

Judita Wignall

Raw Detox!

Das Rezeptbuch

Aus dem Amerikanischen von Andrea Panster

INHALT

Einführung	6
Kapitel 1 – Entgiften mit Rohkost	9
Leben in einer Welt voller Schadstoffe	10
Die Verdauung – der Grundstein unserer Gesundheit	12
Das <i>Raw Detox</i> -Programm	16
Entgiften Sie Ihr tägliches Leben	17
Kapitel 2 – Vorbereitung	19
Rohköstliche Vorratshaltung	19
Besondere Zutaten	20
Der <i>Raw Detox</i> -Einkaufszettel	22
Tipps für den Umgang mit Obst und Gemüse	23
Küchengeräte und Utensilien ...	24
Kräuter und Nahrungsergänzungsmittel	28
Weitere Detox-Möglichkeiten	30
Bevor es losgeht	32
Kapitel 3 – Der <i>Raw Detox</i>-Plan	35
Saftiges Frühstück, rohköstlicher Mittagsschmaus und das Abendessen aus dem Mixer	36
Der <i>Raw Detox</i> -Tagesplan	38
Die <i>Raw Detox</i> -Top-12	42
Tipps und Tricks rund um die Entgiftung	46
Der zuckerreduzierte 7-Tage-Entgiftungsplan	48
Der fettarme 7-Tage-Entgiftungsplan	50
Entgiften im Winter	52
Nahrungsmittelunverträglichkeiten	52
Noch mehr Rohkost-Tipps	53
Nach der Entgiftung	53

Kapitel 4 – Die Rezepte	55
Detox-Säfte	56
Smoothies	59
Getränke – wohltuend und lecker	69
Suppen	91
Salate	105
Hauptgerichte – herzhaft und süß	129
Desserts – rohköstliche Entgiftungshelfer	151
Saucen, Dips und Aufstriche	165
Anhang	
Glossar	170
Verzeichnis der Rezepte	172
Bezugsquellen	173
Literaturverzeichnis	174
Dank	174
Über die Autorin	175



EINFÜHRUNG

Die meisten Menschen leben sehr ungesund. Mehr als ein Drittel aller Deutschen leidet an einer oder mehreren chronischen Krankheiten. Herz-Kreislauf- und Gefäß-Erkrankungen, Diabetes mellitus und chronische Lungenerkrankungen gehören dabei zu den Spitzenreitern. Zwei Drittel aller deutschen Männer und nahezu die Hälfte der Frauen sind zudem übergewichtig. Der Arzneimittelverbrauch in Deutschland ist im Vergleich zu Erhebungen aus dem Jahr 2004 innerhalb von neun Jahren um 48,3 Prozent gestiegen und so konnte die Pharmaindustrie 2013 mit 642 Millionen verkauften Arzneimittelverpackungen einen historischen Rekord verbuchen.

Über unsere eigene Lebensführung hinaus leben wir in einer Welt, die mit Umweltgiften belastet ist. Die US-Umweltschutzbehörde enthüllte in ihrem neuesten Bericht, dass die amerikanische Landwirtschaft jährlich rund 450 Tausend Tonnen giftige Chemikalien in Umlauf bringt. Das sind 450 Tausend Tonnen zu viel! Sie landen in der kommunalen Wasserversorgung, in Flüssen, Seen und Meeren – und schließlich auf unserem Teller.

Aber auch in Deutschland steigt der Einsatz von Pestiziden trotz gut funktionierender Alternativen wie dem Bio-Landbau weiter an. So wurden im Jahr 2012 über 45 Tausend Tonnen Pestizide verkauft und auf konventionell bewirtschafteten Flächen eingesetzt. Darüber hinaus muss unser Körper täglich mit der Luftverschmutzung durch Autos, Industriebetriebe und Kraftwerke fertig werden.

Die chemische Industrie produziert jährlich 9000 verschiedene Substanzen in einer Gesamtmenge von insgesamt 3 Milliarden Tonnen. Davon gelangen 3,2 Millionen Tonnen in die Luft und ins Wasser; knapp 1 Milliarde ist krebserregend. Umweltverschmutzung und schlechte Ernährungsgewohnheiten belasten unsere Gesundheit in hohem Maße.

Die giftigen Chemikalien in unserem Essen, im Wasser und in der Luft bringen uns buchstäblich langsam um. Trendige Entgiftungskuren können daran nichts ändern. Wir müssen uns stattdessen bewusst um eine gesunde Lebensführung und um körperliche Entgif-

tung bemühen, um nicht Teil der oben beschriebenen Statistik zu werden.

Zum Glück findet derzeit ein Umdenken statt. Saftbars schießen wie Pilze aus dem Boden und nie war der Wunsch nach Entgiftung größer als heute. Die unterschiedlichsten Menschen entdecken die Vorzüge des Fastens und profitieren von der Energie, die uns frisches Obst und Gemüse verleihen.

Meinen eigenen Durchbruch erlebte ich im Juni 2007 mit meiner ersten Rohkost-Entgiftungskur. Ich wollte endlich meine Akne loswerden und gab alles daran, dieses Ziel zu erreichen. Einen Monat später war ich 7 Kilo leichter. Die Arthritis in den Fingern und auch meine Depressionen waren verschwunden. Ich strotzte nur so vor Energie und meine Haut war nahezu porentief rein. Schließlich gab ich die Schauspielerei auf, um Rohkost-Küchenchefin und Gesundheitsberaterin zu werden. Das war ein radikaler Wandel für jemanden, der eigentlich nur eine neue Ernährungsform ausprobieren wollte!

Im Laufe der Jahre habe ich erfolgreiche Versuche mit Saftfasten unternommen und erfahren, wie Freunde mit längeren Saftkuren großartige körperliche Veränderungen erzielten. Ich halte viel vom Saftfasten, aber für manche Menschen ist diese Form der Entgiftung vielleicht zu extrem. *Raw Detox* soll Ihnen zeigen, wie Sie trotz regelmäßiger Mahlzeiten in den Genuss der Vorteile des Fastens kommen können. Und die gute Nachricht lautet: Um Ihrem Körper beim Großputz zu helfen, müssen Sie auf gutes Essen nicht verzichten.

Im ersten Schritt von *Raw Detox* lassen Sie bewusst all die Nahrungsmittel und chemischen Zusätze weg, die Ihrer Gesundheit schaden. Im zweiten gönnen Sie Ihrer Verdauung eine Auszeit und versorgen Ihren Körper mit Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen, die das Immunsystem stärken und wie ein natürlicher Jungbrunnen wirken. Ob Sie einen Entgiftungstag oder einen einmonatigen Neustart planen, die Rezepte in diesem Buch werden Ihnen mehr Energie, innere und äußere Schönheit sowie Wohlbefinden verleihen.

Raw Detox ist jedoch kein Diätatgeber. Eine Entgif-

tung wird Sie von Ablagerungen im Darm und Wasseransammlungen befreien. Oft halten sich überschüssige Pfunde so hartnäckig, weil der Körper stark belastet ist. Daher ist ein Detox-Programm ein guter Einstieg in eine Diät. Sehen Sie also Gewichtsverluste am besten als zusätzlichen Bonus an und achten Sie in erster Linie auf eine hochwertige, vitalstoffreiche Ernährung. Finden Sie neue Möglichkeiten, diese Entgiftungsprinzipien in Ihren Alltag einzubauen, um den Körper bei seinen täglichen Aufgaben zu unterstützen. Nutzen Sie dieses Buch als Einstieg in die Ernährungsform, die am besten zu Ihnen passt. Ob Sie anschließend bei der Rohkost bleiben oder auf eine andere Ernährungsform umstellen, mit dem *Raw Detox*-Programm reinigen Sie Ihren Körper, bevor Sie ihn mit wohltuender Nahrung aufbauen.

Und vergessen Sie nicht: Ich bin Gesundheitsberaterin und Rohkost-Küchenchefin, aber keine Ärztin. Die Informationen in diesem Buch dienen daher nicht der Behandlung von Krankheiten. Lassen Sie sich bei chronischen Gesundheitsproblemen von dem Arzt Ihres Vertrauens beraten, bevor Sie mit dem *Raw Detox*-Programm beginnen. Bei Untergewicht, Energiemangel oder Schwäche rate ich Ihnen von einer Entgiftung ab. Wenden Sie das *Raw Detox*-Programm mit Achtsamkeit und Einfühlungsvermögen an. Der Detox-Prozess kann Ihre Gesundheit tiefgreifend verbessern. Ich hoffe, Sie genießen ihn und werden gesünder als je zuvor.
Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Entgiften!

Ihre Judita Wignall



ENTGIFTEN MIT ROHKOST

Beim Entgiften leiten wir all die Umweltgifte aus, die sich im Laufe der Zeit in unserem Organismus angesammelt haben. Unser Körper verfügt über große Selbstheilungskräfte und sorgt 24 Stunden am Tag dafür, sich von Schadstoffen zu befreien. Nehmen wir jedoch mehr Gifte auf, als der Körper ausscheiden kann, so überfordern wir ihn. Dieses Zuviel raubt uns Energie, schränkt die Organfunktionen ein, beschleunigt den Alterungsprozess und kann zu Nährstoffmangel, Entzündungen und schließlich zu ernsthaften Erkrankungen führen. Es gibt viele Möglichkeiten, all diesen Müll loszuwerden. Ich rate meinen Klienten, sich mit Rohkost wie frischem Obst, Gemüse, Avocados, Kokosnüssen, Nüssen und Samen gesund zu essen.

Bei der rohköstlichen Ernährung werden Lebensmittel nicht über 48 °C erhitzt, wodurch ihre Nährstoffe unverändert erhalten bleiben. Bei 48 °C beginnt die Zerstörung der Enzyme und ab 57 °C gehen allmählich Vitamine sowie sekundäre Pflanzenstoffe verloren. Eine gekochte Mahlzeit enthält nur noch 50 bis 70 Prozent ihrer Ausgangsnährstoffe. Roh bedeutet, dass die Kohlenhydrate nicht karamellisiert wurden. Die Fette bleiben unverändert, statt zu einer klebrigen Masse zu werden, und auch die Proteine denaturieren nicht. Wir nehmen rohes Obst und Gemüse wie von Mutter Natur geschaffen zu uns. Sie wurden weder ihrer Nähr- und Vitalstoffe beraubt noch industriell verarbeitet, mit Zusatzstoffen angereichert oder mit Chemikalien behandelt wie die meisten Produkte, die heutzutage in den Supermarktregalen stehen.

