Victoria Boutenko

Green for Life

Leseprobe

Green for Life

von Victoria Boutenko

Herausgeber: Hans Nietsch Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

	Vorwort von A. William Menzin	8
	Vorwort der Autorin zur aktualisierten Neuauflage	10
1	Mut zum Beobachten!	15
2	Was fehlte in unserer Rohkosternährung?	19
3	Wie sich Schimpansen ernähren	23
4	Grüne Smoothies - eine Revolution	32
5	Warum mögen wir grüne Blätter nicht?	41
6	Grüne Blätter - eine neue Nahrungsmittelgruppe	47
7	Grüne Blätter sind reich an Proteinen	51
8	Ballaststoffe - eine Art „Zauberschwamm"	58
9	Grüne Blätter für die Homöostase	65
10	Die Bedeutung der Magensäure	69
11	Die Roseburg-Studie	76
12	Grüne Blätter machen den Körper basisch	85
13	Ein gesunder Boden ist Gold wert	93
14	Die heilenden Kräfte des Chlorophylls	99
15	Die Weisheit der Pflanzen	105
16	Fitness-Training für den Kiefer	111
17	Dr. Ann Wigmore - eine Ehrung	115
18	Was grünes Blattgemüse so einzigartig macht für unsere Ernährung	119

Leseprobe von V. Boutenko, „Green for Life“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Erfahrungsberichte 128
Erfahrungen der Teilnehmer an der Roseburg-Studie 149

Rezepte für grüne Smoothies 177
Süße grüne Smoothies 177
Herzhafte grüne Smoothies 182

Anhang 186
Anmerkungen 186
Literaturverzeichnis &-empfehlungen 194
Hinweis 198

Leseprobe von V. Boutenko, „Green for Life“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

VORWORT

in meiner über fünfundvierzigjährigen Praxis als Psychiater und Dozent an der *Harvard Medical School* habe ich eines gelernt: Das Verhalten des Menschen ist nur sehr schwer zu verändern. Jetzt überzeugt mich Victoria Boutenko vom Gegenteil. Diese bemerkenswerte Frau hat eine Methode entwickelt, mit der ganz normale Amerikaner (die Eiscreme, Steaks, Pommes frites und Pizza lieben) grüne lebendige Nahrung - die so gut schmeckt, dass sie sie gern weiter genießen möchten - in ihren Speiseplan aufnehmen können. Es geht in ihrem Buch *Green for Life* darum, dass unser Körper die Fähigkeit hat, wieder selbstständig zu einem guten Gesundheitszustand zurückzufinden, wenn er die richtigen Nähr- und Vitalstoffe im richtigen Verhältnis dazu erhält. Nichts, was sie sagt, ist, für sich gesehen, wirklich etwas Neues. Und doch ist *Green for Life* bahnbrechende Leistung, denn Mrs. Boutenko hat verstanden, dass man seine Leserinnen und Leser nicht dazu bringt, ihre natürlichen Mechanismen zum Abbau von Cholesterin, Fetten und Giften in ihrem Körper anzukurbeln (damit sich zunächst ihr physisches und dann auch ihr psychisches und spirituelles Leben verbessert), indem man sie belehrt, dass es notwendig ist, mehr lebendige pflanzliche Nahrung zu verzehren, sondern indem man es ihnen so leicht und angenehm wie möglich macht, das zu tun.

Der grüne Smoothie - oder genauer gesagt ein Liter grüner Smoothie, womit wir nach Mrs. Boutenkos Empfehlung in diesem Buch unseren Tag beginnen sollten - bedeutet schon für sich genommen eine immense Bereicherung der amerikanischen Durchschnittskost um Chlorophyll, Vitamine, Mineralien, Enzyme und Antioxidantien. Außerdem sorgt ein

