

CARLA VIZZI

Juice Up YOUR HEALTH

Nährstoffreiche
Power-Säfte bei
Blähbauch,
Zyklusbeschwerden,
Akne und
Stresshunger

45
gesunde
Rezepte

G|U



Inhalt



Meine Geschichte:
Dem Körper geben, was er braucht,
um sich selbst zu heilen 4

Entsaften transformiert deine Gesundheit 8

Frisch gepresst ist gesund 9

Warum Entsaften? 9

- Weniger Verdauungsarbeit,
optimale Nährstoffaufnahme 10
- Entzündungshemmende
Wirkung 11
- Hydration – Pflanzenwasser
für jede Zelle 13
- Zellschutz dank der Kraft der
Konzentration 15
- Optimaler Nährstoff-Mix zum
Regenerieren 15
- Wirkung auf den Säure-Basen-
Haushalt 16

Säfte vs. Smoothies – was ist der Unterschied? 18

Superfoods – für den entscheidenden Unterschied 20

Echte Gesundheits-Booster 21

Besonders wertvolle
Pflanzeninhaltsstoffe 21

- Rote Bete:
Knollen mit Tiefenwirkung 22
- Sellerie:
Klassiker mit Kultstatur 23
- Wildkräuter:
Nährstoffbomben aus der Natur 24
- Petersilie:
Grüne Power für Leber,
Nieren und Haut 26
- Zitrone:
Frische mit Mehrwert 27
- Kurkuma:
Die entzündungshemmende
Wurzel 28
- Ingwer:
Scharf, stark und vielseitig 29
- Granatapfelkerne:
Rote Perlen für den Zellschutz 30
- Grapefruit:
Bitterstoffe mit Balance-Effekt 31
- Aloe vera:
Für eine gesunde
Darmschleimhaut 32
- Sprossen: Enzymreiche
Nährstoffwunder 33

Die Rezepte: Säfte gezielt einsetzen 34

Praktische Hinweise 35

1. Zyklusliebe –
Hormone im Gleichgewicht 36
2. Glow up –
schöne Haut kommt von innen 50
3. Darmgesundheit –
Verdauung, Immunsystem und
Wohlbefinden 66

Exkurs: Warum Selleriesaft so besonders ist 80

4. Lebergesundheit – zur Entgiftung
und Hormon-Balance 82

5. Immunsystem – Stärkung und
Schutz in Stressphasen 96
 6. Blutzucker und Cravings – für
konstante Energie 106
 7. Haare und Nägel – Schönheit von
innen 116
 8. Eisen-Power – für Energie und
Blutbildung 126
 9. Stimmung und Balance – für
Seele und Nerven 138
- Häufige Fragen und Antworten 146
Rezeptregister 154
Rezeptübersicht nach Kapiteln 157
Impressum 158





Meine Geschichte: Dem Körper geben, was er braucht, um sich selbst zu heilen

Mein Name ist Carla Vizzi, ich arbeite als ganzheitliche Ernährungsberaterin mit dem Fokus auf Frauengesundheit. In meinen Coachings begleite ich Frauen dabei, wieder in ihre Balance zu finden – mit nährstoffreicher Ernährung, einem achtsamen Lebensstil und einem neuen Verständnis für ihren Körper. Meine Leidenschaft für dieses Thema entstand aus eigener Erfahrung: Lange Zeit litt ich unter Beschwerden wie Akne, starkem Haarausfall, hormonellen Ungleichgewichten, Gewichtsschwankungen,

Tinnitus, Menstruationsproblemen und chronischer Erschöpfung. Da mir die Schulmedizin keine zufriedenstellenden Antworten geben konnte, begann ich selbst zu forschen – las, studierte, probierte aus. Durch viele kleine Veränderungen merkte ich, wie Schritt für Schritt meine Beschwerden verschwanden. Meine Haut wurde reiner, mein Haar kräftiger, mein Zyklus harmonischer. Ich hatte wieder Energie und Lebensfreude. Und das Schönste daran: Dieses neue Lebensgefühl breitete sich auf alle Lebensbereiche aus. Heute weiß ich: Unser Körper arbeitet immer für uns. Wenn wir ihm geben, was er wirklich braucht, beginnt er von selbst, sich zu regenerieren und zu heilen. Diese Erfahrung wollte ich nicht für mich behalten. Deshalb habe ich mich zur Ernährungsberaterin ausbilden lassen und begleite heute andere Frauen auf ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden.

