

Grüne Smoothies

Ein grüner Smoothie ist ein leicht verdauliches Getränk, welches zur Hälfte aus **Pflanzengrün** (Blattgemüse, Blattsalate, Süssgräser und Kräuter) und zur anderen Hälfte aus frischen, reifen **Früchten** oder **Fruchtgemüse** (Gurke, Avocado, Peperoni, Tomate, Melone) besteht.

Damit die Wirkstoffe gut zerkleinert werden und ein wirklich „smoothies“ – also geschmeidiges, feines – Getränk entsteht, wird alles in einem (Hochleistungs)-Mixer mit etwas Wasser verarbeitet.

Die Wirkung und Anwendung grüner Smoothies

Wirkung

- **Entsäuernd**, da Pflanzengrün und reife Früchte basisch sind und Säuren binden können
- **Entgiftend** und **Zellen schützend**, weil das enthaltene Chlorophyll/Blattgrün beim Abbau und Abtransport von Giftstoffen und Säuren behilflich ist (Medikamente, Schwermetalle usw.)
- **Verdauungsfördernd**, weil die enthaltenen Ballaststoffe die Verdauung regulieren
- **Blutzucker ausgleichend**, weil Ballaststoffe den Blutzucker nur langsam ansteigen lassen
- **Schleimhaut schützend**, weil Pektin (Ballaststoff) eine schützende Schicht bildet (Magen-Darmtrakt)
- **Stoffwechsel anregend**, weil die enthaltenen Enzyme wie ein Katalysator wirken
- **Anregend, beruhigend...** Farb-, Duft- und Geschmacksstoffe wirken auf das Gehirn
- **Vitaminspender**, weil ein grüner Smoothie unzählige, teils auch hitzeempfindliche Vitalstoffe enthält (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme...)

Anwendung

- Säure-Base-Ausgleich, Übersäuerung
- Verdauungsschwäche, Verstopfung (Magen-Darm stärkend)
- Psychische Verstimmungen, Antriebslosigkeit, Müdigkeit
- Appetitlosigkeit, im Alter
- Lust auf Süßes, Heisshunger, Blutzuckerschwankungen, Diabetes
- Medikamenteneinnahme und Schwermetallbelastung (zB. aus der Umwelt)
- Allergien, Entzündungen
- Erkältungen vorbeugen, Immunsystem ganz allgemein stärken
- Fördert Regeneration und Eiweissaufbau (zB. Sport, Krankheiten, Stress)

Einsteiger-Rezepte, mild und natürlich-süß, je ca. 5-6 dl

Zutaten jeweils alle zusammen auf höchster Stufe 45-60 Sekunden mixen und frisch geniessen

Mandarine-Kaki-Banane sehr mild, „Kinder-Smoothie“

2 Mandarinen, ¼ Kaki, ½ Banane / 2 Handvoll Nüsslisalat oder junger Spinat / ca. 200 ml Wasser

Mango

½ Mango / 1 Handvoll junger Blattmangold oder 1 Bund Petersilie / wenig Rosmarin oder Minze / 1 Schnitz Zitrone mit oder ohne Schale / ca. 250 ml Wasser