

STARKE SMOOTHIES

Chantal-Fleur Sandjon
Anna Cavelius

STARKE SMOOTHIES

Über 140 Vitamin-Booster zur
Unterstützung bei Alltagsbeschwerden

 Bassermann

Inhalt

Vorwort	6
---------------	---

Heilung mit der Kraft der Natur 9

Natürlich gesünder: So heilen Sie sich selbst	10	Das Vitalstoffpotenzial von Rohkost und Smoothies	13
---	----	---	----

Der Einstieg in die Welt der Smoothies 21

Zutaten wählen: bio, frisch und möglichst saisonal	22	Equipment: Das brauchen Sie für Smoothies	34
Saisonkalender für Obst	23	Basisanleitung: in drei Schritten zum Smoothie	35
Saisonkalender für Gemüse	24	Ganz nach Ihrem Geschmack: Rezeptvarianten	40
Kunerbunt, supergesund: die Zutaten der Healing Smoothies	25	Healing Smoothies: Power für die Heilung	41
SPECIAL		Mehr als nur Ernährung: eine heilsame Lebensweise	43
Drei heilende Superfoods	30		
Grünes von A bis Z	31		
SPECIAL			
Drei Wildkräuter im Portrait	33		

ABC der Beschwerden und ihrer Heilung 45

Allergien und Nahrungsmittel-unverträglichkeiten	46	Arthrose	61
Anämie (Blutarmut)	50	Augenprobleme (Sehschwäche, müde, überreizte Augen)	63
Angstzustände	53	Blasenentzündung (akute Zystitis)	66
Arteriosklerose/Atherosklerose	55	Blutdruck, hoher (Hypertonie)	69
Arthritis	59		

Blutdruck, niedriger (Hypotonie) ...	72	Menstruationsbeschwerden	
Cellulite/Cellulitis	74	(Dysmenorrhoe)	122
Cholesterinspiegel, erhöhter		Müdigkeit und chronisches	
(Hypercholesterinämie)	77	Erschöpfungssyndrom (CFS)	125
Depressionen, Stimmungs-		Mundgeruch (Halitosis)	129
schwankungen	79	Mundschleimhaut- und	
Diabetes Typ 2	83	Zahnfleischentzündung	131
SPECIAL		Nervöse Unruhe (Nervosität)	133
Detoxfasten mit Smoothies	87	Reizdarm	136
Durchfall (Diarrhoe)	92	Schlaflosigkeit (Insomnie)	141
Entzündungen	94	Schwangerschafts- und Stillbe-	
Erkältung, Grippe, Bronchitis	97	schwerden	144
Fettleber	100	Stress und Burn-out-Syndrom	149
Gicht	103	Übergewicht	151
Haarprobleme	105	Venenerkrankungen und	
Hautprobleme	108	Hämorrhoiden	156
Immunschwäche	112	Verstopfung	159
Kopfschmerzen und Migräne	115	Wechseljahresbeschwerden und	
Magenschmerzen (Gastralgie)	119	Osteoporose	161

Gesund auf lange Sicht

165

Prävention statt Medikation	166	Ein Leben mit Smoothies –	
Täglich Vitalkraft: Clean Eating ...	168	ein Leben mit Gesundheit	171

Anhang

173

Register der Rezepte	173	Impressum	176
Die Autorinnen	175		

Vorwort



Smoothies – diese leuchtend bunten Drinks liegen heute absolut im Trend. Mich selbst begleiten sie nun schon seit über 10 Jahren. Denn vor gut einem Jahrzehnt zog die Rohkost in mein Leben ein und machte es sich in meiner Küche gemütlich – zum Glück, denn sie brachte völlig neue Geschmackserlebnisse und Zubereitungsmöglichkeiten mit sich. Neben Salaten gibt es bei mir seither täglich gekeimtes Müsli, rohe Energiebällchen, grüne Säfte, Sprossen en masse und Cashewkuchen, der es mit (fast) jedem New York Cheesecake aufnehmen kann. Auch »echten« Smoothies begegnete ich bei dieser Gelegenheit zum ersten Mal – etwas ganz anderes als die überzuckerten Milkshakes, die sonst unter diesem Namen verkauft werden.

