



YOGI REZEPT TIPP: „Miss Whiz“

Zutaten (für 1 Portion):

1 reife Banana, 250 ml Orangensaft, 1 EL flüssiges Weizengras-Saft (alternativ: in Pulverform, ebenso geht auch Gerstengras in Pulverform), 2 TL Reis-Kleie-Sirup, 2 TL kalt gepresstes Mandelöl (alternativ Sesam o. Leinöl)

Zubereitung

Mixe alle Zutaten bis sie ganz cremig und schaumig sind, am besten gleich verzehren - trinke Schluck für Schluck, kaue das Getränk regelrecht :)

Wirkung

Yogi Bhajan sagte, für Frauen, vor allem im Alter von über 28, sollte die Ergänzung ihrer Ernährung mit hochwertigen, kaltgepresste Öle, das erste sein am Morgen: zwei Esslöffel Mandel-, Sesam- oder Olivenöl, kombiniert oder alleine, zusammen mit ein oder zwei Esslöffel Leinsamen täglich.

Wenn diese Öle auf die Nacht eingenommen werden, wirken sie als Abführmittel. Zusammengenommen oder selbst verwendet, senken sie Cholesterin, Fett im Körper zu reduzieren, halten die Haut gesund, helfen Hunger zu reduzieren, reinigen den Körper von Giftstoffen und sind ausgezeichnete Quellen für Protein.

Darüber hinaus ist 2-3 Esslöffel Wasser löslichen Flüssigkeit Chlorophyll in einem Glas Wasser täglich wirklich hilfreich für den Dickdarm. Der Drink ist ein perfektes nahrhaftes Frühstücks-Getränk für Frauen, da reich an Kalium, Eisen, Ölen und die alkalischen Eigenschaften des Chlorophyll - er versorgt eine Frau mit den erforderlichen täglichen Dosen von Sesam- oder Mandelöl, die ihre Haut und Haar stärkt, Chlorophyll wirkt als Innenreiniger und Reiskleie-Sirup unterstützt das Nervensystem.

Lotus Yogazentrum, Inh. Carola Maria Stiefvater
Am Holderstock 1, 77652 Offenburg
www.lotus-yogazentrum.de