Leseprobe von V. Boutenko, „Green for Life“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Liter grüner Smoothie am Tag dafür, dass man weniger denaturierte und fette Nahrung zu sich nimmt. Und das schon allein deshalb, weil es schwerfällt, nach einer so leckeren und Energie spendenden Mischung noch raffinierte Stärke und Zucker in sich hineinzustopfen. (Probieren Sie einmal eines der verlockenden Rezepte für süße grüne Smoothies am Ende des Buches aus!) Und wenn ein weiterer verführerischer grüner Smoothie im Kühlschrank auf Sie wartet, wenn Sie von der Arbeit nach Hause kommen, wird das Abendessen, das Sie zubereiten, nachdem Sie ihn getrunken haben, ganz bestimmt kleiner und wahrscheinlich auch gesünder ausfallen.

Wenn Sie dreißig Tage lang grüne Smoothies getrunken haben, werden Sie sich anders fühlen und Ihr Selbstbild wird sich verändert haben. Keine geringe Leistung für ein kleines Buch!

Meine Glückwünsche an Mrs. Boutenko. Und Ihnen empfehle ich, dieses Buch ernst zu nehmen.

Ich bin wirklich davon überzeugt, dass es Ihnen helfen kann, Ihr Leben zu verändern.

A. William Menzin
Harvard Medical School
Ehemaliger Berater der Weltgesundheitsorganisation WHO

Leseprobe von V. Boutenko, „Green for Life“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



KAPITEL 2

WAS FEHLTE IN UNSERER ROHKOSTERNÄHRUNG?

Mein Mann, unsere beiden jüngsten Kinder und ich hatten uns seit Januar 1994 - also bis zum damaligen Zeitpunkt über elf Jahre lang - ausschließlich rohköstlich ernährt. Wir hatten uns aus Verzweiflung zu dieser radikalen Ernährungsform entschlossen, denn die Ärzte hatten uns keinerlei Hoffnung gemacht, dass wir je wieder von unseren schrecklichen Erkrankungen genesen könnten.

Mein Mann Igor war seit seiner Kindheit immer wieder krank gewesen. Schon im zarten Alter von siebzehn Jahren hatte er neun Operationen hinter sich. Durch seine progressive *Hyperthyreose* (fortschreitende Schilddrüsenüberfunktion) und seine chronische rheumatische Arthritis war er bereits mit achtunddreißig ein gesundheitliches Wrack. An Regentagen musste ich ihm die Schuhe binden, weil er seine arthritische Wirbelsäule nicht beugen konnte. Sein Puls lag meist über 140,

Leseprobe von V. Boutenko, „Green for Life“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

an Sonnentagen tränten ihm die Augen und seine Hände zitterten. Igor fühlte sich unentwegt müde und hatte fast immer Schmerzen. Igors „Schilddrüsenarzt" sagte, wenn er einer operativen Entfernung der Schilddrüse nicht zustimme, würde er in weniger als zwei Monaten sterben. Sein „Arthritisarzt" war der Ansicht, dass er den Rest seines Lebens im Rollstuhl verbringen würde.

Bei mir wurde *Arrhythmie,* eine unregelmäßige Herztätigkeit, festgestellt. An dieser Krankheit war bereits mein Vater gestorben. Meine Beine waren durch Ödeme ständig geschwollen; ich wog 126 Kilogramm und nahm immer weiter zu. Mein linker Arm wurde nachts oft taub und ich hatte Angst, ich müsste sterben und meine Kinder würden Waisen. Ich war unentwegt müde und fühlte mich depressiv.

Unsere Tochter Valya hatte von Geburt an Asthma und Allergien; sie hustete oft die ganze Nacht über heftig. Bei unserem Sohn wurde *Jugenddiabetes mellitus Typ* /festgestellt.

