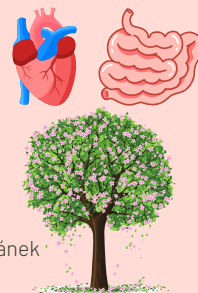


KVĚTEN - SRDCE

I
N
F
O

- FB SKUPINA: #SRDCE
- PÁROVÝ ORGÁN: #TENKÉ STŘEVO - bude "vládnout" v červnu
- ROČNÍ OBDOBÍ: DOYO / LÉTO (Stravování podle ročního období - Kurz - ČÁST II.)
- PRVEK: OHEŇ (srdce) - (Pro mě vhodné vlastnosti potravin - Kurz - ČÁST I.)
- FUNKCE SRDCE:
 - Srdce řídí krev (přeměna krve, oběh krve)
 - Srdce řídí cévy (kvalita cév)
 - Srdce uchovává ducha SHEN - duševní aktivity, vědomí, dlouhodobá paměť, proces myšlení, spánek
- Projevy patologie: Palpitace, nespavost



A
N
O

Vypiš si potraviny, které jsou pro tebe vhodné nejen z pohledu prospěšnosti pro SRDCE - tedy KVĚTEN, 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 (květen - srdce - sezónní):

CIBULE, ŘEDKVIČKY, KEDLUBNY, MANGOLD, NOVÉ BRAMBORY, SALÁT HLÁVKOVÝ, SALÁT LEDOVÝ, ŠPENÁT, POLNÍČEK, PAŽITKA, REBARBORA, ŘEŘIČKA, LISTOVÝ SALÁT, CHŘEST, RAJČATA UŽ I Z ČESKÝCH SKLENÍKŮ, JAHODY

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):

Potraviny s horkou povahou (jehněčí, zvěřina, ...) nebo nadměrný příjem potravin s teplou povahou (drůbež, hovězí, ...), velmi zahřívací techniky (fritování, smažení, uzení, grilování), alkohol, káva, cigarety, pálivé, stimulanty,...

P
O
Z
N.

Zde máte prostor pro Vlastní poznámky.: