

## **Schizandra örten från Kina som jag tar för att pigga upp alla sinnen!**

Schizandra kan motverka nedstämdhet och stimulerar uttröttade binjurar. Stöttar leverns funktion och sägs förbättra vårt minne. Hjälper till att motverka klimakteriebesvär som svettningar och torrhet i slidan.

Schizandra stärker den sexuella lusten genom att höja dopaminnivåerna i nervsystemet. Fungerar även bra vid mild depression och känslan av att ha en "trög hjärna"

### Nässla

Klorofyll i nässla ökar syre och näringstransporter till cellerna och höjer ämnesomsättningen. Nässlan är mineral och vitaminrik och stärker immunförsvaret och är stärkande i stressande perioder

En morgonkick med Schizandra, nässla och blåbär!

1 glas

1 apelsin

1 äpple

2 dl blåbär

1 dl hallon

20 droppar Schizandra

1 msk nässelpulver

Pressa apelsin, äpple, blåbär och hallon i en juicecentrifug. Tillsätt nässelpulver och Schizandra och rör om. Servera direkt i ett vackert glas. Har du ingen juicecentrifug kan du mixa allt i en blender!

