

IMMUN- GRÜN- Getränke

Tue Gutes für Deinen Körper und benutze die Zutaten aus biologischen Anbau.

Smoothies kühlen den Körper herunter, wenn die Jahreszeit nicht mit genügend Sonne/ Wärme durchflutet ist und das Obst mehr als 1/3 anteilig ist.

Salate (z.B. Feldsalat, Rauke, Kopfsalat) und Kräuter (z.B. Brennessel, Löwenzahn) aus der jeweiligen Jahreszeit können gut hinzugegeben werden. Möhrchen benötigen ein Tröpfchen Öl.

Braunhirsepulver eingerührt, unterstützt Haut und Knochen und macht den Saft etwas sämig.

Vertraue Deinem Bauch und suche nach dem Herzen aus. (lies dazu auch Wissenswertes Juni 2016)



Grün und B -trächtig =

Mangold, Radicchio, Radieschen, Möhren, Apfel, Limette, Zitronenmelisse



Grün und reinigend

Grünkohl, Möhren, Zitrone, Ingwer, Löwenzahnblätter



Grün und hautgut

Tomaten, Apfel, Apfelessig, Petersilie, Fenchel, Gurke



Grün und beerig

schwarze / rote Johannisbeeren, Mango, Orange, Salat



Grün und antibakterielle

Kokosnussmilch, Ananas, Banane, Grünkohl, stilles Wasser



Hellgrün und treibend

Wassermelone, Banane, Zitrone, Salat, Brunnenkresse



Grünsüss und südlich

Papaya, Orange, Banane, Lollo Rosso,