



*Verlieren Sie
bis zu 7 Kilo
in 10 Tagen!*

JJ Smith

GRÜNE SMOOTHIES

DIE 10-TAGE-DETOX-KUR



riva



2. Kapitel

Warum grüne Smoothies?

Grüne Smoothies erobern die Welt der Gesundheitsbewussten im Sturm! Sie sind leicht zuzubereiten, bestehen nur aus rohem Obst, rohem grünen Blattgemüse (ausschließlich Bio-Produkte) und Wasser (empfohlene Richtwerte Obst:Gemüse = 6:4). Trotzdem enthalten sie Unmengen an Vitalstoffen, die eine gesunde Lebens- und Ernährungsweise fördern. Zu den Vorteilen, die Sie damit erzielen, gehören Gewichtsreduktion, Steigerung der Energie, Verringerung von Heißhungerattacken und Verbesserung des Hautbilds, um nur einige wenige zu nennen.

Zehn Gründe, grüne Smoothies zu trinken

1. NÄHRSTOFFREICH. Die Zutaten sind ausnahmslos roh und daher nährstoffreicher. Die extrem hohen Temperaturen beim Garen zerstören viele Vitalstoffe in der Kost. Grüne Smoothies enthalten jede Menge Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidantien, entzündungshemmende Substanzen, Phytonährstoffe, Ballaststoffe, Wasser und vieles mehr! Sie weisen außerdem einen hohen Gehalt an Chlorophyll auf – das sogenannte Blattgrün, das eine ähnliche Struktur wie Hämoglobin besitzt (der eisenhaltige Protein-komplex im menschlichen Blut). Grüne Smoothies zu trinken ließe sich also mit einer Bluttransfusion oder einem Blutreinigungsverfahren vergleichen.

2. Kapitel

2. **GEWICHTSREDUKTION.** Wenn Sie abnehmen möchten, werden Sie feststellen, dass grüne Smoothies eine ideale Methode darstellen. Sie enthalten viel Wasser und grünes Blattgemüse, das Sie in großer Menge essen können, ohne zuzunehmen. Sie sind außerdem reich an Ballaststoffen, sodass das Sättigungsgefühl länger anhält und Heißhungerattacken verringert werden.

3. **ENTGIFTUNG.** Der Körper versucht auf natürlichem Weg, Schadstoffe zu eliminieren, doch bei einer toxischen Überlastung sind die körpereigenen Entgiftungssysteme überfordert. Unterstützen Sie Ihren Körper bei der Ausscheidung der Toxine, die eine Gewichtszunahme verursachen und die Gesundheit beeinträchtigen. Sie können und sollten den Organismus entgiften und entschlacken, wenn Sie besser und länger leben wollen. Nachdem sich der Körper die Nährstoffe zunutze gemacht hat, die wir ihm mit der Kost zuführen, muss er die unverwerteten Nahrungspartikel und Stoffwechselendprodukte, die im Zuge des Verdauungsprozesses entstehen, ausleiten. Ohne eine sachkundige und vollständige Eliminierung können sich unverdaute Nahrungspartikel ansammeln und Toxine und Schlacken im Körper ablagern. Doch dank der grünen Smoothies erhalten Sie die Ballaststoffe, die Sie für die innere Reinigung des Körpers, die Sanierung des Verdauungssystems und die Ausleitung der Gift- und Schadstoffe benötigen.

4. **VITALITÄT UND STRAHLENDE GESUNDHEIT.** Ein gesunder Körper ist vital und strotzt vor Energie und Lebenskraft. Ich bin überzeugt, das Geheimnis innerer und äußerer Schönheit ist eine natürliche, gesunde Ernährung. Wenn wir naturbelassene rohe Nahrung zu uns nehmen, fühlen wir uns nicht nur besser und jünger, sondern sehen auch besser und jünger aus. Sobald wir eine Kost eingeführt haben, die unsere Zellen entlastet und gesund erhält, entwickeln wir ein strahlendes Aussehen, ungeachtet des Lebensalters. Der menschliche Organismus ist von Natur aus auf eine Kost ausgerichtet, die sich überwiegend aus

Obst, Gemüse, Kernen und Nüssen zusammensetzt. Mit dieser natürlichen gesunden Nahrung bleiben wir fit und führen dem Körper alle erforderlichen Vitalstoffe zu, um eine toxische Überlastung zu vermeiden und ein attraktives Aussehen zu bewahren. Sobald Sie damit beginnen, grüne Smoothies zu trinken, werden Sie die Veränderungen als Erstes im Hautbild entdecken. Eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise radiert die Jahre in Ihrem Gesicht aus, mildert Falten, lässt Altersflecken verblassen und schenkt Ihnen eine »zweite Jugend«. Die Haut wird optisch aufgepolstert, Unreinheiten (Akne, Pickel, Mitesser) verschwinden. Die Augen beginnen zu strahlen und zu leuchten. Dunkle Ringe und Schwellungen gehen ebenso zurück wie die Gelbfärbung des Augenweiß. Auch die Zellen im Körper verjüngen sich und fördern eine effektivere Arbeit der Organe.

