

Victoria Boutenko Grüne Smoothies

Leseprobe

[Grüne Smoothies](#)

von [Victoria Boutenko](#)

Herausgeber: Hans Nietsch Verlag



<http://www.unimedica.de/b18148>

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>



Mandarinen

Mandarinen sind reich an Vitamin C und A. Darüber hinaus enthalten sie viele Ballaststoffe. Traditionell wurden sie eingesetzt, um Fieber zu senken und die Leber zu reinigen. Mandarinen haben einen hohen Wassergehalt, wodurch der Körper mit ausreichend Flüssigkeit versorgt und so der reibungslose Ablauf der gesunden Körperfunktionen unterstützt sowie gestärkt wird.

Mangos

Mangos sind reich an Vitamin C und A. Darüber hinaus enthalten sie Spuren von Vitamin E, B₆ und K sowie das Spurenelement Selen. Mangos weisen einen hohen Phenolgehalt auf. Polyphenole sind hochwirksame Antioxidantien mit antikarzinogenem Effekt. Zudem findet sich in Mangos Eisen, was sie zu einer idealen Frucht für Schwangere und Menschen mit Blutarmut macht. Durch ihren hohen Nährwert sind Mangos sehr geeignet für Menschen, die an Gewicht zulegen müssen. Sie sind aber auch eine gute Unterstützung bei Sepschwäche, Haarausfall, Hitzschlag, Hitzebläschen, Diabetes, bakteriellen Infektionen, Nebenhöhlenentzündung, Hämorrhoiden, Verdauungsschwäche, Verstopfung, morgendlicher Übelkeit, Durchfall, Skorbut, vergrößerter Milz, Leberproblemen, Menstruationsstörungen, *Leukorrhö* (Ausfluss) und Scheidenentzündung.

Mangold

Mangold enthält Ballaststoffe, Proteine, die Vitamine A, C, E, K, B₁, B₂ und B₆ sowie Kalzium, Tryptophan, Eisen, Magnesium, Phosphor, Kalium, Kupfer, Mangan, Natrium, Folate und Zink. Für alle, die abspecken wollen, ist Mangold das ideale Gemüse, da er nur wenige Kalorien enthält. Außerdem enthält er sekundäre Pflanzenstoffe namens Betalaine, welche durch ihre antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften zur Entgiftung des Körpers beitragen.

Maulbeeren

Maulbeeren enthalten mehr Protein als jede andere Wildbeere. Zudem liefern sie Kalzium und Phosphor. Maulbeeren beeinflussen den Flüssigkeitshaushalt des Körpers

positiv. Durch die Förderung aller Ausscheidungsprozesse wirken sie stärkend auf das Immunsystem. Zudem beruhigen sie die Nerven, stärken Leber und Nieren, senken den Cholesterinspiegel ebenso wie den Blutdruck und helfen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Der regelmäßige Verzehr von Maulbeeren kann das Sehvermögen verbessern. Außerdem scheinen frische Maulbeeren das Ergrauen der Haare zu verhindern. Das Massieren der Kopfhaut mit frischem Maulbeersaft fördert den gesunden Haarwuchs.

Meerrettich

Meerrettich enthält viele Vitamine der B-Gruppe, aber auch Vitamin C sowie Kalium, Kalzium, Eisen, Natrium und antibiotisch wirkende Stoffe. Letztere machen ihn zu einem beliebten Heilmittel bei Infektionen des Harntrakts. Doch auch bei Erkältungen, Halsentzündungen und Bronchitis wird er traditionell eingesetzt. Meerrettich stärkt das Immunsystem, regt den Kreislauf sowie den Appetit an, wirkt aphrodisierend und lindert Zahnschmerzen.

Minze

Alle Minzarten (Pfefferminze, Poleiminze, Zitronenminze u. a.) sind reich an Vitamin A, C, B₁ und B₂, Folaten sowie an den essenziellen Mineralstoffen Mangan, Magnesium, Kupfer, Kalium, Eisen, Kalzium, Zink, Phosphor, Fluor und Selen. Sie beruhigen den Magen und unterstützen den Verdauungstrakt. Minze wird traditionell zur Behandlung von Magenproblemen, Übelkeit (auch bei Schwangeren) und Reizdarmsyndrom eingesetzt. Darüber hinaus haben alle Minzarten eine antikanzerogene Wirkung.

Mizuna (*Brassica rapa niponica*)

Der Mizunasalat gehört mit Rucola zu den mildesten senföhlhaltigen Salatsorten. Er ist in der kalten Jahreszeit auf Bauernmärkten, in Bio-Supermärkten und in Asialäden erhältlich. Mizuna enthält viel immunstärkendes Vitamin C und darüber hinaus Vitamin E, Folate, Kalzium, Kalium, Chrom, Selen, Molybdän und Eisen. Mizuna ist zudem reich an Glucosinolaten, die mit ihrer antioxidativen Wirkung der Entstehung von Krebs vorbeugen können.

Zitronen

Zitronen stecken voller Vitamin C, einem der stärksten natürlichen Antioxidantien. Vitamin C neutralisiert auf seinem Weg durch den Körper alle freien Radikale, auf die es stößt. Freie Radikale schädigen gesunde Zellen. Sie lösen Entzündungen aus oder schmerzhafte Schwellungen. Darüber hinaus lindert Vitamin C die Symptome von Arthrose und Rheuma. Da Antioxidantien Zellschädigungen verhindern, können sie uns auch vor Krebs schützen. Vitamin C stärkt zudem unser Immunsystem. Die Aufgabe des Immunsystems ist es, Krankheiten abzuwehren, daher kann eine Extradosis Vitamin C nicht schaden, wenn wir mit Erkältung, Bronchitis oder Ohrenentzündung zu kämpfen haben. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass der tägliche Verzehr von Vitamin C mit einem geringeren Sterblichkeitsrisiko einhergeht - einschließlich der häufigsten Todesursachen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs.

Zitronen enthalten darüber hinaus zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe wie etwa die Flavonoide Hesperitin und Naringenin. Naringenin schützt unsere Gesundheit, weil es als Antioxidans freie Radikale unschädlich macht, Entzündungen verhindert, das Immunsystem positiv beeinflusst und oxidative Schäden an der DNS verhindert. Zitronen sind aber auch reich an Mineralstoffen wie Eisen, Kupfer, Kalium und Kalzium. Kalium ist wichtig für den Elektrolythaushalt des Körpers und bewahrt uns daher vor hohem Blutdruck und Herzproblemen.³⁵

Zucchini

Zucchini sind eine gute Quelle für Mangan und Vitamin C, außerdem liefern sie dem Körper Magnesium, Vitamin A, Ballaststoffe, Kalium, Folate, Kupfer, Vitamin B₂ und Phosphor. Viele dieser Vitalstoffe haben sich in wissenschaftlichen Untersuchungen als hilfreich gegen Arteriosklerose und durch Diabetes verursachte Herzkrankheiten erwiesen. Das Magnesium der Zucchini reduziert wirksam das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Zucchini sind darüber hinaus gut für Asthmatiker. Ein regelmäßiger Verzehr von Zucchini senkt den Homocysteinspiegel im Blut und schützt so unsere Gefäßwände bzw. verhindert die Bildung von Blutgerinnseln. Und selbst gegen *multiple Sklerose* scheint der regelmäßige Genuss von Zucchini vorbeugend zu wirken.



Victoria Boutenko

[Grüne Smoothies](#)

Die 100 besten Zutaten für Gesundheit & Wohlbefinden

224 Seiten, kart.
erschienen 2015



bestellen

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