

MOZGÁSORIENTÁLT - TŰZ TÍPUS TESZT

KÜLSŐ jegyek:

- Testalkat: közepesen fejlett fizikum, testsúly közepes, jól fejlett izmok
- Bőrszín: vörös, pirosposzsgás, kipirult, kicsattanó
- Bőr szerkezete /hőmérséklete: meleg, nedves, rózsaszín, pattanásos, szeplős, anyajegy
- Haja: közepesen dús, finom szálú, puha, korán kopaszodó, őszülő
- Fej nagysága: közepes nagyságú, homlok közepes méretű
- Homlok: közepesen redőzött, szemöldök között merőleges ráncok
- Nyak: közepes vastagságú
- Szemöldök: mérsékelt dús, ívelt rajzolattal
- Szempilla: rövid, vékony, finom
- Szemforma/tekintet: közepes, vagy keskeny, enyhén lógó szemhéj, véreres, enyhén sárgás szemfehérje, szúrós, átható tekintet, többnyire zöld, vagy zöldeskék
- Ajkak: formás ajkak, közepes méretű, puha, vérbő
- Fogak/ fogíny: közepes méretű fogak, puha, rózsaszín, könnyen vérző íny
- Vállak: közepes, testarányos
- Mellkas: közepes, arányos
- Karok: közepes, arányos
- Kéz: közepes, meleg, rózsaszín
- Combok: közepesen fejlettek, izmos
- Lábak: közepes
- Vádli: átlagos méret, laza, puha
- Lábfej: közepes, puha, rózsaszín
- Ízületek: közepes, laza, puha, jól kitapintható
- Köröm: közepes, puha, rózsaszín

SALAKANYAG, anyagcsere:

- Vizelet: bőséges, sárga, vöröses, égető, akadozó
- Széklet: bőséges, hígabb, sárgás, agyagos, ragacsos, égető érzés, hasmenés
- Izzadság/ testszag: erősen nedves, foltot hagy a ruhán, erős szagú

Mozgásorientált – tüzes minőség elhelyezkedése az alkatban :

Tüzes minőség szerepe a testi funkciókban:

- átalakítja a szervezetbe jutó táplálékot
- lelki erőt, bátorságot, intelligenciát ad
- felszárítja a test nyálkáit
- termeli az emésztőnedveket hasnyálmirigy, epehólyag
- biztosítja a test hőmérsékletét az emésztési folyamatok által
- támogatja az éleslátást
- jelzi az éhséget és szomjúságot
- feldolgoz, aprít, átalakít

A mozgásorientált-tüzes minőség a mozgékonyt, belső hőt, könnyűséget és szárazságot, melegséget, csípős érzetet képviseli. Harmonizálását a folyékony, nyálkás, stabil, hideg minőség segíti.

Táplálkozásban a tűz jellegű íz a sós, csípős, pikáns, így ellensúlyozásra van szükség, ha naponta fogyaszt ilyen ételeket.

Tüzes elem diszharmóniája:

- égő, viszkető érzés testszerte
- húgyúti fájdalom, égő érzet
- allergiák, bőralergiák, bőrkiütések, extra érzékenység
- bőrpír, bőr vörössége, napfoltok, fehér foltok, májfoltok, szeplők
- gyulladt-, gennyes bőrpanaszok, fekélyek
- autoimmun bőrelváltozások: vitiligo, pikkelysömör, ekcéma, rosacea, lichen planus, szisztémás lupus erythematosus
- vékonybél gyulladás
- ráncos, korán öregedő bőr
- sárga erős szagú, csípős vizelet, bűzös, erős verejtékezés
- spontán vérzések, íny, orrvérzés
- bélnyálkahártya gyulladás, Chron betegség, fekélyes bélgyulladás
- savtúltengés, reflux, gyomorégés
- gombás fertőzések

- gyulladás testszerte, láz
- gyenge emésztés, hízás hason
- motiválatlanság, haragvó ingerlékenység, irigység
- fél fej fájdalma, fejbőr érzékenysége
- hormon felborulás
- gyenge emésztés

A tízes minőség testi elhelyezkedése, valamint a mérgeződések elsődleges parkoló helyei:

Gyomor alsó-, vékonybél középső szakaszában

Felel: emésztésért, tápanyagok szétválasztásáért, éhség-szomjúság jelzése,

Zavara esetén: gyomorégés, sok gyomorsav, kevés gyomorsav, gyenge, vagy túl aktív emésztés, gyomorfekély.

