

Es grünt so grün...

Wann sind Sie das letzte Mal durch einen Wald spaziert?



Wenn es schon eine Weile her sein sollte, schnüren Sie so bald wie möglich Ihre Schuhe und machen Sie sich auf den Weg. Ihre Aufgabe dabei: Grün entdecken! Das wird nicht weiter schwer sein, denn überall schießt es jetzt ins Kraut. Schauen Sie sich das an – und stellen Sie sich vor, Sie hätten genau so viel Power und Lebensenergie, wie etwa die jungen Brennnesseln, die sich kraftstrotzend und unaufhaltsam ausbreiten.

Falls Ihnen die Idee gefällt, dann lesen Sie hier weiter. Sie werden gleich erfahren, wie Sie diese überbordende Frühlingsenergie für sich nutzen können.

Grünes Charisma

Wer vor Energie sprüht und vibriert, hat es leichter, charismatisch aufzutreten – da stimmen Sie mir sicher zu. Die Natur macht es uns vor: Jetzt ist es Zeit, unsere Kraftreserven aufzutanken! Wunderbar einfach und wirkungsvoll geht das, wenn wir uns die Lebenskraft zu eigen machen, die im Chlorophyll steckt, in diesem natürlichen, energiegewinnenden Bestandteil aller grünen Pflanzen.

Chlorophyll ist in seiner chemischen Zusammensetzung übrigens fast identisch mit Hämoglobin, dem roten Farbstoff unseres Blutes. Der zentrale Kern des Chlorophylls ist Magnesium, der des Hämoglobins dreiwertiges Eisen. Eisen ist aber ebenfalls im Chlorophyll enthalten und kann sehr schnell mit dem Magnesium ausgetauscht werden. Was dann daraus entsteht ist – frühlingsfrisches, junges, energiereiches Blut.



Hier noch ein paar Inhaltsstoffe, die im Chlorophyll auf uns warten:

- Das bereits erwähnte Magnesium (u.a. wichtig für Muskelfunktion und Nerven)
- Chrom (Blutzucker-Haushalt)
- Kalzium (Zähne und Knochen)
- Selen (festes Bindegewebe! Zähne und Knochen)

- Kupfer, Jod, Schwefel, Phosphor, Kalium, Mangan, Zink, Natrium, Kobalt „und soviel man weiss etwa 75 weitere Spurenelemente. Diese Spurenelemente sind in einer solchen Ausgeglichenheit und organischen Form vorhanden, dass sie zu einer sehr hohen Bioverfügung führt“, schreibt der Schweizer Rohkostkoch und Gesundheitsexperte Urs Hochstrasser.

Power-Drinks aus Wald und Wiese

Nehmen Sie auf Ihre Spaziergänge ab jetzt eine kleine Plastiktüte mit. Darin sammeln Sie jeweils eine Hand voll grüner Wunderblätter und verarbeiten Sie daheim zu einem Verjüngungscocktail.

Rezept für energisierende Charismatiker und solche, die es werden wollen:

Man nehme....

- einige frische grüne Blätter (Tipps zur Auswahl weiter unten)
- und gebe Sie in einen Mixer,
- zusammen mit etwa einem Achtel- bis zu einem Viertelliter Wasser.
- Etwa eine Minute lang mixen,
- dann abseihen durch ein möglichst feines Sieb oder ein Baumwoll-Teesäckchen oder, das funktioniert besonders gut, ein Damen-Feinstrumpf-Söckchen.

Trinken Sie diesen grünen Power-Drink täglich drei Wochen lang (oder auch den ganzen Frühling und Sommer hindurch), am besten auf leeren Magen etwa 15 bis 20 Minuten vor einer Mahlzeit.

Kräuterwahl

Verwenden Sie jeweils nur eine Sorte grün für einen Cocktail und wechseln Sie öfter mal ab. Nicht alles wird Ihnen schmecken – aber gewiss gut tun ☺. Experimentieren Sie einfach, bis Sie ein paar Lieblinge gefunden haben. Und dosieren Sie eher niedrig. Wenn Ihr grüner Drink einmal gar zuviel Lebensenergie enthalten sollte, kippen Sie einfach einen Teil weg und verdünnen den Rest mit noch etwas Wasser.

Hier ein paar grüne Entschlackungs- und Energieturbos:

Brennnessel (Königskraut für Blutreinigung und mehr Energie)

Löwenzahn (bitter freut Leber und Galle)

Thymian (lässt Sie frei durchatmen)

Petersilie (damit auch spazierfreie Tage grün bleiben)

Junge Birkenblätter (fantastische Blutreinigung)

Rosmarin (Hallo-wach!)

Wermut (der wahre Magenbitter)

Weißdorn (Blätter und Blüten – gut fürs Herz)

.....



Was Sie davon haben

„Ran an das grüne Gemüse, denn das Chlorophyll ist die Superformel für Psyche, Figur und Zellen“, schreibt Elfi Elf in ihrem Blog (Der Artikel ist leider nicht mehr online.)

Und weiter: „Je höher die Aufnahme grüner Substanzen, desto optimaler ist die enzymatische Bindung des Sauerstoffs und die Funktion des Stoffwechsels.“

- Es fördert die geistige Fitness,
- verstärkt die Wirkung des eingeatmeten Sauerstoffs,
- schärft die Konzentration,
- hilft beim Zellaufbau und ist
- wertvoller Zellschutz,
- stärkt die Leber,
- fördert die Entgiftung,
- hilft bei der Bildung neuer Blutkörperchen,
- reinigt die Eingeweide,
- verbessert die Darmflora und
- unterstützt die Infektabwehr.“

Zum Schluss noch ein **Buchtip** für alle, die es genau wissen wollen:

Gesundheitswunder Chlorophyll

<http://amzn.to/2miM1Gp>

Der Autor kennt zwar die grünen Power-Drinks nicht, bietet aber viele hilfreiche Informationen über die Gesundheitswirkung von Chlorophyll.

Na dann: Viel Spaß beim Kräutersammeln, Mixen, Trinken, Verjüngen und Energie Versprühen wünscht Ihnen Ihre

