke
Aspartam	Siyambaklası Zamkı	Maya
Arpa Maltı	Doğal Şeker	Karajenan
Maltodekstrin	Mısır Nişastası	MSG

Soslar

Bütün turşu bileşenlerinden uzak durun. Kansere yol açar. Sirkeli olduğundan, ketçap da yemeyin

Faydalı ya da Zararlı Olmayan YiyeceklerElma Marmelatı
Salata SosuHardal
Mayonez

Reçel

Uzak Durulması Gereken YiyeceklerKetçap
Turşu SuyuTurşu
Soya Sosu

Worcestershire Sosu

Bitki Çayları

Bağışıklık sistemini uyarmak, kalp hastalıkları ve kansere karşı korunmak için AB grubu olanlar bitki çayları içmelidir. Alfalfa, dulavrat otu, papatya ve ekinezya bağışıklık sistemini canlandırır. Akdiken ve meyan kökü de kalbe iyi gelir. Yeşil çayın, bağışıklık sistemi üzerinde çok büyük etkisi vardır.

Karahindiba, dulavrat otu kökü ve çilek yaprağı çayları, demir emilimini artırır.

Çok Faydalı YiyeceklerAlfalfa
Geven
Dulavrat Otu
Papatya
EkinezyaÇemen Otu
Kantaron
Zencefil
Gingseng
AkdikenMeyan Kökü*
Boğa Dikeni
Maydanoz
Kuşburnu
Çilek Yaprığı**Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler**Kedi Otu
Kuş Otu
Karahindiba
Çin Melek Otu
Mürver
Altınmühür
Guarana
Köpek OtuDut
Kıvırcık Nane
Ahududu Yaprığı
Adaçayı
Sarı Kantaron
Saparna
Karaağaç
Kıvırcık NaneDağ Kekiği
Kedi Otu
Mine Çiçeği
Kayın Yaprığı
Akmeşe Kabuğu
Civanperçemi
Yellow Dock**Uzak Durulması Gereken Yiyecekler**Aloe
Arnevit Biberi
Öksürük Otu
Mısır PüskülüŞerbetçi Otu
İhlamur
Sığırkuyruğu
Kızıl YoncaSenna
Çoban Çantası
Takke Çiçeği
Kantaron

Çeşitli İçecekler

Kırmızı şarap, kalbe olumlu etki ettiğinden AB grubunu faydalıdır. Her gün içilen bir bardak kırmızı şarap, kalp hastalıkları riskini azaltır.

Kahve yerine yeşil çay içmeniz önerilir.

Cok Faydalı İçecekler

Yeşil Çay

Faydalı ya da Zararlı Olmayan İçecekler

Bira

Maden suyu

Soda

Şarap

Uzak Durulması Gereken İçecekler

Kahve

Fermente içkiler

Gazlı içecekler

Siyah Çay

AB Grubu Öğün Planlaması

** işaretli yemeklerin tarifleri mevcuttur*

Okuyacağınız örnek menü ve tarifler, AB grubu olanları faydalı bir diyet için fikir verecektir. Bu menüler, kan grubu diyetini hastalarına da uygulayan beslenme uzmanı Dina Klum tarafından hazırlandı.

Kalori miktarı az, AB grubu metabolizması için dengeli yiyecekler seçildi. Bu diyeti uygulayanlar kilolarını kontrol edebilecek, hatta kilo bile vereceklerdir. Ancak yine de daima az kalori alarak dengeli beslenmeye devam etmek isterseniz, alternatif yiyecekler de bulacaksınız.

Tariflerde uzak durmanız gereken yiyeceklere rastlayabilirsiniz. Bunlar çok miktarlarda olduğundan tolere edebilirsiniz.

Ya da diyetinizi sıkı sıkıya bağlı kalmak istiyorsanız hiç kullanamayabilirsiniz. Sonuç olarak öğün seçimleri ve tarifler, AB grubu için tasarlanmıştır.

AB grubu beslenme tavsiyelerine alıştıkça kendi öğünlerinizi planlamaya, en lezzetli yemekleri, AB grubuna göre değiştirmeye başlayacaksınız.

STANDART MENÜ	KİLO KONTROL ALTERNATİFİ
ÖRNEK MENÜ 1	
Kahvaltı	
1 limonlu ılık su 1 bardak greyfurt suyu 2 dilim Ezekiel ekmeği Yoğurtlu-otlu peynir* Kahve	1 dilim Ezekiel ekmeği 1 haşlanmış yumurta
Öğle Yemeği	
120 gr. Hindi göğüs 2 dilim çavdar ekmeği Pezar salatası 2 erik Bitki çayı	1 dilim çavdar ekmeği 2 adet çavdar kütürü
Akşamüstü	
1 tofulu cheesecake* Tuzlu bitki çayı	Yarım kâse meyveli yağsız yoğurt
Akşam Yemeği	
1 tofulu omlet* Sebze kavurma Karışık meyve salatası Kafeinsiz kahve (İsteğe bağlı olarak şarap)	

STANDART MENÜ	KİLO KONTROL ALTERNATİFİ
ÖRNEK MENÜ 2	
Kahvaltı	
Limonlu ılık su 1 bardak greyfurt suyu Akaçaagaç-cevizli gevrek*, Soya sütü ile Kahve	
Öğle Yemeği	
Tabbouleh* 1 salkım üzüm ya da 1 elma Buzlu bitki çayı	1 dilim çavdar ekmeği 2 adet çavdar kütürü
Akşamüstü	
Keçiboynuzu bisküvisi* Kahve ya da bitki çayı	Kış kavunu 1 kepçe çökelek
Akşam Yemeği	
Izgara tavşan eti* Yeşil fasulye salatası* Pilav Dondurulmuş yoğurt Kafeinsiz kahve (isteğe bağılı olarak şarap)	Buharda pişmiş brokoli ve karnabahar

STANDART MENÜ	KİLO KONTROL ALTERNATİFİ
ÖRNEK MENÜ 3	
Kahvaltı	
1 limonlu ılık su 1 bardak greyfurt suyu 1 haşlanmış yumurta 2 dilim Ezekiel ekmeği 1 badem ezmesi Kahve	1 dilim Ezekiel ekmeği az şekerli reçel
Öğle Yemeği	
1 tofulu sardalya böreği* ya da 1 tofu pesto lazanya* Yeşil salata 2 erik Bitki çayı	Tofulu sebze kavurma
Akşamüstü	
Meyve suyuyla tatlandırılmış yoğurt	
Akşam Yemeği	
Derinotlu ızgara balık Safranlı esmer pirinç pilavı* Ispanak salatası* Kafeinsiz kahve (İsteğe bağlı olarak şarap)	Kuşkonmaz

TARİFLER



Yoğurtlu Otlı Peynir

- 1 kilo yoğurt*
- 2 diş sarımsak*
- 1 çay kaşığı dağ kekiği*
- 1 çay kaşığı fesleğen*
- 1 çay kaşığı güvey otu*
- Tuz, biber*
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı*

Yoğurdu pamuklu bezden bir torbaya koyup musluğa asarak 4-5 saat suyunu süzdürün. Süzme yoğurdu baharatlar ve yağla karıştırın. Servis etmeden önce 1-2 saat dinlendirin. Çiğ sebzelerle servis edin.



Tofulu Cheesecake (Yvonne Chapman Tarifi)

- 750 gr. Preslenmiş tofu*
- 2/3 bardak soya sütü*
- Çeyrek çay kaşığı tuz*
- 2 çay kaşığı limon suyu*
- 1 limon kabuğu rendesi*
- 1 çay kaşığı vanilya*

Bütün malzemeleri karıştırın.

Tart Hamuru

*¾ bardak tam buğday unu
Yarım bardak yulaf
Yarım çay kaşığı tuz
Yarım bardak sıvı yağ
2 yemek kaşığı soğuk su*

Bütün malzemeleri karıştırın, yağ ve suyu ekleyin. Tart kabına bastırarak döşeyin. Hamurun üstünde çatalla delikler açın. Üzerine tofulu karışımı boşaltın. 150 derecede 30-45 dakika pişirin.

8 kişiliktir.

***Tofulu Omlet***

*Yarım kilo suyu süzölmüş, ezilmiş tofu
5-6 adet doğranmış mantar
250 gr. rendelenmiş turp
1 çay kaşığı şeri
1 çay kaşığı soya sosu
1 yemek kaşığı maydanoz
1 çay kaşığı esmer pirinç unu
Hafifçe çırpılmış 4 organik yumurta
1 yemek kaşığı kanola ya da zeytinyağı*

Yağ hariç bütün malzemeleri karıştırın. Yağı tavada kızdırın. Karışımın yarısını tavaya dökün. Hafif ateşte 15 dakika pişirin, ocaktan alın. Karışımın diğer yarısını da aynı şekilde pişirin.

3 4 kişiliktir.





Akçaağaç-Cevizli Gevrek

4 bardak çekilmiş yulaf

1 bardak pirinç kepeği

1 bardak susam tohumu

Yarım bardak kurutulmuş yaban mersini

Yarım bardak kurutulmuş kuş üzümü

1 bardak dövülmüş ceviz

Çeyrek bardak organik kanola yağı

Yarım bardak Akçaağaç şurubu

Çeyrek bardak bal

1 çay kaşığı vanilya

Fırını 150 derecede ısıtın. Büyükçe bir kaba yulafı, pirinç kepeğini, susamı, kuru meyveleri ve cevizi koyun. Yağ ekleyip iyice karıştırın. Akçaağaç şurubunu, balı ve vanilyayı ekleyip karışım yumuşayana kadar karıştırmaya devam edin. Karışım kolayca ufalanan, yapışkan bir kıvamda olmalıdır. Karışımı yapışmaz bir fırın tepsisine yayın ve 90 dakika pişirin. Her 15 dakikada bir kaşıkla karıştırarak eşit şekilde kızarmasını sağlayın. Altın rengini aldığı anda gevrek pişmiş demektir. Soğuduktan sonra hava geçirmez bir kaptaki saklayın. Bu gevreği kahvaltılarda üstüne süt, yoğurt ya da soya sütü ilave ederek tüketebilirsiniz.



Tabbouleh

1 bardak haşlanmış akdarı

1 demet doğranmış yeşil soğan

4 demet doğranmış maydanoz

1 demet nane
2 büyük doğranmış salatalık
1/3 bardak zeytinyağı
3 limon suyu
1 yemek kaşığı tuz

Haşlanmış akdarıyı bir kaba alın. Sebzelerle karıştırın. Yağ, limon suyu ve tuzu ekleyin. Taze marul yapraklarıyla servis edin. Marul ve asma yaprağıyla yenir. İştah açıcı ya da piknik salatası olarak çok uygundur. 4 kişiliktir.



Keçiboynuzu Bisküvisi

1/3 bardak organik kanola yağı
Yarım bardak Akçaağaç şurubu
1 çay kaşığı vanilya
1 organik yumurta
1 3/4 bardak esmer pirinç unu
1 çay kaşığı kabartma tozu
Yarım bardak şeker eklenmemiş keçiboynuzu parçacıkları
Bir tutam yenibahar (isteğe bağlı)

İki fırın tepsisini yağlayıp fırını 180 derecede ısıtın. Orta büyüklükte bir kaba yağ, şurup ve vanilyayı koyun. Karışımın içine yumurtayı kırıp karıştırın. Un ve kabartma tozunu yavaş yavaş ekleyerek karıştırmaya devam edin. Koyu kıvamlı bir hamur elde edeceksiniz. Hamurun içine keçiboynuzu parçacıklarını ilave edin. Hamuru bir tatlı kaşığıyla aralıklı olarak fırın tepsisine dizin. 10-15 dakika pişirin, fırından çıkarıp soğutun.

3,5-4 düzine bisküvi çıkar.





Izgara Tavşan Eti

2 adet tavşan
1 bardak elma sirkesi
1 küçük soğan
2 çay kaşığı tuz
Çeyrek bardak su
1 bardak pirinç unu
Çeyrek çay kaşığı biber
Bir tutam tarçın
1/3 bardak margarin

Tavşanları temizleyip parçalara ayırın. Etleri sirkeli, soğanlı, tuzlu suda marine edin.

Un, tuz ve baharatları bir tabakta karıştırın. Et parçalarını önce erimiş margarine, sonra bu karışıma batırıp fırın ızgarasında 30-40 dakika pişirin. 4-6 kişiliktir.



Yeşil Fasulye Salatası

Yarım kilo yeşil fasulye
1 limon suyu
3 yemek kaşığı zeytinyağı
2 diş sarımsak
2-3 çay kaşığı tuz

Fasulyeleri yıkayın, kenarlarını temizleyin, 4 cm. eninde doğrayın. Yuşurmuşayana kadar haşlayın. Suyunu süzün. Soğuduktan sonra bir salata

kâsesine boşaltın. Limon suyu, zeytinyağı, sarımsak ve tuzla hazırladığınız sosu ilave edin.

1 kişiliktir.



Tofulu Sardalya Böreği

1 kutu kılçıksız sardalya

1 dilim tofu

Çeyrek çay kaşığı bayır turbu tozu

Biraz elma sirkesi

Zeytinyağı

Sardalyaları çatalla ezin. Ezilmiş tofuyu ekleyin. Bayır turbu tozu serpin. Sirke koyun. Malzemeleri iyice karıştırın. Kızartma tavaında yağı kızdırın. Köfte şeklinde kızartın. Salatayla servis edin.

2 kişiliktir.



Tofu Pesto Lazanya

2 yemek kaşığı zeytinyağıyla ezilmiş yarım kilo yumuşak tofu,

1 bardak rendelenmiş mozeralla ya da rikotta peyniri

1 organik yumurta (isteğe bağlı)

2 demet doğranmış ıspanak

1 çay kaşığı tuz

1 çay kaşığı güvey otu

4 bardak fesleğenli sos (daha az da konulabilir)
9 adet haşlanmış kavuzlu buğday lazanyası
1 bardak su

Tofu, peynir, yumurta, ıspanak ve baharatları karıştırın. Dikdörtgen bir fırın kabına 1 bardak fesleğen sosu dökün. Bir kat lazanya koyun, üstüne tofulu karışımı, onun üstüne de sosu gezdirin. Lazanyalar bitene kadar işleme devam edin. En üstünü de sosla kaplayın.

Fırını 175 derecede ısıtın, 30-45 dak. pişirin.

4-6 kişiliktir.



Safranlı Esmer Pirinç Pilavı

3 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
1 büyük soğan
1 çay kaşığı kişniş
1 çay kaşığı küçük Hindistan cevizi rendesi
2 kakulenin tohumu
1 çay kaşığı safran
2 yemek kaşığı gül suyu
2 bardak esmer pirinç
4 bardak su

Soğanları, safran hariç diğer baharatlarla soteleyin. 10 dakika sonra salı rani ve gül suyunu ekleyin. 15 dakika daha pişirip pirinç ve kaynar suyu ilave edin. 35-40 dakika pişirin. Kalan gül suyunu servis etmeden hemen önce pilavın üstüne serpin.

4 kişiliktir.





Ispanak Salatası

2 demet taze ıspanak

1 demet doğranmış pırasa

1 limon suyu

Çeyrek yemek kaşığı zeytinyağı

Tuz ve karabiber

Ispanakları güzelce yıkayın. Suyunu süzdürün, doğrayıp tuzlayın. Biraz bekledikten sonra çıkan suyunu sıkın. Pırasa, limon suyu, zeytinyağı, tuz ve karabiberi ilave edip bekletmeden servis edin.

6 kişiliktir.



AB Grubu için Besin Takviyesi Önerileri

Vitamin, mineral ya da bitki formundaki besin takviyelerinin rolü, beslenme düzeninizde eksik kalan besinleri karşılamak ve ihtiyacınız olan ek korumayı sağlamaktır. AB grubuna önerilen takviyeler:

- Bağışıklığı güçlendirir.
- Kanseri önleyen antioksidanlar sağlar.
- Kalbi güçlendirir.

Besin takviyeleri konusunda AB grubu karmaşık bir tablo çizer. A grubu gibi hassas bağışıklık sistemine sahip olan AB grubu için tasarlanan diyet, hastalıklarla mücadele etmek için gereken besinleri büyük miktarda sağlar.

Örneğin AB grubu olanlar, AB grubu diyetiyle A, B12 ve E vitaminini yüksek oranda alırlar. Bu vitaminler kanser ve kalp

hastalıklarına karşı korunma sağlar. Besin takviyelerini, A11 grubu diyeti uygulamayanların kullanmasını öneririm. A grubu diyetinde bulunmayan demir, AB grubu diyetinde bulunur. Yine de AB grubuna faydalı bazı besin takviyeleri vardır.

C Vitamini

Düşük mide asidi yüzünden mide kanseri riski taşıyan A11 grubu, C vitamininden destek alabilir. Örneğin tütülenmiş etlerde bulunan nitratın AB grubu olanlarda kanserojen etkisi daha yüksektir. C vitamini antioksidan etkisiyle bu reaksiyonu engeller. Her durumda yine de tütülenmiş etlerden uzak durmalısınız ve aşırı dozda C vitamini kullanmamalısınız. 1000 mg. ve üzeri dozlarda C vitamini kullanan AB grubu hastaları da mide sorunları gözlemledim. Günde 2-4 tablet, 250 mg. doz yeterli olacaktır. Kuşburnu çayından alınan C vitamini tercih edilebilir.

AB grubu için en zengin C vitamini kaynakları

Dut

Kiraz

Greyfurt

Limon

Ananas

Brokoli

Çinko (*Dikkatle kullanılmalıdır.*)

Günde 3 mg. gibi az bir doz çinkonun AB grubu çocuklarda enfeksiyonları, özellikle de kulak enfeksiyonlarını önlediğini

gördüm. Çinko takviyeleri, iki kenarı keskin bir bıçağa benzer. Sürekli alınan küçük dozlar bağışıklık sistemini güçlendirir; ancak uzun vadede diğer minerallerin emilimini engeller. Dikkatli olunmalıdır. Çinko takviyeleri kontrolsüz bir şekilde her yerde satılır; ama doktora danışılmadan kullanılmamalıdır.

AB grubu için en zengin çinko kaynakları:

Önerilen Etler

Yumurta

Baklagiller

Selenyum (*Dikkatle kullanılmalıdır.*)

Selenyum, vücudun antioksidan savunmasının bir bileşeni olduğundan A grubu olanlara kanseri önleme açısından faydalı olabilir. Selenyum takviyesi almadan önce doktorunuza danışın: Aşırı dozda selenyum kullananlarda zehirlenmelere rastlanmıştır.

AB grubu için önerilen bitkiler/fitokimyasallar

AKDİKEN: Akdiken, çok faydalı bir kardiyovasküler toniktir. Ailesinde kalp hastalığı geçmişi bulunan AB grupları, beslenme düzenlerine akdikenini mutlaka eklemelidir. Bu fitokimyasal, akdiken ağacından elde edilir. Çok yüksek kardiyovasküler etkileri vardır. Damarların esnekliğini artırır ve kalbi güçlendirir. Kan basıncını düşürür, damarlarda biriken plaklarda çözücü etki yapar.

Almanyada eczacılıkta kullanımı resmen kabul görmüş olan akdiken, aslında başka bir yerde bilinmez. Tabletleri ve solüsyonları doğal tedavi uzmanlarından, doğal ürünler satan

marketlerden ve eczanelerden temin edilebilir. Bu bitkiyi fazla övmeme gerek yok, Alman resmî makamları, akdikenin yarar etkilerinin olmadığını onaylamıştır. Bana kalsa akdiken ekstremini kahvaltı gevreklerine bile eklerdim.

BAĞIŞIKLIK GÜÇLENDİREN BİTKİLER: AB grubu olanların bağışıklık sistemleri zayıf olduğundan ekinezya bitkisi grip ve soğuk algınlığından korunmada ve bağışıklık sisteminin kansere karşı tepki vermesinde faydalıdır. Yaygın kullanımı vardır. Çin'de yetişen bir bitki olan geven de bağışıklık toniği olarak alınır; ancak bulması biraz zordur. İki bitkide de bağışıklık sisteminin savunmasında rol oynayan, beyaz kan hücrelerinin çoğalmasını teşvik eden mitojenler gibi şeker yapılıları mevcuttur.

SAKİNLEŞTİRİCİ BİTKİLER: AB grubu olanlar papatya ve kedi otu gibi hafif sakinleştirici bitkileri anti-stres faktörü olarak kullanabilir. Bu bitkiler çay formunda sıklıkla tüketilebilir. Kedi otunun kekrek bir kokusu vardır; ama alışınca hoşunuza bile gidebilir.

KUERSETİN: Kuersetin, sebzelerde, özellikle de kuru soğanda bol miktarda bulunan bir biyoflavonoiddir. Kuersetin, doğal ürünler satan marketlerde bulunabilir. 100-500 mg. arası kapsüller hâlinde satılır. Kuersetin çok kuvvetli bir antioksidandır. E vitamininden yüzlerce kez daha etkilidir. A grubu olanların kanser önleme stratejilerine çok fayda sağlar.

BOĞA DİKENİ: Kuersetin gibi boğa dikenini de çok güçlü bir antioksidandır. Karaciğer ve safra yolunda yoğunlaşır. AB grubu olanlar karaciğer ve safra kesesi hastalıklarına yakalanma

bilirler. Ailenizde karaciğer, pankreas ya da safra kesesi hastalıkları varsa boğa dikenini takviyesini kullanabilirsiniz. Kemoterapi gören kanser hastaları, karaciğer tahribatını önlemek için mutlaka boğa dikenini takviyesi almalıdır.

BROMELAİN (ananas enzimi): AB grubu iseniz ve karında şişlik ya da protein emiliminde yetersizlik olduğunu gösteren başka belirtiler taşıyorsanız bromelain takviyesi almalısınız. Bu enzim, yiyeceklerden gelen proteini parçalar, AB grubunun hassas sindirim sistemine, protein emiliminde yardımcı olur.

AB Grubu Stres/Egzersiz Profili

Stresin olumsuz etkilerine karşı koyma gücü, kan grubunuzda mevcuttur. 3. bölümde de değindiğimiz gibi mesele stres değil, strese karşı verdiğimiz tepkidir. Her kan grubunun, strese karşı koymak için belli genetik programları vardır.

AB grubu olanlar, stresin ilk aşamasına zihinsel olarak tepki verirler. Beyinde adrenerjik olarak yüklenmiş ampuller yanar. Endişe, sinirlilik, hiperaktivite ortaya çıkar. Stres sinyalleri bağışıklık sistemine ulaştığında zayıf düşersiniz. Sinir sisteminizin yüksek hassasiyeti, koruyucu antikorları aşındırır. Enfeksiyonlarla ve pusuda bekleyen bakterilerle mücadele edemeyecek kadar güçsüz düşersiniz.

Yoga ve meditasyon gibi sakinleştirici teknikler odaklanma ve gevşemeyi sağlayarak strese karşı koymanıza yardım eder. AB grubu olanlar sürekli çatışmaya ve cepheleşmeye dayanamazlar. Hareketsiz, sakinlik içinde kalmak onlara iyi gelir.

Stres seviyelerini azaltmazlarsa AB grubu olanlar kalp hastalıkları ve kansere açık hâle gelirler. Sakinleştiren ve odaklanmayı sağlayan egzersizler A grubunu stresten uzaklaştırır.

Tai chi chuan denen törensel hareketleri olan Çin boksı ve Hintlilerin esneme sistemi olan hatha yoga sakinleştirici, odaklanmayı sağlayıcı egzersizlerdir. Yürüyüş, yüzme, bisiklet gibi hafif izotonik egzersizler AB grubuna çok faydalıdır. Sakinleştirici egzersizler dediğimizde, ter atmamayı kast etmiyoruz. Burada önemli olan, fiziksel ve zihinsel aktiviteyi birleştirmektir.

Örneğin fazla rekabet isteyen spor ve egzersizler sizi gerginleştirerek yorar. Eskisinden daha asabi olursunuz. Bağışıklık sisteminiz hastalıklara karşı savunmasız kalır.

Aşağıdaki egzersizler AB grubu olanlara önerilmektedir. Belirtilen sürelerden şaşmamaya dikkat edin. Gerginliği atmak ve canlanmak için bu egzersizlerden bir ya da ikisini, haftada üç ya da dört kez yapmalısınız.

Egzersiz	Süre	Sıklık
Tai Chi	30-45 dak.	Haftada 2-3 kez
Hatha Yoga	30 dak.	Haftada 2-3 kez
Aikido	60 dak.	Haftada 2-3 kez
Golf	60 dak.	Haftada 2-3 kez
Bisiklet	60 dak.	Haftada 2-3 kez
Hızlı Yürüme	20-40 dak.	Haftada 2-3 kez
Yüzme	30 dak.	Haftada 2-3 kez
Dans	30-45 dak.	Haftada 2-3 kez
Aerobik	30-45 dak.	Haftada 2-3 kez
Yürüyüş	45-60 dak.	Haftada 2-3 kez
Esname	15 dak.	Her Egzersizden Önce

AB Grubu Egzersiz Kılavuzu

Tai chi, vücut hareketlerinin esnekliğini artıran bir spordur. Tai chi'nin yavaş, endamlı, şık hareketleri son hızla uçan

yumruk ve tekmeleri, engelleme ve savunmaları gizler. Çin'de bu spor günlük olarak toplu hâlde yapılır. İnsanlar hareketleri birlikte yapmak için halka açık meydanlarda toplanır. Tai chi konsantrasyon ve sabırlı olmayı öğrettiği gibi çok etkili bir esneme tekniğidir.

Yoga da AB grubu olanların stresine iyi gelir. İçsel arınma, nefes kontrolü ve dünyevi kaygılardan uzak, tam bir konsantrasyon sağlamak için uygulanan duruş pozisyonlarını birleştirir. Hatha yoga, Batı'da en yaygın yoga türüdür.

Temel yoga pozisyonlarını öğrenirseniz, kendine göre bir rutin düzenleyebilirsiniz. Yoga yapan AB grubu hastalarım, günlük seanslarını yapmadan evden çıkmadıklarını söylerler.

Ancak bazı hastalarım da yoga yapmanın dini yönden sakıncalı olacağından endişe eder. Yoga yapınca dinden çıkacaklarını, Doğu mistisizmine geçeceklerini sanırlar. Onlara şu cevabı veririm: "İtalyan yemeği yediğinizde İtalyan mı oluyorsunuz?" Meditasyon ve yoga, uygulama teknikleridir. Pozisyonlar doğaldır, çok eski ve faydası kanıtlanmış hareketlerdir.

Basit Yoga Hareketleri

Yoga esnemeyle başlar ve biter. Kaslarımızı sürekli kasarız; ama serbest bırakıp esnettiğimizi düşünürüz. Stres ve günlük yaşamın verdiği gerginliğin biriktiği kaslarımızı düzenli olarak esnettikçe daha iyi ve sağlıklı hissederiz. Gevşemenin en kolay yolu sırt üstü uzanmaktır. Kol ve bacaklarınızı rahat bir şekilde bırakın. Derin gevşemenin amacı, vücudunuzun ve zihninizin sakinleşmesi, durgun bir su gibi olmasıdır.

Diyaframdan nefes alıp vererek başlayın. Tıpkı bebekler gibi karın boşluğunuzu havayla doldurun. Göğsünüzü değil. Çoğumuz farkında olmadan doğal olmayan ve faydasız olan

göğüs nefesine alışmışsızdır. Yoganın amaçlarından biri de doğru nefes almamızı sağlamaktır. Nefesinizi takip edin. Hızlı, yüzeysel ya da düzensiz mi? Arada bir nefesinizi tutuyor musunuz? Doğal bir şekilde nefes almaya çalışın. İçinizi havayla doldurun; derin, sıkmadan nefes alın. Alt nefes kaslarını izole etmeye çalışın. Göğsünüzü hareket ettirmeden nefes alın. Nefes egzersizleri yumuşak ve sakin bir şekilde yapılmalıdır. Bir elinizi göbeğinize koyun ve nefes hareketlerinizi izleyin. Omuzlarınızı gevşetin.

Egzersize tüm nefesinizi vererek başlayın. Nefes alırken karnınızın üstünde koca bir kitap varmış gibi yapın ve bu hayali ağırlığı yukarı doğru kaldırmaya çalışın.

Nefes verirken yine bu hayali ağırlığın karnınıza bastırarak havayı çıkardığını düşünün. Normalde verdiğinizden daha fazla hava vermeye çalışın. Ciğerlerinizdeki havayı sıkarmış gibi. Bu diyafram çalışmasıdır ve ileride diyafram kaslarının gevşemesini sağlar. Karın kaslarınızı da işin içine sokun. Nefes alırken hayali bir yükü yukarı doğru itiyormuş gibi derin nefes alın. İyice konsantre olun, göğsünüz ve kaburgalarınız hareket etmesin.

Aerobik egzersizler yaparken bile gevşeme tekniklerini uygulayın. Stresle başa çıkmanıza fayda sağlar.

Son Bir Not:

Mizaç

AB grubu olanlar, İsa Peygamberin de AB grubu olduğunu söylemekten gurur duyarlar. Kanıtları ise kefen bezinde yapılan testlerdir. Bu kışkırtıcı bir düşüncedir, hatta bu konuda kişisel şüphelerim vardır. Zira İsa Peygamber, AB kan grubunu ortaya çıkmasından binlerce yıl önce yaşamıştır.

Ama AB grubu olanlar buna aldırılmaz. Detaylara hiç ka-
layı takmazlar. Titiz, hassas A grubu ile dengeli B grubunun
karışımıdırlar. Sonuçta ortaya maneviyatına düşkün, sonuçla-
rına bakmadan tüm dünyayı kucaklayan tuhaf bir kişilik çıkar.
Bunun kanıtı AB grubu kanda bulunabilir. AB grubu olanlar,
dünyadaki bütün virüs ve hastalıklarla dost olmak eğiliminde-
dir. Eğer O grubunun yüksek korumalı bağışıklık kapıları onda
olsa AB grubu bu kapıları bile kilitlemez.

Bu özelliği yüzünden AB grubu çok popülerdir. Sizi kolla-
rını açarak karşılayan, onları üzdüğünüzde kin tutmayan, her
durumda en doğru şeyleri söyleyen birini sevmek çok kolaydır.
Şifacı ve ruhani liderlerin çoğu AB grubudur.

AB grubunun bağışıklık sistemi ayırım gözetmediğinden,
hiçbir gruba dâhil olmadığını düşünebilirsiniz. Ulusumuza
ihamet eden en büyük hain Benedict Arnold'un AB grubu ol-
duğu söylenir.

Olumlu yönden bakılacak olursa AB grubu, en ilginç kan
grubudur. Ancak ondaki bu doğal karizma, kalp kırıklığına yol
açar. John F. Kennedy ve Marilyn Monroe AB grubuydu. İki-
si de göçüp gitti; ama hiç unutulmadılar. Bugün bile onlarla
Amerikan halkı arasında ruhsal bir bağ vardır. Ancak bu parıl-
maları, onlara çok pahalıya mal olmuştur.



BÖLÜM 3

KAN GRUBUNUZUN SAĞLIĞI



TIBBİ STRATEJİLER

Kan Grubu Bağlantısı

Şu ana kadar kan grubunuzla sağlığınız arasındaki güçlü ilişkinin farkına vardınız. Belli bazı durumlara karşı duyarlılığınız varsa, bunun anlamını çözmeye başlamış bile olabilirsiniz. Kan Grubu Planınız, yaşam boyu sağlık yolunda bir temel taşıdır.

Önümüzdeki üç bölümde, herkesi ilgilendiren belli tıbbi konulardan ve kan grubunuzu, sağlığınız için en iyi seçimleri yapmada nasıl kullanacağınızdan söz edeceğiz. Modern hayatın klişeleri olan ilaçlar ve tedavi yöntemlerinden başlayacağız.

İlaçlar, binlerce yıldır tedavi amaçlı kullanılmaktadır. Bir şaman ya da bir büyücü hekim bir iksir hazırladığında, bu iksir sadece ilaç değil; ruhani bir güç anlamına da gelirdi. Bu ilaçların tadı çok kötü de olsa büyülüydüler; bu yüzden hasta, iyileşmek umuduyla, hiç şikâyet etmeden, bu acı ilaçları içerdi.

O günlerden bu güne pek fazla bir şey değişmedi.

Günümüzde doktorlar gereğinde fazla ilaç yazıyor, biz de aşırı ilaç kullanıyoruz. Bu çok ciddi bir sorun. Modern ilaçları

tamamen reddeden diğerk doğal hekimlerden farklı olarak ben daha mantıklı ve esnek bir açıdan yaklaşmak isterim. Hazırlanan ilaçların çoğu, toplumun geniş bir kesiminde etkili olacak şekilde tasarlanmıştır. En şiddetli ve tehlikeli durumlarda kullanılmaları gerekir.

İlaç tedavisine bir de şu açıdan bakalım: Bütün ilaçlar birer zehirdir. İnsanın yüzyıllardır keşfettiği faydalı ilaçlar, seçmeli zehirlerdir. Diğerkleri büyük oranda daha az zehirlidir. Bunların en iyi örnek, onkologların kemoterapide kullandıkları ilaçların yaygın kullanımıdır. Kanserli hücrelerin yok edilmesi sürecinde ilaçların çoğu ayırım gözetmeksizin, sağlıklı hücrelere de saldırırlar. (Niyetim onkologları kötülemek değil, bu sadece gelişen teknolojinin bir sonucu.)

Güzel olan, kemoterapinin işe yaradığı durumların olmasıdır. Kötü olansa, kemoterapinin işe yaradığı durumlarda hasta tedaviye bağlı olarak ortaya çıkan komplikasyonlar yüzünden hayatını kaybedebilir. Bu korkunç bir ikilemdir.

Modern bilim, tıp çevrelerine ilaçla tedavinin hayret verici ihtişamıyla sunulur. Hepsi de dünyaca ünlü doktorlar tarafından tavsiye edilir. Peki, ama bu antibiyotik ve aşılarkı kullanırken yeterince dikkatli miyiz? Hangi ilacın sizin için, aileniz ve çocuklarınız için en iyisi olduğunu nereden biliyorsunuz?

Kan grubu, bu soruların cevabını verir.

Reçetesiz İlaçlarla Tedavi

Baş ağrısından eklem ağrısına, kan toplanmasından hazımsızlığa kadar, bütün yaygın rahatsızlıklar için tasarlanmış reçetesiz ilaçlar bulunur. Görünüşte bu ilaçlar ucuz, pratik ve etkili çarelerdir.

Doğal tedavi doktoru olarak reçetesiz ilaç kullanımını

mümkün mertebe önermemeye çalışıyorum. Çoğu durumda bunun yerine geçecek, hatta daha etkili olabilecek doğal yollar vardır. Ayrıca reçetesiz ilaçların kullanımı tehlike arz eder:

- Aspirinin kan inceltici özelliği, kanı zaten ince olan 0 grubu için sorun yaratabilir. Ayrıca, ciddi enfeksiyon ya da hastalıkların belirtilerini de maskeleyebilir.
- Antihistaminikler kan basıncını yükseltir. Bu durum, özellikle A ve AB grupları için tehlike arz eder. Uykusuzluğa yol açar, prostat hastalıklarını tetikler.
- Alışkanlık hâlinde müshil kullanmak, kabızlığa yol açar. Doğal dışkılama sürecini bozar. En çok 0 grubunda görülen Crohn hastalığı açısından zararlıdır.
- Öksürük, boğaz ve göğüs hastalıkları için verilen ilaçların çok fazla yan etkisi vardır. Kan basıncını yükseltir, ağırlık verir, baş dönmesine sebep olurlar.

Baş ağrısı, kramp ya da diğer hastalıklarınız için reçetesiz ilaç kullanmadan önce sorununuzun sebebini bulmaya çalışın. Çoğunlukla ya beslenme düzeninden ya da stresten olduğunu görürsünüz. Şu soruları sorabilirsiniz:

- Baş ağrım stres kaynaklı mı?
- Mide rahatsızlığıma, kan grubuma uygun olmayan yiyecekler mi yol açıyor?
- Mukus üreten yiyecekleri fazla tükettiğim için mi sinüs problemim var? Ya da histamin açığa çıkaran şeyler mi yedim? (0 grubu için buğday.)
- Soğuk algınlığım, bağışıklık sistemimin zayıflamasından mı kaynaklanıyor?
- Vücutta su tutulması ya da bronşit, solunum yollarımda mukus birikmesi yüzünden mi oluyor?

- Tıbbi müdahale gerektiren bir enfeksiyon yüzünden mı dişim ağrıyor?
- Sürekli müshil kullandığım için mi ishal oldum?

Belirtiler kronik ve şiddetliyse derhâl tıbbi yardım almanızı öneririm. Ağrı, zayıflık, öksürük, ateş, tıkanma ve ishal, dala ciddi hastalıkların belirtisi olabilir. Bu belirtileri ilaçlarla ortadan kaldıracabilirsiniz; ama sorunun kökenine inemezsiniz.

Arada bir görülen ağrı ve sancılar için aşağıda verilen tavsiyeler, reçetesiz ilaçların yerine kullanabileceğiniz mükemmel doğal ürünlerdir. Doğal ürünler satan marketlerde kolaylıkla bulabilirsiniz.

Kendi bitki çayınızı yapmak için suyu kaynatıp bitkileri beş dakika kadar demlendirmeniz yeterli olacaktır. Aşağıdaki tablo da görülen semboller, her kan grubu için özel faktörleri belirtir.

Sembol

●	0 GRUBU UZAK DURACAK
■	A GRUBU UZAK DURACAK
▼	B GRUBU UZAK DURACAK
†	AB GRUBU UZAK DURACAK
★	TÜM KAN GRUPLARI İÇİN ÖZEL NOT

Baş Ağrısı

Papatya	Kedi otu	Damiana ●
Beyaz söğüt kabuğu	Ateş otu	

Sinüzit

Çemen otu ▼†	Kekik
--------------	-------

Artrit

Yonca ●

Biberiye çayı

Magnezyum sülfat banyo tuzu

Kalsiyum

Bosvella

Kulak Ağrısı

Sarımsak-sığırkuyruğu-zeytinyağı karıştırılıp kulağa damlatılır.

Diş Ağrısı

Ezilmiş sarımsak diş etine masaj yapılır.

Karanfil yağıyla diş etine masaj yapılır.

Hazımsızlık, Mide Yanması

Deniz yosunu

Altınmühür

Nane şekeri

Zencefil

Kantaron ●†

Bromelain enzimi

(ananasta bulunur)

Kramp ve Gaz

Papatya çayı

Bifidus faktörlü probiyotik takviyeler

Nane çayı

Rezene çayı

Zencefil

Deniz Tutması

Acı biber ■

Meyan kökü çayı

Zencefil

Grip

Ekinazya

Kuşburnu çayı

Melez arabinogalak-~~kan~~ Sarımsak

Altınmühür

Ateş

Kedi nanesi ■

Mine çiçeği

Ateş otu

Beyaz söğüt kabuğu

Öksürük

Öksürük otu ● ▼

Ihlamur

Adam otu

Farenjit

Çemen otu gargarası ▼

Taşkökü

Sarı köklü düğün çiçeği
ve adaçayı gargarası

Tıkanma

Meyan kökü çayı

Isırgan otu

Sığırkuyruğu ▼

Mine çiçeği

Kabızlık

Aloe vera suyu ▼ ● †

pisilyum

Elyaf ★

Kaygan karaağaç

Karaçam kabuğu ★ (ARA-6)

İshal

Yaban mersini

Yoğurt

Mürver

Ahududu yaprağı

Adet Sancısı

Jamaika kıızılcığı

- ★ Patenti alınmış, karaçam kabuğunun toz hâline getirilmiş formu, ARA-6 adıyla temin edilebilir. Bağışıklık sistemini destekleyen mükemmel bir doğal üründür. Ayrıca karaçam kabuğunda butirat denen güvenli, etkili ve tüm kan gruplarına faydalı bir kaynak bulunur.
- ★★ Doğal fiber; birçok meyve, sebze ve tahılda bulunur. Fiber kaynağınızı seçmeden önce kan grubu yiyecek listenizi kontrol edin.

Aşılar: Kan Grubu Duyarlılıkları

Aşılama, geleneksel ve alternatif tıp çevrelerinde heyecan yaratmıştır. Daha geleneksel bakış açısıyla aşılama, koruyucu hekimlik alanının en öndeki savunma cephesidir. Bu konuya verilen önem sayesinde yerel, eyalet ve federal hükümet organları, aşılamayı evrensel çapta zorunlu hâle getirmiştir. Bu stratejinin sonuçları neler olmuştur?

Aşılama, insanlığa mutlak fayda sağlamış; yüzlerce, binlerce hayat kurtarmış; insanların acı çekmesini önlemiştir. Aşının sorun yarattığı ender durumlarda aşırı duyarlı kişiler, olumsuz tepki vermişlerdir. Bağışıklık sistemi hakkındaki bilgilerimiz; aşıların, bağışıklık sistemini kansere indirgeyen büyük salınımları olup olmadığı hakkında net bir bilgi vermez. Kamu görevlileri, her aşıyı ulusal çapta uygulamaya koyarken oldukça sorumsuz davranmaktadırlar.

Bu arada toplum ne düşüneceğini bilememektedir. Aileler, çocuklarının hangi aşıyı olması gerektiğini öğrenmek ister. Yaşlılar, aşırı duyarlılığı olanlar, hamileler aşıların yan etkileri konusunda endişe duymaktadır. Herkes için tek bir cevap olmadığını duymak, sizi şaşırtmasın. Vücudunuzun aşılarla verdiği tepki, kan grubunuzla doğrudan ilgilidir.

0 Grubu Aşı Duyarlılığı

0 grubu çocuğu olan aileler, yüksek ateş ve eklem ağrısı gibi tepkilere hazırlıklı olmalıdır. 0 grubu olanların bağışıklık sistemi bu tür tepkiler verir.