Als ich schwanger wurde, bekam dieses Wissen noch eine tiefere Bedeutung für mich. Ich erlebte eine bewusste und gesunde Schwangerschaft, in der ich meinem Körper und meiner Intuition vertraute. Die Entscheidung für eine selbstbestimmte Hausgeburt war für mich der logische Schritt und sie hat mich in meiner Überzeugung bestärkt: Unser Körper funktioniert von Natur aus richtig. Wir müssen nur wieder lernen, ihm zu vertrauen. Gerade heute, wo wir von Fast Food, Dauerstress, ständiger Erreichbarkeit und Umweltgiften gefordert sind, braucht unser Körper mehr Unterstützung denn je. Und genau hier kommen frisch gepresste Säfte ins Spiel: Sie wirken wie ein liebevoller Reset-Knopf für unsere Zellen. Dieses Buch ist mein Herzensprojekt. Es entstand aus meinen eigenen Erfahrungen, den Erfolgsgeschichten meiner Coaching-Klientinnen und der Überzeugung, dass wir alle das Potenzial haben, uns gesund und vital zu fühlen. Vor allem aber glaube ich fest daran: Wir haben unsere Gesundheit selbst in der Hand. Jeden Tag treffen wir unzählige kleine Entscheidungen: Was wir essen, trinken, wie wir mit Stress umgehen, welche Gedanken wir denken. Diese scheinbar kleinen Gewohnheiten sind es, die über unser Wohlbefinden entscheiden.

Dieses Buch richtet sich an alle, die ihrem Körper auf sanfte und natürliche Weise mit der Kraft frisch gepresster Säfte etwas Gutes tun möchten. Es soll dich dabei begleiten, deine Gesundheit und dein Wohlbefinden durch eine nährstoffreiche Ernährung wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Du findest in dem Buch nicht nur einfache und leckere Saftrezepte, sondern auch wertvolle Impulse zu ganzheitlichen Gesundheitsthemen wie Zyklus, Darmgesundheit und Entgiftung. Jede Saftkombination ist so konzipiert, dass sie gezielt bestimmte Körpersysteme oder Beschwerden unterstützt. Da der Fokus auf der gesundheitlichen Wirkung liegt, können manche Kombinationen geschmacklich zunächst ungewohnt sein. Viele Säfte enthalten bewusst mehr Gemüse, Kräuter oder Bitterstoffe, weil genau diese Inhaltsstoffe die stärkste Wirkung im Körper entfalten können. Rezepte mit dem Symbol »Beginner-friendly« sind milder im Geschmack und eignen sich daher ideal für den Einstieg.

Wie ich zum Entsaften kam

Meine ersten Berührungspunkte mit dem Entsaften fielen in eine Phase, in der mein Körper deutliche Signale sendete: unreine Haut, Müdigkeit, Tinnitus, Haarausfall und anhaltende Erschöpfung. Ich probierte vieles: von Arztbesuchen über Hautpflegeprodukte bis hin zu verschiedenen Ernährungsformen, doch nichts brachte eine nachhaltige Veränderung. Irgendwann stieß ich auf das Thema entzündungshemmende, nährstoffreiche und naturbelassene Ernährung. Ich las, dass kalt gepresste Gemüsesäfte ein zentraler Bestandteil einer solchen Ernährungsweise sein können, und wusste: Das möchte ich ausprobieren. Einen Entsafter hatte ich damals noch nicht. Also begann ich mit dem, was vorhanden war: einem Mixer und einem Nussmilchbeutel. Parallel tauchte ich tiefer in die Welt der Wildkräuter ein – ein Thema, zu dem man alleine schon ein ganzes Buch schreiben könnte. Mein erster Saft bestand aus Brennnessel, Roter Bete, Spinat, Apfel und Zitrone. Ich mixte alles mit Wasser und filterte die Mischung anschließend durch den Nussmilchbeutel. Schon nach kurzer Zeit bemerkte ich erste Veränderungen. Meine Haut wurde klarer, die

Rötungen gingen zurück und ich spürte, wie mein Körper positiv reagierte. Zum ersten Mal verstand ich wirklich, wie stark Ernährung unser Wohlbefinden beeinflusst.

