

BEDIENUNGSANLEITUNG

Omega Juicers.

Slow Juicer **365**

Omega Juicer H3000R-F



www.keimling.de



Omega

Vielen Dank	05
Wichtige	06
Teile und Funktionen	08
Wartung und Pflege	09
Gebrauchsanweisung	10
Entsaften	11
Vorteile des Entsaftens	13
Rezepte	23







VIELEN DANK!

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres neuen Omega Slow Juicers 365. Bei Omega sind wir bestrebt, technologisch fortschrittliche Maschinen zu entwickeln, die Ernährung und Geschmack auf höchstem Niveau und in möglichst naturbelassener Form ermöglichen. Die Impulse kommen dabei von Ihnen, den Fans unserer Marke. Ihre Begeisterung treibt uns ständig an, unser Sortiment an Saftpressen, Hochgeschwindigkeitsmixern und Getränkegeräten immer wieder neu zu erfinden und zu verbessern. Unser Team bei Omega dankt Ihnen dafür, dass Sie uns seit über 50 Jahren unterstützen!

Folgen Sie uns auf:
INSTAGRAM@OmegaJuicing
FACEBOOK@OmegaJuicers

ZUR PRODUKTREGISTRIERUNG BESUCHEN SIE BITTE:
www.omegajuicers.com/omega-warranty-registration

REZEPTE FINDEN SIE AUF:
www.omegajuicers.com/recipes

KUNDENDIENST:
Rufen Sie uns unter +1-888-610-0498 an
Besuchen Sie: www.support.omegajuicers.com

Wir freuen uns, wenn Sie Ihr Omega-Gerät nach dem Gebrauch auf www.OmegaJuicers.com bewerten.



WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

Beim Gebrauch von Elektrogeräten sollten immer die grundlegenden Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden, einschließlich der folgenden:

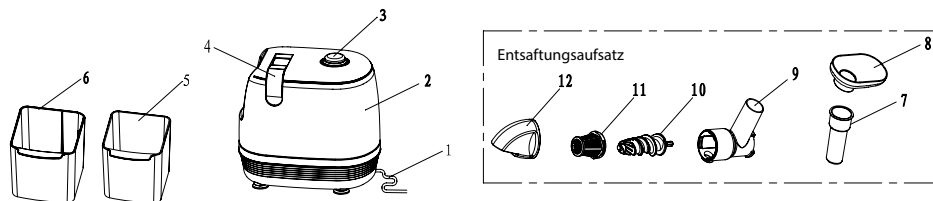
1. **LESEN SIE VOR DER VERWENDUNG ALLE ANWEISUNGEN.**
2. Wenn Sie das Gerät nicht ordnungsgemäß verwenden, besteht Verletzungsgefahr. Tauchen Sie zum Schutz vor Stromschlägen das Kabel, den Stecker oder das Hauptgehäuse (Motor) nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
3. Bitte passen Sie besonders auf, wenn Geräte in der Nähe von Kindern verwendet werden. Bewahren Sie das Produkt außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Lassen Sie Personen mit körperlichen, sensorischen oder geistigen Beeinträchtigungen oder Personen ohne entsprechende Erfahrung oder Kenntnisse (einschließlich Kinder) nicht dieses Produkt verwenden oder damit spielen.
4. Die Eingangsspannung für dieses Produkt ist 120V Wechselspannung bei 60 Hz. Bitte stellen Sie vor der Verwendung sicher, dass die entsprechenden Voraussetzungen dafür gegeben sind.
5. Ziehen Sie vor dem Zusammenbau, dem Abnehmen von Teilen, dem Reinigen und bei Nichtgebrauch den Netzstecker aus der Steckdose.
6. Vermeiden Sie den Kontakt mit beweglichen Teilen.
7. Betreiben Sie das Gerät nicht, wenn dessen Kabel oder Stecker beschädigt ist oder nachdem das Gerät eine Fehlfunktion hatte oder auf irgendeine Weise beschädigt wurde. Senden Sie das Gerät zur Überprüfung, Reparatur oder elektrischen oder mechanischen Einstellung an den Hersteller zurück.
8. Die Verwendung von Zubehör, das nicht vom Hersteller empfohlen oder verkauft wird, kann zu Bränden, Stromschlägen oder Verletzungen führen.
9. Überprüfen Sie vor der Verwendung das Netzkabel, den Netzstecker, den Siebeinsatz, die Press-Schnecke, die Saftauffangbehälter und andere Teile zum Schneiden, Zerkleinern und für das Mischen von Eis/Sorbet auf Schäden. Wenn Sie feststellen, dass ein Teil beschädigt ist, verwenden Sie das Produkt bitte nicht mehr (unterbrechen Sie die Verwendung des Produkts) und wenden Sie sich an den Kundendienst des Unternehmens. Bitte versuchen Sie nicht, beschädigte Teile auszubauen und zu reparieren.
10. Lassen Sie das Kabel nicht über die Tischkante oder Küchenanrichte hängen und achten Sie darauf, dass es keine heißen Oberflächen berührt.
11. Bevor Sie das Produkt in Betrieb nehmen und einschalten, stellen Sie bitte sicher, dass die abnehmbaren Teile wie z. B. der Siebeinsatz, die Press-Schnecke und der Saftauffangbehälter korrekt eingesetzt sind.
12. Fassen Sie nicht mit den Fingern in die Saftpresse und stecken Sie keine Gegenstände hinein, während diese in Betrieb ist. Wenn sich Pressgut in der Öffnung festsetzt, verwenden Sie den Stopfer oder ein anderes Stück Obst oder Gemüse, um das festgesetzte Pressgut herunterzudrücken. Wenn dies nicht möglich ist, schalten Sie die Maschine aus, ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose und nehmen Sie die Saftpresse auseinander, um das Pressgut zu entfernen.
13. Schneiden Sie die Zutaten in kleine Stücke, bevor Sie sie in den Einfüllschacht des Entsafters geben. Wenn das Obst oder das Gemüse Kerne, harte Samen, eine dicke Haut und/oder eine harte Schale hat, entfernen Sie diese bitte, bevor Sie es in den Einfüllschacht geben.



