

FRÜHJAHRSPUTZ FÜR UNSEREN KÖRPER

Sobald der Februar ins Land zieht, ist es Zeit, auch unseren Körper einem gründlichen "Frühjahrsputz" zu unterziehen. Machen Sie eine Artischocken-Kur, vor allem dann, wenn Sie häufig unter Stress, Druck und Ungeduld leiden!

Gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin fördert der Genuss von Artischocken die Verdauung, unterstützt die Funktion der Galle und besänftigt "Leber-Feuer", das häufig der Grund für Wut und Anspannung ist. Artischocken gelten somit nicht nur als "beruhigendes" Lebensmittel, sondern sie helfen auch, den über die Wintermonate oft träge gewordenen Organismus wieder in Schwung zu bringen!

Unsere Empfehlung für Ihren persönlichen Frühjahrsputz: *Wok-Artischicken mit jungen Karotten und Seitan*.

Gefunden in: "Glücksrezepte. Lebensfreude und Genuss nach den Fünf Elementen"

Mehr Informationen und eine Leseprobe finden Sie hier:

<https://www.drachenhaus-verlag.com/yin-und-yang-gluecksrezepte/>

Fordern Sie Ihr Presseexemplar an: info@drachenhaus-verlag.com

Kontakt: Dr. Nora Frisch, Drachenhaus Verlag, Holgenburg 6, D - 73728 Esslingen
info@drachenhaus-verlag.com, www.drachenhaus-verlag.com

Anlagen:

- 1) Rezept
- 2) Cover Glücksrezepte

Verteiler:

- 1) Essen und Trinken
- 2) Gesundheit und Medizin

Schlagworte:

Leber, Gesundheit, TCM, Ernährung, Stressabbau, Galle, Wutausbrüche, Unruhe China, chinesisch, Glücksrezepte, Abnehmen, Diät, Entschlackung

Veröffentlichung: Montag, 4.2.2019, Relevanz: Februar/ März