Nachdem ich wieder einmal eine ganze Nacht geweint hatte, kam ich zu dem Schluss: Wenn wir etwas *anders haben wollten,* mussten wir auch *anders handeln.* Von nun an probierten wir verschiedene Heilmethoden aus und beschlossen schließlich, Rohköstler zu werden. Damals wussten wir nicht das Geringste über leckere Rohkostgerichte und darüber, wie man Leinsamen-Kräcker im Dörrgerät herstellt. Und dennoch konnten wir, allein indem wir den Gashahn am Herd zudrehten und nie wieder etwas kochten, all unsere unheilbaren, lebensbedrohlichen Krankheiten heilen. Wir wurden so schnell immer gesünder, dass wir alle vier bereits nach dreieinhalb Monaten gemeinsam mit 40.000 anderen Läufern am *Bolder Boulder*-Rennen über zehn Kilometer teilnehmen konnten.

Durch die neue Ernährung und regelmäßiges Joggen stabilisierte sich sogar Sergeis Blutzuckerspiegel. Seit er sich ausschließlich rohköstlich ernährt, hat er nie wieder Diabetes-Symptome gezeigt. Wir waren unglaublich überrascht, nicht nur darüber, wie schnell wir wieder einen normalen Gesundheitszustand erreicht hatten, sondern auch darüber, dass wir uns so viel gesünder fühlten als jemals zuvor.

Leseprobe von V. Boutenko, „Green for Life“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Die Geschichte unserer Heilung haben wir in allen Einzelheiten in unserem Buch *Raw Family: A True Story of Awakening* beschrieben.

Doch nach mehreren Jahren als Rohköstler beschlich uns irgendwann das Gefühl, dass wir einen Punkt erreicht hatten, an dem sich unser Gesundheitszustand nicht weiter verbesserte, ja, sogar eher wieder ein wenig verschlechterte. Nach etwa sieben Jahren reiner Rohkost waren wir immer häufiger unzufrieden mit unserer Ernährung. Egal welche Art von Rohkost ich gegessen hatte, ich entwickelte ein Völlegefühl, besonders aber, wenn ich Salat mit Dressing zu mir genommen hatte. Deshalb verzehrte ich nun mehr Früchte und Nüsse ... und nahm zu. Mein Mann bekam viele graue Haare. Wir alle waren uns nicht mehr sicher, ob das die richtige Art der Ernährung für uns war. Und wir fragten uns oft: „Was sollen wir nur essen?" Hin und wieder hatten wir sogar Hunger, aber keinerlei Lust auf das, was zu einer klassischen Rohkosternährung gehört: Früchte, Nüsse, Samen, Körner und Trockenfrüchte. Salate (mit Dressing) waren zwar köstlich, sie machten uns aber schläfrig und müde. Wir saßen also in der Klemme. Ich erinnere mich, dass Igor eines Tages einen Blick in den Kühlschrank warf und immer wieder sagte: „Ich wünschte, ich hätte Lust auf irgendwas von diesem Zeug ..." Solche Phasen dauerten nie lange und wir schoben es jedes Mal darauf, dass wir uns wahrscheinlich überessen hatten, und wir konnten unseren Appetit durch Fasten, Fitnesstraining, Wandern oder einfach durch mehr Arbeit wieder anregen. Meine Familie und ich sind felsenfest davon überzeugt, dass Rohkost für uns *das einzig Richtige* ist. Deshalb machten wir einander immer wieder Mut, bei Rohkost zu bleiben, komme, was da wolle. Und so ließen wir uns ständig neue Tricks einfallen. Viele Freunde haben mir von ähnlichen Erfahrungen berichtet. Sie hatten an diesem Punkt meist die reine Rohkosternährung aufgegeben und wieder etwas gekochte Kost in ihren Speiseplan aufgenommen. Doch wir bestärkten uns immer wieder gegenseitig und blieben bei einer rohköstlichen Ernährung.

Leseprobe von V. Boutenko, „Green for Life“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Aber mir stellte sich täglich aufs Neue die bohrende Frage: „Fehlt etwas in unserer Ernährung?" Und die Antwort kam stets auf der Stelle: „Nein! Nichts ist besser als reine Rohkost."

Doch so klein sie auch waren, die unerwünschten Anzeichen dafür, dass wir nicht ganz gesund waren, häuften sich. Sie zeigten sich in geringfügigen, aber spürbaren Symptomen wie etwa einer Warze an der Hand oder grauem Haar und ließen Fragen und Zweifel daran aufkommen, dass die Rohkosternährung in ihrer momentanen Form vollständig war. Und als meine Kinder schließlich darüber klagten, dass ihre Zähne schmerzempfindlicher geworden seien, konnte ich an nichts anderes mehr denken als daran, was uns wohl fehlte, um wirklich gesund zu sein. Ich redete ständig darüber und machte alle um mich herum damit verrückt.

Auf meiner eifrigen Suche begann ich, Daten über jedes einzelne Nahrungsmittel zu sammeln, das für den menschlichen Verzehr geeignet war. Wie meine Großmutter zu sagen pflegte: „Suchet und ihr werdet finden." Nach vielen Irrtümern fand ich schließlich die Antwort. Ich entdeckte eine Nahrungsmittelgruppe, die den GESAMTEN Nähr- und Vitalstoffbedarf des Menschen decken konnte: grünes Blattgemüse! Die Wahrheit war also: Meine Familie und ich, wir aßen nicht ausreichend grünes Blattgemüse. Und es war noch schlimmer: Wir mochten es nicht einmal. Wir wussten, dass grünes Blattgemüse wichtig ist, aber niemand hatte uns je sagen können, wie viel wir in unserer Nahrung wirklich brauchten. Wir kannten nur die ungenaue Empfehlung, dass man so viel wie möglich davon essen solle. Um herauszufinden, wie viel grünes Blattgemüse wir brauchten, wollte ich die Ernährungsgewohnheiten der Schimpansen studieren, da sie zu den Lebewesen gehören, die dem Menschen am ähnlichsten sind.

Leseprobe von V. Boutenko, „Green for Life“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



KAPITEL 3

WIE SICH SCHIMPANSEN ERNÄHREN

-

Schimpansen sind uns Menschen sehr ähnlich. Die Wissenschaftler am *Chimpanzee Et Human Communication Institute an* der *Washington Central University* sind der Überzeugung, dass „Schimpansen als Menschen klassifiziert werden sollten". Nachdem sie das Verhalten dieser intelligenten Wesen eingehend studiert hatten, waren die Forscher der *WCU* davon überzeugt, dass Schimpansen wesentlich schlauer sind, als die meisten Menschen denken. Nach Angaben der Wissenschaftler der *WCU* verfügen Schimpansen über eine eigene Sprache und eine eigene Kultur. Das hätten wir Menschen ihnen nie zugetraut. Sie verwenden eine eigene Zeichensprache, die die Wissenschaftler mehr als drei Jahrzehnte lang eingehend untersucht haben. Die Forscher der WCU stellen fest: „Neueste Indizien lassen darauf schließen, dass Technik und Kommunikation, der sieh die Schimpansen bedienen, der Definition von .Kultur[1] genügen. Wir wissen auch, dass die kognitiven Fähigkeiten

Leseprobe von V. Boutenko, „Green for Life“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

der Schimpansen den unseren sehr ähnlich sind, und zwar sowohl intellektuell als auch emotional. Nach jeder vernünftigen Definition sollten Schimpansen als Menschen klassifiziert werden."[1] Die meisten medizinischen Forschungsinstitute sind sich darüber einig, dass sich Schimpansen und Menschen sehr ähnlich sind. Leider werden Schimpansen genau aus diesem Grund für wissenschaftliche Experimente benutzt. Werfen Sie nur einmal einen Blick auf die folgenden Zitate aus zahlreichen medizinischen Artikeln:

„Moderne Menschen und Schimpansen haben zu etwa 99,4 Prozent die gleiche Gensequenz. Dadurch sind beide enger miteinander verwandt als jeder mit einer anderen Tierart."[2]

