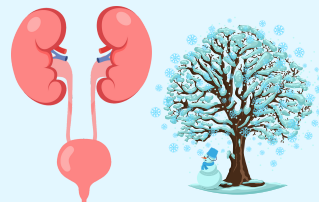


## ÚNOR - LEDVINY

I  
N  
F  
O

- FB SKUPINA: #LEDVINY
- PÁROVÝ ORGÁN: Močový měchýř (#močovýměchýř)
- ROČNÍ OBDOBÍ: ZIMA (Stravování podle ročního období - Kurz - ČÁST II.)
  - Konec února: začíná přechodné období DOYO
- PRVEK: VODA (Pro mě vhodné vlastnosti potravin - Kurz - ČÁST I.)
- FUNKCE LEDVIN:
  - Uchovávají esenci Jing, ledviny řídí vodu, řídí nasávání Qi,
  - Uchovávají duši Zhi, V ledvinách uložen MINGMEN = ministerský oheň



A  
N  
O

Vypiš si potraviny, které jsou pro tebe vhodné nejen z pohledu prospěšnosti pro LEDVINY, ale také z pohledu obrazů nemoci a celkové konstituce. Zde jsou potraviny **OBEZNĚ VHODNÉ** (pokud se přímo pro tebe nehodí, proškrtej!!! - viz výuková videa )

**VHODNÉ POTRAVINY A BYLINY (ÚNOR - LEDVINY a močový měchýř):**

fazole (zejm. adzuki), hrách, pohanka, růžičková kapusta, mořské řasy, ryby, brusinky, kustovnice (ostružiny, borůvky), ořechy a jedné kaštiny, vepřové a hovězí ledviny, tofu, shizandra, šípek, kopr, badyán... (další dopiš:))

N  
E

Zde jsou uvedené obecně nevhodné potraviny pro toto období - do okénka níže si nezapomeň připsat, jaké další potraviny jsou zcela nevhodné konkrétně pro tebe (určení obrazu nemoci)

- MLÉČNÉ VÝROBKY, CUKROVINKY, RAFINOVANÝ CUKR, CITRUSY A SUBTROPICKÉ OVOCE,...

P  
O  
Z  
N.

"SEZÓNŇÍ", tj. uskladněné POTRAVINY: JABLKA, HRUŠKY, PASTINÁK, PETRŽEL, ŘEDKEV, ČERVENÁ ŘEPA, HLÁVKOVÉ ZELÍ, ČÍNSKÉ ZELÍ, CELER, CIBULE, ČESNEK, DÝNĚ, KAPUSTA, KEDLUBNA, KŘEN, MRKEV, ZÁZVOR, VODNICE, TOPINAMBUR, BRAMBORY, BATÁTY