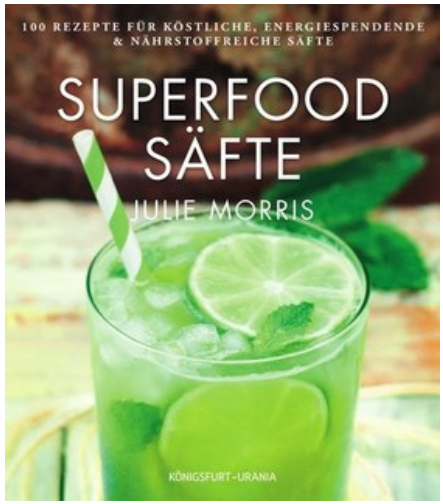
Julie Morris
Superfood Säfte

Leseprobe

Superfood Säfte
von Julie Morris
Herausgeber: Königsfurt-Urania Verlag



http://www.narayana-verlag.de/b18258

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

SUPERFOOD SÄFTE

100 REZEPTE FÜR LECKERE POWERSÄFTE

SUPERFOOD SÄFTE

JULIE MORRIS

Autorin von *Superfood Küche*
und *Superfood Smoothies*

Deutsche Übersetzung Dr. Juliane Molitor

KÖNIGSFURT-URANIA

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen und Ratschläge wurden von der Autorin sorgfältig recherchiert und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Die Informationen und Ratschläge sind außerdem nicht dazu gedacht, die Beratung durch einen Arzt oder Therapeuten zu ersetzen, sofern dies angezeigt ist. Eine Haftung der Autorin oder des Verlags ist ausgeschlossen.

Zur freundlichen Beachtung
Die Angaben und Tipps in diesem Buch beruhen auf Erfahrungswerten, sie müssen jedoch nicht für jede/n und nicht unter allen Umständen wirksam sein. Für Kleinkinder und Schwangere, für sehr geschwächte Personen und für Menschen in besonderen Krisen- und Wandlungsphasen können besondere Regeln gelten, die hier nicht angesprochen werden. Beachten Sie auch die Hinweise zu *Risiken und Nebenwirkungen* auf Seite 10.

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Die Texte und Abbildungen in diesem Buch sind urheberrechtlich geschützt. Kein Teil dieses Buchs darf ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag reproduziert oder in irgendeiner Weise weiterverwendet werden; das gilt besonders auch für eine Verwendung im Internet. Ausgenommen sind kurze Zitate oder kleine Buchausschnitte innerhalb von Besprechungen dieses Buchs.

Deutsche Erstausgabe
1. Auflage
Krummwisch bei Kiel 2015

© 2015 für die deutschsprachige Ausgabe
by Königsfurt-Urania Verlag GmbH
D-24796 Krummwisch
www.koenigsfurt-urania.com

Titel der amerikanischen Originalausgabe:
Superfood Juices. 100 Delicious, Energizing and Nutrient-Dense Recipes.
© 2014 by Julie Morris, www.juliemorris.net
Photography © 2014 by Julie Morris
Erschienen 2014 bei Sterling Publishing Co., Inc., New York City / USA,
www.sterlingpublishing.com

Umschlagdesign: Julie Morris und Sterling Publishing.
Fotos: © Julie Morris, mit Ausnahme der Fotos auf den S. 74: © Lukas Gojda, S. 75: © Mara Zemgaliete, S. 92 und 93: © Africa Studio – alle Fotolia.com
Herausgegeben von Johannes Fiebig
Übersetzung aus dem Amerikanischen: Dr. Juliane Molitor
Lektorat: Nicola von Otto, Claudia Lazar und Carlson Reinhard
Satz und Layout: Antje Betken, Oldenbüttel
Druck und Bindung: Finidr s.r.o.
Printed in EU 2015