Mit Rohkost ernähren wir uns vitalstoffreicher und erleichtern dem Körper die Verdauung. Es kostet uns viel Energie Nahrung zu verarbeiten. Der gesamte Verdauungstrakt ist 6 bis 9 Meter lang und umfasst so wichtige Organe wie Speiseröhre, Magen, Dünn- und Dickdarm, Bauchspeicheldrüse, Leber und Galle. Im Rahmen dieses Detox-Programms gönnen Sie sich viel leicht Verdauliches wie Säfte, Smoothies und Suppen. So bleibt mehr Energie zur Verfügung, um

Gifte auszuscheiden, Gewebe zu reparieren und die Zellfunktion wiederherzustellen. Kurzum, wir unterstützen damit den natürlichen Reinigungsprozess. Die in Rohkost enthaltenen Ballaststoffe tragen zudem dazu bei, den Verdauungstrakt von Ablagerungen zu befreien. Und das enthaltene Wasser sorgt für die nötige Feuchtigkeit im Dickdarm. Wie wir noch sehen werden, ist eine gute Verdauung die Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden.

Durch ihren hohen Gehalt an Antioxidantien wirkt Rohkost entzündungshemmend. Mit Entzündungen reagiert das überforderte Immunsystem auf Schädigungen durch krebserregende Substanzen, Gifte, Pilze oder Krankheitserreger. Mit dieser Zellreaktion schützt der Körper sich selbst und sorgt für Heilung. Wurde sie durch Gifte ausgelöst, können uns die Antioxidantien der rohköstlichen Ernährung helfen, freie Radikale unschädlich zu machen, die beispielsweise Arterien (Plaques), Gelenke (Arthritis) und Augen (Makuladegeneration) schädigen. Rohkost ist also ein wichtiger Faktor im Kampf gegen degenerative Erkrankungen.

Das *Raw Detox*-Programm ist aber auch deshalb so heilsam, weil wir viele gesundheitsschädliche Substanzen weglassen, die wir mit unserer gewohnten Ernährung zu uns nehmen.

Bei diesem Detox-Programm verzichten Sie auf:

- verarbeitete und ihrer Vitalstoffe beraubte Lebensmittel
- industriell hergestellte Speiseöle
- Glucose-Fructose-Sirup, der zu Übergewicht, Diabetes und Leberverfettung führen kann
- nervenschädigende künstliche Farb-, Aroma-, Konservierungs- und Süßstoffe
- Transfette, die Entzündungen und Herzerkrankungen auslösen können
- das Nervengift Mononatriumglutamat (MNG)
- gentechnisch veränderte Lebensmittel, die zu Krebs, Leberversagen und Unfruchtbarkeit führen können

Die Verdauung – der Grundstein unserer Gesundheit

Der Ursprung einer guten oder schlechten Gesundheit ist fast immer der Verdauungstrakt. Aber was passiert eigentlich im Darm?

Rund 80 Prozent unseres Immunsystems befinden sich im Dickdarm – in Form des darmassoziierten lymphatischen Gewebes, das auch als „Darmimmunsystem“ bezeichnet wird. Die hier gebildeten Antikörper, T-Zellen, B-Zellen, Mast- und Fresszellen durchstreifen den ganzen Körper. Außerdem durchzieht ein Geflecht von Nervenzellen den Magen-Darm-Trakt, das sogenannte enterische Nervensystem. Daher wird der Darm oft als „zweites Gehirn“ bezeichnet. Wissenschaftler haben entdeckt, dass Magen-Darm-

Trakt und Gehirn mittels biochemischer Signale kommunizieren. Der Botenstoff Serotonin beflügelt uns durch Glücksgefühle und Wohlbefinden. Er wird zu 90 Prozent von den Nervenzellen im Darm produziert. Manche Menschen können ihre Depressionen lindern, indem sie die Darmsymbiose ins Gleichgewicht bringen.

Die Darmflora ist zudem unsere „zweite Leber“, denn hier werden 40 Prozent der aufgenommenen Giftstoffe abgebaut.

Wenn stark verarbeitete Nahrungsmittel, Zucker, Medikamente, gechlortes Wasser, Antibiotika, Schadstoffe oder Stress die Darmfunktion beeinträchtigen,



Kokosjoghurt
ist lecker und
schützt den Darm.
Das Rezept finden
Sie auf Seite 168.

können ganz unterschiedliche Störungen die Folge sein. Daher ist eine gesunde Darmflora unsere erste Abwehrstation.

Nützliche Bakterien

Im Darm leben rund 100 Billionen Bakterien. Sie entziehen der Nahrung Mikro- und Makronährstoffe, die der Körper verarbeiten kann. Aber unsere Gesundheit ist nur so gut wie unsere Aufnahmefähigkeit. Übernehmen schädliche Mikroorganismen die Herrschaft in unserem Darm, wird unser Körper nicht gut mit Nährstoffen versorgt und die Schleimhaut wird auf Dauer geschwächt. Dann werden weder Neurotransmitter noch Hormone gebildet und das gesamte Immunsystem leidet darunter. Gesunde Darmbakterien sind ein fester Bestandteil unseres Körpers. Sie reagieren auf unseren Ernährungs- und Lebensstil. Wenn jedoch Hefen, Pilze, Parasiten und schädliche Bakterien unseren inneren Garten überwuchern, können wir unser Darmgleichgewicht mit Probiotika (morgens oder abends auf nüchternen Magen), fermentierten Nahrungsmitteln und Getränken wiederherstellen. Die meisten Menschen kennen Störungen der Darmflora wie

- Blähungen
- Krämpfe
- Verstopfung
- Heißhunger
- Konzentrationsprobleme

Wenn Sie täglich darunter leiden, sollten Sie unter Umständen 6 bis 12 Wochen lang auf Obst, Zucker und Kohlenhydrate verzichten. Zucker ist wie Dünger für krankmachende Bakterien und Pilze. In *Raw Detox* finden Sie zahlreiche zucker- und obstfreie Rezepte. Getränke und schokoladige Desserts können Sie außerdem auch mit Stevia und Xylitol süßen.

☀ **Juditas Entgiftungstipp:** *Fermentierte Nahrungsmittel unterstützen die Ausscheidung von Pestiziden und Schwermetallen. Eine kleine Portion fermentiertes Gemüse aus dem Naturkostladen enthält mehr gute Bakterien als Probiotika in Pillen- oder Pulverform. Und Rote-Bete-Kwass (Seite 69) können Sie sogar selbst herstellen.*

Der durchlässige Darm

Das sogenannte *Leaky gut*-Syndrom steht für eine erhöhte Durchlässigkeit des Darms. Die Darmschleimhaut wird porös. In der Folge gelangen unverdaute Nahrungsmoleküle, Hefen, Krankheitserreger und Giftstoffe ungehindert ins Blut. Durchfall, chronische Verstopfung, Nahrungsmittelallergien, entzündliche Darmkrankheiten, Autoimmunerkrankungen wie *Hashimoto-Thyreoiditis*, rheumatoide Arthritis, *Zöliakie*, *Rosazea*, *Multiple Sklerose* und *Lupus*, ein geschwächtes Immunsystem, Nährstoffmangel, Hauterkrankungen, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Konzentrationsprobleme können die Folge sein.

Wichtige Auslöser sind:

- ungesunde Ernährung. Gentechnisch veränderte oder mit chemischen Substanzen versetzte Produkte, die Transfettsäuren, Zucker, Farb- und Konservierungsstoffe enthalten, können Entzündungen im Darm hervorrufen.
- Candida-Befall. Zucker lässt diesen Hefepilz gedeihen. Gerät die Besiedelung der Schleimhaut außer Kontrolle und bohren sich Pilzstränge hindurch, können auch Fremdstoffe ungehindert passieren.
- Weizengluten. Nicht nur Zöliakiepatienten sollten Gluten meiden. Etwa 80 Prozent der Bevölkerung leiden unter einer erhöhten Durchlässigkeit der Darmschleimhaut – ausgelöst durch die Proteine Gliadin und Glutenin, die das Absterben der Darmzellen beschleunigen. Sie sind in Weizen, Dinkel, Kamut, Roggen und Gerste enthalten. Aber auch einige Hafer- und Quinoazüchtungen können Entzündungen im Darm entfachen.
- Arzneistoffe wie Aspirin und Paracetamol, die die Darmschleimhaut dünner machen.

☀ **Ein gesunder Tipp:** *Falls Sie vermuten, dass Ihre Darmschleimhaut durchlässig ist, können Sie es mit Glutamin, Verdauungsenzymen, Vitamin D₃, Zink, hochwertigem Fischöl und Probiotika versuchen. Stellen Sie zudem Ihre Ernährung und Ihren Alltag um und unternehmen Sie alles, um die Darmheilung zu unterstützen. Weiterführende Literatur dazu finden Sie im Literaturverzeichnis (Seite 174).*

Verstopfung ...

Wenn ich meinen Kunden sage, dass sie 2- bis 3-mal täglich Stuhlgang haben sollten, stoße ich oft auf Verwunderung. Die meisten können froh sein, wenn es einmal am Tag oder jeden zweiten Tag klappt. Ideal wäre nach jeder Mahlzeit. Die zügige Verarbeitung der Nahrung ist enorm wichtig. Die optimale Verweildauer der Nahrung im Darm liegt bei 12 bis 24 Stunden, aber ein träger Darm kann dafür Tage brauchen. In westlichen Ländern nimmt die Verdauung durchschnittlich 48 bis 98 Stunden in Anspruch und jährlich werden Abführmittel im Wert von 140 Millionen Dollar verkauft! Befindet sich der Nahrungsbrei nach 24 Stunden noch immer im Darm, beginnt er zu faulen und die Giftstoffe gelangen ins Blut. Eine langsame Verdauung kann durch schlechte Ernährung, Ballaststoffmangel, Flüssigkeits- und Bewegungsmangel, Stress, auf Reisen, Candida-Befall, Antibiotika, Milchprodukte, Medikamente, *Leaky-gut*- sowie Reizdarmsyndrom, Diabetes, Nebennierenschwäche, Autoimmunerkrankungen, Schilddrüsenunterfunktion oder andere Krankheiten entstehen.

