



IMMUNPESTO

VON MARION GRILLPARZER

Gott sei Dank: Nun ist wieder Bio-Bärlauchzeit. Im Garten und im Bioladen. Ich mach ein leckeres Immun-Pesto für die Familie und Freunde. Stellt man lieben Menschen einfach vor die Tür! Mit 300 g Bärlauch, 200 g Parmesan, 200 g Walnüssen (über Nacht eingeweicht) und 5 Paranüssen, 0,4 l Olivenöl, die Schale von 1/2 Biozitronen, 2 Chilischoten, Ursalz und Pfeffer. Ich mix es so, dass es körnig bleibt. Das schmeckt so lecker. In Gläser füllen, mit etwas Olivenöl bedecken.



MEHR ÜBER GESUND ESSEN AUF WWW.DIE-GLYX-DIÄT.DE

BÄRLAUCH



FÜR UNSER IMMUNSYSTEM

WARUM IMMUN-PESTO?

Der wilde Knoblauch ist eine der ältesten europäischen Heilpflanzen. Er stärkt unser Immunsystem mit Vitamin C (er liefert drei Mal so viel, wie Orangen). Es wirkt immunstärkend, entgiftend, antiviral und antibakteriell. Bärlauch versorgt uns mit Beta-Carotin (zuständig für eine gesunde Haut und Schleimhäute). Sein B1 und sein B6 stärkt Nerven und Immunsystem. Sein Mangan sorgt für aktive Entgiftungsenzyme. Seine schwefelhaltigen Aminosäure Alliin wirkt entgiftend, entzündungshemmend und stärkt das Immunsystem. Sein Chlorophyll verstärkt die Ausleitung von Giften. Walnüsse schützen uns mit Magnesium und Omega3-Fettsäuren, 1 Paranuss liefert einen halben Tagesbedarf an Immun- und Seelenvitamin D. Zitronenschale verstärkt mit ihren Flavonoiden die Wirkung des Vitamin C um das 40-fache

MEHR ÜBER GESUNDES ESSEN AUF WWW.DIE-GLYX-DIÄT.DE