

Raw Detox

Entgiftung mit Rohkost

Text: VERONICA LANGE

Eine regelmäßige körperliche Entgiftung ist von immenser Bedeutung für unsere Gesundheit. Das sehen immer mehr Menschen so. Das Thema der Belastung unserer Nahrungsmittel durch Umweltgifte und Zu-

satzstoffe ist inzwischen allgegenwärtig. Am besten, man wird selbst aktiv und greift zu Bio-Produkten und sorgt für einen regelmäßigen „Hausputz“ im Körper.

Umweltverschmutzung und schlechte Ernährungsgewohnheiten belasten unsere Gesundheit in hohem Maße. Trotz zunehmender Betriebe, die auf Bio-Landbau umstellen, steigt auch in Deutschland der Einsatz von Pestiziden weiter an. Darüber hinaus muss unser Körper täglich mit der Luftverschmutzung durch Autos, Industrie etc. fertig werden. Unter diesem Blickwinkel bekommt eine gesunde Ernährung und regelmäßige Entgiftung einen neuen Stellenwert.

Während das Saft- oder Suppenfasten für manche Menschen eine beliebte Detox-Alternative ist, brauchen viele doch etwas „Bissfestes“, um dem Hungergefühl beizukommen. Die gute Nachricht: Mit Rohkost und Superfoods kann man genauso gute Ergebnisse erzielen. „Raw Detox“ ist ein Begriff, der genau dies meint und von der Ernährungsexpertin Judita Wignall geprägt wurde. Sie hat damit so gute Erfahrungen gemacht, dass das Thema Rohkost-Ernährung sogar zu ihrer Berufung wurde.

Raw Detox bedeutet: regelmäßige Mahlzeiten, bei denen man viele leckere Zutaten zu sich nimmt. Es werden nur Nahrungsmittel und chemische Zusätze weggelassen, die der Gesundheit schaden. Damit können 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.

Gesunde Rohkost

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.

Mit Rohkost ernähren wir uns vitalstoffreicher und erleichtern dem Körper die Verdauung. Die in Rohkost enthaltenen Ballaststoffe tragen dazu bei, den Verdauungstrakt von Ablagerungen zu befreien. Durch ihren hohen Gehalt an Antioxidantien wirkt Rohkost entzündungshemmend. Die Antioxidantien in der rohköstlichen Ernährung helfen, freie Radikale unschädlich zu machen, die z.B. Arterien (Plaques) und Gelenke (Arthritis) schädigen können.

Als erstes ist das Weglassen gesundheitsschädlicher Substanzen, die wir mit unserer gewohnten Ernährung zu uns nehmen, wichtig. Verzichten Sie am besten auf:

- *industriell hergestellte Speiseöle*
- *Glucose-Fructose-Sirup, der Übergewicht begünstigt*
- *nervenschädigende künstliche Farb-, Aroma-, Konservierungs- und Süßstoffe*
- *Transfette, die Entzündungen und Herzerkrankungen auslösen können*
- *das Nervengift Mononatriumglutamat*
- *gentechnisch veränderte Lebensmittel*

Die Entgiftung

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.

Am Entgiftungsprozess sind vor allem Leber, Dünndarm, Nieren und Lymphsystem beteiligt. Für den Abtransport aus dem Körper sorgen Dickdarm, Lunge, Blase und Haut. Die Leber ist unser wichtigstes Entgiftungsorgan. Sie reinigt das Blut. Die Entgiftung erfolgt dabei in zwei Phasen: Die erste Phase ist die Oxidation. Dabei werden Giftstoffe mithilfe von Enzymen und Sauerstoff wasserlöslich gemacht. Die zweite Phase wird als „Konjugation“ bezeichnet. Die durch Oxidation entstandenen Verbindungen werden an Schwefel, Aminosäuren und organische Säuren gekoppelt und können dann über Galle, Darm oder Nieren ausgeschieden werden.

Für eine wirkungsvolle Entgiftung müssen beide Phasen reibungslos ablaufen und zudem ausreichend Nährstoffe vorhanden sein. Dies gilt vor allem für die Reaktionen von Phase II. Bei vielen Menschen verläuft die erste Phase äußerst aktiv, die zweite hingegen zu träge. Indem wir beide Phasen gleichermaßen stärken, unterstützen wir eine effiziente Entgiftung durch die Leber und vermeiden unangenehme Nebenwirkungen.

