

Presseinformation 1

Grüne Kraft für Frauen

Smoothies aus Heilpflanzen versorgen mit Vitalstoffen und bringen die Hormone in Balance

Mit fundiertem Hintergrundwissen aus der Heilpflanzenkunde und 27 Rezepten für schmackhafte Kraftpakete widmet sich Andrea Wichterich vor allem der weiblichen Gesundheit. Grüne Smoothies lassen sich besonders schonend und gezielt zur Vorbeugung und Behandlung frauenspezifischer Erkrankungen und Anliegen anwenden.

Ein neues Gesundheitsbewusstsein

Der Genuss grüner Smoothies, ganz besonders wenn diese aus Wildpflanzen hergestellt werden, ist für die Heilpraktikerin und Autorin Andrea Wichterich weniger eine Modeerscheinung als ein Ausdruck eines neuen Gesundheitsbewusstseins. Dieses sei geprägt von einer neu gewonnenen Mündigkeit, der Übernahme von Verantwortung für sich und seinen Körper, die auch die Verantwortung für die uns umgebende Welt und knapper werdenden Ressourcen mit einbezieht: „Sie ist Ausdruck eines auf Nachhaltigkeit gründenden Lebensstils, einer (Rück-)Besinnung auf die heilenden Kräfte der Natur und die Verbundenheit allen Lebens, der (Rück-)Verbindung mit deinen Wurzeln.“

Daher betont Andrea Wichterich die besondere Verbindung zwischen der Pflanzenkunde und der weiblichen Weisheit, welche die natürlichen Verbündeten immer schon für sich zu nutzen wusste. Ihr neues Buch „Heilpflanzen-Smoothies für Frauen“ ist der Bereitung von schmackhaften Smoothies auf der Basis von Heilkräutern gewidmet, welche auf eine lange Tradition in der Begleitung von Frauen zurückblicken. „Es handelt sich dabei um Pflanzen, die ihre Heilkräfte großzügig zur Behandlung frauenspezifischer Erkrankungen und deren Vorbeugung zur Verfügung stellen, um Pflanzen, die uns durch ein ganzes Frauenleben begleiten.“

Das grüne Lebenselixier

Die heildende Kraft zeige sich besonders offenkundig in den Pflanzen, deren grüner Farbstoff, das Chlorophyll, tatsächlich als „Stoff gewordenes Sonnenlicht“ bezeichnet werden kann. Heute ist bekannt, dass das Chlorophyll chemisch beinahe identisch mit dem roten Blutfarbstoff (Hämoglobin) ist. Beide unterscheiden sich nur in einem Atom: Magnesium im Blattgrün und Eisen im Hämoglobin. Ansonsten ist ihre Molekülstruktur gleich.

So ist es auch nicht weiter verwunderlich, dass Chlorophyll die Blutbildung anregt und Sauerstoff in die Zellen befördert. Auf diese Weise reguliert es auch den Säure-Basen-

Presseinformation 1

Haushalt, reinigt das Blut und spült Ablagerungen und Gifte aus den Blutgefäßen und aus dem gesamten Körper hinaus. Zudem verbessert es den Geruch des Körpers, hemmt Entzündungen und fördert die Heilung von Wunden. Es aktiviert die Schilddrüse und reduziert den Insulinbedarf. Obendrein schenkt das Chlorophyll eine Fülle an Vitalstoffen sowie reichlich Vitamine und Folsäure. Im grünen Smoothie liegt die grüne Kraft in einer Form vor, wie sie besser gar nicht vom Körper aufgenommen werden könnte. Wenn er aus frisch gesammelten Pflanzen zubereitet wird, enthält er zudem eine Fülle an Biophotonen. So wird jeder grüne Smoothie zu einem wahren Lebenselixier, welches Gesundheit und Lebensqualität deutlich verbessern kann.

Das lebendige Gleichgewicht

Heilpflanzen-Smoothies helfen nicht nur, gesund zu bleiben, den Körper kontinuierlich und regelmäßig zu entgiften und mit Vitalstoffen zu versorgen, sondern sie lassen sich auch gezielt einsetzen, wenn das Gleichgewicht bereits gestört ist und es zu manifesten Erkrankungen kommt. Fast alle Prozesse im Körper werden von Hormonen und/oder dem Nervensystem über Neurotransmitter gesteuert – egal, ob es sich um Stoffwechselfvorgänge, die Verdauung, den Schlaf-Wach-Rhythmus, das allgemeine Energie- und Aktivitätsniveau, den Umgang mit Belastungen, Wachstum und Entwicklung oder Sexualität und Fortpflanzung handelt. All diese Funktionen sind auf ein sehr fein abgestimmtes Zusammenspiel der einzelnen Hormondrüsen angewiesen. So können die multidimensionalen Anforderungen durch einen schnelllebigen Lebensstil mit allen seinen Reizen sowie beruflichen Anforderungen ebenso wie hoch- und niederfrequente Strahlungen, Giftstoffe etc. das Hormonsystem aus dem Gleichgewicht bringen.

Auf der anderen Seite kann ein ausgewogener Lebensstil mit ausreichend Ruhepausen und Bewegung, gesunder Ernährung sowie der Praxis von Yoga und Meditation unter anderem unser Hormonsystem ausbalancieren. Smoothies mit Heilpflanzen, die Gifte aus dem Körper ausleiten und eine hormonähnliche Wirkung im Körper haben, können einen wesentlichen Beitrag dazu leisten, die Hormone und damit den gesamten Organismus wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Andrea Wichterich

Heilpflanzen-Smoothies für Frauen

Mit 27 Smoothie-Rezepten für Gesundheit, Vitalität und hormonelle Balance

Mankau Verlag, 1. Auflage Oktober 2016

Integralband/Flexicover, 16,8 x 24 cm, durchgehend farbig

159 Seiten, 15,95 € (D) / 16,40 € (A)

Presseinformation 1

ISBN 978-3-86374-326-0