14. Es ist normal, dass die abnehmbaren Teile des Entsafters beim Entsaften Flecken bekommen. Dies hat keinen Einfluss auf die Qualität des Entsafters oder den Nährwert des Saftes.
15. Der Entsafter ist mit einer intelligenten Schutzfunktion zur automatischen Abschaltung ausgestattet. Wenn der Motor zu heiß wird, schaltet sich der Entsafter automatisch für einen Zeitraum von 20–30 Minuten ab. Sobald der Motor abgekühlt ist, funktioniert der Entsafter wieder. Diese Sicherheitsfunktion verlängert die Lebensdauer des Entsafters.
16. Der Entsafter ist mit einer Strombegrenzung ausgestattet. Wenn Sie harte Zutaten entsaften, kann es passieren, dass der Motor blockiert. Der Motor hört auf zu arbeiten, wenn ein hörbarer „Piepton“ ertönt. Dieser Mechanismus ist ein Überstromschutz für den Motor. Diese Sicherheitsfunktion verlängert die Lebensdauer des Entsafters.
17. Um das Gerät vom Stromnetz zu trennen, drücken Sie die „AUS“-Taste bzw. stellen Sie sie auf „AUS“ und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose. Prüfen Sie, ob der Motor vollständig zum Stillstand gekommen ist, bevor Sie das Gerät auseinandernehmen.
18. Legen Sie die abnehmbaren Teile nicht in Wasser, das eine Temperatur von mehr als 80 °C (176 °F) hat, oder in eine Mikrowelle. Bei zu hohen Temperaturen können sich die Bauteile verformen oder beschädigt werden.
19. Tauchen Sie den Motorblock dieses Geräts nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
20. Verwenden Sie zur Reinigung dieses Produkts keine Stahlwolle, Scheuermittel oder ätzenden Flüssigkeiten (wie Benzin oder Aceton).
21. Stellen Sie das Gerät nicht auf einen heißen Gas- oder Elektroherd oder in dessen Nähe auf oder in einen heißen Ofen.
22. Verwenden Sie das Gerät für keinen anderen als den vorgesehenen Zweck.
23. Halten Sie das Gerät sauber. Beachten Sie die Hinweise zur Pflege und Reinigung in diesem Handbuch.
24. NUR FÜR DEN GEBRAUCH ZU HAUSE. Dieses Produkt ist ein elektrisches Gerät der Klasse I.

**BITTE BEWAHREN SIE DIESE
ANLEITUNG AUF**

TEILE & FUNKTIONEN

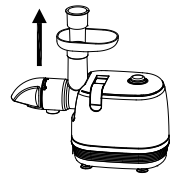
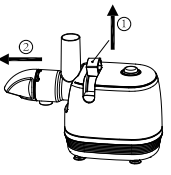
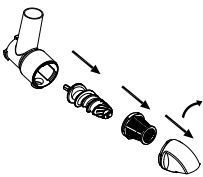


Nr.	Teilebezeichnung	Funktion
1	NETZKABEL	DIENT ZUM ANSCHLUSS AN EINE STECKDOSE.
2	MOTORBLOCK	DER ELEKTRISCHE MOTOR BEFINDET SICH IM MOTORBLOCK. NICHT IN WASSER TAUCHEN.
3	EIN-/AUS-/RÜCKWÄRTS-TASTE	STEUERT DEN BETRIEBSZUSTAND DES ENTSAFTERS.
4	VERRIEGELUNG UND TRAGEGRIFF	BEFESTIGT UND SICHERT DIE TROMMEL AM GEHÄUSE. VERRIEGELUNG ZUM AUSEINANDERNEHMEN ANHEBEN.
5	SAFTAUFFANGBEHÄLTER	FÜR DEN SAFT.
6	TRESTERAUFFANGBEHÄLTER	FÜR DEN TRESTER.
7	STOPFER	WENN SIE ZUTATEN HINZUFÜGEN, SCHIEBEN UND DRÜCKEN SIE DIE ZUTATEN LEICHT MIT DEM STOPFER IN DEN EINFÜLLTRICHTER, UM DIE ENSAFTUNGSEFFIZIENZ ZU VERBESSERN.
8	EINFÜLLTRICHTER	WIRD ÜBER DER TROMMEL UND AUF DEM EINFÜLLSCHACHT PLATZIERT.
9	ENSAFTUNGSGEHÄUSE	ZUM ENSAFTEN WIRD DIE TROMMEL AUF DEN MOTORBLOCK MONTIERT. DIE ZUTATEN WERDEN IN DEN EINFÜLLSCHACHT AM OBEREN ENDE DER TROMMEL GEGEBEN.
10	PRESS-SCHNECKE	ZUM ENSAFTEN WIRD DIE PRESS-SCHNECKE IM INNEREN DER TROMMEL PLATZIERT UND MIT DEM MOTORBLOCK VERBUNDEN. DIE PRESS-SCHNECKE ZERKLEINERT OBST UND GEMÜSE UND DRÜCKT ES AUS.
11	SIEBEINSATZ	FILTERT DEN AUS DEN ZUTATEN ENTZOGENEN SAFT.
12	VERRIEGELUNGSKAPPE	DER TRESTER WIRD DURCH DIE VERRIEGELUNGSKAPPE ABGELEITET.

WARTUNG UND PFLEGE

1. Schalten Sie das Gerät vor der Reinigung aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.
2. Reinigen Sie das Produkt sofort nach Gebrauch.
3. Tauchen Sie den Motorblock nicht in Wasser. Wischen Sie den Motorblock mit einem feuchten Tuch ab.
4. Vergewissern Sie sich vor dem Wegstellen/Aufbewahren des Geräts, dass das Gerät und die Komponenten sauber und trocken sind.

Die abnehmbaren Komponenten können wie folgt gereinigt werden:

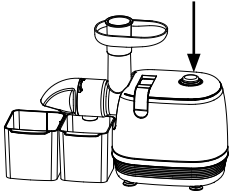
1		ENTFERNEN SIE DEN STOPFER UND DEN EINFÜLLTRICHTER.
2		<ol style="list-style-type: none"> 1. ZIEHEN SIE DIE VERRIEGELUNG NACH OBEN. 2. NEHMEN SIE DIE TROMMEL AUS DER ÖFFNUNG AUF DER VORDERSEITE DES MOTORBLOCKS.
3		<p>ENTFERNEN SIE DIE VERRIEGELUNGSKAPPE VOM SIEBEINSATZ. ENTFERNEN SIE DEN SIEBEINSATZ VON DER PRESS-SCHNECKE. ENTFERNEN SIE DIE PRESS-SCHNECKE VOM EINFÜLLGEHÄUSE.</p>

SICHERHEITSTECHNISCHE DATEN

NENNSPANNUNG	120 V WECHSELSPANNUNG
NENNLEISTUNG	150 W
NENNFREQUENZ	60 HZ
DAUERBETRIEBSZEIT	≤ 10 MIN.
ABKÜHLUNGSPHASE	≥ 20 MIN.

