

FRÜHJAHR – ZEIT DES HOLZELEMENTS: GEBEN SIE IHRER LEBER SAURES!

Die uneingeschränkte Funktion der Leber ist eine der Grundvoraussetzungen für einen gut funktionierenden Organismus. Doch wie können Sie Ihrer Leber mit einfachen Mitteln Gutes tun? Eine erste Antwort lautet: »Geben Sie ihr Saures.«

Der saure Geschmack wirkt adstringierend. Die Zufuhr von Saurem in kleinen Dosen verhindert den Verlust von Körperflüssigkeit.

Je mehr Blut Ihre Leber aufsaugen und speichern kann, desto aktiver ist sie, – und Sie selbst in der Folge auch. Nehmen Sie im Frühjahr vermehrt blutaufbauende Lebensmittel zu sich, wie Rote Rüben, Getreide (z.B. Grünkern), grüne Blätter, wie die von Mangold und Sauerampfer, sowie frische Kräuter und Sprossen. Es ist vor allem das Grün von frischem Saisongemüse, das den Organen des Holzelements die benötigte Vitalität zuführt.

Bei Ärger oder Anspannung können Obst- und Gemüsesorten mit harter Konsistenz kleine Wunder bewirken. Alles, was beim Reinbeißen knackt und kracht, stimuliert die Energie der Leber und bringt sie zum Fließen. Indem Sie Ihre Kaumuskeln so richtig arbeiten lassen, wird reichlich Speichel produziert, die aufgestaute Leberenergie gerät in Fluss. In der Folge wird die Blockade beseitigt, die den Energiestau verursacht, Hitze erzeugt und den Zorn in Wallung bringt. Ärger wird abgebaut.

Aber auch Meditation, lange Frühlingsspaziergänge, Zeit zum Nachdenken oder zum Seele baumeln lassen sind ideale Maßnahmen, um für eine gesunde Leber und Gallenblase zu sorgen!

Probieren Sie unsere Rote-Rüben-Suppe mit Kokosmilch für mehr frühlingshafte Kraft und Lebensenergie!

Steckbrief Rote Rübe: fördert die Blutbildung, befreit das Blut von Giftstoffen, befeuchtet den Darm, kräftigt das Qi

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 Rote Rüben Suppe 2) Cover Glücksrezepte

Verteiler:

1) Essen und Trinken

2) Gesundheit und Medizin

Schlagworte:

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

Veröffentlichung: sofort