

Grüne Smoothies - ein Kick für die Gesundheit

Grüne Smoothies leisten einen wichtigen Beitrag zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Sie sind die ideale Ergänzung zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung. Die Zubereitung dieser Zaubergetränke aus Früchten, Gemüse, grünem Blattwerk und Wasser schmeckt köstlich, sind rasch zubereitet und liefern eine geballte Ladung an Vital- und Nährstoffen – in natürlichster Form. Smoothie, das ist inzwischen ein aus den USA übernom-

mener Begriff für ein frisches Mixgetränk, das aus frischen Früchten oder Gemüse und Blattgemüse und Wasser oder Milchprodukten hergestellt wird.

Grüne Smoothies reinigen und entgiften: Wenn der Körper Giftstoffe gespeichert hat und nicht im Gleichgewicht ist, kann dies zu Hautunreinheiten, Kopfschmerzen, schlechtem Atem und anderen störenden Symptomen führen. Grüne Smoothies unterstützen den Dickdarm, die Nieren und die Leber.

Grüne Smoothies verbessern die Verdauung: Unsere moderne Ernährung und Stress belasten unser Verdauungssystem. Grüne Smoothies versorgen ihren Körper nicht nur mit Flüssigkeit, sondern auch mit gesunden Kohlenhydraten und Ballaststoffen, die zu einer funktionierenden Verdauung beitragen. Grüne Smoothies unterstützen das Immunsystem:

Ein starkes und stabiles Immunsystem ist die Basis für ein gesundes und vitales Leben. Die im grünen Smoothie enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente erfüllen zahlreiche Funktionen in unserem Körper und helfen ein gutes Gleichgewicht und Harmonie in des Immunsystem zu bringen.

Der grüne Smoothie ist eine hervorragende Möglichkeit, „Grünzeugmuffel“ den Genuss der wertvollen Inhaltsstoffe schmackhaft zu machen. Selbst jene,

die Salat und Gemüse nur als nicht notwendiges Dekoelement am Teller sehen, werden sich von einem gut arrangierten grünen Smoothie überzeugen lassen – auch wenn sie es nicht gleich zugeben werden.

Beginnen Sie mit ein bis zwei Smoothies pro Woche, damit sich Ihre Verdauung an die „neue“ Nahrungsgewöhnen kann. Anschließend

steht einem täglichen Smoothie-Genuss nichts mehr im Wege. Achten Sie auf die Qualität, Vielfalt und Abwechslung der Zutaten. Verwenden Sie, wenn möglich, Bio-Produkte. Bereiten Sie jedoch keine Smoothies zu, bei dem der Obstanteil höher ist als der Gemüseanteil. Die Fructosebelastung wäre hier viel zu hoch und dies würde das Entstehen von Leberfett wiederum fördern. Je höher der Obstanteil, desto höher sollte auch der Wasseranteil sein (verdünnen).

Hier nun ein Klassiker zum Selbstprobieren: 2 Hand voll Baby-Spinatblätter, 1 Apfel, ½ Avocado, 1 Banane, 1/8 Zitronenstück (Bio), Wasser.

MARION LÖWER



DIE AUTORIN IST ERNÄHRUNGS- UND BEWEGUNGSCOACH UND INHABERIN VON HEALTH FIT IN WERMELSKIRCHEN.



PROFESSIONELLE FENSTERREINIGUNG

GLASKLAR

GEBÄUDESERVICE
02196 / 88 80 12

WWW.GLASKLAR.ME

Wenn ein Kind hungert

Ein CARE-Paket hilft

CARE hilft Ihnen zu helfen:
Mit nur 5€ können Sie einem Kind z. B. in Haiti 2 Wochen das Überleben sichern. www.care.de



care
Die mit dem CARE-Paket.