



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

## Gestresste Leber

Nach Karneval habe ich immer ein ungutes Gefühl. Zuviel Alkohol musste durch die Leber Da bin ich wahrscheinlich EINER von zig tausenden, denen es ähnlich geht. Bisher habe ich mir nach Karneval immer eine Abstinenz verordnet. Dieses Jahr wollte ich meiner gestressten Leber auch in Sachen Ernährung etwas Gutes tun. Daher habe ich einmal einen Blick in die traditionelle Chinesische Medizin / TCM geworfen und mir die Rezepte der Fünf Elemente Ernährung angesehen. Dabei habe ich mir die folgenden Gerichte auf den Speiseplan geschrieben:



Foto Klaus Rupp

- a) Frühlingsgemüse-Suppe mit Grünkern
- b) Hirsefrühstück mit Gojibeeren und Cashews
- c) Reisfrühstück mit Fenchel und Walnüssen

Ich habe keinerlei medizinisches Wissen und bin auch kein Ernährungswissenschaftler. Die Hintergrundinformationen von Frau Sabine Kakizaki hier bei [sexyglasfutter.de](http://sexyglasfutter.de) und die beschriebene gesundheitliche Wirkung haben mich einfach überzeugt. Von daher habe ich die o.g. Rezepte ausprobiert. Ich kann nur sagen, dass ich mich schnell von Karneval erholt habe. Ob mein Körper sich auch ohne die Fünf Elemente Küche so schnell erholt hätte, bleibt natürlich eine reine Spekulation. So etwas kann man nur subjektiv beurteilen. Hatte das Gefühl, dass mich die TCM Ernährung dabei unterstützt hat.