

**GŁOS I JEGO ŹRÓDLE W CIELE
FIZJOLOGIA I PATOLOGIA
WEDŁUG WPŁYWÓW MEDYCYNY
CHIŃSKIEJ**



Dorota Łapa

Terapeutka Medycyny Chińskiej,

Dietetyka, Akupunktura, Ziołolecznictwo

SPIS TREŚCI:

CEL WYKŁADU	4
PLAN WYKŁADU	4
1. GARDŁO JAKO CZUBEK GÓRY LODOWEJ	5
1.1. ŹRÓDŁA WPŁYWU NA STAN GARDŁA	5
1.2. SIŁA GŁOSU - QI I YANG	6
1.2.1. RÓŻNE NAZWY ENERGII ŹYCIOWEJ - POWER. MOC. BRZMIENIE. BASY.	6
1.2.2. ENERGIA QI WEDŁUG TMC	7
1.2.3. RODZAJE QI	7
1.3. DŹWIĘCZNOŚĆ I NAWILŻENIE GŁOSU - YIN	8
1.3.1. CENNE PŁYNY I KREW NIOSĄ ENERGIĘ ŹYCIOWĄ W CIELE	8
1.3.2. CENNE PŁYNY I KREW - GĘSTE ZAPEWNIJĄ ODŻYWIENIE	9
2. GŁOS A JAKOŚĆ CENNYCH PŁYNÓW JIN YE	9
2.1. JAKOŚCI SZCZEGÓLNIIE ZWIĄZANE ZE ZDROWIEM GARDŁA	9
2.2. PIĘĆ ELEMENTÓW W WIELU ASPEKTACH MAKRO- I MIKROKOSMOSU	10
2.3. GÓRNY OGRZEWACZ - PŁUCA / SERCE	11
3. MEDYCYNA CHIŃSKA I ZALEŻNOŚCI MIĘDZY NARZĄDAMI, KTÓRE MOGĄ WPŁYWAĆ NA STAN GARDŁA I GŁOSU	11
3.1. SERCE ZARZĄDZA KRWIĄ, PŁUCA - QI	12
3.2. ŚLEDZIONA I PŁUCA - ZWIĄZEK QI I CENNYCH PŁYNÓW	12
3.3. NERKI A PŁUCA	13
3.3.1. YUAN QI A ZONG QI	13
3.3.2. KRĄŻENIE I ODPAROWYWANIE PŁYNÓW	14
3.4. ZWIĄZEK WĄTROBY I PŁUC ODZWIERCIEDLA ZWIĄZEK MIĘDZY QI I KRWIĄ	14
4. PODSTAWOWE STANY PATOLOGII WEDŁUG TCM POWIĄZANE ZE STANAMI GARDŁA	15
5. NAJWAŻNIEJSZE BŁĘDY DIETETYCZNE POWODUJĄCE PATOLOGIE GARDŁA	16
5.1. DIETA: CO TWORZY ŚLUZ I WILGOĆ W ORGANIZMIE?	16
6. NAJLEPSZE REMEDIA I PODSTAWOWE ZASADY ODŻYWIANIA Z UWZGLĘDNIENIEM ROZUMIENIA TEORII PIĘCIU ELEMENTÓW I SMAKÓW W SYSTEMIE PIĘCIU PRZEMIAN	16
6.1. ZALECENIA ŻYWIENIOWE	16
6.1.1. ZALECENIA ŻYWIENIOWE ZGODNE ZE STREFĄ KLIMATYCZNĄ	17

6.2. ZABIEGI WZMACNIAJĄCE ŹRÓDŁO	19
6.3. GOTOWANIE WEDŁUG PIĘCIU PRZEMIAN WZMACNIA ODPORNOŚĆ	20
6.4. KIERUNEK DZIAŁANIA POSZCZEGÓLNYCH SMAKÓW	20
6.5. ABY JEDZENIE NIE ZAŚLUZOWAŁO GARDŁA	21
6.6. NAPOJE	21
6.7. JAK BUDOWAĆ QI I CENNE PŁYNY - PODSTAWOWE POTRAWY LECZNICZE	21
6.7.1. NAJLŹEJ STRAWNA POTRAWA ŚWIATA, KTÓRA PRZYWRACA ENERGIĘ I NAWILŻA - CONGEE	22
6.7.2. KOMPOT LEKARSTWEM DLA GARDŁA	22
6.7.3. RODZAJE KOMPOTÓW	22
6.8. SZCZEGÓLNE DODATKI DO GOTOWANIA	23
6.9. ZIOŁA WAŻNE WE WSPIERANIU GARDŁA	26
6.10. NATURALNE ANTYBIOTYKI I ROŚLINY O WŁAŚCIWOŚCIACH PRZECIWWIRUSOWYCH	26
6.10.1. OREGANO	27
6.10.2. SREBRO KOLOIDALNE	27
PRZEPISY NA ODŻYWIAJĄCE CENNE PŁYNY I WZMACNIAJĄCE GARDŁO POTRAWY	28
TABELE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH	34

CEL WYKŁADU

Zapoznanie z możliwością wpływu na poprawę jakości Głosu przez poznanie spojrzenia Medycyny Chińskiej na stan Głosu i zastosowanie prostych remediów związanych ze stylem życia.