Zuerst wurde ich noch schief angeguckt, wenn ich unterwegs meinen selbst gemachten dunkelgrünen Powerdrink hervorholte. Heute gibt es so etwas in den meisten Supermärkten zu kaufen. Dennoch bevorzuge ich noch immer die frischen Nährstoffbomben aus meinem eigenen Mixer. Sie haben mir gezeigt, wie nährend, lecker und einfach eine Ernährung mit voller Pflanzenkraft sein kann.

Was mich anfangs vor allem aufgrund der schnellen Zubereitung begeisterte, überzeugt mich heute in jeder Hinsicht. Als Ernährungswissenschaftlerin liebe ich an Smoothies, dass sie den Zugang zu gesunder Ernährung erheblich erleichtern und uns ermöglichen, auch bei Zeitmangel und hoher Arbeitsbelastung schnell etwas Gutes für uns zu tun. Als Genussmensch liebe ich es, dass ich mir jeden Tag etwas Neues ins Glas zaubern kann, das vor Geschmack und Nährstoffen nur so strotzt.

Ich genieße natürlich jeden Tag meine geliebten Smoothies. Aber besonders in Phasen von Krankheit oder Genesung greife ich ganz bewusst zu meinen Lieblingsdrinks. Warum? Ganz einfach:

- Smoothies sind leicht verdaulich, also die perfekte Mahlzeit, wenn der Körper für einen Heilungsprozess viel Energie an anderer Stelle benötigt. Das beschleunigt seine Heilung, weil er sich besser auf seine Regeneration, Bekämpfung von Infektionen und Ähnliches konzentrieren kann.

- Smoothies erleichtern meinem Körper die Verdauung. Rohen Grünkohl & Co. zerkleinert der Mixer viel besser, als ich es selbst bei langem, gründlichem Kauen jemals schaffen könnte. Dieses Verflüssigen macht das Maximum an Nährstoffen zugänglich, sodass der Körper die Vitalstoffe optimal aufnehmen kann. Und das bedeutet einen Zugewinn an heilender, entzündungshemmender, antibakterieller oder auch immunstärkender Wirkkraft.
- Smoothies verhindern, dass ich meinen Körper mit all dem belaste, was er vor allem in harten Zeiten nicht gebrauchen kann. Raffinierter Zucker, Auszugsmehle und künstliche Zusatzstoffe rauben ihm oft mehr Energie, als sie mit sich bringen. Weil ich meine Smoothies selbst mixe, weiß ich: In ihnen steckt nur, was mir guttut und schmeckt – Mutter Natur sei Dank!

Durch die naturbelassenen pflanzlichen Zutaten der Smoothies versorgen auch Sie Ihren Körper mit Substanzen, die seine Selbstheilung unterstützen. So übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit. Und bestimmt zeigen sich bald die ersten Erfolge: Die Erkältung verschwindet ganz ohne Mittelchen aus der Apotheke, die Haut wird von selbst straffer und reiner, Ihre Ernährung unterstützt die Behandlung von innerer Unruhe oder Angstzuständen, statt sie zu blockieren ... All das wird Ihnen neuen Mut und neues Vertrauen geben – in die Heilkräfte der Natur, aber auch in sich selbst und das Selbstheilungspotenzial Ihres Körpers.

Auf diesen Weg zu mehr Vertrauen möchte ich Sie mit diesem Buch einladen. Lassen auch Sie es sich gut gehen, indem Sie sich etwas Gutes ins Glas füllen.

Eine heilsame Zeit wünscht Ihnen







Sie nährt, stärkt und heilt uns: Mutter Natur.
Sie heilt ganzheitlich und oft viel intensiver und dauerhafter
als Pillen, Tropfen und Tabletten. Dabei ist sie so sanft zu
Körper und Seele, wie nur sie allein es kann.