Bevor Sie mit der Entgiftung beginnen, sollten Sie also Ihre Verdauung in Schwung bringen. Bei chronischer

Verstopfung bleiben die von der Leber ausgeschiedenen Giftstoffe im Darm und landen schließlich wieder im Blut. Die Folge sind Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Übelkeit und Stimmungsschwankungen. Ist zudem die Durchlässigkeit des Darms erhöht, können sich Haut- und Autoimmunerkrankungen verschlechtern. Wenn Sie nicht nach jeder Mahlzeit oder wenigstens einmal täglich Stuhlgang haben, können Sie mit den Vorschlägen auf der nächsten Seite Abhilfe schaffen. Beachten Sie daher: Erst wenn es mit der Verdauung klappt, kann die Entgiftung beginnen.

☀ **Ein gesunder Tipp:** *Wenn Sie Zucker und Gluten meiden, Probiotika nehmen und trotzdem unter Symptomen einer gestörten Darmflora leiden, kann eine Fehlbesiedelung des Dünndarms vorliegen. In diesem Fall kann die von Natasha Campbell-McBride entwickelte GAPS-Diät (Gut and Psychology-Syndrom) oder die Spezielle Kohlenhydrat-Diät von Elaine Gottschall hilfreich sein (siehe Literaturverzeichnis, Seite 174), um Ihre Darmschleimhaut zu heilen.*



... und wie man sie löst

Trinken Sie mehr Wasser. Morgens bringt warmes Zitronenwasser (Seite 75) den Darm auf Trab.

Essen Sie ballaststoffreiches Obst und Gemüse – vor allem grünes Blattgemüse.

Sorgen Sie für ausreichend Bewegung. Yoga dehnt den Körper und massiert sanft die inneren Organe, Kraft- und Ausdauersport regen den Stoffwechsel an. Nehmen Sie Probiotika und fermentierte Nahrung wie Sauerkraut, Kimchi, Kefir und Kwass zu sich. Probiotika sollten Sie Ihrem Körper stets morgens direkt nach dem Aufstehen oder abends vor dem Schlafengehen auf leeren Magen zuführen. Oder gönnen Sie sich ein fermentiertes Getränk wie Kokoskefir oder Rote-Bete-Kwass (Seite 69). Sauerkraut und Kimchi schmecken auch zu den Mahlzeiten.

Und auf der Toilette kommt es auf die Haltung an. Im Hocken geht es am leichtesten. Schieben Sie sich einen Schemel unter die Füße oder heben Sie einfach die Füße an, um in eine halbe Hocke zu kommen. Es soll sogar Leute geben, die auf die Brille klettern.

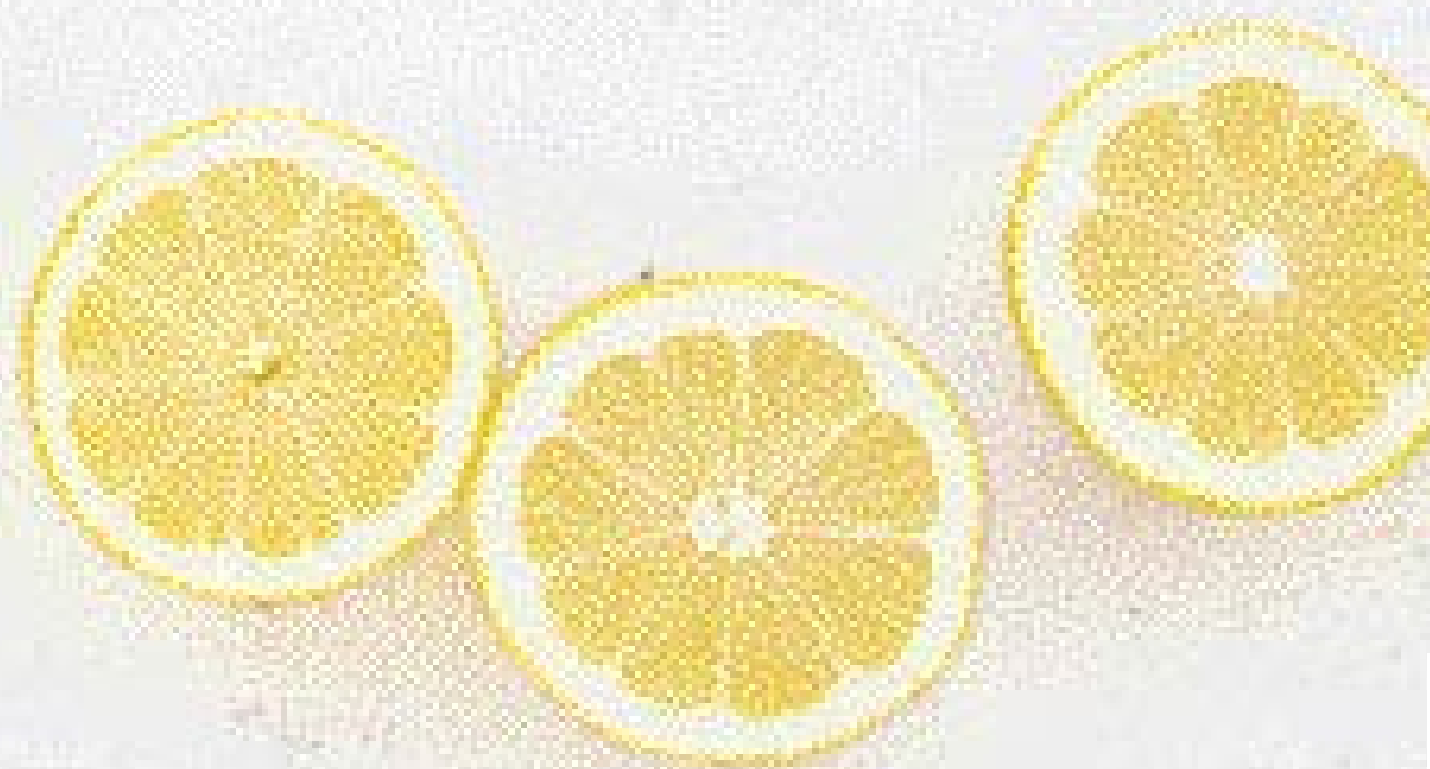
Versorgen Sie Ihren Körper vor dem Schlafengehen mit bioverfügbarem Magnesiumcitrat (am besten ohne Hilfs- und Zusatzstoffe).

Nehmen Sie reines Magnesiumoxid (am besten ohne Hilfs- und Zusatzstoffe) auf. Es reichert den Darm mit Sauerstoff an und zieht Wasser hinein. Das wässrige Ergebnis entspricht einer sanften Darmspülung und die Behandlung verleiht Ihnen neuen Schwung. Sie wird meist gut vertragen. Trotzdem rate ich Ihnen, mit der Minimaldosis zu beginnen und sich in unmittelbarer Nähe der Toilette aufzuhalten.

Machen Sie einen Einlauf oder gehen Sie zur Hydro-Colon-Therapie (Seite 31).

Greifen Sie zu Rizinusöl. Nehmen Sie morgens oder abends 1 Teelöffel auf leeren Magen. Erhöhen Sie gegebenenfalls die Dosis, aber nehmen Sie das Öl nicht länger als eine Woche.

Nehmen Sie pflanzliche oder freiverkäufliche Abführmittel nur im äußersten Notfall! Ich rate Ihnen davon ab, da sie den Darm reizen oder schädigen, heftige Krämpfe verursachen und abhängig machen können.



Das *Raw Detox*-Programm

Sie kennen jetzt die beiden wichtigsten Faktoren für eine erfolgreiche Entgiftung und strahlende Gesundheit von Kopf bis Fuß. Kommen wir nun zu den Grundpfeilern des *Raw Detox*-Programms:

- Reduzieren Sie die Giftstoffe in Ihrer Ernährung. Und entgiften Sie Ihren Haushalt und Ihr tägliches Leben.
- Unterstützen Sie die natürlichen Reinigungsprozesse Ihres Körpers, indem Sie sich auf eine rohköstliche Ernährung umstellen.
- Unterstützen Sie Leber und Darm bei der Entgiftung.

Der erste Punkt bildet dabei das Fundament, denn es macht keinen Sinn, mühsam zu entgiften, wenn in Ihrem Umfeld alles beim Alten bleibt. Nicht alle giftigen Chemikalien lassen sich vermeiden, aber in Ihren eigenen vier Wänden haben Sie es selbst in der Hand, Giftstoffe auf ein Minimum zu reduzieren.



Entgiften Sie Ihr tägliches Leben

Wenn Sie die folgenden Tipps für ein rundum gesundes Leben beherzigen, reduzieren Sie nicht nur die Giftstoffe in Ihrer Umgebung. Sie tun auch noch etwas für die Umwelt.

Verzichten Sie auf Putz- und Waschmittel mit toxischen Inhaltsstoffen und bewahren Sie Chemikalien nicht in Ihrer Wohnung auf. Besonders wichtig sind dabei die Waschmittel für Bettwäsche und Kleidung, da sie nie restlos ausgespült werden. Viele dieser Produkte enthalten Substanzen, die hormonelle Störungen wie eine Östrogendominanz verursachen können. Verwenden Sie weder Weichspüler noch Trocknertücher, sondern spülen Sie Ihre Wäsche stattdessen mit ½ Tasse (120 Milliliter) Weißweinessig.

