

## ***Grüne Smoothies – 5 Geheimtipps für eine bombastische Wirkung***

Die in den USA lebende Russin Viktoria Boutenko hat entscheidend dazu beigetragen, dass sich die Smoothies so schnell herumgesprochen haben, und zwar speziell die Grünen Smoothies. Und in einem ihrer Bücher bringt sie es auf den Punkt, wenn sie sinngemäß sagt: „Wer sich allgemein schlecht ernährt, aber regelmäßig Grüne Smoothies nimmt, ist besser versorgt als der Bio-Rohkost-Ich koch mir jeden Tag frisch-Ernährungsfanatiker OHNE Smoothies.“

Die geschäftstüchtige Industrie der Gesundheits- und Esoszene sorgte schnell dafür, dass niemandem mehr der Begriff der Grünen Smoothies fremd ist. Doch die fünf, so simple Faktoren, die diese Smoothies erst wertvoll und spürbar auswertbar machen, die werden nahezu überall vergessen, auf jeden Fall kaum erwähnt.

Schnellkurs erst einmal, wie man einen grünen Smoothie macht: Er besteht vor allem aus grünem Blattgemüse wie Salat oder das Grüne von der Roten Beete bzw. Möhre, das man kostenfrei im Bioladen unter dem Begriff Hasenfutter bekommt, auch Spinatblätter machen ein richtig schönes Grün.

Dann gehören dazu Wildkräuter wie die unfassbar energiegeladene Brennnessel oder Wiesenkräuter wie Löwenzahn, Spitzwegerich, Kapuzinerkresse, Sauerampfer, also alles, was man kennt und essbar ist, oder auch so etwas Wertvolles wie junge Lindenblätter. Und wenn wie im Winter wilde Kräuter nicht zu Verfügung stehen, tut es auch mal die Ernte aus dem Basilikum-Topf oder andere Topfkräuter.

Das einzige fettreiche Mittel können Avocados sein, die machen die Mischung dann schön sämig und cremig. Ansonsten nichts Fetthaltiges beimischen, das würde die Resorption all der anderen Nährstoffe stören, nur Avocado mit seinen nennnen wir es vereinfachend leichten Fetten ist die Ausnahme.

Als Obst sollten keine zu stärkehaltigen Sachen genommen werden wie Bananen, aber sonst macht alles Spaß: Ich nehme fast immer Äpfel, und dann gerne getrocknete Mangos, am Abend vorher eingeweicht, aber auch Birnen, Ananas, Erdbeeren, dunkle Beeren, was immer erfreut und gerade verfügbar ist.

Dann alles mit etwas Wasser rein in den Mixer, und der ist entscheidend. Für die beste Wirkung muss es der Porsche unter den Mixern sein, damit alles wirklich bis auf Mikroebene verkleinert, aufgebrochen, quasi vorverdaut wird, und das schnell, sonst erhitzt die Mixtur zu stark. Da kenne ich nur einen, der das schafft, und das ist der **Vitamix**.

Er hat viele Nachahmer, doch keiner kommt an ihn ran. Lieber auf so ein Gerät hinsparen, als einen Kompromiss eingehen, denn mit dem hat man ein Leben lang das beste Resultat. Dann alles auf höchster Stufe rund 40 Sekunden mixen, und dieser Website, und unter der netten Teil-Überschrift „Superkräfte und gesundheitlich Effekte“ ist eine feine Auflistung der wirklich erstaunlichen Wirkungen mit kurzer Begründung zu finden.

Im Schnelldurchlauf erfährt man gesundheitlichen Vorteile wie

Gewichtsabnahme,

Mehr Energie,

Entgifter,

Radikalenauflöser,

Stresstolerierer,

Darmflorasanierer,

Hautverschönerer –

und das ist nur ein Teil des Segens! Also die vielen guten Websites im Internet besuchen, dann noch das Buch von der Boutenko über die beeindruckenden Heilerfolge, und man ist informiert.

Smoothies unterstützen den Körper derart in allem, was er reparieren, aufbauen und erhalten muss, dass ich wage zu sagen: Wer so krank ist, dass er irgendwelche Pillen verschrieben bekommt, aber nicht so akut krank, dass er noch warte kann mit der Einnahme der Chemie, dann würde ich erst mal 2 Wochen eine Smoothie-Kur machen und dann nochmals schauen per Blutbild und Untersuchung, was nötig ist – das alles natürlich in Absprache mit dem Arzt. Das Boutenko-Buch und das Internet sind so voll mit sehr nachvollziehbaren Gesundheitserfolgen, dass sich diese Idee geradezu aufdrängt – und deshalb ist ja auch der Begriff Wundermittel so angebracht.