0 grubu çocuklara, çocuk felci aşısını iğne yoluyla değil, ağızdan vermeyi tercih etmelisiniz. 0 grubunun bağışıklık sistemi hassas olduğundan aşının daha az etkili olan formu, onun için en uygundur.

Aşı yapılan 0 grubu çocuklar, herhangi bir sorunla karşılaşma olasılığına karşı birkaç gün boyunca takip edilmelidir. Aşı sonrası çıkabilecek sorunlara karşı verilen, asetominolen içeren tylenol gibi reçetesiz ilaçları kullanmayın. Tecrübelerimden edindiğim bilgiye göre 0 grubu çocuklar, bu tür ilaçları iyi tepki vermezler. 0 grubu çocuklar için kullanabileceğiniz bitkisel ilaçlar, doğal ürünler satan marketlerde bulunabilir. Krizantem çiçeğinden elde edilen ateş otu denen bir bitki vardır. Hafif renkli, sıvı formdadır. Ateş otunu birkaç saatte bu verebilirsiniz. Bir bardak suya dört-sekiz damla damlatarak kullanırsanız, en iyi sonucu alırsınız.

0 grubu ve hamile iseniz grip aşısı sizin için çok risklidir. Özellikle de bebeğinizin babasının kan grubu A ya da AB ise. Grip aşısı, sisteminizdeki anti-A antikorlarını yükseltebilir. Bu da fetüse zarar verir.

A ve AB Grubu Aşı Duyarlılığı

A ve AB grubu çocuklar, aşılarla karşı iyi tepki verirler. Bopymaca da dâhil bütün aşıların bulunduğu tam bir aşı planı bilye pek az yan etki yaratır.

0 grubunun aksine A ve AB grubu çocukları, çocuk felci aşısını iğne yoluyla almalıdır. Çünkü sindirimi sistemleri, ağız yoluyla alınan aşıya iyi tepki vermez.

B Grubu Aşı Duyarlılığı

B grubu çocukları aşılarla karşı bazen nörolojik tepkiler verirler. Aileler, herhangi bir soruna karşı gözlerini dört açmalıdır. Çocuğun yürümesinde ya da emeklemesinde, karakter özelliklerinde bir değişiklik olup olmadığına dikkat etmelidir. B grubu çocuğunuza aşı yaptıracaksanız, aşıya giderken sağlıklı olduğundan emin olmak zorundasınız. Soğuk algınlığı, grip ya da kulak enfeksiyonu geçiriyor olmamalıdır. B grubu çocuklar, 0 grubunda olanlar gibi, çocuk felci aşısını ağız yoluyla almak durumundadır.

B grubu neden aşılarla bu kadar kötü tepkiler verir? B grubu olanlar, sinir sistemlerinde büyük miktarda B antijeni üretirler. Bana göre vücudu uyararak kendi dokularına saldırmasına yol açan aşı vücuda girdiğinde, B grubu olanların bağışıklık sisteminde bir çapraz reaksiyon oluşur. Buna yol açan aşının kendisi de olabilir, aşının etkisini güçlendirmek için kullanılan kimyasallardan biri de. Bunu henüz bilmiyoruz.

B grubu ve hamile olan kadınlar da grip aşısı olmamalıdır. Özellikle de bebeğin babası A ya da AB grubu ise. Grip aşısı, sisteminizdeki anti-A antikorlarını yükseltebilir. Bu da fetüse zarar verir.

Antibiyotik Tedavisinin Artıları ve Eksileri

Sizin ya da çocuğunuzun doktoru, basit soğuk algınlıkları ve grip için sık sık antibiyotik yazıyorsa size bir tavsiyede bulunacağım: O doktoru hemen değiştirin.

Antibiyotiklerin sık ve hatalı kullanımı, hastalıklarla mücadele etme gücümüzü kaybetmemize yol açan en büyük faktördür. Bu harika ilaçların aşırı kullanımı, gittikçe daha dayanıklı olan patojenlerin gelişmesine sebep olur. Bu patojenleri tedavi etmek içinse daha güçlü antibiyotikler kullanmak gerekir. Bugüne kadar üre-



tilmiş bütün antibiyotiklerden daha güçlü, daha etkili olan şey: doğru beslenme, yeterince dinlenme ve stresten uzak kalmaktır.

Genellikle enfeksiyon kaptığınız andan bağışıklık sisteminizin buna tepki vermesine kadar geçen sürede bir gecikme, duraksama olur. Tıpkı acil servisi aradığınızda saniyesinde kapınıza gelemeyecekleri gibi. Antibiyotikler, enfeksiyonu daha hızlı yok edebilir; ama vücudun kendi acil servis numarasını, yani bağışıklık sistemini kapatırlar. Antibiyotikler, aslında bağışıklık sisteminin tepki vermesine, vücudunuzun enfeksiyonla savaşmasına engel olurlar.

Yüksek ateşi düşürmek için hemen antibiyotiklere sarılırız. Ancak yüksek ateş, iyiye işarettir. Vücudunuzun metaliklik hızının artmış olduğunu gösterir. Vücut şartlarını, bulaşıcı organizmaların barınamayacağı kadar rahatsız bir hâle getirir. İşgalcileri yakıp yok eder.

Birçok insanın, enfeksiyonu antibiyotik kullanmadan yenilebileceğini, kendi tecrübelerimden biliyorum. Antibiyotiklerin sadece enfeksiyon seviyesini azalttığını biliyor muydunuz? Savaşın kazanılması için hâlâ bağışıklık sisteminize ihtiyaç vardı. Antibiyotik almadan vücudunuzun kendi şartlarıyla savaşmasına izin verirseniz bağışıklık sisteminiz, o andaki enfeksiyona ve benzerlerine karşı, sadece belli antikorları ezberlemekle kalmayacak, ileriki zamanlarda yine bir saldırıya uğradığında daha etkili mücadele edecektir.

Bazı kişilerin, belli antibiyotiklere karşı alerjisi vardır; ancak pek azı sağlık durumunda ciddi problemler yaratır. Aşırı antibiyotik kullanımı sadece enfeksiyonları değil, sindirim sisteminde bulunan vücuda yararlı bakterileri de yok eder. Birçok insan ishale yakalanır, kadınların çoğu ise sürekli mantar enfeksiyonu geçirir. Sindirim sistemindeki bakteri dengesini yeniden kurmak için bol bol yararlı bakteriler içeren yoğurt yenmelidir.

Antibiyotiklerin kullanılması gereken durumlar da vardır. Antibiyotik kullanacak olursanız, ilacın hızlı dağılması ve dokulara hızla nüfuz etmesi için bromelain takviyesi kullanın. Bu enzim ananasta bol miktarda bulunur. Ananas suyu içebilir ya da bromelain tabletleri alabilirsiniz.

Antibiyotik kullanan çocukların aileleri, sabaha karşı üç dört civarında çocuğa bir doz vererek ilacın enfeksiyonla savaşması için daha etkili çalışmasını sağlamalıdır.

Tekrar ediyorum: Antibiyotik almanız gerekiyorsa alın. Eğer bir enfeksiyon kronikleşmişse, antibiyotik kullanmayı düşünebilirsiniz. Ben sadece bağışıklık sisteminin görevini yapmasına, karşı koymasına izin verilmesi gerektiğini düşünüyorum.

0 Grubu Antibiyotik Duyarlılığı

0 grubunda olanların penisilin türevi antibiyotiklerden uzak durması gerekir. 0 grubunun bağışıklık sistemi bu tür ilaçlara karşı çok duyarlıdır.

Bactrim gibi sülfat türevi ilaçlardan kaçınmalıdırlar. Deri döküntüsüne sebep olabilir.

Makrolit türevi antibiyotiklerden de uzak durun. Erythromycin ve yeni çıkan makrolidlerden Biaxin ve Zithromax, 0 grubu olanlarda kanamaları artırabilir. Coumadin ve Warferin gibi kan incelten ilaçlar alıyorsanız, buna özellikle çok dikkat edin.

A Grubu Antibiyotik Duyarlılığı

Lorabid gibi carpacephem türevi antibiyotikler, A grubuna iyi gelir. Yan etkileri çok az görülür. A grubunda olanların çoğu, penisilin ve sülfat türevi antibiyotiklere iyi tepki verir. Bunları, tetrasiklin ya da yeni çıkan makrolit türevi antibiyotiklere tercih etmelidirler.

A grubu olan birine makrolit türevi bir antibiyotik verilmişse, sindirim sorunlarına yol açan ve A grubu metabolizmasını engelleyen Zithromax ya da Clarythromycin yerine, Erythromycin tercih edilmelidir.

AB ve B Grubu Antibiyotik Duyarlılığı

Mümkünse, Floxin ve Cipro gibi kinolon türevi antibiyotiklerden uzak durun. Mecbur kaldıysanız Avrupalılar gibi yapın. Size verilen dozun daha azını kullanın. Bu ilacı alırken görme bozukluğu, kafa karışıklığı, baş dönmesi ve uykusuzluk gibi sinir sistemi düzensizliklerine dikkat edin. AB ve B gruplarında olanlar, bu etkilerden herhangi birini gördüklerinde ilacı hemen bırakmalı ve bir doktora görünmelidirler.

Diş Sağlığında Antibiyotik Tedavisi

Diş hekimleri için antibiyotik kullanımı, enfeksiyonları önlemek açısından standart bir uygulamadır. Bir kalp hastalığı olan ikili kapakçık sarkması olan hastalara, muhtemelen bu bakteri enfeksiyonuna karşı ve sonrasında kapakçıkların zarar görmemesi için antibiyotik tedavisi verilir.

Ancak İngiliz tıp dergisi *Lancet*'de yayımlanan bir makalede, diş tedavisinden önce antibiyotik kullanmanın bir faydası olmadığı belirtilmiştir. Ancak sekretör olmayan gruba dâhilseniz (bkz. Ek E), diş tedavisinin ardından çıkabilecek enfeksiyonlara karşı, sekretör olanlardan daha fazla risk altındasınız demektir. Sekretör olmayanlarda streptokokal bakterilerin yol açtığı kalp iç zarı iltihabı ve ateşli romatizmaya sebep olduğu birçok örnek vardır. Çünkü sekretör olmayanlar, ağız ve boğaz çepçepilerindeki mukusta daha az seviyede koruyucu antikor üretirler. Sekretörlerde ise IgA antikorları daha yüksek seviyededir. Böylece bakteri kan dolaşımına girmeden yok edilebilir.

Sekretör olmayanlar, ağır diş ameliyatlarından önce mutlaka antibiyotik almalıdırlar.

O grubuysanız, derin bir enfeksiyon söz konusu değilse antibiyotiği tercih etmemelisiniz. Bunun yerine, altınmühür gibi bükisel ürünleri denemelisiniz.

A, B ve AB grubu hastalar antibiyotiğe karşı duyarlı iseler diş hekimleri ya da doktorlarıyla konuşup farklı tedavi yöntemlerini tercih edebilirler.

Birçok diş hekimi, koruyucu olarak antibiyotik kullanmayı reddeden hastaları tedavi etmez. Sağlığınız yerindeyse ve daha önce bir enfeksiyon geçirmediyseniz, diş tedavinizi başka bir yerde yaptırmanızı tavsiye ederim.

Ameliyat: Düzelmenin Daha İyi Bir Yolu

Vücudumuzun dengesini bozan bütün işlemler, sisteminizde şok etkisi yaratır. Küçük bir ameliyat olsa bile bunu asla hafife almayın. Kan grubunuz ne olursa olsun, vücudunuzu lütfen önceden hazırlayın.

A ve C vitaminlerinin, yaraların iyileşmesinde ve yara izinin en aza indirgenmesinde çok büyük etkisi vardır. Her kan grubu, ameliyattan önce vitamin takviyesi alabilir. A ve C vitaminlerini, ameliyattan en az dört, beş gün önce almaya başlayın. Sonrasında da en az bir hafta devam edin. Bu tavsiyemizi dinleyen hastalar; doktorların, yaraların çabucak iyileşmesine hayret ettiğini söylerler.

Ameliyat Öncesi Tavsiye Edilen Vitaminler

Kan Grubu	Günlük C Vitamini Dozu	Günlük A Vitamini Dozu
O	2000 mg	30000 IU
A	500 mg	10000 IU
AB ve B	1000 mg	20000 IU

O Grubu için Ameliyat Uyarıları

O grubunda olanlar ameliyat sırasında diğer gruplara nazaran daha çok kan kaybederler. Çünkü pıhtılaşma faktörü seviyesi düşüktür. Ameliyattan önce K vitamini takviyesi alın. Pıhtılaşmanın düzenlenmesi şarttır. Karalahana, ıspanak ve lahanada bol bol K vitamini bulunur. Beslenmenize likit klorofil de ilave edebilirsiniz. Klorofil, doğal ürünler satan marketlerde bulunabilir.

O grubu olup filebit olanlar ya da kan inceltici ilaç kullananlar, doktorlarına danışıp vitamin takviyesi almalıdır. (O grubu olanların kanı zaten ince olduğu için pıhtılaşma gibi bir sorunları olmaz. Filebit, kan akışını etkileyen damarların enfeksiyon olmasıyla ortaya çıkar.)

O grubu hastalar, bağışıklık sistemlerini ve metabolizmalarını, fiziksel aktivite ile güçlendirebilir. Ameliyat öncesi fiziksel aktivitede bulunabiliyorsanız egzersiz yaparak ameliyat stresinden kurtulur ve daha çabuk iyileşirsiniz.

B Grubu için Ameliyat Uyarıları

B grubu hastalar, ameliyat sonrası komplikasyonlarla karşılaşmazlar. Vitamin kullanımı, tarif edildiği gibi bu grup için de uygulanabilir.

Ameliyat öncesi zayıf düşmüş hastalar bitki çayı takviyesi alabilir. Dulavrat otu kökü ve mor koni çiçeği (ekinezya), bağışıklık sistemini güçlendiren bitkilerdir. Birkaç hafta boyunca günde birkaç fincan içilirse bağışıklık sistemini olumlu etkiler.

A ve AB Grubu için Ameliyat Uyarıları

A ve AB grubu hastalar, ameliyat sonrası bakteri enfeksiyonlarına daha sık yakalanırlar. Bu enfeksiyonlar iyileşmeyi geciktirir.

tebilir, zaten zor olan bir durumu daha da zor hâle getirebilir. A ve AB grubu olanların kan yapıcı takviyeler alması gerekir. Ameliyattan bir iki hafta önce bağışıklık sistemini güçlendiren vitamin takviyesine başlanmalıdır. A ve C vitaminlerinin yanında B12, folik asit ve demir alınmalıdır. Olması gereken vitamin seviyesine A ve AB grubu beslenme düzeniyle ulaşmak zor olacağından dışarıdan takviye edilmesi en iyisidir.

Floradix, sindirim sistemini yormayan, yüksek oranda emilimi olan bir bitki kaynağı ve sıvı hâlde demirdir. Demir alımı, A ve AB gruplarının sindirim sistemine iyi gelmediği için Floradix kullanımını tavsiye ederim. Bu ürünü doğal ürünler satan marketlerde bulabilirsiniz.

Bağışıklık sistemini güçlendiren mükemmel ürünler olan dulavrat otu kökü ve ekinezya tüketmeye bakın. Ameliyattan bir iki hafta önce başlayarak bunlardan yapılmış bitki çaylarını günde birkaç fincan için.

A ve AB grubunda olanlar, ameliyat travmasının sebep olduğu fiziksel, zihinsel ve duygusal strese diğer gruplardan daha çok maruz kalırlar.

Meditasyon ve görselleştirme gibi gevşeme teknikleri bu hastalara muazzam fayda sağlar. Bu teknikler sayesinde iyileşme sürecinize olumlu katkıda da bulunmuş olursunuz. Bazı anestezi uzmanları, hasta anestezi altındayken görselleştirme tekniği uygular. Doktorunuza bunu mutlaka sorun. A gruplarına çok iyi gelen bir yöntemdir.

Ameliyat Sonrası

Yaraların iyileşmesi ve temiz kalması için aynısafa çiçeği kullanılır. Bu homeopatik bitkiden yapılmış solüsyon, genelde yara ve çiziklere çok iyi gelir. İçinde hafif miktarda antibiyotik özellikler vardır. Yaraya sürüldükten sonra açık bırakılır. Bitki-



nin alkol içeren tentür ile solüsyonunu ayırmaya dikkat edin. Alkollü karışımlar, yaraya değdiğinde canınızı yakar.

Yaranız iyileşip dikişler alındığında E vitamini almaya başlayarsanız, yara izi oluşumu en aza indirgenmiş olur. Birçoğunun E vitamini tabletleri alırız; ama ağızdan alınan E vitamini, yara iyileştirici özelliğe sahip değildir. Bu iş için üretilmiş merhem ya da losyonları kullanın.

Kan Grubunuza Kulak Verin

Vücudu savunan ve iyileştiren birçok vitamin ve bitkisel ürün takviyesi vardır. Tavsiye edilen cerrahi takviye, kendinizi koruyup güçlendirecek kadar alınmalıdır.

Her Kan Grubu Diyeti'nde neleri yiyip neleri yiyemeyeceğiniz hakkında doğru seçimler yapmanızı sağlayacak bilgiler de verilmiştir. Bütün bu seçimler, sağlığınız ve yaşam kaliteniz açısından çok büyük bir etkiye sahiptir.

Vücudunuz için en iyi olanı, akıllıca seçimler yaparak bulduğunuzda, tedaviniz ve iyileşme süreciniz bundan olumlu etkilenecektir. Bu size, sadece içinde bulunduğunuz şarılarda kontrol altına alma gücü vermekle kalmayacak, ileride sağlığınıza daha iyi olmasını da sağlayacaktır.

Çocukları aşı döneminde olanlar, viral enfeksiyonlara yatkın olanlar, ameliyat geçirenler... Herkes kan grubuyla bağlantılı konuları bilirse bundan fayda sağlayacaktır. Bu çok mantıklıdır. Aynı zamanda neden bazılarının tedavi sırasında hiç sorun yaşamazken bazılarının çok ağrı çektiğini de açıklar. Sağlıklı biri olmak için çaba göstermenizi tavsiye ediyorum.

KAN GRUBU

Hastalığa Karşı Bir Güç

Hasta olan herkes, “Neden ben?” diye düşünür. Bunca teknolojik imkâna rağmen sık sık, bu soruya verecek bir cevap bulamayız.

Kan grupları yüzünden bazı hastalıklara daha yatkın insanların olduğu açık bir gerçektir. Belki de kayıp halka budur: Hastalıkların hücresel sebeplerini anlayabileceğimiz ve etkin biçimde ortadan kaldıracağımız bir yol.

Neden Bazı İnsanlar, Diğerlerinden Daha Hassastır?

Gençken sizi, yapmak istemediğiniz bir şeye zorlayan bir arkadaşınız oldu mu? Sigaradan bir nefes çekmek ya da babanızın içki dolabından viski aşırmaq gibi? O nefesi çektiniz mi? O viskiyi içtiniz mi?

Eğer yaptıysanız arkadaşınıza hassasiyetinizi -ısrarlara dayanamadığınızı- göstermiş oldunuz.

Hassasiyet ya da dirençsizlik, birçok hastalığın temelidir. Birçok mikrobun, belli kan gruplarının güvenlik güçleri tarafından dost olarak görülen antijenleri taklit etme yetenekleri vardır. Bu zeki mikroplar güvenlik güçlerini atlatarak sistemi girer. Girer girmez de işgal edip kontrol altına alırlar.

Bazıları hiç hastalanmazken bazıları da soğuk algınlığı ya da gripten kurtulamaz. Nedenini hiç merak ettiniz mi? Çünkü sağlıklı olanların kan grubu, saldırganlara karşı hassas değildir.

Kan Grubu Bağlantısı

Kan grubu tarafından etkilenen hastalıklar için sıradan risk türleri vardır. Örneğin, ailesinde kalp hastalığı bulunan A grubu hastalar, beslenme düzenlerine çok dikkat etmelidir. Kırmızı et ve doymuş yağlar, sindirim sistemini yorduğundan uygun seçimler değildir. Bu besinler, kanda trigliserit ve kolesterol seviyesini yükseltir.

A grubunda olanlar, bağışıklık sistemleri düşmanı fark etmede yavaş kaldığından kansere daha sık yakalanır.

Daha önce de belirttiğim gibi 0 grubu olanlar, tam buğdayda bulunan bitleştirici lektine karşı çok duyarlıdır. Bu lektin, bağırsak duvarında tepkimeye girer, ateş yapar. 0 grubu iseniz ve Crohn hastalığı, kolit ya da hassas bağırsak sendromunuz varsa buğday sizin için bir zehir gibidir. 0 grubu olanların bağışıklık sistemi güçlü ise de bunun bir sınırı vardır. Eskiden 0 gruplarının mücadele edeceği fazla mikrop yoktu; kan grubu. günümüzde yeni ortaya çıkan karmaşık mikroplara kolay kolay adapte olamaz.

B antijenlerinin bünyesel üstünlüğü sebebiyle B grubunun hastalık profili 0 ve A gruplarından bağımsızdır. Yavaş hareketli, yatkin, bazen yıllarca kendini göstermeyen tuhaf viral hastalık

lar -doku sertleşmesi ya da nörolojik hastalıklar- tavuk ya da mısırdaki bulunan lektin tarafından tetiklenebilir.

AB grubu, hem A hem de B antijenlerini taşıdıklarından, en karmaşık hastalık profiline sahip olan gruptur. Yatkın oldukları hastalıklar, daha çok A grubunun hastalıklarıdır. Sınıflandırmak gerekirse B'den ziyade A grubu olduğu söylenebilir.

Sağlık ve hastalık ile kan grubu arasındaki bağ, vücudumuza iyi bakmamızı sağlayan çok önemli bir araçtır.

Yine de bir uyarıda bulunmak isterim. Benim mucize bir formül sunduğumu düşünüyor olabilirsiniz. Her insanın hayatında hastalığa sebebiyet veren birçok faktör vardır. Kan grubunun yegâne belirleyici faktör olduğunu ileri sürmek, işi fazlasıyla basite almak olur ve aptalca bir iddiadır. O, A, B ve AB grubundakilere birer fincan arsenik içirirseniz hepsi de ölür. Aynı şekilde dört farklı kan grubuna dâhil dört kişi çok sigara içiyorsa hepsi de akciğer kanserine yakalanma riski taşır.

Kan grubu bilgisi, her derde deva olan bir bilgi değildir; ama vücudunuzun tam kapasite çalışmasını sağlayacak önemli ipuçları verir.

Şimdi en sık rastlanan hastalıklara ve kan grubu ilişkisi tanımlayabileceğimiz şartlara geri dönelim. Kan grubu-hastalık ilişkilerinden bazıları, diğerlerine göre daha açık tanımlanır. Öğrenmeye devam ediyoruz. Her geçen gün, kan grubu baskın bir faktör olarak ortaya çıkıyor. Sağlık arayışımızda eksik olan halkayı buluyoruz.

KATEGORİLER*

- Yaşlılık Hastalıkları
- Alerjiler

Kanser, bundan sonraki bölümün tamamını ayırdığım karmaşık bir konudur.

- Astım ve Bahar Nezlesi
- Otoimmün Bozuklukları
- Kan Bozuklukları
- Kalp Hastalıkları
- Çocukluk Hastalıkları
- Diyabet
- Sindirim Sistemi Hastalıkları
- Enfeksiyonlar
- Karaciğer Hastalıkları
- Deri Hastalıkları
- Kadın Doğum Hastalıkları

Yaşlılık Hastalıkları

Kan grubu ne olursa olsun, bütün insanlar yaşlanır. Peki, ama neden yaşlanırsınız, bu süreci yavaşlatabilir miyiz? Bu sorular, çok eskiden beri bizi meşgul etmektedir. Gençlik Çeşmesi vaadi, her yüzyılda ortaya çıkar. Günümüzde çok yönlü tıbbi teknolojiler sayesinde yaşlanmaya sebep olan faktörler hakkında bilgimiz artmıştır. Cevap bulmaya iyice yaklaştık.

Ama başka bir soru daha var: Yaşlanma süreci kişiden kişiye neden değişiklik gösteriyor? Neden elli yaşında, tıg gibi ve dinç, bir koşucu ani bir kalp krizinden ölüyor da seksen dokuz yaşında, hayatında bir kere bile ter dökmemiş bir kadın, zinde ve dayanıklı kalabiliyor? Neden bazıları Alzheimer ya da bunama hastalığına yakalanırken diğerleri yakalanmıyor? Kaç yaşından itibaren fiziksel çöküş başlıyor?

Bu bulmacanın bazı parçalarını bulduk. Genetik önemli bir faktör. Kromozomlardaki özgün varyasyonlar, bazılarında daha erken yaşlanmaya sebep oluyor. Ama bu çalışmalar henüz tamamlanmış değil.

Kan grubu ile yaşlanma arasında önemli bir bağ olduğunu keşfettim; özellikle de lektinin bitişirici faaliyetleri ve böbrek yetmezliği ve beyin aktivitelerinin zayıflaması gibi yaşlanmayla ilgili iki önemli unsur arasında.

Yaşlandıkça böbrek faaliyetlerimiz zayıflamaya başlar. Yetmiş iki yaşında birinin böbrekleri sadece %25 kapasite ile çalışır hâle gelir.

Böbrek fonksiyonu, temizlenen ve dolaşım sistemine geri gönderilen kanın miktarını belirler. Bu filtre sistemi çok hassastır. Kanın akıcı elementlerinin geçebileceği kadar geniş, ama bütün bir hücrenin geçemeyeceği kadar dardır.

Lektinin bitişirici etkisiyle işlerin sekteye uğrayacağını da göz önünde bulundurmak gerekir. Böbrekler, kanın filtre edilmesinde başrolü oynadıkları için lektin faaliyetleri zaman içinde bu hassas sürece zarar verebilir. Dolaşım sisteminde yolunu bulup böbreklere yapışabilir. Bu tıpkı tıkanan bir boruya benzer. Zamanla filtre sistemi çalışmaz olur. Ne kadar çok yapışma olursa o kadar az kan temizlenir. Bu yavaş bir süreçtir; ama öldürücüdür. Böbrek yetmezliği, yaşlıların fiziksel çöküntülerinin en önemli sebebidir.

Yaşlanmayla ilgili ikinci en büyük fizyolojik faktör, beyinde gerçekleşir. Burada da lektinler, aynı yok edici etkiyi yaparlar. Yaşlı beyinle genç beyin arasındaki farkları inceleyen bilim adamları, yaşlı beyinde birçok nöron elementinin karmakarışık olduğunu gözlemlemiştir. Yetişkinlik hayatımız boyunca adım adım ilerleyen bu karışıklık, bunamaya ve genel bir çöküntüye sebep olur. Alzheimer hastalığının sebeplerinden biri de bu olabilir.

Lektinler beyne nasıl ulaşır? Lektinlerin türlü biçim ve büyüklükte olduğunu hatırlayalım. Bazıları kan-beyin bariyerini aşabilecek kadar küçüktür. Beyne ulaştıklarında kan hücreleri-



ni bititirmeye başlarlar. Adım adım nöron aktivitelere müdahale etmeye başlarlar. Bu süreç onlarca yıl alır ve sonunda nöronlar, beyin fonksiyonlarını etkileyecek kadar karışmıştır.

Beslenmenizden zararlı lektinleri çıkarırsanız böbreklerinizi daha sağlıklı çalışır ve beyin fonksiyonlarınız uzun süre devam eder. Çok yaşlı insanlardan bazılarının hâlâ keskin bir zekâyı ve dinç bir bedene sahip olmalarının nedeni budur.

Lektinin yaşlanmaya sebebiyet verdiği üçüncü alan, hormonal fonksiyonlardır. İnsanlar yaşlandıkça besinleri absorbe etmeleri daha zorlaşır. Yaşlıların, normal beslenmelerine devam etseler de, besinsiz kalmalarının bir nedeni de budur. Beslenme ilkelerinde, yaşlılar için takviye yapılması bulunmaktadır. Ancak bititirici lektinler sistemi istila etmemişse ve normal hormonal aktiviteye müdahale etmiyorsa yaşlılar, gençliklerinde olduğu gibi besinleri absorbe edebilir.

Kan grubu bilgisinin, Gençlik Pınarı olduğunu savunuyorum! Yaşlılık etkilerini geriye çevirecek bir formül değildir. Ancak lektin alımını azaltarak hücrel hasarları da azaltabilirsiniz. Hepsinden önemlisi Kan Grubu Planı, yaşlanmayı geciktirecek şekilde tasarlanmıştır. Yetişkin hayatınız süresince yaşlanma sürecini yavaşlatmanıza yardımcı olur.

Alerjiler

Yiyecek Alerjileri

Alternatif tıbbın hiçbir alanı, yiyecek alerjisi fikri kadar saçmalıklarla dolu değildir. Her hastaya karmaşık ve pahalı testler yapılır, o kişinin alerjik olduğu yiyecekler sıralanır.

Hastalarım, yedikleri bir şeye kötü tepki verdiklerinde alerjiklikle bunu yiyecek alerjisi olarak tanımlarlar. Çoğu zaman tarif ettikleri şeyin alerjiyle bir ilgisi yoktur, sadece o yiyecek

tolere edememektedirler. Sütteki laktoz sizi rahatsız ediyorsa bu, süte alerjiniz var anlamına gelmez; laktozu parçalayacak enzimlere sahip değilsiniz demektir. Siz, laktoza duyarlısınız; laktoz alerjiniz yoktur. Bu duyarlılık yüzünden süt içtiğinizde hasta olacaksınız diye bir şey yoktur. Örneğin; B grubu laktoz duyarlılığı olanlar, beslenmelerine süt ürünlerini yavaş yavaş ekleyebilirler. Süt ürünlerine laktoz enzimi ilave eden, duyarlılığı olanların rahatça içmelerini sağlayan ürünler vardır.

Yiyecek alerjisi, ortaya çıkan çok farklı bir reaksiyondur. Sindirim sisteminde değil, bağışıklık sisteminde oluşur. Tam tabiriyle bağışıklık sisteminiz bir yiyeceğe karşı antikor oluşturur. Reaksiyon çok süratli ve şiddetlidir: Deride kaşıntı, kabarma ve kramplar ortaya çıkar. Vücudunuz, zehirli yiyecekten kurtulmaya çabalamaktadır.

Doğada her şey kusursuz biçimde hazırlanmış değildir. Arada bir, Kan Grubu Diyeti yapan ve yiyecek alerjisi olan birine rastlarız. Çözüm: Rahatsızlık veren yiyeceği listeden çıkarmak. Asıl mesele, yiyecek alerjisinden ziyade, sisteminize sızan gizli lektinlerden sakınmaktır. Bir yiyeceği tükettiğinizde hasta olmayabilirsiniz; ama o yiyecek yine de sisteminizi etkiler. A grubunda olanlar aşırı mukus üretiyorlarsa mukus üretimini artıran yiyeceklerden kaçınmalıdır. İşte bu bir yiyecek alerjisidir.

Astım ve Bahar Nezlesi

0 grubunda olanlar, alerji piyangosunu gözleri kapalı kazanacaktır! Astıma ve bahar nezlesine çok yatkındırlar. Bu hastalıklar, sanki 0 grubu için yaratılmış gibidir. Polenler, güçlü histaminlerin yayılmasını çabuklaştıran lektinler içerir ve *bom!* kaşıntı, hapşıрма, burun akması, hırıltı, öksürük, kızarmış ve sululu gözler. Hepsi de alerji belirtileridir.

Birçok yiyecek lektini, en çok da buğday, kanda bulunan IgE ile (immunoglobulin-E) antikorları ile tepkimeye girer. Bu antikorlar, bazofil denen beyaz kan hücrelerini harekete geçirir. Böylece sadece histaminler değil, kinin denen kimyasal alerjenler de yayılır. Bu durum, boğaz şişmesi ve göğüs sıkışması gibi bazı alerjik reaksiyonlara yol açar.

Astım ve bahar nezlesi olanlar, kan gruplarına uygun beslenirlerse iyileşeceklerdir. Örneğin 0 grubu olanlar buğday tüketmeyi bırakırsa hapsirik, solunum yolları sorunları, horlama, sindirim sistemi bozuklukları gibi sıkıntılar ortadan kalkacaktır.

A grubunda farklı bir sorun vardır. Çevresel reaksiyonları yerine, yoğun stres profillerinin bir sonucu olarak, stresle ilişkili astım geliştirirler (bkz. A Grubu Planı). A grubundakiler, kötü yiyecek seçimi yüzünden aşırı mukus üretiminden yakınırken bir de stres kaynaklı astımla uğraşırlar. Hatırlayacağınız gibi A grubu olanlar çok miktarda mukus üretirler. Süt ürünleri gibi mukus artırıcı besinler tükettiklerinde solunum sistemini etkileyecek kadar aşırı mukus üretilir. Bu durumda A grubu olanların mukus artırıcı yiyeceklerden uzak durması gerekir. Stresin sebepleri ortadan kaldırılırsa, astım da iyileşir ya da iyice zayıflar.

Yaratılışları icabı, B grubunda olanlar alerjik değildirler. Yanlış besinleri tüketmedikleri sürece alerji eşikleri çok yüksektir. Örneğin tavuk ve mısır lektinleri, alerjiye karşı en dayanıklı olan B grubunu bile alerjik hâle getirebilir.

AB grubu olanlar en az alerjik olanlardır. Bunun muhtemel sebebi, bağışıklık sistemlerinin şartlara uyum sağlayabilmesidir. A ve B antijenlerinin birleşimi, AB grubuna çift doz antijen sağlar. Bu da onu, işgallere karşı daha güçlü kılar.

Otoimmün Bozuklukları

Otoimmün bozuklukları, bağışıklık sisteminin çökmesi demektir. Savunma sistemi bellek kaybına uğrar ve kendilerini bilmez hâle gelirler. Bunun sonucunda cinnet geçirerek otomatik olarak antikolar üretir ve kendi dokularına saldırırlar. Bu savaşçı oto antikolar, alanlarını savunduklarını zannederler; ama aslında kendi organlarını yok etmektedirler. Bu da yüksek ateşe yol açar. Otoimmün sistemi hastalıklarından bazıları romatoid artrit, lupus nefriti, kronik yorgunluk sendromu/Epstein Barr virüsü, çoklu doku sertleşmesi ve motor nöron hastalığıdır (Lou Gehrig hastalığı-ALS).

Artrit

0 grubu olanlar, otoimmün hastalıklarından olan artrite en çok yakalanan gruptur. 0 grubu olanların bağışıklık sistemi çevresel olarak çok hassastır. Tahıllar ve patates gibi içeriğindeki lektinin eklemlerde iltihaba yol açtığı belli bazı besinler vardır.

Babam yıllar önce 0 grubu olanların, kronik kıkırdak bozulması, yani bir tür artrit geliştirdiklerini gözlemlemiştir. Bu hastalığa osteoartrit denir. Genellikle yaşlılarda görülür. Daha çok akut romatoid formundadır. Eklemleri zayıflatan, ağrılı bir hastalıktır.

Gözlemlerime göre romatoid artrit hastalarının çoğu A grubudur. Bağışıklık sistemlerinin hassas oluşu ve aykırı özellikleri sebebiyle A grubu olanlar, A grubunu etkileyen lektinlerle ilişkili olan bu artrit türünü geliştirirler. A grubuna özel lektinler enjekte edilen deney hayvanları, romatoid artritten ayırt edilemeyen eklem bozulmalarına maruz kalmıştır.

Elbette stres de önemli bir etkidir. Yapılan araştırmalar, romatoid artriti olanların sinirli ve duygusal açıdan dayanık-

sız olduklarını ortaya çıkarmıştır. Hayatın zorluklarıyla başa çıkmada güçlük çektiklerinde hastalık daha hızlı ilerlemektedir. Stres faktörü ve A grubu olanlar sinirli yapıda oldukları hakkındaki bilgiler ışığında bu sonuç mantıklı görünmektedir. A grubu ve romatoid artrit hastası olanlar her gün gevşeme teknikleri ve sakinleştirici egzersizler yapmalıdır.

Kronik Yorgunluk Sendromu

Son yıllarda kronik yorgunluk sendromu (KYS) denen şaşırtıcı bir hastalığa yakalanan birçok kişiyi tedavi ettim. Bu hastalığın en büyük belirtisi, aşırı yorgunluktur. Diğer belirtiler kas ve eklem ağrıları, geçmek bilmeyen boğaz ağrısı, sindirim sorunları, alerjiler ve kimyasal duyarlılıklardır.

Klinik çalışmalarımın ve yaptığım araştırmalardan öğrendiğim en önemli şey, KYS'nin bağışıklık sistemiyle değil; karaciğerle ilgili olabileceğidir. (Bunu bu bölüme koydum; çünkü herkes buna alışkın.)

KYS, virüs ya da otoimmün hastalığı olarak da kendini gösterebilir. Ama bunun kökeninde karaciğer metabolizmasının yetersiz çalışması yatıyor olabilir. Diğer bir deyişle karaciğer, kimyasalların zehrini alamıyordur. Bana göre sadece bu tür bir karaciğer sorunu immunolojik etkiler yaratır ve sindirim ya da kas-iskelet sistemi gibi diğer sistemleri de etkiler.

0 grubu ve KYS hastası olanların, 0 Grubu Diyeti'nin yanında meyan kökü ve potasyum takviyelerine iyi tepki verdiğini gördüm. Meyan kökünün vücuda birçok etkisi vardır; ancak karaciğerde en iyi etkiyi gösterir. Safra kanalları (zehirden arınmanın gerçekleştiği yerler) daha etkin olur, kimyasal hasarlara karşı daha iyi korunma sağlar. Stresin ortadan kalkması karaciğeri rahatlatır, böbrek üstü bezleri ve kan şekere olumlu

lu etki eder, enerjiyi artırır, insanın kendini daha hissetmesini sağlar. Kan grubuna özel egzersizler, fiziksel aktivitelerin uygun formlarına dönmeye yardımcı olan değerli kılavuzlar olarak da hizmet eder. (NOT: Doktorunuza danışmadan meydan kökü kullanmayınız.)

VAKA GEÇMİŞİ: KRONİK YORGUNLUK SENDROMU

Dr. John Prentice, Everett, Washington

Karen, 44 yaşında, B grubu

Meslektaşım Dr. John Prentice, KYS olan bazı hastalarında Kan Grubu Planını ilk kez denedi. İşe yarayacağından emin değildi; ancak çok ağır durumda olan hastasına uyguladığı hiçbir tedavi sonuç vermemişti. KYS hastalarıyla çalıştığımı duyunca benimle temas kurdu.

Karen çok zor bir vakaydı. Yetişkinlik hayatı boyunca aşırı derecede yorgunluktan muzdarip olmuştu. Ergenliğinden beri geceleri on iki saat uyumazsa dinlenemiyordu. Gündüzleri de şekerleme yapıyordu. Son yedi yıldır yorgunluğu yüzünden bir iş sahibi olamamıştı. Ayrıca boynu, omuzları ve sırtı sürekli ağrıyordu. Şiddetli baş ağrıları çekiyordu. Son zamanlarda kalp çarpıntısıyla beraber endişe nöbetleri geçirmeye de başlamış, acil servisi arayacak hâle gelmişti. Sanki dolaşım sistemi işlemiyor, bütün vücudu durmuş gibi geliyordu.

Karen varlıklı bir kadındı; ama doktorlara taşınıp duruyordu. Elliden fazla doktora görünmüştü. Geleneksel tıp ve alternatif tıp alanları dâhil. Sonunda Dr. Prentice'i bulmuştu.

Dr. Prentice, Karen'a sıkı bir B Grubu Diyeti uyguladı. Takviyeler verdi, egzersizler önerdi. Sadece bir hafta sonra Karen'daki muazzam enerji artışı hem Karen'ı hem de doktorunu çok şaşırttı. Birkaç hafta sonra sıkıntılarının çoğu ortadan kalkmıştı.

Dr. Prentice bana, Karen'in artık bambaşka biri olduğunu söyledi. "Tıpkı saat düzeneği gibi" dedi. "Diyetini bozunca vücudu hemen uyarılar gönderiyor. O da diyetine sıkı sıkıya bağlı kalıyor." Karen'in ona yazdığı mektubu gösterdi: "Tamamen yepyeni bir hayatım var. Bütün sıkıntıların ortadan kalktı. İki işim var. Günde on dört saat, durmaksızın çalışıyorum. Bu muazzam değişikliğin sebebinin beslenme düzenim olduğuna inanıyorum. Çok zinde hissediyorum, sanki hiçbir şey beni durduramaz. Çok teşekkür ederim!"

Çoklu Doku Sertleşmesi, Lou Gehrig Hastalığı

Çoklu doku sertleşmesi ve Lou Gehrig hastalığı (amyotrofik lateral doku sertleşmesi), büyük oranda B grubu olanlarda görülür. B grubu olanların sıra dışı bir şekilde yavaş ilerleyen viral ve nörolojik hastalıklara yatkın oluşuna bir örnektir. B grubu ilişkilendirmesi, çoğunluğu B grubu olan Yahudilerin neden bu hastalığa daha çok yakalandıklarını da açıklar. Bazı araştırmacılar, çoklu doku sertleşmesine ve Lou Gehrig hastalığına, gençlik çağında kontrakte olmuş, B grubu özellikleri taşıyan bir virüsün yol açtığına inanırlar. B grubu olanları anti-B antikoru üretmeyeceği için bağışıklık sistemi virüsü mücadele edemez. Virüs yavaş yavaş büyür ve vücuda girdikten yirmi ya da daha uzun yıllar sonrasına kadar hiçbir belirti göstermez.

Anti-B antikoru üretmediklerinden AB grubunda olanların da B grubu hastalıklarına yakalanma riski yüksektir. O ve A grubu olanlar, anti-B antikoru üretebildiklerinden bu hastalıklara daha az yakalanırlar.

