



Ernährung nach den Fünf Elementen

August - Blaubeeren aus der Hand

Blaubeeren aus der Hand

Diesmal gibt es kein Rezept, dafür aber eine kostbare GABE, gerade für die heißen Zeiten des Sommers

Zutaten

- eine Handvoll Blaubeeren

Blaubeeren...

Die WALDHEIDELBEEEREN. Jetzt sind sie REIF, in den Wäldern und auch zu erstehen auf Bauern- oder in Biomärkten.

In der Zeit der Fülle und des Überangebots, das uns stets zur Verfügung steht, möchte ich Sie gerne auf die Mäßigung aufmerksam machen. Und zwar insofern, dass Sie erkennen können, dass in der Mäßigung nicht, wie oft angenommen, der Verzicht auf etwas steckt, sondern in ihr verbirgt sich die ESSENZ dessen, WAS WIR WIRKLICH BRAUCHEN!

Hitze kann sich sehr stark auf unsere Verfassung auswirken, körperlich und psychisch, wenn wir uns ihr zu lange aussetzen. Vor allem dann, wenn wir zu wenig Flüssigkeiten aufnehmen. Oftmals aber trinkt man reichlich und dennoch hat man das Gefühl, immer durstig zu sein...

Das liegt daran, dass gerade Wasser den natürlichen Flüssigkeitsverlust durch Hitze zwar ausgleicht, aber nicht unsere kostbaren Körpersäfte auffüllt.

Bei Hitze ist es wichtig, SÄFTE und SUBSTANZ immer wieder neu aufzubauen. Unsere Nahrungsmittel bieten uns hier die besten Möglichkeiten. Selbst die kleinsten und einfachsten von ihnen.

Wir wissen nur zu wenig darüber!

Jeden Tag eine HANDVOLL kühler, saftiger, vollmundiger Beeren - das ist die ESSENZ dessen, was wir im Sommer und bei HITZE IMMER WIEDER brauchen.

Das KÜHLE und BEFEUCHTENDE der dunklen Beeren

Je dunkler die Frucht, bzw. die BEERE, desto WERTVOLLER ist sie für uns.

Die unten aufgeführte Wirkung betrifft aber nur die echte Heidelbeere, nicht die Kulturheidelbeere.

Wirkung

- Sie ist kühlend, süß, leicht sauer und zusammenziehend
- Sie stärkt und hebt unsere Energie und vermag HITZE auszuleiten
- Sie hilft bei Blutarmut und Anämie, wirkt sehr nährend und gleichzeitig Blut bewegend
- Sie stärkt die Augen und hilft bei Sehstörungen
- Frischen Blaubeeren können bei Verstopfung helfen, getrocknete bei Durchfall
- Unterstützend ist auch bei Schlafstörungen, Schwindel und Ohrensausen



Ernährung nach den Fünf Elementen

August - Blaubeeren aus der Hand

Anwendung

Eine Handvoll täglich, in Zeiten, in denen es reife Früchte gibt.

Und regelmäßig über das ganze Jahr verteilt als Saft, Marmelade, Gelee oder eingeweckt.

...im rechten Maß und in der Regelmäßigkeit liegt die Heilkraft, die in der Nahrung verborgen ist.

Genießen Sie die Zeit, in der es diese wundervollen Beeren gibt.