

## איזון גוף נפש – סוג דם A

### רמות קורטיזול גבוהות: מאפייני "טיפוס C" וסוג דם A

אף שהם נראים שופעי ביטחון עצמי ובעלי הסתגלות טובה, הם נוטים להדחיק את חרדותיהם. מקימים מחסומים רגשיים שפוגעים ביצירת יחסי קרבה, גם אם הם דברנים ולכאורה פתוחים. במקרים רבים הם חשים שאינם ראויים לאהבה; הם נוטים להשקיע ביחסים יותר ממה שהם מקבלים, ולעתים קרובות נכנעים לרצונם של אחרים תוך ויתור על צורכיהם שלהם, וחשים רחמים עצמיים עמוקים.

יכולת גבוהה לטפל בפרטים ובנקודות עדינות; דואגים לגבי דברים פעוטים ולא מהותיים; מתקשים לעיתים לקבל החלטות; סיכון מוגבר להפרעה אובססיבית-קומפולסיבית.

ילדים – קשר בין רמות קורטיזול גבוהות לבין ביישנות, והתנהגות חשדנית וזהירה; ילדים היפראקטיביים עם התנהגות מופנמת; ילדים מגמגמים וסובלים מחרדת תקשורת עם אחרים.

גברים – קשר בין רמות קורטיזול גבוהות לבין מופנמות, עוינות וציניות.

נשים בשנת העשרה לחייהן – קשר בין רמות קורטיזול גבוהות לבין חרדה ודיכאון אחרי לידה. נטייה לסבול מנדודי שינה, חרדה, תגובה היסטרית ללחץ, דיכוי חיסוני, עירפול חשיבתי במשך היום, איבוד מאסת שריר, פגיעה בפלורת המעי, צמיגות דם מוגברת, התשה מפעילות פיזית.

סיכון מוגבר לסרטן, מחלות לב, סוכרת/סינדרום X, היפותירואידים.

לחץ עלול להחמיר כל מצב בריאותי.

## איזון גוף נפש – סוג דם AB

### שילוב רמות הגבוהות של קטכולאמינים + פינוי מהיר של תחמוצת חנקתית:

נוטים להימשך לאחרים ולהיות ידידותיים ובוטחים, אך בה בעת יש בהם גם צד מנוכר לקהילה הרחבה יותר.

במיטבם – אינטואיטיביים ורוחניים, עם יכולת לראות אל מעבר לגבולות הנוקשים שהחברה מציבה לפרט.

חדורי התלהבות באמונותיהם, אך חשוב להם גם שהאחרים יחבבו אותם, ובמצב זה עלולים להיווצר קונפליקטים.

שילוב הנטייה לייצור יתר של קטכולאמינים (בדומה לסוג O) יחד עם היכולת לסלק במהירות תחמוצת חנקתית (בדומה לסוג דם B) עלול להביא להשלכות פיסיות מזיקות של רגשות חזקים. נטיה להפנים רגשות. הסכנה הגדולה ביותר כרוכה בהפנמת רגשות כגון כעס ועוינות, והדבר מזיק לבריאותם הרבה יותר מהפנמת רגשות כעס ותוקפנות אצל בעלי סוג O.

סיכון מוגבר לדיכאון, מניה-דפרסיה, מחלת לב, סכיזופרניה, התמכרויות, יתר לחץ דם.

## איזון גוף נפש – סוג דם O

### רמות קטכולאמינים גבוהות:

בעלי יצר חזק ותחרותי מאוד להשגיות; מוחצנים ושתלטנים. תחושת דחיפות מוגזמת; פוחדים מחלופי הזמן; ממהרים תמיד.

במקרים רבים הם מדברים מהר, חושבים מהר ולקוניים.

מנסים במקרים רבים לבצע שני דברים בבת-אחת.

מאמינים שהדרך היחידה לבצע דברים כראוי היא לבצע אותם בעצמם.

בדרך כלל, הם עסוקים מכדי להבחין בפרטים ובמה שקורה סביבם.

נטייה להיפראקטיביות.

כאשר הלחץ גבוה והתנגדות נמוכה, עלולים לבטא כעס, תסכול ותוקפנות או עוינות כלפי אחרים.

נוטים לקחת סיכונים לא הגיוניים כאשר משתעממים, עלול להביא להתמכרויות.

נוטים למצב רוח משתנים, סיכון מוגבר לדיכאון או מניה-דפרסיה.

סיכון מוגבר לכיבים, מחלות לב, סכיזופרניה, פרקינסון.

## איזון גוף נפש – סוג דם B

### תחמוצת חנקתית מתפנה ביעילות: מאפייני "טיפוס B" וסוג דם B

נוטים להיות נוחים וקלילים.

מסוגלים לקבל דברים מרגיזים באורך רוח יחסי, לשמור על פרספקטיבה בסדר העדיפויות שלהם, ולהבין את מגבלותיהם.

מוצאים לעצמם זמן להרפיה ורגיעה.

בעלי יכולת מעולה להפחתת לחצים באמצעות הדמיה ושיטות הרפיה שונות.

מורכבים מבחינה רגשית לעומת בעלי סוגי דם אחרים.

נוטים להיות בעלי חשיבה עמוקה ולא קונבנציונלית, חשים אי-נוחות עם כללים נוקשים, ונוטים לגלות חוסר סבלנות כלפי חשיבה לינארית.

כאשר בעלי סוג B לא מצליחים לשמור על איזון כימי של תחמוצת חנקתית, הם סובלים מההשכלות של רמות הקורטיזול הגבוהות אצלם באופן טבעי, ללא הקלה (ראה סוג דם A). במצבי לחץ, כאשר דברים מסובכים יותר ממה שציפו, בעלי סוג B נוטים להגיב בתסכול מהיר, ישנוניות וחוסר מוטיבציה.

במצב של אי-הסתגלות, בעלי סוג B סובלים מעייפות קשה, דיכאון וחוסר מוטיבציה.

בסיכון מוגבר לתסמונת התשישות הכרונית, זיהומים ויראליים כרוניים, לחץ דם לא יציב ומחלות אוטואימוניות.