



# *Un esmorzar energètic*

Aviat començarà a fer més fresca i humitat i llavors hem d'estar preparats per a que el nostre cos resisteixi aquest canvi i no caiguem en els constipats de repetició o el cansament.

Us presentem un esmorzar energètic, fàcil de fer i que us donarà empenta i ànims al matí.

Posar dos grapats de flocs de civada, els que trobeu més fins i tous possible en un recipient amb llet d'atmelles sense sucre o llet d'avellanes o llet de soja (la que més un agradi). Escalfeu remenant durant 3 minuts amb una cullera de fusta i afegiu també dues nous i tres atmelles trossejades.

Un cop passat aquest temps afegiu germen de blat, una fruita fresca trossejada i una mica de canyella en pols.

## **Explicació**

Al matí és l'hora en que el nostre estómac està més fort i necessita reomplir-se d'energia després del descans de la nit.

Si aquesta preparació la ingeriu tebona al matí obtindreu l'energia i la protecció necessària, especialment en els dies freds i humits.

Així podem dir-vos que:

- La civada és un dels cereals més complets que existeix, ric en proteïnes, vitamines i oligoelements.
- El germen de blat es caracteritza per a ser un gran antioxidant , aporta molta vitamina E, preventiva de l'arteriosclerosi i indicada en el cansament intel·lectual perquè nodreix el sistema nerviós i en la millora del estat del cabell, ungles i pell.
- Les nous son molt energètiques, milloren la circulació sanguínia i segons la medicina xinesa tonifiquen la energia vital.
- I la canyella escalfa i millora l'energia de les nostres defenses i a més tonifica el meridià que passa per l'esquena que quedarà amb aquest esmorzar enfortida.