

Das perfekte Powergetränk zum Basenfasten: grüne Smoothies



Sie möchten gerne im Rahmen einer Mayr-Kur ein Basenfasten durchführen? Oder Sie haben vor, Ihren Körper zu entgiften und zu entsäuern? Wichtig dabei ist, dass Sie in der Zeit möglichst ausschließlich basische Lebensmittel verzehren. Und diese sind im grünen Smoothie reichlich enthalten. Warum dieses gesunde, nahrhafte und leckere Powergetränk so sinnvoll fürs Fasten ist, was alles hinein gehört und wie Sie damit gut durch die Fastenzeit kommen, erfahren Sie jetzt.

Körper reinigen und Nährstoffe zuführen

Beim Basenfasten soll Ihr Körper von Giften und Säuren befreit werden, die sich im Laufe der Zeit angesammelt haben. Eine basenhaltige Ernährung, zu der naturgemäß viele mineralienreiche Lebensmittel gehören, neutralisiert überschüssige Säuren. Schädliche Substanzen werden gelöst und aus dem Körper.

Außerdem führen Sie Ihrem Organismus damit zahlreiche Mineralien zu, die er auch unbedingt nötig hat. Denn bei der Übersäuerung werden viele körpereigene Mineralstoffvorräte verbraucht, die nun wieder aufgefüllt werden müssen und können. Ein weiterer Vorteil der basischen Lebensmittel ist, dass sie Ihren Körper dazu anregen, wieder mehr körpereigene Basen herzustellen. Durch die entzündungshemmende Wirkung der basischen Substanzen werden erste Übersäuerungssymptome zurückgedrängt.

Der grüne Smoothie ist eine sehr gute Möglichkeit zum Basenfasten. Sie können sich während dieser Zeit ausschließlich mit dem Getränk ernähren oder es für ein, zwei Mahlzeiten am Tag einsetzen. In jedem Fall bringt der grüne Smoothie jede Menge Vorteile mit sich, von denen wir Ihnen die wichtigsten nun vorstellen möchten.

Enorm nährstoffreich und stark basisch

Wir beginnen mit den grünen Blättern, denn sie sind der wesentliche Bestandteil des Getränks und geben ihm seinen Namen:

- Salate (z.B. Feldsalat, Endivie, Radicchio, Postelein), Spinat oder Mangold
- Kohlsorten wie Grünkohl oder Schwarzkohl
- Gartenkräuter wie Petersilie, Basilikum oder Oregano
- Wildkräuter wie Giersch oder Löwenzahn sowie junge Blätter von Bäumen und Sträuchern.

Das „Grünzeug“ bringt eine Fülle an gesunden Nährstoffen und Wirkungen mit sich, die Sie in der Fastenzeit kräftigen und entgiften. Dazu gehören Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in zum Teil erheblich höherer Anzahl als in Obst und Gemüse. Für unsere Zwecke ist natürlich sehr interessant, dass das grüne Blattgemüse stark basisch auf den Körper wirkt und dazu beiträgt, dass der Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht kommt.

Was steckt noch drin im nahrhaften Grün?

Erwähnenswert ist auch das Chlorophyll, das in seiner Zusammensetzung dem menschlichen Hämoglobin im Blut sehr ähnlich ist. Auf diese Weise trägt es zur Blutreinigung bei. Das ist sehr

wichtig für die Entgiftung, denn unsere rote Körperflüssigkeit transportiert sämtliche Nährstoffe in die Zellen und schädliche Säuren von dort wieder heraus.

Je bitterer, desto besser – in dem Fall fällt dies zugunsten der Wildkräuter aus, die übrigens in vielerlei Hinsicht zum gesündesten Blattgemüse überhaupt gehören. Aber auch in den anderen grünen Blättern sind Bitterstoffe enthalten. Sie normalisieren den Stoffwechsel und unterstützen das Verdauungssystem. Außerdem stärken sie die Leber, welche unser wichtigstes Entgiftungsorgan ist. Im Blattgrün ist zudem eine Vielzahl an sekundären Pflanzenstoffen enthalten. Sie stärken das Immunsystem, wirken antioxidativ, entzündungshemmend und cholesterinsenkend.