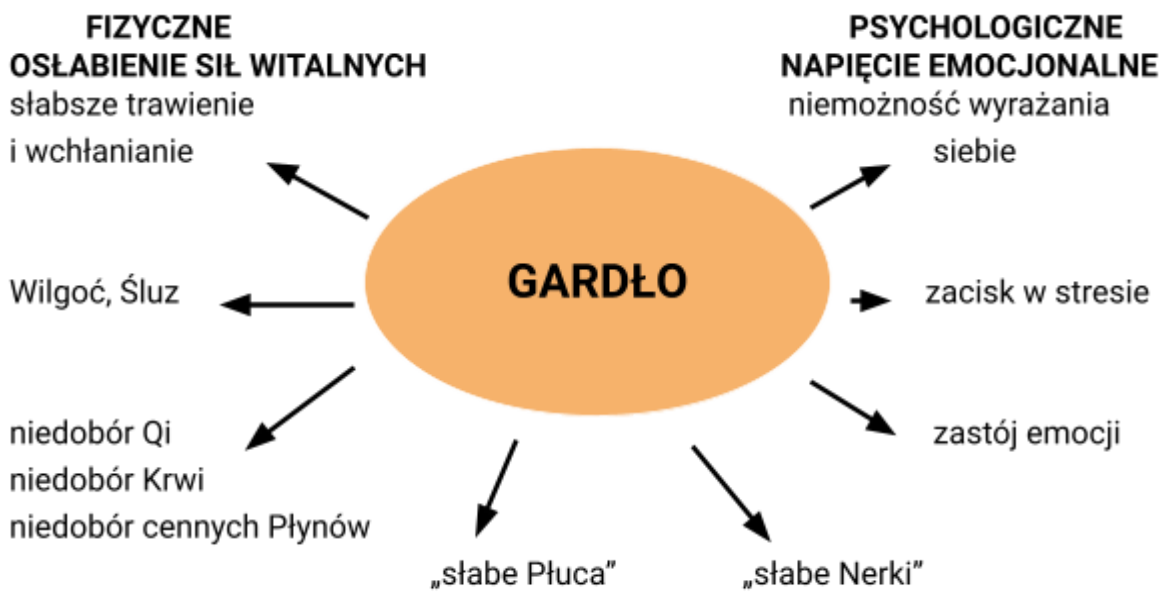
PLAN WYKŁADU

- Głos jako czubek góry lodowej – siła głosu a jakość energii Qi.
- Głos a jakość cennych Płynów Jin Ye.
- Podstawowe stany patologii wg TCM powiązane z stanami gardła.
- Najważniejsze błędy dietetyczne powodujące patologie gardła.
- Najlepsze remedia i podstawowe zasady odżywiania z uwzględnieniem rozumienia teorii Pięciu Elementów i Smaków w systemie Pięciu Przemian.

1. GARDŁO JAKO CZUBEK GÓRY LODOWEJ



1.1. ŹRÓDŁA WPŁYWU NA STAN GARDŁA



1.2. SIŁA GŁOSU - QI I YANG



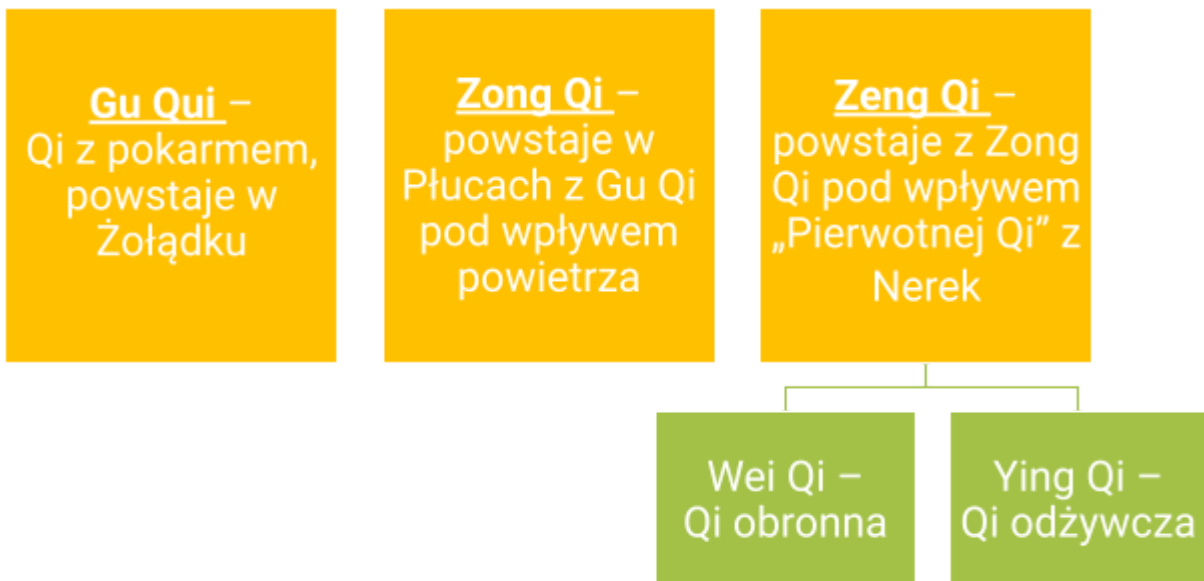
1.2.1. RÓŻNE NAZWY ENERGII ŻYCIOWEJ - POWER. MOC. BRZMIENIE. BASY.



