



Das TCM-Kochbuch ? Pfiffige Köstlichkeiten nach chinesischer Medizin für ein gesundes und langes Leben

Buchtipps zur Ernährung
Das TCM-Kochbuch - Kulinarisch genießen nach Traditioneller Chinesischer Medizin
Leckere Klößchensuppe aus Dinkel-, Buchweizenflocken und Hähnchenbrustfilet abgeschmeckt mit frischem Ingwer und Anis oder Pfannkuchen mit Möhren-Zucchini-Füllung aromatisiert mit Zimt. Klingt kompliziert, ist es aber nicht. Gesund und preiswert sind diese Köstlichkeiten noch dazu.
Bo Sun, der in China geborener Arzt für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), hat gemeinsam mit der Heilpraktikerin Theresia Wilhelms diese unkomplizierten Rezepte nach chinesischer Medizin kreiert. Die Rezepte haben vor allem eins: Pfiff! Außerdem sind sie alltagstauglich, leicht nachzukochen und preiswert. Sie stammen allesamt aus: "Das TCM-Kochbuch - Kulinarisch genießen nach Traditioneller Chinesischer Medizin".
Abgestimmt sind diese kreativen Rezepturen nach Yin, Yang und den fünf Elementen mit ihren Geschmackskomponenten sauer, bitter, süß, scharf und salzig. Sie sind zusammengestellt für Menschen, die sich gesund und vollwertig ernähren möchten.
Vornehmlich aber auch für Menschen, die mit Magen- und Darmstörungen, Bluthochdruck, Diabetes und Stoffwechselstörungen zu kämpfen haben und ihre Ernährung nachhaltig umstellen und zugleich bereichern möchten. Die klar strukturierten Rezepte vermitteln, wie mit wenig Zeit- und Kostenaufwand eine gesunde, wohltuende Ernährung für die ganze Familie zubereitet werden kann. Alle Zutaten sind in Lebensmitteläden erhältlich.
Beispiel: Gedämpfter Fisch an gekochter Hirse-Reis-Mischung. Die Autoren bereiten mit frischem Fisch, Hirse, Reis, Frühlingzwiebeln und Ingwer eine Gaumenfreude zu, die leicht verdaulich ist, gegen hohen Blutdruck, hohe Blutfett- und Cholesterinwerte wirkt, zudem das Herz stärkt und schlank hält. Oder die warme, vegane Salatvariation, die mit Chinakohl, Möhren, Zitrone und Sesamsamen eine preiswerte, leicht verdauliche, erfrischende und magenfreundliche Köstlichkeit ist.
Somit sollte "Das TCM-Kochbuch" mit seinen vielen Hintergrundinformationen zur Traditionellen Chinesischen Medizin und den umfangreichen Tabellen zum Nachschlagen über die Wirkungsweise und Eigenschaften vieler Nahrungsmittel und Speisen in keiner Küche fehlen.
Buchtipps und weitere Informationen unter www.tcm-kochbuch.de
Das TCM-Kochbuch - Kulinarisch genießen nach Traditioneller Chinesischer Medizin
Bo Sun, Theresia Wilhelms
Sun Verlag 2015
168 Seiten, Hardcover, 86 farbige Abbildungen
ISBN 978-300-040183-1
EUR 19,95 [D] | EUR 20,60 [A] | CHF 28,50
Theresia Wilhelms
Sun Verlag GbR
Anne-Frank-Straße 6
54516 Wittlich
Deutschland
Telefon: + 49 (0) 6571 9532-0
Telefax: + 49 (0) 6571 9532-99
www.sun-verlag.de


Pressekontakt

Sun Verlag

54516 Wittlich

Firmenkontakt

Sun Verlag

54516 Wittlich

Verlag für alternative Medizin, Ratgeber/Essen, 5-Elemente-Ernährung, Traditionelle Chinesische Medizin, Yin-Yang-Philosophie, Daoismus, Publikationen: "Das TCM-Kochbuch", "Finde dich selbst durch innere Kraft"