

Hauptwirkstoffe und Präventionspotenzial

Obstauslese

Äpfel	Vitamine C, Pektin regulieren Darmträgheit
Orangen	Vitamin C, B-Vitamine kräftigen Immunsystem
Moosbeere	Flavonoide, Polyphenole entgiften, reinigen Leber
Pfirsiche	Karotene, Niacin, Kalium wirken entgiftend
Ananas	Bromelain, Vitamin C fördern die Verdauung
Pflaumen	B-Vitamine, Zink stärken Immunsystem
Papayas	Papain, Provitamin A kräftigen Herzkreislauf
Kirschen	Vitamin C, Magnesium kräftigen Immunsystem
Datteln	Vitamin C, B-Vitamine wirken Darmreinigend

Gemüseauslese

Karotten	Beta-Carotin + Selen reinigen die Zellwände
Petersilie	Vitamin C, Eisen wirken entwässernd
Rote Rüben	Folsäure, Magnesium baut Fett ab, entsäuernd
Brokkoli	Vitamin C, Magnesium beugt Infektionen vor
Wirsing	Vitamin E, Beta-Carotin wirken blutreinigend
Grünkohl	B-Vitamine, Vitamin E senkt Cholesterin + Fett
Weisskohl	B-Vitamine + Kalium aktiviert Stoffwechsel
Spinat	B-Vitamine, Provitamin A wirkt blutbildend
Tomaten	Lykopen, Kalium, Folsäure stärken Zellstruktur

Beerenauslese

Blaubeeren	Flavonoide, Kalium entzündungshemmend
Brombeeren	Vitamin C, E, Kalzium stärken die Knochen und Abwehrkraft
Heidelbeeren	Pholyphenole entzündungshemmend
Himbeeren	Vitamin C, Phenolsäure senken Blutzucker
Moosbeeren	Vitamin C, Pektin fördern die Verdauung
Holunder - beeren	Vitamin C, Kalium wirken blutreinigend
Schwarze Johannisbeeren	Vitamin C, Kalium schützen die Blutgefäße
Rote Johannisbeeren	Vitamin C, Phenolsäure kräftigen Immunsystem
Concord Trauben	Polyphenole, Zink wirken antioxidativ