



SOMMERHITZE VON INNEN AUSGLEICHEN: MIT GRÜNEN SÄFTEN UND KALTEN SUPPEN

Bei Sommerhitze wird auch in der TCM – die sonst generell eher warme, gekochte Speisen und Getränke empfiehlt – der Verzehr von Rohem und Kühlendem angeraten. Gemüse und Obst sind beste Vitalstoffquellen und sollten gerade jetzt 1-2x täglich auf dem Speiseplan stehen: Starten Sie den Tag mit einem frisch gepressten grünen Saft und gönnen Sie sich später eine kalte Suppe.

Morgens: Smoothie



Mixen Sie hier vor allem **grünes Gemüse** (Salat, Mangold, Spinat, Karottengrün, Gurke,..) z.B. mit Banane oder Orange. **Keine Milchprodukte** beimischen! Zur Verdünnung eignet sich etwas warmes Wasser. Kleine Schlucke im Mund etwas kauen und dann erst schlucken. 300-500ml pro Portion.

Mittags oder abends: Kaltschale

Eine kalte Suppe ist gerade im Sommer sättigend und entschlackt gleichzeitig. Sie versorgt den Körper mit Feuchtigkeit und Mikronährstoffen und ist einfach zuzubereiten: Im Mixer z.B. Avocado (sorgt für Sämigkeit) mit Stangensellerie, Brokkoli, grünem Paprika, Gurken oder Grünkohl mischen. Etwas Salz und Pfeffer hinzu. Zur Süßung eignet sich z.B. Karotte, Apfel oder Rote Beete. Wer viel Eis isst oder oft kalte Füße hat, sollte etwas frisch geriebenen Ingwer beimischen.