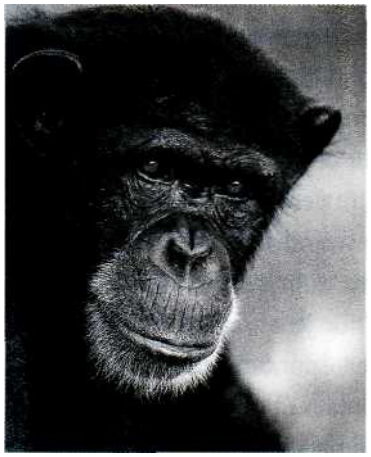
„Schimpansen gleichen dem Menschen mehr als jedes andere Tier... Das menschliche Gehirn ist dem Gehirn des Schimpansen sehr ähnlich. Der größte Unterschied zwischen Menschen und Menschenaffen liegt nicht in ihrer Anatomie, sondern in ihrem Verhalten."[3]

„Schimpansen haben dieselben Blutgruppen - A, B und 0 - wie der Mensch und werden für Vergleichsstudien bei Gewebetransplantationen, in der Hepatitis-Forschung und anderen medizinischen Studien eingesetzt."[4]

„Nichtmenschliche Primaten [spielen eine] entscheidende Rolle in der biochemischen Forschung, wenn es darum geht, wichtige Infektionskrankheiten wie AIDS, Hepatitis und Malaria sowie chronische degenerative Erkrankungen des Zentralnervensystems (wie Parkinson und Alzheimer) zu verstehen, zu behandeln und zu verhindern.... Die enge phylogenetische [stammesgeschichtliche] Verwandtschaft zwischen nichtmenschlichen Primaten und Menschen eröffnet nicht nur neue Möglichkeiten, Unbedenklichkeit und Wirksamkeit von Medikamenten und Impfstoffen zu testen, sondern ist auch vielversprechend im Hinblick auf die Bewertung der Möglichkeiten neuer genbasierter Behandlungsformen für infektiöse und genetische Erkrankungen des Menschen."[5]

„Aufgrund ihrer engen phylogenetischen Verwandtschaft mit dem Menschen sind nichtmenschliche Primaten ausgezeichnet geeignet,

Leseprobe von V. Boutenko, „Green for Life“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



um an ihnen die Biologie und das Verhalten des Menschen zu studieren. Ihr Einsatz in der biomedizinischen Forschung ist von entscheidender Bedeutung für den Fortschritt in der medizinischen Wissenschaft... [einschließlich] der Entdeckung des Rhesus-Faktors und der Entwicklung des Polio-Impfstoffs. Man bedient sich ihrer inzwischen in fast allen medizinischen Bereichen."[6]

Wenn Schimpansen und Menschen wirklich so eng miteinander verwandt sind und wenn die Erforschung dieser engen Verwandtschaft so entscheidend wichtig für unsere Gesundheit ist, dann frage ich mich, warum wir Menschen die Studienergebnisse nicht in beiden Richtungen anwenden? Ich frage mich, wie es angehen kann, dass wir die schlimmsten Krankheiten des Menschen auf Schimpansen übertragen, aber nichts von ihnen lernen! Warum machen wir uns nicht gesund, statt sie krank zu machen? Warum sollten wir nicht zumindest einmal ausprobieren, was sie essen?

Im Internet bestellte ich mir Bücher und DVDs im Wert von 300 US-Dollar über Schimpansen, über ihre Ernährung und ihre Lebensweise. Und meine Fragen stellte ich schriftlich an die *Jane Goodall University.* Ich besuchte drei große Zoos, in denen Schimpansen gehalten werden, und sprach mit den Menschen, die sie jeden Tag füttern und pflegen. Dabei entdeckte ich faszinierende Dinge über Schimpansen, die das

Leseprobe von V. Boutenko, „Green for Life“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



