

Veronika Zvarova

22. 02. 1992, 10:00

ZDRAVOTNÉ PREDISPOZÍCIE

Patogén: Horúčosť

Máte tendenciu k tzv. horúčnosti v žlčníku a energetickom trojitom ohrievači, ktorý v tele prepravuje energiu Qi, tekutiny a stravu. Pôsobíte atleticky, dobre zakorenene, kde Vám energia stúpa nahor. Ak sa podchyť horúčosť, môžete mať vreľý vzťah k sebe, uvedomujete si svoju hodnotu, ste fyzicky aktívna, priama, čínorodá, zapojená do veľa projektov, rada športujete. Ale ak horúčosť presiahne do oboch orgánov, môžete byť hyperaktívna, vzrušená z každej situácie, vystresovaná, hektická alebo workoholička.

MOMENTÁLNY ZDRAVOTNÝ STAV (z vyplneného dotazníka)

Energia z pohľadu YIN YANG

Yin - slabý

Toto je Vaša optimálna energia. Ak však začínate alebo už cítite chlad v organizme najmä v rukách alebo nohách znamená to, že vo Vašom jedálničku začínajú prevažovať YINOVÉ potraviny ako sladkosti, sladké mliečne výrobky, veľa ovocia, surovej zeleniny, veľa zeleného čaju, bylinkových čajov alebo sladených nápojov. Množstvo týchto YIN potravín si treba v takomto prípade strážiť.

Dynamický pohyb

Gratulujeme a tešíme sa, že patríte k ľuďom, ktorí sa o svoje zdravie starajú tým, že pravidelne cvičia. Pohyb okrem fyzickej a psychickej pohody slúži ako elixír mladosti. Preto pokračujte ďalej vo Vašom životnom štýle a telo sa Vám určite odvdáči!

Cvičíte viac ako 4x

Relaxácia

Zmeňte svoj život ešte dnes! Nakoľko bez relaxácie – oddychu nie je Váš organizmus schopný dlhodobo správne fungovať, nemá odkiaľ čerpať novú energiu, čo sa v krátkom čase môže prejavovať únavou alebo bolesťami. Ak nezmeníte výrazne svoj životný štýl, je otázkou času, kedy sa dostavia zdravotné problémy, či už fyzické alebo psychické.

Relaxujete 0x

ODPORÚČANIA

Najslabší element

Na základe dotazníka a z predispozície podľa Vášho dátumu narodenia Vám vyšlo, že Váš najslabší element je ZEM, do ktorého sa zahŕňajú orgány žalúdok, slezina a slinivka brušná.

Znamená to, že by ste mali venovať viac pozornosti tomuto elementu a to nasledovným spôsobom: vhodné:

Zaradiť do jedálneho lístka z rastlinných bielkovín strukoviny ako je žltý hrach, sója, cícer a keď už živočíšne bielkoviny, tak hydinu alebo sladkovodné ryby. Ako prílohu konzumovať hlavne pšeno, ovos, sladkú ryžu, amarant, zemiaky, či topinambury. Výbornou zeleninou je hlavne dyňa hokkaido, biela kapusta, tekvica, patizón, mrkva, uhorka, sladká paprika, varená cibuľa, karfiol, cuketa a baklažán. Z ovocia sú vhodné sypké jablká, žltý melón, marhule, papája, mango, figy, ananás, datle. Orechy a semená konzumovať v menšej miere a to kešu, gaštan a arašidy. Jedlá je vhodné pripravovať dlhším varením nad 20 min. v malom množstve vody. Mali by byť prirodzene sladké, nie presladené. Čaje sa môžu pripravovať z anízu, rasce, fenikla alebo rumančeka. Farby, ktoré energeticky ovplyvňujú tento element sú všetky odtiene žltej, hnedej, ale aj zlatá. Element ZEM sa môže ešte podporiť cez element OHEN, ale iba v prípade, že nie je veľmi silný (tzn., že nie je prvý alebo druhý najsilnejší na grafe).

nevhodné:

Nekonzumovať príliš sladké jedlá ako sú všetky sladkosti a koláče s jednoduchým cukrom. Jedno ovocie denne z daného pásma, kde žijete úplne postačí. Pozor tiež na konzumáciu väčšieho množstva surovej zeleniny, ovocia a čerstvých šalátov. Viac ako 20% surovej zeleniny je nevhodné.

Myslite na to, že žalúdok, slezina a slinivka tvoria z pohľadu čínskej medicíny oheň trávenia a dobré trávenie je základom zdravia. Ak oheň trávenia nefunguje, môžu vzniknúť stovky zdravotných problémov od čkania, zvracania, záhy cez riedku stolicu, opuchy, vyrážky, afty, prípadne nadmernú tvorbu modrín, čo môže zároveň naznačovať vážnejší zdravotný problém ako obezitu alebo cukrovku. Preto treba venovať tomuto elementu TOP starostlivosť. Ak budete žiť v rovnováhe a budete mať dosť lásky, nebudete potrebovať konzumovať priveľké množstvo jedla a hlavne sladkosti.

NA ZÁVER:

Zdravotná e-diagnostika neslúži a ani nenahrádza klasické lekárske vyšetrenie a ani neurčuje zdravotnú diagnózu. Slúži hlavne ako pomôcka na zistenie zdravotných predispozícií vášho dieťaťa, pomocou ktorých viete predísť prípadným zdravotným komplikáciám.

Väčšina ľudí polovicu života venuje tomu, aby zarobili peniaze, ale pritom si zničia zdravie.

A ďalšiu polovicu života sa snažia za zarobené peniaze kúpiť zdravie naspäť!

Vyberte si ZDRAVIE alebo CHOROBU!