VAKA GEÇMİŞİ: OTOİMMÜN BOZUKLUĞU

Joan, 55 yaşında, 0 grubu

Joan orta yaşlıdır, eşi diş hekimidir. Otoimmün bozukluğunun verdiği hasarlara klasik bir örnek teşkil eder. Joan, kronik yorgunluk/Epstein Barr virüsünden muzdariptir. Çok ciddi seviyelerde şişkinlik ve gaz sorunu yaşamaktadır. Sindirim sistemi altüst olmuştur, yediği her şey onu hasta etmekte, ishal olmaktadır. Bana geldiğinde bir yıldan fazla bir süredir bu belirtileri taşıdığını belirtmiştir. Çok zayıf düştüğünü ve çok ızdırap çektiğini söylememe gerek yok. Bütün cesareti kırılmış durumdaydı. Otoimmün bozukluklarının teşhisi zor olduğundan, çoğu insan (doktorlar da dâhil) kronik yorgunluk çekenlerin gerçekten hasta olduklarına inanmaz. Ölecek kadar hasta hissetmenize rağmen insanların size, her şeyi kafanızda yarattığınızı söylediklerinde ne kadar aşağılanmış, ne kadar ezilmiş hissedeceğinizi bir düşünün!

Daha kötüsü doktorlar, steroidler de dâhil olmak üzere Joan'a bazı ilaçlar vermişler; bu ilaçlar onu daha da hasta etmiş, şişkinliğini artırmıştır. Ayrıca tahıl ve sebzelerden oluşan bir diyet önerilmiş, kırmızı et yasaklanmıştır. 0 grubu olanların yapması gerekenlerin tam tersi.

Joan'ın çok şiddetli sıkıntıları olmasına rağmen ona çok basit bir tedavi uygulandı. Bir detoks programı, 0 Grubu Diyeti ve besin takviyeleri. İki hafta içinde Joan önemli gelişme kaydetti. Altı ay sonra ise yeniden normale dönmüştü. Bugün Joan'ın enerji seviyesi normal, sindirimi düzenli ve artriti sadece sandviç ve dondurma yediğinde nüksediyor.

VAKA GEÇMİŞİ: LUPUS

Dr. Thomas Kruzel, Gresham, Oregon

Marcia, 30 yaşında, A grubu

Meslektaşım Dr. Kruzel, kan grubu tedavisini denemek istiyor; ama başlangıçta kuşkuyla yaklaşıyordu. Hastalığın tedavisi için ona gerçek serotip değerini gösteren lupus nefriti vakası oldu.

Lupus hastası olan Marcia, hastanenin yoğun bakım ünitesinden çıktıktan sonra kardeşi tarafından Dr. Kruzel'e götürülmüştü. Hastalığına bağlı olarak ortaya çıkan dolaşım immün bozukluğu, böbrek yetmezliğine yol açmıştı. Marcia birkaç hafta diyalizde kalmıştı, altı içinde böbrek nakli yapılacaktı.

Dr. Kruzel onun geçmişine bakınca aşırı süt ürünü, buğday ve kırmızı et tükettiğini gördü. Bunlar, onun durumundaki A grubu hastalar için çok tehlikeli yiyeceklerdir. Dr. Kruzel, onu sıkı bir vejetaryen diyetine soktu; hidroterapi ve homeopatik ilaçlar verdi. İki haftada Marcia'nın durumunda düzelme görülmüştü; artık daha az diyalize giriyordu. Marcia iki ay içinde diyalizi tamamen bıraktı ve böbrek nakli ameliyatı iptal edildi. Üç yıl sonra hâlâ çok iyiydi.

Kan Bozuklukları

Anemi ve pıhtılaşma sorunu gibi kanla ilgili hastalıkları kan grubuyla ilintili olması gayet normaldir.

Habis Anemi

A grubunda yüksek oranda habis anemi hastası vardır. Ancak bu durumun, vejetaryen A Grubu Diyeti'yle bir ilgisi yoktur. Habis anemi, B12 eksikliğinden kaynaklanır. A grubu olanlar,

yiyeceklerdeki B12 vitaminini en zor absorbe eden gruptur. AB grubundakilerin de habis anemiye yatkınlıkları vardır; ancak A grubu kadar yüksek oranda değildir.

B12 eksikliğinin sebebi, vücudun B12'yi kullanması için yüksek seviyelerde mide asidine gereksinim duymasıdır. İçsel faktörün varlığı, B12'nin sindiriminden sorumlu olan mide çeperi tarafından üretilen bir kimyasaldır. A ve AB gruplarının içsel faktör seviyesi düşüktür ve fazla mide asidi üretmezler. Bu sebeple habis anemi hastası olan ve AB gruplarının çoğu, B12 vitamin enjeksiyonuna iyi tepki verir. Bu gerekli ve etkili besini sindirmek için gerekli sindirim süreci ortadan kaldırılarak B12 vücuda daha etkili bir yolla verilmiş olur. A ve AB grupları, sıvı demir ve bitki takviyesi olan Floradix'i iyi absorbe etse de bu, tek başına beslenme düzeniyle çözülemeyen bir vakadır.

O ve B gruplarının anemiye yatkınlığı yoktur. Bu grupların yüksek mide asidi seviyeleri ve yeterli seviyede içsel faktörleri vardır.

VAKA GEÇMİŞİ: ANEMİ

Dr. Jonathan V. Wright, Kent, Washington

Carol, 35 yaşında, O grubu

Tıp doktoru olan meslektaşlarıma anlattıkça Kan Grubu Diyeti, geleneksel tıp alanına gittikçe daha fazla girmeye başladı. Dr. Wright, kanında kronik olarak demir eksikliği bulunan bir kadın hastasına bu diyeti başarıyla uygulayanlardan biridir. Carol, demir takviyesinin bütün formlarını denemiş; ama sonuç alamamıştı. Dr. Wright'ın denediği tedaviler de bir sonuç vermedi. Tek yol, demir enjeksiyonuydu; ama o da geçici bir çözümdü. Carol'un demir seviyesi yeniden düşüyordu.

Dr. Wright'la daha önce lektinler ve kan grupları ile ilgili bir çalışmam hakkında konuşmuştum. Beni arayıp daha detaylı bilgi istedi. Carol'a 0 Grubu Diyeti'ni vermeye karar vermişti. Carol'un kırmızı kan hücrelerine hasar verebilecek uyumsuz lektinlerden kurtulduktan ve yüksek hayvansal protein içeren diyetle başladıktan sonra, Carol'un demir seviyesi yükselmeye başladı. Dr. Wright ve ben, uyumsuz lektinlerin bağırsak yoluna yapışarak demir emilimini engellediği fikrinde birleştik.

Pıhtılaşma Bozuklukları

Kan pıhtılaşması konusunda en büyük sorunu yaşayanlar, 0 grubundakilerdir. 0 grubunda kan pıhtılaştırıcı faktörlerden yeteri kadar bulunmaz. Bu durum ameliyat sırasında ya da kan kaybı olduğunda önemli sonuçlar doğurur. Örneğin 0 grubu olan kadınlar doğum sırasında diğer gruplara göre çok daha fazla kan kaybeder.

Kan kaybı yaşamış olan 0 grubu hastalar, pıhtılaşma faktörlerini düzeltmek için klorofil içeren yiyecekler tüketmelidir. Klorofil, hemen hemen bütün yeşil sebzelerde bulunur. Besin takviyesi olarak da alınabilir.

A ve AB gruplarının pıhtılaşma sorunu yoktur; ama yoğun olan kanları, başka sorunlara yol açabilir. Yoğun kan, arterler için çöken plak tabakalarına benzer. Bu da A ve AB gruplarının neden kalp hastalıklarına yatkın olduğunu açıklar. A ve AB grubu olan kadınlar beslenme düzenlerine dikkat etmezlerse âdet dönemlerinde ağır pıhtılaşma sorunu yaşayabilirler.

B grubunun ne pıhtılaşmama ne de yoğun kan gibi bir sorunu vardır. B Grubu Diyeti'ne uydukları sürece dengeli sistemleri etkin şekilde çalışmaya devam eder.

Kalp Hastalıkları

Kalp hastalıkları, Batı toplumlarında salgın hâline gelmiştir. Yanlış beslenme, hareketsizlik, sigara içme ve stres gibi birçok sebep öne sürülebilir.

Kalp hastalıklarına yatkınlık ile kan grubu arasında bir ilişki var mıdır? Meşhur Framingham Kalp Çalışması, kan grubuyla kalp krizi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Kalp krizi geçirenlerle ilgili açık biçimde tanımlanmış bir ayırım bulunamamıştır. Ancak kalp krizini atlatanlarla kan grubu arasında güçlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Çalışma, kalp krizini atlatan otuz dokuz-yetmiş iki yaş arası 0 grubu hastaların oranının, aynı yaş aralığındaki A grubu hastalardan daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu özellikle elli-elli dokuz yaş arası erkek hastalar için geçerlidir.

Framingham Kalp Çalışması konuyu derinlemesine incelememiş de olsa kalp krizini atlatılmasında geçerli olan faktörler, kalp krizinden korunmada da geçerli olabilir. Bu faktörlerden, A ve AB gruplarının büyük risk altında olduğunu görüyoruz. Önce onları inceleyelim.

Koroner arter hastalığında en belirgin faktör kolesteroldür. Vücudumuzdaki kolesterolün çoğu, karaciğerde üretilir. Yağların emiliminden sorumlu olan ince bağırsaklarda üretilen fosfataz denen bir enzim vardır. Yağların emilimini hızlandıran yüksek alkalın fosfataz seviyesi, düşük serum kolesterol seviyesine yol açar. 0 grubu olanlarda bu enzim seviyesi çok yüksektir. B, AB ve A gruplarında alkalın fosfataz enzimi gerileyen seviyelerdedir. 0 grubundan sonra en yüksek seviye, B grubundadır.

0 grubunun kalp krizini atlatmasının bir sebebi de kan pıhtılaşma faktörüdür. 0 grubunda olanların kanında daha az pıhtılaşma faktörü bulunur. 0 grubunun bu eksikliği, bir bakıma işlerine

yarar. Yoğun olmayan kan, arter akışını tıkamaz ve çökelti yapmaz. Öte yandan A ve AB grupları, diğer gruplara göre daha yüksek seviyede serum kolesterol ve trigliserite (kan yağı) sahiptir.

VAKA GEÇMİŞİ: KALP KRİZİ

Wilma, 52 yaşında, 0 grubu

Wilma elli iki yaşında, Lübnanlı bir kadındı. İleri derecede kalp hastalığı vardı. Onu ilk muayene ettiğimde anjiyo olmuş, hastaneden yeni çıkmıştı. Kolesterol seviyesinin 350'nin üstünde olduğunu söyledi. Normal seviye 200-220 civarındadır. Üç arteri, %80 oranında tıkalıydı.

Wilma 0 grubu olduğundan kalp hastası oluşuna şaşırmıştım. 0 grubu olanların bu hastalığa yakalanma oranları çok düşüktü. Kalp hastası diğer kadınlarla karşılaştırıldığında yaşı da epey gençti. Kadınlar, menopozdan çok sonra kalp hastalıklarına yakalanırlar. (Unutmayın, daima istisnalar vardır. Yatkınlık, kesinlik anlamına gelmez!)

Wilma geleneksel Lübnan yemekleriyle besleniyordu. Bol zeytinyağı, balık, tahıl tüketiyordu. Bunlar, dolaşım sistemine çok faydalı yiyeceklerdi. Ancak beş yıl önce, kırk yedi yaşındayken, Wilma'nın boyun ve kollarında ağrılar baş gösterdi. Kalp hastalığı aklının ucundan bile geçmiyordu! Ağrıların artrit yüzünden olduğunu sandı. Doktoru, kalp kaslarına yetersiz kan ve oksijen gitmesinden kaynaklanan göğüs ağrısı teşhisi koyduğunda çok şaşırmıştı.

Anjiyo yapıldıktan sonra doktoru ona kolesterol düşüren bir ilaç olan Mevacor verdi. Bilinçli bir hasta olan Wilma, uzun süreli ilaç kullanımının riskleri yüzünden endişe ediyordu. İlaça başlamadan önce doğal tedavi yöntemlerini denemek istemişti. Böylece bana geldi.

Wilma 0 grubu olduğu için beslenme düzenine az miktarda kırmızı et eklemesini önerdim. Yüksek kolesterol ve kalp rahatsızlığı olanların yememesi gereken yiyecekleri tüketmek, onu endişelendiriyordu. Durumunu anlıyordum. Kalp doktoruna danıştı. Doktoru bu önerimi dehşetle karşılamış, derhâl Mecavor kullanmaya başlamasını söylemişti. Ama Wilma ilaç tedavisinden kaçınıyordu. Sonunda üç aylığına 0 Grubu Diyeti uygulamaya ve üç ay sonra kolesterol testi yaptırmaya karar verdi.

Wilma, yüksek kolesterole yatkınlık hakkındaki teorilerimin çoğunu doğruladı. Çoğu zaman sıkı bir diyet yapıyor olmalarına rağmen, kalıtım ya da başka mekanizmalar yüzünden, insanların kan kolesterol seviyeleri yüksek olabilir. Genellikle kolesterol metabolizmasının işleyişinde bazı eksiklikler olur. Benim kuşkulandığım şey, 0 grubu olanlar belli karbonhidratları fazlaca tüketirlerse (genellikle buğday ürünleri), insülindeki etkinliği değiştirir; bu da daha etkili ve uzun süre dayanmasına yol açar. Artan insülin aktivitesi yüzünden vücut, dokularda daha fazla yağ depolar, trigliserit seviyesi yükselir.

Wilma'ya diyetindeki et miktarını artırmasını tavsiye ederken tükettiği fazla miktarda buğday ürününün yerine geçecek yiyecekler bulmasına da yardım ettim. Ona alıç özü (kalp ve damarlar için tonik olarak kullanılan bir bitki), düşük dozda B vitamini ve kolesterol seviyesini düşürecek olan niasin önerdim.

Wilma, stres altında çalışan bir yönetici sekreteriydi. Çok az hareket ediyordu. 0 grubu olanlarla fiziksel aktivite ve stres, kalp hastalıkları ve stres arasındaki ilişkiyi anlattığımda çok ilgilendi. Düzenli egzersiz yapan biri değildi, nereden başlayacağını bilmiyordu. Ona yürüyüşle başlamasını, yavaş yavaş aerobik ve fitness yapmasını önerdim. Birkaç hafta sonra Wilma, yürüyüş yapmanın mucize gibi bir şey olduğunu, kendisini çok iyi hissettiğini söyledi.

Altı ay içinde Wilma'nın kolesterolü, ilaç kullanmadan 187'ye kadar düştü ve orada sabitlendi. Kolesterol seviyesini normale indirebildiği için kendisiyle gurur duyuyordu. Bu ona imkânsız gelmişti.

Ofisimde çalışan naturopati stajyerleri hayretler içinde kaldı. Geleneksel tıbbı göre kolesterolü yüksek olanların kırmızı etten uzak durması gerekiyordu; ama Wilma iyileşti. Eksik halka, kan grubuydu.

VAKA GEÇMİŞİ: TEHLİKELİ BOYUTLARDA YÜKSEK KOLESTEROL

John, 23 yaşında, 0 grubu

Üniversiteden yeni mezun olan John'un kolesterol seviyesi göklere çıkmıştı. Yüksek trigliserit ve yüksek kan şekeri vardı. Bütün bunlar, genç bir adam için sıra dışı bulgular, hele de 0 grubu olduğu göz önüne alınırsa. Ailesinde kalp krizi geçmişi olduğu için doğal olarak anne ve babası çok endişeleniyordu. Danışman kardiyologlar tarafından yapılan geniş tetkiklerden sonra John'a, genetik yatkınlığının çok kuvvetli olduğu, kolesterol düşürücü ilaçların bile işe yaramayacağı söylenmişti. John'a er ya da geç, mutlaka koroner arter hastalığına yakalanacağı da söylenmişti.

Bana geldiğinde oldukça depresif ve hâlsiz görünüyordu. Yorgunluktan şikâyet etti. "Egzersiz yapmayı çok severdim; ama artık hiç hâlim yok" dedi. Sık sık boğaz ağrısı çektiğinden, bezelerin şişmesinden yakındı. Geçmişte mononükleoz ve iki kez lyme hastalığı geçirmişti.

John, kalp doktorunun tavsiyesiyle bir süredir vejetaryen besleniyordu. Bu diyetle başladığından beri daha kötü hissettiğini söyledi.

0 Grubu Diyeti'ne başladıktan birkaç hafta sonra şaşırtıcı sonuçlar aldı. Beş ay içinde John'un serum kolesterol, trigliserit ve kan şekeri seviyeleri normale inmişti. Bundan üç ay sonra yapılan ikinci testte de benzer sonuçlar çıktı.

John 0 Grubu Diyeti'ne devam etseydi, düzenli egzersiz yap-saydı ve besin takviyeleri alsaydı, kalıtsal yolla ona geçen hasta-lıkla mücadele edebilecekti.

Yüksek Kan Basıncı

İçimizde durmadan çalışan, ritmik olarak vücudumuza kan pompalayan, sürekli çarpan kalplerimizin dinamik gücüdür. Bu çok yumuşak bir süreçtir, normalde hiç hissetmeyiz. İşte bu yüzden yüksek kan basıncı (hipertansiyon) sessiz katil olarak bilinir. Hiç farkında olmadığınız hâlde tehlikeli boyutlara varacak kadar yüksek kan basıncınız olabilir.

Kan basıncı ölçülürken iki rakama bakılır. Sistolik okuma (üstteki rakam), kalbiniz kan pompalarken oluşan basıncı ölçer. Diyastolik okuma (alttaki rakam), kalbiniz iki atış arasında dinlendiğinde arterlerde bulunan basıncı ölçer.

Normal sistolik basınç 120, normal diyastolik basınç 80'dir (120/80). Yüksek kan basıncı, kırk yaş altında 140/90, kırk yaş üstünde 160/95'tir.

Şiddet ve süreye bağlı olarak tedavi edilmeyen yüksek kan basıncı, kalp hastalıkları ve felç gibi hastalıklara kapı açar.

Hipertansiyon konusunda, kan grubuyla ilişkili risk faktörleri pek bilinmemektedir. Hipertansiyon, genellikle kalp hastalığıyla birlikte ortaya çıkar. A ve AB grupları özellikle çok dikkat etmelidir.

Hipertansiyon, kalp hastalıklarıyla aynı riskleri taşır. Sigara tükürenler, diyabet hastaları, menopoza girmiş kadınlar, obezler, oturarak çalışanlar ve stres altındaki kişiler, kan grubu prognozlarına, diyet ve egzersizlerine çok özen göstermelidir.

VAKA GEÇMİŞİ: HİPERTANSİYON

Bill, 54 yaşında, A grubu

Bill 54 yaşında, yüksek kan basıncı olan bir bono simsarıydı. Onu ofisimde ilk, 1991 yılının Mayıs ayında görmüştüm. Kan

basıncı neredeyse patlama seviyesindeydi: 150/105 ile 135/95 arasında gidip geliyordu. Bunun sebebinin, güçlü bir firmada ortak olduğu iş yerinde sorunlar yaşadığı stresli bir hayatı olmasından kaynaklandığını anlamam zor olmadı. Doktorların ısrarlarına rağmen Bill tansiyon düzenleyici ilaçlarını kullanmıyor, ilaçların baş dönmesi ve kabızlık yaptığından şikâyet ediyordu. Doğal tedavileri denemek istiyordu; ama çok çabuk sonuç almalıydı.

Bill'e A Grubu Diyet verdim. Bu iri yarı İtalyan Amerikalı için çok büyük değişiklik oldu. A grubuna uygun egzersizlerle Bill'in stres seviyesini azaltmaya çalıştım. Başlangıçta yoga ve gevşeme egzersizleri yaparken utanıyordu; ama ne kadar sakinleştiğini ve olumlu düşünmeye başladığını görünce uyum sağladı.

Bana ilk geldiğinde farklı bir sorununu da paylaştı. O ve ortakları, şirket çalışanlarını kapsayan bir sağlık sigortası yaptıracaklardı. Eğer onda yüksek tansiyon olduğu ortaya çıkarsa, firmanın daha yüksek prim ödemesi gerekecekti. Stres azaltıcı teknikler, A Grubu Diyet ve bitkisel takviyeler sayesinde Bill'in yüksek tansiyonu normale indi ve sağlık sigortasında sorun çıkmadı.

Çocukluk Hastalıkları

Ofisime gelen hastaların büyük bir kısmı çocuklardır. Kronik ishalden tutun da sürekli tekrarlayan kulak iltihabına kadar çeşitli hastalıklarla gelirler. Anneleri çok endişelidir. Bu tatmin edici sonuçlardan bazılarını çocukları tedavi ederken almışım.

Göz Nezlesi

“Pembe göz” diye tabir edilen göz nezlesi, stafilokok denilen bakterinin çocuktan çocuğa bulaşmasıyla oluşur. A ve AB grubu

bu çocuklar bu hastalığa daha yatkındır. Bunun muhtemel sebebi, zayıf bağışıklık sistemleri olabilir.

Geleneksel tıpta antibiyotik merhemler ve göz damlalarıyla tedavi edilir. Ancak daha ılımlı ve şaşırtıcı bir alternatif de taze kesilmiş domates dilimidir. (Hazır domates suyunu sakın denemeyin!) Taze kesilmiş domatesin suyu, stafilokok bakterisine yapışık onu yok eden bir lektin içerir. Domatesin hafif asidi, göz salgısının asidine benzer. Taze sıkılmış domates suyuna batırılmış gazlı bezle kompres yapmak da çok rahatlatıcıdır.

Bu durum, bir yiyecekteki lektinin vücuda hem çok zararlı hem de çok faydalı olabileceğinin örneğidir. Sonraki bölümlerde, ikili oynayan lektinler -iyi polis, kötü polis- hakkında daha fazla örnek vereceğim. Özellikle de kanserle mücadele konusunda.

İshal

İshal, çocuklar açısından rahatsızlık verici ve çok tehlikeli olabilir. Sadece zayıf bırakıp çok rahatsız edici olmakla kalmaz, dehidrasyona da sebep olabilir.

Çocuk ishallerinin çoğu beslenmeyle ilgilidir. Kan Grubu Diyeti, her kan grubu için hangi yiyeceklerin sindirimi tetiklediği hakkında özel bilgiler içerir.

O grubu çocuklar, süt ürünlerine tepki olarak hafif ishal geçirebilir.

A ve AB grubu çocuklar, Giyordiyaz Lamblia'ya yatkındır. Halk arasında buna ishal denir.

B grubu çocuklar aşırı unlu gıdalar, tavuk ya da mısır tüketirse ishal olur.

Eğer ishal, yiyeceğe karşı duyarlılık ya da gıda alerjisi yüzünden oluyorsa çocukta başka belirtiler de görülür. Göz altlarında morarma, egzama, sedef, astım gibi.

İshal, parazit enfeksiyonları, bağırsaklardaki blokaj ya da iltihap gibi daha ciddi bir durumdan kaynaklanmıyorsa zamanla kendiliğinden düzelir. Çocuğun dışkısında mukus ya da kan varsa derhâl doktora gitmeniz gerekir. Akut ishal bulaşıcı olabilir. Ailenizi korumak için temizlik kurallarına riayet etmeniz gerekir.

İshal olan çocuğun sıvı dengesini korumalısınız. Meyve suyu vermeyin. Bunun yerine etli sebze çorbası verebilirsiniz. Yoğurt da çok faydalıdır.

Kulak Enfeksiyonları

Altı yaşın altındaki her on çocuktan dördünde kronik kulak iltihabı görülür. Kronik derken her kış beş, on, on beş, hatta yirmi kez, birbiri ardına tekrarlayan enfeksiyonları kast ediyorum. Bu çocuklardan çoğunun hem çevresel hem de besin alerjileri vardır. En iyi çözüm, Kan Grubu Diyeti yapmaktır.

Kulak enfeksiyonuna karşı geleneksel tıpta antibiyotik tedavisi uygulanır. Ancak kronik enfeksiyonda bu işe yaramaz. En sık başvuru ilaçları kullanmak yerine sorunun temelini inerseniz vücuda, kendi tepkisini vermesi için fırsat tanımış olursunuz. Başlangıçta, kan grubu yatkınlıklarını öğrenmek faydalı olacaktır.

A ve AB grubu çocuklar, yanlış beslenme yüzünden mukus salgılama sorunu yaşarlar. Bu faktör, kulak enfeksiyonlarında da geçerlidir. A grubu çocuklarda en büyük suçlu, süt ürünleridir. AB grubu çocuklarda ise süte ilave olarak mısıra katkı da hassasiyet görülmüştür. Genelde bu çocuklar boğaz ve solunum yolları hastalıklarına meyillidir. Bu hastalıklar kulapa da sıçrar. A ve AB grubu çocuklar, geniş kapsamlı bakterilere karşı tolerans gösterir. Rahatsızlıklarından bazıları, bulaşıcı organizmalara karşı sert tepki verememelerinden kaynaklanır.

Çeşitli araştırmalarda çocuklarda, kulak enfeksiyonuyla birlikte seyreden kulak akıntısının bakterileri yok edecek olan kimyasallardan yoksun olduğu gözlenmiştir. Başka bir araştırmada da kronik kulak enfeksiyonu olan çocuklarda mannoz bağlayan protein denen serum lektinin eksik olduğu belirtilmektedir. Bu lektin, bakteri yüzeyindeki şekeri bağlar ve yapıştırır. Böylece daha çabuk yok olurlar. Bu immün faktörlerin ikisi de sonunda uygun değerlere ulaşır. Bu da çocuk büyüdükçe neden kulak enfeksiyonunun azaldığını açıklar. Kulak enfeksiyonu olan A ve AB grubu çocuklarda beslenme düzeninin yanı sıra bağışıklık sistemlerini de güçlendirmek gerekir. Çocukların bağışıklık sistemini güçlendirmenin en kolay yolu şekeri kesmektir. Çeşitli araştırmalarda şekerin, bağışıklık sistemini yavaşlattığı belirtilmiştir. Şeker, beyaz kan hücrelerini ağırlaştırır; işgalci organizmalarda mücadelesini yavaşlatır.

Naturopatlar, yıllarca, bağışıklık sistemini uyaran bir bitki olan ekinezyayı kullanmıştır. Kızılderililer tarafından kullanılmaya başlanan ekinezya, bağışıklık sistemini virüs ve bakterilere karşı uyaran güvenli ve etkin bir bitkidir. Ekinezyanın geliştirdiği immün fonksiyonlar, C vitamininin yeterli olmasına bağlı olduğundan C vitamini yönünden zengin bir bitki olan kuşburnunu öneririm. Son üç yıldır bir tür süper ekinezya diyebileceğimiz, karaçam özü kullanmaya başladım. Bu ürün aslında kâğıt sanayisinden ortaya çıkmıştır. Ekinezya ile alınan bileşenleri daha fazla miktarda içerir. Bana göre bu ürün immün yetersizliği ve kulak enfeksiyonu tedavisinde devrim niteliğinde bir üründür. Bu konuda gelecekte çok şey duyacağımıza eminim.

Kulak enfeksiyonu, çocuğa çok ağrı verebilir. Enfeksiyonu, oradaki borusu tıkandığı için orta kulakta biriken sağlığa zararlı sıvı ve gazlar oluşturur. Östaki borusu alerjik reaksiyona bağlı olarak şişebilir.

Aileler, antibiyotiklerin kulak enfeksiyonuna iyi gelmediğini gördükçe çılgına dönerler. Bunun bir sebebi vardır. Bebeğin ilk kulak enfeksiyonu, hafif bir antibiyotik olan Amoxicillin ile tedavi edilir. Bir sonraki enfeksiyonda da Amoxicillin verilir. Sonunda daha da güçlenmiş olarak dönen enfeksiyona bu ilaç iyi gelmemeye başlar. Tırmanma fenomeni başlar. Her enfeksiyonda daha kuvvetli ilaçlar kullanma süreci.

Antibiyotiklerin işe yaramadığı ve ağrılı enfeksiyonun devam ettiği hâllerde miringotomi yapılır. Gromet denen implantlar cerrahi yolla kulak zarından geçirilir, orta kulaktaki iltihap boğaza akıtılır.

Ben kulak enfeksiyonu tedavisi yaparken yenilemesini engellemenin yollarını ararım. Yenileyeceğini bile bile antibiyotiklerden medet ummak faydasızdır. Bu soruna beslenme düzeniyle çare bulurum.

Meslek hayatımda her kan grubundan çocukla karşılaştım. Sistemine iyi gelmeyen yiyecekleri yiyen bütün çocukların kronik kulak enfeksiyonuna yakalandıklarını gördüm. Çocukların en sevdiği yiyeceklerle alakalı olmayan bir tek vakaya bile rastlamadım.

O ve B grubu çocuklar kulak enfeksiyonlarına daha az yakalanır. Tedavileri de daha kolaydır. Beslenme düzenindeki değişiklikler genelde yeterli olur.

B grubu çocuklarda hastalığın sebebi, hemophilus denen bir bakteriyi içeren enfeksiyona yol açan viral enfeksiyonlardır. B grubu çocuklar bunlara yatkındır. Beslenme düzeninden domates, mısır ve tavuğu çıkarmak gerekir. Bu yiyeceklerdeki lektinler şişmeye ve mukus salgılanmasına sebep olurlar. Bu salgılar da boğaz yoluyla kulağa taşınır.

Bana göre O grubu çocuklarda kulak enfeksiyonu, biberonla besleme yerine emzirerek kolayca önlenabilir. Emzirme; bir yıl

kadar süren, çocuğun bağışıklık sisteminin ve sindirim sisteminin gelişmesine olanak sağlayan bir süreçtir. O grubu çocuklar ınlu ve sütlü gıdaları bırakırsa kulak enfeksiyonundan korunmuş olurlar. Erken yaşta bile bu yiyeceklere karşı duyarlıdırlar. Ancak balık ve az miktarda et ile bağışıklık sistemleri güçlenir.

Yenileyen kulak enfeksiyonu geçiren çocuklarda beslenme düzenini değiştirmek zor olabilir. Sürekli mızızlandıkları için aileleri istediklerini yemelerine göz yumar, böylece rahatlayacaklarını düşünürler. Bu çocukların çoğu ileride yemek seçerler, çok az çeşit yerler. O çeşitler de hastalıklarını azdıran türler olur!

VAKA GEÇMİŞİ: KULAK ENFEKSİYONU

Tony, 7 yaşında, B grubu

Tony, yenileyen kulak enfeksiyonundan muzdarip, yedi yaşında bir oğlan çocuğuydu. Annesi onu ilk kez 1993 yılında bana getirdiğinde çıldırmış gibiydi. Antibiyotik alımını durdurunca kulak enfeksiyonu hemen yeniliyordu. Bir kış sezonunda on beş kez hastalanıyordu.

İki kere gromet tedavisi olmuştu; ama sonuç alınamamıştı. Tony, antibiyotik döngüsüne girmiş bir çocuktu. Sürekli daha etkili antibiyotikler alıyor; ama daha az etkisini görüyordu.

Tony'nin annesine ilk sorduğum şey beslenme düzeni oldu. Anne hemen savunmaya geçti. "Sorunun bu olduğunu sanmıyorum" dedi. "Gayet güzel yiyor. Bol bol tavuk, balık, sebze ve meyve."

Tony'ye döndüm, "En sevdiğin yiyecek nedir?" diye sordum.

"Tavuk!" diye coşkuyla cevap verdi.

"Mısır da sever misin?"



“Evet!”

“İşte sorun burada” dedim, Tony’nin annesine. “Oğlunuzun tavuk ve mısıra alerjisi var.”

“Öyle mi?” Bana şüpheyile bakıyordu. “Nereden bildiniz?”

“Çünkü oğlunuz B grubu” dedim ve kan grubu ilişkisini açıkladım. Tony’nin annesi pek ikna olmamıştı. Ben de ona iki üç aylığına B Grubu Diyeti uygulayıp sonuçlarına bakmamızı önerdim.

Gerisi malum. Tony iki yıldır gayet iyi. Yılda bir kez kulak enfeksiyonu geçiriyor. Onu da doğal yöntemlerle ya da hafif antibiyotiklerle tedavi ediyoruz.

Hiperaktivite ve Öğrenme Güçlüğü

Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunun çeşitli sebepleri vardır. Belli bir kan grubu bağlantısı kurmadan önce çok daha fazla bilgiye ihtiyacımız vardır. Kan gruplarının çevrelerine nasıl tepki verdiği bilgisinden yola çıkarak bir fikir sahibi olabiliriz. Örneğin babam, otuz beş yıllık meslek hayatı boyunca O grubu çocukların daha mutlu, daha sağlıklı, daha uyanık ve çok daha hareketli olduklarını gözlemlemiştir. Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan O grubu çocukları egzersiz yapmaya teşvik edilmelidir. Jimnastik kursları, takım sporları gibi seçenekler değerlendirilebilir. A ve AB grubu çocuklar duyuşal ve dokunsal faaliyetlere teşvik edilmelidir. Heykel, sanat çalışmaları, nefes teknikleri gibi gevşeme yöntemleri bunlardan bazılarıdır. B grubu çocuklar ise yüzme ve beden eğitimi yapmalıdır. Araştırmacılar, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunun şeker metabolizmasının bozulması sonucu ya da boya ve diğer kimyasallara alerji sebebiyle ortaya çıktığını düşünmektedir. Bu konuda kesin bir sonuca varmak mümkün değildir. Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan çocuk

ların çılgınca yemek yedikleri de gözlemlenmiştir. Bu da beslenme düzeniyle ilgili olduğunu gösterir.

0 grubu çocukların dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olmalarıyla ilgili ilginç bir bağlantı keşfettim. Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ve hafif anemi şikâyetiyle bana gelen 0 grubu bir çocuk vardı. Ona yüksek protein diyeti ve B12 ile folik asit takviyesi verdim. Anemisi düzeldi. Annesi, çocuğun dikkatini yoğunlaştırmasında da gelişme olduğunu söyledi. Daha sonra tedavi ettiğim 0 grubu dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan çocuklarda da aynı gelişmeler gözlemlendi.

Çocuğunuzda dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu varsa bir beslenme uzmanıyla görüşüp B12 ve folik asit takviyesi yapın ve Kan Grubu Diyeti'ni uygulayın.

Streptokok Boğaz Ağrısı, Mononükleoz, Kabakulak

Mononükleoz ile streptokok boğaz ağrısının belirtileri aynı olduğundan aileler ikisini birbirinden ayırt etmekte zorlanırlar. İki hastalıkta da boğaz ağrısı, kırıklık, ateş, üşüme, baş ağrısı, beze şişmesi, bademcik şişmesi görülür. Bunlara hangi hastalığın yol açtığını bulmak için kan testi yapılmalı ve boğaz kültürü alınmalıdır.

Streptokok boğaz ağrısına streptokok organizması sebep olur. Bu bir bakteridir. Burun tıkanıklığı, öksürük, kulak ağrısı, boğazın arka kısmında beyaz ya da sarı lekeler, boyun ve göğüsten başlayıp karına doğru yayılan deri döküntüleri görülür. Bu hastalığın teşhisi boğaz kültürü alınarak yapılır. Tedavide antibiyotik, yatak istirahati, aspirin, ağrı ve ateş için şuruplar verilir.

Yine enfeksiyonun belirtilerini derhâl ortadan kaldırmaya yoğunlaşılır, uzun vadeli çözümler aranmaz. Çocuğunuz sü-

rekli yenileyen enfeksiyonlar geçiriyorsa standart tedavi yöntemleri yetersiz kalacaktır.

Genelde 0 ve B grubu çocuklar bu hastalığa, diğer gruplara göre daha çok yakalanır. Bunun sebebi, bakteri enfeksiyonlarına karşı zayıf olmalarıdır. Ancak en çabuk iyileşenler de yine 0 ve B grubu çocuklardır. Streptokok bakterisi A ve AB grubu çocukların kan dolaşımına girdiğinde orada kalır. Bu yüzden de A ve AB grubu çocuklarda enfeksiyon sürekli yeniler.

Hastalığın yenilemesini engelleyecek doğal tedavi yöntemleri vardır. Adaçayı ve altınmühür ile yapılan gargaranın, boğaz ve bademcikleri bu hastalıktan koruduğunu buldum. Altınmühürde berberin denen bir bileşen bulunur. Bu bileşen streptokok bakterisiyle etkin şekilde mücadele eder. Ancak altınmühür çok acı bir bitkidir. Kötü tadı yüzünden çocuklar bunu hiç sevmez. Bunu çocuğa gargara yaptırmak yerine bir sprey alıp içine koyabilir ve boğazın arka tarafına doğru püskürtebilirsiniz. Kan Grubu Diyeti'nin yanında bağışıklık sistemini desteklemek için beta karoten, C vitamini, çinko ve ekinezya gibi besin takviyeleri de veririm. Bunlar çocuğun direncini artırır.

0 grubu çocuklar, bir virüs enfeksiyonu olan mononükleoz, diğer gruplardan daha yatkındır. Hastalığa bakteri değil virüs yol açtığı için antibiyotik tedavisi etkisiz kalır. Yatak istirahati yapılmalı, bir ile üç hafta arasında evde dinlenmelidir. Aspirin ve ateş düşürücü şuruplar, yüksek ateşi dengeler.

B grubu çocuklar, diğer gruplara göre şiddetli kabakulak daha sık yakalanır. Bu hastalık, çene ve kulağın altındaki salgı bezlerinin virüs enfeksiyonu olmasıdır. B grubunun yatkın olduğu bütün hastalıklar gibi bunun da nörolojik bağlantıları vardır. Çocuğunuz B Rh- ise ve kabakulak olmuşsa nöroloji

jik hasar riskine karşı uyanık olmalısınız. Bu durum genellikle duyma sorunlarıyla kendini gösterir.

Diyabet

Kan Grubu Diyeti, Tip1 diyabet (çocuklukta) etkin bir tedavi yöntemi olabilir. Yetişkinlerde ise Tip 2 diyabet tedavisi korunmasında etkilidir.

A ve B grupları, pankreas tarafından üretilen bir hormon olan insülin yoksunluğundan kaynaklanan Tip1 diyabete daha yakındır. İnsülin, hücrelere glikoz girişinden sorumludur. Pankreastaki beta hücrelerinin yıkımı insülin eksikliğine sebep olur.

Tip1 diyabet hastaları için insülin enjeksiyonundan başka bir alternatif tedavi yöntemi yoktur. Doğal ilaç olarak bitkilerden elde edilen bir antioksidan olan kuersetin kullanılabilir. Kuersetin, katarakt, nöropati ve kalp hastalıkları gibi diyabetten kaynaklanan komplikasyonların önlenmesinde yardımcı olur. Diyabet için doğal ilaçlar kullanmayı düşünüyorsanız, biyokimyasalların kullanımı konusunda bilgi sahibi bir beslenme uzmanıyla görüşün. İnsülin dozajınızı yeniden ayarlamanız gerekebilir.

Tip 2 diyabet hastalarının kan dolaşımında aşırı miktarda insülin vardır; ama dokularında insüline duyarlılık yoktur. Bu durum zaman içinde gelişir, genellikle kötü beslenmeden kaynaklanır. Tip 2 diyabet, süt ürünleri, unlu gıdalar ve mısır tüketen 0 grubunda ve aşırı et ile süt ürünleri tüketen A grubunda sık rastlanır. Tip 2 diyabet hastaları genellikle aşırı kiloludur, yüksek kolesterol ve kan basıncı gözlenir. Bütün bunlar yanlış yiyecek seçimleri ve hareketsizliğin sonuçlarıdır. Bu açıdan bakıldığında kan grubu, Tip 2 diyabeti geliştirebilir.



Bu hastalar için yapılacak tek şey doğru beslenme ve egzersizdir. Yönergelere uyarsanız, Kan Grubu Diyeti ve düzenli egzersizle sonuca ulaşırsınız. Yüksek etkili B vitamin kompleksi de insülin direncine iyi gelir. Diyabet tedavisinde kullanacağınız takviyeleri, önce beslenme uzmanına danışmanızı bir kere daha tekrar ediyorum. Diyabet ilaçlarınızın dozajını yeniden ayarlamanız gerekebilir.

Sindirim Sistemi Hastalıkları

Kabızlık

Dışkı aşırı sertse ya da dışkılama düzeni değişmiş ve dala az tuvalete çıkılıyorsa kabızlık oluşur. Kronik kabızlık, düzenli dışkılama ve düzensiz beslenmeden kaynaklanır. Su içmemenin de etkisi vardır. Diğer sebepler arasında düzenli müshil kullanımı, stresli çalışma ortamı, yeme ve uyku düzenini değiştiren ani seyahatler gelir. Fiziksel egzersizin az oluşu, akut hastalıklar, sancılı dışkılama ve kabızlığa yol açan bazı ilaçların kullanımı da sebepler arasındadır.

Bütün kan grupları kabızlığa yatkındır. Kabızlık bir hastalıktan ziyade sindirim sisteminde doğru gitmeyen şeyler olduğunu haber veren bir uyarandır. Diyetinizde bununla ilgili ipuçları bulacaksınız.

Beslenme düzeninizde lifli gıdalara yeterince yer veriyor musunuz? Yeterince su içiyor musunuz? Günlük egzersizinizi yapıyor musunuz?

Kabız olanlar, çoğunlukla müshil kullanır. Ancak bu, kabızlığın doğal sebeplerini ortadan kaldırmaz.

Uzun vadeli çözüm, beslenme düzenini ayarlamaktır. Yine de A, B ve AB grupları, beslenmelerine işlenmemiş kepek ilavesi edebilirler. O grubu olanlar, lifli sebze ve meyvelerin yanında

butirat takviyesi alabilirler. Butirat, 0 gruplarına tavsiye edilmeyen kepeğin yerini tutan bir takviyedir.

