

## Grüne Smoothies ... ein Lebensstil

### Wert des Chlorophylls in den Grünen Smoothies:

Gräser und chlorophyllhaltige Pflanzen werden im Orient und auch von westlichen Heilern seit Jahrhunderten und Jahrtausenden zu medizinischen Zwecken verwendet! Seit Mitte des 19. Jhdts fanden sie ganz stark Platz in der Lebensreform- und Gesundheitsbewegung!

Grüne Smoothies versorgen uns täglich mit einer Fülle von **Chlorophyll, Vitaminen, Mineralien, Spurenelemente, Aminosäuren, Enzymen, Sauerstoff, Antioxidantien, sekundären Pflanzenstoffen** und andere **Phytosubstanzen, Bitterstoffen, Ballaststoffen, Biophotonen** und mehr...

Der „Clue“ an den grünen Smoothies ist, dass durch einen hochoptimierten Profimixer die grünen Pflanzenfasern so gut aufgeschlossen werden, dass der Körper die wertvollen Inhaltstoffe so leicht assimilieren kann, dass dabei kaum Energie verbraucht wird. Dadurch ist der Körper im Stande Reparaturvorgänge in Gang zu setzen und beispielsweise die Bildung von Salzsäure im Magen wieder auf ein gesundes Niveau zu heben. Eiweiß kann dann wieder besser verdaut werden und Allergien sowie Nahrungsmittelunverträglichkeiten gehen zurück!

Durch **Chlorophyll** wird Sonnenlicht in Energie und Stärke umgewandelt und gespeichert  
Chlorophyll = Speicherbatterie für Biophotonen (Sonnenenergie) = flüssiger Sonnenschein  
Chlorophyll überträgt natürliche Ordnungsprinzip in unser „System Mensch“: auch Prana / Chi / Dynamis genannt... und belebt somit unseren Energiekörper.

Grünes Chlorophyll (an Magnesium gebunden) und rotes Hämoglobin (an Eisen gebunden) sind fast identische Molekül- es gibt keinen besseren Nährstoff für unser **Blut**:  
Chlorophyll ist ein Blutreiniger und Sauerstoffträger, regt die Neubildung von roten Blutzellen an, erhöht somit den Gehalt der roten Blutkörperchen, erhöht die Sauerstoffversorgung des Blutes, bewirkt eine Anregung des **Drüsen**systems (v.a. Pankreas und Hypophyse)

**Ballaststoffe** und andere Phytostoffe säubern den Darm, sorgen für geregelten Stuhlgang und Aufbau der Darmflora, Giftbindung, Ausscheidung von Schadstoffen, Toxine und Schlacken, können Schwermetalle aus den Körperdepots lösen.

Chlorophyll wirkt außerdem stark **desinfizierend, wundheilend und entzündungshemmend** – auch Strahlungsschäden können durch eine regelmäßige Einnahme vorgebeugt bzw. begegnet werden (Radioaktivität, Sonnenstrahlung...)

Grüne Smoothies wirken **basisch** im Körper und können so das Säure-Basengleichgewicht regulieren

**Bitterstoffe** – regen die Leber an und der bittere Geschmack bewirkt eine schnellere Sättigung

Die intakten **Enzyme** leisten wertvolle Reparaturarbeiten im Körper

Grünes Blattgemüse enthält ein nahezu perfektes Verhältnis von Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren und ein ausgeglichenes Aminosäurenprofil. Außerdem ist es ein wertvoller Eiweißlieferant (oftmals zwischen 10% und 80% Eiweißgehalt)

Durch die Grünen Cocktails führen wir uns rohe, hochaktive Pflanzeninhaltsstoffe zu, von denen wir normal zu wenig essen (und wenn dann meist nicht roh – zB. Kohl)

### **Psyche / Geist:**

Grüne Smoothies wirken harmonisierend und zentrierend auf den Geist – schenken Gelassenheit, emotionale Ausgeglichenheit und geistige Klarheit

Grüne Smoothies wirken entkrampfend, helfen beim Lösen von Spannungen und wirken so Stress entgegen

Sie beeinflussen den Serotoninspiegel im Körper (hilfreich bei Depression, Stimmungsschwankungen) und haben positive Wirkungen auf den ganzen Gehirnstoffwechsel

Grün ist die **Farbe von Harmonie und Friede** – bringt uns in die innere Mitte

Unser Fühlen und Denken werden positiv beeinflusst

### **Grüne Smoothies:**

- bewirken eine langanhaltende zelluläre Sättigung die körperlich und geistig spürbar ist
- helfen beim Entgiften, Entschlacken, Entsäuern und Fasten
- sättigen und helfen bei der Gewichtsregulierung
- reinigen und schonen unsere Verdauungsorgane ohne diese zu schwächen.
- unterstützen einen gesunden Schlaf und stützen das Nervensystem
- ermöglichen es auf einfache Weise, auch Säuglinge, Kinder und Senioren gesund zu ernähren
- fördern eine Ernährungsweise aus der Region im Einklang mit den Jahreszeiten
- sind eine perfekte Ernährungsform unserer Zeit, da die Zubereitung wenig Zeit und Geld kostet – im Prinzip kann man alles was man braucht selbst in der Natur finden.
- schonen die Ressourcen von Mutter Erde (alles wird verarbeitet und nichts weggeschmissen)
- stärken den Kontakt mit der Natur, den Pflanzen und Heilkräutern und den Schöpfungsgesetzen und führen zur einem Bewusstsein, welches stärker auf Verbundenheit und das Eingebunden-Sein ins Große und Ganze ausgerichtet ist
- wirken sich bei regelmäßigem Konsum positiv bei vielen Krankheiten unsrer Zeit aus: zB: erhöhte Blutfett- und Cholesterinwerte, erhöhte Blutdruckwerte, Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rheuma, Alzheimer, Parkinson, Diabetes, Darmkrankheiten, Depression, Stress, Burn-Out, Allergien, Autoimmunerkrankungen...