Unterstützende Nahrungs- sowie Nahrungsergänzungsmittel für Phase I

- *Kohlgewächse wie Weißkohl, Rosenkohl und Brokkoli*
- *Curcumin aus Kurkuma*
- *Antioxidantien und Folate aus rohem Obst und Gemüse*
- *Zitrusfrüchte, vor allem Grapefruitsaft*

Unterstützende Nahrungs- und Nahrungsergänzungsmittel für Phase II

- *schwefelhaltige Lauchgewächse wie Knoblauch und Zwiebeln*
- *Flavonoide aus Zitrusfrüchten und Gemüse wie Paprika, Stangensellerie, Karotten*
- *Curcumin aus Kurkuma*
- *schwefelhaltige Kohlgewächse*
- *Betalaine aus Roter Bete*
- *Silymarin aus der Mariendistel*
- *kalt gepresstes Leinöl*
- *L-Glutathion*
- *Chlorella-Algen*
- *Koriandergrün*

Eine überlastete Leber kann Giftstoffe nicht schnell genug ausscheiden und sie gelangen wieder ins Blut. Viele der im Körper abgelagerten Toxine und Schwermetalle sind fettlöslich. Sie lösen sich also in Ölen und Fetten und somit auch in unserem Fettgewebe, im Gehirn, in den Brüsten, der Schilddrüse und in den Zellmembranen. Dort bleiben sie, bis sie durch eine Diät, Sport oder Schwitzen abgebaut werden.

Überlastete Fettzellen sind ein Grund, warum manche Menschen nicht abnehmen. Sie halten Diät, essen sogar weniger als ihre schlanken Zeitgenossen und nehmen dabei kein Gramm ab. Das liegt daran, dass der Schutz des Körpers, also in diesem Falle die sichere Einlagerung von Giftstoffen, Vorrang hat. Daher ist eine Entgiftung ein guter Einstieg, wenn Sie gezielt abnehmen wollen.

Gesunder Darm

Die Darmflora ist unsere „zweite Leber“, denn hier werden 40 Prozent der aufgenommenen Giftstoffe abgebaut. Rund 80 Prozent unseres Immunsystems befinden sich im Dickdarm – in Form von lymphatischem Gewebe, 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 Darm-Trakt, das sogenannte enterische Nervensystem. Daher wird der Darm oft als „zweites Gehirn“ bezeichnet.

Regelmäßiger Stuhlgang ist wichtig, möglichst mehrmals am Tag. Trinken Sie während der Detox-Phase mehr Wasser. Morgens bringt warmes Zitronenwasser den Darm auf Trab. Essen Sie ballaststoffreiches Obst und Gemüse – vor allem grünes Blattgemüse. Sorgen Sie für ausreichend Bewegung und nehmen Sie Probiotika sowie fermentierte Nahrung wie Sauerkraut, Kimchi, Kefir und Kwass zu sich.

Der Raw-Detox-Einkaufszettel

Mit den folgenden Grundzutaten versorgen Sie sich mit den besten Zutaten für den Detox:

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 Portion frische oder tiefgefrorene Beeren
- 4 Bananen
- 2 junge Trinkkokosnüsse
- 200 g Bio-Kokosraspel
- 1 Bund Basilikum
- 1 Bund frische Minze
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Koriandergrün
- 1 große Ingwerwurzel
- 1 Stück Kurkuma-Wurzel

1 x im Monat:

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

Zusätzlich können Sie sich zur Unterstützung des Entgiftungsprozesses folgende Kräuter und Nahrungsergänzungsmittel holen: Zeolithpulver, Chlorella, Mariendistel, Probiotika, Pektin

Das Grün in unseren Lebensmitteln

Die intensive grüne Farbe einiger Lebensmittel verrät, dass hier besonders viel Magnesium enthalten ist, das vielen Menschen fehlt. Das Chlorophyll, das für die grüne Farbe verantwortlich ist, erhöht die Anzahl der roten Blutkörperchen, die Gewebe und Zellen mit Sauerstoff versorgen, und neutralisiert freie Radikale. Es hemmt Entzündungen und bindet Schwermetalle. Grüne Pflanzen liefern zudem Kalzium, Kalium, Mangan, Folate und eine gute Portion Eiweiß.

Raw Detox Programm

Der Morgen dient der Reinigung und dem Auffüllen der Flüssigkeitsvorräte. Wir haben jetzt die längste „Fastenphase“,

die während der Nacht stattfindet, hinter uns. Um die Verdauung anzukurbeln, sollten wir trinken, bevor wir etwas essen. Starten Sie mit Zitronenwasser in den Tag. Das erste Getränk des Tages sollte lauwarm sein oder Zimmertemperatur haben. Etwa 20 Minuten nach dem Saft können Sie etwas Leichtverdauliches wie Obst, Chiapudding, einen Smoothie und/oder 1 Esslöffel Kokosöl zu sich nehmen. Trinken Sie lediglich einen Saft zum Frühstück, z.B. frisch gepressten Gemüsesaft, wenn Sie die Entgiftung beschleunigen wollen.

