

## 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,