Crohn Hastalığı ve Kolit

Ağrıya, kan kaybına neden olan, insanı güçsüz düşüren hastalıklar vardır. Birçok yiyecek lektini, sindirim sisteminin duvarlarına yapışarak sindirim gücünü yaratır. Birçok yiyecek lektini kan grubuna özel olduğundan her kan grubu, bu sorunları farklı yiyeceklerde yaşar.

A ve AB gruplarında Crohn hastalığı ve kolit, aşırı stresten kaynaklanır. A ya da AB grubuysanız ve iltihaplı bağırsak hastalığınız varsa stres durumunuzu gözden geçirin ve Kan Grubu Diyeti'nde stres için ön görülenleri yapın.

0 grubu olanlarda kolitin; kanamaya yol açan, ülseri çeviren türü daha çok görülür. A, AB ve B gruplarında mukuslu kolit görülür. Bunda kanama yoktur. Her durumda da size verilen diyeti uygulayın. Hastalığa yol açan lektinlerden kurtulacak ve belirtilerin hafıfladığını göreceksiniz.

VAKA GEÇMİŞİ: HASSAS BAĞIRSAK SENDROMU

Virginia, 26 yaşında, 0 grubu

Kronik bağırsak hastalığı olan 26 yaşındaki Virginia'yı üç yıl önce ilk muayene ettiğimde birçok gastroenterologtan sayısız tedavi almış durumdaydı. Kronik hassas bağırsak sendromu vardı. Buna ağırlı kabızlık ve evden çıkamayacağı kadar şiddetli ishal eşlik ediyordu. Ayrıca yorgunluk ve düşük seviyede kronik anemisi de vardı. Doktorları ona muazzam miktarlara varan (27000 dolar gibi) testler yapmıştı. Sadece spazm giderici ilaçlar ve günlük belli bir dozda lif takviyesi vermişlerdi. Virginia, makrobiyo-



tik diyet uygulayan sıkı bir vejetaryendi. Beslenme düzenini incelediğimde hastalığının sebebini hemen anlamıştım. Diyetinde et olmayışı en önemli etkendi. Ana öğün olarak yediği tahıl ve makarnayı da sindiremiyordu.

Virgina 0 grubu olduğu için ona yüksek protein diyeti önerdim. Kırmızı et, balık ve beyaz et, taze meyve ve sebze içeriyordu. 0 grubu olanların sindirim sistemi tahılları iyi tolere edemediğinden tam buğday ürünlerinden uzak durmasını, diğer tahılları da sınırlı miktarda tüketmesini önerdim.

Virgina başlangıçta diyet değişikliği yapmakta kararsızdı. Vejetaryen olduğundan beslenme düzeninin doğru olduğuna inanıyordu. Ona yeniden gözden geçirmesini söyledim. “Bu diyet sana ne fayda sağladı, Virgina? Çok hastasın” dedim.

Sonunda ona verdiğim diyeti bir süreliğine uygulamaya ikna oldu. Sekiz hafta sonra Virgina oldukça sağlıklı ve zinde görünüyordu. Yüzüne renk gelmişti. Bağırsak sorunlarının %90 azaldığını söyledi. Kan testlerinde anemisinin de yok olduğu görülmüyordu. Enerji seviyesi normale dönmüştü. Aradan bir ay daha geçtikten sonra Virginia'nın bağırsak sorunu tamamen ortadan kalkmıştı.

--- --- VAKA GEÇMİŞİ: CROHN HASTALIĞI

Yehuda, 50 yaşında, 0 grubu

Orta yaşta bir Yahudi olan Yehuda'yı, 1992 yılının Temmuz ayında ilk kez gördüm. Crohn hastalığı vardı. Bana gelmeden önce ince bağırsağını tıkayan bazı bölümler ameliyatla alınmıştı. Yehuda'ya buğday içermeyen, et ve haşlanmış sebze bulunan bir diyet verdim. Ayrıca meyan kökü özü ve butirat takviyesi yaptım.

Yehuda önerilerime uyum sağladı. O ve ailesi, sağlığı için çok endişe ediyordu. Örneğin eşi, ona buğdaysız ekmek pişirdi. Yehuda meyan kökü de dâhil bütün takviyelerini aldı.

Başlangıçtan itibaren önemli gelişme gösterdi. Şu ana kadar bir sıkıntı çekmedi. Yine de tahıl ve süt ürünlerini dikkatli tüketiyor. Doktoru mecbur olduğunu söylediği hâlde bir daha ameliyata gerek duymadı.

VAKA GEÇMİŞİ: CROHN HASTALIĞI

Sarah, 35 yaşında, B grubu

Sarah, Doğu Avrupa kökenli, 35 yaşında bir kadındı. Haziran 1993 yılında bana geldi. Crohn hastasıydı. Birkaç ameliyat geçirmişti. Anemisi ve kronik ishali vardı.

Ona standart B grubu diyetini verdim. Tavuktan ve lektin içeren diğer yiyeceklerden uzak durmasını söyledim. Meyan kökü ve yağ asidi takviyesi verdim.

Sarah iş birliği yaptı. Dört ay içinde sindirim sıkıntıları ve ishali geçmişti. Çocuk sahibi olmak istediğinden uterusuna yapışan bağırsağı ameliyatla aldirmıştı. Doktoru ona, Crohn hastalığının hiçbir belirtisini taşımadığını söyledi.

Yiyecek Zehirlenmesi

Herkes yiyecek zehirlenmesi geçirebilir. Ama bazı kan grupları, zayıf bağışıklık sistemi nedeniyle buna daha yatkındır. Özellikle A ve AB grupları, salmonella yiyecek zehirlenmesine daha yatkındır. Bu tip zehirlenmeler, yiyeceğin uzun süre açıkta bırakılmasından kaynaklanır. A ve AB gruplarında, bakteriden kurtulmak da daha zordur.

İltihaplı hastalıklara daha yatkın olan B grubu, dizanteriye yol açan shigella bakterisi bulunan yiyecekler yediği zaman zehirlenme geçirir.

Gastrit

Çoğumuz, gastritle ülseri karıştırırız; ama ikisi birbirinin tam zıddıdır. Ülser, yüksek asit ortamından doğar. Bu da A ve B gruplarında görülür. Gastrit ise düşük asit ortamından doğar. Bu da A ve AB gruplarında görülür. Mide asitlerinin, mikrobiyal bariyer olarak fonksiyonunu yitirecek kadar düşük seviyelerde olması gastrite yol açar. Yeterli asit seviyesi olmayınca mikroplar mideye yerleşir ve ciddi iltihaplara neden olur.

Yapılacak en iyi şey, A ve AB gruplarının Kan Grubu Diyetleri'ndeki asitli yiyecekleri tüketmeleridir.

Mide ve Onikiparmak Bağırsağı Ülseri

1950'den beri peptik ülserin, 0 grubu olan ve sekretör olmayanlarda daha yaygın olduğu bilinmektedir. Ayrıca 0 grubu olanlarda kanama, delinme daha sık görülmektedir. Bu durumun, sekretör olup olmamakla bir ilgisi yoktur. Bunun bir nedeni, 0 grubunun daha yüksek mide asidi seviyesi olması ve pepsinojen adlı ülser yapan bakteridir.

Son zamanlarda yapılan araştırmalarda 0 grubunun neden ülserle daha yatkın olduğu anlaşılmıştır. Kasım 1993'te Washington tıp fakültesindeki araştırmacılar, *Journal of Science* dergisinde yayımladıkları makalede 0 grubu olanların, ülser yapan bakteriler için bir hedef olduğu belirtilmiştir. *H. pilori* denen bu bakteri, mide çeperindeki 0 grubu antijenlere tutunur ve çeperde yoluna devam eder. Bildiğiniz gibi 0 grubu antijen, şeker fukozudur. Araştırmacılar, anne sütünde bakterinin mide çeperine tutunmasını önleyen bir inhibitör bulmuştur.

Deniz yosunu da *H. pilori* inhibitörüdür. Deniz yosunundaki fukoz çok yüksek miktardadır. 0 grubuysanız ve ülseri

niz varsa deniz yosunu kullanarak mide çeperinizden H. pilori bakterisini temizleyebilirsiniz.

VAKA GEÇMİŞİ: KRONİK MİDE ÜLSERİ

Peter, 34 yaşında, 0 grubu

Peter bana Nisan 1994'te geldi. Çocukluğundan beri kronik ülser hastasıydı. Bulduğu bütün ilaçları denemiş; ama sonuç alamamıştı. Ona yüksek protein içeren 0 grubu diyet verdim. Tam buğday ürünlerinden kaçınmasını söyledim. Ayrıca, meyan kökü, deniz yosunu ve bismut takviyeleri önerdim.

Altı hafta sonra, Peter gelişme göstermişti. Gastroenterologa görüldü, endoskopi yapıldı ve mide çeperinin yüzde altmışının temiz olduğu görüldü. İkinci muayenesi Haziran 1993'teydi. Peter'in ülseri tamamen iyileşmişti.

Enfeksiyonlar

Bakterilerin çoğu, belli kan gruplarını tercih eder. Bir araştırmada 282 bakterinin yarısının, belli bir kan grubu antijeni taşıdığını göstermiştir.

Virüs enfeksiyonlarının 0 grubunda daha çok görüldüğü saptanmıştır; çünkü 0 grupları antijen üretmez. Bu enfeksiyonlar A, B ve AB gruplarında daha az görülür.

AIDS

HIV pozitif, yani AIDS hastası olan birçok kişiye tedavi uyguladım. HIV'e yatkınlık ile kan grupları arasında bir bağlantı

bulabilmiş değilim. Bununla beraber bu kitabı, virüslerle mücadele etmemize yardımcı olacak şekilde nasıl kullanacağınızı bakalım.

Bütün kan grupları AIDS'e karşı eşit yatkınlıktadır. Zayıf bağışıklık sisteminin yenik düştüğü zatürree ve tüberküloz gibi fırsat kollayan enfeksiyonlara yatkınlıkta varyasyonlar görülür.

HIV pozitifseniz ya da AIDS iseniz beslenme düzeninizi kan grubunuza göre ayarlayın. Örneğin 0 grubu iseniz hayvansal protein miktarını artırın ve fiziksel idman programına başlayın. Kan grubu planını uygulayarak ihtiyacınız olan besinleri tüketmek, bağışıklık sisteminizi harekete geçirir. Yağ alımına dikkat edin. Yağsız et tercih edin. Çünkü AIDS hastalarında bağırsak parazitleri çok yaygındır. Bunlar da yağ sindirimiyle karışarak ishale yol açar. Bağışıklık sisteminizi ve kan dolaşımınızı bozan lektinler içeren buğdaydan da uzak durun.

Fırsat kollayan enfeksiyonlar bulantı, ishal ve ağız yaralarına sebep olur. AIDS, aşırı zayıf düşüren bir hastalıktır. A grubu olanlar, diyetlerindeki yiyecekler düşük kalorili olduğundan, yüksek kalorili yiyecekler tüketmelidir. Sindirim sorununa yol açabilecek et ve süt ürünlerinden kesinlikle uzak durulmalıdır. A grubunda olanların zaten hassas bir bağışıklık sistemleri vardır. Daha da zayıflatmamak için lektin alımını kesmelisiniz. Tofu ve deniz yosunu gibi A grubu yiyeceklerden bol miktarda yemeniz gerekir.

B grubu olanlar tavuk, mısır ve karabuğdaydan uzak durmalıdır. Sindirimi zor olan ceviz, de yememeniz gerekir. Beslenmenizde buğday miktarını azaltın. Laktoza karşı hassasiyetiniz varsa süt ürünlerinden uzak durun. Yoksa bile B grubu olanların bağışıklık sistemlerini olumsuz etkiler. Sevdiğiniyiyeceklerden fedakârlık etmeniz gereken bir hastalıktır.

AB grubunda olanlar lektin yönünden zengin fasulye ve baklayı dikkatli tüketmelidir. Cevizden uzak durmalıdır. Ana protein kaynağınız balık olmalıdır. Arada bir et ve süt tüketebilirsiniz; ama yağsız olmak şartıyla. Buğday alımınızı sınırlayın.

Genelde, kan grubunuz ne olursa olsun, bağışıklık sisteminizi ve kan dolaşımınızı oluşturan hücreleri kötü etkileyen lektinlerden uzak durmanız gerekir. Bu hücreler kolay kolay yerine gelmez. Kan Grubu Diyeti'nin hücreleri koruması, AIDS ya da anemisi olanlar için paha biçilmez bir durumdur.

VAKA GEÇMİŞİ: AIDS

Arnold, 46 yaşında, AB grubu

Arnold AIDS hastası, 46 yaşında bir iş adamıydı. On iki yıl önce HIV virüsü kapmıştı. T-hücre sayımı 6 idi. Bunun normalde 650-1700 arasında olması gerekiyordu. Molluskum denen bir deri hastalığı vardı. Bu genellikle AIDS'in son dönemlerinde görülüyordu. Aylardır ishal ve kusma yüzünden çok zayıf düşmüştü.

Arnold çaresiz bir hâlde son umut olarak bir naturopatla görüşmek istemişti. Bunun işe yarayacağına pek inanmıyordu, zaten ben de ona fazla bir şey vaat etmedim; çünkü ne sonuç alacağımı bilemiyordum.

İlk iş olarak bağışıklık sistemine zarar veren lektinlerden kurtulmak oldu. Arnold'a zarar veren şeyleri derhâl ortadan kaldırmak gerekiyordu; çünkü enfeksiyonla mücadele etmesi için güçlenmesi lazımdı.

Onu AB grubu diyetine başlattım. AIDS vakasına göre özel değişiklikler yaptım. Hindi dışındaki bütün kümes hayvanlarını listeden çıkardım. Az yağlı et, haftada bir iki kez balık, pirinç,

bol sebze ve meyve ekledim. Fasulye ve baklayı azalttım. Tereyağı, krema, yağlı peyniri, mısırı ve karabuğdayı çıkardım. Alfalfa, dulavrat otu, ekinezya, gingseg ve zencefil gibi bağışıklık güçlendirici bitkileri çay ve tablet formunda verdim.

Üç ay sonra Arnold'un molluskum hastalığı geçti. Yeniden spora başladı. T-hücre sayısı artmasa da hastalığın belirtilerini artık göstermiyor. İşine devam ediyor, aktif bir hayatı var. Doktorları ve enfeksiyon hastalıkları merkezindekiler, durumuna hayret etti. Bu, bağışıklık sistemi olmayan bir adamdı!

VAKA GEÇMİŞİ: AIDS

Susan, 27, 0 grubu

Eşinin HIV pozitif olduğunu öğrenince Susan test yaptırmış. Kendisinin de HIV pozitif olduğunu öğrenince çılgına dönmüş. Laboratuvar testlerinde T-hücre sayısının çok düşük olduğu görülmüş. Susan, ona yardım etmem için bana yalvarıyordu. Ölmek istemiyor, HIV için üretilmiş AZT ya da diğer ilaçları almaktan da korkuyordu.

Ona 0 grubu diyeti verdim. Besin takviyelerinin yanında düzenli egzersiz de yapmasını söyledim.

Birkaç ay sonra Susan beni arayıp T-hücresi sayısının 800'e çıktığını söyledi. Normali 650-1700 arasındaydı. O günden beri de gayet iyi.

Bugüne kadar HIV ya da AIDS için bir tedavi bulunmadığından Susan'ın ne kadar süre daha iyi gideceğini bilemiyoruz. Ama bağışıklık sistemi hakkında bilgi sahibi oldukça AIDS'le yaşamayı da öğreneceğiz.

Bronşit ve Zatürree

A ve AB grupları bronşite diğer gruplardan daha yatkındır. Bu tamamen, solunum yollarında mukus üretimine sebep olan kötü beslenmeden kaynaklanır. Mukus, A ve AB grubunda A'yı taklit eden pnömokok bakterisi, B ve AB grubunda B'yi taklit eden haemofilus bakterisi gibi kan grubunu taklit eden bakterilerin üremesi için uygun ortam sağlar. AB grubunda hem A hem de B özellikleri bulunduğu için risk iki katına çıkar.

Kan Grubu Diyeti, bütün kan gruplarının bronşit ve zatürreeye yakalanma oranını düşürür. Ancak çaresi kolay bulunmayan başka kan grubu bağlantıları da keşfetmeye başladık. Örneğin; A grubu baba ve 0 grubu anneden doğan A grubu çocukların, bronkopnömoni yüzünden erken yaşta ölümlerine daha sık rastlanmaktadır. A grubu bebek ile annenin anti-A antikorları arasında bir hassasiyetin olduğu, bunun neticesinde bebeğin pnömokok bakterisiyle mücadele yeteneğinin sekteye uğradığı düşünülmektedir.

Bunun sebepleriyle ilgili kesin bir veri yoktur; ancak bu tür bir bilgi, potensiyel aşılarda araştırılmasını teşvik edebilir. Geçerli bir bilimsel sonuca varmadan önce daha çok veri toplamamız gerekmektedir.

Kandidiazis (Yaygın Mantar Enfeksiyonu)

Kandidiazis organizması kan grubu ayırımı yapmasa da A ve AB grubunda olanların, mantar enfeksiyonuyla mücadele etmede daha zayıf kaldığını gözlemledim. Kandidiazis davetsiz gelip, gitmek bilmeyen bir misafire benzer. A ve AB grupları, antibiyotik kullanımından sonra daha çok mantar enfeksiyonu üretirler. Bunun olması normaldir; çünkü antibiyotikler savunma sistemlerini zayıflatmıştır.

0 grubunda olanlar, kandidiazis organizmasına karşı alerjik tipte yüksek duyarlılık gösterir. Özellikle de fazlaca tahıl tüketmişlerse. Bu, mantar sendromu denen ve bazı kandida diyetlerinin dayanağıdır. Bu diyetlerde yüksek protein vardır. Tahıl tüketiminden kaçınılır. Bütün kan grupları için genelleştirilmiştir. Ancak sadece 0 grubunun mantar hassasiyeti vardır. A ve AB grubuysanız mantardan kaçınmak, mantar enfeksiyonundan korunmanıza yardımcı olmaz; sadece bağışıklık sisteminizi tehlikeye atmış olursunuz.

B grubunda olanlar, B Grubu Diyeti'ne devam ettikleri sürece, bu organizmaya karşı en az hassas olanlardır. Kandidiazis geçmişi olan bir B grubu iseniz buğday alımını kesmeniz gerekir.

Kolera

Peru'da hazırlanan bir rapor, geçenlerde *Lancet*'te yayınlandı. Şiddetli ishale birlikte sıvı ve mineral kaybına yol açan kolera salgınının, 0 grubu olan Perulularda daha sık görüldüğü belirtiliyordu. Tarihte, 0 grubu olanların koleraya yatkınlığının muhtemel sebebi, antik kentlerdeki nüfusun çoğunun katledilmiş olması ve koleraya duyarlı olan A grubundakilerin hayatta kalması olabilir.

Soğuk Algınlığı ve Grip

Soğuk algınlığı virüsünün yüzlerce farklı türü vardır, hepsinde de kan grubu özgünlüğünü görmek mümkün değildir. İngiliz askerleri arasında yapılan bir araştırmada A grubu olanların soğuk algınlığına daha az yakalandığı görülmüştür. Bu da A grubundakilerin yaygın virüslere karşı daha güçlü bir savunma geliştirdiği yönündeki bulgularımızı destekler. Virüsler, AB

grubunu da az etkiler. A antijen hem A hem de AB grubunda bulunur. Grip virüsünün solunum yolları ve boğaza yerleşmelerini engeller.

Grip, öncelikle O ve B gruplarını vuran ciddi bir virüstür. Soğuk algınlığıyla benzer belirtileri vardır. Ancak grip su kaybına, kas ağrısına ve vücudun çok zayıf düşmesine sebep olur.

Soğuk algınlığı ve gribin belirtileri, insanı çok zayıf düşürür; ancak bunun sebebi, vücudun istenmeyen virüslerle sıkı bir mücadeleye girmiş olmasıdır. Bağışıklık sistemi mücadele ederken bu savaşta yardımcı olabilirsiniz:

- Dinlenmeye ve egzersiz yapmaya özen gösterin. Stresle başa çıkmanın yollarını öğrenin. Stres, bağışıklık sisteminin kaynaklarını boşaltan önemli bir faktördür. Bu sizi sık sık enfeksiyonlara yakalanmaktan korur, hastalığın süresini kısaltır.
- Kan grubunuza uygun olarak beslenin. Böylece bağışıklık sisteminiz güçlenecek, hastalıkları daha çabuk atlatacaksınız.
- 250-500 mg. arası C vitamini alın ya da beslenme düzeninizde var olan C vitamini miktarını artırın. Ekinezyanın gribe önlediği, hiç değilse çabuk iyileşme sağladığı gözlenmiştir.
- Odanızı nemli tutun, boğaz ve burnunuzun kurummasını önleyin.
- Boğaz ağrınız varsa tuzlu suyla gargara yapın. Bir bardak ılık suya bir buçuk çay kaşığı tuz koyun. Ayrıca altınmühür ve adaçayı ile yapılan gargara da iyi gelir. Bunu birkaç saatte bir yapabilirsiniz.
- Burnunuz akıyorsa antihistaminik kullanın. Böylece dokuların enfeksiyon virüsüne tepki vermesini engellemiş olursunuz. Reçetesiz satılan efedra tipi antihistaminik

kullanırken dikkatli olun. Bunlar kan basıncını artırabilir, gece uykunuzu kaçırabilir, erkeklerde prostat sorunlarına yol açabilir.

- Antibiyotikler, virüslere karşı etken değildir. Biri size elin de kalmış antibiyotikleri önerirse sakın kullanmayın.

Veba, Tifo, Çiçek, Sıtma

Orta Çağ'da Kara Ölüm olarak bilinen veba, kemirgen hayvanlar tarafından taşınan bir bakteri enfeksiyonudur. O grubundakiler, vebaya daha yatkındır. Bu hastalık endüstriyel toplumlarda pek görülme de Üçüncü Dünya ülkelerinde hâlâ varlığını sürdürmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün yayımladığı bir raporda antibiyotik ve diğer ilaçların aşırı kullanımı, daha önce insan yaşamamış bölgelere yerleşim, uluslararası seyahat ve yoksulluk yüzünden veba ve diğer bulaşıcı hastalıkların yeniden ortaya çıkması riskiyle karşı karşıya olduğunu belirtmiştir. Bu hastalıkların Batı toplumlarında daha az görülüyor olması; sosyal, ekonomik ve kültürel açıdan bağışıklık kazanmış olmamız anlamına gelmez. Batıda da sık sık salgınlar olur. Tıpkı 1980'lerin başında, Seattle'da, insanlar pastörize edilmemiş tofu yedikleri zamanki gibi. Ticari olarak satılan tofu kapalı paketlerde satılır ve bir tehlikesi yoktur.

Çiçek hastalığı, dünya çapında bir bağışıklık kazandırma programıyla ortadan kaldırılmıştır. Bu hastalık, dünya tarihini hiç istenmeyen şekillerde etkilemiştir. O grubu olanlar çiçek hastalığına daha yatkındır. Bu da neden Kızılderililerin çiçek yüzünden telef olduklarını açıklar. Kızılderililerin neredeyse tümü O grubudur.

Tifo, savaş zamanında hijyenin sağlanamadığı bölgelerde doğmuştur. Kanı ve sindirim sistemini etkiler. O grubu, en çok

tifo olan gruptur. Bu hastalık Rh faktörüyle de bağlantılıdır. En çok Rh- olanlarda görülmektedir.

Sıtma taşıyan anofel sivrisineği, 0 ve B gruplarını daha çok sever. Ancak diğer sivrisinek türleri A ve AB gruplarına düşkündür. Sıtma Batı dünyasında çok ender rastlanan bir hastalıktır; ancak dünya çapında hâlâ çok yaygındır. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre her yıl 2.1 milyon kişi sıtmaya yakalanmaktadır.

Çocuk Felci ve Viral Menenjit

Çocuk felci, sinir sistemini etkileyen viral bir hastalıktır. B grubunda daha sık rastlanır. B grubu sinir sistemi, virüs ataklarına daha açıktır. Çocuk felci; eskiden bulaşıcı, çocuk ve gençlerin felç olmasına sebep olan bir hastalıktı. Ancak bunu önleyen Salk ve Sabin aşısı geliştirildi.

Viral menenjit, sinir sistemini etkileyen çok ciddi bir hastalıktır. 0 grubu olanlarda oldukça yüksek oranda görülür. Bunun muhtemel sebebi, 0 grubu olanların, saldırgan virüslere karşı zayıf olmaları olabilir. Yorgunluk, yüksek ateş, ense sertleşmesi, boyun kaslarında gerginlik gibi belirtilere karşı çok dikkatli olunmalıdır.

Sinüs Enfeksiyonları

0 ve B grupları, kronik sinüs enfeksiyonlarına karşı daha hassastır. Doktorlar bu hastalara sürekli antibiyotik yazarlar. Ancak bu, soruna geçici çözümler getirir. Sinüs enfeksiyonu tekrarlar, daha çok antibiyotik kullanılır, sonunda da ameliyat gelir.

Varisli damarlar gibi şişme sorununa iyi gelen, collinsonia (irmikkökü) denen bir bitki vardır. Sinüzite de iyi gelir. Belki de sinüzitin, baş bölgesindeki bir hemoroit ya da varis olması

yüzünden. Bu bitkiyi kronik sinüziti olan hastalarımaya verdi ğimde hayret verici sonuçlar aldım. Hastaların çoğu antibiyotik tedavisini bıraktı; çünkü collinsonia, bütün belirtileri yok etmişti. Sizde de sinüzit varsa bu bitkiyi deneyebilirsiniz. Collinsonia zor bulunan bir bitkidir; ancak doğal ürünler satan marketlerde sıvı formda bulunur. Normal doz, sıcak suyun içine yirmi, yirmi beş damladır. Günde iki, üç kez alınır. Toksik özelliği yoktur, tamamen güvenilir bir bitkidir.

Daha çok A ve AB grupları sinüzit olurlar. Bu hastalığın sebebi aşırı mukus üretimidir. A grubu olanlar, beslenme düzenlerini değiştirdiklerinde hastalığın da geçtiğini göreceklerdir.

Parazitler (Amipli Dizanteri, Giardia, Tenya, Askaris)

Yeterince uygun ortam sağlanırsa parazitler sindirim sisteminde gayet rahat yaşarlar. Daha çok A ve AB gruplarının sindirim sistemlerinde rahat ederler. Fark edilmemek için A grubu antijenini taklit ederler. Örneğin amipli dizanteri, A ve AB gruplarını tercih eder. Ayrıca A ve AB gruplarında dala çok komplikasyon gözlenir. Amip kistleri karaciğere yerleşir. A ve AB grupları, amipli dizanteriye yakalandıklarında iyileşmelerinin çok uzun zaman alacağını kabul etmelidirler.

A ve AB grupları, sudan bulaşan giardia lamblia parazitine karşı da açık bir hedefdir. Şiddetli ishale sebep olur. Bu zeki parazit, A grubu kanı taklit ederek bağışıklık sistemine girer ve doğrudan bağırsaklara yerleşir. Seyahat etmek durumunda olan A ve AB grupları, yanlarında altınmühür ya da Pepto Bismol bulundurmalıdır. Kuyu suyu içerken de, giardia lamblia parazitine karşı dikkat etmelidirler.

Tenya ve askaris gibi parazitik kurtların çoğu A ve B gruplarına benzer. Bu kan gruplarında daha çok bulunur. AB grubu

hem A hem de B özelliklerini taşıdığından diğer gruplara göre iki kat risk altındadır.

Parazit tedavisinde kullandığım pelin otu (peygamber süpürgesi) çok işe yaramıştır. Doktorunuza ya da beslenme uzmanına sorabilirsiniz.

Tüberküloz ve Sarkoidoz

Batının endüstrileşmiş toplumlarından tamamen kalkmış olan tüberküloz, yeniden ortaya çıkmaya başlamıştır. AIDS hastalarında ve evsizlerde çok sık görülür. Hijyen eksikliği ve kronik hastalıklar yüzünden zayıf düşmüş bağışıklık sisteminde gelişen tüberküloz, fırsat kollayan bir enfeksiyondur. Akciğer tüberkülozu 0 grubu olanlarda görülürken diğer tüberküloz türleri daha çok A grubunda görülür. Sarkoidoz ise akciğerlerin enfekte olması durumudur. Tüberküloza reaksiyon gösteren bağışıklık sisteminin yarattığı bir durumdur. Eskiden bu hastalık, genel nüfusa oranlandığında Afrikalı Amerikalılarda daha çok görülürdü. Ancak son zamanlarda beyazlarda, özellikle de kadınlarda görülmektedir. A ve 0 gruplarında daha yaygındır. Rh- olanlar, tüberküloz ve sarkoidoz riski altındadır.

Frengi ve İdrar Yolu Enfeksiyonları

A grubu olanlar, cinsel yolla bulaşan bir hastalık olan frenjiye daha yatkındır. A grubu iseniz güvenli seks yapma konusunda çok dikkatli olmalısınız.

B ve AB gruplarının idrar yolları enfeksiyonlarına (sistit) daha yatkın olmalarının güçlü bir kanıtı vardır. E. Koli, pseudomonas, klebsiella gibi bakteri üreten enfeksiyonlar, B grubunu taklit ederler. B ve AB grupları da anti-B antikorları üretmezler.



B grubu piyelonefrit gibi böbrek enfeksiyonlarına daha yatkındır. İdrar yolları hastalığı olan bir B grubu iseniz günde bir iki bardak yaban mersini ve ananas suyu karışımı için.

Karaciğer Hastalıkları

Alkolle Bağlantılı Karaciğer Hastalıkları

Alkolizm, vücudun birçok sistemini etkiler; ancak en büyük etkiyi karaciğerde gösterir. Sekretör olmayanların (bkz. Ek 1) %20'sinde alkolizme yatkınlık görülür; ama bu yatkınlığın sekretör durumuyla ilgisi yoktur. Talihsiz ve muhtemelen kendi liginden olan hücresel bükülmede, sekretör olup olmadığını belirleyen gen, alkolizm geniyle aynı DNA parçası içindedir.

Sekretör olmayan hastalarımda, ailesinde alkolizm geçmişi olanlar büyük miktardadır.

İşin tuhafı, hafif alkol kullanımıyla kalplerine fayda sağlayanlar da sekretör olmayanlardır. Danimarka'da yapılan bir araştırmada sekretör olmayanların, iskemik kalp hastalığına (arterler kan akışının azalması) daha yatkın oldukları belirtilmiştir. Az miktarda alkol tüketimi insülin akışını düzeltir, damarlarda yağ birikimini yavaşlatır. Bu çelişkili mesajı çözmek çok zordur.

Cevap belki de alkolün rolüne, kan grubu göz önünde bulundurularak bireysel bazda karar vermektir. Alkolün bağışıklık ve sindirim sistemindeki etkileri yüzünden hiçbir diyetle sert içkilere yer verilmez.

Alkolizmin, önemli bir stres bileşeni olduğu açıktır. Bir grup Japon araştırmacı, A grubu olanların, O ve B gruplarına göre daha çok alkol tedavisi aldıklarını bulmuştur.

A grubu olanların, stresi yenmek için çekingenliği ortadan kaldıran kimyasalları tercih ettiği düşünülebilir. İnsanın keyif

için, ağrısını gidermek için, başka âlemlere dalmak için ya da ilaç olsun diye sarhoş edici maddeler kullanmasının uzun bir tarihi vardır.

İçtiğiniz alkolün sadece %3'ü vücudunuzdan geçip dışarı atılır. Kalanı karaciğer tarafından metabolize edilir, mide ve ince bağırsaklarda işlenir. Zaman geçtikçe fazla miktarda ve sürekli alkol kullanımıyla karaciğer bozulmaya başlar. Bu da karaciğer sirozuna sebep olur. Besinlerin kötü Emilimi yüzünden kötü beslenme ortaya çıkar, sonuç ölümdür.

Safra Taşı, Siroz, Sarılık

Elbette, karaciğer hastalıklarının tümü alkole bağlı değildir. Alerjiler, enfeksiyonlar ve metabolik bozukluklar, karaciğer hasarına yol açar. Örneğin sarılık, hepatiti olanlarda görülür. Safra taşı, obeziteye bağlanır. Siroz; enfeksiyonlar, safra kanalı hastalıkları ya da karaciğeri etkileyen diğer hastalıklar sebebiyle de ortaya çıkabilir.

Anlayamadığımız sebepler yüzünden A, B ve AB grupları; safra taşı, safra yolu hastalıkları, sarılık ve karaciğer sirozuna diğer gruplardan daha yatkındır. A grubunun, pankreas tümörüne yatkın olduğu da belirtilmiştir.

Karaciğer Paraziti ve Diğer Tropikal Enfeksiyonlar

Yaygın tropikal karaciğer enfeksiyonlarına, fibröz ve skar yol açar. A gruplarında daha çok görülür. Sonra sırasıyla B ve AB gruplarında rastlanır. Anti-A ve anti-B antikorları üreten O grubu, parazitlere karşı daha güçlüdür.

Ofisimde, bitkisel karışımlar kullanılarak, birçok karaciğer hastalığı tedavi edilmiştir. Çoğu vakada karaciğer hastası olanlar, A ya da B grubu ve sekretör olmayanlardır.



VAKA GEÇMİŞİ: KARACİĞER HASTALIĞI

Gerard, 38 yaşında, B grubu

Gerard 38 yaşında, skleroze kolanjit hastasıydı. Karaciğerin safra kanalında skarlaşmaya sebep olan iltihap oluşmuştu. Normalde bu durum, karaciğer nakli gerektiriyordu. Gerard bana ilk Temmuz 1994'te geldi. Sarılığı vardı. Safra boyası yüzünden çok fazla kaşınıyordu. Derisinde safra pigmenti birikmişti. Durumu yüzünden kolesterolü de çok yüksekti (325). Serum safra asitleri 2000'in üstündeydi (normal seviye 100'ün altıdır). Safra boyası seviyesi 4,1'di (normali 1'in altıdır). Karaciğer enzimleri çok yüksekti, bu da karaciğer dokusundaki ağır tahribatı gösteriyordu. Gerard zeki biriydi, onu nelerin beklediğini biliyordu. Açıkçası kendini ölüme de hazırlamıştı.

Ona B grubu diyeti verdim. Karaciğere iyi gelecek antioksidan bitkiler takviye ettim. Daha çok karaciğerde biriken antioksidanları tercih ettim. Gerard, aradan geçen bir yılda gelişme gösterdi. Kaşıntı ve sarılık hâli, sadece bir kez ortaya çıktı.

Gerard, geçenlerde safra kesesini aldırarak zorunda kaldı. Ameliyattan sonra karaciğerini ve safra yollarını muayene eden doktor, safra yolları dokusunda incelme olmasının dışında her şeyin normal olduğunu söyledi.

VAKA GEÇMİŞİ: SİROZ

Estel, 67 yaşında, A grubu

67 yaşındaki Estel, bana ilk Ekim 1991'de geldi. Birincil safra kesesi sirozu denen bir karaciğer hastalığı vardı. Bu hastalık karaciğeri yok ediyordu. Çoğu vakada karaciğer nakli gerekiyordu.

Estel eskiden çok alkol aldığını; ama artık içmediğini söyledi.

Hastalığı büyük ihtimalle, uzun süreli alkol kullanımına bağlıydı. Estel tam anlamıyla bir alkolik değildi. Kırk yıl boyunca her gün üç dört kadeh alkol, siroza yol açabilirdi.

Estel'in karaciğer enzimleri çok yüksekti. Örneğin alkalın fosfataz, 800'dü. Normal değer 60 altıdır. Kendisi A grubu ve sekretörel olmayanlar sınıfına girdiği için ona derhâl A grubu diyet verdim. Karaciğere özgü antioksidanlar önerdim. Estel'in durumu hemen düzelmeye başladı ve gelişmeye devam etti.

Eylül 1992'de, ilk gelişinden hemen hemen bir yıl sonra Estel'in alkalın fosfataz değeri 500 altına düşmüştü.

O zamandan beri karaciğerinde bir bozulma belirtisi görülme de Estel'in boğaz damarlarında şişme oluştu. Bu, karaciğer hastalarında sık rastlanan bir durumdu ve hemen tedavi edildi. Artık hayatına sağlıklı bir şekilde devam ediyor ve karaciğer nakline de ihtiyaç duymuyor.

VAKA GEÇMİŞİ: KARACİĞER ÇÜRÜMESİ

Sandra, 70 yaşında, A grubu

Sandra bana ilk, Ocak 1993 yılında geldi. Tanımlanması zor bir karaciğer bozukluğu vardı. Bütün karaciğer enzimleri yüksekti. Karında su toplanması vardı. Bu, karaciğer bozukluğunda çok sık rastlanan bir durumdur. Sandra'nın dâhiliye doktoru, karaciğer çürümesi tedavisi uygulamıyordu, herhâlde sonunda karaciğer nakli gerekeceğini düşünüyordu. Karnındaki suyu atabilmesi için diüretik ilaçlar vermişti. Ancak bu ilaçlar, Sandra'da potasyum kaybına sebep oluyor, bu da aşırı yorgunluğa yol açıyordu.

Ona A grubu diyeti verdim ve karaciğere iyi gelecek bitkiler önerdim. Dört ay sonra Sandra'nın karnındaki su birikmesi yok olmuş, karaciğer enzim seviyesi normale dönmüştü. Sandra'da ciddi boyutlarda kansızlık vardı. Kan hücresi oranı 27.1'di. Bir



kadın için normal oran 38'dir. Şubat 1994'te kan hücresi oranı 40.8'e yükselmışti. Artık hastalığın hiçbir belirtisini göstermiyor.

Deri Hastalıkları

Bugüne kadar deri hastalıklarıyla kan grubu arasında pek az bağlantı bulunmuştur. Deri iltihabı ve sedef hastalığının, kanlı beraber hareket eden alerjik kimyasallar yüzünden ortaya çıktığını biliyoruz. Belli kan gruplarına etki eden yaygın yiyecek lektinlerinin kan ve sindirim dokularıyla beraber hareket ettiğini, histaminleri ve diğer iltihap yapıcı kimyasalları serbest bıraktığını, bir kere daha tekrar edelim.

Kimyasallara ya da aşındırıcılara karşı gelişen alerjik deri reaksiyonları en çok A ve AB gruplarında görülür. Sedef hastalığına ise 0 grubu olanlarda daha çok rastlanır. Tecrübelerime göre fazla tahıl ve süt ürünleri tüketen 0 grubu hastalarda sedef daha sık görülmektedir.

VAKA GEÇMİŞİ: SEDEF

Dr. Anne Marie Lambert, Honolulu, Hawaii

Mariel, 66, 0 grubu

Meslektaşım Dr. Lambert, sedefe yakalanmış yaşlı bir kadını tedavi etmek için kan grubu protokolümü kullandı.

Mariel Dr. Lambert'e ilk, Mart 1994'te gitmişti. Nefes darlığı, yürümede zorluk, eklemlerde hareket güçlüğü, deri yüzeyinin %70'ini kaplayan sedef lezyonları ve vücudunun her yerinde, özellikle de kas ve eklemlerinde yakıcı bir ağrı vardı. Tıbbi geç-

mişı, hastalık kataloğuna benziyordu: Dölyolu/idrar yolu/bağırsak yolu tedavileri (1944-45), apandisit ameliyatı (1949), rahim alma ameliyatı (1974), yumurtalık kisti, sedef (1978), zatürree-den hastanede yatış (1987), psoriyatik artrit (1991), kemik erimesi (1992).

Mariel doktoruna süt ürünleri, ceviz, buğday, mısır, şeker ve yağ içeren işlenmiş gıdaları fazla tükettiğini söylemişti. Mariel'in canı en çok tatlı, ceviz ve muz istiyordu. Bu herkes için çok kötü bir beslenme tarzıydı; ama Mariel'in kan grubundaki biri için çok daha kötüydü.

Dr. Lambert ona ılımlı düzeyde 0 grubu diyeti verdi. Öncelikle kırmızı et ve cevizi çıkardı, vitamin ve mineraller ekledi. İki ay sonra Mariel'in şiş olan eklemlerinde gözle görülür bir düzelme olmuştu. Nefes alması rahatlamış, sedef lezyonları iyileşmeye başlamıştı. Haziran ayında Mariel'in sedef hastalığı %20'ye düşmüştü. Lezyonlar neredeyse geçmek üzereydi. Nefes alması normale dönmüş, ağrıları yarı yarıya geçmişti. Eklemlerini hareket ettirmeye de başlamıştı. Temmuz ayında sedef hastalığı tamamen iyileşti. Eklemlerde sadece çok hafif şişlikler kalmıştı. Gayet düzgün nefes alıyordu.

10 Ekim 1994'te Dr. Lambert'i görmeye gittiğinde nefesi normal, lezyonlardan eser yoktu.

Mariel hastalandığından beri, sayısız doktora görünmüştü. Bütün tıbbi tedavileri denemiş, alternatif yöntemleri de uygulamıştı. Sedef ve astım hastalarına özel yapılmış beslenme planlarını bile uygulamıştı. Bu diyetler iyi niyetli de olsa hiçbir Mariel'in kan grubu dikkate alınarak hazırlanmamıştı. 0 Grubu Diyeti, Mariel'in kanıyla uyumlu olmayan besinlerin yol açtığı sağlık sorunlarıyla karşılaşmadan, ona besin sağlayabiliyordu. Ağrılarını biraz azaltan Çin bitkilerinin dışında hiçbir tedavi sonuç vermemişti. Mariel, gösterdiği gelişmeyi mucize olarak tanımladı.

