



**„Säfte sind wunderbar, wenn es darum geht, sich möglichst viel Heilsames für die Leber in leichtverdaulicher Form zuzuführen“**

**(Anthony William, „Heile Deine Leber“)**

### **Aufbauender Saft für Leber**

*(2 Portionen)*

- 2 Äpfel
- 2 Tassen grob zerkleinerte Ananas
- 2 ½ cm Ingwer
- 1 ganze Selleriestaude
- 1 locker gefüllte Tasse Petersilie
- Mögliche Erweiterungen
- 1 Tasse Sprossen
- 4 kleine Radieschen
- 1 locker gefüllte Tasse Löwenzahnblätter

Äpfel, Ananas, Ingwer, Sellerie und Petersilie entsaften. Wählen Sie unter den möglichen Erweiterungen eine oder auch alle, und geben Sie sie ebenfalls in den Entsafter.

Am besten den Saft sofort zu trinken, die Reste können aber auch in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahrt werden.



### **Grüner Saft**

*(1-2 Portionen)*

- 1 ganze Selleriestaude, zerlegt
- 1 großer Apfel in Scheiben
- 1 Zitrone, geschält
- ½ Bund Petersilie oder Koriander
- 4 Zweige frische Minze

Alles in den Entsafter geben. Den Saft anschließend in ein großes Glas füllen und sofort genießen.



### **Grüner Saft mit Löwenzahn**

*(1-2 Portionen)*

- 1 Staudensellerie, zerteilt
- 2 Gurken
- 2 mittelgroße Orangen, geschält
- 10 Löwenzahnblätter (mit Stängeln)



Alles entsaften, ruhig auch mit mehr Löwenzahnblättern, wenn gewünscht ist.

### **Aloe am Morgen**

*(1 Portion)*

- 2 Orangen
- 1 Tasse Kokoswasser
- ¼ Aloe-Blatt



Orangen entsaften – es sollte etwa 1 Tasse Saft entstehen. Saft in den Mixer geben und Kokoswasser dazu gießen. Das Aloe-Blatt aufschneiden und 2 EL des Gels in den Mixer geben. Mixen, bis eine schaumige Flüssigkeit entsteht.

## Grüner Saft mit Spinat

(1 Portion)

5 Selleriestangen  
1 mittelgroße Gurke, grob  
zerkleinert  
¼ Tasse Petersilie, festgedrückt  
1 ½ Tassen Spinat, festgedrückt,  
oder 2 Tassen Romanasalat,  
geschnitten und ebenfalls  
festgedrückt

Die Zutaten entsaften, für die beste Wirkung sofort trinken.  
Einen eventuellen Rest gut verschlossen im Kühlschrank  
aufbewahren.



## Leber-Heilsaft

(1-2 Portionen)

### Variante 1 (mit Spargel)

3 mittelgroße rote Äpfel  
1 locker gefüllte Tasse  
Korianderkraut  
2 locker gefüllte Tassen Spinat  
1 knappes Pfund grüner Spargel,  
Enden beschnitten  
1 Gurke

Die Zutaten entsaften, für die beste Wirkung sofort trinken.  
Einen eventuellen Rest gut verschlossen im Kühlschrank  
aufbewahren.



### Variante 2 (mit Rosenkohl)

3 mittelgroße rote Äpfel  
1 locker gefüllte Tasse  
Korianderkraut  
2 locker gefüllte Tassen Spinat  
1 kg Rosenkohl, geputzt  
1 Gurke

### Variante 3 (mit Rosenkohl und Spargel)

3 mittelgroße rote Äpfel  
1 locker gefüllte Tasse  
Korianderkraut  
2 locker gefüllte Tassen Spinat  
1 Pfund grüner Spargel, Enden  
beschnitten  
1 Gurke

## Gurken-Apfel-Saft

(1 Portion)

3 große Gurken  
3 Äpfel



Die Zutaten entsaften, für die beste Wirkung sofort trinken. Einen eventuellen Rest gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

*\*rotschalige Äpfel sind besonders nährstoffreich.  
Am besten immer rote Äpfel wählen, wenn es möglich ist.*

## Wassermelonensaft

(1-2 Portionen)

1 kleinere Wassermelone (um die 2 kg), in Stücke geschnitten oder die gleiche Menge einer anderen Melone

Entsaften Sie die Melone oder geben Sie die Melone in einen Hochleistungsmixer, pürieren Sie sie und das Ergebnis durch ein Sehtuch gießen.



