

فئات الدم المختلفة ...

والغذاء المناسب لها... وقوله تعالى

﴿قُلْ كُلُّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ﴾ [الإسراء: 84]

ويحتوي على المباحث التالية:

- فئات الدم المختلفة... والغذاء المناسب لها... وقوله تعالى:

﴿قُلْ كُلُّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ﴾ [الإسراء: 84].

- أسئلة ربما تُحير (أدامو) بعد تدويننا للأسئلة التي وجهت إليه من الطبيب ميكائيل كلاير؟؟.

- العلاقة بين فئات الدم وشخصية الإنسان.

- هل تحدد فئة الدم طباع الفرد وشخصيته؟ اعتقاد شائع يشجبه العلماء في اليابان.



تشكل «فئة الدم» مفتاحاً يقود إلى فهم أسرار الصحة والمرض وطول العمل والحيوية الجسدية، والقدرة على السيطرة على الانفعالات العاطفية. وتحدد لك فئة دمك وتبين الأمراض التي يمكن أن تتعرض لها وبالتالي أي طعام عليك أن تأكله وأي نشاط رياضي ينبغي أن تمارسه. وإضافة لذلك فإن فئة الدم هي أحد العوامل الضابطة لمستوى طاقتك، ولفعالية عملية (حرق) السعرات الحرارية التي تستهلكها، ولردة فعلك الانفعالية في مواجهة الضغط النفسي، وربما تلعب أيضاً دوراً في تحديد شخصيتك.

قد يبدو للبعض أن فكرة ارتباط الدم بالنظام الغذائي متطرفة بعض الشيء ومبالغ فيها، نعم، إلا أنها في الواقع بعيدة عن التطرف، فلطالما عرفنا أن ثمة حلقة مفقودة في عملية فهم الآلية التي تقود إما في طريقة الصحة (و / أو) في سكة المرض الموحشة. لا بد من سبب يشرح التناقضات الكثيرة في الدراسات التي أجريت في مجال التغذية من جهة، واستمرار نشي الأمراض من جهة أخرى، ولا بد أيضاً هنا من تفسير لظاهرة غريبة هي أن بعض الأشخاص يخسرون الوزن إذا اتبعوا حميات معينة، في حين أن البعض الآخر لا ينقص وزنه إذا اتبع الحميات نفسها<sup>(54)</sup>.

بالإضافة إلى ذلك، ما الذي يجعل أحدهم يحافظ على نشاطه وطاقته حتى سنّ متقدمة من عمره، بينما تخور قوى الآخرين وتضعف قدراتهم الفكرية

(54) فئات دم، تأليف بيتر آدمو، كاترين وتي. ترجمة وتحقيق فلاديا عبندوش، عبير منذر، 2004، بتصرف. من موقع

والعقلية؟ إن تحليل فئات الدم فتح أمام العلم سبيلاً لتفسير هذه التناقضات،  
 ركنما تم التعمق في دراسة الربط بين فئة الدم والنظام الغذائي، تأكدت هذه  
 النظرية أكثر فأكثر.

إن فئات الدم مسألة جوهرية كوجودنا نفسه. تتبع هذه الفئات في نظام  
 الطبيعة المنطقي البديع مساراً منتظماً منذ بداية فجر الإنسانية حتى يومنا هذا  
 دونما انقطاع، وكأنها توقيع الأسلاف على مخطوطة التاريخ التي لم تقوَ عليها  
 العصور. إن العلم اليوم، بكيفية استخدام فئة الدم كبصمة خلوية تكشف  
 أسراراً كبيرة تحيط بعملية السعي إلى بلوغ الصحة والعافية.

وبهذا الأسلوب بإمكاننا الربط بين فئة دم الفرد والخيارات الصحية  
 والحياتية التي يتخذها، والتي ستجعله يعيش بأفضل صحة ممكنة.

من منظم كل هذه العلاقات بين فئات اندم وبين بصمات خلوية تكشف  
 لبشرية أسراراً عظيمة تحيط بعملية السعي بهدف الوصول إلى صحة  
 جيدة؟..

يجلو للمرء جيداً، أن هناك صلة الوصل ما بين فئة الدم والغذاء.. ألا يبدو  
 في هذا العصر - عصر العلم - فكرة ارتباط فئة الدم بنظام غذائي معين أمر  
 جديد بالنسبة لمعظم الناس؟ وغالباً ما نجد أنها تجيب على أسئلتنا الأكثر  
 إثارة... فلظالما عرفنا أن ثمة حلقة مفقودة في عملية فهم الآلية التي تقود إما  
 إلى طريق الصحة وإما أن يجعل المرء على سكة المرض، فلا بد من سبب  
 يوضح التناقضات الكبيرة في الدراسات التي أجريت في مجال التغذية من  
 جهة واستمرار تفشي الأمراض من جهة أخرى. إن ما جاء آنفاً هو نظرية (بيتر  
 أدامو) وتم فيها وصف العلاقة بين فئات الدم المختلفة والغذاء المناسب لها،

علماً بأن (أدامو) هو مختص في العلاج الطبيعي، أما وصف تلك العلاقة فهو كالآتي:

### فصيلة الدم (O)

يتمتع أصحاب هذه الفصيلة بجهاز هضمي قوي، وجهاز مناعي متين، كما أن عمليات (البناء والهدم) لديهم فعالة. وهذه الفصيلة مجهزة كي تخزن الغذاء. ولكنهم لا يتحملون التغيرات البيئية والغذائية الطارئة. ومن المخاطر الطبية التي يواجهونها أنهم يعانون من مشكلات تخثر الدم ويتميز دمهم بلون فاتح جداً. ويصابون بأمراض مثل القرحة والحساسية والالتهابات وخصوصاً التهاب المفاصل.