Ergänzend dazu jetzt die fünf Geheimtipps, die unverzichtbar sind zu kennen, wenn man die volle Wirkung der Grünen Smoothies genießen will – „geheim“ deshalb, weil sie auch auf schlaun Internetseiten zum Thema selten bis gar nicht auftauchen:

Eine Portion von rund 400 ml Grüner Smoothie ist eine vollständige, für sich allein stehende Mahlzeit. Diese Mixturen sind kein Beiwerk, sondern Hauptsache in der Ernährung, da gehört weder vorher noch nachher etwas dazu. Damit geht einher, dass ein Grüner Smoothie möglichst, muss nicht, aber wäre prima - als *erste* Mahlzeit eingenommen wird, denn das Tolle ist, dass so eine Mahlzeit den Stoffwechsel nicht unterbricht, der noch aus der Nacht heraus auf Reparatur und Regulation geschaltet ist. Diese Phase in den Mittag hineinlaufen zu lassen ist von großem Nutzen.

Nächster Punkt: Was oft falsch gemacht wird und die Wirkung daher erheblich reduziert : Grüne Smoothies sollten erst dann eingenommen werden, egal, zu welcher Tageszeit - wenn der Körper mit einem deutlichen Hungergefühl danach verlangt. Erst deutlicher Hunger entfacht, wie die Traditionelle Chin. Medizin sagt, das Verdauungsfeuer!

Viel effektiver kommen aus dem Grünen Smoothie die quasi vorverdauten Nährstoffe in die Zelle des Körpers, wenn der Dünndarm *leer* ist und der Körper Bereitschaft signalisiert wieder etwas aufnehmen zu können! Das ist eine ganz andere Liga von Auswertung! Ich z. B. nehme so einen Smoothie oft erst gegen Mittag, denn erst dann habe ich genug Hunger.

Wer meint, er müsse frühstücken wie ein Kaiser oder überhaupt frühstücken, und das ohne richtigen Hunger, der belastet seinen Körper mit geradezu sinnlosen Verarbeitungsprozessen.

Und nun zu einer der segensreichsten und unbekanntesten Wirkungen von Grünen Smoothies - abgesehen von der zellulären Sättigung wie im Einführungsvideo beschrieben: Das ist die Zunahme von Magensäure, magisch geradezu! Der Körper wird angeregt und gestärkt in erheblich höherem Maße Magensäure herzustellen. Probleme mit der Verdauung wie Sodbrennen (ja, Sodbrennen ist

kein zu Viel, sondern ein zu Wenig an Magensäure!), Blähungen, Verstopfung, Gewichtszunahme, aber auch Gewichtsverlust, Probleme mit der Haut, Infektionen, Vitaminmangel, nur um einige zu nennen – bei all dem liegt auch häufig ein Mangel an Magensäure vor, was die Schulmedizin erst noch lernen darf. Viel und starke Magensäure produzieren zu können ist ein Vitalitätsfaktor erster Güte.

Kleiner Test zum Messen, ob man selbst genug hat: Esst rohe Rote Beete. Wenn der Stuhlgang danach rot, also verfärbt ist, habt ihr zu wenig Magensäure. Mit Grünen Smoothies ist das schon nach 3 Monaten wahrscheinlich ganz anders.

Und zum Schluss:

Grüne Smoothies sind Konzentrate, die schon durch die Schleimhaut im Mund ihre Wirkung entfalten. Die Auswertung beginnt schon deutlich im Mund, also nicht runterstürzen wie eine Apfelschorle im Hochsommer, sondern eher bedächtig und genießend kauen wie eine Nudelsuppe. Soweit dazu, jetzt seid ihr dran, das umzusetzen, wenn es euch anspricht.

Im dritten Video dieser Reihe reden wir dann über Wundermittel 2, das Fett und Eiweiß liefert, denn Fett kreuzt mit Ausnahme der Avocado im Grünen Smoothie nicht auf.

Als Energielieferanten, Bauträger, Hirnschützer und Muskelbildner benötigen wir aber ganz bestimmte Fettsäuren und Eiweiße, und das bekommt man alles für ganz wenig Geld mit

diesem Powerdrink im nächsten Video dieser Reihe, eine Mixtur, aus der sich das Gehirn alles holen kann, was es braucht, eine Mixtur, die Kraft aufbaut, natürlich eine Sättigung bis in die Zelle hinein erwirkt und die toll schmeckt. Bis zum Wiedersehen und viel Freude mit der unverzichtbaren Grundlage, den Grünen Smoothies!