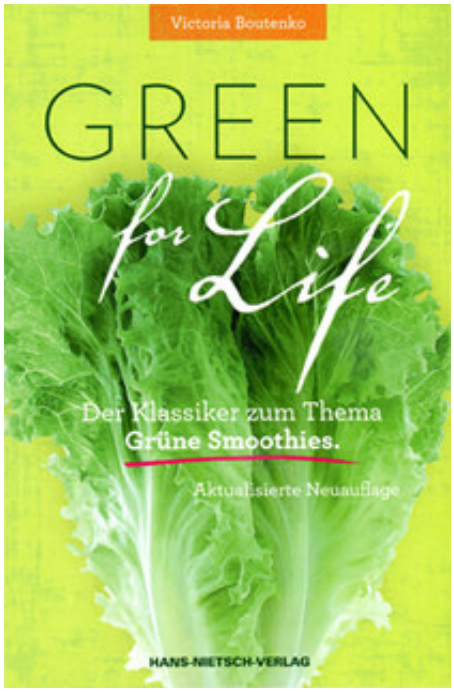
# Victoria Boutenko
# Green for Life

## Extrait du livre

Green for Life
de Victoria Boutenko
Éditeur : Hans Nietsch Verlag




http://www.editions-narayana.fr/b17234

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

# INHALT


Vorwort von A. William Menzin 8
Vorwort der Autorin zur aktualisierten Neuauflage 10

1 Mut zum Beobachten! 15
2 Was fehlte in unserer Rohkosternährung? 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



Leseprobe von V. Boutenko, „Green for Life“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

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

Leseprobe von V. Boutenko, „Green for Life“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

# 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

Leseprobe von V. Boutenko, „Green for Life“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

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.

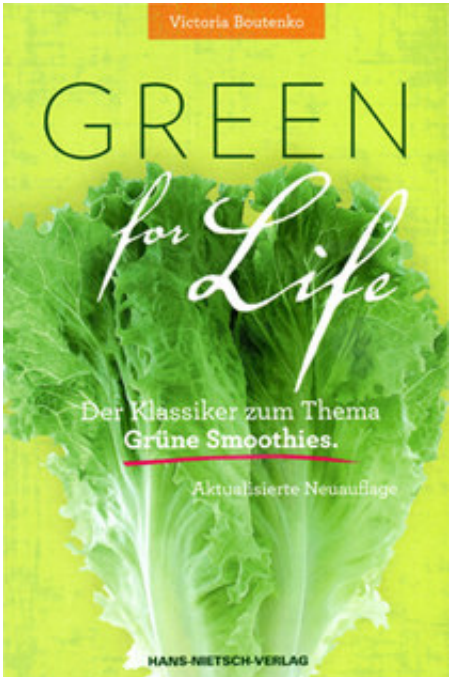
Wenn Sie dreißig Tage lang grüne Smoothies getrunken haben, werden Sie sich anders fühlen und Ihr Selbstbild wird sich verändert haben. Keine geringe Leistung für ein kleines Buch!

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*

Leseprobe von V. Boutenko, „Green for Life“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0




Victoria Boutenko

Green for Life

Grüne Smoothies nach der Boutenko-Methode

Aktualisierte Neuauflage

224 pages, broché
publication 2014

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr