

## DUBEN - JÁTRA

I  
N  
F  
O

- FB SKUPINA: #JÁTRA
- PÁROVÝ ORGÁN: ŽLUČNÍK (#žlučník)
- ROČNÍ OBDOBÍ: JARO (Stravování podle ročního období - Kurz - ČÁST II.)
- PRVEK: DŘEVO (Pro mě vhodné vlastnosti potravin - Kurz - ČÁST I.)



- FUNKCE JATER:
  - Játra řídí průchodnost ( duševní a emoční stav, trávení, koloběh Qi, krve a tělních tekutin, menstruační cyklus), Játra řídí uschovávání a spotřebu krve
  - Játra uchovávají duši HUN: spánek a snění, udržování emocionální rovnováhy, zahrnuje to, co se dnes nazývá podvědomí

A  
N  
O

Vypiš si potraviny, které jsou pro tebe vhodné nejen z pohledu prospěšnosti pro játra, 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 (DUBEN - játra a žlučník):**

Rýže, pšenice, bulgur, špalda, bazalka, kmín, kardamom, kajenský pepř, pažitka, hřebíček, koriandr, kopr, fenykl, 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 přiměřené!, omezit ořechy a „hutné“ potraviny

P  
O  
Z  
N.

**SEZÓNÍ POTRAVINY:** Cibule, Ředkvičky, Nové brambory, Polníček, Rebarbora, Řeřicha, Listový salát, Chřest, Rajčata