



רפואה שלמה
רפואה סינית ומודעות

סוג B

המזונות המזיקים ביותר:

עוף, תירס, כוסמת, חיטה, עדשים, בוטנים, חומס, שומשום וטחינה, עגבניות.

המזונות המועילים ביותר:

מוצרי חלב, ביצים, כבש, דגים, שיבולת שועל, אורז, בצל, ירקות עלים ירוקים, כרוב, סלק, ברוקולי, גזר, זנגביל, אננס, אבטיח, שזיף, חמוציות.

פעילות גופנית מומלצת:

אומנויות לחימה, טניס, גולף, טיולי אופניים, טיולים רגליים.

הרגל חשוב לבריאות הגוף:

להקפיד לאכול רק מזון טרי, או שהוכן בתנאי היגיינה טובה - אתם חשופים במיוחד לזיהומים.

הרגל חשוב לבריאות הנפש:

לעסוק כל יום לפחות עשרים דקות בפעילות יצירתית. להשתמש במדיטציה ובהדמיה לצורך הרפיה, פתרון בעיות והשגת מטרות.

תפריט לדוגמא לסוג דם B

ארוחת בוקר: דייסת שיבולת שיעול / גרנולה / אורז תפוח.

גרנולה (ללא סוכר) עם יוגורט.

דייסת שיבולת שועל על בסיס חלב אורז.

ארוחת צהריים:

כבש / צלי באספרגוס/ טלה / בשר בקר ברוטב בטטות גזר וברוקולי/ דג סלמון טרי עם רוזמרין ופטרוזיליה.

בתוספת: פסטה מקמח אורז/ אורז מלא / קינואה ו- פול טרי/ שעועית ירוקה/ שעועית לבנה קטנה/ שעועית אדומה גדולה/ בטטות אפיות ברוזמרין.

ארוחת ערב:

גבינת עיזים, יוגורט, ביצה עם לחם מחיטה נבוטה (100%) או פריכות מאורז מלא סלט עלים ירוקים (חסה, מלפפון, בצל ירוק וסלרי) בתיבול שמן זית, טונה.

ארוחת ביניים:

אבטיח, אננס, בננה, ענבים ושזיפים, תה ירוק/מרווה/זנגביל/קמומיל, יוגורט.

לבריאות !