



# Frauenpraxis Spiez

## Grünsaft

### Herkunft

„Affenfutter“ nennt die **Gynäkologin Dorin Ritzmann** diesen Grünsaft. Affen essen den ganzen Tag lang Blätter, Beeren und Früchte. Sie kauen dauernd. Wir nicht. Deshalb werden in diesem Rezept grüne Blätter und Früchte oder Beeren mit dem Mixer zu einem Saft verarbeitet. So können die Inhaltsstoffe optimal über die Mundschleimhaut aufgenommen werden, wenn einen Moment im Mund behalten vor dem Schlucken.

### Quellen

Ich habe die Idee zu diesem Grünsaft von Dorin Ritzmann und sie diese Idee von der russischstämmigen Amerikanerin Victoria Boutenko.

### Handvoll Wirkung

Der Grünsaft enthält die Inhaltsstoffe der ganzen verarbeiteten Pflanzenteile. Farben, Geschmäcker, Mikronährstoffe und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Sie unterstützen Immunsystem, Hormonsystem, Stoffwechsel und Energiehaushalt im Körper, regulieren die Verdauung, reduzieren Entzündungen im Körper und senken das Bedürfnis nach Zucker. Grünsaft hilft das Krebsrisiko senken und reduziert die Nebenwirkungen von Chemotherapie (ausschliesslich ca. 5 dl Grünsaft und Wasser zu sich nehmen 48 h vorher bis 24h nachher).

### Herstellung

- **Täglich frisch!**
- Pro Tag: Erwachsene 2dl-4dl (4dl ersetzt eine Mahlzeit), Säuglinge 1 TL, Kinder/Jugendliche bis 2dl
- 1 Handvoll saisonale grüne Gemüseblätter, 1 Handvoll grüne Salatblätter, 1 Handvoll Beeren/Früchte
- 2 dl Wasser (wenig Wasser ergibt eine cremige Konsistenz, viel Wasser einen Saft)
- **Keine!!!** Öle, Samen/Nüsse, Knollen/Wurzeln/Gemüse behindern die Aufnahme der Inhaltsstoffe!
- **Nur Rohes.** Nichts Gekochtes, Getrocknetes. Keine Zusätze wie Zucker, Honig, Essig, Salz, Sahne.
- Mixen, bis ein Smoothie entsteht.
- Biologische, saisonale Zutaten verwenden! Sie enthalten mehr gesunde/weniger schädliche Stoffe!

Ich selbst nehme 1 Handvoll **grüne Salat- oder/und Gemüseblätter**, 1 Handvoll **junge Wildpflanzenblätter**, 1 Handvoll **saisonale Früchte/Beeren**.

Wenn ich habe, nehme ich **frische Küchenkräuter** als Teil von den 2 Handvoll grünen Blättern. Diese verwende ich nur sparsam, wegen des starken Geschmacks.

Im **Winter** nehme ich zum **Nüsslisalat, Kohl** gerne die eine oder andere **Blattknospe**. Rücksichtsvoll sammeln!!

### Einnahme

- 30 Minuten vor einer Mahlzeit oder
- 2h oder länger Abstand nach einer Mahlzeit.  
Vor allem wenn sie Milchprodukte enthalten hat. Das Milcheiweiss bindet die pflanzlichen Schutzstoffe (Polyphenole) im Saft. Es wird nicht mehr aufgenommen.

Annina Kramer

Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom  
in Trad. Europäischer Naturheilkunde

Coach bso, Supervisorin bso  
Mentorin OdA AM, Supervisorin OdA KT

Seestrasse 6  
3700 Spiez  
033 654 87 63

[kontakt@frauenpraxis-spiez.ch](mailto:kontakt@frauenpraxis-spiez.ch)  
[www.frauenpraxis-spiez.ch](http://www.frauenpraxis-spiez.ch)

