

Inhalt

Zum Geleit von <i>Victoria Boutenko</i>	11
Vorwort von <i>Christian Dittrich-Opitz</i>	13
Prolog: Das moderne Märchen vom grünen Zaubertrank für alle.....	17
Einleitung: Mit dem grünen Smoothie fängt alles erst an!.....	20
Teil 1: Unsere Zellen leben vom Licht	24
Leben ist Energie.....	30
<i>Schon die Alten haben es gewusst</i>	35
<i>Lebensenergie ist nicht manipulierbar</i>	37
Energie ist unteilbar.....	40
<i>Alles ist alles</i>	42
<i>Quantenphysik goes green</i>	44
Die Steuerungsfunktion der Einheitsebene.....	48
Informationsfluss durch Biophotonen	51
Jenseits der Lichtgeschwindigkeit	56
Alle Informationen sind immer schon überall.....	62
Die Wirkung der lebendigen Nahrung.....	65
<i>Warum biologische Rohkostqualität wichtig ist</i>	68
<i>Energetische Qualitätsbestimmung nach Bovis-Einheiten</i>	71
Zellschutz durch einen hohen ORAC-Wert.....	74
Kochnahrung blockiert den Energiefluss	76
Vitalstoffe versus leere Kalorien.....	79
Das Fühlen der Einheitsebene statt getrennter Wahrnehmung.....	81
Energie ist immer in Bewegung.....	85
<i>Energetische Leitfähigkeit durch körperliche Fitness</i>	86

<i>Meditation: die lautlose Bewegung der Stille</i>	88
<i>Musik als bewegende Manifestation des Herzens</i>	90
<i>Feel-The-Life-Energy-Sex bringt</i>	
<i>Bewegung in die Partner</i>	91
<i>Fragen Sie sich: Was bewegt mich wirklich?</i>	95
Teil 2: Grüne Pflanzen als Energieträger	96
Chlorophyll als »Lichtbringer« für die Zellen.....	100
<i>Unser »wahres« Blut ist grün!</i>	102
Die energetischen Wirkungen im Körper	106
Grüne Pflanzen als Vermittler der Einheitsebene.....	108
Die direkte Verbindung zum Sein an sich.....	116
Die »Photosynthese« in unseren Zellen	120
<i>Was unser Körper braucht, um für das</i>	
<i>Leben zu brennen</i>	124
<i>Das innere Kraftwerk für Gesundheit</i>	
<i>und Wohlbefinden</i>	126
Teil 3: Grüne Smoothies, unsere	
unerschöpfliche Energiequelle	130
Die Steckdose zur Natur	132
<i>Der grüne Planet schenkt uns seine Gaben</i>	133
<i>Rewild yourself: Führen Sie wieder ein »wildes« Leben!</i>	135
<i>Der Power-Mixer: eine perfekte Kombination aus</i>	
<i>Natur und Technik</i>	138
Der grüne Smoothie als Katalysator für ein neues	
Ernährungsparadigma	142
<i>Einfach und lecker: Jeder kann sich gesund ernähren</i>	144
<i>Nicht nur Trinkgenuss, sondern fühlbare Lebensenergie</i> ...	147
Das »Smooth«-Prinzip	151
<i>Genuss und Freude sind der Motor der Veränderung</i>	152
<i>Empfänglich werden für das, was immer schon da ist</i>	155
Das »Smooth-Prinzip« wirkt auf allen Ebenen.....	158

<i>Körperlich: Reinigung, Regeneration und Verjüngung</i>	159
<i>Emotional: Entspannung, Fühlen, Balance</i>	162
<i>Geistig: Wahrnehmen, Erkennen und erweiterte Sicht</i>	165
<i>Spirituell: Überwindung der getrennten Wahrnehmung</i>	168
Energetische Fülle statt Mangel.....	171
<i>Vitalstoff-Tankstelle Grüne Smoothies</i>	173
<i>Entfesselte Selbstheilungskräfte</i>	174

Teil 4: Der Lernprozess für alle:

Akzeptanz der freien Lebensenergie!	180
Wie die Wirklichkeit <i>wirklich</i> ist.....	183
<i>Die reduktionistische Sichtweise aufgeben</i>	186
<i>Wir sind immer schon vollkommen genährt</i>	188
Die freie Lebensenergie versorgt und verbindet	
alle Ebenen des Seins.....	190
Wachen, Träumen, Schlafen	193
Wir sind immer schon mehr, als wir denken	
und annehmen	199
Let the flow flow!.....	202
Wann bin »ich« authentisch?.....	204
<i>Wie werde ich aufnahmefähig für die Ungeteilte</i>	
<i>Energie der Einheitsebene?</i>	205
<i>Wie überwinde ich die Angst vor dem Licht,</i>	
<i>das alles durchdringt?</i>	208
Lebensenergie = Licht = Liebe	212
Eintauchen in den Einen Nichtgetrennten Prozess	
des Lebens und ihn nicht blockieren.....	215
Ich bin du: Mitgefühl, Kooperation und Toleranz	
als universelle Lebensgrundlage.....	218
Transzendenz als Sinn des Lebens	223

Teil 5: Unbegrenzt Fühlen: Eine neue Dimension der Wahrnehmung	228
Unbegrenzt Fühlen hat nichts mit Emotionen zu tun	231
<i>Lernen, nicht immer nur auf unsere Emotionen zu reagieren</i>	232
<i>Über das Universum hinausatmen</i>	234
Lebendiges Wasser, das ideale Medium für Lichtinformationen	236
<i>Wann ist Wasser lebendig?</i>	236
<i>Unbegrenzt Fühlen ist nur auf Tauchstation möglich</i>	243
Noch einmal: DAS WAS IST ist immer bereits der Fall.....	248
Niemand braucht ein Utopia.....	251
So werden Sie sensibel für die Ungeteilte Wirklichkeit.....	253
Warum der grüne Smoothie das Einheitsbewusstsein stärkt	257
Searchless Eating.....	261
Nicht nur den Hunger stillen, sondern die energetische Einheit des Seins erfahren	263
Die Suche ist unnötig.....	266
Herzenergie kann man schmecken	269
Leben Sie grün, gesund und glücklich!.....	274
<i>Nicht vergessen: Was uns sonst noch alles wirklich nährt</i>	276
<i>Warum ein neuer Lebensstil notwendig ist</i>	283
Jenseits des wissenschaftlichen Materialismus	289
Alles ist vorbereitet.....	296
Epilog: Hymne auf das Supergrüne Eine Herz des Lebens	302
Dank	304

Anhang	305
<i>Glossar</i>	305
<i>Mitwirkende (»Individuelle Inputs«)</i>	312
<i>Vorsicht bei der Auswahl der grünen Blätter!</i>	314
<i>Hinweis</i>	314
<i>Weiterführende Literatur</i>	315
Anmerkungen	319