



רפואה שלמה
רפואה סינית ומודעות

סוג 0

המזונות המזיקים ביותר:

חיטה, תירס, שעועית אדומה, עדשים, בוטנים, כרוב, תפוחי אדמה.

המזונות המועילים ביותר:

כבד, בשר רזה ואיכותי, דגי מים עמוקים, אצות, ירקות עלים ירוקים, ברוקולי, שזיפים, תאנים.

פעילות גופנית מומלצת:

פעילות אירובית נמרצת, פעילות סיבולת.

הרגל חשוב לבריאות הגוף:

להימנע מקפה ועישון, במיוחד בעיתות לחץ- רמות האדרנלין שלכם גבוהות בלאו הכי.

להיזהר מתזונה עתירת פחמימות - מתכון בטוח להשמנה אצלכם.

הרגל חשוב לבריאות הנפש:

כשמרגישים שהכעס עולה, לשתות כוס מים ולצאת לצעידה קצרה בחוץ.

תפריט לדוגמא לסוג דם 0

ארוחת בוקר:

דייסת קוואקר על בסיס חלב סויה/ חלב אורז או אורז מלא תפוח עם חלב סויה.

דייסת אורז מלא תפוח בחלב סויה.

ארוחת צהריים:

מנה עיקרית: בשר בקר אפוי/ צלי כבש/ דג פורל טרי.

בתוספת של: ברוקולי אפוי/ לקט ירקות אפוי בתנור או מאודה (דלעת, ברוקולי, פלפל אדום, בצל ובטטה) במיה מבושלת/ ארטישוק ירושלמי/ שעועית אזוקי.

ובתוספת של אורז מלא/ קינואה.

ארוחת ערב:

סלט ירקות ירוקים טריים המורכב מחסה ערבית, עלי סלק, פטרוזיליה, בצל, גזר ועגבניות, מטובל בשמן זית ואגוזי מלך. פרוסת לחם מחיטה נבוטה.

ארטישוק מבושל, ברוטב שמן זית ולימון.

לחם מחיטה נבוטה עם ביצה/ סרדינים/ טחינה.

ארוחת ביניים: בננות, תאנים, דבלים, אבטיח, תפוח, תה ירוק/ צמחים, פריכיות אורז.