### الغذاء المناسب لهذه الفصيلة:

الأغذية الغنية بالبروتين الحيواني والفقيرة بنسبة السكريات، مثل اللحوم والأسماك وثمار البحر والخضروات والفواكه. ويستطيع هؤلاء التخلص من التعب والضغط النفسي بالدجوع إلى التمارين الرياضية العنيفة والركض وركوب الدراجة وجميع فنون القتال الأخرى كالكاراتيه والجودو.

### فصيلة الدم (A)

يتوافق أصحاب هذه الفصيلة جيداً مع التغيرات المناخية والبيئية والغذائية الطارئة. ومواطن الضعف لديهم هي: الجهاز الهضمي حساس، ولديهم ميل إلى تجميع المواد المخاطية في القنوات الهضمية، والجهاز المناعي ضعيف،

ويتعرض لهجوم الكثير من الميكروبات والطفيليات. والمخاطر الطبية التي يتعرضون لها هي أمراض تتعلق بالشرابين القلبية (الكوليسترول) والأمراض السرطانية، وفقر الدم، واضطراب وظائف الكبد والمرارة. كما يصابون بالتهاب المفاصل الروماتيزمي والسكري من النوع الأول أي المعتمد على الأنسولين.

الغذاء المناسب لهذه الفصيلة:

الأغذية الغنية بالسكريات والفقيرة بالدهون مثل الخضروات والأسماك والحبوب والبقوليات والفاكهة. والتمارين الرياضية الملائمة لهم هي الرياضات الخفيفة كالاسترخاء والمشي والسباحة واليوجا والتأمل.

فصيلة الدم (B)

يتلاءم أصحاب هذه الفصيلة بسهولة مع التغيرات الغذائية والبيئية، فهم يتمتعون بجهاز مناعي قوي ولا توجد لديهم حساسية طيبة خاصة معينة بل يميلون إلى التأثر ببعض الفيروسات النادرة والأمراض المتعلقة بالمناعة الذاتية. وهم عادة يعانون من مرض التعب المزمن والأمراض المتعلقة بالمناعة الذاتية مثل القراض (مرض تدرن جلدي مخاطي) ومرض تصلب العظام و السكري من النوع الأول.

الغذاء المناسب لهذه الفصيلة:

أصحاب هذه الفصيلة متوازنو التغذية، فبمقدورهم تناول اللحوم

والأسماك ومنتجات الألبان والخضار والفواكه والبقوليات. ويمكن لهم التمتع برياضات متوازنة تجمع بين العنف والخفة مثل تسلق الجبال وركوب الدراجات والسباحة والمشي.

### فصيلة الدم (AB)

يتلاءم أصحاب هذه الفصيلة مع ظروف الحياة المعاصرة ويجمعون بين القوى الموجودة عند الفصائل الدموية A و B. والجهاز الهضمي لديهم حساس وسريع التأثير. والجهاز المناعي قابل للتأثر بجميع الميكروبات والطفيليات وهم يتعرضون للأمراض السرطانية. وتلك المتعلقة بأمراض الشرايين القلبية (الكوليسترول) ومرض فقر الدم.

### الغذاء المناسب لهذه الفصيلة:

نظام غذائي متنوع مع شيء من الاعتدال مثل الأسماك، الخضار والفاكهة، منتجات الألبان والحبوب والبقوليات. وتناسبهم الرياضات الخفيفة والمهذبة المرتبطة مع نشاط معتدل مثل اليوجا وتسلق الجبال وركوب الدراجات والتنس.

وهناك بعض الأغذية التي تتلاءم مع جميع الفصائل الدموية ويضعها البعض ضمن الأغذية العلاجية أو المفيدة لجسم الإنسان، ومن هذه الأغذية (المسلمون، زيت الزيتون، البروكلي، الخوخ، التين، الزنجبيل، الثوم، البقدونس، الشاي الأخضر).

وينصح الدكتور أدامو أصحاب فصيلة الدم O و A بالابتعاد عن القمح

(الحنطة) ومنتجات الألبان والفاصوليا الحمراء والبطاطس والحمضيات والشمام الأخضر. أما بالنسبة لفصيلة الدم A عليهم الابتعاد عن الفلفل الأحمر الحار والموز والطماطم. أما أصحاب الفصيلة O فيجب عليهم الامتناع أيضاً عن تناول الشوفان والبقول السوداني والبرسيم.

وأخيراً فالأفضل لفصيلتي B و AB الابتعاد عن تناول لحم الدجاج (ما عدا الديك الرومي) كما عليهم الامتناع عن الحمص والحبّة السوداء والذرة والأفوكادو والحبوب وزيت عباد الشمس والصبّار.

إن تحليل فئات الدم فتح أماناً سبيلاً لتفسير هذه المتناقضات وكالاتي:

فئة دمكم هي مفتاح جهاز المناعة الخاص بكم بكامله، وهي بالتالي عامل أساسي من العوامل التي تحدد صحتك. يعمل مولد الضد الخاص بفئة دمك حارساً على البوابة، وهو ينتج أجسام ضدية مناعية تحمي الجسم من الدخلاء الخطيرين. فعندما يلتقي جسم مضاد بمولد الضد الخاص بدخيل جرثومي، تحصل ردة فعل تعرف بالتلازن. والتلازن هو عملية تكثّل الأجسام المضادة والتصاقها بمولد المضاد الفيروسي وجعله شديد الالتصاق. وعندما تتلازن أو تتكثّل الخلايا والفيروسات والطفيليات والبكتريا ويلتصق بعضها ببعض تسهل عملية التخلص منها.