Diese Erfahrung hat mich nachhaltig überzeugt. Regelmäßig getrunken, können frisch gepresste Säfte den Körper spürbar von innen heraus unterstützen und Regenerationsprozesse anstoßen. Mit der Zeit stellte ich meine Ernährung um und achtete bewusster auf Ruhephasen und Stressmanagement. In meiner Schwangerschaft investierte ich schließlich in meinen ersten Slow Juicer. Ich wollte meinen Körper in dieser besonderen Zeit bestmöglich versorgen. Da ich in den ersten Monaten unter starker Übelkeit litt, waren Säfte für mich die ideale Möglichkeit, Nährstoffe in natürlicher, leicht verdaulicher Form aufzunehmen. Bis heute gehören frisch gepresste Säfte fest zu unserem Familienalltag.

Säfte sind für mich eine einfache, alltagstaugliche Möglichkeit, zusätzliche Vitamine und Vitalstoffe in unsere Ernährung zu integrieren. Genau das möchte ich weitergeben: wie du mit einfachen, natürlichen Zutaten dein Körpergefühl stärken und dein Wohlbefinden nachhaltig fördern kannst. Die gute Nachricht: Es braucht keine radikalen oder komplizierten Veränderungen. Oft sind es die einfachen Dinge, die den größten Unterschied machen. Ein frisch gepresster Saft am Morgen kann der erste Schritt zu mehr Energie sein – ein bewusster Moment der Selbstfürsorge kann den ganzen Tag verändern. Du verdienst es, dich in deinem Körper wohlfühlen zu können. Du verdienst Energie, Vitalität und das Gefühl, dass dein Körper dein bester Freund ist – nicht dein Gegner.

Ich wünsche dir, dass dieses Buch dich inspiriert und dir ein Stück mehr Gesundheit bringt!

Deine 

Säfte vs. Smoothies – was ist der Unterschied?

Smoothies und frisch gepresste Säfte werden oft in einem Atemzug genannt – beide gelten als gesund, beide enthalten Obst und Gemüse. Doch tatsächlich wirken sie völlig unterschiedlich in deinem Körper.

Entscheidend: Die Ballaststoffe

Smoothies enthalten alle (!) Ballaststoffe des verwendeten Obstes und Gemüses. Die Pflanzenfasern sorgen dafür, dass die Nährstoffe langsam und gleichmäßig ins Blut gelangen. Ein Smoothie funktioniert daher wie eine vollwertige Mahlzeit – er sättigt mehrere Stunden und stabilisiert den Blutzucker. Zusätzlich enthalten viele Smoothies Fette (z. B. aus Nüssen, Samen, Avocado) und Proteine (z. B. aus Proteinpulver, Joghurt). Diese Kombination macht sie sehr nahrhaft und sättigend, bedeutet aber auch deutlich mehr Verdauungsarbeit für deinen Körper.

Säfte sind gezielt von (unlöslichen) Ballaststoffen befreit. Dadurch liegen die Nährstoffe hochkonzentriert und sofort verfügbar vor. Ohne die »Bremse« der Ballaststoffe können Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe schnell aufgenommen werden. Das macht Säfte weniger sättigend, aber dafür sehr leicht verdaulich, entlastend für das Verdauungssystem und schnell wirksam. Wichtig: Lösliche Ballaststoffe (wie Pektin) bleiben im Saft erhalten und unterstützen die Darmgesundheit.

Warum Säfte für Therapiezwecke besser sind

- **Maximale Nährstoffkonzentration:** Für ein Glas Möhrensaft benötigst du 6–8 Möhren. Ein Smoothie daraus wäre zu dickflüssig und aufwendiger für die Verdauung. Als Saft trinkst du sie in wenigen Minuten.