Besorgen Sie sich ein Wasserfiltersystem für Küche und Bad. Ideal wäre eine Lösung fürs ganze Haus, hochwertige Systeme sind jedoch recht kostspielig. Besonders wichtig ist ein guter Filter in der Küche für sauberes Wasser zum Trinken und Gemüseputzen.

Kaufen Sie schadstofffreie Kosmetika. Dies gilt insbesondere für den Lippenstift, der irgendwann im Magen landet, sowie für Ihr Deo, da die enthaltenen Chemikalien ins Brustgewebe und in die Lymphknoten übergehen. Die Haut absorbiert alles – von der Feuchtigkeitscreme bis hin zum Tattoo. Kaufen Sie Kosmetika mit Bedacht. Meine Faustregel lautet: Was ich nicht essen kann, kommt auch nicht auf meine Haut. Überprüfen Sie Kosmetikprodukte vor dem Kauf beispielsweise über *ToxFox* (www.bund.net). Sie werden vermutlich schockiert feststellen, wie viele der angeblich „natürlichen“ Produkte gar nicht so natürlich sind. Oder stellen Sie Ihre Kosmetika selbst her (siehe Literaturverzeichnis, Seite 174).

Kaufen Sie Obst und Gemüse aus biologischem Anbau. Saisonale Produkte schonen den Geldbeutel und auf dem regionalen Bauernmarkt finden Sie zudem die frischeste Ware zu einem fairen Preis. Tipps für den Einkauf möglichst unbelasteter Lebensmittel finden Sie in dem Greenpeace-Ratgeber „Essen ohne

Pestizide“ (www.greenpeace.de/files/Essen_ohne_Pestizide_01_0.pdf), den Sie kostenlos im Internet herunterladen können.

Reinigen Sie die Raumluft. Durch die Ausdünstungen von Möbeln, Matratzen, Teppichen, Vorhängen und Farben kann die Luft zu Hause sehr belastet sein. Wir haben ein Luftreinigungsgerät im Schlafzimmer und Pflanzen im ganzen Haus. Sie filtern die Luft und machen aus Zimmern echte Lebens-Räume. Ein guter Einstieg ist das Buch *Gesünder leben mit Zimmerpflanzen* von B. C. Wolverton (siehe Literaturverzeichnis, Seite 174).

Meiden Sie Plastik. Kunststoffe aus Polycarbonat sowie Kunstharze enthalten Bisphenol A (BPA), das in den menschlichen Hormonhaushalt eingreift. Der Stoff wird bei Männern und Frauen gleichermaßen mit Unfruchtbarkeit sowie hormonellen Störungen in Verbindung gebracht. Zudem wird das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Leberschädigungen und Diabetes mellitus durch BPA beträchtlich erhöht. Nach Angaben von Wissenschaftlern sind Menschen in den Industriestaaten mittlerweile zu über 90 Prozent chronisch mit Bisphenol A (BPA) belastet. BPA ist die meistverkaufte Chemikalie weltweit. Allein in Deutschland werden nach Angaben vom BUND (Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland) jährlich rund 410.000 Tonnen zur Weiterverarbeitung verkauft. Meiden Sie daher Kunststoffe jeder Art, besonders Plastikflaschen, Getränke- und Konservendosen, Tetra-Paks sowie Quittungen von Registrierkassen. Verwenden Sie stattdessen Wasserflaschen aus Glas oder Metall, die Sie mit gefiltertem Wasser oder Quellwasser befüllen. Kaufen Sie keine in Plastik verpackten Lebensmittel und bewahren Sie die Reste vom Mittag- oder Abendessen in Glasbehältern auf.

Gönnen Sie sich neues Kochgeschirr. Teflonbeschichtete Töpfe und Pfannen können Giftstoffe und Edelstahl kann Nickel ins Essen abgeben. Am besten sind Produkte aus Glas oder mit einer Keramikbeschichtung.

Kapitel 2

VORBEREITUNG

Rohköstliche Vorratshaltung

Während der Entgiftungskur verwandelt sich Ihre Küche in ein grünes Paradies. Bei all dem reifen Obst und Gemüse und den frischen Kräutern fühle ich mich wie eine Königin. Hier folgen nun einige der wunderbaren Zutaten für Ihr Entgiftungsprogramm.

Früchte: Zitronen, Limetten, Orangen, Grapefruits, Wassermelonen, Erdbeeren, Himbeeren, Cranberrys, Heidelbeeren, Bananen, Ananas, Mangos, Papayas, Äpfel, Birnen, Weintrauben und Trockenfrüchte

Gemüse: Salatgurken, Stangensellerie, Paprikaschoten, Tomaten, Spinat, Zucchini, Rote Bete, Karotten, Romanasalat, Mangold, Kohl, Rucola, Brunnenkresse, Löwenzahn, Grünkohl, Zwiebeln, Schalotten, Sprossen und Klettenwurzeln

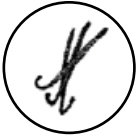
Gesunde Fette: Kokosnüsse, Avocados, Hanfsamen, Chiasamen, Mandeln, Walnüsse, Pekannüsse, Cashewkerne, Pinienkerne, Leinsamen, Sesamsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, kalt gepresstes Kokos- und Leinöl

Kräuter: Basilikum, Petersilie, Koriander, Minze, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Kurkuma

Würz- und Süßungsmittel: Meersalz, Himalaja-Salz, Vanille, Cayennepfeffer, Chipotle-Pulver (aus geräucherten Jalapeñoschoten), Coconut Aminos (oder Tamari), Kurkuma, Curry, Zimt, Apfelessig, Honig, Kokos-Nektar, flüssiges Stevia und Xylitol

☼ **Juditas Entgiftungstipp:** *Eine Ernährungsumstellung kann eine echte Herausforderung sein. Aber mit den richtigen Küchenutensilien und guten Zutaten lässt sich der Detox-Plan leichter einhalten – und der Erfolg ist Ihnen sicher.*

Besondere Zutaten



Vanillepulver

Dabei handelt es sich schlicht um gemahlene Vanilleschoten. Ich bevorzuge diese kostengünstigere Variante, um meine Gerichte zu aromatisieren. Alternativ habe ich in den Rezepten auch die Mengenangaben für naturreinen Vanilleextrakt angegeben, der jedoch meist nur in Online-Shops erhältlich ist.



Salz

Ich verwende am liebsten graues Meersalz aus der Bretagne, aber das rosa Steinsalz aus dem Himalaja ist ebenfalls eine gute Wahl – genau wie viele andere Natursalze. Machen Sie einen großen Bogen um raffiniertes und jodiertes Tafelsalz. Ich habe immer einen kleinen Salzstreuer für unterwegs dabei.



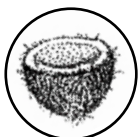
Stevia

Dieses Süßungsmittel hat keine Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel. Getränke, Smoothies und Desserts süße ich mit flüssigem Stevia. Achten Sie darauf, dass das von Ihnen verwendete Produkt nicht bitter schmeckt. Da die Süßkraft je nach Hersteller variiert, verzichte ich bei den Rezepten auf Mengenangaben. Grundsätzlich gilt: Weniger ist mehr.



Xylitol

Xylitol ist wie Stevia eine insulinneutrale Alternative, die weniger süßt als Zucker. Es sollte jedoch aus den Fasern der Birkenrinde und nicht aus – meist gentechnisch verändertem – Mais hergestellt sein.



Coconut Aminos

Diese Würzsauce aus dem fermentierten Saft der Kokosblüte kann die Sojasauce ersetzen, enthält weder Gluten noch Soja, ist natriumarm und zudem ein Rohkostprodukt. Coconut Aminos können Sie im Internet bestellen. Falls Sie nicht fündig werden, verwenden Sie Tamari. Die traditionelle Würzsauce enthält keinen Weizen, ist aber für Sojaallergiker nicht geeignet.

Lecithin

Die Nahrungsmittelindustrie setzt Lecithin als Emulgator für Schokolade, Backwaren und Konfekt ein. Rohköstler verleihen Desserts und Smoothies damit eine cremige Konsistenz. Es ist zudem ein hervorragendes Nahrungsergänzungsmittel, da es die mit den B-Vitaminen verwandten Substanzen Cholin und Inositol enthält. Sie unterstützen Gehirn, Augen, Herz-Kreislauf-Funktion, Haut und Haare. Bevorzugen Sie Reinlecithin aus Sonnenblumenkernen als Pulver oder Granulat. Falls Sie nur Sojalecithin finden können, sollten Sie sich für das Pulver entscheiden, da das Granulat raffiniertes Sojaöl enthält.



Kokos-Nektar

Eine gute Alternative zum Agavendicksaft. Kokos-Nektar enthält weniger Fructose und mehr Glucose, die der Körper besser verstoffwechseln kann. Er hat den Geschmack und die Beschaffenheit von Karamell und einen niedrigeren glykämischen Index als Honig oder Ahornsirup.



Apfelessig

Kaufen Sie ausschließlich rohe, nicht pasteurisierte Produkte biologischer Herkunft. Sie sind reich an Enzymen und nützlichen Bakterien. Verdünnt ist Apfelessig eine wunderbare Verdauungshilfe und schon 1 Esslöffel davon macht Ihr Zitronenwasser (Seite 75) zum Entgiftungsdrink.



Dulse

Dulse-Algen aus dem Atlantik sind mein Favorit. Man kann sie direkt aus der Packung essen. Sie schmecken nicht penetrant nach Fisch, sondern einfach köstlich. Dulse-Algen enthalten reichlich Jod, Mangan, Vitamin K und andere Spurenelemente. Sie werden als Flocken oder Streifen angeboten und eignen sich für Salate, Suppen oder pikante Smoothies.



Kombu

Kombu-Algen sind eine tolle Ergänzung für Ihren Speiseplan. Sie enthalten viel Jod und verleihen Suppen ein wunderbares Aroma. Ich bevorzuge Kombu aus dem Atlantik, da Algen aus dem Pazifik radioaktiv belastet sein können.