ISBN 978-3-86826-135-6

INHALT

EINLEITUNG 6

TEIL EINS: GRUNDLAGEN DER SAFTZUBEREITUNG 12

DIE SAFT-KRAFT 14

SAFTZUBEREITUNG MIT SUPERFOOD 17

DIE ARCHITEKTUR EINES SUPERFOOD-SAFTS 21

SUPERFOODS 28

DER LETZTE SCHLIFF FÜR DEN GESCHMACK 45

HILFREICHE KÜCHENGERÄTE 48

GRUNDTECHNIKEN FÜR DIE HERSTELLUNG VON SUPERFOOD-SÄFTEN 50

HALTBARMACHEN UND LAGERN VON SUPERFOOD-SÄFTEN 53

ZIELGERICHTETE CLEANSES MIT SUPERFOOD 56

ZIELGERICHTETE CLEANSES 58

KANN ICH ESSEN, WÄHREND ICH EINE SAFTKUR MACHE? 60

ESSEN, DAS GUT ZU EINER SAFTKUR PASST 62

SCHNELLE ERHOLUNG & NEUSTART 65

REINIGEN & ENTGIFTEN 66

SCHLANKHEIT & SPANNKRAFT 67

KRAFT & AUSDAUER 68

SCHÖNHEIT & ANTI-AGING 69

TEIL ZWEI: DIE SÄFTE 72

BEVOR SIE ANFANGEN 74

FRUCHTSÄFTE 78

GRÜNE SÄFTE 114

GEMÜSESÄFTE 148

WARME SÄFTE 174

GEFRORENE GENÜSSE 182

CHIA FRESCAS 196

GESPRITZTE & AUFGÜSSE 204

SUPERFOOD-COCKTAILS 212

TEIL DREI: EXTRAS 220

SUPERFOOD-ERSATZMÖGLICHKEITEN 221

UMRECHNUNGSTABELLEN 222

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN (FAQs) 223

BEZUGSQUELLEN FÜR DEUTSCHLAND; ÖSTERREICH UND SCHWEIZ 226

VERWENDETE LITERATUR 227

DANK 228

SÄFTE UND IHRE WIRKUNG 229

INDEX 233

ÜBER DIE AUTOREN 240

EINLEITUNG

VERBLÜFFENDE VERÄNDERUNG!, gefolgt von einer ganzen Reihe weiterer Ausrufezeichen, bunten Grafiken und mit Photoshop bearbeiteten Bikinifotos sind nicht das, womit ich meine ganz persönliche „Saftgeschichte“ aufpeppen kann. Ich muss zugeben, mein Start in die Welt der verjüngenden Säfte ist keine spektakuläre Geschichte, aus der Werbeträume gemacht sind. Nein, ganz am Anfang hatten wir einfach eine Party …

Lassen Sie mich Ihnen ein wenig von den kurzen Wochen erzählen, die den „Sommer“ in Portland, Oregon, ausmachen: Sie sind reine Peter-Pan-Magie. Ein schimmerndes Glühen liegt über allem, als hätte die Sonne nichts Besseres zu tun, als auf die wunderbare Stadt zu scheinen und Fröhlichkeit zu verbreiten … ein enormer Kontrast zu der diesig-grauen Wolkendecke, die den Rest des Jahres über der Skyline hängt. Die typische Sommerszene aus Portland ist wie ein Bühnenbild aus einem Musical: Fahrradfahrer überall, winkende Nachbarn, winkende Fremde, Straßenkunst jeder Couleur (jetzt wissen Sie, wo alle meine peinlichen Gemälde aus der Collegezeit herumgeistern), Künstlercafés, eines besser als das andere, Parks mit viel Gras, Picknicks im Gras in den Parks, wilde Knutschereien in Parks mit viel Gras, jede Menge verdammt gute Musik, jede Menge absolut grauenhafte Musik, alle Arten lokaler Köstlichkeiten, von authentischer Thai-Küche über vegane Hausmannskost bis zu preisgekrönter Sterneküche; überall Blumen und eine Spielplatzatmosphäre, die über der ganzen Stadt liegt und „Man kann immer Spaß haben“ zum Mantra hat. Bis heute wünschte ich, ich hätte eine Handykamera gehabt, als ich damals eine belebte Straße hinunterlief und sah, wie ein Mann, der aus irgendeinem Grund als Batman verkleidet war, an einem anderen Mann vorbeiging, der ebenfalls als Batman verkleidet war, und wie sich die beiden dann abklatschten, bevor sie mit dem weitermachten, was man halt so macht, wenn man als Batman verkleidet ist. Wenn in Portland irgendjemand „warum?“ fragt, ist „darum“ eine mehr als akzeptable Antwort. Und ein paar Jahre lang spielte ich eine sehr wichtige Rolle in diesem kunterbunten Bildteppich: Ich war das „Saftgirl“.

