

Gesund werden und gesund bleiben mit Grünsaft



Industriell verarbeitete Lebensmittel weisen einen Polyphenolmangel auf. Dies führt zu Krebs, Diabetes, Depression, Arthritis, Endometriose und anders mehr. 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

Für Säuglinge ab 6 Monaten ein Löffelchen täglich.

Für Kinder und Jugendliche so viel sie wollen bis zu 2dl.

Bei Darmerkrankungen, Durchfall und Verstopfung sehr vorsichtig beginnen (1TL bis 1dl)

Zusammensetzung

- 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.

Zwei Stunden Abstand zu einer Mahlzeit mit Milchprodukten: Milcheiweiss (Casein) hemmt die pflanzlichen Schutzstoffe (Polyphenole).

Zusätze

Wenige Kräuter zugeben wie Petersilie, Liebstöckel, Schnittlauch, Basilikum, Löwenzahn, Ringelblumenblatt etc.

Zwei bis drei Wildblätter von Balkon oder Garten täglich:

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.

Im Herbst und Winter eine Blattknospe pro Woche: Schwarze Johannisbeere, Kirsche.

Wirkung

Grünsaft und Verdauung

Nach sieben Tagen täglichem Grünsaft wird bei über 90% die Verdauung so gut, dass auch Personen mit chronischer Verstopfung (Obstipation) kuriert werden.

Grünsaft und Entzündungshemmung, Energie, Immunität

Im ersten Monat sind entzündungshemmende Wirkungen wahrnehmbar: Asthma, Neurodermitis, Gelenkschmerzen, offene Wunden (Decubitus) etc. reduzieren sich oder heilen sogar ganz.

Grünsaft und Chemotherapie

48 Stunden vor und 24 Stunden nach der Chemotherapie ausschliesslich Grünsaft und Wasser zu sich nehmen (etwa 5dl über den Tag verteilt). Professor A. Michalsen, Charité Berlin, spricht von einer Reduktion der Nebenwirkungen um 90% mit diesem Regime.

Gesund werden und gesund bleiben mit Grünsaft

Rezepturen für zwei Personen: (eine Handvoll Blätter pro dl Wasser, einen dl Wasser pro Person)

Beginnen Sie mit neutral wirkenden Blättern und Früchten:

Spinat, Krautstiel, Mangold, Lattich; Rübli-Kraut, Fenchelkraut; Kopfsalat, Krachsalat, Eichblatt, Nüsslisalat; süssem Apfel, Birne, Avocado, Banane und Beeren

Süsse Grünsäfte

- 2dl Wasser, Blattspinat, Nüsslisalat, wenig Petersilie plus einen Apfel oder eine Birne
- 2dl Wasser, Mangold, Eichblattsalat, wenig Petersilie plus eine Birne oder Apfel

Sehr süsse Grünsäfte

- 2 dl Wasser, Lattich, Kopfsalat oder Krachsalat plus eine halbe Honigmelone
- 2 dl Wasser, Blattspinat, Kopf- oder Krachsalat, etwas Bio-Zitronen-Schale, zwei kleine Äpfel

Saure, würzige Grünsäfte

- 2 dl Wasser, Spinat, Chinakohl plus eine halbe Banane und halbe Orange
- 2dl Wasser, Lattich, Krautstiel, wenig Salbei und Thymian plus einen Apfel oder eine Birne

Scharfe Grünsäfte

- 2 dl Wasser, Mangold, Lattich, ein Zwiebelblatt, wenig Basilikum und Zitronensaft, eine halbe Avocado
- 2 dl Wasser, Krautstiel, junge Löwenzahnblätter (Markt, Balkon) mit einer Banane und einer Aprikose

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

- 2 dl Wasser, Federkohl, Blattspinat, wenig Petersilie mit zwei Zwetschgen
- 2 dl Wasser, Eisbergsalat, Nüsslisalat, ein kleiner Lauch mit halber Grapefruit und halbem Apfel

Herstellung



1. **Früchte:** Bis ein Drittel vom Volumen sind Früchte und Beeren erlaubt, auch gemischt.
2. **Gemüseblätter:** Alles, was sich um den Finger wickeln lässt.
3. **Salatblätter:** Mit bitteren Salaten vorsichtig beginnen.
4. **Frisch Gepflücktes:** Ein frisches Blättchen ist eine sehr gute Ergänzung.
5. **Zerkleinern und mit Wasser mixen:** Wieviel Wasser ist für die Wirkung nicht von Bedeutung.
6. **Gut Mixen:** Je nach Geschmack eher gröber oder feiner. Ein guter Mixer lohnt sich.

Was gehört nicht in den Grünsaft:

Kein Knollengemüse, kein Wurzelgemüse wie Ingwer, Curcuma, Rüben, Rinden, Knollensellerie etc.

Keine Gemüsefrüchte wie Tomaten, Gurken, Zucchini etc.

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

Kein Gekochtes, Gedämpftes, Getrocknetes

Bei Bedarf Grünsaft-Coaches:

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

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