لكن قصة التلازن أو التكتل لا تنتهي عند هذا الحد. فقد تبين أن بعض الأطعمة تجعل خلايا الدم من فئات معينة تتكثّل (بطريقة شبيهة بعملية رفض الجسم لجسم غريب)، في حين لا تؤثر هذه الأطعمة نفسها بفئات دم أخرى. بكلام آخر من الممكن أن يكون أحد أنواع الطعام مؤدياً لخلايا من فئة دم

معينة و نافعاً لخلايا دم من فئة دم أخرى. ونتيجة لذلك، تحصل عملية تفاعل كيميائي ما بين دمكم والطعام الذي تتناولونه ويشكل هذا التفاعل جزءاً من موروثكم الجيني. نحن نعرف هذه الحقيقة بفضل عامل يسمى الليكتين (Lectin). والليكتين هو مجموعة كبيرة ومتنوعة من البروتينات الموجودة في الطعام وعادة موجودة على سطح أغذية معينة، لها خصائص ملزنة (متكتلة) تؤثر في الدم. تستعمل كائنات حية في الطبيعة الليكتين كوسيلة فعالة للالتصاق بكائنات حية أخرى.

وفي الواقع يلتصق الليكتين مع المواد الكربوهيدراتية البيولوجية الموجودة في خلايا الدم، وبما أن 80% من أفراد فئة دم معينة يتميزون بخصوصيات إفرازية، خصوصاً في الجهاز الهضمي بين مكونات الخلايا التي تحتوي على عناصر بيولوجية كربوهيدراتية مشابهة للعناصر البيولوجية لفئة الدم ومكونات الغذاء التي تحتوي على مواد ليكتينية بروتينية غير متجانسة مع نوعية هذه الكربوهيدرات الموجودة في مكونات الجهاز الهضمي. فنتيجة لهذا التفاعل المباشر يحصل التحام بين العنصر البيولوجي في الخلايا والعنصر الغذائي الليكتيني غير المتجانس، وهذا الالتحام هو بمثابة «فتح القفل» في جدار خلايا الغشاء المصرائي، حيث تتسرب على أثره نسب مرتفعة من العناصر الليكتينية المعاكسة إلى الدم، وتؤدي إلى التحام كريات الدم الحمراء ببعضها، وتكاثر كريات الدم البيضاء.

غالباً ما تكون الليكتينات التي تستخدمها الفيروسات والبكتيريا خاصة بفئة معينة من فئات الدم، مما يجعل هذه الفيروسات والبكتيريا أكثر التصاقاً بالنسبة للأشخاص الذين يمتلكون فئة الدم هذه.

هكذا هي حال الليكتينات في الطعام. بكلام أوضح، عندما تأكلون طعاماً يحتوي ليكتينات بروتينية غير ملائمة لمولدات الضد في فئة دمكم، تستهدف الليكتينات عضواً أو جهازاً في جسمكم كالكليتين أو الكبد أو الدماغ أو المعدة وتبدأ بتلزين أو تكتيل خلايا الدم في ذلك العضو أو الجهاز. مثال على ذلك: يتعارض ليكتين الفاصوليا الكليوية الخضراء مثلاً مع فئة الدم A، فيستهدف الأنزيمات الهضمية ويؤثر سلباً في إنتاج الأنسولين. وكذلك الحال مع فئة الدم A.

ولكي نوضح الموضوع بدقة أكثر نقدم للقارئ مثلاً يربط بين العلاقة بين فئة الدم والغذاء وكالاتي:

لو تناول أفراد فصيلة الدم (O) القمح - حيث أنه لا يناسب أصحاب هذه الفئة - وتناول أفراد فصيلة (A) اللحم - وهو غير مناسب لأفراد هذه الفئة - حسب نظرية (أدامو)، تتكتل خلايا كريات الدم الحمر لكلتا الفصيلتين في تيار الدم بعد كل وجبة، يوماً بعد يوم، شهراً بعد شهر، وسنةً بعد سنة... فإذا حصل ذلك التكتل وتلك الفترة في الشعيرات الدموية (Capillary beds) للقلب والرئة والكلية والدماغ والعيون وفي أعضاء أخرى، فإن تلك الشعيرات الدموية في تلك الأعضاء تتعرض لانسداد بعد انسداد نتيجة لتكتل خلايا الدم الحمراء هناك، وبالتالي فإن تلك الشعيرات تبدأ بالانسداد، وهذه المسامات المجهرية تقل فيها تيار الدم نتيجة للانسدادات وتكون تلك الانسدادات متبعثرة هنا وهناك في الشعيرات الدموية وبالتالي ستتركز في مساحة معينة وتؤدي بالنتيجة إلى حدوث جلطات مجهرية (Micro-infarctions) تنتشر خلال تلك الأعضاء، وأول الأعضاء التي تتضرر - بهذا الضرر غير الراجع -

هو المخ والقلب والكلى والرئة والغدة الأدرنالية كما ذكر سالفاً، وبالتالي فتؤدي هذه الظاهرة إلى موت ملايين من البشر<sup>(55)</sup>.

وبهذه المعلومات يقي المرء نفسه من أمراض عدة كزيادة الكولسترول، والسكري، وضغط الدم المرتفع والمنخفض، والنحافة الزائدة، والسمنة الزائدة، وغيرها بإذن الله..

