

Ananas är underbar både som juice, smoothie och i fruktsallader!

Ananas är känd för sitt innehåll av enzymet bromelain som hjälper till med vår matsmältning och håller tarmsystemet igång genom att bryta ner protein och minska inflammation. Ananas är en basbildande frukt, rik på C-vitamin som är en antioxidant som skyddar oss mot de fria radikaler som har ohälsosam inverkan på våra celler.

Ananas innehåller en mängd kostfibrer, är basbildande och dessutom innehåller den aminosyror som tryptofan som kroppen behöver för att producera serotonin. Serotonin är en signalsubstans som att balansera våra känslor. Eftersom ananas ofta växer nära havet innehåller den också en del jod.

Ananas stödjer läkning efter skador och operationer och är svampdödande. Ananasjuice är bra att förebygga bihåleinflammationer och halsont men också slemhosta.

Ananasjuice stödjer dessutom en hud som blir utsatt för lite för mycket starka solstrålar. Nu när solen är på väg till oss uppe i Norden med lite mer styrka så passar ananasen perfekt in i våra juicer och smoothies.

Till 2 glas broccoli o ananasjuice behöver du:

1 broccolistånd väl sköljd och delad

½ ananas skalad och delad i bitar

1 citron skalad

1 bit ingefära stor som en liten potatis grovt skivad

Pressa alla ingredienser i en juicentrifug. Njut av en riktig härlig renande och underbar juice.