## Frisch gepresster Orangensaft

(1-2 Portionen)

10 Orangen



Entsaften Sie und genießen Sie den Saft innerhalb der ersten halben Stunde nach der Zubereitung. Da enthält er neben den Vitaminen und Mineralien eine breite Palette antiviraler antibakterieller und anderer heilender Pflanzenstoffe.

*\*sehr feste Orangen rollen Sie vor dem Aufschneiden erst einmal mit der Hand auf der Küchenarbeitsplatte.  
Das erweicht die Saftkammern und erhöht die Ausbeute.*

## Pikanter Apfelsaft

(ergibt ca. 700 ml Saft)

10 Äpfel, entkernt und zerkleinert  
½ TL gemahlener Ingwer  
½ TL Orangenschale, abgerieben  
½ TL Zimtpulver  
1 Prise Muskatpulver, wenn gewünscht  
1 bis 2 TL naturbelassener Honig, wenn gewünscht



Die Äpfel entsaften, dann Ingwer, Orangenschale, Zimt und falls gewünscht, Muskat- und Nelkenpulver hineinrühren.

Wenn der Saft kalt getrunken wird, lassen Sie ihn mindestens 10 Minuten ziehen. Den Honig, falls gewünscht, verrühren und den Saft vor dem Trinken durch ein feines Sieb gießen.

Soll der Saft heiß getrunken werden, erhitzen Sie ihn bis er leicht wagt. Wärmezufuhr abschalten und 5-10 Minuten ziehen lassen. Jetzt falls gewünscht den Honig einrühren und den heißen Saft durch ein feines Sieb gießen.

## Staudenselleriesaft

(ca. 350-500 ml je nach der Staude)

1 ganze Selleriestaude



Sellerie abspülen, grüne Blätter abmachen und entsaften. Am besten sofort trinken.

*\*falls der Saft zu streng schmeckt man kann eine Gurke und/oder einen Apfel mitentsaften. Damit gewöhnt man sich langsam an den Geschmack, denn am heilsamsten ist der reine Selleriesaft.*

## Gurkensaft, das beste Verjüngungselixier der Welt

(1 Portion)

2 Salatgurken

Gurken abspülen, entsaften und sofort trinken.



## SchilddrüSENSaft

(1 Portion)

1 ganze Selleriestaude  
2 Äpfel in Scheiben  
1 Bund Koriander  
5-10 Zentimeter frischer Ingwer



Alle Zutaten entsaften und den Saft sofort trinken, am besten auf leeren Magen.

*\*zur Abwandlung 2 Gurken statt einer Selleriestaude oder Petersilie statt des Korianders*

## Grüner Multivitaminsaft

(2 Portionen)

½ Kopfsalat  
½ Gurke  
Ca. 3 cm Ingwer  
6 Stück Curcuma (mittlere Größe)  
1 Bund Petersilie  
2 Äpfel  
½ Bund grüner Spargel, Enden beschnitten

Weitere mögliche Zutaten:

Fenchel  
Löwenzahnblätter  
Geschälte Zitrone

Alles entsaften und am besten sofort genießen. Einen eventuellen Rest gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.



## Granatapfelsaft

(1 Portion)

Kerne von 2  
mittelgroßen  
Granatäpfeln



Kerne entsaften und den Saft sofort trinken.  
Sehr entgiftend für Leber, Gallenblase, Lunge,  
Lymphsystem und Nieren.

