Grüne Smoothies

Kraftpakete für unsere Gesundheit

Was mich an Grünen Smoothies so begeistert, ist, dass sie so herrlich schmecken! Es kann so genussvoll und einfach sein, etwas für unsere gesunde Ernährung zu tun!

Was sind Grüne Smoothies? Mixgetränke aus Blattgrün, Obst und Wasser. Was viele nicht wissen: Das Wichtigste am Grünen Smoothie ist das Blattgrün. Wie Dr. med. Joachim Mutter schreibt: „Das (rohe) Chlorophyll, der grüne Pflanzenfarbstoff, ist die ursprünglichste, wichtigste und am meisten gesundheitsfördernde Komponente in der Nahrung. Demnach bindet Chlorophyll Gifte, es macht Erreger unschädlich, steigert alle Lebensfunktionen, beseitigt Körpergerüche, fördert die Wundheilung und Durchblutung und enthält ein wahres Feuerwerk an aktiven Wirkstoffen, Eiweißen, Fettsäuren und Pflanzenhilfsstoffen.“[1] Außerdem ist Chlorophyll umgewandeltes Sonnenlicht und enthält die für uns so wichtige feinstoffliche Energie! Gerade in diesen Zeiten des Wandels ist der Grüne Smoothie damit erstklassige hochschwingende Nahrung für uns.

Darüber, was gesunde Ernährung ist, gehen die Meinungen weit auseinander, teils werden uns völlig konträre Empfehlungen gegeben: viel Eiweiß, wenig Eiweiß, keine Kohlenhydrate, Vollwertgetreide, nur Rohkost, viel Erhitzen (TCM) usw. usw. Spannend ist, dass bei vielen der gemeinsame Nenner lautet: Viel frisches Obst und Gemüse, idealerweise in Form eines Grünen Smoothies. Warum?

Viele haben schon von der Wichtigkeit der Säure-Basen-Balance, Glykämischen Last und Vitalstoffe gehört. Es lohnt sich, sich mal genauer anzuschauen, warum eigentlich diese Faktoren der gesunden Ernährung so wichtig sind. Hier kann ich nur einen groben Überblick geben:

Säure-Basen-Balance

Die meisten Menschen nehmen zu viele Nahrungsmittel zu sich, die im Organismus „sauer“ verstoffwechselt werden. Das ist alles, was meistens zu unserem alltäglichen Speisezettel gehört: Backwaren, Süßigkeiten, Fleisch, Milchprodukte. Sauer machen auch Medikamente und Genussmittel wie Kaffee und Zigaretten. Gefühle von Stress, Angst, Frustration usw. erzeugen ebenfalls saure Reaktionen im Organismus! Unterrepräsentiert ist leider meist die basische Seite: Obst, Gemüse, Kräuter, Samen, Nüsse, Entspannung, positive Gefühle. Übersäuerung trägt zu einer Vielzahl der bekannten typischen Zivilisationskrankheiten bei, die sich erst in harmlosen Symptomen zeigen und dann zu lebensbedrohlichen Krankheiten steigern, z. B.: Kopfschmerzen, Akne, Karies, Heißhunger, Cellulite, Bandscheibenleiden, hoher Blutdruck, Krampfadern, Arthrose, Herzinfarkt, Magen-Darmerkrankungen, Nieren-/Gallensteine, Parkinson, Alzheimer, Schlaganfall. Um den Säure-Basen-Haushalt ins Lot zu bringen bzw. im Lot zu halten, ist es wichtig, die Säurebildner zu reduzieren und viele „Basen“, also Obst/Gemüse/Kräuter zu sich zu nehmen. Wie könnte das besser gelingen als in Form von Grünen Smoothies?

Glykämische Last

Lebensmittel mit hohem Zucker-/Stärkegehalt, d. h. mit einer hohen „glykämischen Last“, treiben den Blutzuckerspiegel in die Höhe. Das erfordert vom Körper eine Ausschüttung von Insulin, das den Zucker in die Zellen transportiert. Übrigens: Solange Insulin im Blut ist, ist die Fettverbrennung gestoppt! Dem folgt dann ein rapider Abfall des Blutzuckerspiegels, der so genannte Unterzucker - die Phase, die wir als Heißhungerattacke kennen und in der wir wieder Süßes in uns hineinschaufeln. So geht es auf und ab und mit diesem Spiel züchten wir die verbreiteten Diabetes-Typ II-Erkrankungen. Ein stabiler Blutzuckerspiegel hält uns zufrieden und leistungsfähig. Auch hier schneidet das Pflanzenreich – also Grüner Smoothie – am besten ab, während Nudeln, Brot, Müsli, Getreide, Süßigkeiten und auch Trockenfrüchte (!) eine hohe glykämische Last mit den eben dargestellten Folgen aufweisen. Der Grüne Smoothie versorgt uns auch mit den so nötigen Ballaststoffen aus unverdaulicher pflanzlicher Zellulose, so dass wir getrost die Aufnahme von Ballaststoffen aus Getreide reduzieren können.

Basische Vitalstoffe

Unter diesem Oberbegriff sind Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe, Antioxidantien zusammengefasst. Vitalstoffmangel beeinflusst unseren Säure-Basen-Haushalt negativ und kann zu Abgeschlagenheit, Schlafproblemen, Infektanfälligkeit, Hautproblemen, Allergien usw. beitragen. Eine gute Versorgung mit Vitalstoffen begünstigt eine Verlangsamung des Alterungsprozesses: Antioxidantien können die freien Radikale in unserem Körper, die unsere Zellen und Zellkraftwerke schädigen, unschädlich machen. Grüne Smoothies enthalten diese wichtigen Vitalstoffe in Hülle und Fülle und machen uns vital, fit und schön!

Wir sehen nun also, wie wichtig eine optimale Versorgung mit lebendiger, frischer Pflanzennahrung ist. Warum stecken wir diese frischen Pflanzen dann in einen dröhnenden Mixer? Weil dieser uns das lebendige Grün in einer optimal verwertbaren Form aufbereitet! All die wertvollen pflanzlichen Inhaltsstoffe sind in den Pflanzenzellen wie in einem Tresor vor Fressfeinden gesichert. Wir müssten wie empfohlen wirklich jeden Bissen ca. 50 mal kauen, um all die wertvollen Inhaltsstoffe aufzuschließen. Tun wir das?
Der Mixer nimmt uns diese Arbeit ab. Das Mixen durchbricht die Zellwände und schließt die lebendigen Wirkstoffe besser