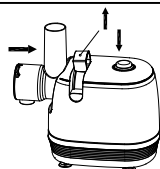
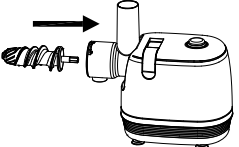
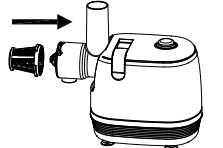
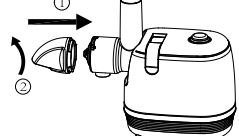
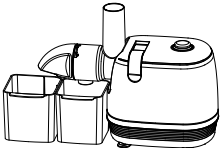
GEBRAUCHSANWEISUNG

Reinigen Sie vor der ersten Verwendung des Produkts alle Teile gründlich, die mit Lebensmitteln in Kontakt kommen (siehe Wartung).

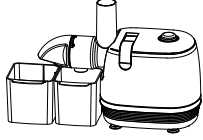
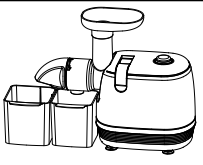

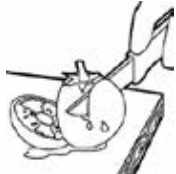
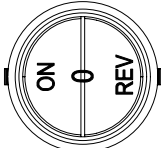
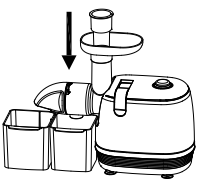
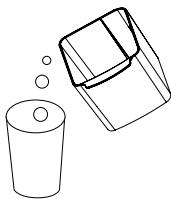
	<p>ANLEITUNG ZUR VERWENDUNG DER AN-/AUS-/REV-TASTE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • VORWÄRTS-TASTE („ON“): NORMALBETRIEB • „0“: STOPP • RÜCKWÄRTS-TASTE („REV“): VERWENDEN SIE DIESE FUNKTION, WENN DER TRESTER DEN AUSGANG BLOCKIERT ODER DER MOTOR BLOCKIERT IST. DIE PRESS-SCHNECKE LÄUFT DANN RÜCKWÄRTS. NACH DEM LOSLASSEN DER TASTE STOPPT DIE PRESS-SCHNECKE. WENN DIE TASTE „VORWÄRTS“ („ON“) ERNEUT GEDRÜCKT WIRD, NIMMT DIE PRESS-SCHNECKE IHREN NORMALEN BETRIEB WIEDER AUF.
---	---

Zum Entsaften:

Dieses Produkt kann erst dann in Betrieb genommen werden, wenn alle Teile und Komponenten richtig zusammengesetzt wurden.

1		<ol style="list-style-type: none"> 1. ZIEHEN SIE DIE VERRIEGELUNG NACH OBEN. 2. SETZEN SIE DIE TROMMEL MITTIG IN DIE ÖFFNUNG AUF DER VORDERSEITE DES MOTORBLOCKS. 3. HALTEN SIE DAS EINFÜLLGEHÄUSE MIT EINER HAND FEST UND DRÜCKEN SIE DIE VERRIEGELUNG MIT DER ANDEREN HAND HERUNTER. 4. DAS EINFÜLLGEHÄUSE WIRD SO AM MOTORBLOCK BEFESTIGT.
2		<p>RICHTEN SIE DAS ENDE DER PRESS-SCHNECKE AM LOCH DES MOTORBLOCKS AUS. DRÜCKEN SIE SIE IN GERADER LINIE IN DIE TROMMEL UND IN DIE MASCHINE. DREHEN SIE IM FALLE EINER FEHLAUSRICHTUNG DIE PRESS-SCHNECKE LEICHT.</p>
3		<ol style="list-style-type: none"> 1. RICHTEN SIE DAS BREITERE ENDE DES SAFTAUFFANGBEHÄLTERS AUF DIE TROMMELÖFFNUNG AUS. 2. RICHTEN SIE DIE DREI ARRETIERUNGSELEMENTE DES SIEBEINSATZES AN DEN DREI AUSSPARUNGEN AN DER TROMMEL AUS.
4		<p>RICHTEN SIE DIE DREI ARRETIERUNGSELEMENTE DER VERRIEGELUNGSKAPPE UND DIE DREI ARRETIERUNGSELEMENTE AN DER TROMMEL AUF EINANDER AUS. VERRIEGELN SIE DIE VERRIEGELUNGSKAPPE DURCH DREHEN GEGEN DEN UHRZEIGERSINN.</p>
5		<p>STELLEN SIE DEN SAFTAUFFANGBEHÄLTER UNTER DEN SAFTAUSLASS.</p>

