



Presseinformation

Dr. med. Christian Guth, Burkhard Hickisch

Grüne Smoothies

Die supergesunde Mini-Mahlzeit aus dem Mixer

Reihe: Ratgeber Gesundheit

128 Seiten

Format: 16 x 21,5 cm. Softcover mit Folder

12,99 €(D) / 10,30 €(A) / 18,50 sFr

ISBN 978-3-8338-2617-7

Erscheinungstermin: Februar 2012



Das „grüne Gold“ – Gesund und fit mit heilenden Power-Drinks

Morgens nur ein Kaffee, auf dem Weg in die Arbeit schnell ein Croissant vom Bäcker, in der Kantine zum Mittagessen Schnitzel mit Pommes und am Abend rasch noch eine Tiefkühlpizza in den Ofen...für viele Menschen muss es beim Thema Ernährung einfach nur schnell gehen. Doch die Folgen einer vitamin- und ballaststoffarmen Ernährung lassen meist ebenso wenig lange auf sich warten: Übergewicht, ein schwaches Immunsystem, degenerative Krankheiten wie Herzinfarkt und Depressionen, oder ein träger Darm sind das Ergebnis. Dabei ist gesunde Ernährung so einfach!

„A green smoothie a day keeps the doctor away“, so müsste das altbekannte Sprichwort angepasst werden, wenn man sich auf die Ernährungsrevolution von Rohkostexpertin Victoria Boutenko, der Erfinderin der grünen Smoothies, einlässt. Die Power-Drinks aus grünen Blättern und süßen Früchten sind in Minutenschnelle im Mixer zubereitet und bergen eine Fülle von positiven Eigenschaften: Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidantien, Spurenelemente, Ballaststoffe. Im neuen GU Ratgeber **Grüne Smoothies – Die supergesunde Mini-Mahlzeit aus dem Mixer** erfährt man alles, was man zum Einstieg in die Welt der grünen Smoothies braucht. Die Autoren Dr. med. Christian Guth und Burkhard Hickisch vermitteln nicht nur verständlich, was den Smoothie im Bezug auf seine Inhaltsstoffe zum „grünen Gold“ macht, sie geben auch praktische Tipps zur Herstellung und Aufbewahrung. Natürlich dürfen auch leckere Rezeptideen nicht fehlen. Die Bandbreite der grünen Smoothies reicht von Rezepten für Einsteiger über Ideen für die ganze Familie bis hin zu spezifischen krankheitsorientierten Anwendungsmöglichkeiten. Schluck für Schluck wird der Körper mit hochwertigen Pflanzenstoffen, so zum Beispiel Chlorophyll, gegen Schlafstörungen, Übergewicht, Depression oder sogar Krebs gestärkt.

Sich ausgewogen mit allen Vitalstoffen der Natur zu ernähren und dabei gezielt etwas für geistiges und körperliches Wohlbefinden zu tun, ist auch möglich, ohne stundenlang in der Küche zu stehen. Grüne Smoothies, die gesunde Minimahlzeit aus dem Mixer, sind die revolutionäre Ernährungsalternative für die ganze Familie.

Dr. med. Christian Guth ist Arzt für Nervenheilkunde und Psychotherapeut. Er betrachtet Gesundheit und Krankheit unter einem ganzheitlichen Aspekt. Nachdem er die heilsame Wirkung der grünen Vitalstoffe jahrelang täglich an sich selbst erfahren hat, entschloss er sich, den grünen Smoothie zu einem integralen Bestandteil seiner ärztlichen Beratung zu machen. Burkhard Hickisch ist Übersetzer, Lektor und Autor und hat an den deutschen Büchern von Victoria Boutenko – der Entdeckerin der grünen Smoothies – mitgearbeitet. Im Frühjahr 2010 rief er zusammen mit Dr. Guth die Website www.GrüneSmoothies.de ins Leben, die seitdem im deutschsprachigen Raum über die grünen Smoothies informiert. Er ist Mitbegründer und Geschäftsführer der Grüne Smoothies GmbH, die es sich zum Ziel gesetzt hat, das „Grüne-Smoothies“-Konzept in die Welt zu tragen.