Kadın/Doğum Hastalıkları

Hamilelik ve Kısırlık

Hamilelikle ilgili bozukluklar, kan grubu uyumsuzlukların dan kaynaklanır. Bu, anne ile fetüs arasında görüldüğü gibi anne ile baba arasında da görülür. Maalesef bu konuda kısıtlı bilgimiz vardır. Bu bölümü okurken fazla bir şey beklememenizi, sadece bilgi amaçlı okumanızı tavsiye ederim. Bir bütün içinde ele alınmayan bilgi, bazen tehlikeli olabilir.

Hamilelik Zehirlenmesi

1905 yılında, bazı kan grupları hassasiyetinin hamilelik zehirlenmesine yol açtığı ileri sürülmüştür. Kanın zehirlenmesi hamileliğin son aylarında olur. Ölümcül hastalıklara, hatta ölüme yol açabilir. Sonraki araştırmalarda, 0 grubu kadınlarda kan zehirlenmesinin, muhtemelen A ya da B grubu olan fetüsün reaksiyonu sonucu ortaya çıktığı belirtildi.

Doğum Kusurları

0 grubu anne ve A grubu baba arasında olabilecek kan grubu uyuşmazlığı, yaygın doğum kusurlarına yol açar. Mol gebelik, koriyokarsinoma, spina bifida ve anensefali, bunlardan bazılarıdır. Çeşitli araştırmalar göstermiştir ki bu bozukluklar, ceninin sinir ve kan dokusuyla annenin ABO uyuşmazlığını göstermektedir.

Yeni Doğanda Hemolitik Hastalıklar

Yeni doğanda hemolitik (kan yok edici) hastalık, kanın pozitif/negatif oluşuyla doğrudan ilgilidir (Ek E'de açıklanmıştır).

Sadece Rh- kadınların çocuklarını etkiler. 0, A, B, AB pozitif iseniz endişelenmenize gerek yoktur.

Elli yıl kadar önce bir antijenleri olmayan ve Rh+ bebek taşıyan Rh- annelerin, eşi benzeri olmayan bir durumları olduğunu keşfetti. Rh+ bebekleri kanlarında Rh antijeni taşırlar. Doğumdan itibaren diğer kan gruplarına karşı antikor oluştuğu kan grubu sistemiyle Rh- olanlar, ilk anda duyarlık kazanmamışlarsa Rh antijenine karşı antikor üretmezler. Bu duyarlılık doğum sırasında anneye bebek arasında kan değişimi olduğunda ortaya çıkar. İlk bebekte, annenin bağışıklık sistemi, reaksiyon verecek zaman bulamaz, o bebekte sorun çıkmaz. İkinci kez Rh+ bir bebek olursa, anne bu kez duyarlılık kazanmıştır ve bebeğin kan grubuna karşı antikor üretir. Bu da doğum kusurlarına, hatta ölüme yol açar. Neyse ki, bu durumda Rh- kadınlara yapılan bir aşı vardır. İlk doğumdan ve sonraki her doğumdan sonra yapılır. Bu durum bir sorun olmaktan çıkmıştır; ancak Rh durumunuzu bilerseniz, aşıya ihtiyacınız olup olmadığını da bilirsiniz.

Kısırlık ve Daimi Düşük

Bilim insanları kırk yıldır neden A, B ve AB gruplarında kısırlığın, 0 grubuna oranla daha yaygın olduğunu araştırıyor. Birçok araştırmacı; kısırlık ve daimi düşüğe, kocasının spermelerine kan grubu antijeniyle reaksiyon veren vajinal salgıdaki antikorların sebep olduğunu düşünmektedir. 1975 yılında bir araştırma yapılmış, 288 düşük vakasında 0 grubu anne ile onun anti-A ve anti-B antikorlarının uyuşmazlığının bir sonucu olan A, B ve AB fetüslerin büyük çoğunlukta olduğu görülmüştür.

0 grubu anne ve A grubu babada olduğu gibi anne ve babada kan uyuşmazlığı varsa yüksek oranda düşük meydana gelmektedir. Beyaz ve Afrikalı annelerde B grubu fetüsün, anne-

nin 0 ya da A grubu kanıyla uyumsuzluk gösterdiği durumlarda düşük meydana geldiği görülmüştür.

Bu konu ile kısırlık arasında tam bir bağ bulunmamaktadır. Bana göre kısırlığa yol açan yiyecek alerjisi, kötü beslenme, obezite ve stres gibi birçok faktör de vardır.

VAKA GEÇMİŞİ: DAİMİ DÜŞÜK

Lana, 42, A grubu

Lana, uzun süre daimi düşük yapmış bir hastaydı. Eylül 1993 yılında bana geldi. Kısırlık tedavisi için gittiği doktorun bekleme odasında diğer hastalar hakkında konuşurken kulak misafiri olmuş, beni bu şekilde bulmuş. Lana'nın durumu çok çaresizdi. On yılda yirmi düşük yapmıştı ve çocuk sahibi olmaktan vazgeçmek üzereydi. Ona A grubu diyeti verdim. Lana bir yıl boyunca beslenme düzenine sıkı sıkıya uydu, ayrıca uterus kaslarını güçlendirecek bitkisel takviyeler aldı. Bir yılın sonunda hamile kalmıştı. Çok heyecanlıydı, çok da gergin. Yaptığı düşüklerin yanında yaşının ilerleniş olmasından ve Down sendromundan da endişe ediyordu. Gittiği doğum uzmanı, ona amniyosentez yapmayı önerdi. Kırk yaş üstü gebeliklerde bu standart bir prosedüdü. Ama ben karşı çıktım, düşük ihtimali vardı. Kocasıyla konuştuktan sonra Lana, amniyosentezden vazgeçti. Bebeğin hastalıklı doğma riskini göze alacaktı. Ocak 1995'te gayet sağlıklı bir oğlan dünyaya getirdi.

VAKA GEÇMİŞİ: KISIRLIK

Nieves, 44 yaşında, B grubu

Nieves kırk dört yaşında, Güney Amerikalıydı. Masaj terapistiydi. Bana ilk 1991 yılında sindirim sistemi sorunuyla gel-

di. B grubu diyetini bir yıl kadar uyguladıktan sonra, sindirim şikâyetlerinin çoğu ortadan kalkmıştı.

Bir gün Nieves, utana sıkıla hamile olduğunu söyledi. Daha önce bahsetmemişti; ama Nieve'yle kocası, yıllarca çocuk sahibi olmak için uğraşmış; sonunda umutlarını kaybetmişlerdi. Kısırlılığının düzelmesine, B grubu diyetinin sebep olduğunu düşünüyordu. Dokuz ay sonra Nieve'nin bir kızı oldu. Adını Nahsa koydular. Tanrının hediyesi, demektir.

NOT: CİNSİYET ORANI

Avrupalı ve Avrupalı olmayan toplumlarda erkek çocuk oranı, 0 grubu annelerin doğurduğu 0 grubu bebeklerde daha yüksektir. Bu durum, bebek ve annenin B grubu olması halinde de geçerlidir. A grubu annelerin A grubu bebekleri arasında kız çocuk oranı daha yüksektir.

Menopoz ve Âdet Sorunları

Menopoz, kan grubu ne olursa olsun, orta yaştaki bütün kadınları etkiler. İki temel kadınlık hormonu olan östrojen ve progesteron artışı, birçok kadında şiddetli zihinsel ve duygusal sorunlara yol açar. Ani ateş basması, libido azalması, depresyon, saç dökülmesi ve deride değişimler gözlenir.

Östrojen kalbi koruyup kolesterol seviyesini azalttığı için kadınlık hormonlarının azalması kalp hastalıkları için risk teşkil eder. Östrojen azalmasının bir sonucu da kemik erimesidir. Kemiklerin kolayca kırılmasına, hatta ölüme bile sebep olabilir.

Hormon azalmasına bağlı olarak ortaya çıkan riskleri en aza indirmek amacıyla birçok doktor hormon ilacı yazar. Kadınların çoğu bu ilaçları kullanmada çekimser kalır; çünkü araştırmalar, hormon ilaçlarının göğüs kanseri riskini artırdığı-

nı göstermektedir. Özellikle de aile geçmişinde göğüs kanseri varsa. Bu hormonları kullanıp kullanmamakta kararsız kalınmaktadır.

Kan grubunuzu biliyor olmak, sizi bu çelişkili durumdan kurtarır ve ihtiyaçlarınıza en uygun yaklaşıma karar verirsiniz.

O ya da B grubu iseniz ve menopoza giriyorsanız kan grubunuza, bedensel durumunuza ve yaşam tarzınıza uygun şekilde egzersize başlayın. Göğüs kanseri riski taşımıyorsanız, hormon ilaçları O ve B grubu kadınlarda iyi sonuç verir.

A ya da AB grubu iseniz hormon ilaçlarından kaçınmalısınız. Çünkü göğüs kanseri riski taşıyorsunuz. Bunun yerine bitkilerden elde edilen fitoöstrojen kullanabilirsiniz. Bu ilaç soya fasulyesi, alfalfa ve tatlı patates içerir. Bunlar krem olarak cilde de sürülebilir. Bitkisel fitoöstrojenler, östriol denen östrojen parçasında yüksek oranda bulunur. Oysa kimyasal östrojenler, östradiol bazlıdır. Tıbbi araştırmalar, östriol içeren takviyelerin, göğüs kanserini önlediğini göstermektedir.

Fitoöstrojenler, kimyasal östrojenler kadar etkili değildir; ancak menopozun kötü semptomlarına karşı çok etkili olduğu kesindir. Fitoöstrojen yönünden zengin bir beslenme tarzları olan Japonlarda, menopoz sözcüğünün Japonca karşılığı olmaması çok ilginçtir. Fitoöstrojen genistein ve diaziden içeren soya ürünlerinin yaygın kullanımı menopozun semptomlarını hafifletmektedir.

VAKA GEÇMİŞİ: ÂDET SORUNLARI

Patty, 45 yaşında, O grubu

Patty kırk beş yaşında, Afrikalı Amerikalı bir kadındı. Artrit, yüksek kan basıncı, şiddetli derecede âdet öncesi sendromu ve

aşırı kanaması vardı. Bana ilk, Aralık 1994'te eşiyle beraber geldi. O zaman, başka bir hastalık yüzünden tedavi görmekteydi. Patty'nin vejetaryen olduğunu öğrendim. Anemik olmasına da şaşmamak gerekiyordu. Egzersize başlamasını, 0 grubu yüksek protein diyeti yapmasını söyledim ve bitkisel takviyeler verdim.

İki ay içinde Patty hayret verici bir değişim yaşadı. Artrit, tedavi edilmişti. Yüksek tansiyon, kontrol altındaydı. Âdet öncesi sendromu, tamamen geçmişti. Âdet kanaması normaldi.

Size hastalıkların tümünü detaylarıyla anlatmak isterdim. Belki o zaman, o hastalıkların kan grubuyla bağlantısını daha net anlayabilirdik.

Hastalığın sebebi ve etkisi, çoğu zaman sınırları aşar. Örneğin kanser, yaşlı genç demeden, şartlar ne olursa olsun, ayırım yapmaz.

Yine de belli bir kan grubuna özgü olan birçok hastalık vardır. Umarım, hastalık ve kan grubu arasındaki bağlantıya ilişkin verdiğim örnekler ikna edici olmuştur.

Hiç değilse seçenekleriniz olduğunu bilmek, risk faktörlerini indirmek ve kontrolünüz dışında olduğunu sandığınız güçlere karşı olumlu anlamda harekete geçmek bile çok şeydir.

Şimdi kanseri inceleyelim. Kanser çok önemli bir hastalık ve ölüm sebebidir. Kan grubuyla açık biçimde tanımlanmış bir bağlantısı vardır. Bundan sonraki bölümü bu konuya ayırıyorum.

KAN GRUBU VE KANSER

İyileşme Mücadelesi

Ne zaman kan grubu ile kanser arasındaki bağlantıyı inceleysem, çok heyecan duyuyorum. Annem on yıl önce göğüs kanserinden öldü. Çok ızdırap çekti.

O harika bir kadındı. Onun İspanyol değerleri, bizi yalanlara ve gösterişe karşı hep korudu.

Annem ailemizin en sıra dışı üyesiydi. Ne isterse onu yiyen bir A grubuydu. O meşhur Katalan inadı vardı. Annemle babam ayırdı. Annemin evindeyken et, salata ve biraz da işlenmiş gıdadan oluşan belli başlı Akdeniz yemekleri yedik. Babamın kan grubu çalışmasının aksine, annemin sofrasında soya ve tahıl bulunmazdı.

Ailesinden ya da arkadaşlarından birinin kansere karşı cesur; ama nafile bir mücadele verdiğini gören herkes, bunun ne kadar acılı bir durum olduğunu bilir. Hastalığını biraz olsun hafifletmek için mastektomiden kemoterapiye koşan anneme bakarken vücudunda olanları hayal edebiliyordum. Görünmez işgalcilerin saldırısını, annemin sağlıklı hücrelerini ele geçiştir-

lerini, bağışıklık sistemine girmelerini... Sonunda hiçbir şey onları durduramadı. Kazandılar.

Annemin ölümünden sonra defalarca kanserin gizemlerini araştırdım. Sık sık eğer A grubu diyet yapsaydı kanserden korunabilir miydi, diye merak ettim. Yoksa genetik olarak kanserle mücadele edemeyecek yapıda biri miydi? Onun adına, bu soruların cevaplarını bulmaya karar verdim. Bütün kanser türlerinden ayrı olarak göğüs kanserine karşı Katalan tarzı bir kan davası güttüğüm söylenebilir.

Kanser, belli kan gruplarında daha mı kolay yerleşip gelişiyor? Cevap kesinlikle evet. A ya da AB grubunda olanların kansere yakalanma oranı daha yüksek ve hayatta kalma şansları 0 ve B gruplarından daha düşük. 1940'lı yıllarda Amerikan Tıp Derneği, AB grubunda olanların diğer gruplara göre çok daha yüksek oranda kanser riski taşıdığını belirtti. Bu araştırma pek yankı yaratmadı; çünkü muhtemelen AB kan grubu oranı genel nüfusun düşük bir kesimini oluşturuyordu. Daha yaygın olan A grubu ile ilgili yapılan araştırmalar ilgiyle karşılanmıştı. Araştırmacılar, kanseri yazı tura atar gibi tedavi edebilir; ancak, kansere bir bireyin hayatındaki kişisel bir kriz olarak bakmayı ve onu öyle tedavi etmeyi tercih ederim.

0 ve B grupları kansere karşı daha dirençlidir; ancak bununu sebebini kesin olarak bulabilmiş değiliz. Elimizdeki önemli ipuçları, farklı kan gruplarının antijen ve antikor aktivitelerindedir.

Unutmamak gerekir ki kan grubu-kanser bağlantısı çok karmaşık ve birçok açıdan anlaşılması çok zordur. AB ya da A grubu olmanız, yüzde yüz kanser olacaksınız manasına gelmediği gibi 0 ya da B grubu olmanız da kanserden tamamen kurtulmuş olduğunuz anlamına da gelmez. Kanser çok çeşitli sebepleri vardır. Neden bazılarının risk faktörü taşımadığını hâlâ anlamaya çalışmaktayız.

Kan grubu, bu konuda çok önemli faktördür; ama bulmanın sadece bir parçasıdır. Kanseri yapıcı kimyasallar, radyasyon, genetik faktörler gibi kansere yol açan birçok etken vardır. Bu etkenler büyük ölçüde kan grubundan bağımsızdır. Sadece kan grubuyla tahmin edilebilecek yeterli nüfus farklılığı oluşturmaz. Örneğin sigara içmek, kan grubu bağlantısını geri plana iter; çünkü sigara, tek başına kansere yol açabilecek kadar güçlü bir kanser yapıcıdır. Kansere yatkın olup olmamanızın bir önemi kalmamıştır.

Kan grubu ve kanser arasındaki moleküler bağlantı hakkında yapılmış sayısız bilimsel araştırma vardır. Ancak bu araştırmalar, belli kan gruplarının belli bazı kanser türlerinden kurtulma şansının daha yüksek olup olmadığı sorusunu görmezden gelmiştir.

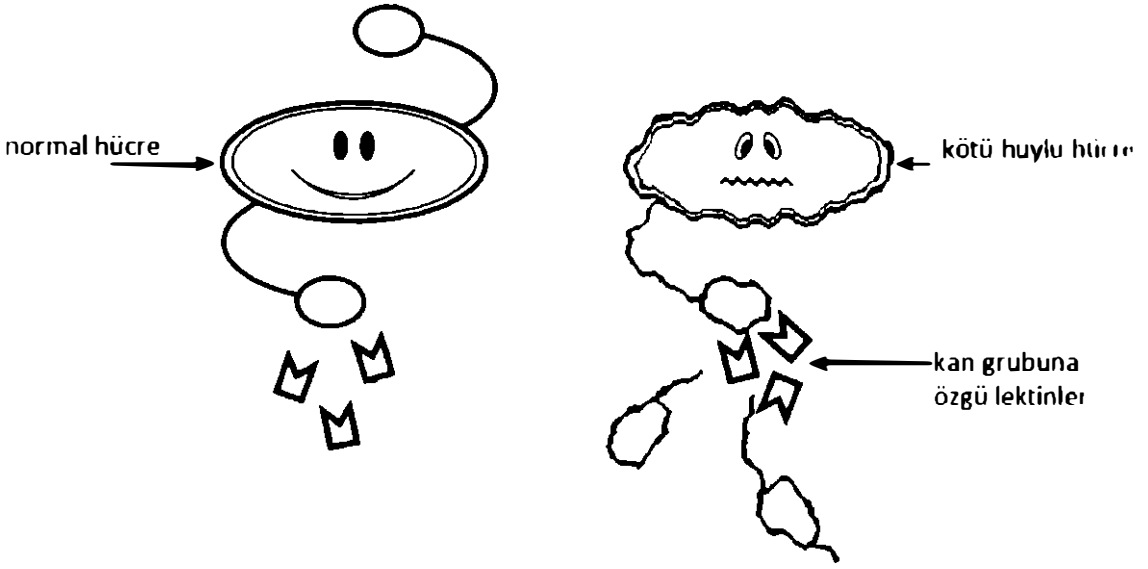
Kim ölür, kim kalır? Kim kurtulur, kim kurtulamaz? Bu, kan grubu ve kanser arasındaki bağlantıyı araştırırken göz ardı edilen en önemli sorudur. Kan grubu-kanser ilişkisi, kanserin, farklı kan gruplarında ortaya çıkma oranına değil; kanserin iyileşme oranına bağlıdır. Bu bağlantı da lektinler olabilir.

Kanser-Lektin Bağlantısı

“Şeytanın içinde bile iyilik vardır” demiş Shakespeare. Kanseriyle mücadelede, kemoterapi uygulaması gibi, zehir kullanmak bazen doğru olmayan; ama işe yarayan, hatta faydalı bir durumdur. Kanseriyle ilişkisinde lektin iki amaca hizmet eder: Kanseri hücreleri bitirir, böylece bağışıklık sistemi için bir katalizör olur. İyi hücreleri meşgul edip korumak için kurulmuş bir saat alarmı gibidir.

Bu nasıl olur? Normal şartlar altında hücrenin yüzey şekeri üretimi çok belirgin ve kontrollüdür. Ama kanser hücresinde

böyle olmaz. Genetik materyal bozulduğu için kanser yüzey şekeri üretimlerinin kontrolünü kaybederler ve normal hücreden çok daha fazla şeker üretirler. Kanser hücreleri, uygun lektinle karşılaşırlarsa karışmak durumunda kalırlar.



Lektinlerin kanser hücrelerine yapışmalarının sebebi. Soldaki kötü huylu olmayan hücredir. Yüzey şeker üretimi bozulmamış genetik materyal tarafından kontrol edildiği için normal hücre duvarının yüzey şekeri düzgündür. Ama kötü huylu hücrelerin çok daha fazla yüzey şekeri vardır; çünkü bu hücrelerin genetik materyalleri bozulmuştur. Bu yüzden de kontrolsüz miktarda şeker üretirler. Kan grubuna özgü bir lektin, normal ve kötü huylu hücre süspansiyonlarına eklenirse etrafı bozulmuş olan kötü huylu hücrelerde, etrafı düzgün olan normal hücrelere oranla daha saldırgan bir tepkimeye girecektir.

Kötü huylu kanser hücreleri, lektinlerin bitişirici etkisine, normal hücrelerden 100 kat daha duyarlıdır. İki mikroskop lamından birine normal, diğerine kötü huylu hücre konsantrasyonu eşit miktarda lektine maruz bırakılsa, kötü huylu hücrelerin karmakarışık bir yumak hâline geldiği; ama normal hücrelerin çok az değişikleri gözlenir.

Kötü huylu hücreler birbirine yapışarak yüzlerce, binlerce, milyonlarca kanser hücresi hâline gelince bağışıklık sistemi

tepki verir. Antikorlar kanserli hücre yığınlarını hedef alır, yok edilecek hücreler olarak tanır. Bu bul ve yok et görevi, karaciğerde bulunan tutucu hücreler tarafından yerine getirilir.

Bir tıbbi veri tabanına girip lektin ve kanser diye arama yaparsanız yazıcınız günlerce bilgi basacaktır. Lektinler, moleküller kanser biyolojisi araştırmalarında geniş kapsamlı kullanılır; çünkü kanser hücrelerinin yüzeyinde markör denen özgün antijenleri tanımlamaya yardımcı olurlar. Birçok yiyecekten kolaylıkla elde edilebilen lektinlerin, bundan başka pek bir kullanım alanı maalesef yoktur. Kanserli birinin kan grubunu belirleyerek ve Kan Grubu Diyeti'nden elde edilen lektinleri uygun şekilde kullanarak kanser hastasının hayatta kalma şansını artıracak güçlü, yeni bir araç olarak yararlanılabilir.

Kan Grubuna Giriş

Bir insanın hayatı boyunca muazzam miktarda hücre bölünmesi olur. Ancak kanser hücreleri bu kadar fazla çoğalmaz. Bunun muhtemel sebebi, bağışıklık sisteminin mutasyona uğramış hücreleri belirleyip yok etmesi olabilir. Kanser, belki de bağışıklık sisteminin normal hücreleri taklit eden hücreleri belirleme sürecinin sekteye uğraması yüzünden ortaya çıkmaktadır. Daha önce de gördüğümüz gibi kan gruplarının, işgalci organizmanın formu ve biçimine göre, kendilerine özgü denetleme sistemleri vardır.

Bu da size kan grupları, yapışkan lektinler ve kanserin nasıl tepkimeye girdiği hakkında kabaca bir fikir verebilir. Şimdi şu soruyu sorabiliriz: Bu ne anlama geliyor? Kişisel olarak kanser endişeniz varsa bu sizin için ne anlama geliyor?

Sizinle aynı durumdayım: Bugüne kadar kan grubuyla bir bağlantısı olduğu net bir şekilde tespit edilen tek kanser, göğüs

kanseridir. Bu konuda bazı detaylar vereceğim. Diğer kanser türlerinin kan gruplarıyla ilişkisi bu kadar belirgin değildir; ancak sizinle paylaşabileceğim bazı bilgiler var. Birçok kanser türünde yiyeceklerle ilgili bağlantılar olduğunu biliyoruz. Bu konuyu, beslenme ve kan grubu hakkında bildiklerimizin ışığı altında inceleyeceğiz. Bunun yanında hayranlık uyandıran, çok fayda sağlayan yaratıcı doğal tedaviler de vardır.

Araştırmalar devam etmekte ama süreç çok yavaş işlemektedir. Şimdi bu kitabı yazarken ben bile Kan Grubu Diyeti kullanarak, üreyen kanserlerle ilgili on yıllık bir deneyin sekizinci yılına başlıyorum. Aldığım sonuçlar umut verici. Yaptığım deneylerde kadınlar, Amerikan Kanser Derneği'nin yayımladığı hayatta kalma oranlarını ikiye katladılar. Önümüzdeki iki yıl içinde alacağım sonuçlarla beraber Kan Grubu Diyeti'nin kanserin gerilemesinde bir rolü olduğunu bilimsel olarak kanıtlamış olacağım.

Araştırma sürüyor. Ne kadar çok öğrenirsek o kadar uzun yaşıyoruz. Şimdi size bulduklarımı anlatayım. Kanser hakkında bilgiler ve atacağınız adımlar.

Göğüs Kanseri

Birkaç yıl önce yeni hastaların geçmişlerini alırken göğüs kanserine yakalanan 0 ve B grubu olan kadınların daha sonra tamamen iyileştiklerini gördüm. Şiddetli tedaviler uygulanmadığı zaman daha kolay iyileştiklerini söylediler. Yani kanserli dokunun çıkarılması, radyoterapi ve kemoterapi.

Bu nasıl oldu? İstatistiklere göre en ağır tedavilerden sonra bile kadınların %19-25'i, beş, on yıl daha yaşamaktadır. Bu kadınlar ise çok daha az tedaviyle daha uzun yaşamışlardır. 0 ve B grubu, hastalığın yayılmasını ya da yenilemesini engelleyen bir faktör müdür?

Yıllar boyunca yaptığım araştırmalarda A grubu kadınların göğüs kanserine daha yatkın olduğunu gördüm. AB grubu olanlar da -çok fazla olmasa da- biyopsi sonuçlarında kanser görülme bile saldırgan kötü huylu hücrelere maruz kaldıklarını ve daha az yaşadıklarını gördüm. Klinik tecrübelerimden ve okuduğum bilimsel araştırmalardan kan grubu ve kanser arasında önemli bir bağ olduğu sonucuna vardım.

1991 yılında, İngiliz tıp dergisi *Lancet*'de sorunun cevabının bir parçası olabilecek bir araştırma yayımlandı. Araştırmacılar; *Helix pomatia* denen, yenilebilir bir sümüklüböcekten elde edilen lektinin, göğüs kanserinin lenf düğümlerine yayılmasını engelleyebildiğini belirtiyorlardı. Kanser lenf düğümlerine yayılmasıyla sümüklüböcek-lektin alımı arasında güçlü bir bağ vardı. Bir başka deyişle esas kanser hücrelerinin yüzeyindeki antijenler değişime uğruyor; bu değişim, kanserin lenf düğümlerine sıçramasına fırsat veriyordu. Şimdi en can alıcı noktaya geldik: *Helix pomatia* lektini, A grubu kana etkendir.

Kanser araştırmaları yapan bilim insanları, kanser hücrelerinin değişime uğrarken A grubunu taklit ettiklerini bulmuşlardır. Kanser hücreleri, böylece vücudun bütün savunma sistemlerini aşip savunmasız olan lenf düğümlerine saldırma fırsatı bulmaktadırlar.

O grubu hastalarım, O grubu oldukları için mi kurtuldu? B grubu hastalarım, B grubu oldukları için mi kurtuldu? Öyle görünüyor.

Birçok tümör hücresinin yüzeyinde o hücreye mahsus anti-jen ya da markörler vardır. Örneğin göğüs kanseri hastalarında Kanser Antijeni 15-3 (CA15-3) gibi yüksek bir seviyededir. Bu da göğüs kanserinin belirtisidir. Rahim kanseri hastalarında Kanser Antijeni 125'tir (CA125). Prostat kanseri hastalarında Prostata Özgü Antijen (PSA) belli bir seviyeye çıkmıştır. Bu

antijenler, hastalığın sürecini takip etmede ve tedavinin etkinliğini anlamada kullanılırlar. Bunlara tümör markörleri denir. Birçok tümör markörünün kan grubu faaliyeti vardır. Bazen tümör markörleri tamamlanmamış ya da bozulmuş kan grubu antijenleridir.

Bu tümör markörlerinin A grubu özellikleri taşımalarına şaşmamak gerekir. Böylece A ve AB grubu olan sistemlere rahatça girme fırsatı bulurlar. Moleküler Truva Atı gibi kendilerini saklarlar. A grubunu taklit eden işgalciler O ya da B gruplarına sızdığında daha kolay belirlenip yok edilir.

Göğüs kanseri markörleri büyük çoğunlukta A grubu taklitçileridir. Bu da hastalarımın bir bölümünde hastalığın yenilemesinin değişen oranları hakkındaki sorularımı cevaplıyor. O ve B grubu hastalarım kansere yakalanmış olsa da bünyelerindeki anti-A antijeni, hastalıkla etkin şekilde mücadele ediyor, gelişen kanser hücrelerini zamanında yakalayıp yok edebiliyorlar. Öte yandan A ve AB grubu hastalarım bu mücadelede yetersiz kalıyor; çünkü saldırganları teşhis edemiyorlar. Baktıkları her yerde hücreler tıpkı kendileri gibi. Bu zeki maskelerin altındaki kanser hücrelerini tanıyamıyorlar.

VAKA GEÇMİŞİ: GÖĞÜS KANSERİNİ ÖNLEMEK

Anne, 47 yaşında, A grubu

Anne dört yıl önce bana geldiğinde genel bir kontrolden geçmek istemişti. Herhangi bir fiziksel rahatsızlığı yoktu. Onun tıbbi geçmişini incelerken Anne'in hem annesi hem de babası tarafında göğüs kanseri vakaları bulunduğunu öğrendim. Ailesinden birçok kişiyi bu hastalıktan kaybetmişti.

Anne risk faktörlerinin farkındaydı; ama A grubu olmasının

ayrıca bir risk oluşturduğunu öğrenince çok şaşırdı. “Kanser ol-
sam da olmasam da bir şey fark edeceğini sanmam” dedi. “Bu
konuda elimden gelen hiçbir şey yok.”

Anne’e bazı ölçümler yaptırmasını söyledim. Birincisi, aile-
sindeki kanser vakaları yüzünden göğsündeki şişliklere karşı çok
dikkatli olması gerekiyordu. Düzenli olarak kendisini inuayene
etmeli ve mamogram çektirmeliydi.

“En son ne zaman mamogram çektirdin?” diye sordum. Anne
utana sıkıla yedi yıl önce çektirdiğini söyledi. Anne bu tür tıbbi
testlerden pek hoşlanmıyordu. Bitkisel ilaçlar ve vitaminler ko-
nusunda araştırma yapmış, kendi kendini tedavi etmişti. Ama
rahtsızlık verici tıbbi tedavilere yanaşmamıştı. Yine de mamog-
ram çektireceğine söz verdi.

Anne’in tetkikleri temiz çıktı ve kanserden korunma progra-
mına başladı. A Grubu Diyeti, Anne için çok büyük bir deği-
şiklik olmadı; çünkü zaten vejetaryen beslenme düzeni vardı.
Beslenmesine kanser önleyici yiyecekler ekledim. Özellikle soya
ve doğal tedavi amaçlı bitkiler. Anne yogaya başladı. Bana, haya-
tında ilk kez kanserden korkmayı bıraktığını söyledi.

Bir yıl sonra bir mamogram daha çektirdi. Bu kez sol göğsün-
de şüpheli bir leke çıkmıştı. Biyopsi sonucunda, ur tabir edilen,
kansere öncesi bir oluşum olduğu anlaşıldı. Ur, mutasyona uğra-
mış hücrelerdi. Kanser değildi; ama bozulma çoğalacak olursa
kansere çevirebilirdi. Biyopsi sırasında Anne’in doktoru, bu hü-
crelerin tümünü temizledi.

Üç yıl sonra yapılan tetkiklerde bir büyümeye rastlanmadı. Yine
de Anne’i dikkatle takip ediyorduk. A Grubu Diyeti’ne sıkı sıkıya
bağlı kalan Anne, hiç bu kadar sağlıklı hissetmediğini söylüyordu.

Bir doktor için en değerli şey, zamanında müdahale edip has-
talığı durdurmaktır. Anne’in bana gelmesinden ve bütün doğru
adımları atabilmesinden dolayı çok mutluyum.

Antijen Aşısı

Göğüs kanseri bilinmezliğini hâlâ koruyor ve çoğunlukla da ölüme yol açıyor. Ancak kan grubunun tedavinin anahtarı olabileceğine dair bazı işaretler var.

Chicago Tıp Fakültesi Bligh Kanser Merkezinde araştırma görevlisi olan Dr. George Springer, T antijeni denen bir aşının etkileri üzerinde çalışıyordu. 1950'lerden beri Dr. Springer, hastalıkla kan grubu arasındaki ilişkiyi araştıran en önemli bilim insanlarından biriydi. Bu konuda olağanüstü sonuçlar elde etmişti T antijeni üzerine yaptığı çalışma ise en çok umut vaat ediydi.

T antijeni, birçok kanser türünde özellikle de göğüs kanserinde bulunan bir tümör markörüdür. Sağlıklı, kanser olmamış insanlar, T antijenine karşı antikor taşır; bu yüzden de bu insanlarda bulunmaz.

Springer, T antijeni ve CA15-3 tümör marköründen oluşmuş bir aşının, kanser hastalarının bastırılmış bağışıklık sistemlerini uyararak kanserli hücrelere saldırıp onları yok etmelerine yardımcı olabileceğini düşündü. Son yirmi yıldır, Springer ve meslektaşları, T antijeninden elde edilen bir aşığı, ileri derecedeki kanser vakalarının ilerlemesini önlemek amacıyla uzun vadeli bir tedavi olarak kullanıyordu. Çalışma grubları küçüktü, yirmi beş kadın bile yoktu; ama yine de sonuçlar etkileyiciydi. Hastalığı oldukça ilerlemiş, 3. ve 4. evrelere kaçmış on bir kadın, beş yıldan fazla yaşadı. Kanserin son evresindeki altı kadın ise on ile on sekiz yıl arasında yaşadı. Sonuçlar mucize gibiydi.

Springer'in kan grubu ve kanser üzerine devam eden çalışmalarından ikna olduğum üzere kan grupları hakkında bilginin sahibi oldukça sadece risk faktörlerini öğrenmekle kalmayacak, hastalığı tedavi etme yoluna da gidecektik.

Diğer Kanser Türleri

Hastalığın patolojisi, temelde tüm kanserlerde aynıdır. Geceleri şehri basan eşkıyalara benzerler. Ancak kanserlerin sebepleri ve kan grubuyla ilişkileri değişkendir. A ya da B grubuyla benzeşen tümör markörleri, kanserin yayılma ve ilerlenmesine tepki veren bağışıklık sisteminin kontrolünde büyük işlev sahibidir.

Kanser türlerinin çoğu A ve AB grubunda ortaya çıksa da kadın üreme sistemi ve idrar yolları gibi B grubunu tercih eden kanser türleri de vardır. 0 grubu, her kanser türüne karşı en dayanıklı olan gruptur. Toleranssız ve saldırgan olan 0 grubunda, A grubuyla -bazı durumlarda B grubuyla da- benzeşen hücreleri yok eden fukoz şekerinden bol miktarda bulunur.

Maalesef, göğüs kanseri dışındaki kanser türleriyle kan grubu bağlantısı hakkında pek az şey biliyoruz. Ancak hepsi de hemen hemen aynı yolu izlerler. Şimdi en yaygın kanser türlerine bir bakalım:

BEYİN TÜMÖRÜ: Beyin tümörü ve astrositom gibi beyin ve sinir sistemi kanserlerinin çoğu, A ve AB grubunda yaygın görülür. Bunların tümör markörleri A grubuyla benzeşir.

KADIN ÜREME SİSTEMİ KANSERLERİ: Kadın üreme sistemi (rahim, rahim ağzı, yumurtalık, labiyal) kanserleri, A ve AB grubu kadınlarda yaygındır. Bu kanser türlerine yakalanan çok sayıda B grubu kadın da vardır. Bu da şartlara göre farklı tümör markörlerinin bulunduğunu gösterir. Çoğunlukla iyi huylu olan; ancak kanserin habercisi de olabilecek yumurtalık kistleri ve rahim tümörleri, büyük miktarda A ve AB antijenleri üretir.

Daha önce de belirttiğim gibi kadın üreme sistemi kanserleriyle ilgili on yıllık bir deneyin sekizinci yılındayım. Hastalarımın çoğu A grubu, bir kısmı da B grubu. AB grubundan fazla hastam yok.

KOLON KANSERİ: Kan grubu, kolon kanserinin farklı formları açısından en güçlü belirleyici konumunda değildir. Kolon kanserine yol açan asıl risk faktörleri beslenme, yaşam tarzı ve yaratılışla ilgilidir. Ülserle dönüşen kolit, Crohn hastalığı ve hassas bağırsak sendromu, bağışıklık sistemini tüketir ve kansere karşı savunmasız bir hâle getirir. Yağ içeren beslenme düzeni, sigara ve alkol tüketimi, sindirim sistemi kanserleri için ideal ortamı oluşturur. Ailenizde kolon kanseri geçmişi varsa risk daha da büyüktür.

AĞIZ VE ÜST SİNDİRİM SİSTEMİ KANSERLERİ: Dudak, dil, diş eti ve yanak kanserleri, tükürük bezi tümörleridir. Bunlara ilave olarak yemek borusu kanseri de A ve AB grubunda daha çok görülür. Bu kanserlerin çoğu kendiliğinden ortaya çıkar. Tütün ve alkolden uzak durur ve beslenmenize dikkat ederseniz, riski azaltmış olursunuz.

MİDE VE YEMEK BORUSU KANSERİ: Mide kanseri, düşük mide asidi olanlarda, A ve AB grubu olanlarda daha yaygındır. 63,000 mide kanseri vakası araştırıldığında A ve AB gruplarının en yüksek oranda olduğu gözlenmiştir.

Mide kanseri Çin, Japonya ve Kore'de salgın hastalık gibidir; çünkü bu ülkelerde tutsülenmiş, salamura ve fermente edilmiş yiyecekler çok fazla tüketilir. Asya tipi beslenme düzeninin temel yiyeceği olan soya fasulyesinin bütün faydalı etkileri, tam aksi yönde çalışır; çünkü kanser yapıcı nitratlarla doludurlar. B

grubu olan Asyalılar, bu yiyecekleri tüketseler de mide kanserine yatkınlık göstermezler.

PANKREAS, KARACİĞER, SAFRA KESESİ VE SAFRA YOLU KANSERLERİ: Bu kanserler 0 grubunda pek görülmez. En fazla risk altında olanlar A ve AB gruplarıdır. Ceviz ve çekirdek gibi sert yiyecekleri çok tüketen B gruplarında da rastlanır.

Bu kanser türlerinin tedavisinde daha önceleri koyun, at ve bufalo karaciğeri kullanılmıştı. Bu yiyeceklerin faydası görülmüş; ancak sebebi anlaşılamamıştı. Son zamanlarda yapılan araştırmalarda karaciğerde, bu kanser türlerinin yayılmasını ve ilerlemesini önleyen lektinlerin bulunduğu saptandı.

VAKA GEÇMİŞİ: KARACİĞER KANSERİ

Cathy, 49 yaşında, A grubu

Cathy, 1980'li yıllarda karnındaki şişlik yüzünden doktora görünmüş, buna karaciğer kanserinin yol açtığını öğrenmişti. Massachusetts, Boston'daki Harvard Diyakoz Hastanesi'nde tedavi görmüş, sonunda da karaciğer nakli olmuştu. Bana 1999 yılında geldi.

İki yıl boyunca nakil edilen karaciğerinin durumunu sabit tutmak için verilen; ama bağışıklık sistemine zarar veren ilaçların yerine doğal tedaviler koymaya odaklandım. İlaç tedavisini kesdiğinde Cathy'nin durumunda düzelme görüldü.

1992 yılında nefes darlığı şikâyetiyle doktora gitti. Harvard'daki doktorlar, göğüs röntgeninde şüpheli lezyonlarla karşılaştı. Bunların kanser olduğu ortaya çıktı.

Cathy ve doktorları, kararsız kalmışlardı. Kanser akciğerlere tamamen yayılmıştı, ameliyat çözüm olamazdı. Karaciğer nakli geçirdiği için kemoterapi de yapılamıyordu.



Ona A grubu lektin kanser diyeti ve bağışıklık sistemini güçlendiren takviyeler verdim. Ayrıca köpekbalığı kıkırdağından yapılmış ilaç da önerdim. Bunu ağız yoluyla alacaktı.

Harvard'daki doktorlarla sürekli yazışarak Cathy'nin durumunu takip ettim. 3 Eylül 1992 tarihli bir mektupta Cathy'nin akciğerlerindeki lezyonların küçüldüğünü, yara izi hâlini aldığını öğrendim. Sonraki mektuplarda da benzer bilgiler vardı. 1993 yılında yara izleri de kaybolmaya başlamıştı.

Cathy hayretler içindeydi ve sevinçten çılgına dönmüştü. "Kanserin küçülmeye başladığını söylediklerinde piyango vurmuş gibi hissettim" demişti. Cathy üç yıl daha sorunsuz yaşadı. Ama sonra kanser geri geldi ve Cathy sonunda öldü.

Bu vaka iki açıdan çok önemliydi: Birincisi, Cathy bütün bu zaman içinde doğal tedavilerden başka bir tedavi almadı. İkincisi, Harvard'daki doktorları, onun doğal tedaviler alması konusunda oldukça açık fikirli ve teşvik ediciydi. Belki de gelecek için küçük bir umut ışığı doğdu: Hastanın iyiliği için bütün tıbbi sistemlerin ortaklaşa çalışabilmesi.

Bu arada Cathy'nin doğal tedavileri, on binlerce doları bulan geleneksel tedavi yöntemlerinin aksine 1500 dolardan daha az tutmuştu.

LENF KANSERİ, KAN KANSERİ VE HODKİN HASTALIĞI: Bu kanserler, muhtemelen 0 grubunun yatkın olduğu hastalıklardır. Kan kanseri ve lenf kanseri 0 grubunda yaygındır; ancak bunlar kanser sayılmayabilir. Bunlara daha çok çıldırmış viral enfeksiyonlar gözüyle bakılabilir. 0 grubu hakkında bildiklerimizin ışığında bu durumun mantıklı bir açıklaması vardır. 0 grubu olanlar kanserle mücadelede çok başarılıdır; ancak virüslerle mücadelede yetersiz kalırlar.

