

Otestujte sa sami (2. deň: Objav silu TČM a meridiánov)

Konštitúcia Yang Xu – nedostatok Yangu

- Zmrznutí ľudia, slabšej konštitúcie aj odolnosti, tiché vystupovanie, pomalšie pohyby aj trávenie, sklon k opuchom, časté močenie.
- **ÁNO:** strava ľahšia bez potravín plnej chuti a horšie stráviteľných, skôr strava teplá – varená, dusená, pečená, prípadne ostré a teplé potraviny či doplnky.
- **NIE:** surová strava, ťažko stráviteľné jedlá, strava s málo čchi (múka).

Konštitúcia Yin Xu – nedostatok Yinu

- Osoby suchšej konštitúcie, suchosť slizníc, nedostatočne vyživená horná časť tela, sklon k nepokoju, horší spánok, slabší hlas.
- **ÁNO:** strava vyživujúca Yin, opatrne s nadbytkom chutí – skôr ľahká, dostatok ovocia, zeleniny, strukovín, ľahko sladkého, varené/dusené mäso.
- **NIE:** strava horká a ostrá, veľa pečiva.

Konštitúcia Yin Shi – nadbytok Yinu

- **Tan/vlhkosť,** osoby obéznejšie s chabým svalstvom, pomalšie, kludnejšie. Nemajú dobrú kondíciu a vykazujú známky nedostatku sleziny, trpia na opuchy.
- **ÁNO:** strava ľahká, rýchlo stráviteľná, tepelne upravená zelenina, obilie, ovocie, ľahké mäso bez tuku, fádna chuť k odvedeniu vlhkosti.
- **NIE:** mliečne a mastné potraviny, horšie stráviteľné mäso, sladkosti a múka.....

Konštitúcia Yang Shi – nadbytok Yangu

- Dobré stavení, štíhlejší ľudia, dávajú o sebe vedieť, kreatívni, aktívni, hlasití, rýchlo agresívny či nepokojní
- **ÁNO:** strava chladivá a vyživujúca Yin, môže obsahovať viacej chuti, dostatok ovocia, zeleniny, strava pestrá, aby nezačala nudiť.
- **NIE:** strava horká a ostrá, sladkosti /rýchly zdroj čchi), stimulačné nápoje
- **Konštitúcia „normálna“:** voľná strava s ohľadom na ďalšie okolnosti /vek, záťaž, ročné obdobie, konštitúcia, aktuálny zdravotný stav.)