بعد كل ما سلف يظهر للمرء جلياً أن لكل فصيلة دم غذاءً مناسباً حسب نظرية (أدامو)، ولكن أليست نظريته صارمة؟ هل هي حقيقة؟ أم أنها مبالغ فيها؟

### أسئلة ربما تُحيرُ (أدامو) وتُضعفُ نظريته...

بعد سرد الموضوع الأنف الذكر، والذي نشر في العالم شرقاً وغرباً... هل يسلم صاحب هذه النظرية وهو (أدامو) من انتقادات شديدة موجهة له؟... حتماً إن هذه الانتقادات تفرحنا جميعاً لأن نظرية (أدامو) تحرم كل فئة من كثير من الأغذية المشهية واللذيذة، على أية حال أنا كمختص في علم الكيمياء الحياتية والأغذية أرى أن نظرية أدامو مبالغ فيها وقد حاججه علماء مختصون ووجهوا له مجموعة من الأسئلة العلمية التي تضعف نظريته، وسوف أدرج تلك الأسئلة المحرجة والموجهة لـ (أدامو) من قبل الطبيب الدكتور ميكائيل كلاير (Michael Klaper)<sup>(56)</sup> وكالاتي:

1 - يحرم (د. أدامو) على أفراد فئة دم (O) عدم تناول القمح الكامل ومنتجاته لأنهم لا يتحملونها نهائياً.

The "Blood Type Diet": Fact and Fiction. (www.earthsavve.org/health). (55)

The "Blood type Diet": Fat and Fiction. By Michael Klaper. Earthsave.org/health. (56)

يسأل الدكتور (ميكائيل كلابر): ماذا يعني (أدامو) بكلمة نهائياً؟ هل يعني أنه عند تناول أفراد فئة (O) بسكويتة رقيقة من القمح الكامل فإنهم يسقطون أرضاً ماسكين بطونهم متقيئين.. أم يتتابهم في الحال خلل في الدماغ نتيجة لتجلط خلاياهم الدموية في المنخ؟ ما هي كمية القمح الذي يمكن تناوله دون أن تتجلط دماؤهم؟ عقدة من الهامبركر الذي يحتوي على طحين آت من القمح؟ أم شريط منه؟

يقول كلابر: إني لست مع (أدامو) رافضاً قوله، وأقول: إن الأشخاص الذين لا يتحملون تناول القمح حتماً لديهم حساسية تجاه القمح نتيجة لاحتوائه على الجلوتين (Gluten)، وهي مادة بروتينية موجودة في القمح، وليس السبب ما جاء به (أدامو) ووضح آليته أنفاً. ويقول (كلابر): يكون القمح مشكلة للذين لديهم مرض (Colitis) وهو التهاب القولون، وأكثر أشكال التهاب القولون شيوعاً هو التهاب القولون المخاطي، الذي يعرف أيضاً بالتهاب القولون التقاصي، أو القولون المتهيج، وبضيف قائلاً: أنا أوصي أيضاً بحذفه من الطعام إذا كان الفرد مصاباً بهذا المرض.

وأردف (كلابر) قائلاً: ما كان لـ (أدامو) أن يوصي ملايين الناس الذين هم من فئة دم (O) أن يمتنعوا نهائياً من تناول القمح الكامل ومنتجاته، فـ (كلابر) يرى ظاهراً بأن أصحاب فئات الدم (O) لا توجد لديهم مشكلة من تناول القمح الكامل ويعتمدون على تناولهم لرغيف الخبز المصنوع من القمح الكامل. إذن بعد هذه الأسئلة والتوضيحات، على الدكتور (أدامو) أن يراجع نظريته ويأتي بدلائل علمية مقنعة جداً.

هذا ويقول (كلابر): أنا أطلب من (أدامو) أن يريني صوراً للنسيج

المعوي لأصحاب فئة الدم (O) الذين تناولوا حديثاً القمح الكامل، لكي أرى فعلاً إذا كان هناك تلازماً أي: تكتلاً حصل نتيجة لتفاعل الليكتين، وعاق أو سدّ، أو أحدث تخثراً في خلايا الأمعاء.

وإن الدكتور (كلابر) يطالب (أدامو) أيضاً بصور لعينات أخذت من أمعاء أفراد مجاميع الدم A، B، وAB الذين لم تتغير خلايا أمعائهم حسب زعمه وأنهم أحسن حالاً من حيث تلك الخلايا، أي: لا توجد في خلاياهم ترسبات نتيجة الليكتين، وبذلك تفرقهم عن أقرانهم من فئة الدم (O).

يقول (كلابر): أنا متيقن تماماً من أن التهابات الأمعاء التي تنحصر في أمراض كولايتز (Colitis) وداء كرون (Crohns) والحساسية لبروتين الجلوتين، تحصل في جميع أفراد الفئات المختلفة من مجاميع الدم وليس منحصرأ في أفراد فئة (O)، وليس لدى (أدامو) أي إثباتات علمية ليثبت مزاعمه و يجيب بذلك عن أسئلة (د. كلابر).

