

Trong dân gian, bì bì vào mùa rét đã trở thành top quán. Theo quan niệm của y học cổ truyền “Đông tàng tinh”, “Thu đông dâng âm”; hely duy nhất chính là mùa thu đông bì bì súc khỏe. Trong những ngày lạnh nhất của năm nấu tiệc hành bì bì sẽ làm cho năng lượng từ chất dinh dưỡng đặc biệt hữu dụng nhất trong cơ thể. Ngày thứ 9 sau đông chí chính là điểm chuyển tiếp âm khí của cơ thể nh và dâng khí bát đàu sinh trong năm. Cho nên bì bì vào lúc này sẽ làm nồng nguyên khí, dâng tinh, giúp ích cho việc sinh thành và phát triển dâng khí trong cơ thể, tạo thành tiễn đà súc khỏe cổ năm sau.

Ngoài ra vào đông, nhiệt độ thấp, cần bì bì để bù đắp lượng năng lượng đã mất, để duy trì nhiệt độ cơ thể không tiêu hao do lạnh. Một khác mùa rét cũng làm tăng hưng thú ăn uống cho mồi ngon và khử năng tiêu hóa, giúp thu dinh dưỡng vào cơ thể đàu tăng cao trong tháng. Song điều vẫn ngon già hay trung niên thường nhức, hay ngon mộc chung mòn tính... thì nhu cầu bì bì vào dịp này lại càng bức thiết.

Theo “Nội kinh” một bộ sách kinh điển của Đông y cũng đã nói: bì bì phổi tuân theo nguyên tắc “Thu đông dâng âm”. Nói hely là yêu cầu mồi ngon trong mùa thu đông phổi thuần theo quy luật tự nhiên, mùa thu chín về thu hoạch, mùa đông chín về tảng trữ mà coi trọng việc tích dâng âm tinh. Âm tinh là đây là âm đàch trong cơ thể đặc chung cho tất cả đàch thể dinh dưỡng bao gồm cát tinh trong sinh sản, huyệt và tân đàch... Y học cổ truyền quan niệm âm tinh là chất quan trọng đàu thành cơ thể ngon và duy trì hoạt động sống của cơ thể.



www.XALUAN.com

Nhưng thực ăn ngô y béo còn ăn vải lỏng vả phổi.

Thu đông dâng âm, trước tiên là phổi điều tiết tinh thần cho thắt thoái mái, thanh thản, lòng rỗng mồi, không quá lo âu, cáu giận... hely vây mồi bão vây đặc âm tinh, nấu không đà xay

ra các chặng sân m đất quạt. Sau đó là cún bái bái nhặng thíc ăn dông âm nhện thít ba ba, thít rùa, thít lợn và các loài cháo thuộc có tác dụng bồi âm nhặng cũng phai tùy theo thời trung mà chén lúa sao cho thích hợp. Ngoài ra, còn có thời uông các loài thuộc Đông y có tác dụng dông âm cho nhặng ngóni cù thời bái suy nhện.

Nhưng khi mùa đông đến cần tiến hành bài bát: thời nhặt cún dông bài tết là bài đáy (đầu bài) chính là đất nện móng, do vậy cần chén dùng cho thích hợp nhện khiêm thời hâm thời bò, hoặc dùng khiêm thời c, hông táo, lợc nhân, cho đong đếm vào hâm uông. Đè điều chỉnh chắc chắn năng tự vẫn cũng có thời hâm một ít thời cùu cho thêm gừng táo, đài táo nứt thành canh thời cùu đài táo cũng tác dụng tốt. Trên cù sú đó uông thêm thuộc bài sú làm tăng cường hiếu lộc bài bài.

Cún lùu ý khi bài bài tránh ăn các thời quá ngậy béo, thời ăn súng lanh đê không gây thời ngon chén năng tiêu hóa cùa tự vẫn, nh hông đong súng hông thu thuộc bài và các thời ăn bài dông khác.

Trong thời gian bài bài nứt bài cùm sút, táo bón thời tóm ngông uông các loài thuộc bài vì có rất nhiều loài thuộc bài cùm ra mè hôi, cùm tiêu chảy và kháng lợi tiều. Nhưng vẫn nứt tiếp tục uông thuộc bài sú làm cho cù thời khó đào thời tà bài nh ra ngoài qua đong niết và đong mè hôi. Cho nên cún chén khéi bài nh hãy uông tiệp.

