

Продукты по 5 стихиям (ОТЧЕТЛИВО выраженное действие)

	Дерево	Огонь	Земля	Металл	Вода
Овощи и фрукты	Апельсины, Вишня, Лимоны, Киви, Ревень Смородина, Гранат, кислые сорта яблок (антоновка и т.д.)	Грейпфрут Цикорий	Картофель, Морковь, Кабачки, Тыква, Баклажаны, Цветная капуста, Брокколи, Абрикосы, Дыня, Бананы, финики, инжир, изюм	Чеснок Лук Имбирь Хрен Сельдерей (корень) Редька	Соя
Крупы	-	Гречка	Рис, Кукуруза, Пшено	Овес	-
Мясо и рыба	Мясо птицы, яйца	Баранина	Говядина	-	Речная и морская рыба, Икра, морская капуста, свинина
Жиры	Оливковое, подсолнечное масло	Льняное масло	Сливочное масло	-	-
Специи	Уксус, лимонный сок	Красный перец, чабрец	Сахар и заменители, эстрагон	Лавровый лист, гвоздика, мускатный орех, карри, черный перец, кориандр (кинза)	Соль, Соевый соус
Прочее	Сыр и другие кисломолочные продукты, вино	Миндаль горький Кофе Какао Чай	Мед сухофрукты Грибы, Фундук, арахис и грецкий орех	Сыр-рокфор	-

Продукты по 5 стихиям (МЕНЕЕ выраженное действие)

	Дерево	Огонь	Земля	Металл	Вода
Овощи и фрукты	Белокочанная капуста, Кисло-сладкие фрукты (мандарины, виноград)	Айва,	Остальные сладкие фрукты и нейтральные овощи (помидоры, огурцы и т. д.)	Редис, Терновник	Горох, Бобы, Фасоль, оливки
Крупы	Пшеничная (манка)	Рожь	Мак		
Мясо и рыба					
Специи	петрушка	Бasilик Куркума	Сельдерей (любисток)	Анис Корица Укроп	
Прочее			Остальные орехи		

Рекомендация – при готовке «по 5 стихиям» (если еще не видели, смотрите видео на странице: <http://smart-destiny.ru/2012/06/5-elements-food/>), **желательно чтобы каждая стихия «отметилась» хотя бы одним продуктом с ярко выраженной принадлежностью хотя бы на одном из кругов.** Например, если вы варите гороховый суп (горох слабо отмечает стихию воды), добавьте на втором круге свинину, а на третьем круге – посолите. Будет вкуснее и полезнее.

Продукты СМЕШАННЫХ стихий

Примеры:

Сладкие сорта яблок – дерево + земля

Молоко – дерево + земля

Мята – дерево и металл

Арбуз – вода и земля

Горчица – огонь и металл

Утиное мясо – земля и дерево

Подробнее о том, как при необходимости всегда правильно определить – насколько сильна та или иная стихия в продукте и как это влияет на здоровье, поговорим на тренинге «Секреты Вашего Здоровья». До встречи!