

# **TCM-Expertin Claudia Holl: Den Stoffwechsel in Schwung bringen mit der Sonnenpflanze des Frühlings!**

**Die Kraft und Fülle des Frühlings ist in der Natur gerade wunderbar sichtbar. Sie aber verspüren diese Kraft noch nicht in sich, Ihr Körper macht noch nicht mit, fühlt sich noch müde an durch die sogenannte „Frühjahrmüdigkeit“?**

**Wie Sie Ihren Stoffwechsel in Schwung und damit auch Ihren Körper wieder zu seinen gewohnten Kräften bringen weiß die Luftenberger TCM-Expertin und Kinesiologin Claudia Holl.**

Der Frühling hat Einzug gehalten im Land und die Wiesen erstrahlen im Sonnenschein mit frischem Grün und sonnigem Gelb. Die Sonnenpflanze des Frühlings streckt ihre sonnengelben Blüten der Sonne entgegen – der Löwenzahn.

Sein Name spricht für sich: Löwen-Zahn. Wenn man den Löwenzahn beobachtet, WO er überall wächst, dann weiß man, welche Kraft im innewohnt. Durchbricht er doch mit seiner Löwenkraft selbst Betonböden, in denen kleine Ritzen erkennbar sind.

Genau diese Kraft entfacht diese Sonnenpflanze auch im Körper. Er durchbricht alles, was festgefahren ist, was im Laufe des Winters sozusagen innerlich „eingefroren“ ist, sei es der Stoffwechsel, die Beweglichkeit des Körpers, der Muskeln, Sehnen, Faszien. Aber auch die Beweglichkeit des Geistes und der Emotionen mag er durch seine Sonnen- und Löwenkraft (wieder) ins „rechte Licht“ zu bringen.

## **TCM-Tipp: Löwenzahn-Oxymel**

Wie Sie die Sonnen- und Löwenkraft des Löwenzahns einfangen können weiß die Expertin: Bereiten Sie sich einen Sauerhonig, also ein Oxymel zu, z.B. 250 g Honig und 250 g Apfelessig, bevorzugt unpasteurisiert und ungefiltert (enthält durch die Fermentation wertvolle Bakterienkulturen und unterstützt somit wiederum auch Ihr Immunsystem).

Vermengen Sie beides gut miteinander.

Nun ernten Sie von einer Wiese, von der Sie wissen, dass sie ungedüngt und wild wachsen darf, ca. 1-2 Handvoll Löwenzahn-Blüten. Die beste Erntezeit ist bei Sonnenschein am späten Vormittag bzw. zur Mittagszeit. Fügen Sie diese dem Oxymel zu und vermengen alles gut miteinander. Lassen Sie dieses Oxymel für gut 1 Monat ziehen, eventuell können Sie immer wieder mal das Glas etwas bewegen.

Nach diesem 1 Monat ist das Löwenzahn-Oxymel fertig und bereit, es zu genießen (die Blüten können Sie abseihen oder aber drinnen belassen oder auch essen). Nehmen Sie davon 1 TL bis 1 EL in ein Glas Wasser und trinken Sie dieses, wenn möglich, morgens oder im Lauf des Vormittags. Sie unterstützen damit sowohl Ihre Verdauungskraft wie auch Ihr Immunsystem wie auch die Entgiftung Ihrer Leber und kurbeln gleichzeitig Ihren Stoffwechsel an.

Damit kann sich die Sonnen- und Löwenkraft des Löwenzahns auch in Ihnen entfalten!

Noch mehr Wissen rund um Gesundheit, Ernährung und gute Lebensweise gibt es in Claudia Holls Büchern. Ihr erstes Buch „Kochen für die Seele“ ist bereits 2009 im freya Verlag erschienen (3 Auflagen), 2013 folgte das zweite Buch „Kochen für die Mitte“ – ebenfalls im freya Verlag. Nähere Informationen unter [www.kch.at](http://www.kch.at)

### **Kontakt:**

Claudia Holl: 0676/77 58 605

E-Mail: [claudia.holl@kch.at](mailto:claudia.holl@kch.at) - [www.kch.at](http://www.kch.at)



**Bildtext:** Mit der Frühlingspflanze den Stoffwechsel in Schwung bringen von TCM-Expertin Claudia Holl aus Luftenberg. Fotoinweis: Holl