

[美]彼得 J. 达达姆 凯瑟琳·惠特尼/著 吴 方/译

ALLERGY

血型食疗法 战胜过敏

Fight It with the Blood Type Diet



针对个人血型的定向食物,有效预防过敏

根据血型定制的食谱,帮助减缓过敏症状

不同血型的维生素、微量元素的补充方案,增进健康

为期四周的综合计划,提供战胜过敏的饮食、锻炼和生活对策

食 出 健 康 丛 书

[美] 彼得 J. 达达姆 凯瑟琳·惠特尼 / 著 吴 方 / 译

ALLERGIES

血型食疗法 战胜过敏

Fight It with the Blood Type Diet

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

血型食疗法战胜过敏/(美)彼得 J. 达达姆,(美)凯瑟琳·惠特尼著;吴方译. —上海:上海世界图书出版公司,2006.1

(食出健康丛书)

ISBN 7-5062-7754-9

I. 血... II. ①彼...②凯...③吴... III. ①血型—影响—变态反应病②变态反应病—食物疗法
IV. R593.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 127827 号

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with G. P. Putnam's Sons, a member of Penguin Group (USA) Inc.

Simplified Chinese Edition © 2006 Shanghai World Publishing Co. through Andrew Nurnberg Associates International Ltd.

血型食疗法战胜过敏

[美] 彼得 J. 达达姆 凯瑟琳·惠特尼 著
吴 方 译

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市尚文路 185 号 B 楼

邮政编码 200010

南京水晶山制版有限公司制版

上海竞成印务有限公司印刷

如发现印装质量问题,请与印刷厂联系

(质检科电话:021-55391771)

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:5 字数:120 000

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-8 000

ISBN 7-5062-7754-9/R·123

(图字:09-2005-619 号)

定价:20.00 元

<http://www.wpcsh.com.cn>

出版说明

上海世界图书出版公司一直以“介绍国外的最新资讯、倡导科学的健康理念、品味时尚的优质生活”作为生活科技类图书的出版理念。

在这一理念的指导之下,我们从国外引进了大量的生活科技图书,如“血型食疗法战胜疾病”这套书。该书的作者彼得J.达达姆博士一直致力于血型、食疗与疾病的研究,他的著作已被翻译成60多种语言,我公司这次引进的六本书是他最新的力作。

这套丛书主要叙述了血型与各种疾病之间的相互关系,血型疗法与常规治疗方法的区别之处,并着重用大篇幅介绍了针对各类疾病的饮食方案、补充方案、运动方案,以及饮食怎样与运动相结合的治疗方法,且制订了因人而异、因病而异的详细的四周计划,帮助你能有参考、有计划地进行自我治疗;丛书还回答了很多“血型与疾病”的常见问题,让你和你身边的人们都能够得到更大帮助和利益。

这套书的引进出版,是为了让读者了解更多国外最新的信息,你在阅读完此书后,可以和临床医生、营养专家共同讨论,

探索如何保持机体最佳的健康状态。当然,作为一种新观念的引进,并不能取代医生及传统治疗方法在疾病治疗中的作用;而且对于每个人来说,由于个体的差异,效果也是因人而异的,这一点也是我们一直强调的。

最后,我们真诚地希望我们的书能给你带来益处,并祝你早日康复!

目 录

概 述

- 对抗过敏的新方法 / 3
- 为什么血型如此重要 / 5
- 测验 血型产生过敏的风险 / 6

第一篇 血型与过敏——基础知识

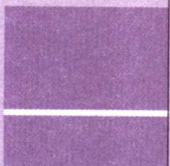
- 过敏的动力学 / 13
- 血型与过敏的关系 / 23
- 用常规疗法和血型疗法对抗过敏 / 29

第二篇 血型治疗方案

- O 型 / 35
- A 型 / 63
- B 型 / 89
- AB 型 / 117

附 录

- 附录 A 术语的简单定义 / 145
- 附录 B 常见问题解答 / 149



概 述

对抗过敏的新方法

每个人均可能从血型特异的饮食治疗中获益,而且这种感受并非是你非要经历一个疾病过程才可以获得。很多人正处于慢性疾病的折磨中或是已被确诊患了一种严重的疾病,因此,他们迫切想掌握如何运用血型特异性饮食疗法的治疗原则去治疗自身的疾病。本系列健康丛书所介绍的就是这些将被牢记的内容。

