



**רפואה שלמה**  
רפואה סינית ומודעות

## סוג AB

### **המזונות המזיקים ביותר:**

עוף, תירס, כוסמת, שעועית לימה, שעועית אדומה.

### **המזונות המועילים ביותר:**

סויה, דגים ופירות ים, עדשים ירוקות, שעועית מנומרת, זרעי פשתן, אגוזי מלך, אמרנט, שיבולת שועל, אננס, דובדבנים, גרגרי יער, רוב הירקות, בצל.

### **פעילות גופנית מומלצת:**

יוגה, פעילות אירובית אינטנסיבית.

### **הרגל חשוב לבריאות הגוף:**

להימנע מקפאין ואלכוהול - מערכת העצבים שלכם רגישה ואתם מתמכרים יחסית בקלות. להשתדל להפריד פחמימות וחלבונים לארוחות שונות.

### **הרגל חשוב לבריאות הנפש:**

לשתף אחרים ברגשות, ולמצוא דרך לבטא אותם. הפנמת רגשות כמו כעס ועוינות מזיקה לכם במיוחד.

## תפריט לדוגמא לסוג דם AB

**ארוחת בוקר:** דייסת שיבולת שועל על בסיס חלב סויה/ גרנולה ללא גרעינים וללא סוכר עם יוגורט / אורז מלא תפוח עם חלב סויה.

**ארוחת צהריים:** דג פורל טרי / סרדין/ סלמון/ לוקוס/ הודו /לזניה טופו.

בתוספת: אורז מלא ועדשים ירוקות / אורז בר/ אטריות סויה/ פסטה מאורז מלא/ קינואה/ פסטה מכוסמין\ אורז בסמטי.

ו-אפונה ירוקה/ עדשים ירוקות/ שעועית לבנה קטנה/ שעועית מנומרת.

**ארוחת ערב:** לחם 100% שיפון/ חיטה נבוטה עם גבינת עיזים/ קוטג' / פטה כבשים / ביצה לקט ירקות מאודים (בטטה, ברוקולי, שום, חציל, כרובית, גזר, דלורית, דלעת) טונה/ סרדינים.

**ארוחת ביניים:** ערמונים, אגוזי מלך, בוטנים, תה ירוק, כוס יין אדום, פרי (אבטיח, אננס, דובדבנים, שזיפים, תאנים, ענבים), יוגורט.