



Industriell verarbeitete Lebensmittel weisen einen Polyphenolmangel auf. Dies ist direkt mit Krebs, Diabetes, Depression, Arthritis, Endometriose und anderem mehr korreliert. Polyphenole sind in grünen Blättern und farbigem Gemüse und Früchten enthalten. Sie vergehen schnell durch Erhitzen, Gefrieren, Trocknen und Lagern.

Mixen Sie täglich frisch für sich und Ihre Angehörigen 2dl bis 4dl Grünsaft (nach *Victoria Boutenko*)

- Für Säuglinge ab 6 Monaten ein Löffelchen täglich.
- Für Kinder und Jugendliche so viel sie wollen bis zu 2dl.
- Bei Darmerkrankungen, Durchfall und Verstopfung sehr vorsichtig beginnen (1TL bis 1dl)

Das Verhältnis der Inhaltsstoffe ist von entscheidender Bedeutung:

- ein Volumen-Drittel rohe frische Gemüseblätter
- ein Volumen-Drittel rohe frische Salatblätter
- ein Volumen-Drittel Früchte oder Beeren, diese sind auch gefroren verwendbar

Mit Wasser mixen: wenig Wasser ergibt eine cremige Konsistenz, viel Wasser einen Saft.

Zwei Stunden Abstand zu einer Mahlzeit mit Milchprodukten: Milcheiweiss (Casein) bindet chemisch die pflanzlichen Schutzstoffe (Polyphenole) und macht sie damit unwirksam.

Mögliche Zusätze (insgesamt nur wenige und möglichst junge Blätter verwenden):

Kräuter wie Petersilie, Liebstöckel, Schnittlauch, Basilikum, Löwenzahn, Ringelblumenblatt etc.

Je ein junges Wildblatt von Balkon oder Garten pro Person und Tag zugeben:

- der Schwarzen Johannisbeere (entzündungshemmend)
- der Himbeere (tumorhemmend)
- der Brombeere (reich an Mineralien)

Ein Plastikgefäß mit Erde (50 x 50cm) genügt für eine Schwarze Johannisbeere, eine Himbeere und eine (dornenlose) Brombeere.

Herbst / Winter: Eine Blattknospe pro Woche: zum Beispiel von Schwarzer Johannisbeere, Kirsche.

Wirkung

Grünsaft und Verdauung

Nach sieben Tagen täglichem Grünsaft wird bei über 90% die Verdauung sehr gut.

Grünsaft und Entzündungshemmung, Energie, Immunität

Nach einem Monat vermindern sich Asthma, Neurodermitis, Gelenkschmerzen und anderes mehr.

Grünsaft und Chemotherapie

48 Stunden vor und 24 Stunden nach der Chemotherapie ausschliesslich Grünsaft und Wasser zu sich nehmen (etwa 5dl über den Tag verteilt). Professor A. Michalsen, Charité Berlin, spricht von einer Reduktion der Nebenwirkungen um 90% mit diesem Regime.

Gesund Werden und Bleiben mit Grünsaft

Rezepturen für zwei Personen: (eine Handvoll Blätter pro dl Wasser, einen dl Wasser pro Person)

Beginnen Sie mit neutral wirkenden Blättern und Früchten:

Spinat, Krautstiel, Mangold, Lattich, Federkohl, Rübli-Kraut, Fenchelkraut; Kopfsalat, Krachsalat, Eichblatt, Nüsslisalat; süsser Apfel, Birne, Avocado, Banane und Beeren

Süsse Grünsäfte

- 2dl Wasser, Blattspinat, Nüsslisalat, wenig Petersilie plus einen Apfel oder eine Birne
- 2dl Wasser, Mangold, Eichblattsalat, wenig Petersilie plus eine Birne oder Apfel

Sehr süsse Grünsäfte

- 2 dl Wasser, Lattich, Kopfsalat oder Krachsalat plus eine halbe Honigmelone
- 2 dl Wasser, Blattspinat, Kopf- oder Krachsalat, etwas Bio-Zitronen-Schale, zwei kleine Äpfel

Saure, würzige Grünsäfte

- 2 dl Wasser, Spinat, Chinakohl plus eine halbe Banane und halbe Orange
- 2dl Wasser, Lattich, Krautstiel, wenig Salbei und Thymian plus einen Apfel oder eine Birne

Scharfe Grünsäfte

- 2 dl Wasser, Mangold, Lattich, ein Zwiebelblatt, wenig Basilikum und Zitronensaft, eine halbe Avocado
- 2 dl Wasser, Krautstiel, junge Löwenzahnblätter (Markt, Balkon) mit einer Banane und einer Aprikose

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

- 2 dl Wasser, Federkohl, Blattspinat, wenig Petersilie mit zwei Zwetschgen
- 2 dl Wasser, Eisbergsalat, Nüsslisalat, ein kleiner Lauch mit halber Grapefruit und halbem Apfel

Herstellung



1. **Früchte:** Bis ein Drittel vom Volumen sind Früchte und Beeren erlaubt, auch gemischt.
2. **Gemüseblätter:** Alles, was sich um den Finger wickeln lässt.
3. **Salatblätter:** Mit bitteren Salaten vorsichtig beginnen.
4. **Frisch Gepflücktes:** Ein frisches Blättchen ist eine sehr gute Ergänzung.
5. **Zerkleinern und mit Wasser mixen:** Wieviel Wasser ist für die Wirkung nicht von Bedeutung.
6. **Gut Mixen:** Je nach Geschmack eher gröber oder feiner. Ein guter Mixer lohnt sich.

Damit eine Mundschleimhaut-Aufnahme möglich ist, sollte nichts im oder am Boden Liegendes in den Grünsaft:

Was gehört nicht in den Grünsaft:

Kein Knollengemüse, kein Wurzelgemüse wie Ingwer, Curcuma, Rüben, Randen; keine Stengel

Keine Gemüsefrüchte wie Tomaten, Gurken, Zucchini etc.

Keine Zusätze wie Zucker, Salz, Honig, Öl, Essig, Sahne, Nüsse, Samen, Gewürze etc.

Keine verarbeitete Nahrung wie Gekochtes, Gedämpftes, Getrocknetes, Aufgetautes etc.