## Hirnbesänftigter-Saft

(1 Portion)

2 mittelgroße Schlangengurken  
6 Selleriestangen  
2 mittelgroße Äpfel  
1 Fenchelknolle

Alle Zutaten entsaften und den Saft  
sofort trinken



*\*beim Fenchel kann die reine Knolle  
entsaftet werden auch mit den grünen Triebansätzen.*

## Gehirnentgiftungssaft

(1 Portion)

3-5 Äpfel  
2 locker gefüllte Tassen  
Löwenzahnblätter  
2 locker gefüllte  
Tassen Grünkohl  
2 locker gefüllte  
Tassen Spinat



Alle Zutaten entsaften und den Saft sofort trinken  
*\*ein Slow Juicer, der das Pressgut nicht erwärmt, erbringt  
nicht nur mehr Saftausbeute, sondern entzieht den  
Blättern und Äpfeln auch ihre Inhaltsstoffe besser.  
Dennoch ist jeder Entsafter brauchbar.  
Falls eine Saftzentrifuge verwendet wird, werden die  
Ergebnisse vielleicht besser, wenn man die Blätter um  
Apfelstücke wickelt, statt sie für sich allein in den Schacht  
zu geben.*

## Gehirnstärker

(1 Portion)

2 mittelgroße Schlangengurken  
6 Selleriestangen  
2 mittelgroße Äpfel  
1 Tasse frische oder aufgetaute  
wilde TK-Heidelbeeren oder 30 ml  
reiner Wildblaubeerensaft oder 1 EL  
reines Wildblaubeerpulver

Gurken, Sellerie und Äpfel entsaften.  
Den Saft in den Mixer geben und die  
wilden Blaubeeren in der  
verwendeten Form hinzufügen. Glatt  
mischen. Sofort trinken. Wenn  
gewünscht, vorher abseihen.



## Orangen-Wassermelonen-Saft mit Ingwer und Kurkuma

(1 – 2 Portionen)

3 bis 5 geschälte Orangen  
1 kg gewürfelte Wassermelone  
5 cm frischer geschälter Ingwer  
2,5 cm frische, geschälte Kurkuma

Alle Zutaten entsaften und den Saft  
anschließend im Mixer verarbeiten, bis er  
glatt ist. Abseihen.



## Grüner Saft mit Mangold

Ergibt ca. 1400 ml

4 rote Äpfel  
Bund Mangold  
1 geschälte Zitrone  
Ca. 5 cm geschälten Ingwer  
Ca. 5-6 Curcuma Wurzeln  
Petersilie, 2 Bund  
1 große Gurke

Weitere Optionen: frische Kräuter  
wie Oregano, Basilikum, Salbei

Alle Zutaten entsaften und den Saft sofort trinken.



## Rotkohl - Orangen Saft

Ergibt ca. 700 ml Saft

3 Orangen  
½ Kopf Rotkohl (mittlere Größe)  
1 großes Bund Petersilie

Alle Zutaten entsaften und den  
Saft sofort trinken.



## Fenchelsaft

(1 – 2 Portionen)

2 große Fenchelknollen

Alle Zutaten entsaften und den Saft  
sofort trinken.



## Fenchel-Apfelsaft

(1 – 2 Portionen)

2 große  
Fenchelknollen  
3 große rote  
Äpfel



Alle Zutaten entsaften und den Saft sofort trinken.

## Kurkuma-Ingwer-Shots

(2 – 4 Portionen)

10 cm Kurkuma  
10 cm Ingwer  
2 Orangen  
2 Knoblauchzehen

Die Zutaten nacheinander entsaften und die Säfte getrennt  
halten.

Je 1 TL Kurkuma- und Ingwersaft mit ¼ TL Knoblauchsft  
und ¼ Tasse Orangensaft  
mischen, umrühren und sofort  
trinken.



\*Rezeptvorschläge: Medical-Medium Bücher und zum Teil eigene Kreationen.

**Cup in Gramm:**

<i>Cups</i>	<i>Gramm</i>
1	240
1/2	120
1/3	80
1/4	60