

## IM ZEICHEN DES FEUERS: NUN IST KÜHLUNG ANGESAGT!

Wenn die kalten Tage nun endgültig vorbei sind und wir die Sommergarderobe aus dem Schrank holen, übernimmt das Prinzip Yang die Hauptrolle. Die Zeit des Feuerelements ist gekommen. Die Natur präsentiert sich in verschwenderischer Pracht, Erdbeeren und Kirschen leuchten aus dichtem Grün.

Verfügen wir über einen gesunden Organismus, sind wir ausgeglichen und blicken nun voller Zuversicht nach vorn. Diese positive Energie bezeichnet die chinesische Medizin als "harmonisches Feuer."

Da das Herz das dem Feuerelement zugeordnete Organ ist, sollten wir in dieser Phase besonders darauf achten, nicht in Zeitdruck zu geraten, denn wenn der Puls aufgrund von Stress aus dem Rhythmus gerät, hat das negative Auswirkungen auf unsere Herz-Energie. Um das Herz auch in der warmen Jahreszeit optimal zu unterstützen, sollten wir durch den Genuss kühlender Speisen für ein Gleichgewicht sorgen. Das tun wir am besten, indem wir Zutaten nur kurz kochen oder blanchieren, um nicht noch mehr Yang zuzuführen, oder indem wir jetzt vermehrt Rohkost auf den Tisch bringen.

Bevorzugt sollten nun vor allem Gemüse und Kräuter mit bitterem Geschmack auf dem Speiseplan stehen, wie Auberginen Chicoree, Rucula, Rosmarin...

Das Bittere leitet überschüssige Hitze ab und hilft, das Herz zu schonen. Vor allem muss der Organismus mit Wasser versorgt werden. Dabei darf er nicht übermäßig abgekühlt werden, um die Verdauung nicht zu beeinträchtigen.

Wasserhaltiges Gemüse wie Gurken, Zucchini kühlen auf natürliche Weise und sollten kalten Getränken oder Eiscreme gegenüber bevorzugt werden.

Unsere Sommer-Rezepte bringen den Kreislauf so richtig in Schwung! Für einen optimalen Temperatenausgleich empfehlen wir zum Beispiel das Auberginen-Confit mit Tomaten-Kokos-Sorbet.

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](mailto:info@drachenhause-verlag.com)

Kontakt: Dr. Nora Frisch, Drachenhause Verlag, Holgenburg 6, D - 73728 Esslingen

[info@drachenhause-verlag.com](mailto:info@drachenhause-verlag.com), [www.drachenhause-verlag.com](http://www.drachenhause-verlag.com)

Anlagen:

- 1) Rezept Auberginen Confit
- 2) Cover Glücksrezepte

Verteiler:

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

Schlagworte:

Herzkrankheiten, Milz, TCM, Stressabbau, Herzfunktionen, Herzrasen, Glücksrezepte, Hitze, Hitzewallung, Gesundheit, Ernährung, Ernährungsumstellung, Diät, Genuss, Lebensfreude, Kochen, Vorbeugung, Lifestyle, Fünf Elemente, Essen

Veröffentlichung: sofort