- **Entlastung statt Belastung:** Gerade wenn dein Körper Unterstützung braucht – bei Haut-, Darmbeschwerden oder Erschöpfung –, bedeuten Ballaststoffe zusätzliche Verdauungsarbeit. Säfte erlauben eine Pause und versorgen dich trotzdem optimal mit Nährstoffen.
- **Schnelle Wirkung:** Die Nährstoffe aus Säften erreichen deine Zellen viel schneller als die aus Smoothies. Wenn du gezielt etwas für deine Gesundheit tun möchtest, ist diese schnelle Bioverfügbarkeit hilfreich.
- **Gezielte therapeutische Anwendung:** Säfte lassen sich aufgrund der gewählten Zutaten sehr präzise auf bestimmte Beschwerden abstimmen, wie etwa bei Eisenmangel (Wildkräuter, Petersilie, Rote Bete), Entzündungen (Kurkuma, Ingwer, Sellerie, Blattgrün) oder für die Hormonbalance (Kreuzblütler, Granatapfel, Kräuter). Diese Konzentration wäre als Smoothie kaum alltagstauglich.

Was spricht für Smoothies?

Auch wenn die Liste der Vorteile von Säften lang ist: Auch Smoothies haben definitiv ihre Berechtigung, und zwar aus folgenden Gründen:

- **Als Mahlzeitenersatz:** Die Ballaststoffe machen länger satt.
- **Für gesunde Verdauung:** Sie füttern die guten Darmbakterien.
- **Einfache Zubereitung:** Alles in den Mixer – fertig!

Es muss kein Entweder-oder sein. In der Praxis ergänzen sich beide wunderbar: Morgens trinkst du nüchtern einen Saft für die gezielte Nährstoffzufuhr, später als Snack einen Smoothie für lang anhaltende Sättigung.

Mein Fazit

Smoothies haben trotz allem ihren festen Platz in einer gesunden Ernährung – vor allem, wenn du satt werden, deine nützlichen Darmbakterien füttern und mehr Ballaststoffe in den Alltag integrieren möchtest. Für die gezielte Unterstützung bei Beschwerden sind Säfte jedoch meist das präzisere Werkzeug – und deshalb die Hauptdarsteller in diesem Buch. In den folgenden Kapiteln wirst du sehen, wie spezifisch zusammengestellte Säfte bei verschiedenen Beschwerden unterstützen können.

Cranberry Juice

Tiefrot leuchtender Saft mit antioxidativer Pflanzenkraft

Der herb-fruchtige Saft ist ein kraftvoller Begleiter für die zweite Zyklushälfte. Antioxidantien stärken Zellschutz und Schleimhäute, Rote Bete aktiviert Stoffwechsel und Durchblutung, Ingwer wärmt – ideal bei PMS, Blasenempfindlichkeit und zyklusbedingten Entzündungen. Empfohlene Zyklusphasen: Lutealphase und rund um die Periode.

1 Die Cranberrys verlesen, waschen und trockentupfen. Die Rote Bete putzen und schälen (Achtung, sie färbt stark ab!). Die Granatapfelkerne auflösen (s. S. 47). Den Ingwer schälen.

Zutaten für ca. 400 ml
2 Handvoll Cranberrys
1 Rote Bete
1 Granatapfel
1 Stück Ingwer (ca. 20 g)

2 Alles nacheinander im Slow Juicer entsaften. Den gewonnenen Saft in ein Glas oder eine Flasche füllen und frisch genießen oder gekühlt lagern (s. S. 151).



NÄHRSTOFFPROFIL

Nährstoff	Quelle	Funktion
Proanthocyanidine (PACs)	Cranberrys	Unterstützen Harnwege, können Keime an der Blasenwand reduzieren
Betanin, Folat	Rote Bete	Antioxidativ, unterstützt Leber und Hormonstoffwechsel
Vitamin C	Cranberrys, Granatapfel	Fördert die Eisenaufnahme, stärkt Immunsystem und antioxidativen Schutz
Gingerole	Ingwer	Entzündungshemmend, können Menstruationsbeschwerden lindern



Herbal Balance Shot

Grüne Kräuterkraft für Darmflora und Entgiftung

Diese kleinen Shots kombinieren frische Kräuter mit Zitrone und Ingwer – eine belebende Mischung, die den Stoffwechsel aktiviert und antibakteriell wirkt. Ideal als täglicher Mini-Kick für eine gesunde Darmflora.