AKCİĞER KANSERİ: Akciğer kanseri, belli bir kan grubuna bağlı olmayan ender kanser türlerindendir. En büyük sebebi sigara tiryakiliğidir.

Akciğer kanserine sebep olan başka faktörler de vardır. Siz bu kitabı okurken hayatında bir sigara bile içmemiş; ama akciğer kanserinden ölen insanlar olacaktır. Ancak sigaranın, akciğer kanserine çok büyük bir etkisi olduğunu biliyoruz. Tütün, çok güçlü bir kanser yapıcıdır.

PROSTAT KANSERİ: Sekretör olanlarda daha çok görülen bir kanser tipidir (bkz. Ek E). A ve AB grubu erkeklerin prostat kanserine, 0 ve B grubu olanlara oranla daha çok yakalandığını gözlemledim. Sekretör olan A ve AB grupları yüksek risk altındadır.

DERİ VE KEMİK KANSERLERİ: Deri kanseri, 0 grubunda nadir görülen hastalıklardandır. Bunun sebebi belki de çoğunluğu 0 grubu olan, açık tenli Kuzey Avrupalıların, çevre kirliliği yüzünden artan radyasyon ve ultraviyole ışınlar verdiği tepkidir. Kötü huylu melanom, deri kanserinin en ölümcül türüdür. A ve AB grupları en yüksek riski taşır. Bağışıklık sistemi zayıf olan 0 ve B gruplarında da görülür.

Kemik kanseri B grubunda daha yaygındır. A ve AB grupları için de risk vardır.

İDRAR YOLU KANSERİ: İdrar yolu kanseri hem erkeklerde hem de kadınlarda, A ve B gruplarında yaygındır. İki kat hassas olan AB grubu ise en büyük risk altında olan kan grubudur.

A grubuna kıyasla B grubu bu hastalığa çok daha fazla dikkat etmelidir; çünkü başka hastalıklara da yol açabilir.

Henüz çözülememiş bir bağlantı vardır: Lobüler ve intradüktral göğüs kanserlerinde çok işe yarayan bir lektin olan buğday tohumu aglutinini, idrar yolu kanseri hücrelerinin çoğalmasına sebep olmaktadır.

Kanserle Savaş

Kanser daima cesaret kırıcı bir durumdur. A ve AB grubuysanız bunları okurken korkunç düşüncelere kapılmış olduğunuzu tahmin edebiliyorum. Ancak bir hastalığa yatkın olmanın, o hastalığa yakalanma faktörlerinden sadece biri olduğunu unutmayın. Kansere yatkın olduğunuzu bilmek ve kan grubunuzun işleyişini anlamak, kanserle savaşmanızda size çok yardımcı olacaktır. Aşağıdaki tavsiyeler, özellikle A ve AB grupları için önemli farklar yaratacaktır. Tavsiye edilen yiyecekler, özellikle bu kan gruplarına özgüdür. Hâlihazırdaki araştırmalar, göğüs kanserinde A grubuna benzeşen markörlerde yoğunlaşmıştır. B grubuyla benzeşen kanserlerle ilgili incelemeler çok azdır. Bu da demektir ki, maalesef, burada önerilen kanserle mücadelede etkin yiyecekler A ve AB grupları içindir. O ve B gruplarına bir fayda sağlamadığı gibi bu kan gruplarında başka sorunlara yol açar (şam fıstığı, mercimek, buğday tohumu, vb.).

Şu anda diğer bilim adamları ve araştırmacılarla beraber yürütmekte olduğum klinik deneyler, günün birinde, bütün kan grupları için kanserle savaş ve beslenme hakkında daha geniş bilgi sahibi olmamızı sağlayacaktır. O ve B grupları, kan grubu diyetini yaparak hücre mutasyonunu önleyebilirler. Kanser hastalığınız varsa bu bölümdeki diğer tedavileri dikkate alın. Özellikle de pnömokok aşısını. Araştırmalar ilerledikçe bu konudaki bilgilerimiz de artacaktır.

1. Yediğiniz Gibi Yaşarsınız

A grubunda olanların sindirim sistemleri, hayvansal yağ ve proteinleri parçalamada zorlanır. A ve AB grubundakiler yüksek lif, düşük hayvansal ürünler içerecek şekilde beslenmelidir.

Kanser önleyici özel besinler de ilave edilebilir.

YİNE SOYA FASULYESİ...

Her tofu diliminin %3-11'inde soya fasulyesi aglutinini vardır. Bunlar, A grubu antijenlerin ürettiği bozulmuş hücreleri belirleyip sistemden atar. A grubu normal hücrelere dokunmaz. Soyalı yiyecekler zengin bir kaynaktır ve çok az miktarı bile yeterli olur.

Soya fasulyesi aglutinini, özellikle göğüs kanseri hücrelerini azaltır. Kemik iliğine yerleşmiş kanserli hücreleri yok etmede çok başarılıdır. Göğüs kanseri hastalarıyla yapılan deneylerde hastaların kemik iliği çıkarıldı. Yüksek oranda kemoterapi ve radyasyona maruz bırakıldı. Bu onkoloji araçları normalde kemik iliğini yok eder. Yerine soya fasulyesi lektiniyle arındırılmış kemik iliği kondu. Bu tedaviler çok olumlu sonuçlar verdi. Soya fasulyesi lektini, genistein ve diaziden gibi östrojenle ilgili bileşenler içerir. Bu bileşenler sadece kadınların hormon seviyesini düzenlemekle kalmaz, tümör hücrelerine kan gidişini de azaltır.

Soya fasulyesi, A ve AB grupları için kanser önleyici bir besindir. Soya fasulyesindeki bitkisel protein, A ve AB grupları tarafında daha kolay işlenir. Bu gruplara dâhil olanlar tofu ve tofu ürünlerini sevmeseler de tüketmeye çalışmalıdırlar. Tofuyu sadece bir yiyecek olarak değil, bir ilaç olarak görmelisiniz. B grubunda olanlar soya tükettiğinde kan dolaşımında aynı etkiyi vermez.

Japon kadınlarda göğüs kanserine pek rastlanmaz; çünkü beslenme düzenlerinde tofu ve soyalı ürünler yüksek miktarda bulunur. Beslenme düzeni Batılılaştıkça kanserin görülme sıklığı da artmaktadır. San Francisco'da yaşayan Japon kadınlar arasında yapılan bir araştırmada bu kadınların, Japonya'da yaşayan akrabalarına göre iki kat daha fazla kansere yakalandıkları görülmüştür. Bunun sebebi hiç şüphesiz beslenme düzeninin değişmesidir.

FISTIK

Fıstıkta da kansere duyarlı olan lektinler bulunur. Bu lektinler iliksi formdadır. Fıstık göğüs kanserine az etki eder. A grubuyla benzeşen diğer kanser türlerinde daha etkilidir.

Zarı alınmamış taze fıstık tüketin. Fıstık ezmesi, işlenmiş bir ürün olduğu için uygun bir lektin kaynağı değildir.

YEŞİL MERCİMEK

Yeşil mercimekte *lens culinaris* lektini bulunur. Göğüs kanserinin bütün formlarında etkilidir. A grubuyla benzeşen diğer kanserlerde de aynı etkiyi gösterir.

LİMA FASULYESİ

Lima fasulyesi, kanserli olsun ya da olmasın, tüm A grubu hücrelerin en kuvvetli aglutinindir. Sağlıklı olduğunuzda lima fasulyesi bünyenize zarar verir. Bu yüzden korunma amaçlı tüketilmemelidir. Ancak A grubuyla benzeşen bir kanserinizi varsa lima fasulyesi yemeniz faydalıdır. İçerdiği lektin, sayısız kanser hücrelerini bitiştirecektir. Bazı masum ve sağlıklı A grubu hücrelerini de yok eder; ama buna değecektir.

BUĞDAY TOHUMU

Buğday tohumu, A grubu kanserlerinde çok etkilidir. Buğday çimi aglutinini, tohumun yüzeyinde bulunur. İşlenmemiş kepek ununda çok yüksek miktarda lektin vardır. Bunun yanında ticari olarak hazırlanmış buğday tohumlarını da kullanabilirsiniz.

SALYANGOZ

A ya da AB grubu iseniz bir Fransız lokantasına gittiğinizde salyangoz sipariş edin. Cazip, lezzetli bir ilaç olduğunu düşünün.

Yenebilir bir salyangoz türü olan *Helix pomatia*, mükemmel bir göğüs kanseri aglutininidir. Kanser hücrelerinin lenf düğümlerine yayılmış olan hücrelerini bile bulup yok eder.

Salyangoz yemenin, iğrenç gelmesinden başka hiçbir zararı yoktur. Ayrıca gerçekten de çok lezzetlidir.

2. Diğer Stratejiler

KOLON VE KARACİĞERİNİZİ KORUYUN

Kadınlar, östrojen hormonunun karaciğer ve kolonda ayrıştığını bilmelidir. Eğer bu iki organın fonksiyonu bozulursa vücuttaki hormon seviyesi artar. Yüksek hormon seviyeleri, kanserli hücrelerin oluşumuna sebep olabilir.

Kolon duvarı hücrelerindeki butirat seviyesini artırmak için lifli gıdalar tüketmelisiniz. Hatırlayacağınız gibi butirat, dokuların normalleşmesini sağlar.

Horozibiği tohumu, kolon kanseri hücrelerine özel bir lektin içerir.

PNÖMOKOK AŞISI

Bu aşı, anti-A antikorları üretir. O ve B grubu olanlar pnömokok aşısı olduklarında A grubu kanserleriyle çok daha iyi mücadele ederler. O ve B grubu kanser hastalarına verilen ilk tedavi budur. A grubuyla benzeşen kanserli hücrelere karşı savunma sistemini güçlendirir. Göğüs, mide, karaciğer ve pankreas kanseri gibi zor hastalıklarla mücadeleye hazırlar.

A grubu, anti-A antikorları üretmez; ancak pnömokok aşısı bağışıklık sistemini güçlendirip kılık değiştirmiş kanserli hücrelerini tanımasına yardımcı olur. Birçok kanser türü A grubunda görüldüğünden pnömokok, anti-A antikorlarını artırarak, bütün kan gruplarının bağışıklık sistemini harekete geçirir.

Pnömokok aşısı güvenli ve ucuzdur. Zatürreenin bazı formlarını önler. En önemlisi de izohemaglütinin üretir.

İzohemaglütinin, vücudun bakteri ve virüslere karşı ürettiği antikorlardan çok daha kuvvetlidir. Bunlar tam anlamıyla yok edicilerdir. Avlarını bitiştirerek tek başlarına öldürürler. Bağışıklık sistemine ihtiyaç duymazlar. İzohemaglütinin, kan dolaşımında zararsız kar taneleri gibi yüzerler. Ancak hücrelere yapıştıkları zaman form değiştirip üç boyutlu olurlar, yengece benzeyen antikorlar hâline gelirler.

O ve B grubu olanlar her 8-10 yılda bir pnömokok aşısı olarak anti-A antikorlarını hızlandırabilirler. A ve AB grupları bu aşığı her beş yılda bir yaptırmalıdır.

ANTIÖKSİDANLAR

Antioksidanlar hakkında çok karmaşık bilgiler vardır. Ya çok faydalı oldukları ya da bir işe yaramadıkları söylenir. En doğru bileşimi önermek çok zordur.

Vitamin antioksidanlar göğüs kanseri için incelenmiş, hastalığı önlemede bir etkisi olmadığı görülmüştür. E vitamini ve beta karoten, olumlu bir etki yapacak miktarda değildir.

Bitki bazlı antioksidanlar işe yarar gibi görünmektedir. Ancak en iyi sonucu alabilmek için C vitamini ile birleştirilmelidir. Kuru soğanda yüksek miktarda kuersetin bulunur. Çok kuvvetli bir antioksidandır. Kuru soğanda, E vitamininin östrojenik etkisi yoktur. Vitamin antioksidanlardan yüzlerce kez daha güçlüdür. Kuersetin, tablet olarak da temin edilebilmektedir.

Göğüs kanseri riski olan kadınlar östrojen yenileme tedavisi alacaklarsa sentetik hormonlar yerine doğal kaynakları tercih etmelidir. Bitki bazlı östrojen hormonunda yüksek miktarda östriol vardır. Bu, sentetik olarak üretilen östradiolden daha zayıf olan bir östrojen hormondur. Östriol göğüs kanseri riskini azaltır. Sentetik hormonlarsa artırır.

Tamoxifen, östrojen hassasiyeti olan göğüs kanserine yakalanmış hastalara verilen östrojen bloke edici bir ilaçtır. Östrojenden daha zayıftır. Jenestein, soya fasulyesi lektininde bulunan östrojenle ilgili bir bileşendir. Bu fitoöstrojen, kan damarları oluşumunu engeller, kanser hücrelerini besleyecek olan damarların önüne geçer.

GENEL HAFİFLETİCİLER

Sık sık egzersiz yapın. Uygun testleri yaptırın. Çevre kirliliğine yol açan ürünlerden ve böcek öldürücülerden uzak durun. Meyve ve sebze yiyin. A ve AB grupları bol bol tofu yesin. Rastgele antibiyotik kullanmayın. Hasta olduğunuzda bağışıklık sisteminizin görevini yapmasına izin verin. Bu şekilde antibiyotik kullanmaktan daha sağlıklı olacaksınız. İlaçlar, bağışıklık sistemini sekteye uğratır. Ama fırsat verilirse bağışıklık sistemi gayet güzel çalışabilir.

VAKA GEÇMİŞİ: İLERİ DERECE GÖĞÜS KANSERİ

Jane, 50 yaşında, AB grubu

Jane'i ilk kez Nisan 1993'te gördüm. Mastektomi geçirmiş, lenf düğümlerine yayılan duktal göğüs kanseri yüzünden kemo-terapi görmüştü. Jane'in sol göğsünde biri 4 cm., diğeri 1,5 cm. büyüklüğünde iki tümör vardı. Kimse onun hayatta kalabileceğini sanmıyordu.

Jane'e kanser özellikli AB grubu diyet verdim. Lektinleri yönünden zengin soyayı da ekledim. Pnömonokok aşısı yaptırdım. A grubu göğüs kanserinde etkili olan bitkiler önerdim. Bana geldiğinde tümör markörü CA15-3 166 idi. Normalde 10'un altında olması gerekiyordu. Markör seviyesi Haziranda 87'ye, Ağustosta 34'e indi. Ona, George Springer'le görüşüp aşı deneyine katılmasını önerdim. Bunu kabul etti.

Bugün, kemik taramaları da dâhil bütün bulguları umut vaat ediyor. AB grubu olmasına rağmen Jane'in iyileştiğini söyleyebilirim. Her şeyi zaman gösterecek.

Kanserden korunma ve doğal bağışıklık sistemini güçlendirme, gelecek için büyük umutlar taşıyor. Genetik araştırmalar, vücut denen bu hayret verici makinenin hücrelerini anlamamıza belki de kontrol edebilmemize imkân tanıyor.

Bethasda, Maryland'daki Alerji ve Enfeksiyon Ulusal Enstitüsü bilim insanları, 9 Mayıs 1996'da AIDS virüsünün bağışıklık sistemine girmesine izin veren bir protein bulduklarını açıkladılar. Bu buluş, belki bir gün AIDS virüsü ve birçok kanser için aşı üretilmesine yol açacak. Bu çığır açan buluş, neden AIDS virüsü kapan bazı insanlar yıllarca sağlıklı yaşarken, bazılarının tahribata dayanamayarak çöktüğünü de açıklayabilir.

AIDS belası sayesinde kansere de çare bulunursa bu fevkalade olmaz mı?

Kanser, insanlığın maruz kaldığı en kötü hastalıktır. Bu hastalığa karşı savunmasız durumdayız. Kan grubu analizleri, hastalığa karşı hassasiyetimizi anlamamıza olanak veriyor. Sürekli olarak çevresel ve besinsel kanserojenlere maruz kalıyoruz. Yaşam tarzımızı ve beslenme düzenimizi değiştirerek hücre hasarını en aza indirebiliriz.

Kan grubu analizleri, kanserli hücreleri daha çoğalmadan fark edip yok edebilmesi için bağışıklık sistemini güçlendirmemizi de sağlar. Kanser hastaları, kan grubu bilgileriyle bağışıklık sistemlerinin hastalıkla mücadele etme yetisini artırabilirler. Kanserlin büyüme ve yayılma mekanizmasını da anlamış olurlar.

Kanser tedavileri hâlâ yetersizdir. Ancak yine de tedaviler ve tıbbi bilgilerdeki ilerlemelerle birçok insan hayatı kurtulmuştur. Kanser hastasıysanız ya da kanseri olan bir yakınınız varsa yapılacak şey basittir: Beslenme düzeninizi değiştirin, davranış biçiminizi değiştirin, antioksidan kullanmaya başlayın. Bu tavsiyelere uyarsanız kontrol sahibi olur ve içinizi rahatlatırsınız. Bu korkunç hastalık hepimize çok ızdırap veriyor; ama ona karşı olumlu icraatlarda bulunabiliriz.

KAPANIŞ

EVRENDE BİR KIRIŞIKLIK

İnsanın yolculuğu, 0 grubu olan tek bir insanla başladı. 0 grubu, ilk atalarımızın kan grubuydu. A grubunun ortaya çıkışı anlaşılmaz bir gizemdi. B grubunun anne babası ya da AB grubu ilk çıktığında da öyle. Kesin bir bilgimiz yok, sadece tarihin belirsizlikleri arasında bir yol bulmaya çalışıyoruz.

Öğrenmeye devam ediyoruz. Bugün, İnsan Genom Projesi, insan vücudunun genetik yapısını çıkarmak için en karmaşık teknolojileri barındırır. Gen gen, kromozom kromozom her canlı hücrelerini, Usta Yaratıcı'nın büyük tasarısını araştırır. Bu alanda çok önemli gelişmeler kaydedilmiştir. Bunların arasında göğüs kanseri geninin bulunması da vardır. Mayıs 1996'da artrit geninin bulunduğu ve izole edildiği duyurulmuştur. Yakında genetik kaderimizi de kontrol edebileceğiz.

Acaba?

Evrin, zaman içinde katların açılması olarak tanımlanabilir. Günümüzde artık açılmayan bir şey kaldı mı? Hubble teleskopu, en uzaktaki galaksileri bile gözlemleyebiliyor. Bilim insanları, 400-500 milyar galaksi olduğunu duyurdu. Gözlem-

lenebilir evren, bütün yönlerle doğru 15 milyar ışık yılı kadar uzanıyor.

✓ Dünya çapında bir ağ oluşuyor. Haberleşme çok hızlandı. Her alanda bilgi patlaması var. Sofistike, gittikçe şehirleşen insanlar olduk. En yüksek seviyemize ulaştık!

Bir zamanlar Neandarteller de böyleydi. Binlerce yıl, evreni Kro-Magnonlar yönetti. Barbarlar Avrupa'yı akın akın istila etti. Bu istila hiç bitmeyecek gibiydi. Ama hayatlarımız ve hafızalarımız çok kısa. Sonsuz zamanın karşısında küçük bir nokta gibiyiz. Devrim henüz bitmedi. Hâlâ devam ediyor.

Evrim çok zekidir. Bizim ve çocuklarımızın ve onların çocuklarının genetiği küçülerek azalacaktır. Bazıları evrim devrimini bittiğine inanabilir. Ama ben devam ettiğini düşünüyorum.

Devrim Devam Ediyor!

Hayatın gücü nereden gelir? Bizi hayatta kalmaya iten şey nedir?

Kanımız. Yaşam gücümüz.

Bu gezegenin el değmemiş ormanlarına sürülürken ender görülen virüs ve enfeksiyonlar ortaya çıktı. Bu hastalıklar tıbbi müdahalelere karşı koydu.

Vücudumuz bilinmeyenin meydan okumasına cevap verecek mi?

Karşı karşıya olduğumuz şey şudur:

- Ozon tabakasının delinmesi yüzünden artan ultraviyole ışınlar,
- Hava ve su kirliliği,
- Yiyecek kirlenmesi,
- Nüfus patlaması ve kıtlık,

- Kontrol dışı bulaşıcı hastalıklar,
- Her yerde karşımıza çıkan bilinmeyen plaklar.

Hayatta kalacağız. Hep hayatta kaldık. Hangi form hayatta kalacak, kalanları nasıl bir dünya bekliyor olacak, bilmiyoruz.

Belki de yeni bir kan grubu daha çıkar. Ona da C grubu deriz. Bu yeni kan grubu bilinen antijenlere antikor üretebilir. Aşırı kalabalık ve kirli dünyamızda doğal kaynaklar tükenirken C grubu ortaya çıkıp diğerlerine hükmedebilir. Eski kan grupları artık bu çevreye uyum sağlayamadıkları için yok olmaya başlarlar. Sonunda C grubu hayatta kalır.

Ya da belki başka bir senaryo olur. Bilimsel bilgilerimiz, insanlığın en kötü dürtüsünü kontrol etmemize izin verir ve medeniyet bu ölümcül dürtülerden kurtulup kaderine hükmeder.

Geniş bilgiye sahibiz ve umut etmemiz için her sebep mevcut. Çağımızın en iyi ve en fedakâr zekâları ve ruhları dünyamızın gerçekliğiyle buluşabilir. Şiddet, savaş, suçlar, cehalet, hoşgörüsüzlük, nefret ve hastalıklar... Böylece bu toksik spiralden kurtuluruz.

Hiçbir şey bitmedi. Bu dünya ve amacımız, ayrılmaz bir parçası olduğumuz devamlı değişen dengelerdir. Devrim, biz olmasak da devam edecek. Zaman göz açıp kapayıncaya kadar geçiyor, bu da hayatlarımızı çok değerli kılıyor.

Kan Grubu Diyeti ile babamın ve benim bilimsel bilgilerimizi paylaştım. Bu kitabı okuyan herkese olumlu bir katkıda bulunmuş olduğumu umut ederim.

Ben de babam gibi naturopatım. Kendimi naturopatik araştırmalara adadım. Bu benim tutkuyla olduğum bir meslek. Bana babamdan bir hediye idi, şimdi de benim ona bir hediyem oldu. Bu hediye, yeme ve yaşam biçimini düzenleyen kan grubu analizidir.

SON SÖZ

TIBBİ BİR BULUŞ

Doğal tıp açısından çok heyecanlı bir dönem yaşıyor. Sonunda modern tıp bilimi, yüzlerce yıllık şifa bilgeliği mekanizmasını anlamak için analitik araçlar geliştirdi. Sağlık konusunda birçok teori bulunmasına rağmen pek azının bilimsel dayanağı vardır. Pek az doğal şifacının da teknik yetenekleri ya da araştırma hevesi vardır. Doğal tıp, günümüz sağlık sisteminin bir parçası olduğu için modern dünyanın güvenini kazanmak zorundadır.

Washington, Seattle'daki Bastyr Üniversitesi bunun nasıl yapılacağını gösterdi. 1978 yılında kurulan üniversitenin misyonu; güvenilir, bilime dayalı doğal tıbbi oluşturmaktır. Bastyr'de çok iyi eğitimler verildi. Naturopatik tıp alanında araştırmalar ve klinik hizmetler verildi. Mezunları, alanlarının liderleri oldular.

Dr. Peter D'Adamo, 1982 yılında mezun olan ilk öğrencilerdendi. Bastyr'in sunduğu en iyi örnekti. Onun çalışmaları, yüzlerce yıllık tıp uygulamalarını değiştirdi. Kan grubu ile insanın biyokimyası arasındaki ilişki hakkında teorileri olan babasından ilham aldı. Peter onlarca yıl, Bastyr'da öğrencile-



riyle çalıştı. Binlerce sayfa bilimsel araştırmayı gözden geçirdi. Bu yorucu tıbbi ve antropolojik çalışmalar klinik gözlemlerle birleşti ve birbirine bağlı bir teori oluştu. Peter'in geliştirdiği kılavuzlar, insan sağlığını kökten değiştirdi. Genetik alt yapısının, insanın biyokimyasını nasıl etkilediğini gözler önüne serdi. Çevresel faktörlerin ve beslenmenin, hastalığa yatkınlıkla ilişkisini açığa çıkardı. Bu çalışmalar, ağır hastalıkları tedavi etmeye çalışan doktorlara çok değerli bilgiler verdi.

Peter daha öğrenciyken beslenme ve biyokimyasal ihtiyaçlarla kan grubu arasındaki bağlantıyı bulan ilk kişiydim. Derslerimden birinde öğrencilerden onlara ilginç gelen bir konuyu araştırıp sunum yapmalarını istedim. 1981 sınıfından Peter, babasının teorisiyle geldiğinde çok heyecanlıydı. Ona göre kan grubu, belirleyici bir sağlık faktörü olabilirdi. Beklendiği gibi Peter'a cevaplayamayacağı kadar çok soru soruldu. Bu yoğun ilgi Peter'ın merakını daha da kamçıladi ve bu önemli araştırmasına sıkı sıkıya bağlandı.

Peter yıllarca araştırma yaptı. Asistanlarım ona tıp ve antropoloji araştırmalarında yol gösterdi. Yıllar geçtikçe Peter bulduklarını paylaşmaya başladı.

Çalışmaları, 1989'da Oregon Rippling River'daki Amerikan Naturopati Doktorları Derneği Yıllık Toplantısında yaptığı sunumla doruğa çıktı. Katılımcılar çok ilgilenmişlerdi. Ateşli tartışmalar yaşandı. O günden sonra birçok doktor, Peter'ın kan grubuna dayanan protokolünü uygulamaya başladı.

Hipokrat der ki: "İlacınız gıdanız, gıdanız da ilacınız olsun." Bu nasıl yapılabilir? Bir doktorun en zor işi, hastasına neyi yemesi gerektiğini söylemektir. Herkese dengeli beslenmesini, organik ürünler tüketmesini söylemek kolaydır; ancak bu, her bireyin biyokimyasal özgünlüğünü göz ardı etmek olur. Genetik ve çevresel faktörler, kişinin metabolizmasını düşürür ve

doktorun yapabileceği tek şey, en son çıkan teoriyi uygulamaktır. Yüzyıllar boyunca insanın beslenme düzenini geliştirecek teoriler gelip geçmiştir. Ama hiçbiri başarıya ulaşmamış, bilimsel bir dayanak bulamamıştır. Dr. Peter D'Adamo'nun çıkı-
ğır açan bu çalışmasına ve onun babasına teşekkür ediyorum. Artık her şey değişti. Orijinal fikirler, dikkatli bir bilimsel perspektifle birleştğinde tıbbın yönünü değiştirebilir.

Joseph Pizzorno, Bastyr Üniversitesi Başkanı

Seattle Washington

Haziran 1996

Washington Seattle'daki Bastyr Üniversitesi'nin başkanı olan Dr. Pizzorno, Amerika'nın ilk doğal tıp üniversitesini kurmuştur. *A Textbook of Natural Medicine* kitabının editörü ve yazarıdır. *Encyclopedia of Natural Medicine* kitabı çok satanlar arasına girmiştir. Doğal tıbbın standartlarının belirlenmesine katkıda bulunmuş, doğal tıbbın geçerliğini bilimsel olarak belgelemiş ve doğal şifacılığın önüne geçirmiştir.

1993 yılında Dr. Pizzorno, Hillary Clinton'un Sağlık Reformu Projesi kapsamında sağlıkta doğal tıbbın rolü konulu bir sunum yapmaya davet edilmiştir. Besin takviyelerinin etkinliği ve güvenliğinde Amerikan Kongresinin, Teknoloji Değerlendirme ve Danışma Ofisine atanmış ve Amerikan Federal Ticaret Komisyonunda danışman olmuştur.

EK A

KAN GRUBU TABLOLARI

Kan Grubu Şeması

0 Grubu

Avcı

Güçlü

Kendine güvenen

Lider

Güçlü yanları	Zayıf yanları	Tıbbi riskler	Diyet profili	Kilo verdirici besinler	Takviyeler	Yapması gereken egzersizler
Dayanıklı sindirim sistemi Güçlü bağışıklık sistemi Enfeksiyonlara karşı doğal savunma Hızlı metabolizma ve besinlerin muhafazası	Yeni diyetlere ve çevre şartlarına toleransı zayıftır. Bağışıklık sistemi aşırı çalışarak kendisine zarar verebilir.	Kan pıhtılaşma bozukluğu Ateşli hastalıklar-artrit	Yüksek protein: Et yemekleri Et Balık Sebze Meyve Sınırlı miktarda: Tahıl Kuru Fasulye Baklagiller	Kaçınılması gerekenler: Buğday Mısır Barbunya Kuru fasulye Mercimek Kabak Brüksel lahanası Karnabahar Hardal Yeşillikler Faydalı besinler: Yosun Deniz ürünleri Tuz Karaciğer Kırmızı et Kara lahana Ispanak Brokoli	B vitamini K vitamini Kalsiyum İyot Meyan kökü Yosun	Yoğun fiziksel egzersiz: Aerobik Dövüş sanatları Temas sporları Koşu

A Grubu

Çiftçi

Sakin

Yardım sever

Düzenli

Güçlü yanları	Zayıf yanları	Tıbbi riskler	Diyet profili	Kilo verdirici besinler	Takviyeler	Yapması gereken egzersizler
Yeni diyetlere ve çevre şartlarına toleransı yüksektir. Bağıışıklık sistemi, besinleri daha kolay korur ve metabolize eder	Sindirim sistemi zayıftır Bağıışıklık sistemi hassastır, mikrobik hastalıklara açıktır	Kalp hastalıkları Kanser Anemi Karaciğer ve safra kesesi hastalıkları Tip 1 şeker hastalığı	Vejeteryan Sebzeler Tofu Deniz ürünleri Tahıl Kuru fasulye Baklagiller Meyve	Kaçınılması gerekenler: Et Süt Barbunya Lima fasulyesi Faydalı besinler: Bitkisel yağlar Soyalı ürünler Sebze Ananas	B12 vitamini Folik asit C vitamini E vitamini Alıç Ekinezya Kersetin Bostan otu	Sakinleştirici egzersizler: Yoga Tai chi

B Grubu

Göçer

Dengeli

Esnek

Yaratıcı

Güçlü yanları	Zayıf yanları	Tıbbi riskler	Diyet profili	Kilo verdirici besinler	Takviyeler	Yapması gereken egzersizler
Güçlü bağışıklık sistemi Diyet ve ortam değişimlerine uyum sağlayabilir.	Herhangi bir zayıf yanı yoktur; ancak dengesi bozulduğunda otoimmün sistemi çöker ve nadiren virüslere karşı hassaslaşır.	Tip 1 diyabet Kronik yorgunluk sendromu Otoimmün hastalıkları Lou Gehrig hastalığı Deri veremi Çoklu doku sertleşmesi	Et ve sebze Et (tavuk dışında) Süt Tahıl Kuru fasulye Baklagiller Meyve	Kaçınılması gerekenler: Mısır Mercimek Şam fıstığı Susam Karabuğday Faydalı gıdalar: Yeşillik Yumurta Av etleri Karaciğer Meyan kökü Çay	Magnezyum Meyan kökü Gingko Lesitin	Orta derecede fiziksel egzersizler: Tırmanma Bisiklet Tenis Yüzme

AB Grubu

Gizemli

Az rastlanır

Karizmatik

Gizemli

Güçlü yanları	Zayıf yanları	Tıbbi riskler	Diyet profili	Kilo verdirici besinler	Takviyeler	Yapması gereken egzersizler
Modern şartların insanıdır.	Hassas sindirim sistemi	Kalp hastalıkları	Ölçülü, karışık diyet	Kaçınılması gerekenler: Kırmızı et Barbunya Lima fasulyesi Tohumlar Mısır Karabuğday	C vitamini Alıç Ekinezya Kedi otu Kersitin Bostan otu	Sakinleştirici egzersizler: Yoga Tai chi
Bağışıklık sistemi yüksek tolerans gösterir.	Bağışıklık sistemi aşırı çalışırsa mikrobik hastalıklara karşı hassasiyet oluşur.	Kanser	Et			Orta derecede fiziksel egzersizler:
A ve B gruplarının olumlu yanlarını taşır.	A ve B gruplarının şartlarına olumsuz tepki verir.	Anemi	Deniz ürünleri Süt Tofu Kuru fasulye Tahıl Baklagiller Sebze Meyve	Faydalı gıdalar: Tofu Deniz ürünleri Yeşillik Yosun Ananas		Tırmanma Bisiklet Tenis

EK B

SIK SORULAN SORULAR

İnsanların, kan grubu ile beslenme arasındaki ilişkiyi öğrendiklerinde büyük bir merak ve heyecan duyduklarını gördüm. Çetrefilli detaylar içinde boğulmaktansa bu cazip fikri kabul etmek çok daha kolaydı.

Kan Grubu Planı devrim niteliğinde bir yeniliktir ve esaslı düzenlemeler gerektirir. Bazıları bunu, diğer yöntemlere göre daha kolay bulur. Bu tamamen kan gruplarının gerektirdiği biçimde yaşayıp yaşamadıklarına bağlıdır. Bana sorulan soruların çoğu benzer konularda. En çok sorulanları buraya aldım. Diye-tin sizin için ne ifade ettiğini anlamanıza yardımcı olacaktır.

Kan grubum nereden geliyor?

Kan, evrenseldir; ama benzersizdir de. Gözünüzün ya da saçınızın rengi gibi, kan grubunuz da iki gen tarafından belirlenir: Anneniz ve babanızdan aldığınız genler. Ana rahmine düştüğünüz anda genler birleşerek kan grubunuzu oluşturur.

Tıpkı genler gibi bazı kan grupları da diğerlerine göre daha baskındır. Yeni bir insanın hücre yapısında A ve B grupları, 0 gru-

buna göre daha baskındır. Embriyo, oluşumu sırasında annesinden A geni, babasından da 0 geni almışsa, o bebeğin kan grubu A olacaktır; ama yine de DNA'sında babasından aldığı 0 genini de taşıyacaktır. Bebek büyüyüp genlerini kendi çocuklarına geçirdiğinde bu genlerin yarısı A grubu, yarısı da 0 grubu olacaktır.

A ve B grupları eşit düzeyde olduklarından, anne babanızın birinden A, diğerinden B geni almanız hâlinde kan grubunuz AB olur. Son olarak, 0 grubu diğer gruplar karşısında çekinik olduğundan anne ve babanızdan 0 geni almanız hâlinde 0 grubu olursunuz.

İkisi de A grubu olan bir anne babanın 0 grubu çocuğu olabilir. Anne ve babada hem A, hem 0 geni varsa ve ikisi de çocuğa 0 geni geçirmişse çocuk 0 grubu olur. Bu tıpkı, ikisi de kahverengi gözlü olan anne ve babanın mavi gözlü bir çocukları olmasına benzer. DNA'larında çekinik hâlde bulunan mavi göz genini çocuklarına geçirmişlerdir.

Kan grubu genetiği, çocuğun babasının belirlenmesinde de kullanılır. Ancak kesin yöntem değildir. Kan grubu sadece çocuğun o babaya ait olmadığını kanıtlar, çocuğun babasının o olduğunu kanıtlamaz (yeni DNA teknolojileri, bu konuda kesin kanıtlara ulaşabilir). Örneğin: Bebek A grubu, anne 0 grubudur. Baba olduğu iddia edilen kişi ise B grubu. A ve B grupları, 0 grubundan daha baskın olduğuna göre çocuğun babasının B grubu olması mümkün değildir. Şimdi düşünelim. A geni babadan gelmiş olamaz; çünkü o B grubudur. Bu kişide iki B geni ya da bir B, bir 0 geni olabilir. A geni anneden de gelmiş olamaz; çünkü 0 grubu olanlar, daima iki 0 geni taşır. A geni başka birinden gelmiştir. 1944'de Charlie Chaplin'e açılan meşhur babalık davasında da durum aynen böyleydi. Maalesef, Chaplin davası gürültü patırtı içinde geçmişti; çünkü o zamanlar Kaliforniya mahkemeleri, kan grubundan babanın belirlen-

mesi yöntemini henüz kabul etmeye başlamamıştı. Kan grubu, Chaplin'in baba olmadığını açıkça kanıtlasa da jüri annenin lehine karar vermiş, Chaplin'i çocuğun masraflarını karşılamaya mahkûm etmişti.

Kan grubumu nasıl öğrenirim?

Kan grubunuzu öğrenmek için kan verebilir ya da doktorunuzdan dosyanıza bakmasını isteyebilirsiniz. Kan grubu testi yaptırmak için parmak ucundan kan örneği aldırabilirsiniz.

Kan Grubu Diyeti'nin işe yaraması için bütün değişiklikleri bir anda mı yapmam gerekir?

Hayır. Tam aksine size yavaş başlamanızı öneririm. Sizin için iyi olmayan yiyecekleri adım adım eleyip yerine faydalı olanları koyacaksınız. Birçok diyet programı sizi, olaya balıkla-ma dalmaya ve yaşam tarzınızı derhâl değiştirmeye zorlar. Bir öğrenme sürecinden geçmeniz, bana göre daha gerçekçi ve çok daha etkili olacaktır. Sadece dediklerimi yapmayın. Vücudunuzu da dinleyin.

Kan Grubu Diyeti'ne size hangi yiyeceklerin iyi geldiğini, hangilerinin zararlı olduğunu öğrenerek başlayabilirsiniz. Tat alma duyularınıza, aile geleneklerinize ve genel geçer diyet kitaplarına uyarak seçim yapmaya alışkınsınız. Size uygun besinleri tesadüfen tüketiyorsunuz; ama Kan Grubu Diyeti, bu besinleri bilinçli olarak tercih etmenizi sağlayacak.

Sizin için ideal olan yeme düzenini bildikten sonra diyetinizden sapma özgürlüğünüz de olur. Katı, değişmez tutumlar, neşenin ve keyfin en büyük düşmanıdır. Bunu hiç önermiyorum. Kan Grubu Diyeti, kendinizi mutsuz ve yoksun bırakılmış değil; iyi hissetmeniz için düşünüldü. Akrabanıza yemeğe

davet edildiğiniz günlerde olduğu gibi kuralları biraz gevşetmek isteyeceğiniz anlar elbette olacaktır.

Ben A grubuyum, eşim O grubu. Birlikte nasıl yemek yiyeceğiz? Ayrı ayrı yemek yapmak istemiyorum.

Eşim Martha'yla benim durumumuz da aynı. Martha O grubu, ben A grubuyum. Evde pişen yemeklerin aşağı yukarı üçte ikisini birlikte yiyebildiğimizi gördük. Asıl farklılık, protein kaynaklarında. Örneğin; kızartma yaptığımızda Martha kendi tabağına biraz tavuk ilave ediyor, ben de tofu. O grubu ve A grubu birçok yiyeceğin ikimiz için de faydalı olduğunu keşfettik. Örneğin; somon, pirinç ve brokoli içeren bir yemeği ikimiz de yiyebiliyoruz. Bizim için nispeten daha kolay oldu; çünkü ikimiz de birbirimizin Kan Grubu Diyeti'nin özelliklerini biliyoruz. Eşiniz ve siz de birbirinizin yiyecek listesi hakkında bilgi sahibi olabilirsiniz. Birlikte yiyebileceğiniz yiyeceklerin bir listesini yapabilirsiniz. O kadar çok seçenekle karşılaşacaksınız ki siz bile şaşıracaksınız.

İnsanlar, Kan Grubu Diyeti'nde sert kısıtlamalar olduğundan endişe eder. Böyle düşünmeyin. Her diyet listesinde iki yüze yakın yiyecek seçeneği vardır. Bu yiyeceklerin çoğu, her diyet tipine uygundur. Normal birinin sadece yirmi beş tür yiyecek beslendiğini göz önüne alırsak Kan Grubu Diyeti size bundan çok daha fazlasını sunar. Asla daha azını değil.

Ailem İtalyan. Ne tür yiyecekler sevdiğimizi tahmin edersiniz. A grubu biri olarak bütün o sevdiğim İtalyan yemeklerini nasıl yiyeceğim, merak ediyorum, hele de domates sosu olmadan!

Sık tüketilen yöresel yiyecekleri birbiriyle karıştırabiliriz. Kıymalı makarna ya da salçalı makarna gibi. Tıpkı diğerleri

gibi İtalyan yemeklerinde de çok çeşitli yiyecekler bulunur. Güney İtalya yemeklerinin çoğu ağır soslar yerine zeytinyağıyla hazırlanır. Bu da A ve B grupları için harika seçeneklerdir. Ağır bir sosla pişirilmiş makarna yerine, zeytinyağı ve sarımsağın lezzetli birleşimini deneyebilirsiniz. Fesleğenli sos ya da beyaz şaraplı sos da kullanabilirsiniz. Taze meyve ya da hafif İtalyan şekerlemelerini, ağır hamur işlerine tercih edebilirsiniz.

Yetmiş yaşındaki eşim kalbinden rahatsız, bypass ameliyatı geçirdi. Ama hâlâ zararlı yiyeceklerden uzak duramıyor. Eşim B grubu, B grubu diyetinin tam ona göre olduğunu düşünüyorum; ama kendisi diyet yapmaya karşı. Ortalığı velveleye vermeden onu diyetle alıştırmamanın bir yolu var mı?

İnsanın, yetmişinden sonra beslenme düzeninde köklü değişiklikler yapması çok zordur. Bu yüzden eşiniz de, ameliyat geçirmiş olmasına rağmen, sağlıklı beslenme konusunda sıkıntı yaşayacaktır. Söylenip durmak amacınıza zarar verir, ters teper. Bunun yerine B grubu yiyeceklerini onun hayatına adım adım sokmayı deneyin. Bu arada ona zararlı olanları da adım adım kaldırın. Eşinizin sindirim sistemi bu yiyeceklere uyum sağladıkça seçimlerini, ona faydalı olan yiyecekler lehine yapmaya başlayacaktır.