Zu dieser Zeit arbeitete ich bei einer lokalen Biosaftfirma in Familienbesitz, wo der beste frisch gepresste Saft weit und breit gemacht wurde (sie hatten einen Obsthof eine Stunde außerhalb in Hood River, wo sie viele ihrer Produkte selbst anbauten) – eine Beschäftigung, die meine Angewohnheit, gelegentlich Saft zu trinken, ehrlich gesagt in schwindelerregende Höhen trieb. Wie so oft in Portland war das Anforderungsprofil des Jobs ziemlich beliebig, und eine meiner Aufgaben bestand darin, verschiedene Reformhäuser, Genossenschaftsläden, Events und Festivals zu besuchen und die Leute zu animieren, unseren Saft zu

probieren. Dies war definitiv die Art von Job, die einfach fantastisch ist und kaum echte Fähigkeiten erfordert, weil man nur drei simple Dinge tun musste:

1. Herumstehen.
2. Mit Leuten sprechen.
3. Saft trinken.

Allein aufgrund der Vielzahl von Menschen, mit denen ich jede Woche über Saft sprach, und weil ich so oft dieselben Treffpunkte Gesundheitsbewusster in der Stadt besuchte, war es praktisch unausweichlich, dass ich allmählich eine Art „saftigen" Ruf bekam. Aber was mich an diesem lokalen „Ruhm" mehr als alles andere amüsierte, war, dass er sich nicht nur auf normale Stamm-

SOFTER
1
2
3
4
Breville

TEIL EINS

GRUNDLAGEN DER SAFTZUBEREITUNG

Die Superfood-Saftküche ist sehr inspirierend. Strenge Regeln und Diätdogmen ersetzt sie durch gesunde Ermunterung und reizvolle Wahlmöglichkeiten. Alles, was den Weg in diese Küche findet – von neuem Wissen über stärkende Zutaten bis hin zu vitalisierenden Rezepten – motiviert positiv. Dies ist eine Küche, die die heilsamen Kräfte von Superfoods und Säften mit all ihren köstlichen, lebensverändernden Eigenschaften erkennt und wertschätzt.

DIE SAFT-KRAFT

„Saft schafft Kraft“: Wir befinden uns mitten in einer echten Saftrevolution. Saft-Bars und „Saft-Läden“ schießen vielerorts wie Pilze aus dem Boden. Und Saftkuren sind ein verbreitetes Gesprächsthema, ob nun mit Säften aus dem Bioladen oder dem Reformhaus oder ob mit Säften zur inneren „Reinigung“, die man speziell bestellen und sich nach Hause schicken lassen kann. In der Tat ersetzt eine „Reinigung“ oder „Entgiftung“ in der Vorstellung von immer mehr Menschen jede Diät. Angesichts dieser rasant ansteigenden Popularität kann man sich nur verwundert fragen: „Was ist eigentlich drin in so einem Saft?“ Die Antwort ist: eine ganze Menge.

Wenn wir essen, versuchen wir in der Regel nur, unseren Appetit zu befriedigen und den Hunger zu stillen – ein schnelles Sandwich hier, ein schwarzweißer Keks da. An die zwei Drittel der Kalorien, die in der westlichen Welt durchschnittlich aufgenommen werden, stammen aus gesättigten Fettsäuren, Zucker und Weißmehl. Wenn wir unseren Körper durch das Essen von „leeren Kalorien“ derart übers Ohr hauen und ihm wesentliche Nährstoffe vorenthalten, haben wir unweigerlich ganz schnell wieder Hunger. Letztlich nehmen wir, um uns energiegeladen zu fühlen, sehr viel mehr Kalorien zu uns, als wir täglich brauchen. Säfte hingegen befinden sich am anderen Ende des Spektrums. Sie sind verdichtete essenzielle Nährstoffe in kalorienarmer, flüssiger Form und enthalten alles, was unserer Standardernährung fehlt. Obwohl es einem zunächst seltsam vorkommen mag, Saft als „Essen“ zu bezeichnen, werden Ihnen alle, die entsprechende Erfahrung mit Säften haben, liebend gern (und nicht ganz zufällig vermutlich recht energisch) sagen, wie bemerkenswert kraftvoll und zufrieden sie sich nach dem Genuss eines frisch gepressten Getränks fühlen.