GEBRAUCHSANWEISUNG

6		<p>STELLEN SIE DEN TRESTERAUFFANGBEHÄLTER UNTER DIE VERRIEGELUNGSKAPPE.</p>
7		<p>BEFESTIGEN SIE DEN EINFÜLLTRICHTER OBEN AUF DEM EINFÜLLSCHACHT. DER EINFÜLLTRICHTER HILFT, EIN VERSCHÜTTEN DER ZUTATEN ZU VERHINDERN.</p>
8		<p>1. STELLEN SIE SICHER, DASS DER SCHALTER DER MASCHINE AUF „AUS“ („OFF“) STEHT. 2. STECKEN SIE DAS NETZKABEL IN DIE STECKDOSE.</p>
9		<p>WASCHEN SIE DAS OBST UND GEMÜSE. SCHNEIDEN SIE ES IN STÜCKE, SODASS DIESE IN DEN EINFÜLLSCHACHT PASSEN. ENTFERNEN SIE ALLE KERNE UND SAMEN. ENTFERNEN SIE DICKE SCHALEN VOR DEM EINFÜLLEN.</p>
10		<p>SCHALTEN SIE DAS GERÄT DURCH DRÜCKEN DER RÜCKWÄRTS-TASTE AM AN-/AUS-SCHALTER EIN. BETREIBEN SIE DAS GERÄT NICHT LÄNGER ALS 10 MINUTEN. BERÜHREN SIE DEN SCHALTER NICHT MIT NASSEN HÄNDEN, DA ES SONST ZU EINEM STROMSCHLAG ODER BRAND KOMMEN KÖNNTE.</p>
11		<p>VERWENDEN SIE DEN STOPFER, UM DIE ZUTATEN IN DEN EINFÜLLSCHACHT ZU SCHIEBEN. SCHIEBEN SIE DIE ZUTATEN NICHT MIT GEWALT HINEIN. SCHIEBEN SIE MIT ANGEMESSENEM DRUCK. (FASSEN SIE NIEMALS MIT DEN FINGERN IN DEN EINFÜLLSCHACHT UND STECKEN SIE NIEMALS GEGENSTÄNDE HINEIN. WENN EINE VERSTOPFUNG AUFTRITT, UNTERBRECHEN SIE DIE STROMZUFUHR. ENTFERNEN SIE DEN TRESTER UND GIESSEN SIE DEN SAFT IN EIN GLAS, BEVOR SIE DAS GERÄT WEITER VERWENDEN.)</p>
12		<p>WENN DER ENTSAFTUNGSVORGANG ABGESCHLOSSEN IST, SCHALTEN SIE DAS GERÄT AUS. ZIEHEN SIE DEN NETZSTECKER AUS DER STECKDOSE. BERÜHREN SIE DEN SCHALTER NICHT MIT NASSEN HÄNDEN, DA ES SONST ZU EINEM STROMSCHLAG ODER BRAND KOMMEN KÖNNTE.</p>



Vorteile des Entsaftens



Der Stoffwechsel
wandelt Nahrung in
Energie um

Kennen Sie das, wenn Sie eine große Mahlzeit essen und sich nicht mehr bewegen können?

Das liegt daran, dass Ihre gesamte Energie in die Verdauung, Absorption und Verstoffwechslung der Nahrung fließt. Wenn Sie feste Nahrung zu sich nehmen, wird diese durch Kauen und Enzyme aufgebrochen – für die Nährstoffe im Inneren.

Mit dem Omega Slow Juicer 365 werden alle Nährstoffe für Sie extrahiert, sodass Ihr Körper diese Arbeit nicht selbst erledigen muss. Selbst wenn Sie ein geschwächtes Verdauungssystem haben, werden die Nährstoffe im gepressten Saft sehr effizient in Ihre Zellen aufgenommen, sodass all Ihre Energie in die Heilung und in die Bewältigung Ihres stressigen Alltags gehen kann statt in die Verdauung.



VORTEILE DES ENTSAFTENS

Betrachten Sie das Entsaften nicht als Ersatz für eine Mahlzeit, sondern als tägliche Selbstpflege.

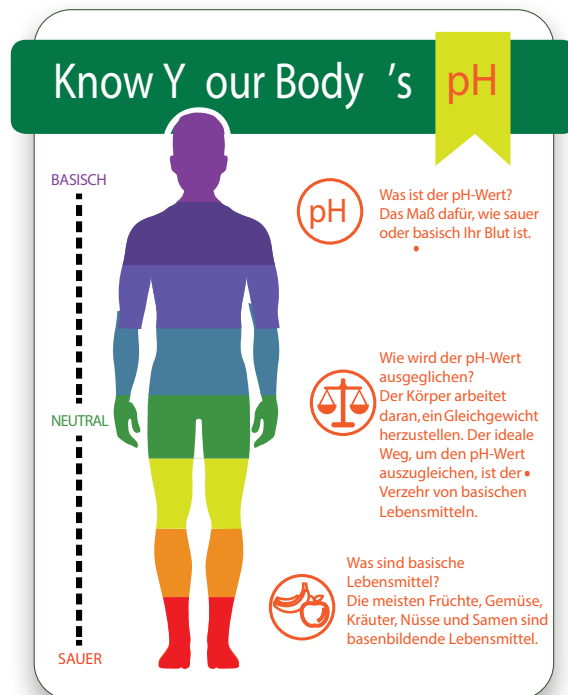
Mit nur einem Omega-Slow-Juicer-365-Saft am Tag...

Ihr Körper wird basischer.

Trinken Sie Limonade? Kaffee? Alkohol? Essen Sie verarbeitete Lebensmittel? Fleisch? Milchprodukte? Getreide, Eier, Nüsse ... Zucker? Sie sind nicht allein, aber wenn Sie zu viele säurehaltige Lebensmittel und nicht genug Gemüse essen, kann der pH-Wert Ihres Körpers schnell in Richtung Übersäuerung gehen und der Körper beginnt dann, basische Mineralstoffe wie z. B. Kalzium direkt aus Ihren Knochen zu ziehen, um so Ihren Blut-pH-Wert auszugleichen.

Ihr Körper braucht basische Lebensmittel, um saure Lebensmittel auszugleichen – und Pflanzenstoffe sind Top-Basenstoffe! Den Tag mit einem nahrhaften, basischen Glas gepressten grünen Saft zu beginnen, ist der effizienteste Weg, um einige besorgniserregende Gesundheitsprobleme zu vermeiden, die mit einer Übersäuerung verbunden sind, z. B. Nierensteine, Herzerkrankungen, Osteoporose, Leberprobleme und sogar Krebs.

Den pH-Wert Ihres Körpers kennen





Ihre Darmgesundheit verbessert sich.