Neden farklı ırklardaki insanlara farklı porsiyonlar öneriyorsunuz?

İrklara göre porsiyon ayarlamak, faydalı bulabileceğiniz diyet incelikleridir. Nasıl erkekler, kadınlar ve çocuklar farklı porsiyonlar tüketiyorsa aynı şey vücut ölçüsü ve ağırlığa, coğrafi ve

kültürel yiyecek tercihlerine göre de farklılaşırlar. Bu öneriler, uygun porsiyonlar yemeye alışana kadar size yardımcı olacaktır.

Porsiyon önerileri, farklı ırklardan insanların belli yiyeceklerle karşı tolerans gösteremediği durumlarda çok işe yarar. Örneğin Afrikalı Amerikalıların, laktoza toleransı yoktur. Birçok Asyalı, süt ürünlerine alışkın değildir. Olumsuz reaksiyonları en aza indirmek için bu yiyeceklerle küçük porsiyonlarla başlanır.

Benim fıstığa alerjim var; ama kan grubum açısından çok faydalı olduğunu söylüyorsunuz. Yine de yemeli miyim? A grubuyum.

Hayır. A grubu olanların, fıstık içermeyen çok geniş protein kaynakları vardır. Bu tür tepkileri bağışıklık sistemi meydana getirir. Belli yiyeceklerle karşı koyan bir antikor yaratır. Muhtemelen, A grubu olan birinin fıstığa alerjisi yoktur; ama fıstığı tolere etmeyebilir. Yani fıstık yediğinde sindirim sisteminde sıkıntı duyar. Bunun birçok sebebi olabilir, buna yanlış diyet de dâhildir. Belki de fıstıkla birlikte size sorun yaratan başka yiyecekler de yemiş; ama bütün suçu fıstığa yüklemiş olabilirsiniz.

Beslenmenizde fıstık olması zorunlu değildir; ama A Grubu Diyeti'ne başladığınızda fıstığı da rahatlıkla yiyebildiğinizi görmeniz mümkündür.

Ben B grubuyum. Diyetimdeki et seçenekleri çok garip geliyor. Bütün yiyebileceğim kuzu eti, koyun eti, av etleri ve ağzıma bile sürmediğim tavşan eti. Neden tavuk yiyemiyorum?

Tedavi ettiğim B grubu insanların çektiği en büyük zorluk, diyet listelerinden tavuğu çıkarmak olmuştur. Tavuk, birçok

ırk açısından protein ambarı olarak görülür. Pek çoğumuz da tavuğun biftek ya da diğer etlere göre daha sağlıklı olduğunu düşünür. Herkes için tek bir kural olmadığını tekrar edelim. Tavuğun kaslı etinde B grubuna çok zararlı olan lektin bulunur. Olumlu tarafından bakarsak hindi eti ve çok çeşitli deniz ürünleri tüketebilirsiniz.

"Tarafsız" ne demektir? Bu yiyecekler bana faydalı mıdır?

Kan grubunuzun, belli lektinlere gösterdiği reaksiyona göre size en çok ve en az faydası olan yiyeceklerle odaklanırken üç ana kategori belirlenmiştir. Çok faydalı yiyecekler, ilaç gibidir. Zararlı yiyecekler zehir gibidir. Tarafsız yiyeceklerse sadece yiyeceklerdir. Tarafsız yiyecekler, belli bazı yiyecekler gibi fayda sağlamaz; sadece vücudunuzun besin ihtiyacını karşılar.

Çok faydalı olduğu belirtilen yiyecekleri yemek zorunda mıyım?

Diyetinizdeki her şeyi yemeniz mümkün değildir! Kan Grubu Diyeti'ni, farklı ton ve kombinasyonlar yaratabileceğiniz bir ressam paleti gibi düşünebilirsiniz. Yine de mümkünse, farklı yiyecek gruplarının haftalık miktarını tutturmaya çalışmalısınız. 0 grubuysanız ve minyon bir yapınız varsa büyük porsiyonlar yerine daha küçük porsiyonlarda; ama daha sık yemelisiniz. Haftada beş ya da yedi kez hayvansal protein almaya özen gösterin; ancak porsiyonları azaltarak dört beş porsiyon yerine, iki üç porsiyona indirin. Böylece, faydalı besinler kan dolaşımına sabit oranda iletmeye devam eder.

Yiyecekleri birbiriyle kombine etmek, Kan Grubu Diyeti için faydalı mıdır?

Hazmı kolaylaştırdığından belli yiyecek gruplarının kombine edilmesi tavsiye edilir. Bu kitaplar, ıvır zıvır ve saçmalıklarla doludur. Bir sürü gereksiz kural ve düzenleme içerirler. Tek gerçek yiyecek kombinasyonu, hayvansal proteinlerle ekmek ve patates gibi fazla nişasta içeren besinleri birlikte yemektir. Bu çok önemlidir; çünkü hayvansal ürünler midede yüksek asit ortamında hazmedilirken nişasta; bağırsaklarda, yüksek alkalın ortamında hazmedilir. Bu yiyecekler birlikte tüketildiğinde vücut bir proteini, bir nişastayı sindirmeye çalışacak sonra yeniden proteine dönecektir. Bu da pek etkili bir yöntem olmayacaktır. Bu yiyecek gruplarını birbirinden ayırırsak midenin tek bir görevle ilgilenmesini sağlamış oluruz. Etin yanına nişastalı besinlerden ziyade yeşillik gibi lif içeren besinler koyabiliriz. Protein-nişasta ikilisinden kaçınmak, tofu ve önceden hazmedilen diğer bitkisel proteinler için geçerli değildir.

Bir tarifte dördüncü ya da beşinci malzeme kaçınılması gereken bir yiyecekse ne yapmalıyım?

Bu tamamen durumunuza ya da rızanıza bağlıdır. Yiyecek alerjiniz ya da kolitiniz varsa kaçınmanız gerekebilir. Uyum gösteren hastalar, bu yiyeceklerden tamamen kaçınır. Aslında ben bunun çok aşırı olduğuna inanırım. Belli bir alerjik durum yüzünden hasta olmuyorlarsa diyetlerinde bulunmayan bir besini arada bir tüketmelerinde bir sakınca yoktur.

Kan Grubu Diyeti'yle kilo verebilir miyim?

Kan Grubu Planınızı okuduğunuzda kilo vermek için belli tavsiyeler de bulacaksınız. Bunlar kan grubuna göre değişiklik

gösterir; çünkü farklı yiyeceklerdeki lektinin farklı etkileri vardır. Örneğin; 0 grubu için et, etkin bir şekilde sindirilip metabolize edilir; ancak A grupları için bu süreç daha yavaştır.

Kan Grubu Diyetiniz, kilo kaybına engel olacak denge-sizlikleri ortadan kaldırmak üzere özel olarak hazırlanmıştır. Kan Grubu Diyeti'ne devam ettikçe metabolizmanız normal seviyesine ulaşacak ve daha hızlı kalori yakacaksınız. Sindirim sisteminiz besinleri uygun biçimde işleyecek ve vücudunuz su tutmayacak. Çabucak kilo vereceksiniz.

Tecrübelerime göre kilo sorunu olanların kronik diyet sorunları da var. Sürekli diyet yaparak kilo verileceğine inanabilirsiniz; ama yaptığınız diyet ve içerdiği yiyecekler vücudunuzun yapısına uymuyorsa bu doğru olmayacaktır.

Kültürümüzde “tek beden herkese uyar” tarzında diyet programlarını dayatmak gibi bir eğilim var. Sonra da neden işe yaramadığını düşünüp duruyoruz. Cevap ortada! Farklı kan grupları, yiyeceklere farklı tepkiler verirler. Diyetle birlikte önerilen egzersiz programına da uyarsanız hızla sonuç aldığınızı göreceksiniz.

Kan Grubu Diyeti'nde kaloringin bir önemi var mıdır?

Birçok diyet programının önem verdiği kaloriler, Kan Grubu Diyeti yaparken kendiliğinden hallolur. Diyet ve egzersizle ilgili talimatları izleyen hastalarımın çoğu, kilo verme amacındadır. Hatta bazıları, aşırı kilo verdiklerinden yakınırlar. Bu diyetle bir düzenleme süreci vardır. Zaman içinde ihtiyaçlarınıza uygun olan besin miktarını bulacaksınız. Yiyecek kategorilerindeki tablolar, size bir başlangıç noktası olacaktır.

Porsiyonların büyüklüğüne dikkat etmek çok önemlidir. Ne yerseniz yiyin, çok yerseniz, kilo alırsınız. Bunu söylemek

bile gereksiz; ancak aşırı yemek, Amerika'nın en güç ve tehlikeli sağlık sorunu hâline gelmiştir. Yedikleri yiyecek miktarı yüzünden milyonlarca Amerikalı şişkinlik ve hazımsızlık sorunu yaşamaktadır. Aşırı yerseniz mideniz bir balon gibi şişer. Mide kasları elastiktir, daralıp genişleyecek şekilde oluşmuştur; ama aşırı genişlerse karın duvarı hücreleri muazzam bir gerilmeye maruz kalır. Karnınız doyana kadar yerseniz, normal olarak yemekten sonra üstünüze bir ağırlık çöker. Bu durumda porsiyon miktarını azaltmayı deneyin. Vücudunuzun size ne anlatmaya çalıştığına kulak verin.

Kalp hastalığım var. Yağ ve kolesterolden uzak durmam söylendi. 0 grubuyum. Nasıl beslenmeliyim?

0 grubu insanlar için kalp rahatsızlığını tetikleyen besin et değil, tahıllardır. Bu durum özellikle çok önemli; çünkü kalp hastalıklarının önlenmesinde geniş çapta kompleks karbonhidrat içeren diyetler önerilir!

0 grubu olanlar beyaz ekmek gibi yüksek miktarda karbonhidrat içeren gıdalar tüketirse insülin seviyelerinde artış olur. Vücut dokularda yağ biriktirmeye başlar. Kandaki yağ seviyesi yükselir.

Yüksek kolesterol içeren yiyeceklerin alımıyla kan kolesterol seviyesi kısmen kontrol edilebilir. Bunun %85 ya da 90'ı karaciğerinizdeki kolesterolün üretilmesiyle kontrol edilir.

0 grubuyum. Diyetimde fazla yağ tüketmek istemiyorum. Ne önerirsiniz?

Çok yağlı etlerden uzak durduğunuz sürece yüksek proteini diyetler, yüksek oranda yağ içerecek diye bir kural yoktur.

Daha pahalı da olsa antibiyotik ve diğer kimyasallar kullanılmadan açık alanda otlanarak yetişmiş hayvanların etini tüketmeye gayret edin. Atalarımız, yoncayla ve diğer otlarla beslenen hayvanları tüketirlerdi. Günümüzde yağ oranı yüksek olan etler, mısırla beslenen hayvanlardan çıkmaktadır.

Açık alanda otlanarak yetişmiş hayvanların etini alamıyor ya da bulamıyorsanız, aldığınız eti mümkün olduğunca ince kesip pişirmeden önce fazla yağlarını çıkarın. 0 grubunda olanların yağ oranı düşük birçok yiyecek seçeneği vardır. Örneğin tavuk ve deniz ürünleri. Yağlı balıklardaki yağ, omega3 asitlerinden oluşur. Bu da kolesterolü düşürür, kalbe iyi gelir.

Doğal ve taze ürünler aldığımdan nasıl emin olabilirim?

Son birkaç yıldır birçok tüketici birleşerek yiyecek kooperatifleri kuruyor. Bu kooperatifler toptan yiyecek alımı yapıyor. Böylece hem tasarruf etmiş hem de kaliteli ürün almış oluyorlar. Kooperatiflerin küçük bir aıdat miktarı var. Üyeler her ay birkaç saat kooperatifte çalışmak zorundalar. Bu yöntemle özellikle tahıllar, baharat, fasulye, sebze ve yağlarda önemli miktarlarda tasarruf sağlanıyor.

Taze ürün alınacak en uygun yerler, katkısız ürünler satan marketler olabilir. Ama sakın, katkısız ürünler satılıyor diye istediğinizi alabileceğinizi düşünmeyin. Bu tip marketlerin özellikle küçük olanlarında fazla sirkülasyon olmadığından ürünler taze olmayabilir.

Organik ürünler, organik olmayanlardan daha mı sağlıklıdır?

Aşırı pahalı değilse organik sebze tüketmek her zaman daha iyidir. Daha lezzetli ve daha sağlıklıdır. Sabit ücretle çalış-

yorsanız ve uygun fiyatlı organik ürün bulamıyorsanız, uygun biçimde temizlenmiş ve taze olmak kaydıyla, organik olmayanları da tüketebilirsiniz.

Özellikle, *organik* terimin kullanılmasına belli kısıtlamalar getirmiş olan Kaliforniya'da organik ürünler bulunduran marketlerin sayısı gün geçtikçe artıyor. Oturduğum semtteki bir markette organik sebze ve meyveler, organik olmayanlarla yan yana teşhir ediliyor; fiyatları da aynı! Sanırım marketler; sebze meyve üreticilerini, organik yöntemlere dönmeye ikna etmeye çalışıyorlar. Petrokimyasallardan üretilen suni gübrelerin maliyeti yüzünden organik olmayan gıdalar, organik olanlardan daha pahalıya mal olmaya başlayacak.

Konserve yiyecek tüketmek, diyetime zarar verir mi?

Yüksek ısı ve basınca maruz bırakılarak konserve edilen yiyecekler, antioksidan ve C vitamini gibi içeriklerinin çoğunu kaybederler. Sadece A vitamini gibi yüksek ısıdan etkilenmeyen içerikleri kalır. Taze olanlara göre konserve yiyeceklerin lif oranı daha düşüktür. Üretim sırasında kaybolan lezzeti telafi etmek için de fazlaca tuz kullanılır. Konserve ürünlerde taze sebze ve meyvelerin canlılığı yoktur, vıcık vıcık bir görüntüleri vardır. Bu yüzden konserve yiyecekler dikkatli tüketilmelidir. Konserveye tazesinden daha çok para verirsiniz; ama karşılığını alamazsınız.

Taze ürünlerden sonra ikinci en iyi seçenek, dondurulmuş ürünlerdir. Dondurma işlemi, besin değerinde fazla bir değişime yol açmaz; ama dondurma öncesi işlemler buna yol açabilir. Dondurulmuş yiyeceklerin tadı ve görüntüsünde bozulma olur.

Çevirerek kızartmak neden faydalıdır?

Doğu tarzı hızlı kızartma yöntemi, yağda kızartmaktan daha sağlıklıdır. Daha az yağ kullanılır. Susam yağı diğer yağlara göre ısıya daha dayanıklıdır. Çevirerek kızartmanın amacı, yiyeceklerin sadece dışını pişirerek lezzeti içeride tutmaktır.

Bu tür yiyecekler vok tavalarda hazırlanır. Vok tavanın derin konik biçimi, ısının küçük bir alanda kalmasını sağlar. Yiyecek bu alanda pişer ve çevrilerek tavanın kenarlarında soğutulur. Vok tavalarda sebzeler ve deniz ürünleri, etle birlikte pişer. Önce et ve zor pişen sebzeler pişirilir, tavadan alınıp daha kolay sebzeler ilave edilir.

Buharda pişirme de etkili bir yöntemdir. Yiyeceklerin besin değerini korur. Herhangi bir markette bulabileceğiniz basit bir pişirici, iki parmak kadar suyla dolu tencereye yerleştirilir. Pişiriciye sebzeler konur, tencerenin kapağı kapatılır ve pişirilir. Sebzeleri aşırı yumuşayana kadar pişirmeyin. Biraz diri kalırlarsa hem görüntüleri hem de lezzetleri daha güzel olacaktır.

Kan Grubu Diyeti yaparken her gün multivitamin almam gerekir mi?

Sağlığınız yerindeyse ve diyetinize uyuyorsanız takviye almanız gerekmez. Ancak burada da istisnalar vardır. Hamileler diyetlerini demir, kalsiyum ve folik asitle takviye etmelidir. Diyetlerinde süt ürünleri yoksa çoğu kadının ilave kalsiyum kullanması gerekir.

Fiziksel aktivitesi fazla olanlar, stres altında çalışanlar, yaşlılar ve hastalar, sigara içenler, mutlaka bir takviye programı uygulamalıdır. Size özel Kan Grubu Planınızda bunun detaylarını bulacaksınız.

Bitkilerin ve bitki çaylarının önemi nedir?

Bu tamamen kan grubunuza bağlıdır. 0 grubunda olanlar, sakinleştirici bitkilere iyi tepki verirler. A grubu ise uyarıcı bitkileri sever. B grubundakilerin, bitki çaylarıyla pek arası yoktur. AB grubundakiler ise A grubu için konulan kuralları uygulamalıdır. A ve B gruplarının kaçınılması gereken bitkilerden uzak durmalıdır.

Kan Grubu Diyeti'nde bitkisel yağlar neden bu kadar sınırlı? Bitkisel yağların faydalı olduğunu sanıyordum.

Sizin duyduğunuz şey, muhtemelen reklamcıların, “kolesterol içermez!” diye çığırtkanlığını yaptığı ürünlerdir. Besinler hakkında biraz bilgisi olan herkes bunu zaten bilir. Bitkiler ve sebzeler kolesterol üretmez, sadece hayvansal gıdalarda kolesterol bulunur. Kolesterol­süz yağların tavsiye edilmesinin başka sebepleri vardır.

İşte gerçekler. Hindistan cevizi yağı gibi tropik yağlardan uzak durun. Bunlar yüksek miktarda doymuş yağ içerir. Bu da kalbinize zarar verebilir. Günümüzde piyasada satılan yağların çoğu çoklu doymamış yağlardır. Domuz yağı ve tropik yağları iyileştirir. Ancak çoklu doymamış yağların aşırı tüketimiyle kanser arasında bir bağ olduğu düşünülmektedir. Özellikle de yüksek ısıda pişirme yapılıyorsa. Şahsen, yemek pişirirken zeytinyağını tercih ediyorum. Zeytinyağının en iyi tolere edilen ve en faydalı yağ olduğunu düşünüyorum. Tekli doymamış yağlara giren zeytinyağı, kalp ve damar sistemine faydalıdır. Birçok farklı zeytinyağı karışımı vardır. En kalitelisi, ekstra sızma olanıdır. Rengi hafif yeşil, neredeyse kokusuzdur. Hafifçe ısıtıldığında zeytin kokusu yayar. Zeytinyağı, ısı ya da kimyasallara maruz bırakılmadan soğuk pres

yöntemiyle üretilir. En az işleminden geçirilmiş yağ, en kaliteli olandır.

Tofu çok itici bir yiyecek. A grubundaysam bunu yemek zorunda mıyım?

A ve AB grubundakilere, diyetlerinin başlıca ürününün tofu olduğunu söylediğimde tiksintiyle yüzlerini ekşitiyorlar. Evet, tofu muhteşem bir yiyecek değildir. Kabul ediyorum. A grubu, yoksul bir üniversite öğrencisiyken yıllarca, neredeyse her gün, tofulu sebze ve kahverengi pirinç yedim. Ucuzdu ve hoşuma gitmişti.

Bence tofuyla ilgili asıl sorun, marketlerde sergileniş biçimi. Yumuşak ya da sert topaklar hâlindeki tofular, plastik bir tüp-te, suyun içinde dururlar. İnsanlar iğrenme duygularını yenip bir iki tofu topakçığı alır, evlerine götürür, bir tabağa koyar ve bir parça koparıp yemeyi dener. Bu tıpkı çiğ yumurtayı ağzınıza atıp çiğnemeye benzer. Pek de keyifli bir deneyim değildir.

Tofu en çok sebzelerle ve sarımsak, zencefil ve soya sosu gibi keskin tatlarla iyi gider.

Tofu doyurucu, ucuz ve besleyicidir. A grubu olanlar hiç unutmasın: Sağlığınıza giden yol, tofu peyniriyle döşelidir.

Sözünü ettiğiniz tahılları hiç duymadım. Bunları nereden bulabilirim?

Tahıl alternatifleri arıyorsanız, katkısız ürün satan marketler, zengin bir maden yatağı gibidir. Son yıllarda unutulmuş tahıllar yeniden keşfedilip üretilmeye başladı. Buna en iyi örnek, Meksika menşeli bir tahıl olan horozibiğidir. Kavuzlu buğday, kepek ununa yeni bir alternatiftir. Deneyin! Hiç de fena değil-

dir. Kavuzlu buğdaydan besleyici, çiğnenebilir ekmekler yapılır, oldukça da lezzetli olur. Kahvaltılık gevreklerin çoğunda artık horozibiği de kullanılmaktadır. Başka bir alternatif de filizlenmiş beyaz ekmektir. Ezeziel ya da Essene ekmeği olarak bilinir. Filizlenme yöntemiyle tohumları kaplayan glüten lektinleri yok edilerek üretilir. Bu ekmekler çok çabuk bozulduğundan marketlerde soğutmalı bölgelerde tutulur. Yararlı enzimlerin zarar görmediği canlı yiyeceklerdir. Ticari olarak üretilen filizlenmiş ekmekleri alırken dikkatli olun. Bazıları tam buğday unuyla karıştırılarak yapılır. Filizlenmiş beyaz ekmek hafif tatlıdır. Filizlenme işleminde şeker açığa çıkar. Bu ekmek nemli ve çiğnenebilir kıvamdadır. Harika tostlar yapılabilir.

Ben A grubuyum. Yıllardır koşarım. Koşmak, stres atmama çok yardımcı oluyor. Ama ağır egzersiz yapmamam gerektiğini söylüyorsunuz?

Strese karşı gösterdiğiniz tepkiyi, kan grubunuzun belirlediği hakkında güçlü kanıtlar vardır. A grubunda olanların yoğun egzersiz yapmamaları önerilir. Babam, otuz beş yıllık araştırmasında bunu binlerce kez gözlemlemiştir. Yine de bilmediğimiz bir sürü nokta var, bu yüzden koşmamanız gerektiğini söyleyemem.

Sağlık durumunuzu ve enerji seviyenizi tekrar gözden geçirmenizi tavsiye ederim. Hastalarım sık sık, “Ben hep koşarım” ya da “Hep tavuk yemişimdir” der. Sanki o aktivite ya da yiyeceğin kendilerine faydalı olduğunun bir kanıtıymış gibi. Bu kişiler çoğunlukla türlü fiziksel sorunlar ve stres yaşarlar; ama bunların aktiviteleri ya da tükettikleri yiyeceklerle bağlantılı olduğunu hiç düşünmezler.

EK C

TERİMLER SÖZLÜĞÜ

ABO KAN GRUBU SİSTEMİ: Kan grubu sistemlerinin en önemlisidir. ABO kan grubu, kan ve organ nakli tepkimesinin belirteçidir. Diğer kan grubu sistemlerinden farklı olarak ABO kan grupları, vücudun sindirime ve bağışıklık sistemine ait nitelikleri belirlemede, kan ya da organ naklinden daha önemlidir. ABO kan grupları dört türden oluşur: 0, A, B ve AB. 0 grubu tam bir antijendir. A ve B grupları, kendi gruplarının antijenini taşır. AB grubu hiç antikor üretmez; çünkü A ve B antijenlerini barındırır.

Antropologlar, ABO kan gruplarını ilk insanların gelişimini izlemede geniş ölçüde kullanır. Birçok hastalık özellikle de sindirim sistemi hastalıkları, kanser, enfeksiyonlar, ABO kan gruplarından birini seçer. Bu açıklamalar, doktorlar ya da genel nüfus tarafından anlaşılıp kabul görmez.

Bitişken: Latince “yapıştırmak” tan gelir. Hücrelerin birbirine bağlanma süreci, bir antikor ya da lektin olan aglütinin ile gerçekleşir. Bazı virüs ve bakteriler de kan hücrelerini bitiştirebilir. Birçok aglütinin, özellikle de yiyeceklerdeki lektin, kan grubu-

na özgüdür. Bazı yiyecekler, sadece bir kan grubu hücrelerince kümelenir; ama diğer grupların hücreleriyle reaksiyona girmez.

Antropoloji: İnsan ırkının dağılımı, kökeni ve sınıflandırmasıyla ilgili bilimdir. Antropologlar; fiziksel özellikleri, ırklar arası ilişkileri, çevresel ve sosyal ilişkileri ve kültürleri incelerler. İlk insanların incelenmesinde antropologlar sıklıkla ABO kan gruplarından faydalanır.

Antikor: Bağışıklık sistemini destekleyen proteinler olarak bilinen, bağışıklık sistemi hücreleri tarafından üretilen, vücuttaki yabancı maddeleri tanımlayan kimyasallardır. Antikorlar; virüslerde, bakterilerde ya da diğer toksinlerde bulunan bazı markörlerle -anti-jenlerle- birleşir ve onları bitişirir. Bağışıklık sistemi, muhtemel işgalcilere karşı milyonlarca farklı antikor üretebilir. O, A ya da B grubunda olanlar; diğer gruplara karşı antikor taşır. AB grubu, bütün gruplardan kan alabilir. Diğer gruplara karşı antikor üretmez.

Antijen: Bağışıklık sistemi tarafından üretilen antikorlardır. Kan grubunu belirleyen kimyasal markörler, kan grubu antijenlerini dikkate alır; çünkü diğer kan grupları ona karşı antikor üretebilir. Antijenler, genellikle bakterilerin yüzeyinde bulunur. Bağışıklık sistemi tarafından yabancı maddeleri belirlemede kullanılır. Belli bir amaç için üretilen antijenler, çoğunlukla kanser hücreleri tarafından yapılır. Bunlara tümör antijenleri denir. Birçok bakteri ve kanser antijenleri, kişinin kan grubunu taklit ederek saklanabilen zeki oluşumlardır.

Antioksidan: Bağışıklık sistemini güçlendirdiğine ve hücrelere saldıran toksik bileşimlerle mücadele ettiğine inanılan vitaminlerdir. C ve E vitaminleriyle beta karotenin en güçlü antioksidan olduğuna inanılır.

Kro-Magnon: İlk modern insan tipidir. Milattan önce 70,000 ile 40,000 arasına kadar dayanır. Kro-Magnon, Afrika'dan Avrupa ve Asya'ya göç etmiştir. Usta bir avcı olan Kro-Magnon, avcı-toplayıcıların da atasıdır. O grubu olanlar, sindirim özelliklerini Kro-Magnon'dan almıştır.

Ayrışma: Hücrelerin kendi karakter ve fonksiyonlarını geliştirdiği hücresel süreç. Ayrışma, hücrenin genetik düzeneği tarafından kontrol edilir. Kanser hücreleri genellikle bozulmuş, kusurlu genlerdir. Normal bir hücrenin birçok özelliği onda yoktur.

Gen: Belli protein ve enzimlerin inşasını belirleyerek kalıtsal özelliklerin aktarımını kontrol eden hücre bileşenidir. Genler, hücre çekirdeğinde bulunan uzun Deoksiribonükleik asit (DNA) zincirlerinden oluşur.

İndo-Avrupalı: Milattan önce 7,000 ile 3,500 arasında, Orta-doğu ve Asya'dan batıya göç eden beyaz tenli insan ırkı. İndo-Avrupalılar, Batı Avrupa'daki A grubu insanların atalarıdır.

Ketoz: Yüksek protein, düşük karbonhidrat beslenmesiyle erişilen bir durumdur. O grubundan olanların atalarının yüksek protein beslenme düzeni, enerji için yağ yakımını ve keton üretimini zorlamıştır. Bu da hızlı metabolizma aktivitesinin bir işaretidir. Ketoz durumu; ilk insanlara yüksek enerji, metabolik yeterlilik ve fiziksel güç vermiş. Bütün bunlar avcı toplumların hayatlarını sürdürmesini sağlamıştır.

Lektin: Vücut hücrelerinde bulunan antijenle tepkimeye giren ve bunları bitıştiren doğada bulunan protein bileşigidir. Lektin birçok yiyecekte bulunur. Birçoğu kan grubuna özgüdür. Kan-

ser hücreli bol miktarda antijen ürettiklerinden birçok lektin, normal hücrelere göre bunları bitiştirir.

Mukus: Dokuların ürettiği salgılardır. Vücudun hassas tabakasını kayganlaştırarak koruyan sümüksü zarlardır. Mikroplara karşı koruyan antikorlar içerirler. Sekretörlerde, mukusta salgılanan yüksek miktarda kan grubu antijeni vardır. Bunlar, kan grubu özelliklerine karşı gelen bakteri, mantar ve parazitleri devre dışı bırakır.

Naturopati Doktoru (N.D.): Doğal tedavi metotlarında uzmanlaşmış doktor. Naturopati doktorları, onaylanmış bir üniversitede dört yıllık lisansüstü eğitim alırlar. Birinci basamak tedavi doktorları olarak görev yaparlar.

Neolitik: Tarımın gelişmesi, çanak çömlek ve cilalı aletlerin kullanılmasıyla karakterize edilen ilk insanın gelişim dönemi. Avcı-toplayıcı insanın hayatındaki köklü değişiklikler, muhtemelen, A grubunun ortaya çıkmasındaki en büyük etkendi.

Panhemaglutinan: Bütün kan gruplarını bitiştiren lektinler. Örneğin domates lektini.

Çokbiçimlilik: Birden fazla şekil anlamına gelir. Genetik etkiyle çeşitlenen canlı organizma türleri arasındaki fiziksel gösterge. Kan grupları, çokbiçimliliğe bir örnektir.

Fitokimyasal: Sağlık uygulamasında kullanılan doğal ürünler. Şifalı bitkiler gibi.

Trigliserit: Vücudun yağ depoları. Kan dolaşımında da bulunur. Yüksek trigliserit ya da yüksek kan yağları, kalp hastalığına yol açar.

EK D

KAN GRUBU ANTROPOLOJİSİ ÜZERİNE NOTLAR

Antropoloji, insanların kültürel ve biyolojik farklılıklarını inceler. Çoğu antropolog, bu bilimi ikiye ayırır: Dil ve törenler gibi kültür göstergelerini inceleyen kültürel antropoloji ve insan türünün biyolojik evrimini inceleyen fiziksel antropoloji. Fiziksel antropologlar, insanın tarihi gelişimini, kan grupları gibi bilimsel metotlarla incelerler. Fiziksel antropolojinin ana görevi, insanın ilkel atalarından bu yana olan gelişimini belgeler. İlkel toplumların incelenmesinde kan gruplarından faydalanmak, paleoseroloji, antik kan gruplarının incelenmesi olarak adlandırılmıştır.

Fiziksel antropoloji, insanların çevresel baskılara nasıl uyum sağladığını da inceler. Geleneksel fiziksel antropoloji; kafatası biçimi, uzunluk ve diğer fiziksel özellikleri baz alır. Bu analizlerin yapılmasında kan grubu çok önemli bir araçtır. 1950'lerde genetik özelliklere önem verilmeye başlanınca, kan grupları ve genetik bazlı diğer markörler de önem kazandı. Bir doktor ve antropolog olan A. E. Mourant, iki önemli eser yayımladı: *Blood Groups and Disease* (1978), *Blood Relations: Blood Groups and Anthropology* (1985). Bu eserler, konuyla ilgili birçok bilgi içerir.

Bu eki hazırlarken Mourant'ın yanında başka kaynaklar da kullandım. Bunlara, William Boyd'un *Genetics and the Races of Man* (1950) adlı eseri ve 1920 ile 1945 yılları arasında adli tıp konularında yayımlanan araştırmalar da dâhildir.

Antik çağların nüfusundaki farklı kan gruplarını, ölüleri mezardan çıkararak saptamak mümkündür.

Az miktardaki kan grubu materyali, kalıntılarla yeniden düzenlenir ve kan grubu tayin edilir. İnsan nüfusunun kan grubunun incelenmesiyle antropologlar, o nüfusun yerel tarihi, hareketleri, yaptıkları akraba evlilikleri ve farklılaşmaları hakkında bilgi sahibi olur.

Her millet ve etnik grubun kendine özgü kan grubu dağılımı vardır. Daha kapalı toplumlarda belli bir kan grubunun, diğerlerinden çok daha baskın olması hâlâ görülebilmektedir. Diğer toplumlarda bu dağılım daha genel olabilir. Örneğin Amerika'da O ve A gruplarının eşit dağılmış olması, ülkenin büyük göç aldığını gösterir. Amerika'da, Batı Avrupa'da olduğundan daha fazla B grubu vardır. Buradan da ülkeye göç edenlerin daha çok Doğu ülkelerinden geldiğini anlarız.

Analiz etmek gerekirse insanlığı iki ana ırk içinde değerlendirebiliriz: Etiyopyalı ve Palearktik. Palearktik, Moğollar ve Kafkaslar olarak ikiye ayrılır. İnsanların çoğu, bu ikisi arasındadır. Her ırk, çevresel faktörlere ve bulunduğu coğrafi bölgeye göre karakterize edilir. Etiyopyalılar, muhtemelen en eski ırktır. Koyu renkli Afrikalılar, Arabistan'ın güneyinde ve Sahra'nın alt tarafında yerleşmiştir. Palearktik bölge, Afrika'da Sahra Çölü'nün kuzeyini, Avrupa'yı, Arabistan'ın güneyi hariç Asya'nın büyük çoğunluğunu, Hindistan'ı, Güneydoğu Asya ve Çin'in güneyini kapsar.

En zor varsayım, Afrika'dan Asya'ya insan göçünün bir milyon yıl önce başlamasıdır. Asya'da modern insan türleri, Etiyopyalı

atalarından çıkmış, Kafkas ve Moğollarla karışmıştır. Ancak bunun tam olarak ne zaman ve ne sebeple olduğunu bilemiyoruz.

Ana ırkların her birinin kendi yurtları, her yerden üstün tuttıkları bir coğrafi bölge vardı. Etiyopyalıların anavatanı Afrika, Kafkas Avrupası ve Kuzey Asya idi. Moğollar ise orta ve güney Asya'yı mesken tutmuştu.

İnsan grupları göç edip ırklar birbirine karıştıkça arada ortaya çıkan gruplar, atalarının anavatanları arasında evrimleşti. Örneğin; Sahra çölü, Ortadoğu ve Somali ile sınırlanan alan, Afrikalı ve Kafkas ırkların vatanı oldu. Hindistan'ın alt kıtaları ise Kuzey Kafkaslarının ve Güney Moğollarının vatanı idi. Bu gruplar daha sonra sayısız alt gruplara bölündü; ancak hastalık, kıtlık ve olumsuz iklim şartları yüzünden varlıklarını sürdürmedi. Anavatanları arasındaki bölgelerde binlerce yıl boyunca var olmuş olabilirler. Göç hareketiyle 0 kan grubu dünyanın her yerine yayılmış olsa da sonradan ortaya çıkan kan grupları da bu bölgelerden türedi.

Afrikalılar, diğer ırklara göre daha farklıdır; ancak Kafkaslarla Moğollar arasındaki kan grubu farklılıkları daha net görülür. Bu da ırksal şablonları yeniden gözden geçirmemiz için iyi bir sebeptir.

İlk 0 grubu insanların ilkel insanlar olduğunu düşünmek de hatadır. Kro-Magnon çağında, görülmüş ve görülecek en entelektüel gelişmeler yaşanmıştır. Kro-Magnonlar, haberleşme ilkelerinden başka, ilk toplumları ve ritüelleri, seyahat tutkusunu yaratmıştır. Tarih öncesi çağlara giderek 0 grubunun genetik mirasını izlese de aslında o hâlâ faaldir. Bunun en büyük sebebi basit oluşu ve hayvansal proteinlerin, dünyanın beslenmesinde hâlâ büyük bir yer tutmasıdır.

İrk ve milliyet özelliklerini tanımlamada kan grubu, ilk kez 1918 yılında Hirsfelds adında bir doktor karı koca tara-

findan kullanılmıştır. Birinci Dünya Savaşı sırasında ikisi de Selanik'teki müttefik orduda doktor olarak görev yapmıştır.

Çok uluslu bir orduda, farklı etnik alt yapısı olan sığınmacılarla çalışan Hirszfeltsler; çok sayıda insanın kan gruplarını, ırk ve milliyetlerini kayıt altına aldı. Her grupta beş yüzden fazla denek vardı.

İngiliz deneklerde B grubunun %7,2 oranında, Hintlilerde ise %41,2 oranında olduğunu buldular. Batı Avrupalıların B grubu oranı Balkanlar ve Slavlardan daha düşüktü. Onların oranı da Ruslar, Türkler ve Yahudilerden düşüktü. Onların oranı ise Vietnamlı ve Hintlilerden düşüktü. AB grubunun dağılımı da aynı şekildeydi. %3 ile 5 arası Batı Avrupalılar, %8,5 Hintliler.

Hindistan'ın alt kıtalarında AB grubu %8,5 oranına ulaşıyordu. Dünya çapında %2 ile 5 arasında seyreden bu oran, Hindistan için epey yüksekti. Bunun sebebi, Hindistan'ın alt kıtalarının, işgal edilmiş topraklarla Moğolistan arasında kalmış olmasıydı.

O ve A gruplarının durumu, B ve AB gruplarının tersiydi. A grubu oranı, Avrupalılar, Balkan Slavları ve Araplar arasında sabit(%40) kaldı. Batı Afrikalılar, Vietnamlılar ve Hintliler arasında ise çok düşüktü. İngiliz nüfusunun yüzde kırk altısı O grubuydu. Bu oran Hintlilerde sadece %31,3'tü.

Kan bankalarının tuttuğu kayıtların sonucunda elde edilen modern analizler, dünya çapında yirmi milyon insanın kan grubunu içerir. Bu yüksek rakamlar, Hirszfeltslerin ilk yaptığı gözlemleri doğrulamaktan öteye geçmez. O günlerde hiçbir bilimsel yayın, onların bu araştırmasını basıma değer bulmamıştı. Hirszfeltslerin araştırması bir süre sıradan bir antropoloji dergisinde yer almış; otuz yıldan fazla bir süre, bu muhteşem ve önemli çalışma görmezden gelinmiştir.

Anlaşılan kan grubu bilgilerini antropolojik çalışmalarda kullanmak, kimsenin ilgisini çekmemiştir.

Kan Grubuna Göre Irk Sınıflandırmaları

Kan grubuna göre ırk sınıflandırmaları, ilk kez 1920'li yıllarda bir grup antropolog tarafından yapıldı. 1929 yılında, Laurence Snyder, *Blood Grouping in Relationship to Clinical and Legal Medicine* adlı bir kitap çıkardı. Snyder bu kitapta, kan grubunu baz alarak geniş kapsamlı bir sınıflandırma sistemi tasarlamıştı. İlginç bir şekilde bu sınıflandırma ABO gruplarının dağılımına odaklanıyordu. O zamanlar elde olan tek bilgi buydu.

Snyder'ın gördüğü ırksal sınıflar şunlardı:

AVRUPALILAR: Yüksek oran A grubu, düşük oranda B grubudur. Bunun sebebi, muhtemelen, A grubunun Batı Avrupa'dan çıkmış olmasıdır. Bu sınıfa İngilizler, İskoçlar, Fransızlar, Belçikalılar, İtalyanlar ve Almanlar girer.

ARADA BULUNANLAR: Batı (yüksek oranda A grubu) ve Orta (yüksek oranda B grubu) Avrupa nüfusunun karışımıdır. Genelde 0 grubu yaygındır. Bu sınıfa Finliler, Araplar, Ruslar, İspanyol Yahudileri, Ermeniler ve Litvanyalılar girer.

HUNAN TİPİ: Yüksek oranda A grubunun yaygın olduğu Doğulu gruplardır. Bu muhtemelen Ukraynalılar, Polonyalılar, Macarlar, Japonlar, Romanya Yahudileri, Koreliler ve Güney Çinlilerin dâhil olduğu Kafkas karışımının bir sonucudur.

İNDOMANÇURYAN TİPİ: B grubunun, A grubuna çok

daha fazla baskın olduğu nüfus gruplarını içerir. Hindistan alt kıtaları, Çingeneler, Kuzey Çinliler ve Mançular bu gruptadır.

AFRİKALI-MALEZYALI TİPİ: A ve B grubunun yaygın olduğu gruptur. 0 grubu ise normal orandadır. Javalılar, Sumatralılar, Afrikalılar ve Faslılar bu gruba girer.

PASİFİK AMERİKAN TİPİ: Filipinliler, Kuzey ve Güney Amerikalı Kızılderililer ve Eskimolar bu gruptadır. 0 grubu Rh+ kan tipi oldukça yaygındır. Çok az oranda A grubuna ve yok denecek kadar az B grubuna rastlanır.

AVUSTRALASYALI TİPİ: Avustralyalı aborijinler, bu sınıfta yer alır. A grubu yaygındır (Batı Avrupa'ya yakın oranda), hemen hemen hiç B grubu yoktur, yaygın oranda 0 grubu vardır; ancak Pasifik Amerikan tipi kadar yüksek oranda değildir.

Sadece ABO kan gruplarına dayandığı için Snyder'ın sınıflandırmaları biraz garip çiftler oluşturmuştur. Örneğin Hunan tipi hem Korelileri hem Romanya Yahudilerini içerir. Sonraki dönemlerde araştırmacılar Rh ve MN kan tiplerini, ABO kan gruplarına ilave etmiş, bu sınıflarda eleme yapmışlardır. Irksal sınıflandırmaların sadece kan grubuna göre belirlenemeyeceğini biliyorlardı; bu yüzden ABO kan gruplarıyla net olarak sınıflandırılmayan insanları ayırmak için MN kan tipleri ve diğer faktörleri de ilave ettiler. (bkz. Ek E)

Bu yeni kriterlere göre aşağıdaki ırklar göz önüne alınmıştır:

Avrupalılar (İskandinavlar, Avrupa Alpleri/Yakın Doğu)

Akdenizliler

Moğollar

Afrikalılar

Endonezyalılar
Amerikan Kızılderilileri
Okyanusyalılar (Japonlar)
Avustralyalılar

ABO ve Rh faktörüne göre ırksal sınıflandırma:

KAFKAS GRUBU: Rh- çok yaygındır. A grubu oranı nispeten daha yüksektir. Diğer kan grupları kısmen görülür.

