Grüne Smoothies

von Christian Opitz weitergegeben durch Nature Doc Ltd.

Grüne Smoothies sind eine Entdeckung der Rohkostexpertin Victoria

Boutenko(www.rawfamily.com). Nachdem sie und ihre Familie unglaubliche Heilungen durch 100%ige Rohkosternährung erreicht hatten, setzten nach einigen Jahren ein paar Probleme ein. u.a. ein unbefriedigendes Gefühl beim Essen. Victoria fand heraus. dass fast alle Menschen. inklusive langjährige Rohköstler, an Magensäuremangel leiden. Wenn man Rote Beete isst und sich danach der Stuhl verfärbt, liegt Magensäuremangel vor - in Russland wird so Magensäuremangel diagnostiziert. Dies führt natürlich zu einer Mangelernährung bei vollen Bäuchen, Nahrungsmittelallergien, funktionalem Eiweißmangel und anderen Problemen. Die Lösung ist, mehr chlorophyllreiche Blattgemüse zu essen; allerdings kann fast niemand diese in Form von Salaten optimal verwerten. Schimpansen und Gorillas. die sich zu 40 - 50°I° von grünen Blättern ernähren, haben 8 - 30mal mehr Gebisskraft als der Durchschnittsmensch. Viele der wesentlichen Mineralstoffe und Enzyme in grünen Blättern sind in Zellulose eingebunden. Darum sind auch frischgepreßte grüne Säfte kein vollwertiger Ersatz für grüne Blätter. Um die Zellulose so zu zerkleinern, dass wir die darin enthaltenen Vitalstoffe ebenso gut verwerten können, wie die kräftiger kauenden Menschenaffen, begann Victoria Boutenko einfach damit, sie **im Mixer zu pürieren**. Anfangs produzierte sie ein Gebräu, das ihre Kinder die Flucht ergreifen ließ. Schließlich kombinierte sie Früchte mit dem Grünzeug und auf einmal schmeckte es allen. Eine von Victoria Boutenko und Dr. Paul Fieber betreute Studie zeigte auf, dass in nur 30 Tagen grüne Smoothies Magensäuremangel in 66.7% der Probanden beseitigten.

Meine Erfahrung ist, dass grüne Smoothies den **Körper viel besser ernähren**, als die besten Salate. Seit ich grüne Smoothies zu mir nehme, kommen mir Wurzelgemüse kaum noch essenswert vor, wenn ich einfach meinem **Körpergefühl** folge. Interessanterweise essen Menschenaffen Wurzelgemüse nur, wenn durch eine Dürre zu wenig Blätter verfügbar sind. Victoria Boutenko plädiert dafür, grüne Blätter als eigene Lebensmittelkategorie zu sehen, da der Begriff Gemüse zu undifferenziert ist. Man muss grüne Smoothies erlebt haben, um ihre Wirkung zu verstehen. **Sie werden nach wenigen Tagen zu einem echten Bedürfnis.**

REZEPT: Grüne Blätter und Obst – nichts Anderes.
Als **Basisrezept** für eine Person eignet sich:
ein halber Salatkopf (Romana, Batavia, eine entsprechende Menge Feldsalat, alles, was dunkelgrün ist, Spinat), evtl. eine Handvoll Petersilie oder andere frische Kräuter und
ein bis zwei Bananen (oder eine Birne, ev. Kiwi, Apfel, Ananas, Zitrone…).
Man gibt ausreichend Wasser **in den Mixer**, um das Ganze flüssig zu bekommen.
Mixen und genießen!

Dadurch, daß nur Grüne Blätter (Chlorophyll) und Obst verwendet wird, wird dies Mischung innerst ca. 30 min vom Körper verarbeitet / verdaut. Dadurch, daß keine zusätzlichen Öle, Fette, Kohlenhydrate drin sind, braucht der Körper kaum Enzyme zum Abbau und er erhält wichtige frische Grundelemente und wird nicht durch einen komplexeren Verdauungsprozess belastet.

In den morgendlichen Smoothie kann Catuaba-Pulver, ABM-Pilz-Pulver * etc., gegeben werden. Wer dies für 14 Tage jeden Tag zur ersten Mahlzeit des Tages macht, wird staunen...

Näheres auf Anfrage bei Nature Doc Ltd. : 0180-599606-9 o. 8