《血型食疗法战胜过敏》一书可使你从根据自身的血型进行饮食和生活调节中获得意想不到的治疗效果。假如你以标准的血型特异性饮食疗法为基础,那么本书中的治疗原则将为那些想取得更好疗效的过敏患者提供更具有针对性的方案。这些根据血型而设计的个性化饮食疗法和生活方式的改变,将为治愈疾病提供额外的保障。因为,它们所针对的是病因,它们将有助你维持机体免疫系统的平衡,减轻炎症反应,并且使你对可能激发机体过敏的一切环境和食物因素保持充分的警惕。

全新内容如下:

- 从疾病治疗来看,血型特异性饮食疗法是极为有益的,它强调了饮食在治疗过敏及相关疾病中具有与药物相似的作用。
- 一些营养价值小或可能引起过敏的食物被划入一个更详细的食物谱。这些食物需被限制或尽量避免摄入。

- 对各种不同血型者饮食疗法的详细补充阐述将帮助你针对过敏反应的不同阶段进行治疗方案的调整。这包括如何维持机体正常的免疫系统及肾上腺素的分泌,减轻炎症和变态反应,消化系统的修复等。

- 一个为期 4 周的方案着重于如何在早期迅速改善机体的状况及自身感觉。

- 附录:许多成功的策略、测试方法、食谱组成及问题答案来自于我诊所的患者。

血型科学为探索控制人类健康和疾病的生物遗传学机制不断地提供重要线索。在过去的 20 多年研究和临床实践中,我已运用血型饮食疗法成功地治疗了成千上万个由环境或食物因素引起的过敏患者。全世界各地的内科医生和理疗学家们在他们的临床实践中运用血型饮食疗法也获得了相当显著的成就。

我极力推荐你向你的医生阐述在治疗方案中融入个性化、特定血型的饮食、运动和生活方式的益处。我非常自信地说,运用本书中的指导原则将使你步入健康之路。马上开始行动,利用你的血型所提供的信息来使你获得尽可能大的收获。

为什么血型如此重要

从生物学角度来讲,每个人都是惟一的。

你是否曾经考虑过,为什么有些人特别易感染?有些人吃了某种食物后体重会下降?同样,为什么一些人衰老征象出现较早且发展迅速?而另一些人虽然高龄但仍充满活力?

我们每个人都是不同的。每个个体血细胞所携带的生物化学信息就像你的指纹一样是惟一的,而且是非常重要的。血型可解释许多个体间不同生物学特征产生的原因。

你的血型可从细胞水平上影响你生理功能的各个方面。如消化功能、应激反应、精神状态、代谢功能及免疫应答的强弱。

通过了解自己的血型,并且把血型特异性饮食疗法和生活方式改变融入你的健康计划,可能会极大地改善你的健康状况、增强机体的活力并保持一个良好的精神状态。

血型产生过敏的风险

你的血型产生过敏的风险是多少

各种血型的特异因素

下面是一些已知的可能会引起过敏的因素,请用“是”或“否”回答每一个问题,然后统计回答“是”的分值。

普遍因素	回答	分值
1. 你的父母是否有过敏史?	是	2分
2. 你的工作是否接触化学物品?(如彩色照片上色剂)或橡胶制品?	是	2分
3. 你的居住或工作场所是否通风条件较差?	是	1分
4. 你或你的邻居是否使用杀虫剂?	是	2分
5. 你居住所在区域环境中霉菌计数是否很高?	是	1分
6. 你是否吸烟或与吸烟者共同生活?	是	3分
7. 你是否经常食用经反复烹饪或冷冻的食品?	是	2分
8. 你是否使用过抗生素?	是	3分
9. 你是否属于肥胖者?(超过标准体重 30%以上)	是	2分
10. 你是否曾患有自身免疫性疾病?	是	3分

O 型血的特异因素

下面是一些已知的可能会引起过敏的因素,请用“是”或“否”回答每一个问题,然后统计回答“是”的分值。

危险因素	回答	分值
1. 你是一个非分泌型者吗?	是	3分
2. 你是否经常食用高碳水化合物、低蛋白食品?	是	3分
3. 你是否经常食用小麦、谷类食品?	是	3分
4. 你是否经常喝牛奶?	是	2分
5. 你经常吃茄科类蔬菜吗?(如番茄、马铃薯、茄子)	是	1分
6. 你是否患胃肠道疾病,如胃溃疡、溃疡性结肠炎、肠激惹综合征?	是	2分
7. 你是否患有炎症性疾病,如类风湿关节炎?	是	3分
8. 你每星期的有氧运动时间是否少于4小时?	是	3分