Emésztőszervekben: gyomor, máj, epe, lép, hasnyálmirigyben

Felel: vérképzés, vér színe és állaga, vörösvértest-képzés,

Zavara esetén: vashiányos vérszegénység, vérrel kapcsolatos betegségek, sápadtság, szédülés Agyközpont egésze, az intelligencia központja

Feladata: önfejlesztés vágya, tudás megszerzése, információk feldolgozása

Zavara esetén: az illető nem akar fejlődni, maradi, idejétmúlt gondolatok uralják

Szem, látóidegek, szemizmok, közel és távollátás, pislogás, könnycsatorna

Feladata: felel a látás képességéért, színérzékelésért

Zavara esetén: szemproblémák, szemnyomás, zavaros szem, vérekes szem, szemtengely-ferdülés, színvakság, farkasvakság

Bőrfelszín és bőralja-vékonybél uralja

Feladata: a bőr színéért felelős pigmentek termelése, szállítása, fényessége, melegsége, rugalmassága, épségének biztosítása

Zavara esetén: bőrfestékhány, májfoltok, napfoltok, tűzfoltok, rosaceás bőr, szeplők, anyajegyek, autoimmun hajlamú bőrelváltozások.

Orientáltságának túlsúlya esetén: égő érzés, forróságérzet bárhol a testben, vörösség, kelések, bőséges-, és erős szagú izzadás, genykepződés, vérzés, üszkösödés, furcsa érzet a fejben, mintha lüktetne az agy, szédülés, kimerültség

TŰZ ORIENTÁLTSAĞOT EGYENSŰLYOZÓ ÉTREND / ÉLETMÓD JAVASLAT

FIGYELEM! Az ételünk mindig friss legyen, legkésőbb másnap elfogyasztva! A több napos/nem friss étel már a lebomlás/erjedés folyamatában van, így lehúzó energiákat hordoz magában, mely fokozza a puffadást, gázosodást és mérgeződést a belekben.

Tüzes mozgásorientált eltolódásnak, illetve alkatnak elsőként kitűnik, hogy az alapból magasabb hőfokot kell lejjebb tornászni, mivel a tüzes alkat mentálisan is túlfűtött egyéniség. Két végéről égeti a gyertyát, így fáradhatatlanságának ára a gyulladásokra való hajlam, mely savasságban is megmutatkozik. Az ösztönző MÁJ TŰZ energia így ellenére fordulva, fellobbantja a belső tüzet, mely szárít, tapad, kristályosodik, elpárologat, így elveszi a természetes hidratáltságot.

HŰTENI! ez lesz a jelszava. Jobb, ha kerül a forró, a csípőset, pikánst, fűszereset, és az ingerültséget, valamint kapkodást. Hűtő hatású növényi szendvicsek, saláták, juharszirupos öntettel gazdagított édes kásák, gyümölcsök és turmixok, hideg termikus hatású teák, smoothie, lassí segíti a beindulást. Éhgyomorra a 100% natúr aloe-gél ital elősegíti a gyomor-, és bélrendszer nyálkahátya védelmét. Reggelente a turmixba kevert édeskömény, római kömény, gyömbérpor, segíti feléleszteni az emésztés tüzét, amely mégsem savasít. Az előző este beáztatott és másnap reggel éhgyomorra elfogyasztott 3 szem füge és 10 szem mazsola, 3 szem aszalt és áztatott szilva ÉLTETŐ ERŐVEL ruhazza fel, mely a legjobb széketrendező is egyben.

Tanulja meg, hogy az összes húsféle számára hőt és forróságot gerjesztő étel, amely utólag minden esetben benyújtja a számlát. Óvatosan kell bánnia a hússal, előnyösebb, ha a vadhúsok közül válogat (nyúl, szarvas, fácán), valamint a pulyka és csirke, ill. libamellet részesíti előnybe, az édesvízi halak mellett.

Az ebédjét ki kell egészíteni a számára ajánlott fűszerekkel, hűtő hatású teával, különben a kihágásokért „azonnali” de legalábbis rövid időn belül nagy árat kell megfizetnie. A máj-epe tüze nála domináns, így ha túlstimulálja csípős, fűszeres, savanyú, ecetes ételekkel, az epeutak túlingerlésével számolhat. A máj-tűz fellobbanása a vér hevültségét is fokozza, mely a véralkotók arányának megbomlásával együttjáró jelenség. Gyakran lépnek fel allergiás tünetek (élelmi érzékenység, hisztamin intolerancia), reflux, gyomorfájdalmak, savas büfögés, rövid