

10. JUNI: TAG DES GARTENS

Gärtnern ist ein gutes Mittel, um Stress entgegenzuwirken. Gegen Stress und den damit verbundenen Beschwerden wie Herzrasen, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen und Bluthochdruck, können aber auch vorbeugende Maßnahmen getroffen werden: Gemäß der traditionellen chinesischen Medizin empfiehlt es sich im Sommer, Lebensmittel mit natürlichen Bitterstoffen in den Speiseplan aufzunehmen. Sie unterstützen das Herz bei seiner Arbeit in der heißen Jahreszeit.

Schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe und legen Sie ein kleines Gemüsebeet an, in dem Sie für die Sommerküche Rucola, Auberginen oder Chicoree pflanzen, ziehen Sie Kräuter wie Rosmarin und Thymian!

Und lehnen Sie sich nach getaner Arbeit mit einem köstlichen Stück Heidelbeer Flammkuchen mit Rosmarin Creme zurück!

Gefunden in: Leseproben finden Sie hier:

<https://www.drachenhaus-verlag.com/yin-und-yang-gluecksrezepte/>

Fordern Sie Bildmaterial und 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

Anlagen: Heidelbeer Flammkuchen mit Rosmarin Creme (Rezept), Cover Glücksrezepte

Verteiler: Natur&Garten, Gesundheit&Medizin

Schlagworte:

Herzprobleme, Sommer, Hitze, Herzrasen, Stress, Gärtnern, Kontemplation, Ernährung, Beet anlegen, Sommerküche, TCM, Sommerrezepte, Auberginen, Rucola, Heidelbeeren, Schlafstörungen