

ZÁŘÍ - SLEZINA

I
N
F
O

- FB SKUPINA: #SLEZINA
- PÁROVÝ ORGÁN: ŽALUDEK - "vládne" v říjnu (#žaludek - dostupné od 3.10.)
- ROČNÍ OBDOBÍ: PŘECHOD.OBD. (Stravování podle ročního období - Kurz - ČÁST II.)
- PRVEK: ZEMĚ (Pro mě vhodné vlastnosti potravin - Kurz - ČÁST I.)
- FUNKCE SLEZINY:



- Slezina řídí přepravování a přeměnu (potravy a nápojů); Slezina ovládá krev (drží krev v cévách); Slezina řídí zvedání Qi (Zvedá Qi získanou ze stravy do horního zřiče, pomáhá zvedat celkovou Qi, drží orgány na svém místě); Slezina řídí "maso a končetiny" - stav svalstva končetin souvisí na živění slezinou a žaludkem; Slezina uchovává duši Yi: kapacita myšlení, memorování, studium, schopnost analýzy, vytváří záměr
- Patologie: Únava se zhoršením po jídle. řídká stolice, chladné ruce, nohy a noc, závratě po postavení

A
N
O

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

VHODNÉ POTRAVINY A BYLINY (září -slezina - sezónní):

bílá ředkev, bílé zelí, brambory, brokolice, broskve, brusinky, celer, cibule, cuketa, červená řepa, dýně, fazolky, feferonky, hlávkový salát, houby, hrušky, jablka, kapusta, kedlubna, kukuřice, květák, ledový salát, lilek, lískové oříšky, mangold, mrkev, nektarinky, okurka, papriky, pastináč, patizón, pažitka, pekingské zelí, petržel, polníček, pórek, rajčata, rané zelí, růžičková kapusta, řapíkatý celer, ředkvičky, řeřicha, špenát, švestky

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):

PŘEJÍDÁNÍ, NEPRAVIDELNOST, SLOŽITÉ KOMBINACE JÍDEL SMAŽENÉ, FRITOVANÉ, TĚŽKÉ, TUČNÉ, PŘÍLIŠ OSTRÉ, SYROVÉ/RAW SLADIDLA A KONCENTROVANÉ CUKRY OMEZIT POTRAVINY S CHLADNOU POVAHOU (VČ. MLÉČNÝCH VÝROBKŮ!), STUDENÁ JÍDLA (PŘÍMO VYTAŽENÉ Z LEDNICE, NÁPOJE S LEDEM,...)

P
O
Z
N.

Zde máte prostor pro Vlastní poznámky.: