

„GREENIES“

grüne, frische, natürliche, power-starke Fitness-,Entschlackungs- und Entgiftungs-Getränke



Wer sich mit UMWELT und GESUNDHEIT beschäftigt, erkennt sehr schnell, dass **GREENIES** Umwelt- und Gesundheits-Erhalt pur sind!!

Die Idee stammt von Victoria Boutenko, die selbst vor einigen Jahre noch herzkrank war.

Ihrem 38-jährigen Ehepartner gaben aufgrund einer Schilddrüsen-Erkrankung die Ärzte nur noch 2 Monate zum Leben. Ihre Tochter litt seit der Geburt an Asthma und Allergien und bei ihrem Sohn wurde Diabetes Typ-1 diagnostiziert.

Eine scheinbar ziemlich hoffnungslose Familien-Situation.

Die Ärzte meinten, dass sie sich alle mit ihren chronischen Krankheiten abfinden und auf Dauer Medikamente schlucken müssten.

Victoria (das heißt „Sieg“) ergriff die Initiative und begann nach Alternativen zu suchen.

Sie begann Schimpansen in freier Natur zu beobachten, da sie uns aufgrund der genetischen Übereinstimmung von 99,4% sehr nahe stehen. Und vor allem: sie leiden nicht an unseren Zivilisations-Krankheiten.

Sie essen ca. **50% Früchte**, **40% Blätter** und nehmen **keine Milchprodukte** zu sich.

Victoria beobachtete, dass sie das süße Obst in Blätter einrollen und essen. Dabei kauen und kauen sie - in beneidenswerter Seelenruhe!

So begann sie den Ernährungsplan der gesamten Familie umzustellen und sorgte dafür, dass der Anteil an Rohkost zur Hauptnahrung wurde. Dazu musste sie einiges neu erfinden.

Dabei fand Sie heraus, dass die **Blätter** der verschiedenen Gemüse, die bei uns meistens im Mülleimer oder auf dem Kompost landen, über wesentlich mehr Nährstoffe verfügen, als ihre Wurzeln (z.B. Möhren, Sellerie, rote Beete, Radieschen, Pastinaken, Kohlrabi usw.).

Aus anderen Quellen erfuhr sie, dass Wildkräuter **30 x stärkere Wirkstoffe** als z.B. Bio-Salat haben, denn sie wachsen nicht in Monokulturen sondern im Wildverband in Kommunikation mit dem Umfeld. Ihr verdanken wir somit die Idee der „Grünen Smoothies“.

Es zeigt sich, dass natürliche, frische, möglichst gering verarbeitete, unerhitzte Nahrungsmittel die tatsächlichen **Lebens**-Mittel sind, die all den Körperfunktionen mit ihren lebendigen Inhaltsstoffen am besten dienen und ihn wieder in Schwung bringen..

Mit solcherlei Nahrung konnten im Laufe der Zeit all die verschiedenen Erkrankungen der Familien-Mitglieder geheilt werden.

Bereits nach 3 ½ Monaten Kost-Umstellung nahm die ganze Familie an einem 10.000m-Lauf teil und wurde so ein Parade-Beispiel für eine generelle Gesundung durch naturnahe Ernährung.



Rudolf Steiner stellte einst fest, dass die dreigliederte Pflanze eine sehr enge Beziehung zum dreigliederten Menschen hat. Was bei den Pflanzen dem grünen Farbstoff entspricht, ist beim Menschen der rote. Den Bereich der Blätter ordnete Steiner dem Brustbereich zu. So gelangte er zu der Erkenntnis dass Kräuter ganz besonders förderlich auf Atmung, Herz und Kreislauf einwirken.

Er sagte, dass frische Blätter das Geheimnis der menschlichen Ernährung seien.

(Wenn man sich vorstellt, dass eine Kuh, ein Pferd oder auch ein Elefant nur von Gras und Heu so groß und stark werden, ist es eigentlich gar nicht verwunderlich!)

Stark erhitzte, vielfältig, künstlich aromatisierte, geschmacks-verstärkte (! Glutamat), mit allerlei chemischen Zusatzstoffen behandelte, emulgierte, pasteurisierte, künstlich gesüßte (!Aspartam), mit Antioxidantien versetzte, gefärbte, unter Schutzbegasung in Plastikfolie verpackte und gefrorene Nahrungsmittel sind auf Dauer krank machende Kost. (sie haben keinen Nährwert, lagern ihre unverdaulichen Bestandteile im Körper ab, reichern sich an und fungieren lediglich als Bauchfüller.) Das ist leider die Realität in den Supermärkten!!