5. LEICHT VERDAULICH. Grüne Smoothies sind wesentlich leichter zu verdauen und zu verstoffwechseln als feste Nahrung. Auch wenn Sie jeden Tag die richtige Menge Obst und Gemüse »essen«, erhalten Sie nicht automatisch alle Vitalstoffe, die Sie für Gesundheit und Wohlbefinden brauchen. Bei vielen Menschen ist der Organismus außerstande, Vollkornprodukte wirksam aufzuschließen, sodass die darin enthaltenen Nährstoffe nicht vollumfänglich absorbiert werden. Grüne Getränke in pürierter und flüssiger Form lassen sich erheblich einfacher verstoffwechseln. Diese köstlichen Smoothies haben eine so hohe Bioverfügbarkeit, dass die Nährstoffe bereits vom Körper aufgenommen werden, wenn sich der Smoothie noch im Mund befindet!
6. VERBESSERUNG DER VERDAUUNG. Unsere heutige Ernährungsweise führt zu zahlreichen Verdauungsproblemen wie Sodbrennen, Säurereflux, Dickdarmkatarrh, Morbus Crohn und Reizdarmsyndrom (RDS), um nur einige wenige zu nennen. Die Ursache ist meistens eine zu geringe Produktion von Chlorwasserstoffsäure im Magen. Wenn während des Verdauungsvorgangs nicht genug Magensäure entsteht, passiert ein

2. Kapitel

großer Teil der zugeführten Nahrung unverarbeitet den Verdauungstrakt und erzeugt Blähungen, Völlegefühl und andere Verdauungsstörungen. Sobald sich unverdaute Nahrungspartikel als Belag auf der Darmwand ansammeln, sind Beschwerden vorprogrammiert. Industriell verarbeitete Lebensmittel, eine exzessive Zufuhr von Gluten und Proteinen, frittierte Nahrung und ungesunde Fette gelten als Hauptursache von Verdauungsproblemen. Da grüne Smoothies im Mixer püriert werden, ist die Hauptarbeit, die das Verdauungssystem zu bewältigen hat, bereits geleistet. Der Körper kann die Vitalstoffe, die er für eine optimale Gesundheit benötigt, leichter aus der zugeführten Nahrung gewinnen.

7. HYDRATION. Die ausreichende Versorgung des Körpers mit Flüssigkeit trägt dazu bei, Energie aufzubauen und zu gewährleisten, dass Gehirn, Muskulatur, Verdauungs- und Immunsystem optimal arbeiten. Eine Dehydratation oder Austrocknung kann lebensgefährlich sein. Limonade, Kaffee, industriell verarbeitete Lebensmittel und Nikotin trocknen den Körper aus. Wie gut Ihr Organismus hydriert ist, lässt sich an der Farbe des Urins feststellen. Ist er sehr blass, hellgelb oder klar, haben Sie vermutlich genug Flüssigkeit zu sich genommen. Eine kräftig gelbe Farbe kann ein Alarmzeichen sein. Wir vergessen leicht, tagsüber genug zu trinken, weil wir ständig beschäftigt oder im Stress sind. Viele mögen kein Wasser, aber es ist von zentraler Bedeutung für einen gesunden, funktionsfähigen Körper. Um den Geschmack zu verbessern, können Sie frisch gepressten Zitronensaft zufügen. Grüne Smoothies ermöglichen infolge ihres hohen Wassergehalts eine optimale Hydratation.

8. EINFACH KÖSTLICH. Die Süße der Früchte wiegt den herben Geschmack der grünen Blattgemüse auf und macht Smoothies zu einer leckeren und sättigenden Haupt- oder Zwischenmahlzeit. Viele Leute rümpfen bei ihrem Anblick zunächst die Nase, aber fahren voll darauf ab, sobald sie probiert haben! Selbst Kinder mögen den Geschmack.

9. LEICHT ZUZUBEREITEN. Die Zubereitungszeit beträgt fünf Minuten oder weniger, und auch das Reinigen der Küchenutensilien ist schnell und problemlos. Wenn Sie alle Zutaten am Vorabend in einer Plastiktüte aufbewahren, müssen Sie diese am nächsten Morgen nur noch in den Mixer geben. Nach dem Pürieren spülen Sie den Mixer kurz unter fließendem Wasser aus, dann ist er bereit für die Spülmaschine. Aufbewahren, Mixen und Säubern nehmen gerade mal fünf Minuten in Anspruch.
10. In diesem Buch finden Sie über hundert Rezepte für grüne Smoothies und viele weitere online, die Sie ausprobieren können. Das heißt, Ihre Geschmackszellen werden nie abstumpfen. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, Obst, Gemüse und Flüssigkeiten zu kombinieren, sodass Sie buchstäblich für jeden Tag des Jahres ein anderes Rezept in petto haben. Ich übertrage meine Lieblingsrezepte auf Karteikarten, auf die ich immer wieder zurückgreifen kann.

Ich könnte endlos fortfahren, die Gesundheitsvorteile der grünen Smoothies aufzuzählen, aber Sie erfahren auf den nächsten Seiten mehr darüber. Probieren Sie diese Vitamin- und Nährstoffbomben, dann werden Sie selber merken, was in ihnen steckt!

Welche grünen Blattgemüse und warum?

.....

Die nachfolgende Liste enthält einige der grünen Blattgemüse, die Sie für die grünen Smoothies verwenden können. Sie sind nicht nach Vitalstoffgehalt, sondern alphabetisch geordnet.

- **Blattkohl:** Blattkohl ist ein grünes Blattgemüse mit ähnlichem Nährstoffgehalt wie Braun- und Grünkohl, hat jedoch mehr Biss und einen wesentlich intensiveren Geschmack. Er bindet die Gallensäure im gesamten Verdauungstrakt und senkt den Cholesterinspiegel.