

Különleges Feng Shui receptek! Frissítően savanykás ízek.. 4. rész.

“Alkalmazkodj és túlélő leszel!”



A szeles és bolondos áprilist, a vad kánikulát hozó május váltotta fel. Ez a hirtelen változás még az egészséges szervezet számára is megterhelő.

Nézzük van-e valami a Feng Shui tarsolyában, ami átsegít ezen a bolondos időszakon? Természetesen van, a felfrissülés élménye.

A Feng Shui öt elem tana, a táplálkozás titkaiban is jelen van. Ismerd meg a benne rejlő lehetőségeket és készíts magadnak tetszőleges és egészséges finomságokat.

Emlékeztetőül az öt elem ízvilága:

A sós íz a Víz elem energiaminőségét személyesíti meg,
a savanyú íz a Fa elemet,
a keserű íz a Tűz elem sajátja,
az édes íz a Föld elem jellegzetessége,
a csípős íz a Fém elem képviselője.

Az előző három részben a sós, az édes és a csípős ízek világába pillanthattunk bele, most következzen

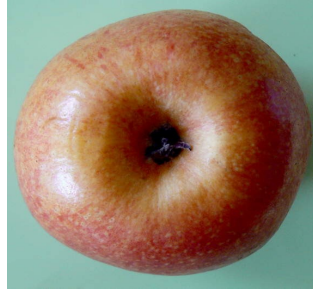
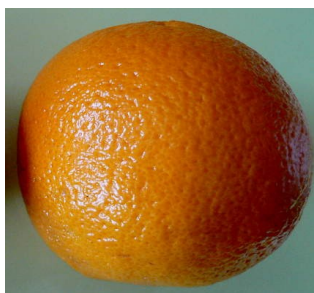
a savanyú íz, a Fa elem energiaminősége:

Néhány alapanyag a teljesség igénye nélkül.

Sóska, petrezselyem, citromfű, kelbimbó, paradicsom,



savanyú alma, citrom, lime, **narancs**, kiwi, egres, ribizli, **meggy**, cseresznye, **áfonya**, málna, ananász.



A folyadékok közül a **citromfű** tea, a csipkebogyó tea. Az alkohol tartalmú italok választékából néhány: a pezsgő, a fehérbor és a búzasör.



(citromfű)

A savanyú és általában lédús étel fokozza a nyáltermelést, a gyomorba jutva pedig élénkíti, felgyorsítja az emésztés folyamatát. Étvágyfokozó hatású, azonban érdemes mértékkel fogyasztani, mint mindent. Mindenkinek érdemes figyelembe vennie szervezete állapotát, hiszen a mértéktelenül fogyasztott savanyú étel a fogak érzékenységéhez, fekélyekhez, gyulladásokhoz és hasmenéshez vezethet.

A következő recept kellemes és mérsékletes a szervezet számára. Frissítő hatású és bátran fogyasztható akár naponta is. A fenti felsorolás alapján a recept összetételét változtatva, vitamindús és változatos saláta készíthető.

Recept a Fa elem jellegével:

Frissítő gyümölcssaláta

Hozzávalók 1 fő részére:

- ½ db alma
- 1 db narancs
- ½ db ananász
- 1 marék meggy (lehet befőtt is)
- 1 marék aszalt áfonya
- 2 szál citromfű

A hozzávalókat megtisztítom, megmosom, a citromfűvet apróra vágom, a gyümölcsöket felkockázom és egy gyümölcsös tálkába vagy kehelybe helyezem, majd összekeverem. A tetejét meghintem az aszalt áfonyával és rászórom az apróra vágott citromfűvet.

Légy türelmes, tedd a hűtőbe egy fél órára, hogy kellemesen hűsítő legyen és már fogyaszthatod is!



A rekkenő tavaszi hőségben fogyassz lehűtött citromfű és csipkebogyó teát. Ízesítésül pár csepp citromot és mézet is keverhetsz bele.

Kellemes tavaszi napokat kívánok és sok vitalitást.

Sok szeretettel

Bányász Imréné
okleveles Feng Shui tanácsadó
www.harmonikusvilag-fengshui.hu