



Frauenpraxis Spiez

Hormonausgleichendes Morgenmüesli

Nach einer Idee von Johanna Budwig

Leinsamen enthalten Phytoöstrogene, die im Körper das Östrogen ausgleichen helfen können. Ein Zuviel ebenso wie ein Zuwenig. Sie wirken zudem krebswidrig, fördern die Verdauung, schützen vor hohen Cholesterinspiegeln, regen die Hypophyse an und befeuchten die Schleimhäute.

Leinöl enthält wichtige Omega-3-Fettsäuren.

Granatapfelkerne enthalten u.a. das Östrogen Östron und sind ein Jungbrunnen für Männer und Frauen von der Lebensmitte an.

Magerquark, Nüsse und Samen liefern das für einen stabilen Blutzuckerspiegel nötige Eiweiss.

Zutaten

100 g Magerquark

1 EL geschrotete (!) Leinsamen

1 EL Leinöl

1 TL Honig

1 Prise Salz

1 Messerspitze Vanillepulver und je nach Lust und Laune 1 Msp. Zimt, Kardamom, Ingwer
einige Spritzer Zitronensaft

5 EL frische Granatapfelkerne, oder ein geriebener Apfel, (Wild)beeren, Saisonobst

Gerne ergänzen mit Nüssen oder Samen nach eigenem Geschmack

Zubereitung

Die Zutaten mischen und geniessen. Eine grossen Tasse warmes Wasser* dazu trinken.

Wichtig

*Trinken Sie immer ein **grosses Glas Wasser** pro 1 EL Leinsamen, da diese im Darm quellen und es bei Wassermangel zu einem Darmverschluss kommen könnte!

Wenn Sie zur dieser Mahlzeit Medikamente einnehmen wollen, sprechen Sie **vorher** bitte mit Ihrem Arzt, denn der Leinschleim behindert im Darm die Aufnahme von Wirkstoffen.

Annina Kramer

Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom
in Trad. Europäischer Naturheilkunde

Seestrasse 6
3700 Spiez
033 654 87 63

kontakt@frauenpraxis-spiez.ch
www.frauenpraxis-spiez.ch