Die enthaltenen Faserstoffe agieren im Körper wie ein Schwamm – sie saugen anfallende Gifte, Stoffwechsel-Abfälle und Schlacken auf und transportieren sie aus dem Körper. Zudem unterstützen auch sie unser Abwehrsystem, sorgen für eine gründliche Darmentleerung und zügeln den Hunger. Im grünen Smoothie bewirken die Faserstoffe zudem, dass der Zucker der enthaltenen Früchte schonender für Körper und Zähne ist und außerdem vom Organismus effektiver verwertet werden kann, als dies beim Verzehr von isoliertem Obst der Fall ist.
Gesundes Obst für den Geschmack

Damit sind wir auch schon bei der nächsten Zutat des grünen Smoothies: Obst. Es enthält bekanntermaßen zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe und unterstützt damit die kraftvolle Wirkung der grünen Blätter. Das Gute beim Smoothie ist, dass die Früchte ganz und roh verwendet werden. So kommen Sie in den Genuss aller ursprünglichen Nährstoffe in ihrer natürlichen Zusammensetzung.

Außerdem geben die Früchte dem Smoothie seinen süßen, frischen und leckeren Geschmack. Verwenden können Sie alles Obst, wonach Ihnen der Sinn steht – ob einheimische oder exotische Sorten.

Appetit auf Würziges?

Wenn Ihr Appetit zwischendurch in Richtung würzig tendiert, können Sie sich auch eine „kalte Gemüsesuppe“ mit stärkefreiem Gemüse herstellen. Dazu zählen Tomaten, Gurken, Stangensellerie, Avocado oder Paprika. Auch das sind sehr gesunde Lebensmittel. Oder hätten Sie gedacht, dass eine mittelgroße Tomate beinahe 50 % des täglichen Vitamin C-Bedarfs deckt? Die Avocado mit ihren gesunden Fetten sorgt im grünen Smoothie für mehr Sämigkeit und Sättigung, liefert Energie, Konzentration und gute Laune.

Außerdem können Sie verschiedenste Sprossen und Keimlinge in den grünen Smoothie geben, die ihn damit noch nährstoffreicher machen. Das gilt auch für Superfoods wie Moringa, Maca, Algen und ähnliches. Für geschmackliche Vielfalt sorgen zudem unterschiedliche Gewürze. Ganz nach Gusto können Sie sich für würzige oder süße Varianten entscheiden, wie beispielsweise Himalaya- oder Steinsalz, Chili, Ingwer, Kardamom, Muskat, Zimt oder Vanille. Sie können für mehr Süße auch hin und wieder über Nacht eingeweichte Trockenfrüchte in den Smoothie geben – aber bitte nicht zu viel davon, da ihr hoher Zuckergehalt den Zähnen schaden kann.
Keine Regel ohne Ausnahmen

Es gibt einige Zutaten, die den grünen Smoothie geschmacklich bereichern, ihn sämiger und sättigender werden lassen. Diese können ihn aber schwerer verdaulich machen, teilweise die Nährstoffaufnahme erschweren und zudem gehören einige davon in die Kategorie „gute sauer verstoffwechselte Lebensmittel“.

Es ist auf jeden Fall besser, diese Zutaten zu verwenden, als das Fasten frühzeitig aufzugeben. Zu diesen Lebensmitteln gehören:

- Nüsse
- Samen
- stärkehaltige Gemüse
- Bio-Milchprodukte

Zubereiten eines grünen Smoothies

Einsteiger können mit einem Mischungsverhältnis von 60 % Obst bzw. Gemüse und 40 % grüne Blätter beginnen. Fortgeschrittene oder mutige Anfänger mischen 50 : 50. Verwenden Sie bitte immer reifes Obst und Gemüse.

