

# „Meine Körperzellen tanzen den Vitalstoff-Pogo ...“



Burkhard Hickisch

## Meine Buch-Empfehlung

Hallo liebe Leserinnen und Leser

Ich freue mich sehr, dass Victoria Boutenko ein neues Buch vorlegt. Schließlich fing 2004 alles mit ihr an. Heute werden die von ihr entdeckten grünen Smoothies mit Begeisterung von unzähligen Menschen auf der ganzen Welt getrunken. Victoria hat Ernährungsgeschichte geschrieben und viel grünes Licht in die Welt gebracht. Dank der grünen Smoothies können wir uns bequem mit allen Vitalstoffen versorgen, die der Körper täglich braucht. In „Grüne Heiler“ geht sie nun näher auf die wichtigsten dieser Vitalstoffe ein und beschreibt ihre segensreichen Auswirkungen auf unsere Gesundheit.

Das Buch ist optisch sehr schön aufgemacht, denn der Verlag hat nicht vergessen, dass die Augen ja mittrinken.

Grünes Blattgemüse und Wildkräuter stärken nicht nur das Herz, senken den Blutzuckerspiegel und fördern die Sehkraft (siehe Untertitel), sondern sorgen auch für einen geruhsamen Schlaf, eine gute Verdauung und helfen beim Abnehmen. Victoria breitet noch einmal den ganzen Nährstoffreichtum des Pflanzengrüns aus und befasst sich u.a. mit der Wirkung von Magnesium, Vitamin K, Lutein und Zeaxanthin. Weitere Themen sind „Folat versus Folsäure“ und die sogenannten „Nahrungsnitrate“.

Wussten Sie, dass Nitrate im grünen Blatt als Stickstoffmonoxid wahre Wunder wirken? Steht alles in Victorias neuem Buch. Auch das Kapitel über „Sulfoquinovose“ ist sehr spannend. Diese gesunde Zuckerart wurde erst 2016 in Spinat, Mangold und Petersilie entdeckt. Sie dient guten Bakterien als Nahrung und verbessert somit die Darmflora. All diese „grünen Heiler“ machen den Smoothie zu einem Ernährungsbaustein, auf den niemand verzichten sollte. Ich trinke den „grünen Schlabber“ (wie eine waschechte Berliner Freundin zu sagen pflegt) nun schon seit neun Jahren. An jedem Tag, an dem ich ihn nicht trinken kann, fehlt mir etwas. Und jedes Mal, wenn ich den Deckel nach dem Mixen öffne, meine Nase in den Behälter stecke und tief Luft hole, fängt mein Herz vor Freude an zu jubeln. Meine Körperzellen tanzen den Vitalstoff-Pogo in purer Vorfreude auf den bevorstehenden Energiekick. So soll es sein und so ist es!

Supergrüne Herzensgrüße,  
„Burkheart“

