

SRPEN – TROJITÝ ZÁŘIČ

I
N
F
O

- NEHMOTNÝ ORGÁN, REGULÁTOR ORGANISMU, TŘI ČÁSTI:
 - HORNÍ (MLHA), STŘEDNÍ (BAŽINA / MOKŘAD), SPODNÍ (KANÁL)
- ROČNÍ OBDOBÍ: LÉTO (Stravování podle ročního období – Kurz – ČÁST II.)
- PRVEK: OHEŇ (Pro mě vhodné vlastnosti potravin – Kurz – ČÁST I.)
- FUNKCE TROJITÉHO ZÁŘIČE:
 - Přepravuje prvopočáteční energii QI = prostředník pro roznášení hybné životní síly
 - Přepravuje Qi z tekutin, potravy a vzduchu, pomáhá jejich transformaci



A
N
O

Vypiš si potraviny, které jsou pro tebe vhodné nejen z pohledu prospěšnosti pro TROJITÝ ZÁŘIČ – tedy srpen, ale také z pohledu obrazů nemoci a celkové konstituce. Zde jsou potraviny OBECNĚ VHODNÉ (pokud se přímo pro tebe nehodí, proškrtej!!! – viz výuková videa)

VHODNÉ POTRAVINY A BYLINY (SRPEN – TROJITÝ ZÁŘIČ):

Dýně hokkaido, Dýně špagetová, Patizon, Ředkev, Tuřín, Zelí pekingské, Kukuřice, Špenát, Zelí, Salát ledový a hlávkový, Řepa červená, Ředkvičky, Rajče, Rebarbora, Pórek, Polníček, Paprika, Okurka, Mrkev, Mangold, Lilek, Květák, Kedlubna, Kapusta, Hrách, Feferonky, Zelené fazolky, Cukety, Česnek, Cibule, Celer, Brusinky, Mirabelky, Ostružiny, Hroznové víno, Švestka, Meruňka, Malina, Jahoda, Hruška, Borůvka, Broskev, Angrešt

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): HORKÉ A TEPLÉ POTRAVINY, OSTRÁ CHUŤ, STIMULANTY, RAFINOVANÝ CUKR, PŘEMÍRA KÁVY, TUČNÉ A TĚŽKÉ POTRAVINY

P
O
Z
N.

Zde máte prostor pro Vlastní poznámky.: