

Heilsäfte für zur Blutreinigung und Stärkung des Immunsystems

Grundregel:

Je akuter und ausgeprägter die Symptome, desto eher einen gepressten Saft (Rohsaft) verwenden (leichtere Verdauung).

Steigerung zu den Rohsäften sind die Smoothies (genauso nahrhaft, aber mit Ballaststoffen).

Zutaten:

- | | |
|-----------|----------------------------------|
| 1. Obst | - Ananas |
| | - Äpfel |
| | - Aprikosen |
| | - Papaya |
| | - rote Johannisbeeren, Erdbeeren |
| | - Kirschen |
| | |
| 2. Gemüse | - Karotten |
| | - Tomaten |
| | - rote Beete |
| | - Spinat |
| | - Petersilie |
| | - Sellerie |
| | - Löwenzahn |
| | - Oliven |
| | - Gräser (Gerstengras etc.) |

Beispiele:

Grapefruit-Orange-Zitrone	Ausleitung am Morgen
Nektarine-Aprikose-Banane-Erdbeere	Ausscheidung
Aroniabeeren und Apfel	Immunsystem
Aroniabeeren-Gerstengras	Körperabwehr
Ananas-Erdbeer	gegen freie Radikale, Heilung
Gerstengras-Ananas	Zellatmung, antioxidativ
Rote Beete-Karotte	Blutregeneration!!!
Spinat-Karotte-Petersilie (Apfel, Ananas, rote Beete, Endivie)	Blutreinigung!!!
Karotte-Tomate	Immunsystem