

# Getränke zur Stärkung des Immunsystems

## **Ananassaft und Kokosmilch**

Die Immunkraft wird gestärkt und der gesamte Körper profitiert von diesem Saft-Cocktail.

Wenn sich Giftstoffe und Schlacken im Körper festsetzen, wird das Immunsystem schlapp. Der Darm ist unser wichtigstes Abwehrorgan.

**Ananassaft mit Kokosmilch** gemischt wirkt entgiftet und unterstützt auf diesem Weg das Immunsystem.

**Um eine Reinigung durchzuführen**, hilft die Tropenfrucht **Ananas** mit dem Enzym Bromelain, das entwässert wirkt, den Fettabbau unterstützt und die Darmtätigkeit anregt.

Die **Kokosmilch** fügt dem Saftcocktail das abwehrstärkende Selen zu und zusätzlich werden die abgelagerten Umweltgifte in unserem Organismus neutralisiert und ausgeleitet.

Statt Kokosmilch kann auch Kokoswasser eingefügt werden.

Kokoswasser schmeckt nicht so intensiv wie Kokosmilch nach Kokosnuss, hat jedoch weniger Kalorien, Zink ist enthalten und verfügt ebenfalls über einen hohen Selen-Anteil.

## **9 Teile Ananassaft und 1 Teil Kokosmilch**

## **Apfel und Erdnuss**

Verdauungsbeschwerden führen zum Unwohlsein und zu verminderten Abwehrkräften. Durch die Ballaststoffe im **Apfel** wird der Darm wieder angeregt zu arbeiten, die Darmflora wird wieder aufgebaut.

**Erdnüsse** enthalten viel Niacin und B-Vitamin und unterstützen dadurch den Apfel bei der Darnpflege und der Gesunderhaltung.

Dieser Saft kann auch sehr gut als Gute-Nacht-Saft getrunken werden, weil der Blutzucker während der Nacht durch den Wirkstoff-Mix gleichmäßig verteilt wird.

## **Apfelsaft mit einer Handvoll feingemahlenden Erdnüssen vermischen**

# Getränke zur Stärkung des Immunsystems

## **Aprikosen-Sanddorn-Saft**

Seelentröster und Gute-Laune-Saft

Wenn Sorgen und Konflikte die Seele belasten, kann auch die Produktion der Abwehrzellen gestört werden.

**Aprikosen** enthalten viele B-Vitamine, die die Nerven stärken und Spannkraft aufbauen, Beta-Carotine sorgen für eine gesunde Haut.

**Sanddornbeeren** schmecken herb und enthalten viel Vitamin C mit dem sie unsere grauen Zellen aktivieren. Ihre orange Farbe zeigt an, dass ihr Karotingehalt hoch ist und somit den Anti-Aging-Effekt der Aprikose verdoppelt. Es gibt fertigen Sanddornbeeren-Saft oder –Mus zu kaufen, der direkt in den Aprikosensaft gerührt werden kann.

## **Aprikosensaft mit ein wenig Sanddornsaft mischen**

## **Bananen und Physalis**

Gegen Stress hilft dieser Saft.

Je mehr Hektik, Stress in unserem Leben vorhanden, desto stärker wird der körpereigene Schutzschild angegriffen und die Anfälligkeit für Infekte steigt.

**Bananen** bringt durch ihre Bio-Aktiv-Stoffe – Magnesium, Kalium und Katecholamin – Gelassenheit in das Nervensystem.

Die Vitamine B1 und B2 bringen wieder Ruhe in das Gemüt und das Serotonin aktiviert das körpereigene Glückshormon.

Die **Physalis** oder auch Kapstachelbeere enthalten B-Vitamine und das Vitamin, das wiederum auf die Haut wirkt.

**Bananen und Physalis pürieren und mit Soja-Milch/Milch aufgießen.  
Entweder mit Rohrzucker oder Agavendicksaft süßen.**

# Getränke zur Stärkung des Immunsystems

## **Orangen-Ingwer-Saft**

Je mehr und stärker unsere Immunzellen arbeiten, umso besser.

Damit sich Immunzellen schnell vermehren, benötigt der Körper viel Vitamin C.

**Orangen** enthalten viel Vitamin C und zwar pro Frucht ungefähr 70 mg, das ungefähr den Tagesbedarf darstellt. Das Kalium bindet die freien Radikale, entschärft sie und schleust sie aus dem Körper.

Ingwer fördert mit seinen scharfen Ölen wie Gingerol die Durchblutung, wärmt durch und bremst Bakterien aus.

Dieser Saft hilft auch bei schlechter Stimmung, weil er den Histaminspiegel in Schach hält.

**1 Glas Orangensaft mit 5 bis 10 g gesaftete Ingwerknolle**

## **Tomaten-Sesam-Öl-Cocktail**

In der Winterzeit, durch den ständigen Wechsel von der Winterluft draußen und der Heizungsluft drinnen, trocknen die Nasenschleimhäute aus und verlieren dann dabei bis zu 80% ihrer Immunkraft.

**Tomaten** enthalten viel Vitamin A und wirken positiv auf die Haut.

**Sesam-Öl** zieht bei regelmäßiger Anwendung die Giftstoffe aus den Schleimhäuten.

**1 Glas Tomatensaft mit 1 TL Sesam-Öl**

gegebenenfalls mit Schnittlauchröllchen würzen und dekorieren