

Grüne Diät

Führe die „Grüne Diät“ einen Tag oder 11 Tage durch.

Pro Tag darf folgendes gegessen werden:

1 EL Olivenöl

1 EL Nüsse

unbegrenzte Menge: Zitronen

unbebegrenzte Menge: Ingwer

unbebegrenzte Menge: grünes Gemüse (außen grün oder innen grün)

unbebegrenzte Menge: grünes Obst (außen grün oder innen grün)

zum Beispiel: das Grüne vom Lauch, alle Kräuter, Avocado, grüne Weintrauen, grüne Kiwi, Keimlinge aller Art usw.

Es kann alles roh oder gedünstet gegessen werden.

Iss so viel und so oft du magst.

Nicht zusammen essen:

Während einer Mahlzeit nicht Gemüse und Obst zusammen essen!

Getränke:

Grüner Tee

Ayurvedisches Wasser – Bringe ungefähr 1,5 l Wasser in einem Topf ohne Deckel für 10 Minuten sprudelnd zum Kochen. Das Wasser dann 1 Minute stehen lassen. Danach durch ein feines Filtersieb abseihen und in eine Thermoskanne füllen. Über den Tag verteilt trinken.

Möglichst 3 Liter am Tag.

Folgendes sollte nicht gegessen oder getrunken werden:

Kaffee

Schwarzer Tee

Tierisches Eiweiß

Salz – Ausnahme: wenn du viel trainierst, iss weiterhin normal viel Salz

Grüne Diät

Zusätzlich jeden Tag:

1 x Leberwickel – Bereite eine Wärmflasche zu und wickel diese in ein feuchtes Handtuch ein. Lege dies auf die Leber. Mindestens für 10 Minuten – gern länger.

Allgemein

Die Farbe des Lebens ist grün – wir verbinden die Frische, das Wachsen und Gedeihen der Pflanzen damit.

Nach dem Winter, der dunklen Jahreszeit, kommen die grüne Erde und somit der Frühling wieder.

Grün steht für Hoffnung, für ein langes Leben, verstärkt die Sensibilität, fördert Gelassenheit, führt uns zum Mitgefühl und sorgt für Harmonie.

Im körperlichen Bereich wirkt grün hilfreich bei Entzündungen, lindert Hautkrankheiten, senkt den Blutdruck und stärkt die Abwehrkräfte. Unsere Augen können am besten bei/mit der Farbe grün entspannen. Menschen, die viel ihre Augen beanspruchen, zum Beispiel durch Computerarbeit, sollten sich ein grünes Foto oder Bild auf den Schreibtisch stellen und immer wieder den Blick darauf ausrichten. Selbstverständlich ist ein Spaziergang im Wald oder durch eine Wiesenlandschaft erfrischend und entspannend und wirkt auf Körper, Geist und Seele.

Das Herzzentrum wird in der Farbe grün dargestellt.

Grüne Diät

Chlorophyll

Das Grün in unseren Lebensmitteln – Gemüse, Früchte, Salate und Kräutern – kann durch Chlorophyll den Alterungsprozess verlangsamen. Das Chlorophyll oder Blattgrün bezeichnet eine Klasse natürlicher Farbstoffe, die von Organismen gebildet werden, die Photosynthese* betreiben. Besonders Pflanzen erlangen durch Chlorophyllmoleküle ihre grüne Farbe.

Als **Photosynthese wird die Erzeugung von energiereichen Stoffen aus energieärmeren Stoffen mit Hilfe von Lichtenergie bezeichnet. Sie wird von Pflanzen, Algen- und einigen Bakteriengruppen betrieben.*

Die Übersetzung bedeutet:

Chloros = hellgrün und frisch

Phyllon = das Blatt

= beides zusammen = Blattgrün

Wenn wir ausreichend grünes frisches Gemüse, Früchte, Salate und Kräuter essen, ist das darin enthaltene Chlorophyll in der Lage sich gesundheitsfördernd auf unseren Körper auszuwirken, indem zum Beispiel schädlichen Bakterienarten die Lebensgrundlage entzogen wird. Das Immunsystem wird gestärkt und die Abwehrzellen entlastet.

Chlorophyll zählt auch zu den Antioxidantien.

Ein Antioxidans ist eine chemische Verbindung, die eine unerwünschte Oxidation anderer Substanzen gezielt verhindert. Antioxidantien haben große physiologische Bedeutung durch ihre Wirkung als Radikalfänger. Sie inaktivieren im Organismus reaktive Sauerstoffspezies (ROS), deren Vorkommen im Übermaß zu oxidativem Stress führt. Oxidativer Stress gilt als mitverantwortlich für den Alterungsprozess und wird in Zusammenhang mit der Entstehung einer Reihe von Krankheiten gebracht.

Also schützt Chlorophyll unsere Zellen vor dem Angriff der freien Radikale. Es ist nicht giftig, hat keine Nebenwirkungen, unterstützt die Zellteilung, stärkt das Immunsystem und dadurch werden die Anfälligkeiten für Erkrankungen herabgesetzt.

Vorkommen in Lebensmittel

Der Chlorophyllgehalt ist vor allem in grünem Gemüse hoch. Der Chlorophyll a und b-Gehalt von Gemüse und Obst je 100 g Frischsubstanz ist in folgender Tabelle geordnet nach absteigendem Chlorophyll a-Gehalt aufgeführt:

	Chlorophyll a	Chlorophyll b
Grünkohl	189 mg	41 mg
Petersilie	157 mg	55 mg
Spinat	95 mg	20 mg
Broccoli	26 mg	6 mg
Bohnen, grüne	12 mg	4 mg
Erbsen, grüne	10 mg	2 mg
Gurke	6 mg	2 mg
Kiwis	1,7 mg	0,4 mg
Weißkohl	0,3–1 mg	0,1–0,2 mg

Grüne Diät

Wirkung

Der Körper wird von Giftstoffen gereinigt und die körperliche und geistige Energie wird aktiviert.

Rezept

Melonen-Kiwi-Kaltschale für zwei Personen

1		Galia-Melone, grün-fleischig	aufschneiden die Kerne entfernen das Fruchtfleisch aus der Schale lösen
3 - 4		Kiwis, grüne	schälen halbieren den harten Strunk heraus lösen
			Das Melonenfleisch und die Kiwis in einer Küchenmaschine pürieren.
50	ml	Limettensaft	zufügen und schaumig aufschlagen
½	Bund	Zitronenmelisse	waschen trocken tupfen
			Das pürierte Obst auf zwei Teller verteilen. Mit den Blättern der Zitronenmelisse bestreuen.