

Im Frühjahr regiert das Holzelement! – Frischer Wind und Tatendrang

Der Frühling zieht ins Land, draußen ist es noch kalt. Doch die Tage werden bereits spürbar länger. Die Zeit des Holzelements beginnt. Die Natur erwacht, das Yang erhebt sich wieder über das Yin. In den Baumstämmen und Pflanzenstängeln ziehen die Säfte nach oben.

Mit dem Licht und der zunehmenden Wärme erwacht auch im Menschen die Lebensenergie. Wir sind voller Tatendrang, Wünsche und Träume wollen umgesetzt werden.

Der chinesischen Medizin zufolge ist es nun die Aufgabe der Holzorgane Leber und Gallenblase, diese sprießende Holzenergie des Frühlings in die richtigen Bahnen zu lenken, so dass sie ihren Ausdruck in forschenden Ideen und kreativen Taten findet.

Gelingt das, finden wir auch in der wärmer werdenden Jahreszeit schnell unseren Rhythmus wieder. Wir strotzen vor Selbstvertrauen, können uns durch tiefen und erholsamen Schlaf regenerieren und sind deshalb in der Lage, mit klaren Gedanken sinnvolle Strategien zu entwickeln und unsere Ziele mit der notwendigen Geduld und inneren Ruhe, aber auch mit einem guten Maß an Kühnheit zu verfolgen.

Das Frühjahr ist also die Zeit, in der man die Leber und die Gallenblase stärken und entgiften sollte. Das tut man am besten, indem man Nahrungsmittel mit großem "Holzanteil" bevorzugt, wie grüne Gemüse, Sprossen, Blattgemüse (z.B. Löwenzahn und Sauerampfer), frische Kräuter und bestimmte Obstsorten (Rhabarber, säuerliche Äpfel).

Das Saure wirkt zusammenziehend und sammelnd. Die Säure von Sauerkirschen etwa, zieht aufgrund ihrer adstringierenden Eigenschaft die Poren zusammen und verhindert damit im Frühjahr in den ersten warmen Tagen eine schnelle Abgabe von Flüssigkeit, und so ein Austrocknen des Körpers, das zu Erkältungen führen kann.

Probieren Sie unsere Karottentarte auf Knusperboden und versorgen Sie Ihre Organe des Holzelements mit frühlingshafter Vitalenergie!

Steckbrief Karotte: stärkt Milz und Leber, wirkt hustenlindernd, befeuchtet den Darm, wirkt abführend, beruhigt empfindliche Augen

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

Mehr Informationen und eine Leseprobe finden Sie hier:

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

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

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

Anlagen:

- 1) Rezept Karottentarte
- 2) Cover Glücksrezepte

Verteiler:

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

Schlagworte:

Leberkrankheiten, Milz, TCM, Stressabbau, Herzfunktionen, Herzrasen, Glücksrezepte, Wutanfälle, Zorn, Beruhigend, Gesundheit, Ernährung, Ernährungsumstellung, Diät, Genuss, Lebensfreude, Kochen, Rezepte, Gallensteine, Vorbeugung, Lifestyle, Essen, China, chinesisch, Fünf Elemente, Gesundheit, Gesunde Ernährung,

Veröffentlichung: sofort