

KÁVA YANNOH

- 3 šálky celozrnná rýže (natural)
- 3 šálky celozrnná pšenice špalda
- 2 šálky fazole azuki
- 2 šálky cizrna
- 2 šálky kořen čekanky
- 1 lžička oleje
- 1 špetka soli

Všechny ingredience nejprve opláchni a osuš. Každou zvlášť opraž nasucho na pánvi dohněda. Při pražení se energie jednotlivých ingrediencí nesmí mísit. Nech vychladnout. Teprve potom vše promíchej a pokračuj ve společném pražení se lžící oleje. Příjemně vonící praženou směs nech zcela vychladnout a rozdrť na prášek.

Vlastní káva yannoh se připravuje tak, že v jednom šálku vody se povaří 5 až 10 minut jedna čajová lžička směsi yannoh. Před podáváním se může přecedit. Žádný cukr, žádné mléko.

Běžná zrnková káva je kyselinotvorné tropické jin. Káva yannoh je naopak zdravý zásadotvorný nápoj s posilujícími a povzbuzujícími účinky. Je jang. Skvěle pomáhá při zácpách (svým jang přirozeně povzbudí jin líná střeva), při chronických bolestech hlavy (frontální a laterální bolesti a migréna, i jako prevence) a v případech dyspepsie (zažívací těžkosti). Pro její posilující účinky může kávu yannoh užívat kterákoli nemocná osoba, protože nezvyšuje srdeční tlak. Káva yannoh je skvělým nápojem pro studenty, podnikatele, úředníky a lidi, kteří pracují intelektuálně a potřebují mít v hlavě jasno. Yannoh bio organic je možno zakoupit i hotovou v balení pro 80 nebo 160 porcí, viz jednu z 235 položek nabídky zdraví prospěšných specifik Školy Shiatsu Ki.

www.bobdvorak.webnode.cz