Der Raw Detox-Einkaufszettel

Mit den folgenden Grundzutaten können Sie viele Rezepte in diesem Buch zubereiten. Wenn ich noch nicht genau weiß, was ich essen will, kaufe ich einfach diese Nahrungsmittel ein.

1 x in der Woche:

- 6 Zitronen
- 4 Äpfel
- 4 Avocados (unterschiedlich reif)
- 4 Salatgurken
- 1 Bund Stangensellerie
- 1 Pfund Roma-Tomaten
- 4 Zucchini
- 1 weiße Zwiebel
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchknolle
- 1 Bund Spinat
- 1 Bund Grünkohl
- 1 Kohlkopf
- 1 Schale frische oder 1 Tüte tiefgefrorene Erdbeeren
- 4 Bananen
- 2 junge Trinkkokosnüsse
- 200 g ungesüßte Kokosraspel in Bio-Qualität
- 1 Bund Basilikum
- 1 Bund frische Minze
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Koriandergrün
- 1 große Ingwerwurzel

1 x im Monat:

- 1 kleine Tüte Mandeln in Rohkostqualität
- 1 kleine Tüte Cashewkerne in Rohkostqualität
- 1 kleine Tüte Pinienkerne in Rohkostqualität
- 1 kleine Tüte Chiasamen
- 1 kleine Tüte Hanfsamen
- 1 kleines Glas Kokosöl in Rohkostqualität
- 1 kleine Flasche Olivenöl

Tipps für den Umgang mit Obst und Gemüse

Kaufen Sie nach Möglichkeit Obst und Gemüse aus biologischem Anbau. Wie Insekten-, Pflanzen- und Pilzvernichtungsmittel auf den Menschen wirken, verrät die Gesundheit der Beschäftigten in der konventionellen Landwirtschaft.

Nach Angaben des Pestizid Aktions-Netzwerks e. V. (PAN) ist die Fortpflanzungsfähigkeit von Landarbeitern sowie Beschäftigten in Gewächshäusern, Gärtnereien und im Gemüseanbau neben der akut sowie chronisch toxischen Wirkung von Pestiziden, die weltweit jährlich zu Hunderttausenden von Vergiftungen führen, durch eine Reihe von Inhaltsstoffen gefährdet, deren Wechselwirkung mit dem menschlichen Hormonsystem nachgewiesen werden konnte. Akute Vergiftungen äußern sich durch Übelkeit, Erbrechen, Krämpfe und Hautausschläge. Langfristig folgen Probleme wie Unfruchtbarkeit, Missbildungen bei Kindern, Erblindung, Leukämie, Krebs, neurologische Störungen und Nervenschäden.

Je mehr Bio-Produkte wir also kaufen, desto mehr tun wir für eine nachhaltige und umweltschonende Landwirtschaft sowie den Schutz der Arbeiter. Biologisch angebautes Obst und Gemüse ist heutzutage fast überall und ohne große Mehrkosten erhältlich, aber auch bei konventionell angebaute Ware gibt es Obst- und Gemüsesorten, die weniger stark mit Pestiziden belastet sind. Der Greenpeace-Ratgeber „Essen ohne Pestizide“ (siehe Seite 17) bietet Ihnen detaillierte Informationen zur toxischen Belastung verschiedener Obst- und Gemüsesorten.

Kaufen Sie regionale und saisonale Produkte. Was bringt es uns, im Dezember sündhaft teure Erdbeeren aus Israel oder Ägypten oder im April Äpfel zu kaufen, die unreif geerntet und sechs Monate gelagert wurden? Bestimmt haben Sie schon einmal in solch einen Apfel gebissen und sich über seinen faden und mehligem Geschmack beschwert. Kaufen Sie lieber Obst und Gemüse aus regionalem Anbau, es ist schmackhafter und obendrein günstiger. Auf Bauernmärkten bekommen Sie die frischeste Ware zum besten Preis. Daher rate ich Ihnen: Erkunden Sie die Märkte und Naturkostläden in Ihrer Umgebung und decken Sie sich mit dem ein, was die Saison zu

bieten hat. Da die Bio-Zertifizierung eine langwierige Sache sein kann, haben einige Verkäufer vielleicht kein Bio-Siegel. Trotzdem verzichten viele Bauern auf chemische Spritzmittel. Sprechen Sie mit ihnen über ihre Anbaumethoden. Meist sind die Produkte relativ unbelastet.

Waschen Sie Obst und Gemüse mit Grapefruitkernextrakt. Auch Bio-Produkte müssen von Erde, Parasiten, Pilzen und Mikroorganismen gereinigt werden. Bio-Landwirte bewässern nicht mit gefiltertem Wasser. Einige Betriebe liegen an stark befahrenen Straßen, wo die Pflanzen Abgasen und Bremsstaub ausgesetzt sind. Ich wasche Obst und Gemüse grundsätzlich mit ein paar Tropfen Grapefruitkernextrakt im Spülbecken. Ich bewege es gut im Wasser und lasse es anschließend zehn Minuten darin liegen, bevor ich es unter fließendem Wasser abspüle. Grapefruitkernextrakt ist Bestandteil vieler Obst- und Gemüsereinerer, die man ebenfalls verwenden kann. Leider entfernt er keine Pestizide.

Das erledigt die Aktivkohle: Geben Sie 1 Teelöffel Aktivkohle in eine große Schüssel Wasser oder 1 Esslöffel ins Spülbecken. Lassen Sie das Gemüse 10 bis 15 Minuten im Wasser liegen und spülen Sie es anschließend ab. Ein Rezept für selbst hergestellten Obst- und Gemüsereinerer finden Sie unter www.zentrum-der-gesundheit.de/fungizide-und-pestizide-entfernen-ia.html. Wenn Sie tiefer in die Tasche greifen wollen, kann Ozon die Arbeit von Grapefruitkernextrakt übernehmen. Am Wasserhahn montiert, bereitet ein Ozon-Generator im Handumdrehen reinigendes Wasser (Informationen dazu finden Sie z. B. unter www.meditecheurope.de/ozone-water-generator-aquatos.php).

Legen Sie sich einen Luftreiniger für den Kühlschrank zu. Dieser preiswerte kleine Helfer beseitigt Gerüche, zudem hält er Ihr Obst und Gemüse frisch. Lebensmittel verderben nicht so schnell, was auf Dauer Ihren Geldbeutel schont. Der Luftreiniger für den Kühlschrank war eine der besten Investitionen für meine Küche.

Küchengeräte und Utensilien ...

Diese Küchengeräte und -utensilien habe ich immer griffbereit:

- **Mixer.** Ein Hochleistungsmixer wie etwa der *Vitamix* sorgt für beste Ergebnisse, aber ein gewöhnlicher Haushaltsmischer tut es auch. Sie müssen damit allerdings vielleicht etwas länger mixen, um die gewünschte Konsistenz zu erhalten.
- **Küchenmaschine.** Ein Modell mit einem Fassungsvermögen von 1,5 Litern ist für die Rezepte in diesem Buch ideal.
- **Entsafter.** Ein Entsafter ist empfehlenswert, aber nicht zwingend notwendig – vor allem, wenn Sie bereits einen Hochleistungsmixer besitzen. Bei einer Neuanschaffung gilt: Das beste Modell ist eines, das Sie auch tatsächlich benutzen. Es sollte leicht zu bedienen und zu reinigen sein.

- **großes Küchenmesser** sowie Messerschärfer
- **großes Schneidbrett** aus Holz oder Bambus
- **Messbecher** und **-löffel**
- **Nussmilchbeutel** zur Herstellung von Nuss- und Kokosmilch
- **praktische Helfer** wie Kunststoffspatel, Sparschäler, Schneebeesen, Küchenreibe, Julienneschneider, Zitronenpresse, Edelstahlreibe, Gemüsehobel und Spiralschneider für Gemüsenudeln



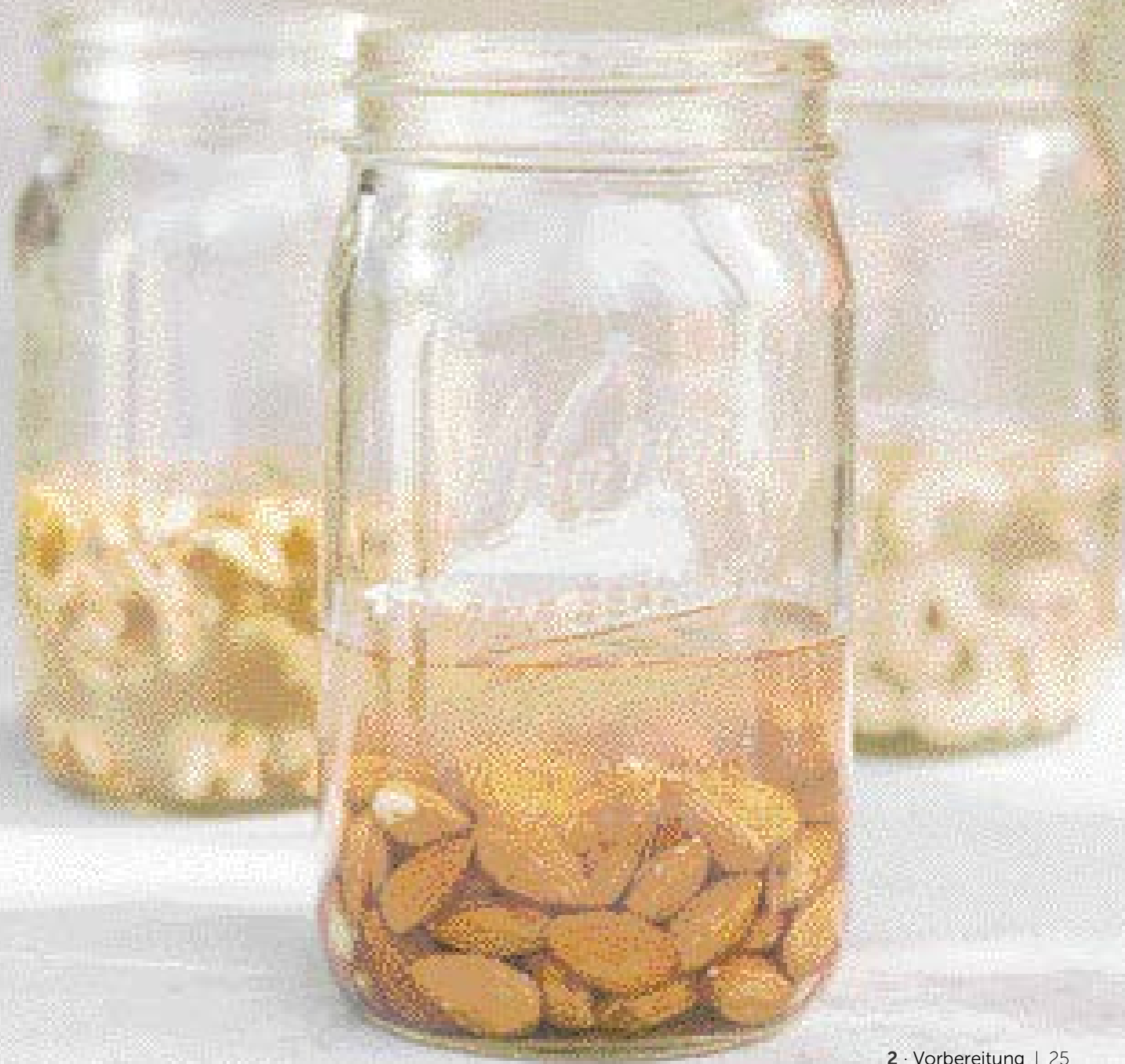
... und noch ein paar wichtige Hilfsmittel, Zutaten und Techniken in der Rohkostküche