2 - يحاجج (د. كلابر) زميله (أدامو) حول منتجات اللبن وكالآتي:

وضح أدامو في كتابه صفحة (23)، بأن الفرد الممتحي إلى فئة دم A عند تناوله اللبن يبدأ التخثر (Agglutination) في خلايا أمعائه وسيرفضه الجسم. ويرده (كلابر) قائلاً: إذا كان هذا صحيحاً فليقدم لي (أدامو) صورة لخلايا معوية لفئة دم A، حدث فيها التخثر بعد تناوله للحليب، ويضيف قائلاً: عليه أن يقدم له صورة للخلايا التي لم يحصل فيها التخثر أو التكتل في الأشخاص الذين هم من فئات الدم (O) و (B). إن أدامو لم يقدم صورة واحدة في كتابه يثبت هذه الأمور. ثم أردف كلابر قائلاً: كيف يفسر (أدامو) حالة الأفراد الذين هم من فئة (A) ويشربون الحليب أحياناً

بكميات كبيرة ولا يصابون بالجلطة الدماغية أو أي انسداد في الأوعية الدموية (Emboli). ويقول (كلابر) أيضاً: ليس لـ (أدامو) دليل علمي يثبت كل ما جاء آنفاً، وحتى أنه يفتقد الإيضاحات المقنعة لذلك.

3- يقول الدكتور (أدامو) في كتابه في صفحة (115): إن السكر الموجود في مستضد فئة دم (Type B antigen) هو سكر كالاكتوز أمين وهو السكر الموجود في اللبن. في الواقع السكر الرئيسي الموجود في اللبن هو سكر اللاكتوز (Lactose) وليس الكالاكتوز أمين (Galactose amine) وهما مختلفان تماماً ولهما صفات كيميائية مختلفة. وهكذا فإن تفسيرات (أدامو) معتمدة على ذلك الاختلاف الخاطيء، وهذا بدوره يؤدي إلى تفسير خاطيء، ويمكن للقارئ أن يراجع البحث باللغة الإنكليزية في ذلك المصدر، إذا أراد أن يطلع على ذلك التفسير.

وهنا يظهر من انتقادات (كلابر)، أن (أدامو) لم يكن ملماً بشكل دقيق حتى في آلية التفاعلات التي دونه في كتابه.

4- يذكر الدكتور (أدامو) في صفحة (37) من كتابه معلومة تحير الدكتور (كلابر)، حيث من المعروف جداً وباستثناء الأفراد غير البيض (non-caucasians) أي المتأصل من عرق أسمر، لا يتحملون منتجات الألبان لغياب إنزيم اللاكتيز في خلاياهم المعوية، فالدكتور (أدامو) يوصي فئات الدم (B) من أصل آسيوي بإدماج منتجات الألبان ببطء في أغذيتهم وذلك لتأقلم أبدانهم لمنتجات الألبان، إنه يبدو إرشاداً غريباً من مؤلف هذا الكتاب الذي يحاول تحسين صحة الأمعاء، وينصح الشعوب الآسيوية بذلك. ويضيف (كلابر) قائلاً: إنني أخشى من نتائج غير شاكٍ فيها

إن أخذ أفراد هذه الشعوب - الذين لديهم نقص في إنزيم اللاكتيز - بنصيحة (أدامو)، فإنهم إن فعلوا ذلك ستصيبهم نوبات حادة من التشنجات في البطن وكذلك الإسهال.

5- والادعاء الآخر في كتاب (أدامو) والذي يجعل (كلابر) لا يأخذ بنصيحة (أدامو) لمرضاه، هو أنه يذكر في صفحة (53) من كتابه: الأشخاص الذين يصابون بمرض (Hypothyroidism) هم من فئة الدم (O) وغدتهم الدرقية لا تنتج كمية كافية من اليود - واليود ضروري لإنتاج هورمون الثايروكسين وهورمون الغدة الدرقية -.

فالواقع إن جسم الإنسان لا ينتج اليود إطلاقاً، مثلما لا ينتج العناصر: الكالسيوم والمغنسيوم والصوديوم أو أية معادن أخرى بل يأخذها من الأغذية، ثم إن اليود هو عنصر هالوجيني وهو من زمرة البروم والكلور حيث يأخذها الإنسان من النبات الذي بدوره يمتصه من التراب ومن الأنهار ثم يأخذها الإنسان في غذائه. إذن كما يبدو أن الدكتور (أدامو) لا يعلم أن اليود أصلاً يؤخذ من النبات أو مياه الأنهار التي تروي النبات ثم يأخذها الإنسان في غذائه وأنه إطلاقاً لا ينتج من قبل جسم الإنسان.

حيث أن مرض نقص إفراز الغدة الدرقية (Hypothyroidism) مرض معقد وقد ينشأ بسبب مناعي ذاتي (Autoimmune) وله أسباب أخرى، ويوصي د.أدامو أفراد فئة الدم (O) بتناول اللحم الأحمر لضمان الحصول على اليود منه، وهذا الأمر غير مدعوم بأدلة وبالأحرى يزيد من آمال خاطئة عند القارىء بل وحتى يمكن أن يزيد من خطر أمراض متعلقة باللحم.

بعد كل هذا فإن الأخذ بنصيحة (أدامو) بتناول اللحم حيث يرتبط هذا

التناول ارتباطاً وثيقاً بالنوبة القلبية والدماعية وترقق العظام وسرطان القولون وأمراض أخرى، فالغذاء المعتمد على اللحوم الحيوانية يُعين نمو الميكروبات المرضية في الأمعاء، والذي يمكن أن يُقرح جدار الأمعاء وبالتالي يؤدي إلى تناذر نضح الأمعاء (Leaky gut syndrom) وهذه الحالة تزيد من نفاذية الأحشاء والتي تسمح للأجزاء المؤذية من المستضدات البروتينية في الغذاء، وكذلك لنواتج التحلل البكتيري الوصول إلى مجرى الدم. وهذه الأجسام الغريبة، والمواد الحافزة للالتهاب تستطيع بدورها أن تسبب الروماتيزم الالتهابي الشديد (Exacerbate rheumatoid arithritis)، وتدرن جلدي مخاطي (Lupus)، وأمراض المناعة الذاتية الأخرى (Autoimmune diseases) في أنسجة الجسم. ويقول (كلاير): إن بكتيريا القولون في الأفراد الذين يعتمدون في غذائهم على النباتات (أي النباتيين) بعيدون كل البعد من الإصابة بالأمراض الأنفة الذكر والتي تنجم من تناول اللحم الأحمر وإذا أراد القارئ أن يقرأ المزيد عن الانتقادات الموجهة إلى (د. أدامو) فليراجع المصدر السالف الذكر لـ (ميكائيل كلاير)، حيث يجد المزيد...

