

Ruth von Braunschweigⁱ

Fitness-Drink

Zutaten

- 250 ml frisch gepressten Karotten/Apfelsaft (4 Teile Karotten, 1 Teil Äpfel) zubereiten oder 1 Glas Fertigsaft aus 100 % Fruchtsaft
- 1 TL Honig
- 1 – 2 TL Pflanzenöl nach Wahl (z.B. Schwarzkümmelöl, Leinsamenöl, Olivenöl)
- 1 TL frischen Zitronensaft
- ¼ bis ½ TL Kurkumamischung

Kurkumamischung

3 TL Koriander, 1 TL Kurkuma, 1 TL Kardamom, 1 TL Kümmel, 1 TL gemahlene Zimt (Ceylonzimt) in eine Dose geben und verschütteln.

Zubereitung

Zutaten (ohne Saft) zusammen in einem Glas verrühren, bis sich eine gleichmäßige Mischung ergibt. Darauf den Saft gießen und nochmals kräftig umrühren.

Tipp: Etwas Ingwer (ca. 1 cm Ingwerwurzel) mitpressen: das stärkt besonders im Winter das Immunsystem durch seine wärmende und vitalisierende Wirkung. Alternativ 1 Prise Ingwerpulver verwenden.

Kurkuma regt die Magensekretion an, fördert den Gallenfluss und die Verdauung, verbessert die Darmflora, wirkt leberschützend – fördert den Entgiftungsprozess der Leber, schützt die Zellmembrane vor freien Radikalen, wirkt entzündungshemmend, unterstützend bei Osteoporose, natürliches Antibiotikum, nervenschützend und stimulierend auf das zentrale Nervensystem. Die **maximale Tagesdosis** von Kurkuma beträgt 1 – 3 g. 1 g entspricht ca. 1 TL.

Den Fitness-Drink **4 – 12 Wochen lang 1 Glas täglich** (maximal 2x täglich) trinken. Bei Unwohlsein evtl. das Pflanzenöl für 14 Tage reduzieren. Nach der kurmäßigen Einnahme ist eine Erhaltungsdosis von 2 bis 3x pro Woche sinnvoll. Bewährt hat sich die Einnahme morgens oder zwischen den Mahlzeiten, denn der Drink nimmt Hungergefühle.

Wichtige Hinweise

- Der Fitness-Drink ist für Erwachsene geeignet, bei Kindern sollte der Saft 1:2 mit Wasser verdünnt und die Gewürzdosis halbiert werden
- Schwangere sollten den Kardamon und Zimt in der Gewürzmischung weglassen

ⁱ Braunschweig von, Ruth (2010): Pflanzenöle, 3. Überarbeitete Auflage, Stadelmann Verlag, Wiggensbach