

HEILEN MIT  
*Smoothies*



Chantal Sandjon & Anna Cavelius

HEILEN MIT  
**Smoothies**

Die Geheimwaffen der Natur gegen  
mehr als 40 verbreitete Beschwerden

The logo for IRISIANA features a thin, curved line above the word "IRISIANA" in a clean, sans-serif font.

IRISIANA

# 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 Nahrungsmittelunverträglichkeiten ..... 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	Menstruationsbeschwerden	
Cellulite/Cellulitis .....	74	(Dysmenorrhoe) .....	122
Cholesterinspiegel, erhöhter		Müdigkeit und chronisches	
(Hypercholesterinämie) .....	77	Erschöpfungssyndrom (CFS) .....	125
Depressionen, Stimmungsschwankungen .....	79	Mundgeruch (Halitosis) .....	129
Diabetes Typ 2 .....	83	Mundschleimhaut- und Zahnfleischentzündung .....	131
<b>SPECIAL</b>		Nervöse Unruhe (Nervosität) .....	133
<b>Detoxfasten mit Smoothies</b> .....	87	Reizdarm .....	136
Durchfall (Diarrhoe) .....	92	Schlaflosigkeit (Insomnie) .....	141
Entzündungen .....	94	Schwangerschafts- und Stillbeschwerden .....	144
Erkältung, Grippe, Bronchitis .....	97	Stress und Burn-out-Syndrom .....	149
Fettleber .....	100	Übergewicht .....	151
Gicht .....	103	Venenerkrankungen und	
Haarprobleme .....	105	Hämorrhoiden .....	156
Hautprobleme .....	108	Verstopfung .....	159
Immunschwäche .....	112	Wechseljahresbeschwerden und	
Kopfschmerzen und Migräne .....	115	Osteoporose .....	161
Magenschmerzen (Gastralgie) .....	119		

## *Gesund auf lange Sicht* *165*

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

## *Anhang* *173*

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

## 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, überzeugte 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

A handwritten signature in blue ink, reading "Natalja Sedjor". The signature is written in a cursive, flowing style.







**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.**

## *Natürlich gesünder: So heilen Sie sich selbst*

Die Selbstheilungskräfte unseres Körpers nehmen wir als selbstverständlich hin – bis sie irgendwann gestört werden oder nicht mehr ausreichen, um unsere Gesundheit aufrechtzuerhalten oder eine Krankheit zu überwinden. Was unser Körper laufend alles für uns leistet und wie sehr diese Leistung unser Wohlbefinden bedingt, wird uns eigentlich nur bewusst, wenn wir krank sind.

Zum Glück können wir in solchen Situationen nicht nur auf Medikamente aus der Apotheke setzen, deren Anwendung oftmals mit unerwünschten Nebenwirkungen einhergeht, sondern auch auf das, was uns pflanzliche Heilnahrung in Form von Rohkost, Säften und Smoothies, Heil- und Wildkräutern bietet: eine liebevolle Unterstützung des Körpers dabei, sich selbst zu heilen.

### **Keine Heilung ohne Selbstheilung**

Wunden verheilen, und gebrochene Knochen wachsen fast wie von selbst zusammen. Die fortwährende Selbstreparatur ist eigentlich ein Wunder. Erst wenn man unter dem Mikroskop genauer hinschaut, offenbart sich, was für Kräfte der Körper für diese Heilung mobilisieren muss und was für komplexe Prozesse dahinterstecken.

Schon ein kleiner Schnitt in den Finger, etwa beim Gemüseschneiden, bewirkt das Eindringen von Bakterien, die unser inneres Gewebe besetzen. Auch werden dabei nährstofftransportierende Kanäle beschädigt und Körperzellen zerstört. Der Körper muss sich nun reparieren und regenerieren, kurz: heilen, während er gleichzeitig seine Vitalfunktionen aufrechterhalten muss. Unser Körper leistet tagtäglich Großes, meist ohne dass wir es überhaupt bemerken. Das Immunsystem vernichtet zum Beispiel konstant körperfremde Zellen und entsorgt entartetes Gewebe.