Kein Wunder, wenn der Körper eines Tages sagt, dass es ihm nun reicht!

Schon in der Bibel wurde uns zum Erhalt der Gesundheit und des Lebens eine „Empfehlung“ gegeben, dort heißt es:

„die Früchte der Bäume und Sträucher sollen euch zur Nahrung dienen“

Ja, und nichts anderes tat Victoria Boutenko.

Wenn Sie diesem Ideal ein Stück näher kommen wollen, habe ich für Sie ein sehr einfaches, schnelles, äußerst kostengünstiges Getränk kreiert, mit dem Sie auf der Stelle Körper, Geist und Seele fit machen können.

Solch ein Getränk (ca. 400ml pro Person) ersetzt leicht eine ganze Mahlzeit und ist außerdem noch äußerst schmackhaft und bestens verdaulich.

Natur pur, ohne großen Aufwand!

Sehr schnell spürt man, wie gut man sich damit fühlt.

Der Körper reagiert freudig und die Zellen atmen auf, denn sie erinnern sich an die Zeiten -sie liegen nicht länger als 100 Jahre zurück- in denen sie noch Gesund-Kost -oft aus dem eigenen Garten- bekamen.

Lassen Sie sich vom Wohlgeschmack, den ausgeglichenen Yin- und Yang-Kräften, den Power- und Aufbaukräften, den enthaltenen Vitaminen, organischen Mineralien, den Enzymen, Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen begeistern! Der Körper wird dabei entgiftet und leere Depots werden mit frischem Stoff aufgefüllt.

Da, wie auch bei allem Anderen gilt: „alles im rechten Maß“, ist zu erwähnen, dass diese Getränke sehr schnell ins Blut übergehen. Es ist darauf zu achten, dass man sie nicht hinunterstürzt sondern sie genüsslich „kaut“ und einspeichelt (ähnlich wie bei einem guten Wein).

Hier nun das

GRUNDREZEPT :

- * 1 handvoll Rosinen (ca. 25 Stück) in einem Becher gefüllt mit gutem Wasser über Nacht einweichen
- * 1 mittelgroße Banane (überreife sind besonders gut)
- * 1 handvoll Wildkräuter (alles, was gerade zu finden ist)
- * 3 Salatblätter
- * etwas geraspelten Ingwer

alles mit ein bisschen zusätzlichem Wasser -je nach Konsistenz-Wunsch- mixen (insgesamt ca. 400 ml)

f e r t i g !!

(für Singles gibt es sehr gut geeignete Mini-Mixer= Blender für ca. € 50,-- zu kaufen)

So, und nun ist Ihrer Kreativität keine Schranke mehr gesetzt!

Mixen Sie Gemüseblätter (Weißkraut, Kohlrabi, Mohrrübe, Mangold, Spinat, Rote Beete, Sellerie, Radieschen usw. ! sachte mit Grünkohl !)

Mixen Sie mit Früchten (Apfel, Erdbeeren, Birnen, Kiwis, Mangos, Ananas, Pflaumen usw.)

Mixen oder knabbern Sie dazu verschiedene Nüsse, Kerne, Kokos-Chips oder rühren Sie etwas Nuss-Mus mit ein

Mixen Sie mit Kokosmilch (! vermeiden Sie das Hinzufügen von Milchprodukten, denn tierische Eiweiße hemmen die kostbaren,

feinen, sekundären Pflanzenstoffe.)

Süßen Sie mit Bananen, Ahornsirup, Feigen, Datteln oder etwas Holunder-Sirup
(benutzen Sie Honig nur sehr sparsam, wegen der Wertschätzung)

Würzen Sie dezent mit Zitrone, Ingwer, Curry, Basilikum, Zimt, Muskat, Hanf, Nelken, Kardamon, Koriander usw.

Beginnen Sie mit wenigen Zutaten und tasten Sie sich langsam gemäß Ihrem Geschmack vorwärts.

Also, dann auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohl !!

Ihre
Irene Hermeth

Buchempfehlungen:

Michael Kent Depesche Nr. 16/2010
Dr. Matthias Rath „Tiere bekommen keinen Herzinfarkt“
Victoria Boutenko „Grüne Smoothies“ - lecker, gesund...

www.selbsteilungstreff.de