Das Mittagessen sollte die Hauptmahlzeit darstellen. Nach dem Ayurveda lodert unserer Verdauungsfeuer am stärksten, wenn die Sonne am höchsten steht. Tagsüber kann der Körper größere Mahlzeiten besser verarbeiten als abends. Hier empfiehlt sich z.B. ein großer Salat oder Wrap, eine Suppe und ein rohköstliches Dessert. Für die gründliche Entgiftung eignet sich ein großer Smoothie, eine Suppe oder 4 Tassen (960 Milliliter) frisch gepresster Saft. Wer sich ohne kleinere Mengen tierischer Proteine nicht mehr funktionsfähig fühlt, darf sich mittags eine Portion Wildlachs gönnen.

Das Abendessen sollte leicht ausfallen. Für die sanfte Reinigung nehmen Sie z.B. eine Suppe oder einen Gemüse-Smoothie zu sich, für die gründliche Entgiftung 4 Tassen (960 Milliliter) frisch gepressten Gemüsesaft.

Die meisten Reinigungsprozesse unseres Körpers finden nachts statt. Zwischen 1 und 3 Uhr morgens ist die Leber am aktivsten. Da wir mit dem leichten Abendessen die Verdauung entlasten, bleibt dem Körper mehr Energie, um Gewebe zu reparieren sowie die Insulinrezeptoren, den Cortisol- und Leptin Spiegel zu regulieren. Nachts schüttet der Körper zudem die meisten Wachstumshormone aus, die die Leber regenerieren.

Wie lange sollte die Entgiftung dauern?

Eine Entgiftung mit Rohkost ist nicht so intensiv wie ein Saftfasten, daher können Sie das Raw Detox-Programm problemlos ein paar Tage oder gar Wochen lang durchführen. Bereits eine Entgiftungskur von 14 bis 21 Tagen kann Ihre Gesundheit dauerhaft verbessern. Verlassen Sie sich dabei ganz auf Ihr Bauchgefühl. Nach ungesunden Exzessen bringen schon ein bis zwei Tage Ihren Körper wieder auf Kurs. Machen Sie weiter, bis sich eine Verbesserung Ihrer Gesundheit einstellt.

Keine Angst vor Fett

Dass Fett uns fett macht, ist nicht richtig. Gesunde natürliche Fette sind die bevorzugte Energiequelle des Körpers. Sie sät-

tigen, machen die Haut geschmeidig und helfen bei der Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Verwenden Sie ausschließlich gesunde Fette wie z.B. Kokosnuss-, Avocado-, Nuss-, Samen- oder Olivenöl. Kokosprodukte sind ausgesprochen gesund und enthalten jede Menge mittelkettige Fettsäuren (MKTs), welche zu den besten und gesündesten Fetten zählen. Sehr wertvoll sind auch die essenziellen Omega-3-Fettsäuren. Sie wirken u.a. entzündungshemmend, halten Herz und Gehirn gesund und verdünnen das Blut.

Pflanzlicher Proteingehalt

Eine rohköstliche Ernährung versorgt Sie ausreichend mit Eiweiß. Alle Gemüsesorten, Samen und Nüsse enthalten Eiweiß in verschiedenen Mengen. Gute Quellen für pflanzliches Protein sind: Hanf-, Chiasamen, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Erbsen, Tahin, Kakaonibs, Brokkoli, Avocado, Goji, Palmkohl, Grünkohl. Mehr Eiweiß erhalten Sie durch die Zufuhr von Superfoods wie Spirulina und Blütenpollen.

Lassen Sie sich jetzt noch von einigen Detox-Rezepten von Judita Wignall inspirieren.



Zitronenwasser

Unmittelbar nach dem Aufstehen regt Zitronensaft die Verdauung und die Leber an. An einem kühlen Morgen ist warmes Zitronenwasser wohltuend.

Ergibt: 1 Portion

- 1 Tasse (240 ml) gefiltertes Wasser, warm oder zimmerwarm
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Prise Cayennepfeffer (nach Wunsch)
- flüssiges Stevia zum Abschmecken (nach Wunsch)

Alle Zutaten in ein Glas füllen, verrühren und sofort genießen.

Gelber Kurkuma-Kraftspender

Dieses entzündungshemmende Lebertonikum können Sie warm oder kalt zu sich nehmen. Schwarzer Pfeffer erhöht die Bioverfügbarkeit von Kurkuma.

Ergibt: 1 Portion

- 1 kleine Bio-Zitrone ohne Schale
- etwa 7,5 cm frische Kurkumawurzel oder
- ¼ Teelöffel Kurkumapulver
- etwa 2,5 cm frische Ingwerwurzel
- ½ Tasse (120 ml) gefiltertes Wasser
- je 1 Prise Kardamompulver, Cayennepfeffer und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ein paar Tropfen flüssiges Stevia zum Abschmecken

Zitrone, Kurkuma- und Ingwerwurzel entsaften und den Saft mit Wasser sowie den restlichen Zutaten verrühren. Nach Belieben verdünnen.



