

Voedsel dat Qi-stagnatie oplost

div.kruiden :

Basilicum; Karwei; Cardamon; Cayenne; Koriander; Dillezaad; Knoflook; Marjoraan; Mosterdblاد; Pepermunt; Steranijs; Toermalijn; Bieslook; Kruidnagel en Azijn.

div. Groenten :

Wortel; Venkel; Koolrabi; Radijs; Pompoen; Rettich en Waterkers.

div. Fruit :

Grapefruit; perzik; pruim.

Menusuggesties :

- Wortelpompoensoep in groentebouillon met met koriander, knoflook en een beetje cayennepeper en fijngehakt bieslook.***
- Salade van geraspte rettich en een dressing van olijfolie, azijn, mosterd en cayennepeper en fijngehakte verse pepermunt.***
- Heldere dubbelgetrokken hertebouillon met venkel en steranijs.***
- Gebakken pompoen en koolrabidobbelsteentjes en ui met karwei en knoflook met zoete aardappel.***
- Waterkerssoep in groentebouillon met knoflook.***