Drei Dinge finden Sie in der Küche jedes Rohköstlers: Einmachgläser, eingeweichte Nüsse und junge Trinkkokosnüsse.

Einmachgläser. Man muss sie einfach lieben! Ich bin immer wieder begeistert von meiner Sammlung von Gläsern in unterschiedlichen Größen. Ich verwende sie zum Trinken und zum Aufbewahren von Smoothies, Nussmilch und Suppen. Ich lagere Nüsse, Samen und Gewürze in diesen Gläsern und fermentiere Kefir, Kwass und Gemüse darin. Wenn Sie in größeren Mengen einkaufen, sollten Sie Ihre Vorräte in Gläser umfüllen. Das hält sie länger frisch, schützt vor Ungeziefer und erleichtert die Organisation Ihrer Vorratskammer.

Nüsse und Samen einweichen. Damit die Saat im Garten zum Leben erwacht, muss sie gewässert werden. Auch Nüsse und Samen sollten auf diese Weise vor dem Verzehr aktiviert werden. Wenn Sie sie ein paar Stunden in Wasser einweichen, erwecken Sie sie zum Leben und sorgen zugleich für eine verbesserte Verfügbarkeit der Nährstoffe. Vor allem aber werden dadurch Enzymhemmer wie Phytinsäure sowie Gerbstoffe (Tannine) ausgeschwemmt, die sie schwer

verdaulich machen und die Aufnahme von Mineralstoffen hemmen. Das Einweichen verbessert zudem den Geschmack, da es besonders Nüssen wie etwa Walnüssen das Bittere nimmt. Eingeweichte und abgezogene Mandeln schmecken sogar richtig süß. Für einige Rezepte in diesem Buch benötigen Sie eingeweichte Nüsse. Auf Seite 71 finden Sie eine genaue Anleitung mit Einweichzeiten.



Junge Trinkkokosnüsse. Trinkkokosnüsse gehören zu meinen Lieblingszutaten. Lassen Sie sich von der rauen Schale nicht abschrecken! Ihr Inhalt ist nicht mit den braunfaserigen reifen Früchten zu verwechseln, die ein festes, trockenes Fleisch und wenig Kokoswasser haben. Das Fleisch junger Trinkkokosnüsse

ist weich und sie enthalten 1 bis 2 Tassen (240 bis 480 Milliliter) Flüssigkeit. Wählen Sie Früchte mit weicher, etwas schwammiger Schale ohne dunkle Flecken oder Risse. Hier zwei Methoden, eine Trinkkokosnuss zu öffnen:



Methode 1: Messer und Küchenbeil

1 Entfernen Sie mit einem scharfen Messer das faserige Material am oberen konischen Ende der Kokosnuss bis zur harten inneren Schale.

2 Legen Sie die Kokosnuss auf die Seite und halten Sie sie am unteren Ende gut fest. Schlagen Sie nun mit der unteren Kante eines scharfen Küchenbeils kräftig in die konische Spitze. Möglicherweise brauchen Sie dafür mehrere Versuche.

3 Sobald das Küchenbeil fest in der Schale sitzt, stellen Sie die Kokosnuss wieder auf. Bewegen Sie das Beil nach oben, um die Öffnung zu vergrößern, bis ein kreisförmiger Deckel entsteht.

4 Halten Sie die Kokosnuss gut fest und hebeln Sie den Deckel leicht mit dem Beil ab.

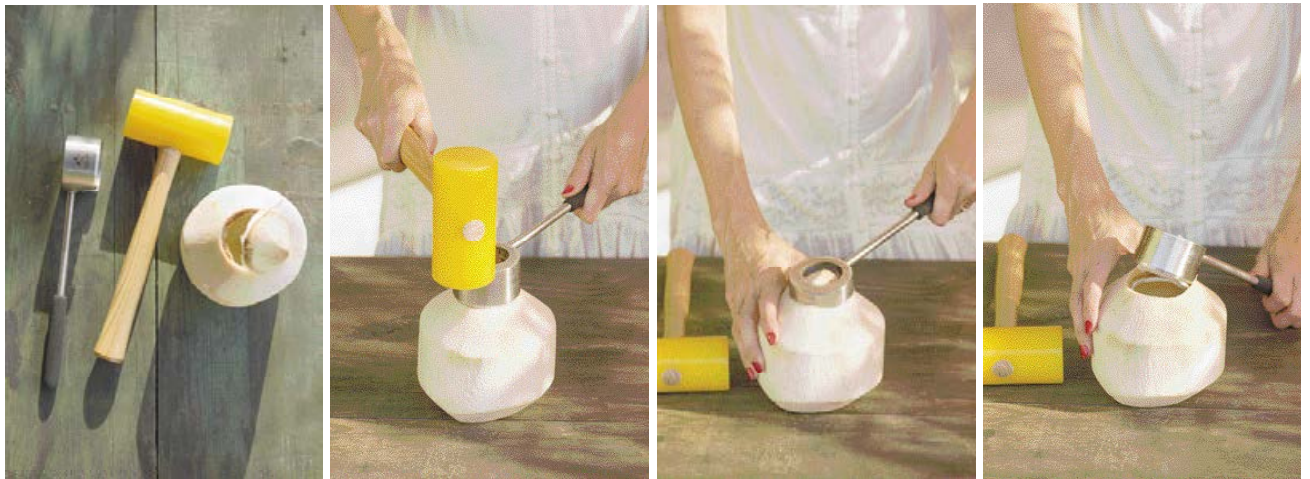
☀ **Darauf sollten Sie achten:** *Konzentrieren Sie sich gut, wenn Sie mit dem Küchenbeil arbeiten. Holen Sie nicht zu weit aus und achten Sie darauf, dass sich Ihre Finger nicht unterhalb der Klinge befinden.*

Methode 2: Coco Jack

Das zweiteilige Set des *Coco Jack* (www.coco-jack.com) aus Gummihammer und rundem Stanzmesser mit Griff ist das beste Gerät zum Öffnen von Trinkkokosnüssen, das ich kenne. Aber auch ein in Online-Shops erhältlicher *CocoCut*-Öffner* erfüllt bestens seinen Zweck.

1 Rechtshänder nehmen den Gummihammer in die rechte und den *Coco Jack* in die linke Hand.

2 Setzen Sie den *Coco Jack* mittig auf die konische Spitze. Schlagen Sie mit dem Gummihammer an mehreren Stellen ein paar Mal auf die Außenkante, bis das Stanzmesser die Schale durchdrungen hat.



3 Ziehen Sie den *Coco Jack* heraus und drücken Sie den konischen Deckel von oben aus dem Stanzmesser.

*Ähnlich funktioniert der *CocoCut*-Öffner: Den äußeren Ring des *CocoCut*-Öffners mittig auf die konische Spitze setzen und mit der Klinge des Aufsatzes durch Drehbewegungen die faserige Schale durchtrennen. Die Kokosnuss dabei gut festhalten.

Wenn die Kokosnuss offen ist ...

Gießen Sie das Kokoswasser durch ein Sieb, um Schalenreste aufzufangen. Das Wasser sollte klar oder nur leicht getrübt sein und süß schmecken. Wenn es lila oder trüb ist und schlecht riecht, werfen Sie die Kokosnuss weg. Machen Sie einen Geschmackstest, bevor Sie das Wasser weiterverwenden. Sie können das Wasser 4 bis 5 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Tiefgekühlt bleibt es einige Wochen frisch.

So lösen Sie das Fruchtfleisch heraus

Lösen Sie das Fleisch mit einem Spatel heraus. Je nach Alter der Kokosnuss kann es weich und geleeartig oder schon fester sein.

Harte Schalenreste mit einem Schälmesser entfernen. Sie können das Fleisch 4 bis 5 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Tiefgekühlt bleibt es einige Wochen frisch.

Kräuter und Nahrungsergänzungsmittel

Bei diesem Detox-Programm entgiften Sie mit gesunden Nahrungsmitteln. Zusätzlich können Sie sich Unterstützung aus Mutter Naturs Apotheke holen. Die folgenden natürlichen Nahrungsergänzungsmittel können den Entgiftungsprozess fördern. Sie müssen natürlich nicht alle nehmen, aber vielleicht spricht Sie das eine oder andere davon an.

