

ZEIT DES WASSERELEMENTS

Gemäß der daoistischen Philosophie der Fünf-Elemente-Lehre ist im November die Zeit des höchsten Yin und des Wasser-Elements, das den Winter dominiert, gekommen. Alles in der Natur verlangsamt sich und zieht sich zurück.

Auch der Mensch sollte sich nun in eine Phase der Regeneration begeben und seine Lebensenergie Qi pflegen. Nach Ansicht der alten Daoisten ist diese in den Nieren gespeichert. Demnach hat dieses Organ in der kalten Jahreszeit besondere Beachtung verdient. Warme Suppen, Eintöpfe, Aufläufe aus Hülsenfrüchten und wärmende Gewürze wie Ingwer, Zimt oder Rosmarin wirken sich positiv auf den Nierenkreislauf aus und stärken unser Qi.

Probieren Sie unseren Bohnen-Gemüse-Eintopf mit Orangen-Rosmarin!

Gefunden in: Glücksrezepte

Gefunden in:

“Glücksrezepte – Lebensfreude und Genuss nach den 5 Elementen”

von Isabella M. Obrist/Jürgen Bubeck

Kochbuch

Hardcover, 200 Seiten

50 farbige Abbildungen

Format: 21 x 26 cm

€ 24,00 (D) | € 24,50 (A)

ISBN: 978-3-943314-35-9

Glücksrezepte ist Gewinner des „Gourmand World Cookbook Award“ für Deutschland in der Kategorie „Best Chinese Cuisine Book“ 2017.

Eine Leseprobe finden Sie hier:

https://www.drachenhaus-verlag.com/wp-content/uploads/2018/06/Glücksrezepte_Leseprobe.pdf

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

<https://www.drachenhaus-verlag.com/kontakt/>

Besuchen Sie unsere Website, hier gibt es noch weitere interessante Autoren zu entdecken: www.drachenhaus-verlag.com

Veröffentlichung: Sofort

Anlage: Cover: Glücksrezepte, Bohnen-Gemüse-Eintopf mit Orangen-Rosmarin

Verteiler: Essen und Trinken, Beauty & Wellness

Schlagworte: Winter, Wasserelement, Feuchtigkeit, Kühle Jahreszeit, Abwehrkräfte, Immunsystem, Grippewelle, Nieren, Trockenheit, Diät, Rezepte, Fünf Elemente, TCM