**هل نتقبل نظرية (أدامو) بعد تدويننا للأسئلة التي وجهت عليه من الطبيب ميكائيل كلاير؟..٩٩**

هل يعقل أحد أن تكون نظرية (بيتر أدامو) صادقة ودقيقة؟... أم أنها صارمة وبعيدة نوعاً ما عن حقيقتها. بعد أن عرضنا الأسئلة التي وجهها عليه (ميكائيل كلاير)، وكانت تلك الأسئلة مقنعة وعلمية، إذ يدحض كثيرٌ منها ما جاء به (أدامو) أو في الأقل يضعفها.

لا يخفى علينا أن كل فرد يعمل حسب ما هو عليه من استعداد، ورغبته في  
 لصعاب قد لا تتدخل فئات اندم لوحدها في ذلك الاستعداد، ولأننا جميعاً  
 مختلف في أذواقنا ولذاتنا نحو الأصعمة المختلفة، وهذه الاختلافات معروسة  
 في تكويننا، وتتدخل فيها عوامل لا تنحصر سببها في فئات اندم المختمة التي  
 قد تكون لها دور إلى حد ما في تلك الرغبات، أما حصر بعض الأغذية لفئة دم  
 معينة وبهذه الصرامة أمر مرفوض كما جاء ذلك في رد الدكتور (كلاير)،  
 عم... وإن كان لفئات الدم المختلفة، أغذية ملائمة ومختلفة ومعينة وقد  
 تكون ذات فائدة لفئة دون أخرى. إلا أنه لا يمكن حصر مجموعة غذاء  
 مجموعة معينة دون الأخرى في الوقت الذي تُعدُّ تلك الأغذية معظمها  
 أساسية لجميع المجموعات وعلى مر الزمان ومنذ أن خلق الإنسان.

عم... هذا يجرنا لنقول إلى أن هناك اختلافاً بين الأفراد في الطباع  
 والأذواق والرغبات والشهوات، وحتى هناك فرق في الاستفادة من الأغذية  
 لسختلفة لفئات دم مختلفة، ولكن ليس بالمبالغة التي جاءت بها نظرية  
 (أدامو)، إذن فكل الاختلافات المادية تعدّ من عظمة الخالق وينطبق تماماً مع  
 قوله تعالى: ﴿قُلْ كُلُّ يَعْمَلْ عَلَىٰ شَاكِنِهِ﴾ [الإسراء: 84]. فالمرء الذي له  
 فئة دم معينة قد يستفيد من طعام معين أكثر من مجموعة أفراد فئات دم أخرى  
 ولكن لا يحرم نفسه من أغذية أساسية أخرى كما يدعي (أدامو)، حيث أنه  
 حسب نظريته: إن خالف المرء ذلك النظام الغذائي المناسب له فإنه بذلك  
 ينقي نفسه في سكة المرض.

ربما يتساءل المرء ويقول: لماذا أوجه تفكيري في تفسير هذه الآية إلى  
 النظام الوجودي وليس النظام المعياري الذي هو عبارة عن نظام المتشعبة

المتمثل بعلماء الفقه و الكلام . وخير الإجابات<sup>(57)</sup> على هذا السؤال هو :  
 هناك نظامان في الفكر الديني متضادان أحدهما النظام المعياري، وهو  
 عبارة عن نظام المتشعبة المتمثل بعلماء الفقه والكلام، والآخر النظام  
 الوجودي والذي هو عبارة عن نظام الفلسفة والعرفان، وهذان النظامان  
 متضادان، وتفسيرهما للنص الديني يختلف باختلاف مسلماتهما القبلية . فقد  
 يرى بعض المفسرين أن لظاهر قوله تعالى : ﴿قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَى شَاكِلِهِ﴾  
 [الإسراء: 84]، سمة إرشادية لتوجيه الأفراد للعمل بحسب ما يودونه  
 من طريقة . لكنه لدى التصور الوجودي فإن ظاهر هذا النص لا يشير إلى تلك  
 السمة الإرشادية، وإنما يشير إلى حقيقة ما هي عليه الأفراد، حيث كل فرد  
 يعمل بحسب ما هو عليه من الاستعداد والحقيقة الأصلية التي له في الأزل، أو  
 يكون تفسير الآية بحسب التصور الوجودي تبعاً لمنطق ما يسمى بالسخرية،  
 والتي تعني علاقة الشبه بين الأصل والفرع .

على أن لكل من النظامين طريقتين لفهم الدين، وجميع هذه الطرق  
 تتضمنها المذاهب الدينية، هي كالاتي:

- 1 - الطريقة العقلية المعيارية .
- 2 - الطريقة النقلية المعيارية .
- 3 - الطريقة الفلسفية الوجودية .
- 4 - الطريقة الذوقية أو الكشفية الوجودية .

