

Victoria Boutenko Green for Life

Leseprobe

[Green for Life](#)

von [Victoria Boutenko](#)

Herausgeber: Hans Nietsch Verlag



<http://www.unimedica.de/b17234>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



INHALT

Vorwort von A. William Menzin	8
Vorwort der Autorin zur aktualisierten Neuauflage	10
1 Mut zum Beobachten!	15
2 Was fehlte in unserer Rohkosternahrung?	19
3 Wie sich Schimpansen ernähren	23
4 Grüne Smoothies - eine Revolution	32
5 Warum mögen wir grüne Blätter nicht?	41
6 Grüne Blätter - eine neue Nahrungsmittelgruppe	47
7 Grüne Blätter sind reich an Proteinen	51
8 Ballaststoffe - eine Art „Zauberschwamm“	58
9 Grüne Blätter für die Homöostase	65
10 Die Bedeutung der Magensäure	69
11 Die Roseburg-Studie	76
12 Grüne Blätter machen den Körper basisch	85
13 Ein gesunder Boden ist Gold wert	93
14 Die heilenden Kräfte des Chlorophylls	99
15 Die Weisheit der Pflanzen	105
16 Fitness-Training für den Kiefer	111
17 Dr. Ann Wigmore - eine Ehrung	115
18 Was grünes Blattgemüse so einzigartig macht für unsere Ernährung	119

Erfahrungsberichte	128
Erfahrungen der Teilnehmer an der Roseburg-Studie	149
Rezepte für grüne Smoothies	177
Süße grüne Smoothies	177
Herzhafte grüne Smoothies	182
Anhang	186
Anmerkungen	186
Literaturverzeichnis &-empfehlungen	194
Hinweis	198

VORWORT

in meiner über fünfundvierzigjährigen Praxis als Psychiater und Dozent an der *Harvard Medical School* habe ich eines gelernt: Das Verhalten des Menschen ist nur sehr schwer zu verändern. Jetzt überzeugt mich Victoria Boutenko vom Gegenteil. Diese bemerkenswerte Frau hat eine Methode entwickelt, mit der ganz normale Amerikaner (die Eiscreme, Steaks, Pommes frites und Pizza lieben) grüne lebendige Nahrung - die so gut schmeckt, dass sie sie gern weiter genießen möchten - in ihren Speiseplan aufnehmen können. Es geht in ihrem Buch *Green for Life* darum, dass unser Körper die Fähigkeit hat, wieder selbstständig zu einem guten Gesundheitszustand zurückzufinden, wenn er die richtigen Nähr- und Vitalstoffe im richtigen Verhältnis dazu erhält. Nichts, was sie sagt, ist, für sich gesehen, wirklich etwas Neues. Und doch ist *Green for Life* bahnbrechende Leistung, denn Mrs. Boutenko hat verstanden, dass man seine Leserinnen und Leser nicht dazu bringt, ihre natürlichen Mechanismen zum Abbau von Cholesterin, Fetten und Giften in ihrem Körper anzukurbeln (damit sich zunächst ihr physisches und dann auch ihr psychisches und spirituelles Leben verbessert), indem man sie belehrt, dass es notwendig ist, mehr lebendige pflanzliche Nahrung zu verzehren, sondern indem man es ihnen so leicht und angenehm wie möglich macht, das zu tun.

Der grüne Smoothie - oder genauer gesagt ein Liter grüner Smoothie, womit wir nach Mrs. Boutenkos Empfehlung in diesem Buch unseren Tag beginnen sollten - bedeutet schon für sich genommen eine immense Bereicherung der amerikanischen Durchschnittskost um Chlorophyll, Vitamine, Mineralien, Enzyme und Antioxidantien. Außerdem sorgt ein

Liter grüner Smoothie am Tag dafür, dass man weniger denaturierte und fette Nahrung zu sich nimmt. Und das schon allein deshalb, weil es schwerfällt, nach einer so leckeren und Energie spendenden Mischung noch raffinierte Stärke und Zucker in sich hineinzustopfen. (Probieren Sie einmal eines der verlockenden Rezepte für süße grüne Smoothies am Ende des Buches aus!) Und wenn ein weiterer verführerischer grüner Smoothie im Kühlschrank auf Sie wartet, wenn Sie von der Arbeit nach Hause kommen, wird das Abendessen, das Sie zubereiten, nachdem Sie ihn getrunken haben, ganz bestimmt kleiner und wahrscheinlich auch gesünder ausfallen.

Wenn Sie dreißig Tage lang grüne Smoothies getrunken haben, werden Sie sich anders fühlen und Ihr Selbstbild wird sich verändert haben. Keine geringe Leistung für ein kleines Buch!

Meine Glückwünsche an Mrs. Boutenko. Und Ihnen empfehle ich, dieses Buch ernst zu nehmen.

Ich bin wirklich davon überzeugt, dass es Ihnen helfen kann, Ihr Leben zu verändern.

A. William Menzin

Harvard Medical School

Ehemaliger Berater der Weltgesundheitsorganisation WHO



Victoria Boutenko

[Green for Life](#)

Grüne Smoothies nach der
Boutenko-Methode
Aktualisierte Neuauflage

224 Seiten, kart.
erschienen 2014



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de