

Grüne Dicksäfte (=Smoothies) in therapeutischer Qualität:

Mit den Rohsäften hat er gemein, dass die Früchte, Salate und Blattgemüse roh verwendet werden. Aber sie werden nicht entsaftet, sondern in einem **hohtourigen Mixer** zu einer homogenen Masse durch Wasserzusatz verarbeitet.

Im Gegensatz zum Entsaften wo sämtliche Ballaststoffe in Gestalt von Fasern oder kleinen Kernen aus dem Obst, Beeren, Salat oder Gemüse als Trester vom reinen Saft getrennt werden, sind sie beim Smoothie erwünscht. **Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe grüner Blätter** stehen im Zentrum des Interesses.

Im fein zermahlenden Blattwerk sind außer den Mineralstoffen, Aminosäuren und Spurenelementen in hohem Maße **Chlorophyll** enthalten, das für den menschlichen Körper sehr wichtig ist und ein Aufbau ganz ähnlich dem menschlichen Blut aufweist. Chlorophyllhaltige Nahrung enthält viel Sauerstoff und hilft ihn im Blut zu binden und zu allen Zellen zu verteilen.

So entsteht ein rundum hochwertiges, nahrhaftes, und gut zu verdauendes Lebensmittel.

Die Grünsäfte können im Prinzip in jedem Haushaltsmixer oder mit dem Pürierstab zubereitet werden – will man jedoch Smoothies auch geschmacklich wirklich genießen, dann lohnt es sich auf lange Sicht gesehen, in einen **Hochleistungsmixer** wie zB den **RevoBlend** zu investieren, der die Zutaten in sekundenschnelle zu einem cremigen Getränk verarbeitet, bei dem man keine (oder je nach Zutat kaum mehr) Pflanzenfasern wahrnimmt.

Grüne Smoothies ...

- versorgen uns täglich mit einer Fülle von Vitaminen, Mineralien, Aminosäuren, Spurenelementen, Antioxidantien und Chlorophyll
- halten uns körperlich und geistig fit und helfen uns beim Entgiften, Entschlacken und Entsäuern
- sättigen und helfen beim Abnehmen
- reinigen und schonen unsere Verdauungsorgane ohne diese zu schwächen. Im Gegenteil - Dicksäfte bahnen bei Menschen mit schwacher Verdauung den Weg, später auch einmal Rohkost und Körnergerichte verdauen zu können.
- unterstützen einen gesunden Schlaf und stützen das Nervensystem
- ermöglichen es auf einfache Weise, Kinder gesund zu ernähren
- machen es leicht, auch im Alter ausreichend Frisches zu sich zu nehmen
- fördern eine Ernährungsweise aus der Region im Einklang mit den Jahreszeiten
- sind auch geschmacklich ein Erlebnis

