

NATÜRLICH GESUND IN HOMÖOPATHISCHER DOSIS

Energiequelle Omega-3-Müsli



Mit einer einfachen Leinöl-Topfen-Mischung lässt sich die tägliche Ernährung aufpeppen.

BARBARA STELZER

Ganz ehrlich – nicht wenige Homöopathen haben es aufgegeben, Überzeugungsarbeit in Sachen gesunder Ernährung zu leisten. Viele Menschen sind mit Informationen schlichtweg übersättigt. Vieles scheint zu kompliziert, teuer und zu schnell wieder überholt zu sein.

Gerade deswegen soll dem Leser etwas Einfaches, Preiswertes und Altbewährtes vorgestellt werden, mit dem sich die tägliche Ernährung wunderbar aufpeppen lässt. Es ist

die rasch zubereitete Leinöl-Topfen-Creme nach Dr. Budwig: Pro Person werden 3 EL frisches (!) Leinöl mit 3 EL Magertopfen (100 g) und 2–3 EL Milch oder Wasser vermischt. Die Creme kann als Basis für jede Müslivariante sowie für Obst-Speisen verwendet werden. Ganz nach persönlichem Geschmack gibt man verschiedene Früchte, Flocken, Trockenfrüchte oder auch Gewürze wie Zimt, Nelke dazu.

Die angegebene Menge der Leinöl-Topfen-Mischung versorgt den Körper täglich mit jenen essentiellen Omega-3-Fettsäuren, die er für die Sauerstoffversorgung aller Zellen und damit für die Energiegewinnung so dringend braucht. Das ist nicht nur für Leistungssportler, sondern für jeden, der gesund und energie-

voll bleiben möchte sowie für Krebskranke während und nach ihrer Therapien eine sehr lohnenswerte Sache. Auch homöopathische Mittel wirken umso besser, je mehr Energie im Körper zur Verfügung steht. Das Eiweiß im Topfen bewirkt, dass die Omega-3-Fettsäuren wasserlöslich werden und somit mehr belebenden Sauerstoff in jede Zelle bringen können. Das ist eine quantenphysikalisch nachgewiesene Tatsache, die von der deutschen Chemikerin Dr. Johanna Budwig bereits vor 50 Jahren erforscht wurde.

Beim Kauf von Leinöl auf Frische und Qualität achten! Viel Freude und guten Appetit!

Die Autorin ist Homöopathin im benachbarten Bayern.