

Gesund werden und gesund bleiben mit Grünsaft



Brombeere

Ringelblume

Himbeere

Schwarze Johannisbeere

Salbei

Industriell verarbeitete Lebensmittel weisen einen Polyphenolmangel auf. Dies führt zu sogenannten Industrie-Erkrankungen: Krebs, entzündliche Krankheiten, zu denen heute Diabetes, Depression, Arthritis, Endometriose und anders mehr gerechnet werden.

Polyphenole sind in grünen Blättern und farbigem Gemüse und Früchten enthalten. Sie vergehen schnell durch Erhitzen, Gefrieren Trocknen und Lagern.

Mixen Sie täglich frisch für sich und Ihre Angehörigen 2dl bis 4dl Grünsaft

- ein Drittel rohe frische Gemüseblätter
- ein Drittel rohe frische Salatblätter
- ein Drittel Früchte oder Beeren, diese sind auch gefroren verwendbar

Dies wird mit Wasser gemixt. Wenig Wasser ergibt eine cremige Konsistenz, viel Wasser einen Saft.

Zusätze:

Wenige Kräuter: Petersilie, Liebstöckel, Schnittlauch, Basilikum Löwenzahn, Ringelblumenblatt etc.

Zwei bis drei Wildblätter von Balkon / Garten:

- Ein Plastikgefäß mit Erde (50 x 50cm) genügt für eine Schwarze Johannisbeere, eine Himbeere und eine (dornenlose) Brombeere. Davor z. B. Majoran, Thymian und Salbei.
- Bei mehr Platz: Heckenbuche, Weissdorn, Hängebirke und Säulen-Kirsche.
- Im Herbst und Winter: Von September bis März können die Blattknospen von Sträuchern und Bäumen verwendet werden: Schwarze Johannisbeere, Kirsche, Birke, Heckenbuche, Weissdorn.

Einen Abstand von gut zwei Stunden zu einer Mahlzeit mit Milchprodukten einhalten:
Milcheiweiss hemmt die pflanzlichen Schutzstoffe.

Bei Bedarf Grünsaft-Coaches:

Frau Ursula Baumgartner, Ernährungsberaterin und Naturheilpraktikerin, Schlieren & Dietikon, 044 734 30 65.

Frau Melanie Suter, Ernährungsberaterin, Wettingen, 079 291 82 36.

Gesund werden und gesund bleiben mit Grünsaft

Rezepturen für zwei Personen: (1 Glas = Volumenmässig, nicht Gewichtsmässig)

Süsse Grünsäfte:

- 2dl Wasser + 1 Glas Blattspinat + 1 Glas Nüsslisalat + etwas Petersilie + 1 Apfel / Birne etc.
- 2dl Wasser + 1 Glas Mangold + 1 Glas Eichblattsalat + etwas Petersilie + 1 Birne

Sehr süsse Grünsäfte:

- 2 dl Wasser + 2 Gläser Lattich + 1 Glas Kopfsalat / Krachsalat + ½ Honigmelone
- 2 dl Wasser + 2 Gläser Blattspinat + 1 Banane + etwas Bio- Zitrone mit Schale + 2 kleine Äpfel

Saure, würzige Grünsäfte:

- 2 dl Wasser + 1 Glas Spinat + 1 Glas Chinakohl + 1 Banane + 1 Orange
- 1dl Wasser + 1 Glas Lattich + 1 Blatt Krautstiel + etwas Salbei + etwas Thymian + 1 Birne

Scharfe Grünsäfte:

- 2 dl Wasser + 2 Gläser Mangold + 2 Gläser Lattich + ein Zwiebelblatt + etwas Basilikum + ½ Avocado + wenig Zitronensaft
- 2 dl Wasser + 2 Gläser Krautstiel + 2 Gläser junge Löwenzahnblätter (Markt, Garten, Balkon) + 1 Banane + 1 Aprikose

Bittere Grünsäfte (stark anregend, bei unreiner Haut, bei Völlegefühl, bei Verstopfung):

- 2 dl Wasser + 2 Blätter Federkohl + 1 Glas Blattspinat + etwas Petersilie + 2 Zwetschgen
- 2 dl Wasser + 1 Glas Eisbergsalat + ½ Gas Nüsslisalat +1 kleiner Lauch + ½ Grapefruit + ½ Apfel

Beginnen mit neutral wirkenden Zutaten:

- Gemüseblätter: Spinat, Krautstiel, Mangold, Lattich; Rübli-Kraut, Fenchelkraut
- Salatblätter: Kopfsalat, Krachsalat, Eichblatt, Nüsslisalat
- Fruchtzusatz: Süss-Apfel, Birne, Avocado, Banane und Beeren

Bitter wirken: Federkohl, Wirz, Wirsing, Kabis, Rotkohl, Grünkohl; Zuckerhut, Rucola, Chiccorino, Endivie. Grapefruit.

Wirkung

Nach 48 Stunden Grünsaft mit leichtem Fasten verbunden (800kcal / 24 Stunden) werden Chemotherapien deutlich besser vertragen als ohne Grünsaft. Professor A. Michalsen, Charité Berlin, spricht von einer Reduktion der Nebenwirkungen um 90%.

Nach sieben Tagen täglichem Grünsaft wird bei fast allen Menschen die Verdauung sehr gut. Über 90% von an Verstopfung (Obstipation) Leidenden können allein mit Grünsaft dies kurieren.

Nach einem Monat sind entzündungshemmende Wirkungen wahrnehmbar. Asthma, Neurodermitis, Gelenkschmerzen, offene Wunden etc. werden meist spürbar besser.

Innert drei Monaten beginnt eine positive Wirkung auf die Fruchtbarkeit.

Gesund werden und gesund bleiben mit Grünsaft

Herstellung: Ein guter Mixer lohnt sich!

1. Frucht

Bis ein Drittel vom Volumen sind Früchte und Beeren erlaubt. im Bild hier ein Apfel - auch mischen möglich, dann einfach entsprechend nur Teile davon.

2. Gemüseblätter

Im Bild ein Krautstielblatt, etwas Stangensellerie (mit Blättchen), ein Rosenkohl, etwas Lauch. Kohlgewächse blähen oft, Lauch macht etwas scharf. Alles, was sich um den Finger wickeln lässt darf rein.

3. Salatblätter

Im Bild Nüsslisalat, Zuckerhut und Lattich. Mit bitteren Salaten vorsichtig beginnen.

4. Frisch Gepflücktes aus Balkon oder Garten

Nur frische Pflanzen enthalten voll wirksame Polyphenole. Irgendein frisches Blättchen ist eine sehr gute Ergänzung. Hier im Bild Salbei, etwas vom Selleriedurchwuchs, Petersilie.

5. Zerkleinern und mit Wasser mixen

Bei dieser Menge etwa ein grosses Glas Wasser. Manche haben den Saft lieber etwas dicker, andere etwas dünner - das ist für die Wirkung nicht von Bedeutung.

6. Gut Mixen

Auch hier ist es Geschmackssache, ob eher gröber oder feiner.

Wenn man verschiedene Früchte, Salate und Gemüse an Lager hat, dann wird der Saft eigentlich nie gleich und dementsprechend kommt keine Langeweile auf.



Was gehört nicht in den Grünsaft:

Kein Knollengemüse, kein Wurzelgemüse (Rüben, Rander, Knollensellerie).

Keine Gemüsefrüchte (Tomaten, Gurken, Zucchini etc.)

Kein Gekochtes, Gedämpftes, Getrocknetes.

Keine Zusätze wie Zucker, Honig, Salz, Öl, Essig, Sahne, Nüsse, Gewürze etc.