1.2.2. ENERGIA QI WEDŁUG TMC



1.2.3. RODZAJE QI



1.3. DŹWIĘCZNOŚĆ I NAWILŻENIE GŁOSU - YIN



1.3.1. CENNE PŁYNY I KREW NIOSĄ ENERGIĘ ŻYCIOWĄ W CIELE

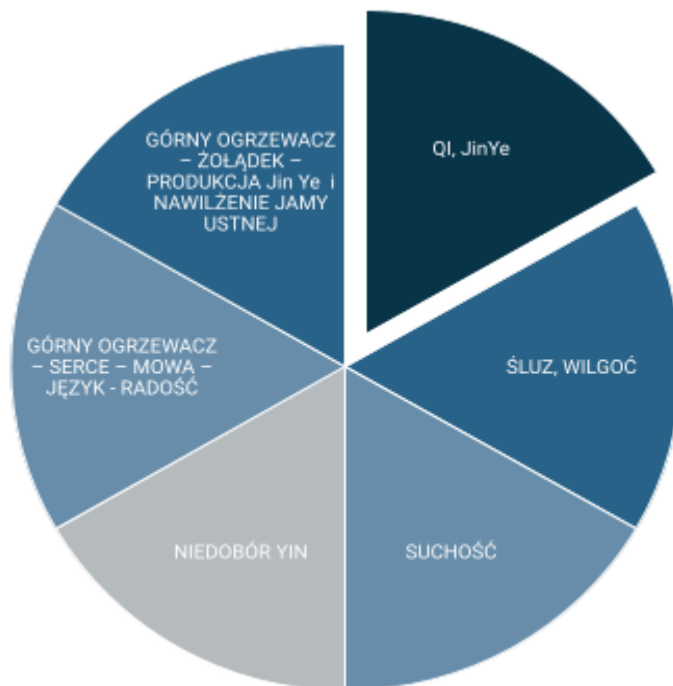


1.3.2. CENNE PŁYNY I KREW - GĘSTE ZAPEWNIJĄ ODŻYWIENIE



2. GŁOS A JAKOŚĆ CENNYCH PŁYNÓW JIN YE

2.1. JAKOŚCI SZCZEGÓLNIIE ZWIĄZANE ZE ZDROWIEM GARDŁA



ZAINWESTUJ W ZDROWIE!

Wykup dostęp do naszego webinaru i uzyskaj dostęp do pełnego, 40-stronicowego materiału!

W materiałach znajdziesz jeszcze takie informacje, jak:

- **Medycyna Chińska i zależności między narządami, które mogą wpływać na stan gardła i głosu,**
- **podstawowe stany patologii według TCM powiązane ze stanami gardła** (niedobór Qi Płuc, suchość Płuc z niedoborem płynów wewnętrznych, zablokowanie Żołądka przez nadmiar pożywienia i inne),
- **najważniejsze błędy dietetyczne powodujące patologie gardła,**
- **podstawowe zasady odżywiania z uwzględnieniem rozumienia teorii Pięciu Elementów i smaków w systemie Pięciu Przemian** (w tym zalecenia żywieniowe zgodne ze strefą klimatyczną oraz podstawowe potrawy lecznicze),
- **szczególne dodatki do gotowania i zioła ważne we wspieraniu gardła,**
- **przepisy na odżywiające Cenne Płyiny i wzmacniające gardło potrawy:**
 - przeciwzapalne i osłonowe napoje oraz kompoty lecznicze,
 - kasza jaglana na sypko z musem jabłkowym i płatkami migdałów,
 - ogrzewająca, gęsta owsianka,
 - prażone jabłka z suszem i migdałami według Pięciu Przemian,
 - owsianka z gruszkami i daktylami,
 - zupa krem z selera naciowego,
 - krupnik jaglany,
 - zupa śniadaniowa warzywna wg Stefanii Korżawskiej, zwana napojem porannym,
- **tabele produktów spożywczych z oznaczeniami smaków, termiki i działaniem.**

Nazwa	Smak	Termika	Działanie
Amarant	sł, lekko g	n	przekształca Śluz
Gryka	g	og	wspomaga trawienie, przekształca Wilgoć
Jęczmień	sł	och	wzmacnia Śledzionę, chłodzi Pęcherz, moczopędny