



So gesund: Smoothies und Säfte. Oder doch nicht?

Alle sind der Meinung, dass Smoothies und Säfte gesund sind. Es gibt Bücher und Internetseiten mit Smoothie- und Saft-Rezepten, es gibt Bücher, in den Sie lesen können, wie Smoothies und Säfte Krankheiten vorbeugen, mindern und sogar heilen können.

Es gibt Ärzte, Heiler und Therapeuten, die das auch behaupten. Und es gibt die cleveren Geschäftsleute, die Smoothies und Säfte in Flaschen oder Kunststoffbehältern über ihren Onlineshop, in Fussgängerzonen oder auf Bahnhöfen verkaufen.

Nun ja, Smoothies und Säfte, wenn sie selber aus rohen, frischen Bio-Früchten und -Gemüsen hergestellt wurden – sind gesund. **ABER NICHT TOP GESUND!**

Was sind die Gründe?

Dieser Grund ist nicht einfach zu finden. Aber wer sich immer wieder über

Ernährung und die Funktion des Körpers nachdenkt, kommt auf die Lösung. Wir haben das mit unseren Klienten, bereits vor über 20 Jahren ausprobiert. Unsere Tests waren nicht einfach und aufwendig. Aber sie führten zum Ziel.

Einfach gesagt: Unsere Bakterien, unser Mikrobiom im Darm, will Nahrung. Und das geht nur gut, wenn wir Früchte und Gemüse mit allen Nähr- und Ballaststoffen essen, gut kauen und nicht bereits mit einem Mixer oder Entsafter zerstören.

Wir dürfen die Bakterien in unserem Mund nicht vergessen. Die Verdauung beginnt bereits im Mund und auch unsere Zähne freuen sich über etwas Arbeit.

Bei unseren Arbeiten haben wir dazumal gesehen, dass Klienten mit Magen-, Darm- und Autoimmunerkrankungen mit Nahrung zum Kauen schneller gesund geworden sind. Natürlich lesen Sie oder hören Sie auch von Menschen, die mit Säften ihren Krebs geheilt haben. Ja, darüber gibt es auch zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten. Mit Smoothies und Säften können Sie den Krebs aushungern. Doch, damit er tatsächlich nicht mehr zurückkommt, braucht es ein starkes und intaktes Immunsystem. Mikrobiome im ganzen Körper, die aktiv und positiv wirken. Dies erreichen Sie mit essen ganzer Lebensmittel. Sie spüren das auch schnell. Müdigkeit, Trägheit, Krankheiten gehen zurück und verschwinden komplett. Unsere Klienten halten sich an unsere Onlineberatung und an unsere E-Books. Warum? Sie dürfen zu Beginn nicht alles essen und es kommt auch auf die Zubereitung der Lebensmittel an. Hier werden die grössten Fehler gemacht.

Weitere Probleme können bei Säften auftauchen.

Ein Gesundheitsguru aus den USA, der viele Bücher schreibt und noch mehr Nahrungsergänzungsmittel über seinen Onlineshop verkauft, empfiehlt z.B., Krankheiten mit Sellerie-Säften zu heilen. Doch Sellerie (-Säfte) enthält Psoralene, die die Haut gegenüber Sonnenlicht empfindlicher machen können. Stichwort: Hautkrebs. OK, dann gehen Sie nicht mehr an die Sonne und kaufen bei ihm massenweise Vitamin D3. Nur ist der Körper damit zufrieden? *Meiner nicht!*

Fruchtsäfte enthalten zwar einige frische Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, aber viele wertvolle Bestandteile der Früchte werden bei der Safterstellung bewusst extrahiert, allen voran die Ballaststoffe. Übrig bleibt eine konzentrierte Fruktose-Lösung. Sie benötigen z.B. für einen Liter Apfelsaft 10 bis 15 Äpfel. Kein Mensch würde in so einer kurzen Zeit so viele Äpfel essen. Mit den Ballaststoffen hätten Sie nach wenigen Äpfeln genug. Somit würden Sie automatisch nicht so viel Fruktose aufnehmen. Einen halben Liter oder noch mehr Apfelsaft kann man jedoch ohne Probleme in einigen Sekunden trinken und konsumiert blitzschnell zu viel Fruchtzucker.

Das Gleiche gilt auch für Smoothies. Fruktose in dieser hohen Menge aus dem Fruchtsaft oder den -Smoothies gelangt in die Leber, es entsteht Harnsäure in grossen Mengen, die den Mitochondrien zusetzt. Zu viel Fruchtzucker behindert die Harnsäure-Ausscheidung und fördert dadurch Gichtanfälle. Die geschädigten Mitochondrien können daraufhin Glukose, welche durch den Verzehr von Brot, Nudeln, Süssigkeiten, Reis, Müsli oder Pizza entsteht, nicht mehr so gut in ATP (Adenosintriphosphat) umwandeln. Die Glukose muss aber trotzdem weg und wird in Fett umgewandelt und abgelagert, und zwar genau am Ort des problematischen Geschehens, in der Leber. Der ständige Konsum von Fruchtsäften in Kombination mit dem Verzehr anderer Kohlenhydrate kann zur Bildung einer nichtalkoholischen FETTLER führen.

Tip: Essen Sie einen Apfel mit Schale und Kerne und/oder eine Karotte mit Schale und Sie haben mehr als von einem Liter Apfel- oder Karottensaft. Essen Sie Heidelbeeren (Blaubeeren) nicht als Saft und schon gar nicht konserviert, sondern frisch und die ganze Beere. So profitiert Ihr Körper. Schlucken Sie keine Kapseln mit Beeren, Artischocken und was es sonst noch so alles gibt.

Ganze Nahrung - LEBENSmittel, nicht extrahierte, neu verpackte und vermarktete Nährstoffe, ist die gesunde Grundlage in der Ernährung. Essen Sie zum Beispiel nur den Brokkoli und die Blaubeeren als frische **Lebensmittel** – und keine Brokkoberry-Ergänzung als **Totenmittel**.

Egal was Autoren-Gurus und Onlinesitzungen alles vormachen und empfehlen. Sie

wollen Ihnen Bücher, Mixer, Entsafter und jede Menge Nahrungsergänzungsmittel verkaufen.