

Saft gibt Kraft!

Frische Obst- und Gemüsesäfte lassen sich ohne großen Aufwand zubereiten und erfrischen uns auf köstliche Art und Weise. Sie versorgen unseren Körper mit hochwertigen, leicht verdaulichen Nährstoffen. Diese Nährstoffe unterstützen und pflegen unsere Gesundheit auf vielfältige Weise. Verwöhnen Sie sich am besten schon heute mit einem frisch gepressten Saft.

Effiziente Nahrung

Saft liefert Vitamine in konzentrierter Form. Kaum jemand würde es schaffen, während einer Mahlzeit 2 Kilogramm Obst und Gemüse zu essen. Der Saft aus der selben Menge Obst und Gemüse ist hingegen schnell getrunken. Die Menge an wertvollen Nährstoffen ist dieselbe. In Saftform kann sie unser Körper besonders leicht aufnehmen, und sie gelangen schneller als bei fester Nahrung von unserem Verdauungssystem in unser Blut und unsere Zellen.

Gönnen Sie Ihrem Körper eine Pause!

Flüssigkeiten sind leichter verdaulich als feste Nahrung. Auch die Verarbeitung von frischem, rohem Obst und Gemüse verbraucht Energie. Diese Energie fehlt unserem Körper dann unter Umständen an anderer Stelle, wie etwa für Heilungs- und Regenerationsprozesse. Die Aufnahme von Nährstoffen aus flüssiger Nahrung hingegen benötigt viel weniger Energie. Die Folge: unser Verdauungssystem kann eine wohlverdiente Pause einlegen und uns steht mehr Energie zur Verfügung.

Entgiften und Heilen

Die so eingesparte Energie wird von unseren Zellen zur Regenerierung und Erneuerung verwendet. Die Entgiftung funktioniert besser, und Abfallstoffe werden gründlicher ausgespült. Säfte liefern einen hohen Anteil an Vitaminen, Mineralien, Phytonutrienten und Enzymen, die unsere Gesundheit optimal unterstützen. Deshalb ist frischer Saft ein Hauptbestandteil vieler Detox-Kuren.



Rehydrieren und alkalisieren

Rehydrieren Sie ihre Zellen mithilfe frischer Säfte. Frisch zubereitet sind sie reich an Elektrolyten, die unseren Zellen bei der Aufnahme lebensnotwendiger Flüssigkeit helfen und Abfallstoffe ausspülen. Die konzentriert enthaltenen Enzyme unterstützen diesen Vorgang. Basenbildende Mineralstoffe reinigen unseren Organismus und fördern die Verjüngung.

Welche Säfte sind am Besten?

- Gemüsesäfte sollten häufiger getrunken werden als Fruchtsäfte, da sie mehr alkalische Mineralien und weniger Zucker enthalten.
- Verwenden Sie für die Zubereitung der Säfte möglichst viele Bio-Produkte.
- Gurkensaft liefert Kalium, das die Zellreinigung verbessert.
- Der Saft grünblättriger Gemüsesorten ist reich an Kalzium, Magnesium und Eisen. Würzen Sie ihn mit frischem Ingwer oder etwas Zitronen- oder Limettensaft.
- Wassermelonen-Saft, inklusive der Kerne, ist reich an wertvollem Zink und Selen.
- Apfel-, Birnen- und Beerensaft ist reich an Antioxidantien - aufgrund des hohen Zuckeranteils, sollten Sie diese Säfte jedoch mit Wasser verdünnen.
- Karotten- und Rote-Beete-Saft sollten Sie seltener trinken. Der hohe Zuckeranteil dieser Wurzelgemüse belastet unsere Bauchspeicheldrüse und unseren Blutzuckerwert.

- Vermeiden Sie Fertigsäfte – sie haben kaum gesundheitlichen Nutzen. Sie sind so gut wie immer pasteurisiert, dadurch werden lebenswichtige Enzyme und viele Nährstoffe zerstört. Oft enthalten sie Zuckerzusätze und Konservierungsmittel, auf die unser Körper mit vermehrter Säurebildung reagiert.

Wann welchen Saft trinken?

Gurken- oder Wassermelonensaft und andere verdünnte Fruchtsäfte spenden Energie am Morgen. Konsumieren Sie verdünnte Fruchtsäfte nur eingeschränkt, und Wassermelonensaft nur morgens. Grüne Gemüsesäfte - gesüsst mit Gurke oder einer kleinen Birne - über den Tag verteilt getrunken wirken basenbildend, heilend und rehydrierend. Für Gemüsesäfte gelten keine Mengengrenzungen, sie können über den ganzen Tag verteilt getrunken werden, achten Sie jedoch darauf, sie mindestens eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten oder zwei Stunden danach zu genießen. Säfte sollten sofort nach der Zubereitung verzehrt werden, da ihre Nährstoffe schnell verloren gehen.

Legen Sie sich einen Entsafter zu

Die Qualität des Entsafters beeinflusst die Qualität des Saftes. Wählen Sie einen Entsafter mit One-Gear- oder Two-Gear-Technologie, anstelle eines zentrifugalen Entsafters, der den Saft nach aussen schleudert. Die Hitze und elektrische Aktivität dieser Entsafter zerstört die empfindlichen Pflanzenenzyme. Wählen Sie einen einfach zu reinigender Entsafter - denn umso unkomplizierter die Anwendung ist, umso häufiger wird er zum Einsatz kommen! Bereiten Sie Ihre Säfte von nun an selbst zu, und freuen Sie sich über spürbar mehr Energie, ein gestärktes Immunsystem und ein gesundes Körpergewicht.

thelifeco

Saft-Cocktail-Rezept

Immune Boost

Ein energispendende Saft aus fruchtigen Äpfeln, basenbildender Zitrone und feurigem Ingwer. Besonders wirkungsvoll bei der Abwehr von Erkältungen.

Zutaten:

- 3 mittelgrosse, grüne Äpfel – wenn Sie Ihren Saft lieber kalt trinken, lagern Sie die Äpfel vorab im Kühlschrank.
- 1 geschälte Zitrone
- Ein Stück Ingwer (etwa 10 Gramm)

Zubereitung:

Geben Sie den geschälten Ingwer, die Zitrone und die Äpfel in einen Entsafter. Sieben Sie den Saft ab und servieren sie ihn frisch. Heiss genossen eignet sich dieser Saft während der kalten Jahreszeit als gesunde, wärmespendende Alternative zu Glühwein.