وهذا التعميم المنهجي له إمكانية النفوذ ضمن حقلتي فضاء الاتجاهين  
 السني والشيوعي . فبالإضافة إلى أن كلا منهما يحملان تياراً من النظام

(57) إشكالية فهم الإسلام، للمحاضر يحيى محمد، 2005.

الوجودي بدائرتيه العقلية الفلسفية والكشفية العرفانية، فإنهما أيضاً يحملان تياراً آخر من النظام المعياري بنزعتيه العقلية والبيانية، وبالتالي فإن كلاً من الاتجاهين السني والشيوعي يعد مكافئاً للآخر في حمله للدوائر الوجودية والمعيارية. فللاتجاه السني دوائره الفلسفية والعرفانية والعقلية والبيانية. وكذلك هو الحال بعينه بالنسبة للاتجاه الشيوعي. يضاف إلى أن النزعة الرئيسة والغالبة لدى الاتجاه السني هي نزعة النظام المعياري، خصوصاً الجانب العقلي منها، وهو عين الأمر بالنسبة للاتجاه الشيوعي أو الإمامي الاثني عشري من دون فرق.

ويتبين مما سبق أن فهم الدين يختلف باختلاف القبليات المعرفية، وأن هذه القبليات متعددة وقد تصل إلى التناقض والتضاد، فينشأ بذلك التناقض في الفهم كالذي أشرنا إليه. وحديثاً هناك طريقة للفهم قائمة على الواقع والأخذ بالمقاصد الدينية ضمن ما نطلق عليه (النظام الواقعي)، ويختلف هذا النظام عن النظامين السابقين وطرقهما الأربعة المشار إليها مما يسع المجال للحديث عنها.

إذن فالله خلقنا مختلفين في فئات الدم والطبائع والأذواق والشهوات، وكل له طبعه وذوقه وفئة دم معينة، أي كل يعمل على شاكلته.

### العلاقة بين فئات الدم وشخصية الإنسان<sup>(58)</sup>

تمت هذه الدراسة في اليابان وقد أثبتت هذه التجارب وجود صلة بين شخصية الإنسان وطبائعه مع فئة دمه وكالاتي:

**فئة O:** يميل إلى الزعامة والتصميم على بلوغ الهدف، مبادر، مخلص. عاطفي وواثق بنفسه. ولكن من عيوبه الاعتداد بالنفس والغيرة والاتجاهات التنافسية الشديدة.

**فئة A:** يميل إلى التنسيق والتنظيم ويعشق السلام، يستطيع العمل مع الآخرين بانسجام، وهو أيضا حساس وصور ودافئ في علاقاته، ولكن من عيوبه العناد وعدم القدرة على الاسترخاء.

**فئة B:** مستقل، مستقيم، ويحب عمل الأشياء بطريقة الخاصة. إبداعي الاتجاه ومرن بتعامله مع الآخرين، يتأقلم بسهولة ويتكيف مع أي وضع. ومن عيوبه الإصرار على الاستقلالية التي قد تسبب له بعض المتاعب.

**فئة AB:** هادئ، منضبط، مثير للإعجاب ويتعامل مع الناس ببساطة. دبلوماسي ومرن. ومن عيوبه أنه متحفظ ومتردد في اتخاذ القرارات.

وقد خُلف هذا التصنيف آثاراً سلبية في اليابان حيث يتعرض الطلاب للمخربة من آترابهم على أساس فئة دمهم. وأدى الاعتقاد الشعبي إلى نشر تصنيفات نوعية على أساس فئات الدم الجيدة والميئة، حيث يصنف حاملو فئة الدم (A) من المحظوظين لأنهم يُعدون أشخاصاً منظمين يتقنون أعمالهم وكذلك حاملو فئة الدم (O) الذين يتمتعون بصفة القادة. أما أصحاب الفئة (B) يعدون أشخاصاً يضعون حريتهم الفردية قبل المصلحة الجماعية وهي صفة تعد محرمة في الثقافة الآسيوية ولذلك يتعرضون للمضايقة.

وبعد شكاوى وجهها أهالي الطلاب والأساتذة، تحرك المجلس المشرف على البث الإذاعي والتلفزيوني الياباني ليطلب من محطات التلفزة الكف عن الترويج لهذا الاعتقاد والإشادة به. وقالت لجنة تعنى بأخلاقيات المهنة في

المجلس إن «البالغين قادرين على التعامل مع هذا الموضوع بتعقل لكن الأمر ليس كذلك بالنسبة للأطفال».

ورغم الانتقادات الحادة يؤكد توشيكاوا نومي ابن ماساهيكو أن التصنيف على أساس فئة الدم علم يمكن أن يعود بالفائدة على المجتمع الياباني. ويقول الصحفي السابق الذي يرأس حالياً جمعية غير حكومية تعنى بالعلوم البشرية. «إذا نجحنا في تطوير الأبحاث حول فئة الدم والطباع يمكن تحسين أداثنا في مجالات مثل التسويق وإدارة الموارد البشرية وحتى التعليم».

ويقول توشيكاوا نومي أن الرئيس الأمريكي السابق رونالد ريغن كان من الفئة (O) كذلك ثلث مدراء كبار الشركات اليابانية التي أسهمت في تحقيق «المعجزة الاقتصادية» ما بعد الحرب. ويشجب معارضو هذه النظرية وبينهم عدد كبير من أساتذة الجامعات اليابانية الأثر الضار لهذه الممارسة التجريبية. ويقول ديسوكي تاكانيشي أستاذ علم النفس الاجتماعي في هيروشيما جنوب اليابان: (إن من يؤمنون بدور حاسم لفئة الدم في تحديد الشخصية يعتقدون أنهم يعرفون كل شيء عن الكائن البشري. إن تبني هذا الاعتقاد بصورة ساذجة أمر خطير. لكن الكثير من اليابانيين يتعاطون مع الأمر كما يتعاملون مع الأبراج)<sup>(59)</sup>.

يتوافق رأي هذا العالم النفسي مع رأي الدكتور (كلابر)، وربما لو علم انتقاداته ل (أدامو) لسانده لأن الأسئلة الموجهة إلى (أدامو) من (كلابر) لها خلفية علمية واضحة.

ويقول هيدفومو أكاشيو وهو رجل أعمال في الثانية والثلاثين: (أعتقد أن ذلك صحيح جزئياً لكن ليس تماماً. أنا أنتمي إلى الفئة A ويفترض بي أن أكون منظماً ومتقناً لكنني لست كذلك).

ولو كانت نظرية أدامو قد طبقت فعلاً في القرون المنصرمة في العالم، لما عاشت تلك الأجيال ولانتهى الإنسان في الجيل الأول، ولكن الإنسان بشكل عام تناول من الأطعمة المختلفة - وبفئات دمائهم المختلفة - ما لذ وطاب، والحمد لله فإن الإنسان يتمتع كما نراه اليوم بصحة جيدة رغم تناوله أغذية متنوعة وخلافاً لنظرية (أدامو). إذاً فليفرح كل من كان يخشى من نظرية أدامو، وإني متيقن أنه سيبرهن على عدم صحتها، ولو بشكل جزئي - آجلاً أم عاجلاً - وبذلك تتخلص من الكاهل الثقيل الذي أودعه أدامو في قلوب الناس، لا في شرقنا الإسلامي فحسب بل حتى في عالم الغرب، والتاريخ سيشهد على ما أقوله ...

ثم إذا كان حاملو فئة الدم A هم أشخاص منظمون ويتقنون أعمالهم كما يتميزون بالانسجام مع الآخرين، إذن تجدر بالمؤسسات المدنية والحكومية والشركات المختلفة في العالم أن تدرج حاملي فئة الدم (A) من شروط تعيين المتقدمين دون حاملي فئات الدم الأخرى ...

إذن ما هو مصير باقي فئات الدم من حيث العمل؟! ... ألا يختل التوازن في العمل؟ هل حاملو فئات الدم الأخرى هم مواطنون من الدرجة الثانية؟ ليس ذلك ظلماً لحاملي تلك الفئات من الدم... ويظهر من هذا أن الأخذ بحذافير نظرية (أدامو) لا يؤثر فقط في منع أغذية معينة من حاملي فئة من فئات الدم فحسب، بل يؤثر حتى في النواحي الإدارية والاقتصادية للبلاد،

وربما يكون في ذلك الحين أجور حاملي فئة (A) أكثر من حاملي فئات الدم الأخرى، إذا ما تم تعيين الفئات الأخرى في شركات أو مؤسسات الدولة. كما أنه ليس من باب الفكاهة إذا قلنا أنه في حالة تطبيق نظرية (أدامو) سيتم الزواج ربما بين الجنسين على أساس فئات الدم، فالمرأة تبحث عن زوج حامل لفئة الدم (A) وكذلك الرجل، وبعبارة سيكون الحصول على فرص العمل في مؤسسات الدولة والقطاع الخاص قليلة جداً، لحاملي فئات الدم الأخرى، ولا أستبعد في ذلك الحين أن تنشأ منظمات حقوق الدفاع عن حاملي فئات الدم المظلومة. فانهت من كتابة هذا الموضوع، ولكن هل تنتهي مشاكل نظرية (أدامو)؟

### هل تحدد فئة الدم طباع الفرد وشخصيته؟

#### اعتقاد شائع يشجبه العلماء في اليابان<sup>(4)</sup>

هل تحدد فئة الدم شخصية الإنسان؟ يشيع هذا الاعتقاد في اليابان وفي كوريا لكن العلماء يعترضون عليه باعتباره تمييزاً سلبياً بين الأشخاص على أساس فئة دمهم.

وتقول ماكيكو أيشيكاوا الموظفة في مستشفى: «عندما ألتقي بأشخاص للمرة الأولى - زملاء جدد على سبيل المثال - غالباً ما أسألهم عن فئة دمهم لأكون فكرة عن شخصيتهم». وتؤكد الشابة ذات الثلاثين عاماً: «هناك أشياء كثيرة يمكن أن نعرفها عن الشخص إذا عرفنا فئة دمه».

ودار جدال حاد في اليابان في عشرينيات القرن الماضي حول هذه الطريقة

في تحديد شخصية الفرد بين من يعتبرونها علماً ومن يعترضون تماماً على هذا التصنيف. وخلال الحرب العالمية الثانية كان الجنود اليابانيون يكلفون بمهام محددة تبعاً لفئتهم الدموية. لكن العلماء عارضوا هذا التصنيف الذي عاد إلى الانتشار في سبعينات القرن الماضي عندما نشر الباحث ماساهيكو نومي دراسة حول فئات دم شخصيات مشهورة.

وخلف هذا التصنيف آثار سلبية مع تعرض طلاب للمخربة من أترابهم على أساس فئة دمهم. وأدى الاعتقاد الشعبي إلى نشوء تصنيفات نوعية على أساس فئات الدم الجيدة والسيئة.