Man kann nirgendwo hingehen, ohne etwas über Darmgesundheit zu hören. Und warum? Weil wir fast ALLE an irgendeiner Art von Darmproblem leiden ... Und JE MEHR wir tun, um die Art und Weise zu optimieren, wie wir Nahrung verdauen, absorbieren und verwerten, desto gesünder werden wir. Wenn Ihre Darmgesundheit beeinträchtigt ist, kann sich das auf jeden Aspekt Ihrer Gesundheit auswirken. Anzeichen für Darmprobleme sind: Blähungen und Völlegefühl, Hautprobleme wie Akne und Ekzeme, Gewichtszunahme, Müdigkeit, Stimmungsschwankungen und Depressionen, Konzentrationschwierigkeiten – und sogar Gelenkschmerzen. All diese Anzeichen können auf eine beeinträchtigte Darmgesundheit hindeuten. Aber keine Sorge! Sie können den Heilungsprozess Ihres Darms mit einem grünen Saft am Tag unterstützen!! Beim Entsaften werden die Inhaltsstoffe der Pflanze auf eine leicht verdauliche Art und Weise an Ihren Körper abgegeben. Der Saft ist so leicht verdaulich, dass Sie einfach wissen, dass Sie in der Lage sind, die Vitamine, Mineralien und Nährstoffe aufzunehmen, die Sie brauchen, um Ihre Darmwand wieder aufzubauen. Purer Sellerie- und Brokkolisaft sind dafür hervorragend geeignet! Sie können Darmentzündungen reduzieren und für Unterstützung bei einem durchlässigen Darm sorgen, was Ihre Darmgesundheit und gleichzeitig Ihre allgemeine Gesundheit und Lebensqualität verbessert.

Anzeichen für mögliche Darmprobleme:

-
- | | |
|--|--------------------------------|
| ✓ Lebensmittelunverträglichkeiten oder -allergien | ✓ Stimmungsschwankungen |
| ✓ Verdauungsproblem wie Blähungen oder Völlegefühl | ✓ Autoimmunerkrankungen |
| ✓ Gewichtszunahme | ✓ Depressionen |
| ✓ Hautprobleme wie Akne, Ekzeme und Rosazea | ✓ Angstzustände |
| ✓ Müdigkeit | ✓ Konzentrationschwierigkeiten |
-





VORTEILE DES ENTSAFTENS



Ihre Giftstoffe werden ausgeschwemmt.

Es ist unmöglich, in der modernen Welt Giftstoffe zu vermeiden. Sie sind im Wasser, im Plastik, in Ihrer Kleidung, in Ihren Möbeln, in der Luft ... Giftstoffe sind unmöglich zu vermeiden. Ihre Leber ist das wichtigste Organ, um Ihren Körper von Giftstoffen zu reinigen, aber Sie müssen Ihre Leber mit Nährstoffen versorgen, damit sie ihre Arbeit gut machen kann. Grüne Säfte sind großartig für Ihre Leber, besonders Kreuzblütler wie Brokkoli, Kohl und Pak Choi.

Wenn sich Giftstoffe in Ihrem Körper ansammeln, fühlen Sie sich nicht gut. Es gibt vielleicht keine Symptome, die Sie zu Ihrem Arzt laufen lassen, aber einige häufige Anzeichen dafür, dass Sie eine Entgiftung brauchen, sind: Mundgeruch, allgemeine Müdigkeit, Schmerzen, Hautprobleme wie Akne und Ausschläge und sogar Gewichtszunahme. Ein grüner Saft pro Tag kann diese Giftstoffe abführen, Ihre Leber in Topzustand bringen und dafür sorgen, dass Sie sich in wenigen Wochen wieder wie Sie selbst fühlen.



VORTEILE DES ENTSAFTENS



Ihr Immunsystem wird stärker.

Gepresste grüne Säfte sind reich an Vitaminen und Mineralien, die leicht in Ihre Zellen aufgenommen werden. Durch tägliches Entsaften können Sie schnell die Menge an Antioxidantien aufnehmen, die Sie zur Abwehr von Krankheiten benötigen, wie z. B. das Beta-Carotin, das in Karotten, Rüben und Spinat enthalten ist. Oder das nahrhafte Vitamin E, das nachweislich den Alterungsprozess verlangsamt, das in Mangold, roter Paprika und Brokkoli vorkommt. Und vergessen Sie nicht den König unter den Antioxidantien, Vitamin C, aus gepressten Säften aus Grünkohl, Tomate und Grapefruit!

Ihr Alterungsprozess verlangsamt sich.

Freie Radikale verursachen oxidativen Stress. Oxidativer Stress führt zur Alterung. Antioxidantien neutralisieren oxidativen Stress. Der Verzehr von mehr Antioxidantien, die in konzentrierter Form in Obst und Gemüse enthalten sind, bremst also den Alterungsprozess.

Ihre Aufnahme von Obst und Gemüse erhöht sich.

Wie viele Menschen nehmen täglich mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse zu sich?

- Weniger als 1 % der Männer und 4 % der Frauen im Alter von 18 bis 24
- Weniger als 6 % der Männer und 9 % der Frauen im Alter von 25 bis 34
- Weniger als 14 % der Männer und 16 % der Frauen im Alter von 35 bis 49
- Weniger als 24 % der Männer und 22 % der Frauen im Alter von 50 bis 64

Studien, die am University College London durchgeführt wurden, ergaben, dass bei denjenigen, die täglich mehr als 7 Portionen Obst und Gemüse aßen (eine Portion Obst entspricht umgerechnet einer Tasse, bei Blattgemüse sind es zwei Tassen), ein um 42 % GERINGERES RISIKO bestand, vorzeitig zu sterben.

Sie entdeckten auch, dass bei diesen Menschen ein um 25 % GERINGERES RISIKO bestand, an Krebs zu sterben.

Ihr Energielevel steigt.

Eine Portion grüner Saft liefert eine Menge leicht verdaulicher, essenzieller Vitamine und Mineralien. Wenn Ihr Körper diese Nahrung jeden Tag erhält, erhöht sich Ihr Energielevel auf natürliche Weise – ohne Koffein oder Energydrinks.



VORTEILE DES ENTSAFTENS

Der Perfekte Saft

Die Kraft des Selleriesaftes

Tägliches Entsaften von Staudensellerie ist eine der schnellsten und effektivsten gesundheitsfördernden Praktiken, die Sie in Ihre tägliche Routine einbauen können. Mit dem täglichen Entsaften von Staudensellerie gelingt Ihnen der richtige Start in den Tag mit einer leicht verdaulichen, hohen Menge an Vitaminen, Mineralien, Phytonährstoffen, Enzymen und Chlorophyll. Für uns ist Selleriesaft eher Medizin als eine Mahlzeit. In jedem Glas sind so viele Nährstoffe enthalten, dass schon ein Glas pro Tag Ihre Gesundheit, Energie und Lebenseinstellung verändern wird – vor allem, wenn Sie nicht genug Gemüse zu sich genommen haben!

