

BŘEZEN - ŽLUČNÍK

I
N
F
O

- FB SKUPINA: #ŽLUČNÍK (dostupné od 14.3.2024)
- PÁROVÝ ORGÁN: JÁTRA (#játra)
- ROČNÍ OBDOBÍ: JARO (Stravování podle ročního období - Kurz - ČÁST II.)
- PRVEK: DŘEVO (Pro mě vhodné vlastnosti potravin - Kurz - ČÁST I.)
- FUNKCE ŽLUČNÍKU:
 - Řídí uschovávání a vylučování žluče
 - Řídí rozhodnost a kuráž
 - Společně s játry: podpora trávení, vypracovávají strategie (+psychická rozpoloženost člověka)



A
N
O

Vypiš si potraviny, které jsou pro tebe vhodné nejen z pohledu prospěšnosti pro ŽLUČNÍK, 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 (BŘEZEN - ŽLUČNÍK a játra):

Rýže, pšenice, bulgur, špalda, bazalka, kmín, kardamom, kajenský pepř, pažitka, hřebíček, koriandr, kopr, fenýkl, majoránka, hořčičný list, máta peprná, badyán, kurkuma, šťovík, salát, pórek, celer, brokolice, špenát, artyčok, rajče, mrkev, grapefruit, citron, broskev, meruňky, mandarinky (vč. pecek a kúry), švestky, hrozny, krab, mořské řasy

N
E

Zde jsou uvedené obecně nevhodné potraviny a úpravy jídla pro toto období - do okénka níže si nezapomeň připsat, jaké další potraviny jsou zcela nevhodné konkrétně pro tebe (určení obrazu nemoci): příliš těžké jídlo, složité kombinace, tučná jídla, silně tonizující potraviny (maso, ...), stimulanty (cukr, káva, ...), příliš kyselá chuť - vše přiměřeně!, omezit ořechy a „hutné“ potraviny

P
O
Z
N.

SEZÓNÍ POTRAVINY: NOVÉ BRAMBORY, RŮŽIČKOVÁ KAPUSTA, ŘEŘIČKA, SLADKÉ BRAMBORY, ŠŤOVÍK, BÍLÝ CHŘEST (v březnu ještě dost drahý), ČEKANKA, z masa nejlepší hovězí (dobře krmené), HOUBY (hlívu nálevkovitá a ústřední, lanýž, kačenka česká a smrž špičatý), uskladněné obiloviny