Diese Zufriedenheit ist hauptsächlich auf die leichte Verdaulichkeit der Nährstoffe zurückzuführen. Der Magen ist im Prinzip ein Mixer, und es kostet den Körper eine Menge Energie, die Nahrung aufzuspalten (denken Sie nur daran, wie lethargisch Sie nach einer schweren Mahlzeit sind). Wenn Sie Saft konsumieren, ist der Abbauprozess enorm reduziert – und mit ihm die Verweildauer der Nahrung im Magen. Flüssige Nährstoffe werden schneller verdaut und absorbiert. Deswegen spüren Sie die positive Wirkung der Säfte oft sofort. Jeder Teil des Verdauungsprozesses wird davon beeinflusst, von der schnelleren Aufspaltung der Nahrung im Magen über eine zügige Aufnahme in die Blutbahn bis hin zu einer effizienteren Aufnahme von Nährstoffen in die Zellen – und eine schnellere Ausscheidung von Giftstoffen und Abfällen über Darm, Nieren und die Haut. Kurz gesagt werden wir zum Inbegriff einer gut geölten Maschine, wenn wir regelmäßig frische Säfte konsumieren.

Säfte geben uns auch die Gelegenheit, viele Vorzüge spezieller Ernährungsformen wie Rohkost oder unbelasteter, „cleaner“ Vollwertkost zu genießen, ohne uns ihr zu 100 Prozent ver-

schreiben zu müssen. Heute wird empfohlen, täglich fünf bis sieben Portionen frisches Obst und Gemüse zu essen – eine Menge, die man schnell erreicht (oder sogar überschreitet), wenn man einfach ein oder zwei Gläser (250 bis 500 ml) frischen Saft trinkt. Die regelmäßige Aufnahme von Säften über einen Zeitraum von ein paar Wochen kann positive Veränderungen bewirken, die Sie wirklich sowohl fühlen als auch sehen können. Und selbst wenn Ihre Ernährung bereits „blitzsauber" ist, können die zusätzlichen Nährstoffe aus den Säften nur dazu beitragen, Ihre persönliche Messlatte noch etwas höher zu legen. Es gibt immer Luft nach oben, wenn es um ein wenig Selbstverbesserung geht, oder?

VORTEILE VON FRISCHEM SAFT

Weil frischer Saft eine Menge an wichtigen Enzymen sowie bioaktive Vitamine und Mineralien enthält, können Sie damit rechnen, zumindest einige der folgenden Vorzüge zu genießen, unabhängig davon, wo Sie sich auf Ihrer Gesundheitsreise gerade befinden:

- Bessere pH-Balance
- Verbessertes Immunsystem
- Verlangsamte Alterung
- Verbesserte Genesung und Heilung
- Entgiftung und Reinigung auf der Zellebene
- Normalisierte Körperchemie
- Verlust von überschüssigem Körperfett
- „Jüngere" Haut
- Strahlendere Augen
- Mehr Energie
- Verminderter Heißhunger
- Besserer Schlaf
- Bessere Laune und höhere Konzentrationsfähigkeit

SUPERFOOD VERSTEHEN

In meiner Arbeit als Naturkost-Küchenchefin und Rezeptentwicklerin gehört es zu meiner Kochphilosophie, nach den aus ernährungsphysiologischer Sicht allerbesten Nahrungsmitteln Ausschau zu halten – „Superfoods", wie sie oft genannt werden – und dann mit Methoden zu experimentieren, die es uns leicht machen, diese erstklassigen Nahrungsmittel in unseren Alltag zu integrieren.

Mit „Superfoods" meine ich keine „sonderbaren" oder „exotischen" Lebensmittel, und es handelt sich um mehr als um einen wohltönenden Marketing-Begriff. Bei Superfoods geht es vielmehr um das umfassendere Ernährungskonzept der Nährstoffdichte – Superfoods sind die natürlichen Nahrungsmittel mit den meisten gesundheitlichen Vorzügen. Sie enthalten pro Kalorie die größten Mengen an Mikronährstoffen – Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe. Mit anderen Worten,

DIE PLUSPUNKTE IM ÜBERBLICK

Abgesehen von seinem großartigen Geschmack bietet jeder Saft viele gesundheitliche Vorteile, und diese Vorteile machen oft so wunderbar (und instinktiv) „süchtig“ nach Säften. Zusätzlich zu deren Auflistung bei den Cleanses auf den Seiten 65 – 69 finden Sie hier einen Überblick zu einigen der größten Pluspunkte für das Trinken von Superfood-Säften.

SCHNELLE ERHOLUNG & NEUSTART
Der Saft bietet natürliche Energie und ein breites Spektrum an Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien.

REINIGEN & ENTGIFTEN
Der Saft ist besonders förderlich, wenn es darum geht, Giftstoffe aus dem Körper zu schwemmen, den pH-Wert auszugleichen und das Immunsystem zu stärken.

SCHLANKHEIT & SPANNKRAFT
Der Saft enthält kalorienarme Superfoods, die wenig Zucker enthalten und besonders hilfreich für die Gewichtsabnahme und einen gesunden Stoffwechsel sind.

KRAFT & AUSDAUER
Der Saft enthält Nährstoffe, die einen aktiven Lebensstil unterstützen, außerdem pflanzliches Eiweiß und gesunde Fette sowie verschiedene Antioxidantien, die entzündungshemmend wirken.

SCHÖNHEIT & ANTI-AGING
Die Inhaltsstoffe des Safts weisen beachtliche Mengen an „Schönheitsnährstoffen“ auf, etwa Vitamin C (wichtig für die Synthese von Kollagen und entzündungshemmend), gesunde Fette und Antioxidantien für den Schutz der Haut.

TEIL ZWEI

DIE SÄFTE

Sehen, schmecken, fühlen – das ist das A und O des Safttrinkens. Zu beobachten, wie sich jedes Glas mit funkelndem Rot, strahlendem Grün, fröhlichem Gelb und geheimnisvoll leuchtenden Violetttönen füllt, ist immer wieder ein Erlebnis der besonderen Art. Uns eröffnet sich ein Himmel mit einem Regenbogen von Früchten – von gängigen lokalen Früchten bis zu den kostbarsten Superfoods der Welt. Probieren Sie sie als Saft, und Sie werden feststellen, dass ihr Geschmack als Saft auf ganz neue, harmonische Weise LEBENDIG wird. Und nur wenige andere Nahrungsmittel können ähnlich schnell und effektiv so viel Energie und neue Klarheit zur Verfügung stellen wie eben Säfte. Säfte sind in vieler Hinsicht ein wirklich wunderbarer Beitrag zu guter Lebensqualität.

ATTENTION: LAMES COUPANTES! Ne pas mettre
ou ustensiles dans la chute. Débranchez les lames
l'appareil avant de le nettoyer, l'assembler ou le démonter.

BEVOR SIE ANFANGEN

In vieler Hinsicht ist die Saftbereitung eine *Carpe-momentum*-Praxis. Anders als beim Backen und Kochen, wo man präzise Angaben zu Zutaten und Mengen braucht, hängt die Verwendung von frischen Produkten zum Entsaften weniger von formalen Rezepten ab als von vielen veränderlichen Faktoren, die Geschmack, Farbe und Ausbeute des fertigen Safts in einer Weise beeinflussen können, die nicht immer vorhersehbar ist. Das Tolle an Saftrezepten ist unter anderem ihre Flexibilität. Wie süß ein Saft beispielsweise ist, könnte mehr mit der Sorte der verwendeten Äpfel zu tun haben als mit der im Rezept genannten Anzahl an Äpfeln. Wenn das Rezept ein kleines Bund Grünkohl fordert, wird das Ergebnis nicht dadurch negativ beeinflusst, dass Sie ein großes Bund nehmen. Eine bestimmte Limette gibt vielleicht mehr oder weniger Saft als eine andere, und es macht wenig Sinn, die perfekte Menge Ananas zu entsaften, wenn die Natur deren Geschmack von Frucht zu Frucht immer ein bisschen verändert. Säfte finden sich auch anstandslos mit Ersatz ab. Wenn der Mangold auf dem Markt zehnmal lebendiger und frischer aussieht als der Grünkohl, können Sie beide problemlos gegeneinander austauschen.

In jedem der folgenden Rezepte sind die ungefähren Mengen für eine gute Geschmackskombination und einen ausgezeichneten Saft angegeben. Das heißt, es ist mehr als wahrscheinlich, dass Ihre eigenen Säfte an einem gewissen Punkt ein wenig Feintuning brauchen, um den unendlichen Variationen der Natur gerecht zu werden. Wenn andere Arten von Rezepten uns anweisen, „nach Geschmack zu würzen", sollten Sie sich auch hier die Freiheit nehmen, dies zu tun. Viel Spaß mit diesen Rezepten und „Auf Ihr Wohl!"

TIPPS ZUM MERKEN

Superfoods werden zugefügt, um die gesundheitlichen Vorzüge eines Saftrezepts zu steigern. Wenn in einem Rezept ein Superfood erforderlich ist, das Sie nicht haben, finden Sie auf Seite 226 entsprechende Bezugsquellen oder auf Seite 221 Ideen, wie es ersetzt werden kann. Viele nach solchen Rezepten hergestellte Säfte schmecken auch ohne Superfood-Zutaten gut.

