



Bad Homburg, den 30. Januar 2014

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Hip und Gesundheit pur - der grüne Smoothie

Bekannte Supermodels und Schauspieler in USA wissen nicht nur was gesund ist, sie nutzen das Wissen. Endlich schwappt nun auch diese Welle nach Deutschland. Insbesondere junge Menschen probieren den neuen Trend aus: Grüne Smoothies. Und endlich setzt er sich auch außerhalb der Gruppe der „Gesundheitsbewussten“ durch. Denn diese wissen schon lange, dass Saft aus Weizen- oder Gerstengrass in Sachen Gesundheit kaum zu toppen ist – nur er schmeckt den meisten absolut nicht. Und ist deswegen ein sehr gutes Beispiel für das Vorurteil, dass Nahrung umso schlimmer schmeckt je gesünder sie ist. Der grüne Smoothie – nach dem richtigen Rezept gemixt – ist ein Beweis für sehr guten Geschmack bei bester Gesundheitswirkung. Er widerlegt – in unterschiedlichsten Rezepturen - eindrucksvoll das Vorurteil, dass gesunde Ernährung unsere Geschmacksnerven leiden lässt.

Grüne Smoothies bestehen aus einem großen Anteil von grünem Blattgemüse und verschiedenen Früchten. Grünes Blattgemüse besitzt über das wertvolle Chlorophyll hinaus mehr wertvolle Nährstoffe als jedes andere Nahrungsmittelgruppe. Allerdings ist es nicht leicht für uns Menschen an die Inhalte zu gelangen, denn der Hauptbestandteil besteht aus Zellulose. Wir müssten so lange kauen bis die Blätter cremiger Brei sind. Das macht heute niemand mehr. Gorillas die sich so gut wie ausschließlich von grünen Blättern und Früchten ernähren kauen den ganzen Tag und besitzen eine 10 bis 25 mal größere Kraft als Menschen!



Das Chlorophyll, dem man diese Wirkungen zuschreibt, ist chemisch so aufgebaut wie unser Blutfarbstoff, nur dass es Magnesium statt Eisen enthält. Man nennt es auch „flüssiges Sonnenlicht“. Es bindet giftige Substanzen, tötet Erreger, fördert die Durchblutung sowie Wundheilung und verbessert unsere Darmflora. Grüne Blätter enthalten alle lebenswichtigen Nährstoffe, Eiweiße, Mineralien, Vitamine und sogar sämtliche gesunden Fettsäuren in ausreichender Menge. Das alles wird im grünen Smoothie noch mit den wertvollen Inhaltsstoffen der Früchte kombiniert. Und deren Aromen sorgen dann für den richtig guten Geschmack der grünen Smoothies.

Ein leistungsstarker Mixer mit mehr als 30.000 Umdrehungen ersetzt das stundenlange Kauen. Füllen Sie ihn zur Hälfte mit grünem Blattgemüse (Mangold, Spinat, Salat, Wildpflanzen), fügen Sie zwei geschälte Orangen hinzu, eine Banane, einen Apfel, eine Birne, eine halbe Mango und getrocknete Datteln nach Geschmack. Je nach dem welche Konsistenz Sie mögen, geben Sie entsprechend reines Wasser hinzu. Nach dem Mixen genießen Sie den Smoothie in kleinen Schlucken, damit die Kohlenhydrate im Mund aufgeschlossen werden können.

Ich empfehle Ihnen täglich einen Liter in verschiedenen Geschmacksvarianten. Eine bessere Möglichkeit, mit Wohlgeschmack abzunehmen, seine Gesundheit zu puschen und Energie zu steigern gibt es kaum.

Ihre

Dr. Petra Bracht