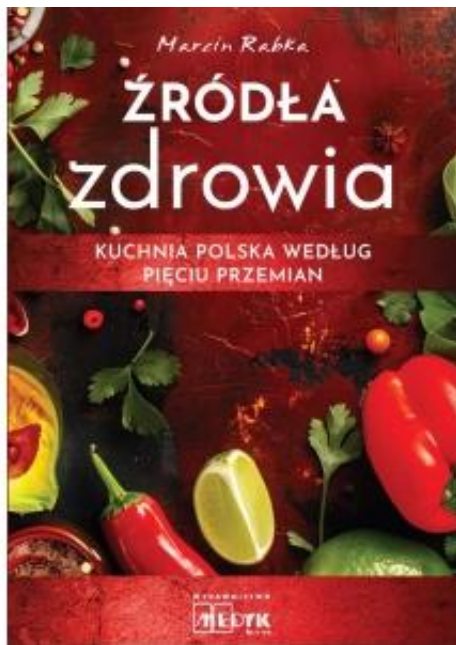


Link do produktu: <https://www.sklep.medyk.com.pl/zrodla-zdrowia-p-778.html>



Źródła Zdrowia

Cena	39,00 zł
Czas wysyłki	24 h w dni robocze
Numer katalogowy	978-83-66866-73-7
Kod EAN	9788366866737
Producent	Medyk Sp. z o.o.

Opis produktu

Książka „Źródła zdrowia. Kuchnia polska według Pięciu Przemian” powstała na podstawie prastarych, sprawdzonych reguł stosowanych w tradycyjnej medycynie chińskiej (TMCH). Przystępnie przedstawia zasady utrzymujące równowagę wewnątrzustrojową w organizmie (homeostazę), co zapewnia nam zdrowie.

Publikacja zawiera część teoretyczną – krótki przegląd reguł i praw medycyny chińskiej oraz praktyczną – przepisy kulinarne smacznych, typowo polskich potraw zrównoważonych pięcioma smakami. Teoria Pięciu Przemian jest uniwersalna, ponadczasowa i ukazuje nam wszystkie procesy zachodzące cyklicznie w przyrodzie i w żywym organizmie. Zgodnie z tradycyjną medycyną chińską (TMCH):

- Ogień to smak gorzki, kolor czerwony, pora roku lato, narządy: serce i jelito cienkie;
- Ziemia to smak słodki, kolor żółty, pora roku późne lato, narządy: żołądek, śledziona i trzustka;
- Metal to smak ostry, kolor biały, pora roku jesień, narządy: płuca i jelito grube;
- Woda to smak słony, kolor czarny, pora roku zima, narządy: nerki i pęcherz moczowy;
- Drzewo to smak kwaśny, kolor zielony, pora roku wiosna, narządy: wątroba i pęcherzyk żółciowy.

W książce zwięźle zostały omówione funkcje fizjologiczne narządów wewnętrznych według reguł tradycyjnej medycyny chińskiej, ich różnorodne związki i zależności oraz wpływ natury pożywienia na ich pracę. Jest to zatem poradnik o prawidłowym żywieniu z wykorzystaniem wiedzy i mądrości zawartej w otaczającym nas świecie. Autor sądzi, że wiedza i osiągnięcia współczesnej medycyny oraz farmacji powinny służyć profilaktyce, której częścią jest zdrowe żywienie człowieka, w zgodzie z prawami natury promowanymi przez ekologię. Ludzi zdrowych i szczęśliwych cechują: empatia, otwartość, pogoda ducha, tolerancja i radość życia. Przewodnią rolą tej książki jest pomaganie im stać się takimi.