Wärmendes Tonikum mit Ingwer und Knoblauch

Dieser tolle Entgiftungshelfer ist ein hervorragendes Erkältungsmittel. Nehmen Sie das wirksame Tonikum bei den ersten Erkältungsanzeichen zu sich oder wenn Sie sich kalt und frostig fühlen.

Ergibt: 1 Portion

- 1 Bio-Zitrone
- etwa 5 cm frische Ingwerwurzel
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Tasse (120 ml) warmes gefiltertes Wasser oder mehr
- ein paar Tropfen flüssiges Stevia oder etwas kalt geschleudertes Honig
- 1 Tropfen naturreines Oregano-Öl
- 1 Prise Cayennepfeffer

Zitrone, Ingwer und Knoblauch entsaften und den Saft mit den restlichen Zutaten verrühren. Die Mischung bei Bedarf verdünnen und in kleinen Schlucken trinken.

Grüne gegarte Kokossuppe

Etwas Warmes für die Entgiftungskur. Diese nahrhafte Suppe ist auch ideal für alle, die rohe Kreuzblütengewächse nicht gut vertragen.

Ergibt: 2 Portionen

- 1 Esslöffel Kokosöl
- ½ weiße Zwiebel, klein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 5 Tassen (275 g) grüne Blattgemüse wie Grünkohl, Mangold, Blattkohl, Rote-Bete-Blätter, klein geschnitten
- 3 Tassen (720 ml) Kokosmilch
- Saft von 1 kleinen Limette
- 1 Esslöffel Kokos-Nektar
- 1 Prise Cayennepfeffer
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

Das Kokosöl bei niedriger bis mittlerer Hitze in einem Topf schmelzen. Zwiebelwürfel dazugeben und unter regelmäßigem Rühren glasig dünsten. Den Knoblauch mitdünsten, bis er seinen aromatischen Duft verbreitet. Das grüne Blattgemüse in den Topf geben und 3 bis 5 Minuten lang garen, bis die Blätter zusammenfallen. Das Gemüse mit Kokosmilch und Limettensaft ablöschen. Mit Kokos-Nektar, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen und zum Köcheln bringen. Die Suppe mit dem Stabmixer oder in mehreren Portionen im Standmixer pürieren. Nach Wunsch abschmecken und warm genießen.



Taboulé-Salat-Wraps

Ergibt: 2 bis 4 Portionen

- 2 Tassen (200 g) Blumenkohlröschen
- 1 Bund Petersilie, ohne Stiele
- ¼ Tasse (25 g) frische Minze
- 1 große Tomate, entkernt und in kleine Würfel geschnitten
- ¼ Tasse (30 g) Hanfsamen
- 2 Esslöffel weiße Zwiebeln, fein gehackt

- 2–3 Esslöffel Zitronensaft
- 2 Esslöffel Olivenöl
- ½ Teelöffel Meersalz
- 4–6 Romanasalatblätter für die Wraps
- Knoblauch-Tahin-Dressing

Für das Knoblauch-Tahin-Dressing folgende Zutaten mixen:

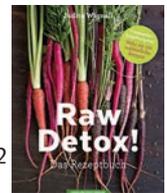
- ½ Tasse (120 g) Tahin
- ½ Tasse (80 ml) gefiltertes Wasser
- ¼ Tasse (60 ml) Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen
- ¼ Teelöffel Meersalz
- 2 Prisen frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Cayennepfeffer (nach Wunsch)

Die Blumenkohlröschen in der Küchenmaschine körnig zerkleinern und in eine mittelgroße Schüssel geben. Petersilie und Minze mit der Pulse-Funktion der Küchenmaschine fein hacken. Die Kräuter und alle übrigen Zutaten zu dem Blumenkohl geben und gut unterheben. Nach Belieben abschmecken. Jeweils etwas Taboulé in die Mitte eines Romanablatts setzen und mit Knoblauch-Tahin-Dressing beträufeln. Das Taboulé schmeckt am nächsten Tag noch besser, sollte aber innerhalb von zwei Tagen verzehrt werden.

Buchtip:

Judita Wignall
Raw Detox!
Das Rezeptbuch

177 Seiten, € 19,90
ISBN 978-3-86264-362-2
Hans Nietsch Verlag



Judita Wignall gab die Schauspielerei auf, um Rohkost-Küchenchefin und Gesundheitsberaterin zu werden. Die Ergebnisse, die sie mit der Rohkosternährung erzielte, waren: endlich reine Haut, 7 Kilo weniger auf den Rippen, keine Arthritis in den Fingern und ein energiegeladene Rundum-Wohlfühl. Sie lebt in Los Angeles und ist inzwischen schon eine ziemliche Bekanntheit. Auf ihrem Blog gibt es Infos und Tipps: www.juditawignall.com