ERFAHRUNGS-BERICHTE

Von Rind- und Schweinefleisch zu grünen Smoothies

Diesen Erfahrungsbericht schreibe ich für alle „richtigen Kerle". Ich war einer von den Typen, die auf die Frage, ob sie ihren Burrito[87] mit Rind- oder Schweinefleisch mögen, stets antworten: „Beides, und wenn Sie schon dabei sind, machen Sie noch eine Extraportion Käse mit rein." Ich bin derjenige, der immer stinksauer wurde, wenn extra Sauce auch extra Geld kosten sollte. Schon der Anblick meiner offenkundig freudigen Erregung vor einem „All you can eat"-Buffet versetzte die Veranstalter in Angst und Schrecken. Ich war die Sorte Mensch, die auf die Frage, welchen Salat sie zu ihrem Steak wünschen, schockiert entgegnete: „Salat? Was soll das denn? Tun Sie mir stattdessen lieber ein paar Chicken Wings mit drauf." Und Rocky Road[88] war für mich nicht bloß eine Eiscremesorte, sondern eine Lebenseinstellung für echte Kerle. Ich liebte dieses Zeug - und es brachte mich um.

Ich war stark übergewichtig und, offen gestanden, schämte ich mich vor mir selbst dafür. Zu dem Zeitpunkt begann meine Frau, sich mit dem Thema „Rohkost" auseinanderzusetzen. Eine Freundin erzählte ihr von den grünen Smoothies. Sie waren ein bisschen dickflüssig, aber raffiniert lecker. Jede neue Kreation, die meine Frau mir kredenzte,

Leseprobe von V. Boutenko, „Green for Life“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

war erfrischend und eine Augenweide. Damit möchte ich nicht sagen, dass ich von Anfang an begeistert davon war. Aber als ich mich dann entschieden hatte, meiner Gesundheit Priorität einzuräumen, konnte ich mich wirklich dafür erwärmen.

Ich trinke nun seit etwas mehr als drei Wochen grüne Smoothies und fühle mich lebendiger denn je. Neulich bin ich sogar aufgewacht, bevor der Wecker läutete! Und das ist mir jetzt schon ein paar Mal passiert. Ich war noch nie ein „Morgenmensch" und jetzt wache ich von selbst auf und bin unglaublich energiegeladen. Es ist mir fast ein bisschen unheimlich, dass ich so fit bin, aber es gefällt mir. Doch das Tollste ist, dass ich jetzt richtig Lust auf das gesunde Zeug habe! Je grüner, desto besser! Ich habe viel abgenommen. Ich weiß nicht genau wie viel, aber ich trage jetzt Hosen, die drei (fast vier) Nummern kleiner sind, und ich habe noch nicht vor aufzuhören! Das alles ist immer noch neu für mich, aber ich kann jetzt den Unterschied spüren und werde nicht mehr umkehren. Jetzt habe ich auch endlich die Energie und den Wunsch, Sport zu treiben. Ich weiß, ich werde weiter abnehmen. Das Essen ist nicht nur lecker, sondern es macht auch richtig satt. Deshalb kann ich allen nur raten: „Macht mit!" Fangt an zu leben! Es funktioniert, es ist toll und es ist das Richtige. Manche sagen, ich sei extrem, ich sage, ich bin (F)ROH. Ein dreifaches Hurra auf Victoria, weil sie uns gesunde Kost und diese köstlichen grünen Smoothies geschenkt hat. Bitte noch mehr davon!

Mr. R. R. V.

Grüne Smoothies helfen, sich auf einen Marathon vorzubereiten

Ich bin nun seit etwas mehr als anderthalb Jahren Rohköstler und seit ein paar Monaten spielen die grünen Smoothies eine große Rolle in meiner Ernährung. Ich trinke fast jeden Tag mindestens einen. Im Augenblick trainiere ich für meinen ersten Marathon. Bevor ich mit dem

Leseprobe von V. Boutenko, „Green for Life“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Victoria Boutenko

Green for Life

Grüne Smoothies nach der Boutenko-Methode Aktualisierte Neuauflage

224 Seiten, kart.
erscheint 2014

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de