Thực ra nhặng ngóni cún bài bài vào mùa đông khi cù thời hện nhện, còn ngóni khé mènh bình thường chén cùn tiếp luyễn thời dêc thời, đong thời ăn uông điều đê vì các thời ăn dinh dông thông thường mà không cùn tóm bài và uông thuộc bài. Bài bài bài đúng, không lém đêng khi dùng thuộc, ăn uông tóm bài không đúng cách; đài đây xin hông đong đén mèt vài điều cùn quan tâm trong bài bài:

Thuộc bài tuy có nhiều bài ích cho cù thời, nhặng uông không đúng cách sú gây nên mèt sú tác dụng phai nhện chén y máu cam, táo bón, ăn uông kém. Bài vây bài vào mùa đông phai tuân theo nguyên tắc: “Đèc bài không bài ng thời bài” nghĩa là:

- Nhưng chúng ta đã biết, mùa đông khí hện giá lanh sú làm cho quá trình chuyển hóa cùa con ngóni giém, mèch máu dêi da co lợi, nên nhiều tán cũng têng đê i ít. Do đó các thời ăn dùng trong mùa đông nhặng thời ngóni béo nhện thời hâm, cá nòng, lú têng hông... vui lòn vòn vây phai, dinh dêng phong phú, đê nhiết lòn cùn thời là đong.

- Các thức ăn là loài ôn nhuốt, dễ giúp body vui đùng khí cho cơ thể. Dùa vào yêu cầu này Đông y quy lỗi những nhóm thức ăn chung rét đó là thực các loại nhau: thực cùu, thực bò, giảm bông, thực gà, thực chó... rau gai mít, hột tiêu, táo, gừng, nấm, hành, húng... các loại quanh nhau hòn đảo, nhãn, hột dưa, đỗi táo, táo khô, vải, bưởi... Các loại kia trên vừa đầy đủ dinh dưỡng, mà khi ăn vào cũng thích hợp làm thêm áp lực cơ thể.

Cún bái bái các thức ăn nhuộn táo, đó là loại thực phẩm thanh nhuộn đỡ không quá khô táo vì mùa đông quá khô hanh đã làm cho con người dễ bị khô môi, ho, phổi nóng. Do đó không thích hợp cho việc uống các loại thuốc đỗi bò mà cần uống nhuộn nhanh thanh nhuộn, với bột cung ngon nào cũng cần nhuộn một chút. Đặc biệt làng đông và tham khảo xin giới thiệu các món ăn nhuộn táo dưới đây:

- Dùng nhuộc đùng phèn lâu năm: Trộn bì cho vào cùng đùng phèn lỏng đỡ dùng trong ngày, đỡ nhuộc nhuộn khoẻng 2 giờ là đùc, uống hót, công năng đỡt đùc ngoài nhuộn phổi, còn hiếu quanh rát tết đỡi vải mít loài ho do nóng.

- Nhuộc mă thỷ, cùi cùi đỡ: Dùng cùi cùi đỡ cho mă thỷ, hòn nhân, táo ngọt, lỏng tùy ý và 2 miếng trộn bì. Tắt cùi đun sôi 3 giờ là đùc. Uống nhuộc ăn cái. Tác dụng nhuộn phổi sinh tân, đỡc biêt có hiệu quả vải bánh khô nõi.

- Táo hòn xuyên bá: Táo 1 quả, cắt phón trên làm nắp, khoét rỗng ruột, nhét bột xuyên bá và mít ong vào ruột táo, sau dùng tăm ghim nắp táo lỏi, đem hòn cách thỷ 2 giờ là ăn đùc.

- Nhuộc lê tuyết, mă thỷ: Lấy 250g mă thỷ, lê tuyết 250g, đùng trộn 50g, rau sáp ch mă thỷ, thái lát, lê gát vải bá hót thái lát; cho vào vải ép lấy nhuộc đem đun sôi đỡ nguội, bá đùng vào khuỷu tan thì uống. Theo Báo Sức Khỏe & Đời Sống