Selbst wenn Sie kein Gemüse mögen, macht ein täglicher Selleriesaft es einfach, lebenswichtige Nährstoffe zu sich zu nehmen – für Sie, für Ihre Kinder, für jeden, den Sie lieben. Es könnte nicht einfacher sein! Sie haben frischen, nahrhaften Selleriesaft im Handumdrehen!

Schließen Sie sich den Tausenden begeisterten Sellerie-Entsafterinnen und -Entsaftern an, darunter Kim Kardashian, Gwyneth Paltrow, Pharrell Williams und Naomi Campbell.

Mit dem Slow Juicer 365 könnte es nicht einfacher sein!
Nur eine kraftvolle Zutat – die Enden abschneiden, abspülen und durch den Entsafter laufen lassen!

Wenn Sie den Geschmack von Selleriesaft zu stark finden, entsaften Sie eine halbe Gurke oder einen halben Apfel zusammen mit dem Staudensellerie, um sich an den Geschmack zu gewöhnen. Wenn Sie sich daran gewöhnt haben, erhöhen Sie den Anteil an Staudensellerie immer weiter, bis Ihr Saft nur noch aus Staudensellerie besteht. Der größte Nutzen entsteht, wenn Sie den Selleriesaft pur trinken.

VORTEILE DES ENTSAFTENS

Zentrifugal vs. mastizierend

Mastizierende Entsafter (Cold-Press-/Slow-Juicer-Entsafter) verwenden behutsam angetriebene Presswalzen, um Lebensmittel langsam zu zerkleinern, während Zentrifugalentsafter harte, schnelle Klingen verwenden, um Lebensmittel zu pulverisieren. Der Begriff „Cold Press“ kommt daher, dass im Gegensatz zu Zentrifugalentsaftern keine Hitze erzeugt wird, sodass der Saft alle seine nützlichen Nährstoffe und seine enzymatische Kraft behält. Außerdem brechen Slow-Juicer-Entsafter die Fasern gründlicher auf, sodass Sie mehr Saft aus denselben Zutaten erhalten.

Unterm Strich erhalten Sie mit mastizierenden Entsaftern wie dem Slow Juicer 365 mehr und qualitativ hochwertigeren Saft aus Ihrem Obst und Gemüse, sodass Sie den größten Nutzen für Ihre Gesundheit erhalten – und Sie sparen bares Geld!



VORTEILE DES ENTSAFTENS



Lebensmittelverschwendung – Der Slow Juicer 365 presst mehr Saft aus den Lebensmitteln als Zentrifugalensafter, weil die Presswalzen die Lebensmittel ausdrücken, anstatt sie zu zerkleinern/vermischen. So können Sie dadurch, dass Sie weniger Obst und Gemüse kaufen müssen, bares Geld sparen.



Enzymstärke – Durch die Erhitzung bei Zentrifugalensaftern reduzieren sich die Enzyme/Nährstoffe im Saft. Beim Slow Juicer 365 gibt es keine Hitze, die die Enzyme und Antioxidantien in den Lebensmitteln zerstört. Die Nährstoffe der Lebensmittel bleiben so, wie sie sind.



Oxidation – Mastizierende Entsafter wie der Slow Juicer 365 verwenden eine sanfte Kombination aus hoher Leistung und niedriger Geschwindigkeit, wodurch die Lebensmittel weniger Sauerstoff ausgesetzt sind, was die Enzym- und Nährstoffstärke erhält und insgesamt einen höheren Nährwert ergibt.



Lärm – Der Slow Juicer 365 ist deutlich leiser als Zentrifugalensafter.



Weizengras, Sprossen und Blattgemüse – Der Slow Juicer 365 presst den Saft sanft aus zarten Lebensmitteln wie Weizengras, Sprossen und Blattgemüse, während Zentrifugalensafter sie mit sehr wenig Saftentzug zerreißen. Die Vorteile des Chlorophylls, das in diesen Blattgemüsen und Gräsern enthalten ist, spielen eine wichtige Rolle bei der Verbesserung der Gesundheit: Chlorophyll reinigt, ist ein antiseptischer Zellstimulator und unterstützt den Aufbau von roten Blutkörperchen!



Längere Haltbarkeit – Mastizierte Säfte bleiben über einen längeren Zeitraum frisch. Die meisten kalt gepressten Säfte können Sie bis zu 72 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.



VORTEILE DES ENTSAFTENS

Entsaften vs. Mixen

Entsaften und Mixen sind zwei sehr unterschiedliche Dinge. Der Slow Juicer 365 stellt nährstoffreichen und natürlichen kalt gepressten Saft her, der vom Körper leicht und effizient aufgenommen werden kann. Dies bedeutet, dass es die Verdauung besonders leicht hat. Außerdem gibt es so viele extrem gesunde Zutaten, die Sie essen sollten, die Sie aber NIE in einen Smoothie mischen würden! So z. B. Stangensellerie, Kohl, Zwiebeln und Knoblauch, um nur ein paar zu nennen!

Wir empfehlen Ihnen, Ihren Slow-Juicer-365-Saft als Erstes am Morgen auf nüchternen Magen zu trinken. Essen und trinken Sie dann für 15–30 Minuten nichts. So erhalten Sie den größten Nährwertnutzen! Alle Enzyme, alle Nährstoffe werden schnell und OHNE JEGLICHE Hindernisse absorbiert. Wir stellen uns Ihren Slow Juicer 365 gerne als Teil Ihrer ersten täglichen Selbstpflegepraxis vor, mit der Sie auf dem gesündesten Weg in den Tag starten, während ein Smoothie eine Mahlzeit oder ein Snack ist.

Machen sie beides, wenn sie möchten!



VORTEILE DES ENTSAFTENS

ENTSAFTEN

VS.

MIXEN

TRENNT SAFT VON FRUCHTFLEISCH UND FASERN

VORTEILE:

- Bessere Aufnahme von Vitaminen, Mineralien und Phytonährstoffen.
- Säfte sind leicht verdaulich.
- Ohne Fasern können Sie mehr Obst und Gemüse zu sich nehmen.

DAS BESTE OBST UND GEMÜSE ZUM ENTSAFTEN

- Äpfel
- Ananas
- Karotten
- Rote Bete
- Gurke
- Staudensellerie



KEINE ENTFERNUNG DES FRUCHTFLEISCHS UND KEINE TRENnung

VORTEILE:

- Voller Ballaststoffe, die die Gesundheit der Verdauung unterstützen & bei der Ausscheidung helfen.
- Stillt den Hunger & erhält die Energie.
- Gleich den Blutzucker aus.

