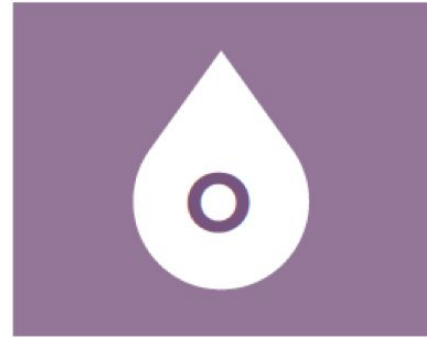


## 血液型と食事・O型プロフィール

血液型が、消化器系、運動の仕方、そしてさまざまな病気への感染に影響を与えていると考えられています。

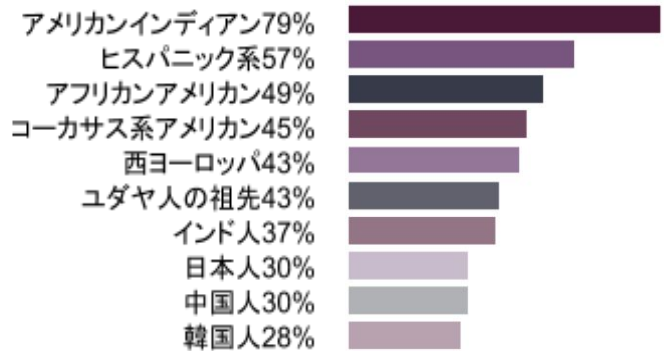


### OLD (古いタイプ)

O型は、小麦やトウモロコシのアレルギーに最も敏感です。



強い  
ハンター  
リーダー  
自立  
ゴール志向



強み	弱み	健康リスク	食歴	体重減	サプリメント	運動
消化器系が強い	新しい食事や新しい環境に対する許容度が低い	低甲状腺 炎症 関節炎	赤身肉 肉を消化する強力な酵素	削減： 小麦/トウモロコシ 焼き菓子 インゲン豆 レンズ豆 増加する： 昆布 シーフード 塩 肝臓 お肉 ケール ブロッコリ パイナップル	ビタミンA ビタミンK カルシウム ヨウ素 甘草 フコイダン コレウス・フォルスコリ (これは菜食主義者になりたいけど肉を食べてしまう場合)	激しい身体運動、例えば、ランニング、エアロビクス 武道、パワーヨガ
強い免疫システム	免疫システムは過活動で、自身を攻撃する場合もある	血液凝固障害 酸性による潰瘍	高タンパク質 野菜 フルーツ			
感染症に対する自然防御						
効率的な代謝						
小腸が比較的短い	小麦を用いて焼いた食べ物で、疲れや頭のぼんやり感を感じる					
がんのリスクが低い						