计分:将回答为“是”的题目分值相加,即为总得分。

25~41分:高度至极高度危险。你已有或很可能会有过敏反应,你应该坚持血型特异性饮食,并针对你可控制的因素马上行动。

12~24分:中至高度危险。如果你适当改变你的饮食和生活方式,你可能会减轻过敏症状或避免其发生。研究你血型特异性,并马上采取行动。

1~11分:低至中度危险。总体来说,你发生过敏的可能性较小,坚持血型特异性饮食及生活方式以维持低过敏状态。

A 型血的特异因素

下面是一些已知的可能会引起过敏的因素,请用“是”或“否”回答每一个问题,然后统计回答“是”的分值。

危险因素	回答	分值
1. 你是一个非分泌型者吗?	是	3分
2. 你是否经常食用高蛋白、高脂肪食品?	是	3分
3. 你是否每天吃 1~2 次小麦食品?	是	2分
4. 你是否每天喝牛奶?	是	1分
5. 你的工作或家庭环境压力是否很大?	是	2分
6. 你是否连体操、瑜伽之类的运动都不做?	是	3分
7. 你是否经常受感冒、流感、细菌感染等的困扰?	是	2分
8. 你是否有消化系统的疾病,如胃肠道反流、腹膜炎?	是	3分

计分:将回答为“是”的题目分值相加,即为总得分。

25~41 分:高度至极高度危险。你已有或很可能会有过敏反应,你应该坚持血型特异性饮食,并针对你可控制的因素马上行动。

12~24 分:中至高度危险。如果你适当改变你的饮食和生活方式,你可能会减轻过敏症状或避免其发生。研究你血型特异性,并马上采取行动。

1~11 分:低至中度危险。总体来说,你发生过敏的可能性较小,坚持血型特异性饮食及生活方式以维持低过敏状态。

B 型血的特异因素

下面是一些已知的可能会引起过敏的因素,请用“是”或“否”回答每一个问题,然后统计回答“是”的分值。

危险因素	回答	分值
1. 你是一个非分泌型者吗?	是	3分
2. 你是否经常食用高碳水化合物、低脂肪食品?	是	3分
3. 你是否经常吃小麦、谷类食品?	是	2分
4. 你是否经常吃鸡肉、荞麦、花生、扁豆?	是	3分

续 表

危险因素	回答	分值
5. 你是否经常感到焦虑或压抑?	是	1分
6. 你是否有生殖、泌尿系统感染史?	是	2分
7. 你是否有病毒感染史?	是	3分
8. 你每星期的总运动量是否小于4小时?	是	3分

计分:将回答为“是”的题目分值相加,即为总得分。

25~41分:高度至极高度危险。你已有或很可能会有过敏发生,你应该坚持血型特异性饮食,并针对你可控制的因素马上行动。

12~24分:中至高度危险。如果你适当改变你的饮食和生活方式,你可能会减轻过敏症状或避免其发生。研究你血型特异性,并马上采取行动。

1~11分:低至中度危险。总体来说,你发生过敏的可能性较小,坚持血型特异性饮食及生活方式以维持低过敏状态。

AB型血的特异因素

下面是一些已知的可能会引起过敏的因素,请用“是”或“否”回答每一个问题,然后统计回答“是”的分值。

危险因素	回答	分值
1. 你是否是一个非分泌型者?	是	3分
2. 你是否经常吃高脂肪、高蛋白食品,并且很少喝豆汁或脱脂牛奶?	是	3分
3. 你是否经常吃鸡或谷类食品?	是	3分
4. 你是否每天吃1~2次麦片?	是	2分
5. 你每星期的总运动量是否小于4小时?	是	3分
6. 你是否经常受感冒、流感、细菌感染等的困扰?	是	2分
7. 你是否有消化系统的疾病,如胃肠道反流、腹膜炎?	是	3分

计分:将回答为“是”的题目分值相加,即为总得分。

25~41分:高度至极高度危险。你已有或很可能会有过敏反应,你应该坚持血型特异性饮食,并针对你可控制的因素马上行动。

12~24分:中至高度危险。如果你适当改变你的饮食和生活方式,你可能会减轻过敏症状或避免其发生。研究你血型特异性,并马上采取行动。

1~11分:低至中度危险。总体来说,你发生过敏的可能性较小,坚持血型特异性饮食及生活方式以维持低过敏状态。

第一篇

血型与过敏——基础知识