Die Zubereitung erfolgt günstigerweise mit einem Hochleistungsmixer, da hiermit die Zellen des Blattgrüns vollkommen zerlegt werden. Nur dann ist unser Körper nämlich in der Lage, die wertvollen Nährstoffe vollständig aufzunehmen und zu verwerten. Allein durch Kauen funktioniert das nicht, da unsere Enzyme die Pflanzenzellen nicht (mehr) richtig aufschließen können. Natürlich können Sie testweise mit einem normalen Küchenmixer beginnen – aber auf Dauer lohnt sich die Investition in einen Mixer mit mindestens 30.000 Umdrehungen pro Minute.

Ob mit oder ohne „Ausnahme-Zutaten“: Bringen Sie Abwechslung in Ihre grünen Smoothies. Dazu gibt es vielerlei Möglichkeiten und zahlreiche Rezepte.
Richtig basenfasten mit grünen Smoothies

Wenn Sie rein mit dem grünen Smoothie basenfasten möchten, verzehren Sie drei- bis viermal täglich ein solches Getränk. Sie können den Smoothie auch mit in die Arbeit oder zum Sport nehmen, im Kühlschrank hält er für einige Stunden frisch. Normalerweise sollten 3 bis 4 Stunden zwischen jeder Mahlzeit liegen. Falls Sie aber zwischendurch ein Hungergefühl verspüren, trinken Sie einfach einige Schlucke.

Das Fasten sollten Sie mit einigen Entlastungstagen beginnen, an denen Sie auf leichtere Kost umsteigen und beispielsweise den Verzehr von Fleisch, Alkohol und Zucker reduzieren. Eine Darmreinigung verstärkt den Effekt des Basenfastens. Trinken Sie in der Fastenzeit viel stilles Wasser oder Kräutertees. Moderate Bewegung während dieser Zeit fördert das Ausscheiden von Giften. Nach dem Fasten essen Sie einige Tage lang schrittweise wieder feste Nahrung, um den Körper wieder daran zu gewöhnen.

Durchhalten lohnt sich

Beim Basenfasten mit grünen Smoothies erhält Ihr Körper wertvolle Nährstoffe. Da er gleichzeitig von innen gereinigt wird, kann er die Inhaltsstoffe viel besser aufnehmen und verwerten. Ihre Verdauungsorgane werden zusätzlich geschont, weil die Zutaten im grünen Smoothie bereits „vorverdaut“ werden – wie oben erwähnt.

Die Länge des Basenfastens ist selbstverständlich Ihnen überlassen. Bei einer Detox-Kur werden beispielsweise 7 bis 21 Tage angesetzt. In den ersten drei bis vier Tagen kann es zu Heißhungerattacken auf feste Nahrung kommen. Außerdem kommt es in manchen Fällen zu Entgiftungserscheinungen, die sich mit Grippe-symptomen, Schwindelgefühl oder Kopfschmerzen äußern. Im Prinzip ist das ein gutes Zeichen, denn Ihr Körper wird nun gerade viele Gifte los. Lassen Sie ihm die Zeit dazu, sich an die neue Situation zu gewöhnen. Sollten Sie sich sehr unwohl fühlen, brechen Sie das Ganze lieber ab. Falls Sie unsicher sind, fragen Sie besser vorher Ihren Therapeuten oder bitten ihn um Begleitung in der Fastenzeit.

Wenn Sie die ersten drei, vier Tage durchhalten, werden Sie mit mehr Wohlgefühl, Energie und Wachheit belohnt. Ihre Konzentration und Verdauung bessern sich merklich, die körperliche und geistige Aktivität wird gesteigert und Ihr Äußeres wirkt jünger und frischer. Möglicherweise verschwinden einige Krankheitsanzeichen und Ihre Selbstheilung wird beschleunigt. Als angenehmen „Nebeneffekt“ werden Sie vermutlich einige Kilos verlieren.

Vielleicht haben Sie ja Lust bekommen, den grünen Smoothie von nun an in Ihre tägliche Ernährung einzubauen. In jedem Fall wünschen wir Ihnen gesunden Appetit!