Zeolithpulver

Zeolithe sind negativ geladene mineralische Verbindungen, die positiv geladene Schwermetalle und Umweltgifte anziehen. Sie binden nachweislich krebserregende freie Radikale, die beispielsweise beim Braten und Grillen entstehen, und fangen Mikroorganismen wie Bakterien, Viren und Hefepilze ein. Die gebundenen Giftstoffe werden über Urin oder Stuhl ausgeschieden. Zeolithpulver ist ungiftig und unbedenklich. Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Es kann täglich zur Entgiftung eingenommen werden. In Deutschland wird es unter dem Produktnamen *Megamin* verkauft.

Probiotika

Die Einnahme eines Probiotikums morgens oder abends auf nüchternen Magen ist eine hervorragende Möglichkeit, nützliche Bakterien im Darm anzusiedeln. Achten Sie darauf, dass es mehrere Bakterienstämme enthält. Auch der Verzehr fermentierter Nahrungsmittel wie Sauerkraut und Rote-Bete-Kwass (Seite 69) zu den Mahlzeiten unterstützt die Verdauung und die Aufnahme der Nahrung. Sie kann ohne die nützlichen Bakterien im Darm nicht aufgespalten werden. Wichtig ist, dass mehr gute Mikroorganismen als schlechte wie etwa Candidapilze vorhanden sind. Falls die Einnahme eines Probiotikums Blähungen verursacht, sollten Sie die Marke wechseln. Einige Bakterienstämme können eine bestehende Fehlbesiedelung des Dünndarms noch verschlimmern. Wählen Sie ein gut verträgliches Probiotikum und nehmen Sie es täglich.

Mariendistel

Die wohltuende Wirkung der Mariendistel beruht auf dem Flavonoidkomplex Silymarin. Dieses starke Antioxidans schützt die Leberzellen. Es reduziert oxidativen Stress und verhindert, dass Giftstoffe in die Leber gelangen. Bereits vorhandene Toxine werden unschädlich gemacht. Zudem erhöht es den Glutathionspiegel in der Leber um über 35 Prozent, kurbelt die Gallenproduktion, die antioxidative Aktivität des Körpers und damit auch die Leberfunktion an. Studien zufolge kann die Mariendistel die Genesung geschädigter Leberzellen unterstützen. Sie sollte aber jeweils nur über einen kurzen Zeitraum eingenommen werden.

Chlorella-Algen

Dank ihrer einzigartigen Molekularstruktur binden diese einzelligen Mikroalgen Schwermetalle, Chemikalien und Pestizide. Sie enthalten sehr viel Chlorophyll – 40-mal mehr als Weizengrassaft. Dadurch reinigen sie das Blut und erhöhen seinen Sauerstoffgehalt. Mit ihrem hohen pH-Wert erzeugen sie eine basische Umgebung, in der sich nützliche Bakterien wohlfühlen. So unterstützen sie die Verdauung und die Heilung des Darms. Chlorella-Algen sind als Pulver oder Presslinge erhältlich. Achten Sie darauf, dass ihre Zellwände vorab schonend aufgebrochen wurden, da ihre Inhaltsstoffe ansonsten nicht verdaut und aufgenommen werden können, und dass sie aus kontrolliert biologischer Erzeugung stammen. Sie werden morgens zum Frühstück eingenommen und können unbedenklich zur täglichen Entgiftung eingesetzt werden.



Pektin

Pektin gehört zu den löslichen Ballaststoffen, die reichlich in Obst und Gemüse enthalten sind – vor allem in der Schale von Äpfeln und Zitrusfrüchten. Es zieht Schwermetalle, radioaktive Isotope und andere Umweltgifte aus dem Darm. Pektin ist zudem ein hervorragendes Präbiotikum. Es dient den nützlichen Darmbakterien als Nahrung und kann so Verstopfung und Durchfall bekämpfen. Die Nahrungsmittel des *Raw Detox*-Programms enthalten jede Menge Pektine. Falls Sie befürchten, mit Schwermetallen belastet zu sein, können Sie die Ausleitung mit der zusätzlichen Einnahme von Pektin unterstützen.

Jod

Alle unsere Zellen sind auf dieses wichtige Spurenelement angewiesen. Die Schilddrüse ist nur eines von vielen Organen, die Jod brauchen, um die Körperfunktionen aufrecht zu erhalten. Sie ist jedoch am stärksten von Schäden durch Umweltgifte betroffen. Bei Jodmangel docken Schwermetalle und Halogene wie Brom, Fluor und Chlor an den Rezeptoren der Schilddrüsenzellen an. Bromid wurde als Pflanzenschutzmittelrückstand in Salat nachgewiesen, Fluor ist als Natriumfluorid in Zahnpasta enthalten, Trinkwasser kann mit Nitrat verunreinigt sein oder Chloride enthalten. Die Jodrezeptoren der Schilddrüse können jedoch auch radioaktives Jod-131 aufnehmen, das mit der Abluft aus Kern- und Kohlekraftwerken austritt, sowie das in großen Mengen als Pestizid eingesetzte hochgiftige Iodmethan. Mit der Einnahme von Jod lassen sich diese Giftstoffe, aber auch Schwermetalle wie Quecksilber, Blei, und Cadmium sowie Aluminium binden und ausleiten. Ich empfehle Ihnen die tägliche Einnahme von in Apotheken erhältlichem Lugol'scher Jodlösung (nach Dr. Hulda Clark) – in Absprache mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker.

Oregano-Öl

Oregano-Öl bekämpft Viren, Bakterien, Pilze und Parasiten und unterstützt die Heilung des Darms. Es vertreibt Candidapilze aus dem Dickdarm, heilt Infektionen und steigert die Abwehrkräfte. Am wirksamsten ist *Origanum vulgare*, der auch als „Dost“ oder „wilder Majoran“ bekannt ist. Das Öl ist flüssig oder in Kapseln erhältlich. Bitte beachten Sie, dass Flüssigextrakte hoch konzentriert und daher sehr scharf sind. Verdünnen Sie sie stets mit einem Trägeröl wie Olivenöl oder mit Wasser. Natürliche Öle schonen die guten Darmbakterien und können ohne Bedenken auch über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

Weitere Nahrungsergänzungsmittel

Während Ihres *Raw Detox*-Programms können Sie auf die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln verzichten. Wenn Sie allerdings regelmäßig ein Vitaminpräparat mit natürlichen Inhaltsstoffen oder ein grünes Superfood (wie beispielsweise Gerstengras, Spirulina oder Chlorella) zu sich nehmen, können Sie auch während der Entgiftung damit fortfahren – vorausgesetzt, es handelt sich um ein naturreines Produkt ohne künstliche Hilfs- und Zusatzstoffe. Werfen Sie einen Blick auf das Etikett Ihres Nahrungsergänzungsmittels. Wenn synthetische Folsäure statt natürliches Folat, Ascorbinsäure statt natürlichem Vitamin C oder für Vitamin B₁₂ Cyanocobalamin statt Methylcobalamin enthalten ist, haben Sie es nicht mit einem qualitativ hochwertigen Produkt zu tun. Der Körper kann diese synthetischen Stoffe nicht aufnehmen und scheidet sie bestenfalls einfach wieder aus.

Weitere Detox-Möglichkeiten

Neben gesunden Lebensmitteln, Kräutern und Nahrungsergänzungsmitteln gibt es weitere Methoden, um effektiv zu entgiften. Nutzen Sie so viele der folgenden Möglichkeiten wie möglich für ein optimales *Raw Detox*-Ergebnis.

Sport

Sanfte bis mäßige Bewegung regt den Lymphfluss an. Die klare Lymphflüssigkeit enthält weiße Blutkörperchen und entfernt auf ihrem Weg durch den Körper Giftstoffe und andere unerwünschte Substanzen aus dem Blut. Bei körperlicher Bewegung fließt das Blut schneller, wir nehmen tiefe, reinigende Atemzüge und die Darmperistaltik wird angeregt. Am besten sind Gehen, Rebounding (Springen auf dem Mini-Trampolin), Radfahren, das Training auf dem Crosstrainer, Yoga und Qigong. Strengen Sie sich während der Entgiftung jedoch nicht zu sehr an, da die Kalorien- und Eiweißaufnahme eingeschränkt sind. Betrachten Sie diese Zeit vielmehr als Phase der Ruhe und Entspannung mit etwas sportlicher Aktivität.

Trockenbürsten

Mit dem Trockenbürsten regen Sie den Lymphfluss auf sanfte Weise an. Nehmen Sie eine Bürste mit hochwertigen Naturborsten, beginnen Sie an Händen und Füßen und bürsten Sie leicht zum Herzen hin. Üben Sie nicht zu viel Druck aus und bürsten Sie immer in die gleiche Richtung. Das fühlt sich anfangs ungewohnt an, aber schon bald werden Sie sich darauf freuen und vielleicht sogar zu einer Bürste mit kräftigeren Borsten wechseln. Mit dem Trockenbürsten regen Sie nicht nur den Lymphfluss, sondern auch den Kreislauf an und befreien die Haut von abgestorbenen Zellen. Bürsten Sie vor dem Duschen 2 bis 5 Minuten.

Sauna

Beim Schwitzen werden Giftstoffe aus dem Körper geschwemmt. Besonders gut ist eine Infrarotsauna. Das Licht dringt tief ins Gewebe und bringt Sie ins Schwitzen, ohne die Umgebung aufzuheizen. So können Sie länger in der Sauna bleiben. Beginnen

Sie mit 10 Minuten und steigern Sie sich auf 30 bis 45 Minuten. Trinken Sie viel Wasser. Verlassen Sie die Sauna sofort, wenn Ihnen schwindelig oder übel wird. Saunagänge haben eine stark entgiftende Wirkung und können Beschwerden verstärken, wenn Sie stark mit Giften belastet sind. Ich gehe am liebsten abends in die Sauna, da es mich entspannt und ich danach wunderbar schlafe.

Entgiftungstipps für die Sauna

Für eine effektive Entgiftung können Sie Ihren Saunabesuch mit der Einnahme von Niacin (Vitamin B₃) und mit Rebounding kombinieren.