1 Die Kräuter waschen und trocken tupfen. Die Zitrone schälen und in die einzelnen Segmente teilen. Den Ingwer schälen. Die Ananas schälen und grob würfeln.

2 Alles nacheinander im Slow Juicer entsaften. Den gewonnenen Saft in ein Glas oder eine Flasche füllen und frisch genießen oder gekühlt lagern (s. S. 151).

Zutaten für 8 Shots (à ca. 50 ml)

½ Bund Petersilie

½ Bund Minze

1 Zitrone

1 Stück Ingwer (ca. 20 g)

½ Ananas (ca. 250 g ohne Schale)

NÄHRSTOFFPROFIL

Nährstoff	Quelle	Funktion
Chlorophyll	Petersilie, Minze	Entgiftend, fördert Darmflora
Vitamin C	Zitrone	Antioxidativ, antibakteriell
Bromelain	Ananas	Unterstützt Regeneration und Lymphfluss
Gingerole	Ingwer	Anregend, fördern Verdauung





Ginger Turmeric Shot

Kräftig-wärmende Shots bei Erkältungsanfälligkeit

Feurig-scharf mit intensiver Farbe – diese Shots sind konzentrierte Immunpower. Die bewährte Kombination aus Ingwer und Kurkuma wirkt stark entzündungshemmend und aktiviert Immunprozesse – perfekt in der kalten Jahreszeit.

1 Ingwer und Kurkuma schälen. Die Zitrusfrüchte schälen und in die einzelnen Segmente teilen.

2 Alles nacheinander im Slow Juicer entsaften. Zuletzt den Pfeffer vorsichtig einrühren und den Saft in kleine Flaschen oder Gläser füllen. Ge-
kühlt bis zu drei Tage haltbar.

Zutaten für 6–8 Shots
(à ca. 50 ml)

1 Stück Ingwer (ca. 40 g)
1 Stück Kurkuma (ca. 40 g)

2 Orangen

1 Zitrone

schwarzer Pfeffer (nach dem
Entsaften dazugeben!)

Tipp: Die Intensität der Schärfe lässt sich individuell anpassen. Mehr Orange mildert die Schärfe und verleiht eine natürliche Süße, während zusätzlicher Ingwer oder Kurkuma den Shot kräftiger und schärfer macht.

NÄHRSTOFFPROFIL

Nährstoff	Quelle	Funktion
Curcumin	Kurkuma	Entzündungshemmend, antioxidativ
Gingerole	Ingwer	Wärmend, aktivieren Immunzellen
Vitamin C	Orange, Zitrone	Unterstützt Abwehr und Zellschutz
Piperin	Schwarzer Pfeffer	Verbessert Curcumin-Aufnahme

Trink dich gesund

Juice up your Health ist dein Shortcut zu mehr Energie, klarer Haut und einem ausgeglichenen Zyklus.

Frisch gepresste Säfte versorgen deinen Körper mit hochverfügbaren Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen – genau dort, wo er sie braucht. Sie bieten passgenaue Hilfe bei Beschwerden wie PMS, Eisenmangel oder Heißhungerattacken.

Mal minimalistisch mit nur einer Zutat, mal kreativ kombiniert für maximale Wirkung. Aber immer alltagstauglich und überraschend effektiv.



Mix & Begin

Der einfache Einstieg ins
Entsaften, Booster-Rezepte,
Alltagshacks und Antworten
auf die wichtigsten Fragen.



Mix & Match

Der richtige Saft für jede
Beschwerde, klar gegliedert,
mit individuellem
Nährstoffprofil.



Mix it to the Max

12 ausgewählte Superfoods
im Einzelporträt für ein
Maximum an effektiven
Mikronährstoffen.

www.gu.de

€ 18,00 [D]

ISBN 978-3-7589-0046-4