Selbstheilung müssen wir nicht erlernen, sondern unser Körper arbeitet fortwährend daran, und wir können ihn dabei durch unsere Lebensweise und Ernährung entweder unterstützen oder behindern. Die Medizin spielt dabei nur die Rolle eines Katalysators; die Heilung selbst ist und bleibt Aufgabe unseres Organismus selbst. Wir tragen schon deshalb mehr Verantwortung für unser persönliches Wohlergehen, als uns die Werbung der Pharmaindustrie und auch die Schulmedizin zusprechen.



## In Eigenverantwortung die Selbstheilung stärken

Einige Faktoren für die Entwicklung von Krankheiten wie zum Beispiel genetische Veranlagung oder industrielle Luftverschmutzung können wir gar nicht oder nicht direkt beeinflussen. Doch wesentliche Bausteine für ein gesundes Leben liegen durchaus in unseren Händen: viel körperliche Bewegung, gesunde und ausgewogene Kost, genügend Schlaf, möglichst wenig Stress. Gerade unsere Ernährungsgewohnheiten spielen eine wesentliche Rolle, denn Essen und Trinken sind die Grundlage der Nährstoffaufnahme und Energiezufuhr. Durch die Ernährungsweise haben wir direkten Einfluss auf unseren Gesundheitszustand und können ein stärker eigenverantwortliches Leben führen, das die Selbstheilung nebenher fördert.

## Pflanzenkost und Gesundheit

Wenn wir in diesem Buch über pflanzliche Ernährung sprechen, legen wir Wert auf zwei Aspekte: zum einen vegane Lebensmittel und damit den möglichst weitgehenden Verzicht auf tierische Produkte, zum anderen eine möglichst naturbelassene Kost mit Zutaten, die nicht oder nur minimal industriell verarbeitet sind und im Idealfall ganz frisch und roh auf dem Teller oder im Glas landen.

Veganismus kann man nicht per se mit gesunder Ernährung gleichsetzen. Veganes Junk- und Fast Food ist zwar schonender für die Nutztiere und die Natur als Chicken-Nuggets oder ein Burger mit Rinderhack, nicht aber unbedingt für unseren Körper, da veganes Junkfood oft noch stärker verarbeitet ist als die übliche konventionelle Industrienahrung. Heilende Pflanzenkost setzt natürliche und vollwertige Lebensmittel voraus, fernab von veganen Junk-Alternativen und Industrieprodukten.

## Gute Gründe für Pflanzenkost

Vieles spricht dafür, den Schwerpunkt der Ernährung auf pflanzliche Lebensmittel zu legen. Neben ökologischen und ethischen Gründen bietet eine naturbelassene vegane Ernährung auch gesundheitlich entscheidende Vorteile.

Beim Verzehr natürlicher Nahrungsmittel – frisches Obst und Gemüse, Wildkräuter, Hülsenfrüchte, Sprossen, Nüsse und Samen – nehmen wir automatisch weniger an belastenden Zusatzstoffen, künstlichen Farbstoffen und Geschmacksverstärkern auf. Auch der Konsum von weißem Mehl, Haushaltszucker und anderen Zutaten, die dem Verdauungssystem und dem ganzen Körper primär Stress verursachen, wird drastisch reduziert. Zugleich bietet eine solche Ernährung überdurchschnittliche



Chantal Sandjon, Anna Cavellus

### **Heilen mit Smoothies**

Die Geheimwaffen der Natur gegen mehr als 40 verbreitete Beschwerden

Paperback, Broschur, 176 Seiten, 16,2 x 21,5 cm  
ISBN: 978-3-424-15319-4

Irisiana

Erscheinungstermin: März 2017

Gesundheit ist bunt!

Dieses Buch zeigt, wie sich die heilungsfördernde Kraft vitaminreicher Smoothies optimal nutzen lässt. Es baut auf dem Vitalstoffpotenzial der natürlichen Energiedrinks auf und bietet wohlschmeckende Smoothie- und Rohkost-Rezepte, die den Leser gezielt bei der Überwindung von mehr als 40 häufigen Alltagsbeschwerden unterstützen - systematisch gegliedert von A wie Allergie bis W wie Wechseljahrsbeschwerden.

 [Der Titel im Katalog](#)