- Verwenden Sie sofort wirksames Niacin mit Flush-Effekt. Seine gefäßerweiternde Wirkung regt den Körper an, Giftstoffe aus den Fettzellen zu lösen. Nehmen Sie zunächst etwa eine Stunde vor dem Saunabesuch 50 bis 100 Milligramm und erhöhen Sie die Dosis schrittweise. Nehmen Sie nicht zu viel, sonst drohen Schweißausbrüche, Juckreiz und Hautrötung.
- Nutzen Sie die Zeit, bis das Niacin zu wirken beginnt, für 5 bis 20 Minuten auf dem Mini-Trampolin. Sie können auch Seilspringen oder Hampelmänner machen. Jede Bewegung ist hilfreich, Springen kurbelt den Lymphfluss jedoch besonders gut an.
- Nehmen Sie anschließend etwas Zeolithpulver, Chlorella, Pektin oder Aktivkohle, um freigesetzte Toxine im Darm zu binden.
- Nutzen Sie die Ruhe in der Sauna zum Meditieren oder Beten, hören Sie leise Musik oder machen Sie eine geführte Meditation. Manche Menschen behaupten, dass sie beim Meditieren stärker schwitzen. Trinken Sie vor, während und nach dem Saunabesuch viel Wasser – und übertreiben Sie nicht.

Einläufe und Hydro-Colon-Therapie

Ein Einlauf lässt sich bequem zu Hause durchführen. Sie nehmen nur 1 bis 2 Tassen (240 bis 480 Milliliter) Wasser auf, halten diese 15 Minuten lang im Darm und scheiden sie dann wieder aus. Wenn Sie etwas mehr Übung haben, können Sie die Menge auch erhöhen. Je nach gewünschter Wirkung können Sie gefiltertes Wasser, Weizengrasssaft oder sogar Kaffee verwenden.

Für einen Einlauf mit Wasser benötigen Sie:

- einen Irrigator. Sie bekommen ihn in der Apotheke oder im Internet.
- Kokosöl zum Einfetten
- ein altes Handtuch
- eine Yogamatte (wenn gewünscht)
- 1 bis 2 Liter gefiltertes und auf Körpertemperatur (etwa 37 °C) erwärmtes Wasser

So führen Sie einen Einlauf durch:

- Schließen Sie den Absperrhahn, bevor Sie den Einlaufbecher füllen.
- Fetten Sie das Ende des Einlauf Röhrchens mit etwas Kokosöl ein.
- Legen Sie sich auf den Rücken und führen Sie das Einlauf Röhrchen maximal 7,5 Zentimeter in den Enddarm ein.
- Öffnen Sie den Absperrhahn. Je höher der Becher steht, desto schneller fließt die Flüssigkeit. Lassen Sie sich Zeit, atmen Sie ruhig ein und aus und warten Sie auf ein Völlegefühl. Stoppen Sie bei Verkrampfungen den Wasserfluss. Atmen Sie tief durch und machen Sie weiter, sobald Sie bereit sind.
- Ziehen Sie das Einlauf Röhrchen heraus. Bleiben Sie liegen und massieren Sie Ihren Bauch im Uhrzeigersinn, um Schlacken zu lösen.
- Anfangs können Sie die Flüssigkeit vielleicht nur kurz halten, aber schon bald werden Sie 15 Minuten schaffen.
- Gehen Sie zur Toilette und entleeren Sie den Darm. Auf Wunsch können Sie mehrere Durchgänge machen.

Für die professionelle Darmspülung (Hydro-Colon-Therapie) müssen Sie einen entsprechend ge-

schulnten Therapeuten aufsuchen. Sie ist wesentlich wirkungsvoller als ein Einlauf, da der gesamte Dickdarm gespült wird. Während der einstündigen Sitzung kommt es zu etwa sechs Entleerungen. Die Beseitigung dieser Schlacken verleiht Ihnen mehr Energie, eine bessere Verdauung, einen erholsamen Schlaf, einen flacheren Bauch und eine reinere Haut. Vereinbaren Sie je eine Sitzung vor, während und nach der Entgiftungskur, damit die über die Leber ausgeschiedenen Gifte nicht tagelang im Darm bleiben, weil Sie unter Verstopfung leiden.

Einlauf-Variationen:

- Verwenden Sie Wasser, wenn Sie lediglich die Darmperistaltik anregen und Ihren Darm gründlich entleeren wollen.
- Weizengrasssaft entgiftet und kräftigt den Darm. Die enthaltenen Vitalstoffe gelangen über die Rektalvenen ins Blut und erhöhen seinen Sauerstoffgehalt. Nachdem sie den Darm passiert haben, unterstützen sie die Leber bei der Entgiftung. Für einen Einlauf genügen 60 bis 175 Milliliter frischer oder mit Wasser verdünnter Weizengrasssaft oder ½ Liter Wasser mit 1 Teelöffel Weizengrasspulver.
- Auch Kaffee-Einläufe können sehr wirkungsvoll sein. Sie unterstützen die Produktion von Glutathion in der Leber, regen die Gallensaftbildung und den Entgiftungsprozess an. In der Gerson-Therapie (siehe Literaturverzeichnis, Seite 174) werden sie auch bei Krebserkrankungen eingesetzt.

☀ **Juditas Entgiftungstipp:** *Wenn ich einen Einlauf mache, lege ich eine Yogamatte auf den Badezimmerboden und breite ein Handtuch darauf aus. Ich lege mich auf den Rücken, fixiere den Einlaufbecher an einem Haken an der Innenseite der Badezimmertür und vertreibe mir die Zeit mit Musik oder Podcasts.*

Bevor es losgeht

Bevor Sie mit Ihrer Entgiftung beginnen, sollten Sie folgende Vorbereitungen treffen:

Gewöhnen Sie sich das Kaffeetrinken ab

Sind Sie süchtig nach Kaffee oder Koffein? Dann sollten Sie schon vor der Entgiftung mit der Entwöhnung beginnen, denn bei dem *Raw Detox*-Programm ist Kaffee nur als Einlauf erlaubt. Schränken Sie den Konsum über einen Zeitraum von einigen Wochen ein, damit der Körper lernt, ohne die anregende Wirkung auszukommen. Gegebenenfalls helfen Ihnen etwas grüner Matcha-Tee oder Kakao durch das Energietief. Während dieser Entgiftung verzichten Sie auf Kaffee und Schwarztee, doch wenn Sie von heute auf morgen damit aufhören, können Kopfschmerzen und Müdigkeit die Folge sein. Verringern Sie Ihren Kaffeekonsum also nach und nach, um Entzugserscheinungen zu vermeiden. Ersetzen Sie bei drei Tassen Kaffee am Tag zunächst die letzte durch Kräutertee oder Kaffee-Ersatz, etwa aus gerösteter Löwenzahnwurzel, oder durch das Stärkende Nebennierenelixier (Seite 76). Finden Sie nach ein paar Tagen auch eine Alternative für die zweite Tasse. Reduzieren Sie anschließend auf eine halbe Tasse oder ersetzen Sie den Kaffee ganz. Sie sollten nun ganz ohne Koffein auskommen. Falls Sie doch noch Schwierigkeiten haben, kann der Power-Matcha (Seite 78) helfen.

Räumen Sie Ihre Vorratskammer auf

Verbannen Sie jede Art von Junkfood aus der Küche und Ihren Vorratsschränken, wenn Sie nicht widerstehen können. Falls Sie bei bestimmten Dingen nicht Nein sagen können, kann das Ihre Entgiftung erschweren. Entfernen Sie alle Nahrungsmittel, bei denen Ihnen das Aufhören schwerfällt, damit Sie sich in einem schwachen Moment nicht davon verführen lassen. Entwöhnen Sie sich von Junkfood. Industriell verarbeitete Nahrungsmittel voller künstlicher Inhaltsstoffe können wie Kaffee körperlich abhängig machen. Sie sind sogar so konzipiert, dass man sie immer wieder haben will. Verringern Sie ihren Konsum nach und nach oder finden Sie einen gesunden Ersatz. Probieren Sie Grünkohlchips und süße

Rohkostspezialitäten statt Kartoffelchips und Süßigkeiten, natürlich aromatisiertes Mineralwasser statt Cola und Kokoseiscreme statt dem Speiseeis aus dem Supermarkt, das meist denaturierte Zutaten, synthetische Zusatz- und billige Füllstoffe sowie künstliche Aromen enthält. Die meisten Naturkostläden führen diese köstlichen Alternativen.

Nehmen Sie mehr Ballaststoffe zu sich

Falls Sie sich bislang ballaststoffarm ernährt haben, kann ein Entgiftungsprogramm ein Schock für Ihren Verdauungsapparat sein und Blähungen verursachen. Steigern Sie deshalb vorab die Ballaststoffzufuhr. Testen Sie eine oder zwei Wochen vor Entgiftungsbeginn ein paar Rezepte aus diesem Buch oder essen Sie Salate und Smoothies Ihrer Wahl.

Bringen Sie die Verdauung in Schwung

Beheben Sie vor der Entgiftung Darmbeschwerden wie eine träge Verdauung oder chronische Verstopfung. Ihr Körper sollte in der Lage sein, täglich anfallende Giftstoffe zu entsorgen, damit sie nicht wieder im Körper landen. Im Abschnitt über die Verdauung (Seite 12 ff.) finden Sie Tipps, wie sich Verstopfungen lösen lassen.

Planen Sie im Voraus

Lesen Sie dieses Buch, wählen Sie schmackhafte Rezepte aus und besorgen Sie alles Nötige. Wenn Sie den Speiseplan für Ihre Detox-Woche zusammengestellt, den Einkaufszettel geschrieben (Seite 22) und sich im Kalender dafür ein paar Tage freigeschaufelt haben sowie mit einer positiven Einstellung an die Sache herangehen, ist Ihnen der Erfolg sicher. Nun können Sie sich voller Begeisterung auf das wunderbare Gesundheitsprogramm konzentrieren, dem Sie sich ab jetzt widmen werden.