

Presseinformation 2

Heilen mit Smoothies

Andrea Wichterichs Powerdrinks aus der Pflanzenheilkunde dienen der Gesunderhaltung des Lebens

Die nahrhaften Mixgetränke aus Heilpflanzen verbinden das Potenzial der Phytotherapie mit der ganzheitlichen Kraft der Natur: Sie entgiften, versorgen mit wertvollen Inhaltsstoffen und stellen die Kommunikation mit der Pflanzenwelt wieder her.

Grüne Kraft für Gesundheit und Schönheit

Der Genuss der schmackhaften grünen Kraftpakete hat schon vielen Frauen zu mehr Vitalität und Gesundheit, zu einer klareren Haut und Ausstrahlung, besserer Verdauung, Lebensfreude und vielem mehr verholfen. Die Rezepte und Anleitungen des Ratgebers „Heilpflanzen-Smoothies für Frauen“ sollen aber nicht als feste Vorgaben angesehen werden, die 1:1 nachzumachen sind, sondern wollen vielmehr dazu anstiften, spielerisch in Kontakt zu gehen mit der grünen Welt und eigene Rezepturen zu kreieren.

„Viele unserer sogenannten Erkrankungen gehen gerade darauf zurück, dass wir uns die Zeit nicht mehr nehmen – oder glauben, die Zeit nicht mehr zu haben –, raus in die Natur zu gehen. Viele Krankheiten beruhen darauf, dass wir uns von der Natur – auch von unserer eigenen – abgeschnitten haben oder dies zumindest glauben“, stellt die Heilpraktikerin und Yogatherapeutin Andrea Wichterich fest. Für sie setzt echte Kommunikation mit dem Pflanzenwesen und die Erkenntnis, welche Heilkräfte wirklich benötigt werden, ein Innehalten und bewusstes Wahrnehmen voraus: „Die Natur schenkt uns meistens genau das, was wir gerade brauchen.“

Kommunikation mit der ur-weiblichen Kraft

Bei den Heilkräutern handele es sich um Pflanzen, die an die ur-weibliche Kraft erinnern und uns darin bestärken, diese zum Ausdruck zu bringen. Da die Pflanzen oft widrigen Überlebensbedingungen ausgesetzt sind, denen sie sich nicht entziehen können, haben sie eine Vielzahl schützender, heilender Faktoren angereichert, insbesondere wenn es sich um Wildpflanzen handelt. Das instinktive Wissen, welche Pflanze in einer bestimmten Lebenslage guttut, liege auch im Menschen verborgen, wenngleich es oft vom rationalen Denken überdeckt wird und viele Menschen meinen, den Zugang dazu verloren zu haben.

Andrea Wichterich möchte in ihrem Buch dazu einladen, hinauszugehen in die grüne Welt und in weiblich-intuitiver Fühligkeit dem Pflanzenwesen zu begegnen, sich einzulassen auf eine echte Kommunikation. Sich mit den Kräutern zu verbinden, bedeute auch, wieder tief

Presseinformation 2

einzutauchen in den zyklischen Tanz des Jahreskreises: das Werden, Vergehen und neue Werden, welches die Grundlage des Lebens bildet. So schenkt die Natur zum Beispiel im Frühjahr genau die Kräuter, die gebraucht werden, um die Schlacken und Gifte des Winters loszuwerden und Vitaminmängel auszugleichen, im Herbst die Wurzeln und Früchte, die auch im Winter nähren.

Ein weiterer Faktor, der zur Qualität und Heilkraft der Smoothies beiträgt, ist nach Meinung der Autorin die Gesinnung während der Zubereitung. Das bedeutet nicht, sich selbst und seiner Mitwelt immer gute Laune vorzugaukeln, sondern meint die Präsenz, Bewusstheit und Achtsamkeit im Umgang mit Lebensmitteln.

Grüne Smoothies als Lebens- und Heilmittel

Viele Menschen haben aufgehört, sich als Teil der Natur zu begreifen, und betrachten die Natur als irgendetwas Fremdes, Ungezügelter und Gefährliches. Anstatt im Einklang mit ihr zu leben, soll die Natur beherrscht werden, um diese Angst zu kompensieren. Die traditionelle und moderne Naturheilkunde geht jedoch davon aus, dass nicht der Erreger die Ursache einer Erkrankung ist, sondern ein geschädigtes Milieu. Dahinter kann ein verschobenes Gleichgewicht von Säuren und Basen im Körper stecken.

Die aus frischen Heilpflanzen zubereiteten Smoothies enthalten viele Inhaltsstoffe, die dabei unterstützen und daran mitwirken, ein Milieu zu kreieren, welches der Gesundheit dienlich ist. Vorübergehend könne es zu Verdauungsproblemen kommen, wenn das Verdauungssystem noch nicht an den Genuss von grünen Heilkräuter-Smoothies und an die geballte Ladung von Mikroorganismen gewöhnt ist. Zudem können starke Reinigungs- und Heilungsprozesse angestoßen werden. In diesem Fall empfiehlt die Expertin, die Kräuter in den Smoothies einfach etwas niedriger zu dosieren (und zum Beispiel einen Teil der Heilpflanzen durch Blattsalat zu ersetzen) und die Menge ganz allmählich zu steigern. Es kann auch manchmal sinnvoll sein, einen solchen Prozess als Ausdruck des Heilungsgeschehens zu akzeptieren oder gar willkommen zu heißen.

Indem die Eigenschaften der Heilpflanzen von A wie Ackerschachtelhalm bis Z wie Zitronenmelisse gezielt genutzt werden, wird der Smoothie zum magischen Zaubersantalk der Entgiftung und Erneuerung.

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 2

ISBN 978-3-86374-326-0