SİYAHİ GRUP: Az görülen Rh tipleri çok yaygındır. RH- kısmen görülür. Nadir görülen A2, A-Ax ve A Bantu kan grupları çok yaygındır.

MOĞOLLAR GRUBU: Rh- tipi ve A2 kan grubu hemen hemen hiç yoktur. MN verilerini kullanarak Moğolları Asyatik, Pasifik Adaları, Avustralya, Amerikan Kızılderilileri ve Eskimo gruplarıyla sınıflandırılır.

William Boyd, 1950'de yazdığı *Genetics and the Races of Man* adlı kitapta daha kesin bir sınıflandırma yapmıştır:

İLK AVRUPALI GRUPLAR: En yüksek oranda (%30'un üstünde) Rh- yaygındır. B grubu hiç yoktur. A grubu, 0 grubundan daha yaygındır. N alt grubu geni, günümüzden daha yaygındır, bu grubun modern nesli olarak tabir edilen Basklar tarafından temsil edilir.

AVRUPALI (BEYAZ) GRUP: İkinci en yüksek Rh- oranının görüldüğü gruptur. Nispeten A2 kan grubu da yaygındır. Diğer kan grubu genleri kısmen görülür. M alt grubu normal sıklıktadır.

AFRİKALI (ZENCİ) GRUP: Nadir görülen Rh+ çok yaygındır. Rh0 ve Rh- kısmen görülür. A2 grubu ve A grubunun ara grupları nispeten yaygındır. B grubu çok yaygındır.

ASYATİK (MOĞOL) GRUP: Sıklıkla B grubu görülür. A2 ve Rh- nadir görülür.

AMERİKAN KIZILDERİLİ GRUBU: A grubu çok az görülür. B grubu ya da Rh- hiç görülmez. 0 grubu çok yaygındır.

AVUSTRALYA GRUBU: A1 grubu çok yaygındır. A2 ya da Rh- pek görülmez. N alt grubu genleri yaygındır.

Vücudun sınıflandırması, önceki sınıflandırma sistemlerinden daha çok anlam ifade etmektedir; çünkü ırkların coğrafi dağılımını da belirler.

Stanford Üniversitesi'nden Dr. Luigi Cavalli Sforza, yeni DNA teknolojileriyle yaptığı bir araştırmada eski çağ insanının göçünün genetik gidişatını izlemiştir. Bulduklarının çoğu, Mourant, Hirszfeldsler, Snyder ve Boyd'un, kan grubunun dünya dağılımı ile ilgili bulduklarını teyit etmektedir.

EK E

KAN GRUBU ALT GRUPLARI

Kan grubuyla ilgili faktörlerin %90'ı, ABO gruplarıyla bağlantılıdır. İkincil alt kan grupları bulunsa da bunların etkisi çok azdır. Bütün alt gruplar içinde sağlık ve beslenmeyi doğrudan etkileyen üç grup vardır. Bunlardan bahsetmemin nedeni bu grupların, sağlık planınızı geliştirecek etkileri olmasıdır. Bir şeyi belirtmem gerekir: O, A, B ya da AB grubu olduğunuzu bilmek, ihtiyacınız olan tek şeydir.

Etkisi az olan üç alt grup şunlardır:

- SEKRETÖR OLAN VE OLMAYAN DURUMLAR
- RH+ VE RH-
- MN KAN GRUBU SİSTEMİ

Sekretör Olan ve Olmayanlar

Herkes kan hücrelerinde kan grubu antijeni taşısa da bazıları vücut sekresyonunda yüzen kan grubu antijenleri taşır. Bu insanlara sekretör deriz. Çünkü bunlar, kan grubu antijenlerini tükürüklerinde, mukuslarında, spermalarında ve vücut salgılarında taşırlar. Bu insanların kan gruplarını kanlarından olduğu

gibi, diğer vücut salgılarından da öğrenebiliriz. Sekretörler nüfusun %80'ini kapsar. Sekretör olmayanlarsa %20.

Sekretör durumu, hukuki alanda önem taşır.

Tecavüz kurbanı olan birinden alınan sperm örneği, tecavüzcünün sekretör olup olmadığını ve spermde bulunan kan grubuyla uyum sağlayıp sağlamadığını belirler. Eğer suçlu; sekretör olmayan gruptaysa kan grubu, kanından başka bir sıvıdan anlaşılamaz.

Kanlarından başka bir vücut sıvısında kan grubu antijeni bulunmayanlar, sekretör olmayanlar diye adlandırılır. Sekretör olup olmamak, ABO kan grubunuzdan bağımsızdır. Bu başka bir gen tarafından kontrol edilir. Bu nedenle, A grubu olan iki kişiden biri sekretör olurken diğeri olmayabilir.

Sekretörlerin, kan grubu antijenleri barındıracak daha çok yerleri olduğundan sekretör olmayanlara göre vücutlarında daha çok kan grubu tanımlayıcısı vardır. Sekretör olup olmadığınız, ABO kan grubunuz kadar kolay tayin edilir. Sekretör durumunu belirlemek için en çok tükürük testi uygulanır. Kan grubu aktivitesi, en çok tükürük salgısında bulunur. Bu yaygın bir test değildir; ancak küçük bir ücret karşılığında bu testi yapan laboratuvarlar bulunabilir. Sekretör durumunuzu öğrenene kadar sekretör olduğunuzu varsayarak davranmanızı öneririm.

Sekretör testi yapılırken Lewis Sistemi denen bir yöntem uygulanır. Sekretöre durumunu belirleyen çabuk; ama kirli bir testtir. Bunu burada belirtiyorum, böylece kan grubu raporunuzda görürseniz ne anlama geldiğini anlayabilirsiniz.

Lewis Sistemi'nde üretilebilen iki muhtemel antijen vardır. Bunlar Lewis a ve Lewis b olarak adlandırılır (ABO kan grubundaki A ve B ile karıştırmayın). Bu antijenlerin tepkimesiyle sekretör olup olmadığınız belirlenir. LEWİS a+b sekretör değil demektir. LEWİS a-b sekretör demektir.

Positif ya da Negatif

Kan gruplarını merakeden hastalarım, hemen negatif mi yoksa pozitif mi olduklarını öğrenmek isterler. Çoğu insan, bunun Rhesus ya da Rh diye adlandırılan ayrı bir kan gruplama sistemi olduğunu bilmez. Bunun ABO kan grubunuzla bir ilgisi yoktur. Hatta bu durum, hamileler açısından önemli kollara ayrılır.

Rh sistemi adını, kanın ilk keşfedildiği bir denek hayvanı olarak kullanılan makak maymunundan almıştır. Doktorlar yıllar boyu ilk hamilelikleri normal olan kadınların, ikinci ve sonraki hamileliklerinde neden sorun yaşadıklarını, neden düşük ve ölümlerle karşılaştığını merak etmiştir. 1940 yılında bu kadınların, kan gruplarını babalarından alan bebeklerinden farklı kan grubuna sahip oldukları anlaşılmıştır. Rh+ olan bebekler, kan hücrelerinde Rh antijeni taşımaktadırlar. Anneleri Rh- ise kanlarında antijen yok, demektir. ABO sisteminden farklı olarak kan gruplarına karşı antikorlar, doğumdan sonra gelişir. Rh- olanlar, duyarlı olmadıkları sürece, Rh antijenine karşı antikor üretmez. Bu duyarlılık, doğum sırasında anneyle bebek arasında kan alış-verişi olduğunda ortaya çıkar. Annenin ilk doğumunda tepki verecek zamanı olmaz. Sonraki gebeliklerde eğer Rh+ olan bir bebek varsa anne duyarlık kazanır. Bebeğin kan grubuna karşı antikor üretir. Rh faktörüne tepki oluşumu, sadece babasından Rh+ alan bebeklerin Rh- annelerinde görülür. Nüfusun %85'ini teşkil eden Rh+ kadınların bu konuda endişelenmelerine gerek yoktur. Rh sistemi belirgin biçimde görülmese de beslenme ve hastalıklar söz konusu olduğunda, Rh- negatif olup da doğum yapacak kadınlar açısından önemli bir faktördür.

Rh antijen varsa

Rh antikoru yoksa

Rh+

Rh antikoru varsa

Rh antijeni yoksa

Rh-

MN Kan Grubu Sistemi

MN kan grupları kan ya da organ nakillerinde önemli bir faktör olmadığından pek bilinmez. Güncel tıp biliminin ilgi alanında değildir. Aslında bu bir aldatmacadır; çünkü az da olsa, bu kan grubuyla bağlantılı hastalıklar vardır.

Bu sistemde insan MM, NN ya da MN olabilir. Bu tamamen, o kişinin M antijeni mi, N antijeni mi, yoksa ikisini birden mi taşıdığına bağlıdır. Bu sistemle sık sık karşılaşacağız. Özellikle de kalp hastalıkları ve kanserden bahsederken. Nüfusun %28'i MM, %22'si NN, %50'si MN'dir.

M antijeni varsa	N antijeni yoksa	MM grubu
N antijeni varsa	M antijeni yoksa	NN grubu
M ve N antijeni varsa		MN grubu

Kan Gruplarının Şeceresi

Bu üç alt grup sistemi, ofisimde sıklıkla kullanılır. Diğer doktorlar tarafından da kullanılır. ABO gruplarını belirleyerek hemen hemen bütün bilgilere ulaşmak mümkündür; ancak bu sistemler, kan özelliklerini daha iyi anlamamız için bize olanak sağlar.

Bu durum, benim kan grupları şeceresi dediğim şeyde sonuçlanır. Hasta profili olan bir dizi mektup... Birçok yönden bu parmak izi kadar belirleyicidir. Şecereye bakan biri, beni doğru yola sevk eder; beslenme düzenini belirleme ve hastalıklardan korunmada rehberlik eder. Bir insanın şeceresine örnek:

Kan grubu	Sekretör Durumu	Neg./Poz.	MN
0	Lewis a+b- (sekretör değil)	Rh-	MM

Bir diğeri:

Kan grubu	Sekretör Durumu	Neg./Poz.	MN
A	Lewis a+b+ (sekretör)	Rh+	MN

Sadece kan grubunuzu bilmek, ihtiyacınız olan bilginin %90'ını sağlar. Bu da ilk yapmanız gerektir.

EK G

REFERANSLAR

Bu kitabı bitimsiz dipnotlarla doldurmaktansa etkilendiğim en önemli kaynakları seçtim ve burada listeledim. Belirli kategorilere ayrılmış ve yazar ismine göre alfabetik olarak sıralanmıştır.

Kan Grupları Hakkında Genel Bilgiler

American Association of Blood Banks. *Technical Manual*, 10. baskı. 1990.

D'Adamo, P. "Gut ecosystems III: The ABO and other polymorphic systems." *Townsend Ltr. for Doctors*. 1990.

Marcus, D. M. "The ABO and Lewis blood-group system." *New England*

J. Med., 280 (1969): 994–1005.

Diyet ve Yaşam Şekli

Atkins, R., ve Herwood, R. W. *Dr. Atkins's Diet Revolution*. New York: Bantam, 1972.

D'Adamo, J. *The D'Adamo Diet*. Montreal: McGraw-Hill Ryerson, 1989.

- . *One Man's Food*. New York: Marek, 1980.
- Kushi, M., ve Jack, A. *The Cancer Prevention Diet*. New York: St. Martin's, 1983.
- Nomi, T., ve Beshner, A. *You Are Your Blood Type*. New York: Pocket, 1983.
- Pritikin, N., ve McGrady, P. *The Pritikin Program for Diet and Exercise*. New York: Grosset & Dunlap, 1979.
- Schmid, R., *Traditional Foods Are Your Best Medicine*. New York: Ballantine, 1987.

Kan Grupları ve Antoloji

- Boyd, W. C. *Genetics and the Races of Man: An Introduction to Modern Physical Anthropology*. Boston: Little, Brown, 1950.
- Brues, A. M. "Tests of blood group selection." *Amer. J. Forensic Medicine*, 1929: 287–89.
- Childe, V. G. *Man Makes Himself*. London: Watts, 1936.
- Coon, C. S. *The Races of Europe*. New York: Macmillan, 1939.
- Gates, R. R. *Human Ancestry*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1948.
- Hirszfeld, L., ve Hirszfeld, H. *Lancet*, 2 (1919): 675.
- Livingstone, F. R. "Natural selection disease and ongoing human evolution as illustrated by the ABO groups." Kaynak bilinmiyor (yazarda kopyası mevcut).
- McNeil, W. H. *Plagues and Peoples*. New York: Doubleday/Anchor, 1975.
- Mourant, A. E. *Blood Relations: Blood Groups and Anthropology*. Oxford, England: Oxford University Press, 1983.
- , Kopec, A. C., ve Domaniewska-Sobczak, K. *Blood Groups and Disease*, Oxford England: Oxford University Press, 4. baskı. 1984.
- Muschel, L. "Blood groups, disease and selection." *Bacteriological Rev.*, 30, 2 (1966): 427–41.

- Race, R. R., ve Sanger, R. *Blood Groups in Man*. Oxford, England: Blackwell Scientific, 1975.
- Sheppard, P. M. "Blood groups and natural selection." *Brit. Med. Bull.*, 15 (1959): 132-39.
- Soulsby, E. H. L. "Antigen-antibody reactions in helminth infections." *Adv. Immunol.*, 2 (1962): 265-308.
- Wyman, L. C., ve Boyd, W. C. "Blood group determinations of prehistoric American Indians." *Amer. Anthropol.*, 39 (1937): 583-92.
- . "Human blood groups and anthropology." *Amer. Anthropol.*, 37 (1935): 181.

Kan Grupları ve Lektinler

- D'Adamo, P. "Gut ecosystems II: Lectins and other mitogens." *Townsend Ltr. for Doctors*, 1991.
- Freed, D. L. F. "Dietary lectins and disease." *Food Allergy and Intolerance*, 1987: 375-400.
- . "Lectins." *British Med. J.*, 290 (1985): 585-86.
- Helm, R., ve Froese, A. "Binding of receptors for IgE by various lectins." *Int. Arch. Allergy Appl. Immunology*, 65 (1981): 81-84.
- Nachbar, M. S., vd. "Lectins in the U.S. diet: Isolation and characterization of a lectin from the tomato (*Lycopersicon esculentum*)." *J. Biol. Chem.*, 255 (1980): 2056-61.
- Nachbar, M. S., vd. "Lectins in the U.S. diet: A survey of lectins in commonly consumed foods and a review of the literature." *Amer. J. Clin. Nut.*, 33 (1980): 233845.
- Norn, S., vd. "Intrinsic asthma and bacterial histamine release via lectin effect." *Agents and Action*, 12, 2/3 (1983).
- Sharon, N., ve Halina, L. "The biochemistry of plant lectins (phytohemagglutinins A)." *Ann. Rev. Biochem.*, 42 (1973): 541-74.
- . "Lectins: Cell agglutinating and sugar-specific proteins." *Science*, 177 (1972): 949-59.

- Shechter, Y. "Bound lectins that mimic insulin produce persistent insulin-like effects." *Endocrinology*, 113 (1983): 1921–26.
- Triadou, N., ve Audron, E. "Interaction of the brush border hydrolases of the human small intestine with lectins." *Digestion*, 27 (1983): 1–7.
- Uhlendruck, G., vd. "Love to lectins: Personal history and priority hysterics." *Lectins and Glycoconjugates in Oncology*. New York: Springer-Verlag, date.
- Uimer, A. J., vd. "Stimulation of colony formation and growth factor production of human lymphocytes by wheat germ lectin." *Immunology*, 47 (1982): 551–56.
- Wagner, H., vd. "Immunostimulant action of polysaccharides (heteroglycans) from higher plants." *Arzneimittelforschung* 34 (1984): 659–61 (Almanca özetli, İngilizce).
- Waxdal, M. J. "Isolation, characterization and biological activities of five mitogens from pokeweed." *Biochemistry*, 13 (1974): 3671–75.
- Zafrini, D., vd. "Inhibitory activity of cranberry juice on adherence of type 1 and type P fimbriated *E. coli* to eucaryotic cells." *Antimicrobial Agents and Chemotherapy*, 33 (1989): 92–98.
- The Lectins: Properties, Functions and Applications in Biology and Medicine*. New York: Harcourt Brace Jovanovich/Academic Press, 1986.

Hastalık Birlikleri ve Kan Grubu

- Addi, G. J. "Blood groups in acute rheumatism." *Scottish Med. J.*, 4 (1959): 547.
- Aird, I., vd. "Blood groups in relation to peptic ulceration and carcinoma of the breast, colon, bronchus and rectum." *Brit. Med. J.*, 1954: 315–42.
- Allan, T. M., ve Dawson, A. A. "ABO blood groups and ischemic heart disease in men." *Brit. Heart J.*, 30 (1968): 377–82.
- Billington, B. P. "Note on the distribution of ABO blood groups in

bronchiectasis and portal cirrhosis." *Australian Ann. Med.*, 5 (1956): 20–22.

"Blood groups and the intestine" (yayıncının notu). *Lancet*, 7475 (Dec. 3, 1966).

Buchanan, J. A., ve Higley, E. T. "The relationship of blood groups to disease." *Brit. J. Exper. Pathol.*, 2 (1921): 247–53.

Buckwalter, vd. "Ethnologic aspects of the ABO blood groups: Disease associations." *JAMA*, 1957: 327.

Buckwalter, vd. "ABO blood groups and disease." *JAMA*, 1956: 1210–4.

Camps, E. E., ve Dodd, B. E. "Frequencies of secretors and non-secretors of ABH group substances among 1000 alcoholic patients." *Brit. Med. J.*, 4 (1969): 457–59.

———. "Increase in the incidence of non-secretors of ABH blood group substances among alcoholic patients." *Brit. Med. J.* 1 (1967): 30–31.

D'Adamo, P. "Blood types and diseases, a review." Clinical rounds presentation, Bastyr University 1982.

———. "Combination naturopathic treatment of primary biliary cirrhosis."

J. Naturopathic Med., 4, 1 (1993): 24–25.

———, ve Zampieron, E. "Does ABO bias in natural immunity imply an innate difference in T-cell response?" *J. Naturopathic Med.*, 2 (1991): 11–17.

"Blood groups and susceptibility to disease: A review." *Brit. J. Prev. Soc. Med.*, 11 (1957): 107–25.

Fraser Roberts, J. A. "Some associations between blood types and disease." *Brit. Med. Bull.*, 15 (1959): 129–33.

Harris, R., vd. "Vaccine virus and human blood group A substance." *Acta Genetica*, 13 (1963): 44–57.

Havlik, R., vd. "Blood groups and coronary heart disease" (mektup). *Lancet*, Aug. 2, 1969: 269–70.

Hein, O. H., vd. "Alcohol consumption, Lewis phenotypes, and the risk of ischemic heart disease." *Lancet*, Feb. 13, 1993: 392–96.

"An insight is gained on how ulcers develop." *The New York Times*, Ara. 17, 1993.

Koskins, L. C., vd. "Degradation of blood group antigens in human colon ecosystems." *J. Clin. Invest*, 57 (1976): 63–73.

Langman, M. J. S. vd. "ABO and Lewis blood groups and serum cholesterol." *Lancet*, Eyl. 20, 1969: 607–9.

Lim, W., vd. "Association of secretor status and rheumatic fever in 106 families." *Amer. J. Epidemiology*, 82 (1965): 103–11.

McConnell, R. B., vd. "Blood groups in diabetes mellitis." *Brit. Med. J.*, 1 (1956): 772–76.

McDuffie ve Hart. "The behavior in the Coombs test of anti-A and anti-B produced by immunization with various blood group specific substances and by heterospecific pregnancy." *J. Immunology*, 77 (1956): 61–71.

Martin, N. G., vd. "Do the MN and JK systems influence environmental variability in serum lipid levels?" *Clinical Genetics*, 24 (1983): 1–14.

Myrianthopolous, N. C., vd. "Relation of blood groups and secretor factor to amyotrophic lateral sclerosis." *Amer. J. Human Genetics*, 19 (1967): 607–16.

"O! My aching stomach!" Witby *Republican*, Dec. 12, 1993.

Ratner, vd. "ABO group uropathogens and urinary tract infection." *Amer. J. Med. Sci.*, 292 (1986): 84–92.

Roath, S., vd. "Transient acquired blood group B antigen associated with diverticular bowel disease." *Acta Haematologica*, 77 (1987): 188–90.

Springer, G. F. "Relation of blood group active plant substances to human blood groups." *Acta Haem.*, 20 (1958): 147–55.

———, ve Horton, R. E. "Erythrocyte sensitization by blood group

specific bacterial antigens." *J. Gen. Physio.*, 47 (1964): 1229–49.

Struthers, D. "ABO groups of infants and children dying in the west of Scotland (1949–51)." *Brit. J. Soc. Prev. Med.*, 5 (1951): 223–28.

Young, V. M., Gillem, H. G., ve Akeroyd, J. H. "Sensitization of infant red cells by bacterial polysaccharides of *E. coli* during enteritis." *J. Ped.*, 60 (1962): 172–76.

Kan Grupları ve Kanser

Aird, I., vd. "ABO blood groups and cancer of the esophagus, cancer of the pancreas and pituitary adenoma." *Brit. Med. J.*, 1 (1960): 1163–66.

Aird, E., vd. "Blood groups in relationship to peptic ulceration, and carcinoma of the colon, rectum, breast and bronchus." *Brit. Med. J.*, 2 (1954): 315–21.

Aird, E., vd. "Relationship between ABO group and cancer of the stomach." *Brit. Med. J.*, 1 (1954): 799–801.

Bazeed, M. A., vd. "Effect of lectins on KK-47 bladder cancer cell line." *Urology*, 32, 2 (1988): 133–35.

Boland, C. R. "Searching for the face of cancer." *J. Clin. Gastroenterology*, 10, 6 (1988): 599–604.

Brooks, S. A. "Predictive value of lectin binding on breast cancer recurrence and survival." *Lancet*, May 9, 1987: 1054–56.

———, ve Leathem, A. J. C. "Prediction of lymph node involvement in breast cancer by detection of altered glycosylation in the primary tumor." *Lancet*, 8759, 338 (1991): 71–74.

Cameron, C., vd. "Acquisition of a B-like antigen by red blood cells." *Brit. Med. J.*, Haz. 11, 1959: 29–34.

D'Adamo, P. "Possible alteration of ABO blood group observed in non-Hodgkin's lymphoma." *J. Naturopath. Med.*, 1 (1990): 39–43.

Dahiya, R., vd. "ABH blood group antigen expression, synthesis and degradation in human colonic adenocarcinoma cell lines." *Cancer*

Res., 49, 16 (1989): 4550–56.

Dahiya, R., vd. "ABH blood group antigen synthesis in human colonic adenocarcinoma cell lines" (meeting abstract). *Proc. Ann. Mtg. Amer. Assoc. Cancer Res.*, 30 (1989): A1405.

Davis, D. L., vd. "Medical hypothesis: Xenoestrogens as preventable causes of breast cancer." *Environ. Health Persp.*, 101, 5, (1993): 372–777.

Feinmesser, R., vd. "Lectin binding characteristics of laryngeal cancer." *Otolaryngeal Head Neck Surgery*, 100, 3 (1989): 207–9.

Fenlon, S., vd. "*Helix pomatia* and *Ulex europeus* lectin binding in human breast carcinoma." *J. Pathology*, 152 (1987): 169–76.

Kvist, E., vd. "Relationship between blood groups and tumors of the upper urinary tract." *Scand. J. Urol. Nephrol.*, 22, 4 (1988): 289–91.

Langkilde, N. C., vd. "Binding of wheat and peanut lectins to human transitional cell carcinoma." *Cancer*, 64, 4 (1989): 849–53.

Lemon, H. "Clinical and experimental aspects of anti-mammary carcinogenic activity of estriol." *Front. Hormone Res.*, 5 (1978): 155–73.

———. "Pathophysiological considerations in the treatment of menopausal patients with estrogens: The role of estriol in the prevention of mammary carcinoma." *Acta Endocrin. Supp.*, 233 (1980): 17–27.

Marth, C., ve Daxenbichler, G. "Peanut agglutinin inhibits proliferation of cultured breast cancer cells." *Oncology*, 45 (1988): 47–50.

Morecki, S., vd. "Removal of breast cancer cells by soybean agglutinin in experimental model for purging human marrow." *Canc. Res.*, 48 (1988): 4573–77.

Motzer, R. J., vd. "Blood group related antigens in human germ cell tumors." *Cancer Res.*, 48, 18 (1988): 5342–47.

Murata, K., vd. "Expression of blood group related antigens ABH,

Lewis a, Lewis b, Lewis x, Lewis y, Ca19-9 and CSLEX1 in early cancer, intestinal metaplasia and uninvolved mucosa of the stomach.” *Amer. J. Clin. Path.*, 98 (1992): 67–75.

Osborne, R. H., ve DeGeorge, F. V. “ABO blood groups and neoplastic disease of the ovary.” *Amer. J. Human Genetics*, 15 (1963): 380–88.

Renton, P. H., vd. “Red cells of all four ABO groups in a case of leukemia.” *Brit. Med. J.*, Feb. 2, 1962: 294–97.

Roberts, T. E., vd. “Blood groups and lung cancer” (letter). *Brit. J. Cancer*, 58, 2 (1988): 278.

Romodanov, S. A., vd. “Efficacy of chemo and immunochemistry in neuro-oncological patients with different ABO system blood group.” *ZH-Vopr-Neirkhiir Im Nn Burdenko*, 53/1, 17–20 (1989).

Stachura, J., vd. “Blood group antigens in the distribution of pancreatic cancer.” *Folia Histochem. Cytobiol.*, 27, 1 (1989): 49–55.

Springer, G., vd. “Blood group MN antigens and precursors in normal and malignant human breast glandular tissue.” *J. Nat. Cancer Instit.*, 54, 2 (1975): 335–39.

Springer, G., vd. “T/Tn antigen vaccine is effective and safe in preventing recurrence of advanced breast cancer.” *Cancer Detection and Prevention* (in press, 1993).

Tryggvadottir, L., vd. “Familial and sporadic breast cancer cases in Iceland: A comparison related to ABO blood groups and risk of bilateral breast cancer.” *Inter. J. Cancer*, 42, 4 (1988): 499–501.

Tzingounis, V. A., vd. “Estriol in the management of menopause.” *JAMA*, 239, 16 (1978): 1638.

Wolf, G. T., vd. “A9 and ABH antigen expression predicts outcome in head and neck cancer.” *Proc. Ann. Mtg. Amer. Assoc. Cancer Res.*, 30 (1989): A902.

SÖZLÜK

Adam otu: Patlıcangillerden; geniş yapraklı, kötü kokulu, zehirli bir bitkidir. Kökü, insan şeklini andırır. Doktora danışılmadan kullanılmamalıdır.

Adaptojenik: Birden fazla etki maddesi içererek duruma göre farklı etkide bulunma özelliğidir.

Adrenerjik: Adrenalin ve noradrenalinle benzeşme. (TDK)

Afalfa: Asya kökenli bir bitki olup Romalılar ve Araplar tarafından dünyaya yayılmıştır. Araplar ona içerdiği vitamin, protein ve minerallerden dolayı “Besinlerin Babası” ismini vermişlerdir. Protein, vitamin, mineral ve besleyici gıdalar yönünden zengindir.

Afrika Tavuğu: Anavatanı Afrika olan av kuşudur.

Akhuş Ağacı: Kayıngillerden nemli topraklarda yetişen bir ağaçtır. Meyveleri küçüktür.

Alıç: Hünnapgillerden, kırlarda kendiliğinden yetişen, hekimlikte ve boyacılıkta kullanılan, sert odunlu bir ağaç, gövem eriği, geyik dikenini, akdiken. (TDK)

Ararot Kamışı: bkz. maranta.

Arıtılmış tereyağı (Ghee): Tereyağını kısık ateşte, hiç yakmadan sürekli karıştırarak üzerindeki beyaz köpüklerin kaşıkla alınmasıdır.

Aspartam: Kimyasal formülü aspartil-fenilalanin-1-metil ester olan bir tatlandırıcıdır. Çay şekerinden 180 kat daha tatlıdır.

Aspir: Tek yıllık bir uzun gün yağ bitkisidir.

Badem Ezmesi: Badem çeşitli işlemlerden geçirilerek krema kıvamına getirilir. Ekmeğe sürülerek yenilebilir. (Almond Butter)

Berlam: Ege, Marmara ve Akdeniz'de yaygın, Karadeniz'de seyrek bulunan balık türüdür. Eti lezzet bakımından mezgite benzer.

Bifidus Faktörü: Bağırsakta "*laktobasillus bifidus*" isimli yararlı bakterinin oluşumunu sağlar.

Colby Peyniri: İnek sütünden yapılan, açık portakal sarısı renğinde, plastik yapıda, dört aylık bir sürede olgunlaştırılan, yarı sert Amerikan peynir çeşidi.

Cornish Tavuğu: Beyaz et üretiminde en yaygın olarak kullanılan tavuk soylarından biridir.

Çemen otu: Tohumları çemen yapımında kullanılan ve Akdeniz çevresinde yetişen yumuşatıcı, balgam söktürücü, çizgili kas kuvvetlendirici, iştah açıcı, afrodizyak olarak kullanılan baklagiller familyasından bir yıllık otsu bir bitki.

Çin Melek Otu: Özellikle Çin'de yetişen bitkidir, dong quai.

Çoban Çantası: Turpgiller familyasından bir bitki.

Demirhindi: Baklagillerden, odunu oldukça sert olan, sıcak iklimlerde yetişen bir ağaç; bu ağacın meyvesi

Denizkulağı: Yassı kabuklu, içi sedefli, 10 santimetre uzunluğunda bir deniz yumuşakçası.

Dere Pisisi: Akdeniz’de fazla rastlanır. Eti çok lezzetli bir balıktır.

Durum Buğday: Genellikle makarna yapımında kullanılan buğday türüdür.

Edam Peyniri: Yumuşak, top şeklinde Hollanda peyniri.

Ekmek Ağacı: Dutgillerden, sıcak ülkelerde yetişen, meyvesi beyaz etli ve biraz unlu, besleyici bir bitki. (TDK)

Emmental Peyniri: İnek sütünden yapılan, sarı renkte, sert, İsviçre peyniridir.

Feta Peyniri: Yunanistan’a özgü sert, yağsız peynir.

Fettuccine: İtalyan usulü makarna.

Fitokimyasal: Bitkilerin kimyasal bileşenlerinin (vitamin, antioksidan, lif, mineral vb.) ortak adı.

Geven: Bağışıklık sistemini güçlendirici bir etkiye sahip, tıbbi amaçlı kullanılan bir bitkidir.

Geyik Otu: Sedef otugillerden, bahçelerde süs olarak yetiştirilen güzel kokulu bir bitki. (TDK)

Gouda: Yarı sert Hollanda peyniridir.

Gölevez: Bolca potasyum içeren bir bitki.

Gölge Balığı: Alabalıkgillerden, uzunluğu 20-50 santimetre, sırt yüzgeci büyük, tatlı su balığı.

Graham Unu: Kahverengi buğday unudur.

Gruyere: İsviçre’nin inek sütünden yapılan en meşhur, gravyer görünüşlü peynirlerindendir.

Guarana: Küçük kırmızı meyveli, yüksek dozda kafein içeren tropik bir bitki türü.

Guava: Antioksidanı yüksek, keskin kokulu tropikal bir meyve.

Half&Half: Yarısı süt yarısı krema olan karışım.

Hint inciri (Frenk İnciri): Üzerinde çok sayıda diken bulunan tatlı ve sulu bir yemiş.

Histamin: Mast hücrelerinde sentezlenen, alerjik belirtilere yol açan, merkezî sinir sisteminde nörotransmitter olarak görev yaptığı bilinen, kuvvetli bir damar genişletici madde.

Hodan Yağı: Hodan bitkisinden elde edilen yağ.

Işgın: Karabuğdaygillerden, hekimlikte kullanılan bir çeşit bitki. (TDK)

İskorçina: Birleşikgillerden, lezzetli kökleri sebze olarak kullanılan, Akdeniz bölgesinde çok yetiştirilen bir bitki. (TDK)

İzometrik Egzersiz: Hareketsiz kaslar çalıştırıldığı egzersiz çeşidi. Egzersizlerde eklemde hareket meydana gelmez fakat kasın gerilimi artar.

İzotonik Egzersiz: Büyük kas gruplarının sırayla kasılıp gevşemesini sağlar.

Jarlsburg: Norveç peyniri.

Kaju: Bir tropikal iklim bitkisi. Toplanan kaju elmalarından çekirdekleri ayrılarak üzerlerindeki kabuk çıkartılıp kavularak yenilir.

Kaju Ezmesi: Kajular çeşitli işlemlerden geçirilerek krema kıvamına getirilir. Kavanoz içinde satışa sunulur.

Kamkat: Portakal, mandalina, limon gibi turunçgiller ailesinin bir meyvesidir.

Kamut: Genetiğiyle oynanmamış besin değerleri diğer buğdaylardan yüksek olan bir buğday türüdür.

Kanola Yağı: Kolza bitki tohumlarının genetik yolla ıslah edilmesi ile elde edilmiş tohumlardan üretilen bir yağ çeşididir.

Kantalup: Van ve Diyarbakır yöresinde yetişen kavun türü.

Karajenan: Deniz yosunlarından üretilen, kıvam arttırıcı ve önemli miktarda selüloz içeren kimyasal katkı maddesi (E-407).

Karambola: C vitamini yönünden zengin bir meyve.

Kavuzlu Buğday: Buğdaygiller familyasından bir buğday türüdür.

Kaygan Karaağaç: Kabuğundan yapılan tozu çay olarak tüketilebilir. Mideyi koruyan bir bitkidir.

Kayış Balığı: Denizlerimizde seyrek rastlanan, eti lezzetli bir balık.

Kazein: Sütte bulunan protein maddesi. (TDK)

Ketozis: Karbonhidrat metabolizmasının bozulması sonucu kanda, dokularda ve idrarda beta-hidroksibutirik asit, asetoasetik asit ve asetontan ibaret keton keton cisimleri konsantrasyonunun artması ve kanda glikoz düzeyinin düşmesiyle belirgin bir metabolizma hastalığı. (TDK)

Kılıç Otu: Yaraları iyileştirmekte kullanılan söğüt yaprağı gibi yaprakları ve sarı çiçekleri olan bir ot. (TDK)

Kinoa: Yüksek miktarda kalsiyum içeren, lif oranı yüksek bir tahıldır.

Kuersetin: Birçok sebze ve meyvede bulunan antioksidandır.

Kuş otu: Diğer adları serçe otu, serçe dili, sıçankulağı. Bileşiminde karaton, sabit yağ, boyar madde C ve B grubu vitaminleri bulunur.

Lambuka: Daha çok Akdeniz'de görülen eti lezzetli bir balık türü.

Lektin: Aglutinin, fitohemaglutinin, fitoaglutinin ve protektin gibi en az iki karbohidrat bağlama bölgesine sahip, immün kökenli olmayan, bazı hücrelerin bir araya toplan-

masına sebep olan, glikokonjugatları çöktüren, çeşitli bitki ve hayvanlardan elde edilmiş protein ya da glikoprotein molekülleri. (TDK)

Lesitin: İnsan vücudunun ihtiyacı olan doğal bir fosfolipittir.

Liçi: Yarı saydam-beyaz, üzüme benzer yumuşak kıvamda ve tatlı meyve.

Maltodekstrin: Glikoz şurubu veya glikoz polimeri olarak da bilinir. Sporcu içeceklerine ve bebek mamalarına tatlandırıcı olarak katılmaktadır.

Maranta: Bütün tropikal bölgelerde yetiştirilen, kökündeki yumrulardan ararot çıkarılan bir kamış çeşidi, ararot kamışı.

Maş Fasulyesi: Ufak, yeşil bir fasulye türü.

Maymun Balığı: Yuvarlak başlı bir cins köpek balığı.

Miso: Tuzlu ve zengin çeşnili bir tür tatlandırıcı.

Monterey Jack Peyniri: Kolay eriyen bir peynir türü.

MSG: Monosodyum glutamat. Gıdaların orijinal tadını artırarak daha lezzetli hâle getirir. Uzakdoğu mutfağında yoğun olarak kullanıldığından Çin tuzu olarak da adlandırılmaktadır.

Munster: Yüksek kalorili yumuşak peynir türü.

Mürver: Hanımeligillerden, yaprakları karşılıklı, demet durumundaki beyaz çiçeklerinden hekimlikte yararlanılan, meyvesi zeytine benzer bir ağaççık. (TDK)

Navy Fasulyesi: Küçük, beyaz kuru fasulye.

Naturopat: Doğal tedavi uzmanı.

Orfoz: Ege ve Akdeniz balığıdır. Eti çok lezzetlidir. Denizlerimizde az bulunur.

Orman Tavuğu: Tavuğa benzer bir av kuşu.

Ördek Balığı: Lapin cinsi bir balıktır.

Pamuk Yağı: Pamuk tohumlarından sıkma yoluyla elde edilir.

Paneer Peyniri: Hindistan mutfağına geleneksel bir peynir çeşididir.

Paprika: Acısı az bir çeşit kırmızıbiber. (TDK)

Parmesan: İtalya'daki Parma şehrinde üretilmeye başlandığı için adını buradan alan çok sert ve açık sarımsı rengi olan lezzetli bir peynir türüdür.

Pikan Cevizi: Diğer kabuklu kuruyemişlerden çok daha fazla antioksidan içerdiği için sağlıklı beslenme uzmanları tarafından tavsiye edilen ceviz türüdür.

Plantein: Kızartılarak yenen bir muz türüdür.

Ryvita: İnce, çavdar çıtır ekmeği.

Saparna: Saparna kökü; çay, tentür ve natürel ilaç yapımında kullanılır. Sadece iki türü Türkiye'de yetişir.

Semolina: Sert buğdaydan elde edilen, taneleri iri, glütence zengin un.

Sinarit: Ege ve Akdeniz balığıdır. Etinin lezzetli, çok kıymetli bir balıktır.

Soba Eriştesi: Japon eriştesinin bir çeşididir. Karabuğday unundan yapılır.

Soya Miso: Geleneksel bir Japon yiyeceğidir.

Soya Tempe: Endonezya'ya özgü bir yemek çeşididir.

Stevia: Tatlandırıcı ve tedavi özellikleri olan bir bitki.

Sukanat: Şeker kamışı özü.

Şamama Kavunu: Güzel kokulu bir tür küçük kavun. (TDK)

Şerbetçi otu: Tıpta iştah açıcı, sindirimi kolaylaştırıcı, yatıştırıcı ve afrodizyak olarak enfüzyon (% 5-10) biçiminde kullanılabilen, en geniş olarak bira üretiminde kullanılan

kendirgiller familyasından çok yıllık ve otsu bir bitki, şerbetçi otu yoncası. (TDK)

Tamari Sos: Japon mutfağına özgü sos.

Tapyoka: Manyok kökünden çıkarılan nişasta.

Teleme Peyniri: Tuzsuz ve yumuşak bir peynir türü.

Tirsi Balığı: İstanbul Boğazı ve Marmara'da az bulunur. Sardalya ailesinden bir balık oları tirsi; taze, tuzlama ve tütsülü olarak yenilebilir.

Trança: Ege'nin ünlü balığıdır. Eti beyaz ve lezzetlidir.

Trigliserit: Hayvan, bitki ve deniz ürünlerinin özütlenmesinden elde edilen, yenilebilir yağların ve monogliseritlerin imalatında kullanılan, yağ asitleri ve gliserolden doğal olarak meydana gelen bir ester. (TDK)

Wasa: Düşük kalorili, tok tutan buğday gevreği.

Worcestershire Sosu: İngiliz sosu.

Yelken Balığı: Benzerlikleri yüzünden Kılıç balığı ile karıştırılmaktadır. Dünyadaki en hızlı balıktır.

Yellow Dock: Asya ve Avrupa'da yetişen; kapsül, tentür ve çay hâlinde kullanılan bir bitki türüdür.



Kan Grubunuza Göre Beslenme

İdeal Kilo ve Sağlık için Diyet Önerileri

Herkesin aynı şeyleri yememesi, aynı egzersizleri yapmaması gerektiğini biliyor musunuz? Kan grubunuz, iç kimyanızı yansıtır. Besinleri öğütme biçiminizi belirler.

0 grubu iseniz:

- * Et yiyin.
- * Buğdayı ve diğer birçok tahılı kesin.
- * Kan grubunuza uygun beslenmezseniz ülser ve artrit gibi enfeksiyon hastalıkları riskiniz artar.

A grubu iseniz:

- * Sebze ağırlıklı beslenmelisiniz.
- * Stresi azaltmak için meditasyon yapın.
- * Kan grubunuza uygun beslenmezseniz kanser ve kalp hastalıkları riskiniz artar.

B grubu iseniz:

- * Bütün kan gruplarına ait yiyecekleri tüketebilirsiniz.
- * Yüzme ya da yürüyüş gibi hafif sporlar yapın.
- * Kan grubunuza uygun beslenmezseniz sinir sisteminize saldıran, yavaş gelişen virüslerin yol açtığı hastalıklara yakalanma riskiniz artar.

AB grubu iseniz:

- * A ve B gruplarının yemesi ve yememesi gerekenler, sizin için de geçerlidir.
- * Gevşeme teknikleri ve sakinleştirici egzersizler yapın.
- * Bütün gruplar içinde en uyumlu bağışıklık sistemi sizinkidir.



www.facebook.com/yakamozkitap

www.twitter.com/yakamozkitap



20 TL

www.yakamoz.com.tr

ISBN 978-605-384-486-0



9 786053 844860