

چای مناسب برای هر گروه خونی

افراد با گروه های خونی مختلف ویژگی های جسمی و روحی متفاوتی دارند به همین علت در تغذیه آنها تفاوت هایی وجود دارد که یکی از آنها چای گروه خونی آنهاست.

به گزارش سایت خبری پرسون، چای یکی از نوشیدنی های محبوب در میان ایرانیان است. در این مطلب شما می توانید چای مناسب گروه خونی خودتان را بشناسید تا بیشتر به سلامتی خود کمک کنید.

چای گروه خونی B

افراد با گروه خونی B متابولیسم کم کاری دارند. بیماری های خود ایمنی، چاقی و اضطراب از جمله بیماریهای آنهاست.

این افراد لازم است چای سبز تازه بدون هیچ افزوده ای بنوشند تا هم متابولیسم را افزایش دهند و یا چای ساده سیاه بدون هیچ قندی مصرف کنند.

چای گروه خونی A

افراد با گروه خونی A افرادی عاطفی و تحلیل گر هستند که زیاد در معرض استرس قرار می گیرند. برای این افراد ترکیبی از گل یاس، چای سبز، گل همیشه بهار و آویشن فوق العاده خواهد بود. تا هم استرس کمتری داشته باشند و هم آرامش بیشتری بگیرند.

چای گروه خونی O

این افراد باید از مصرف نوشیدنی شیر و گلوتن خودداری کنند. حتی اگر هیچ استرسی نداشته باشند اسید معده آنها به شدت در طول زندگی آزارشان می دهد. چای سبز سنج و زنجبیل برای این افراد فوق العاده است این افراد برای اینکه سیستم گوارشی خود را تقویت کنند همیشه در چایشان زنجبیل داشته باشند.

چای گروه خونی AB

گروه خونی AB کسانی هستند درونگرا و با بصیرت اند به همین دلیل خیلی استرس ندارند. میل جنسی این افراد کمتر است به همین منظور انواع چای سبز با ترکیب نعناع و پونه، چوب صندل، گزنه برای این افراد مناسب است آنچه که به شدت توصیه می شود ترکیب چای سبز و نعناع است که برای آنها بسیار مفید واقع می شود.