DAS BESTE OBST UND GEMÜSE ZUM MIXEN

- Bananen
- Mango
- Beeren
- Avocado
- Spinat
- Microgreens





Rezepte gegen Entzündungen

Eine Entzündung ist, im einfachsten Sinne, der Kampf Ihres Immunsystems gegen etwas Schädliches. Das kann eine Verletzung sein, ein Virus, Bakterien, Giftstoffe, sogar Nahrungsmittel, die Ihr Körper als schädlich für Sie ansieht. Eine langfristige Reizung des Immunsystems wie durch Infektionen, Chemikalien oder entzündungsfördernde Nahrungsmittel können zu chronischen Entzündungen führen. Eine Studie nach der anderen zeigt, dass chronische Entzündung die Wurzel der meisten Krankheiten ist. Von Allergien und Asthma über Herzkrankheiten und Krebs bis hin zu Autoimmunkrankheiten wie rheumatoider Arthritis und Lupus – chronische Entzündungen sind immer vorhanden und spielen eine große Rolle.

Der Verzehr von Obst und Gemüse hilft nachweislich bei der Reduzierung von Entzündungen. Frische Säfte machen es so einfach, Ihre Aufnahme von Obst und Gemüse zu erhöhen, die die meisten entzündungshemmenden Verbindungen enthalten.

Wir haben ein paar wirklich leckere Kombinationen zusammengestellt, die einfach zu machen und zu trinken sind und die Ihren Entzündungen den Kampf ansagen.

Fire Fighter

Vorbereiten und entsaften

4 Karotten.

1 Ananaspalte.

1 Stück Kurkuma.

Lecker, erfrischend und voll mit Antioxidantien, die helfen, Entzündungen zu bekämpfen.



Apfel-Beeren-Elixier

Vorbereiten und entsaften

2 Tassen Blaubeeren.

2 Äpfel.

2 Tassen Spinat.

Blaubeeren sind eines der besten entzündungshemmenden Lebensmittel! Kombiniert mit einem leckeren Apfel und dem entzündungshemmenden Vitamin K, das im Spinat enthalten ist, haben Sie eine großartige Möglichkeit, in den Tag zu starten!



The Zesty Zinger

Vorbereiten und entsaften

1 Zitronenspalte.

1 Stück Ingwer.

1 Tasse Weintrauben.

1 Bündel Grünkohl.

Ingwer ist ein bekannter Entzündungshemmer. Gepaart mit dem vitamin- und mineralstoffreichen Grünkohl und dem Vitamin C der Zitrone ist dieser Saft ein wahres Kraftpaket in Sachen Vorbeugung.



365-Selleriesaft

Vorbereiten und entsaften

1 Staudensellerie.

Selleriesaft ist ein natürlicher Entzündungshemmer! Dieser Saft mit nur einer Zutat und einem hohen Gehalt an Phytonährstoffen und Antioxidantien könnte nicht einfacher herzustellen sein – und ist ein echter Renner!





Gewichts- verlust

Es geht nicht darum, Gewicht zu verlieren, um gesund zu sein, sondern darum, dass wir, wenn wir gesund sind, unnötiges Gewicht verlieren. Wenn wir mehr gesunde Lebensmittel essen, reduzieren wir die ungesunden Lebensmittel, und ein Nebenprodukt davon ist, dass wir unerwünschte Kilos und Bauch- oder sonstigen Umfang verlieren. Wenn Sie Ihren Tag mit einem frischen Saft beginnen, erhalten Sie nicht nur die Vitamine und Mineralien, um Heißhungerattacken zu reduzieren, sondern Sie schaffen sich damit auch die Grundlage für einen gesunden Tag. Wenn Sie mit etwas super Nahrhaftem beginnen, neigen Sie dazu, im Laufe des Tages bessere Entscheidungen zu treffen.

Trinken Sie auf gesunde Entscheidungen!



REZEPTE

Green and Clean

Vorbereiten und entsaften

- 2 Zitronen.
- 4 grüne Äpfel.
- 1 Gurke.

Vollgepackt mit Geschmack, Nährstoffen und Antioxidantien – diese säuerliche und für einen optimalen Flüssigkeitshaushalt sorgende Mischung ist ein fantastischer Start in den Tag.



Turn up the Beet

Vorbereiten und entsaften

- 2 Zitronen.
- 2 Karotten.
- 2 Äpfel.
- 2 Rote Bete.

Beginnen Sie Ihren Tag mit diesem Regenbogen an Phytonährstoffen und Sie werden sicher den ganzen Tag über gesunde Lebensmittel essen.



REZEPTE

Spice of Life

Vorbereiten und entsaften

1 Zitrone.

1 Gurke.

1 Stück Ingwer.

1 Prise Cayennepfeffer.

Wecken Sie Ihren Stoffwechsel mit diesem pikanten Kraftpaket auf! Diese einfachen Zutaten sind voll von den Nährstoffen und Geschmacksstoffen, die Sie brauchen, um Ihren Morgen aufzupeppen!



365-Selleriesaft

Vorbereiten und entsaften

1 Staudensellerie.

Selleriesaft ist ein natürlicher Entzündungshemmer! Dieser Saft mit nur einer Zutat und einem hohen Gehalt an Phytonährstoffen und Antioxidantien könnte nicht einfacher herzustellen sein – und ist ein echter Renner!





REZEPTE

Stimmung

Wir sind müde, wir sind launisch, es fällt uns schwer, uns zu konzentrieren – all das führt in der Regel zu schlechter Laune. Wenn wir uns richtig ernähren und mit Flüssigkeit versorgen, kann das einen großen Einfluss auf unser Tagesbefinden und unsere Fähigkeit haben, uns zu konzentrieren und aufmerksam zu sein. Diese Rezepte geben Ihnen, was Sie brauchen, um den Kopf freizubekommen und mit einem Lächeln im Gesicht weiterzumachen.

The Juice Buzz

Vorbereiten und entsaften

- 2 Zitronen.
- 4 grüne Äpfel.
- 1 Gurke.
- Spinat.

Sie werden meilenweit lächeln, wenn Sie Ihren Tag mit diesem leichten, erfrischenden und nährstoffreichen Meisterwerk beginnen!



