

Grüne Smoothies – ein Lebensstil für Körper, Seele & Geist



Grüne Smoothies (= Dicksäfte) werden aus einer Mischung von Pflanzengrün, Früchten und etwas Wasser hergestellt. Nach Belieben kann man diese Basis noch mit anderen Zutaten verfeinern. Diese werden dann in einem speziellen, hochtourigen Mixer (1) so fein püriert, dass Sie – je nach gewünschter Konsistenz – gelöffelt oder getrunken werden können. Im Gegensatz zum Saft werden im Grünen Smoothie die gesamte Frucht und die gesamte Grüne Pflanze genutzt, wodurch bei der Herstellung so gut wie keine Abfälle entstehen. Diese farbenfrohe Mischung ist nicht nur außerordentlich gesund, sondern auch sehr schmackhaft.

Grün – die Farbe der Mitte

Im Zentrum des Grünen Smoothies stehen die naturbelassenen Grünen Blätter, Salate und Kräuter, die durch den Mixvorgang so fein aufgeschlossen werden, dass der Körper Sie mühelos in den Stoffwechsel aufnehmen kann. Dabei wird kaum Energie verbraucht und der Körper ist dadurch im Stande, Reparaturvorgänge in Gang zu setzen. Das gilt vor allem auch für chronisch Kranke, die mit den Grünen Smoothies oft große Heilwirkungen erleben dürfen. Der Grüne Smoothie, der frisch hergestellt wird, enthält praktisch alle Vitalstoffe in lebendiger Form, die der Mensch braucht. In unserem Organismus entfalten diese lebenswichtigen Inhaltsstoffe dann eine Vielzahl positiver Wirkungen auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Und das mit einem minimalen zeitlichen Aufwand.

Grüne Smoothies – flüssiger Sonnenschein

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!

Durch Chlorophyll wird Sonnenlicht in Energie und Stärke umgewandelt und gespeichert. Chlorophyll ist sozusagen die Speicherbatterie für Sonnenenergie, die im Stande ist, natürliche Ordnungsprinzipien auf das „System Mensch“ zu übertragen. Da die Struktur von Grünem Chlorophyll und dem roten Blutfarbstoff Hämoglobin fast identisch sind, gibt es auch keinen besseren Nährstoff für unser Blut. Chlorophyll wirkt außerdem stark desinfizierend, wundheilend und entzündungshemmend. In Japan wird das „Grüne Blut“ schon lange zur Vorbeugung und Behandlung von Strahlenschäden eingesetzt.

Grüne Smoothies machen zufrieden

Grüne Smoothies wirken harmonisierend und zentrierend auf den Geist. Sie schenken Gelassenheit, emotionale Ausgeglichenheit und geistige Klarheit. Der bekannte Buchautor und Smoothie-Experte der ersten Stunde Christian Opitz bezeichnet diese Erfahrung als „zelluläre Sättigung“ – ein sehr treffender Begriff um das zu Beschreiben, was viele schon einige Tage nach dem regelmäßigen Genuss von Grünen Smoothies erleben.

Durch Ihre positive Wirkung auf den ganzen Gehirnstoffwechsel, den Hormonhaushalt und das Nervensystem wirken Sie Stress entgegen, haben eine stabilisierende Wirkung bei Stimmungsschwankungen und bringen aufhellende Impulse bei Depressionen - das weiß auch der Wiener Neurologe und Psychiater Dr. Christian Guth, der seit einigen Jahren schon mit den Grünen Smoothies in seiner Praxis arbeitet und seine praktischen Erfahrungen in Buchform gebracht hat (2)

Fazit: Grüne Smoothies - eine Ernährungsform für unsere Zeit

Durch die einfache Zubereitung, die Lebendigkeit der Inhaltstoffe und die Ganzheitlichkeit der Wirkung, sind Grüne Smoothies eine perfekte Ernährungsform für unsere Zeit. Darüberhinaus stärken sie den Kontakt mit der Natur, den Pflanzen und Heilkräutern, schonen die Ressourcen der Erde und fördern eine Ernährungsweise aus der Region im Einklang mit den Jahreszeiten.

(1) Einer der leistungsstärksten Mixer für Grüne Smoothies am Markt ist derzeit der „Revoblend – Mixer“ – Infos unter: www.grüne-smoothies.at (mit ü)

(2) Dr. Christian Guth: „Grüne Smoothies“ – die supergesunde Mini-Mahlzeit aus dem Mixer (GU Verlag)

Seminar mit Grüne Smoothies – Experte und Buchautor Christian Opitz in Wien:

Infos: <http://seminare.heil-kunst.at>

Viele Infos zu den Grünen Smoothies unter www.grüne-smoothies.at (mit ü)

Autor: Manuel Harand – Ganzheitliche Naturpraxis – Leegasse 12/1 - 1140 Wien
www.heil-kunst.at - praxis@heil-kunst.at

