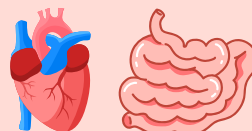


ČERVEN – TENKÉ STŘEVO

I
N
F
O

- FB SKUPINA: #TENKÉ STŘEVO
- PÁROVÝ ORGÁN: #SRDCE – které “vládlo” v květnu
- ROČNÍ OBDOBÍ: LÉTO (Stravování podle ročního období – Kurz – ČÁST II.)
- PRVEK: OHEŇ – (Pro mě vhodné vlastnosti potravin – Kurz – ČÁST I.)
- FUNKCE TENKÉHO STŘEVA:
 - Pomáhá oddělovat čisté od nečistého, pomáhá vylučování
 - Řídí příjem a naplňování se, řídí přeměňování zásob
- Projevy patologie:
 - Psychické projevy – podrážděnost, rozrušenost, vnitřní zmatek, frustrace, ...
 - Pálení při močení, časté záněty v močovém měchýři, aft v ústech



A
N
O

Vypiš si potraviny, které jsou pro tebe vhodné nejen z pohledu prospěšnosti pro TENKÉ STŘEVO – tedy ČERVEN, 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 (červen – tenké střevo – sezónní):

JAHOODY, TŘEŠNĚ, VIŠNĚ, HRÁŠEK, OKURKA, KVĚTÁK, MLADÁ BROKOLICE, MLADÝ SALÁT, KAROTKA, MLADÁ KAPUSTA, MLADÉ ZELÍ, RAJČATA, KOPR, CHŘEST, MANGOLD A ŠPENÁT, KEDLUBNA, JARNÍ CIBULKA, POLNÍČEK, PAŽITKA, REBARBORA, ŘEŘIČKA, ŘEDKVIČKY, DIVOKÉ BYLINKY, RANNÉ BRAMBORY

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,...

TENKÉMU STŘEVOU ABSOLUTNĚ NEPROSPÍVAJÍ UMĚLÉ A KOMERČNĚ ZPRACOVANÉ VÝROBKY

P
O
Z
N.

Zde máte prostor pro Vlastní poznámky.: