



**רפואה שלמה**  
רפואה סינית ומודעות

## סוג A

### **המזונות המזיקים ביותר:**

בשר אדום, מוצרי חלב, שעועית אדומה, שעועית לימה, חומס, תפוחי אדמה, בטטות, פלפל, כרוב, חצילים, בננות, עגבניות.

### **המזונות המועילים ביותר:**

סויה, עדשים, שעועית אזוקי, כוסמת, ירקות ירוקים, בצל, זרעי פשתן, שמן זית, בוטנים, גרעינים, גרגרי יער, אשכולית, אננס, לימון, תה ירוק.

### **פעילות גופנית מומלצת:**

יוגה, פעילות אירובית מתונה.

### **הרגל חשוב לבריאות הגוף:**

לאכול ארוחת בוקר טובה עם חלבונים צמחיים, ארוחות קטנות לאורך היום, ולהימנע מאכילת לילה - העיכול שלכם לא אופטימלי במיוחד לא בשעות הערב.

### **הרגל חשוב לבריאות הנפש:**

להקדיש זמן לנשימה ותרגילי הרפיה - רמות המתח הבסיסי שלכם גבוהות.

## תפריט לדוגמא לסוג דם A

**ארוחת בוקר:** דייסת אורז עם חלב סויה/ דייסת קוואקר עם חלב סויה.

**ארוחת צהריים:** עוף ברוטב דבש/ פרגיות / נתחי הודו/ דג פורל ים טרי בתיבול של לימון מלח ושום.

תוספות: קינואה/ אטריות סויה/ אורז מלא/ פתיתים מכוסמין/ פסטה מאורז מלא/ פסטה מכוסמין.

ועדשים ירקות/ אדומות/ שעועית ירוקה/ לקט ירקות מאודים (דלורית, גזר, דלעת, בצל, תירס) עם שום שמן זית ואורגנו.

**ארוחת ערב:** לחם מחיטה נבוטה עם גבינת סויה (עשויה בבית).

סלט ירקות ירוקים עם קוביות טופו בתיבול שמן זית טרי ולימון.

זעתר טרי ושמן זית עם לחם כוסמין.

סלט טונה / טחינה משומשום מלא עם פריכות מאורז מלא.

תירס חם.

**ארוחת ביניים:** פרי (מישמש/ שזיף/ תאנים/ אננס/ דובדבנים)

יוגורט ודבש, פריכות מאורז מלא, תה ירוק/בבונג, עוגיות גרנולה, גרעיני דלעת לא קלויים.