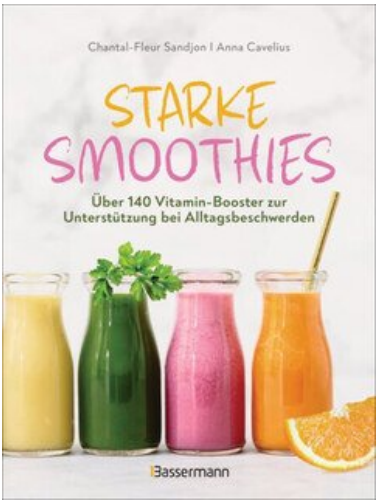
Sandjon, C. / Cavelius, A.
Starke Smoothies

Extrait du livre

Starke Smoothies
de Sandjon, C. / Cavelius, A.
Éditeur : Bassermann Verlag



https://www.editions-narayana.fr/b32759

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
https://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

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

Saisonkalender für Obst 23

Saisonkalender für Gemüse 24

Kunterbunt, supergesund: die Zutaten der Healing Smoothies 25

SPECIAL

Drei heilende Superfoods 30

Grünes von A bis Z 31

SPECIAL

Drei Wildkräuter im Portrait 33

Equipment: Das brauchen Sie für Smoothies 34

Basisanleitung: in drei Schritten zum Smoothie 35

Ganz nach Ihrem Geschmack: Rezeptvarianten 40

Healing Smoothies: Power für die Heilung 41

Mehr als nur Ernährung: eine heilsame Lebensweise 43

ABC der Beschwerden und ihrer Heilung 45

Allergien und Nahrungsmittel-unverträglichkeiten 46

Anämie (Blutarmut) 50

Angstzustände 53

Arteriosklerose/Atherosklerose 55

Arthritis 59

Arthrose 61

Augenprobleme (Sehschwäche, müde, überreizte Augen) 63

Blasenentzündung (akute Zystitis) 66

Blutdruck, hoher (Hypertonie) 69

Blutdruck, niedriger (Hypotonie) ... 72
Cellulite/Cellulitis ... 74
Cholesterinspiegel, erhöhter (Hypercholesterinämie) ... 77
Depressionen, Stimmungsschwankungen ... 79
Diabetes Typ 2 ... 83

SPECIAL
Detoxfasten mit Smoothies ... 87

Durchfall (Diarrhoe) ... 92
Entzündungen ... 94
Erkältung, Grippe, Bronchitis ... 97
Fettleber ... 100
Gicht ... 103
Haarprobleme ... 105
Hautprobleme ... 108
Immunschwäche ... 112
Kopfschmerzen und Migräne ... 115
Magenschmerzen (Gastralgie) ... 119
Menstruationsbeschwerden (Dysmenorrhoe) ... 122
Müdigkeit und chronisches Erschöpfungssyndrom (CFS) ... 125
Mundgeruch (Halitosis) ... 129
Mundschleimhaut- und Zahnfleischentzündung ... 131
Nervöse Unruhe (Nervosität) ... 133
Reizdarm ... 136
Schlaflosigkeit (Insomnie) ... 141
Schwangerschafts- und Stillbeschwerden ... 144
Stress und Burn-out-Syndrom ... 149
Übergewicht ... 151
Venenerkrankungen und Hämorrhoiden ... 156
Verstopfung ... 159
Wechseljahresbeschwerden und Osteoporose ... 161

Gesund auf lange Sicht 165

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

Anhang 173

Register der Rezepte ... 173
Die Autorinnen ... 175
Impressum ... 176

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!

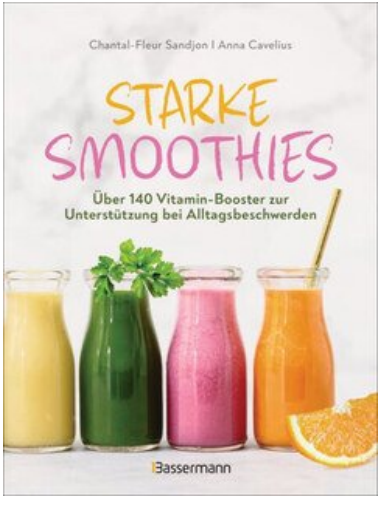
Durch die naturbelassenen pflanzlichen Zutaten der Smoothies versorgen auch Sie Ihren Körper mit Substanzen, die seine Selbstheilung unterstützen. So übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit. Und bestimmt zeigen sich bald die ersten Erfolge: Die Erkältung verschwindet ganz 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

Heilung mit der Kraft der Natur

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.



Sandjon, C. / Cavelius, A.

Starke Smoothies

Über 140 Vitamin-Booster zur Unterstützung bei Alltagsbeschwerden

176 pages, relié
sera disponible en 2024

acheter maintenant

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