Fog Lifter

Vorbereiten und entsaften

- 1 Rote Bete.
- 1 Zitrone.
- 2 Ananasspalten.
- 1 Gurke.

Brain Fog kann uns den Tag vermiesen. Machen Sie den Himmel frei mit dieser vitaminreichen, erfrischenden Dosis an gesunden Antioxidantien.



365-Selleriesaft

Vorbereiten und entsaften

- 1 Staudensellerie.

Beginnen Sie Ihren Tag mit einem erfrischenden und für einen optimalen Flüssigkeitshaushalt sorgenden Selleriesaft und statt des typischen Auf und Ab des Tages sehen Sie, wie Sie sich wirklich fühlen!





REZEPTE

Energie

Nicht genügend Schlaf. Das Nachmittagstief. Es ist Zeit für einen Workout und Sie haben keine Energie. Es gibt so viele Gründe, warum wir zu Kaffee, Energydrinks und allem, was wir sonst noch in die Finger bekommen können, greifen, um in Bewegung zu bleiben. Sie funktionieren für eine kleine Weile, aber dann stürzt man ab. Diese Säfte geben Ihnen die Energie, die Sie brauchen – und zwar auf nahrhafte Art und mit Energie ohne Durchhänger. Beginnen Sie Ihren Tag mit einem frischen Saft oder greifen Sie zu einem Saft, wenn Sie Energie tanken müssen, Sie werden den Unterschied innerhalb weniger Tage spüren.

Agua Zesta

Vorbereiten und entsaften

Wassermelonenscheiben.
1 Stück Ingwer.

Voller Geschmack, Phytonährstoffe, Vitamine und Enzyme – Sie werden es lieben, Ihren Tag mit diesem hübsch anzusehenden und leckeren Saft zu beginnen!



Morning Glory

Vorbereiten und entsaften

4 Karotten.
1 Stück Ingwer.
2 Zitronen.

Voller Geschmack, Phytonährstoffe, Vitamine und Enzyme – Sie werden es lieben, Ihren Tag mit diesem hübsch anzusehenden und leckeren Saft zu beginnen!



365-Selleriesaft

Vorbereiten und entsaften

1 Staudensellerie.

Vergessen Sie Kaffee. Der beste Weg, den Tag mit sauberem, energispendendem und nahrhaftem Treibstoff zu beginnen: Selleriesaft. Dieser einfache, aus einer Zutat bestehende Saft hat eine große Fangemeinde hinter sich! Sie alle sind sich einig, dass sie den ganzen Tag über mehr Energie haben!





REZEPTE

Schlaf

In einer stressigen Welt haben wir alle Schwierigkeiten, guten Schlaf zu bekommen. Egal, ob Sie Schwierigkeiten haben, einzuschlafen oder durchzuschlafen, die nährstoffreichen Säfte in dieser Rubrik werden Ihnen helfen, die nötige Nachtruhe zu finden. Die Säfte für den Schlaf geben Ihrem Körper die Vitamine und Mineralien, die er braucht, um wirklich Ruhe zu finden. Dies ist keine schnelle Lösung, bei der Sie morgens groggy aufwachen, sondern ein Lebensstil, der das Problem an der Wurzel packt und Ihnen hilft, die ganze Nacht zu schlafen – jede Nacht.

Shut Eye

Vorbereiten und entsaften

4 Blätter Römervalat.

1 Handvoll Petersilie.

1/2 Gurke.

2 Karotten.

1 Stange Staudensellerie.

Fügen Sie diesen beruhigenden Saft Ihrer nächtlichen Routine hinzu, mindestens eine Stunde, bevor Sie zu Bett gehen. Innerhalb weniger Tage werden Sie einen Unterschied spüren.



Citrus Soother

Vorbereiten und entsaften

2 Zitronen. 2 Orangen.

Vitamin C reduziert nachweislich Cortisol, das Stresshormon, das oft mit Schlafproblemen in Verbindung gebracht wird. Genießen Sie diesen köstlichen Saft nicht weniger als eine Stunde vor dem Schlafengehen und freuen Sie sich darauf, die Nacht durchzuschlafen.



Cucumber Slumber

Vorbereiten und entsaften

1 Gurke. 1 Zitrone. Grüner Apfel.

Gurken enthalten viel Magnesium, ein Mineral, das nachweislich sowohl im Hinblick auf die Schlafqualität als auch in Sachen Schlafdauer hilft. Genießen Sie diesen köstlichen Saft nicht weniger als eine Stunde vor dem Schlafengehen und freuen Sie sich auf einen erholsamen Schlaf.





REZEPTE

Verstopfung

Obwohl es eines der am häufigsten berichteten Magen-Darm-Probleme ist, spricht niemand gerne über Verstopfung. Eine Verstopfung ist ein furchtbares Gefühl. Die Blähungen, das Unbehagen, die Frustration – es ist ziemlich schrecklich. Schnelle, rezeptfreie Lösungen packen das Problem nicht so an der Wurzel, wie es die tägliche richtige Ernährung kann. Fügen Sie einfach einen dieser Säfte Ihrem Tagesablauf hinzu und wir sind zuversichtlich, dass Sie „Bewegung“ in die richtige Richtung sehen werden.

The Unicorn

Vorbereiten und entsaften

- 1/2 Kopf Rotkraut.
- 2 Zitronen.
- 1 Apfel.

Kohl erweicht nachweislich den Stuhlgang, was dazu beitragen kann, dass er in Bewegung bleibt. Aber wer isst schon gerne Kohl? Jetzt können Sie ihn in diesem köstlichen und auch optisch sehr ansprechenden Getränk genießen. Sie werden nicht glauben, wie gut dieser Saft ist!



Clean and Green

Vorbereiten und entsaften

- 1 Birne.
- 1 Zitrone.
- 2 Handvoll Spinat.

Birnen waren schon immer ein beliebtes Obst, wenn es um das Thema Verstopfung ging. Diese erfrischende Mischung hat alle Vitamine, Mineralien und Enzyme, die Sie brauchen, um Ihre Verdauungssäfte in Schwung zu bringen.



NOTIZEN

NOTIZEN



Slow Juicer **365**

Omega Juicer H3000R-F



FIT MIT VEGAN- & ROHKOST

www.keimling.de