SCHNELLE GESCHMACKSKORREKTUR FÜR SÄFTE

- **Für mehr Süße –** Apfel zugeben
- **Für einen pikanteren Geschmack –** Sellerie zugeben
- **Für mehr Milde –** Gurke zugeben
- **Für mehr „Spritzigkeit" –** Zitrone zugeben
- **Für mehr Geschmack (um süße Säfte zu verbessern) –** Stevia zugeben
- **Für mehr Geschmack (um pikante Säfte zu verbessern) –** Meersalz zugeben
- **Um den Nährwert zu erhöhen –** ein Superfood zugeben

- Mit Ausnahme der warmen Säfte ab Seite 174 schmecken die meisten Säfte kalt am besten. Wer mag, serviert sie mit Eis für maximale Erfrischung.

- Säfte schmecken frisch beziehungsweise ein oder zwei Stunden nach der Herstellung am besten. Sie sind jedoch (gekühlt) ein paar Tage haltbar. Auf den Seiten 53 – 54 finden Sie Ideen zur Verwendung von übriggebliebenem Saft.

- Verwenden Sie, wenn möglich Bioprodukte. Wenn Sie nicht ökologisch angebautes Obst und Gemüse (wie Gurken, Süßkartoffeln und Melonen) verwenden, schälen Sie es vor dem Entsaften, um eventuelle Schadstoffrückstände loszuwerden, die sich besonders in der Schale ansammeln.

ERDBEER-ORANGE

Dieser einfache, spritzige und wunderbar vitaminreiche Saft ruft geradezu nach einem gemütlichen Frühstück. Sie können ihn auch einfach in einen Mixer geben, eine Banane hinzufügen und einen leichten, unglaublich frischen Smoothie daraus machen.

ERGIBT ETWA 475 ML

- 4 Navelorangen, geschält
- 2 Tassen Erdbeeren
- ½ Limette oder Zitrone, ausgepresst
- 1 EL Maquipulver
- Süßungsmittel nach Belieben

Orangen und Erdbeeren zusammen entsaften. Zitronen-/Limettensaft und Maquipulver einrühren. Mit Stevia (oder dem gewünschten Süßungsmittel) abschmecken.

GRAPEFRUIT-FENCHEL

Diese delikate, wohlausgewogene Mischung hat trotz ihrer Einfachheit etwas Raffiniertes. Sie können die grünen Fenchelwedel jederzeit mit der Knolle entsaften, aber hier habe ich sie weggelassen, um die rosa Farbe des Saftes so lebendig wie möglich zu erhalten. Ich habe gern ein paar Fenchelknollen auf Vorrat und verwende die zarten Wedel zum Garnieren.

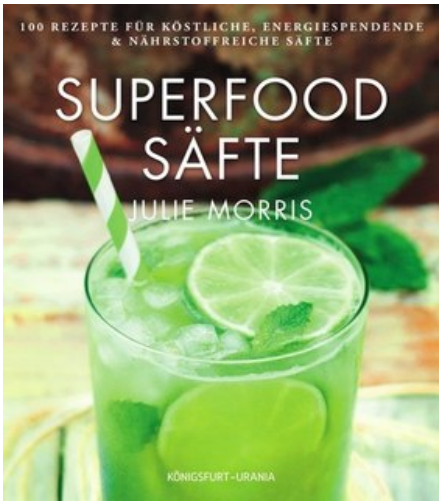
ERGIBT ETWA 475 ML

- 2 rosa Grapefruit, geschält
- 1 Fenchelknolle ohne die grünen Wedel
- 1 EL Sanddornsaft
- Süßungsmittel nach Belieben (optional)

Grapefruit und Fenchel entsaften, dann den Sanddornsaft einrühren. Abschmecken und Stevia oder ein Süßungsmittel Ihrer Wahl zugeben, wenn gewünscht.

WISSEN ZUM WOHLFÜHLEN

Die Omega-7-Fettsäuren im Sanddorn können die Gewichtsregulierung und Insulinempfindlichkeit verbessern. Klinische Studien zeigen, dass diese erstaunlichen Fette helfen können, Gewicht zu verlieren (oder auch keines zuzulegen), und den Körper dabei unterstützen, Glukose in Energie umzuwandeln, statt sie als Fett zu speichern.



Julie Morris

Superfood Säfte

100 Rezepte für leckere Powersäfte

228 Seiten, geb.
erschienen 2015

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de