

## Gesundheitliche Vorsorge mit Grünsaft



Brombeere

Ringelblume

Himbeere

Schwarze Johannisbeere

Salbei

Traditionell lebende Völker essen über 800 verschiedene Pflanzen, dadurch sind sie weitgehend vor Krebs und entzündlichen Krankheiten geschützt (Diabetes, Osteoporose, Arthritis, Depressionen). Unsere durchschnittliche Ernährung enthält nur noch knapp 40 verschiedene Pflanzen, die zusätzlich oft erwärmt und gelagert werden.

### Wie können wir uns schützen?

Weglassen von Entzündungsmachern:

**Meiden Sie Zucker so gut Sie können.** Zucker ist der stärkste Entzündungsmacher, vor allem der weisse Zucker, aber auch Alkoholika, brauner Rohrzucker und Fruchtzucker. Nehmen Sie bei grossem Bedarf nach Süssem täglich mindestens 2dl Grünsaft und eine Tasse Bittergurkente (in Asia-Läden).

**Meiden Sie Nikotin:** Nikotin ist ein starker Entzündungsmacher und verlangsamt zusätzlich die Selbstheilung vieler Organe z. B. Verlangsamen der Reinigungshärchen in Bronchien, vermindern der Regeneration von Darm- und Gebärmuttermundoberfläche, Verlangsamen der Spermien etc.

Ergänzungen zur täglichen Nahrung:

**Nehmen Sie einmal täglich je einen halben Teelöffel Leinsamen-Öl, Leindotteröl und Hanföl** ins Müesli, Quark oder in den Salat. Kleine Flaschen kaufen (Reformhaus / Drogerie).

**Mixen Sie täglich frisch für sich und Ihre Angehörigen 2dl bis 4dl Grünsaft** (5 Minuten Arbeit): aus:

- 1 Drittel rohen frischen Gemüseblättern
- 1 Drittel rohen frischen Salatblätter
- 1 Drittel Frucht oder Beeren, auch gefroren verwendbar
- sowie Wasser (1-2dl), Kräutern (z.B. Petersilie) und 2 bis 3 Wildblätter

**Einen Abstand von gut 2 Stunden zu einer Milch-Rahm-Käse-Quark-Mahlzeit einhalten:** Milcheiweiss hemmt pflanzliche Schutzstoffe (Polyphenole). Diese Entzündungshemmer sind Sonnenschutzmittel für die Pflanzen Sie werden nur bei direktem Sonnenlicht produziert. Der Abbau erfolgt sofort nach Ernte über Stunden bis Tage.

**2 bis 3 Wildblätter von Balkon oder Garten:** Ein Plastikgefäss mit Erde (50 x 50cm) genügt für eine Schwarze Johannisbeere, eine Himbeere und eine Brombeere. Davor kann Majoran, Thymian und Salbei gesetzt werden.

Im Herbst und Winter: Von September bis März werden die Blattknospen von Sträuchern und Bäumen verwendet: Schwarze Johannisbeere, Kirsche, Birke, Heckenbuche, Weissdorn.



# Gesundheitliche Vorsorge mit Grünsaft

## Rezepte für Grünsäfte

Die geniale Idee und Umsetzung für die Grünsaft-Herstellung stammt von Victoria Boutenko, USA („Green for Life“). Hier folgen einige selbst überprüfte, einfache Rezepte.

**Zutaten:** Grundlage Gemüse und Salat einmal pro Woche kaufen, dazu täglich wenige, frisch gepflückte Blätter geben (Wildpflanzen-Zutat) vom Balkon, vom Garten, von Wald und Feld.

Geeignete frische Gemüseblätter: **neutral:** Spinat, Krautstiel, Mangold, Lattich; Rübli-Kraut, Fenchelkraut; **leicht bitter:** Federkohl, Wirz, Wirsing, Kabis, Rotkohl, Grünkohl; **scharf:** Lauch, Zwiebelblatt, Knoblauchblatt, Randen-Blatt.

Geeignete frische Salatblätter: **neutral:** Kopfsalat, Krachsalat, Eichblatt, Nüsslisalat; **bitter:** Zuckerhut, Rucola, Chiccorino, Endivie.

Geeignete frische oder gefrorene Früchte und Beeren: **süss:** Süss-Apfel, Birne, Avocado, Aprikose, Pfirsich, Erdbeere, Himbeere, Brombeere, Wildbeeren; **sauer:** Orange, Mandarine; **bitter:** Grapefruit.

**Geeignete junge Wildblätter:** Löwenzahn, Wegerich, Himbeere, Brombeere, Erdbeere, Ringelblumen.  
**Frische Blattknospen** von schwarzer Johannisbeere, Birke, Heckenbuche, Weissdorn und Kirsche.

### Beratung und Kurse möglich bei:

Ursula Baumgartner, Naturheilpraktikerin und Ernährungsberaterin, Schlieren & Dietikon **044 734 30 65**  
Melanie Sutter, Ernährungsberaterin, Wettingen **079 291 82 36**

### Rezepte für 2 Personen (1 Glas Spinat bedeutet ein Glas voll Spinatblätter)

#### Süsse Grünsäfte:

- 2dl Wasser + 1 Glas Blattspinat + 1 Glas Nüsslisalat + etwas Petersilie + 1 Apfel / Birne etc.
- 2dl Wasser + 1 Glas Mangold + 1 Glas Eichblattsalat + etwas Petersilie + 1 Birne

#### Sehr süsse Grünsäfte:

- 2 dl Wasser + 2 Gläser Lattich + 1 Glas Kopfsalat / Krachsalat + ½ Honigmelone
- 2 dl Wasser + 2 Gläser Blattspinat + 1 Banane + etwas Bio- Zitrone mit Schale + 2 kleine Äpfel

#### Saure, würzige Grünsäfte:

- 2 dl Wasser + 1 Glas Spinat + 1 Glas Chinakohl + 1 Banane + 1 Orange
- 1dl Wasser + 1 Glas Lattich + 1 Blatt Krautstiel + etwas Salbei + etwas Thymian + 1 Birne

#### Scharfe Grünsäfte:

- 2 dl Wasser + 2 Gläser Mangold + 2 Gläser Lattich + ein Zwiebelblatt + etwas Basilikum + ½ Avocado + wenig Zitronensaft
- 2 dl Wasser + 2 Gläser Krautstiel + 2 Gläser junge Löwenzahnblätter (Markt, Garten, Balkon) + 1 Banane + 1 Aprikose

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

- 2 dl Wasser + 2 Blätter Federkohl + 1 Glas Blattspinat + etwas Petersilie + 2 Zwetschgen
- 2 dl Wasser + 1 Glas Eisbergsalat + ½ Gas Nüsslisalat + 1 kleiner Lauch + ½ Grapefruit + ½ Apfel

