

von den Auswirkungen lebenslanger schlechter Gewohnheiten zu reinigen. Deine Leber ist vermutlich größer als dein Kopf und voller Toxine, die dort jahrzehntelang eingelagert wurden. Das alles wieder fortzuschaffen, braucht seine Zeit. Doch der Lohn für diese Mühe ist ein neues, längeres und gesünderes Leben – ein Leben, wie du es noch nie zuvor gekannt hast.

NÄCHSTER SCHRITT: GRÜNE SMOOTHIES

Im Anschluss an das Wasser- und Saftfasten machst du mit grünen Smoothies weiter. Feste Nahrung ist noch verboten! Aber die pürierten Drinks sind ein erster Schritt in diese Richtung. Küchentechnisch bedeutet diese Phase einen Übergang vom Entsafter zum Mixer und den Verzehr der ganzen Frucht mit Haut, Kernen und Fruchtfleisch. Nur verzehrst du Obst und grünes Blattgemüse im Moment noch in flüssiger Form und sozusagen vorverdaut, was dem Körper eine Menge Energieaufwand spart. Ein kleiner technischer Tipp am Rande: Eine Wassermelone samt Schale und Kernen zu mixen geht in Ordnung, doch bei Pfirsichen entfernst du vor dem Mixen besser den Stein.

Die Faustformel für grüne Smoothies lautet: eine Hälfte (mindestens) grünes Blattgemüse, eine Hälfte (oder weniger) Obst. Verwende nicht ausschließlich Smoothies mit Obst, sonst nimmst du zu viel Fruchtzucker zu dir. Die wahren Heilmittel verbergen sich in den grünen Blättern. Ja, ich weiß, dass du sie nur zu gern in die Biotonne werfen möchtest, aber gerade sie sind am nahrhaftesten. Und schließlich besteht ein grüner Smoothie ja zur Hälfte aus süßen Früchten, also stell dich nicht so an.

Grüne Smoothies sind vollwertige Nahrungsmittel. Sie enthalten alles, was der Körper zum Leben braucht. Du kannst dich auf unbegrenzte Zeit von ihnen ernähren und verzehrst auf diese Weise die ganze Frucht und das ganze grüne Blattgemüse, so wie die Natur sie hervorbringt. Der einzige Unterschied liegt darin, dass du Obst und Pflanzengrün im Mixer verflüssigst, was deinem Körper eine ganze Menge Verdauungsenergie spart. Damit kommt es auch

nicht zu den Verwertungsproblemen, die die meisten Rohköstler haben, die sich von Salaten ernähren.

Wir sollten täglich ein bis zwei große Bündel grünes Blattgemüse verzehren. Mir ist bewusst, dass den wenigsten von uns bei dieser Vorstellung das Wasser im Munde zusammenläuft, doch dafür haben wir uns ja unseren Vitamix angeschafft! Der ganze Trick bei der Sache ist, dass wir das Pflanzengrün zusammen mit Obst mixen. Hierbei werden die grünen Blätter »verdünnt«, sodass wir sie nicht mehr kleinkauen müssen. Nur noch Mund auf, trinken ... und wir fühlen uns rundum wohl.

Vielleicht wirst auch du, so wie andere vor dir, die Erfahrung machen, dass plötzlich Muttermale, Warzen und sonstige »Schönheitsflecken« verschwinden, wenn du täglich einen grünen Smoothie trinkst. Manche Menschen berichten sogar, dass sich unter der Dusche Geschwüre ablösten und sich darunter gesunde Haut gebildet hatte.

Grünes Blattgemüse enthält nahezu alle Aminosäuren, Mineralstoffe, Enzyme und sekundären Pflanzenstoffe, die unser Körper braucht. Das Dumme ist nur, dass diese Schätze in der Pflanze in Zellen eingeschlossen sind, die aus Zellulose bestehen. Und Zellulose ist so ziemlich das Zähste und Unverdaulichste, was Mutter Natur zu bieten hat. Damit wir an diese Nährstoffe gelangen können, muss die Zellulose aufgebrochen werden, was uns ein sehr gründliches Kauen abverlangt. Darum sind Kuh und Pferd auch den lieben langen Tag mit Kauen beschäftigt. Das ist einer der Gründe, warum diese Tiere so groß werden. Wir Menschen hingegen kauen unsere Nahrung kaum und unsere Magensäure ist normalerweise nicht annähernd so stark, dass sie mit der Zellulose fertig werden würde. Infolgedessen können wir den Nährstoffgehalt von Pflanzen nicht voll nutzen. Die mangelhafte Nährstoffverwertung ist der Grund, warum viele Vegetarier, Veganer und Rohköstler so mager sind und oft graue Haare und Falten haben. Sie leiden an Mangelerscheinungen, obwohl sie eigentlich die richtigen Sachen essen. Des Rätsels Lösung ist, dass sie mehr Magensäure benötigen und ihre Nahrung besser aufschließen müssen. Sie müssen entweder

ihren Salat so lange kauen, bis er im Mund zu einem cremig-flüssigen Brei wird, oder ihn schlicht mixen! Und rate mal, was passiert, wenn du viele grüne Smoothies trinkst? Deine Magensäure wird wieder so stark, wie sie sein sollte!

Du kannst ganz einfach testen, ob deine Magensäure ausreicht. Trink Rote-Bete-Saft. Wenn sich Urin und Kot danach verfärben, ist deine Magensäure zu schwach. Darum bekommst du auch Blähungen und andere gesundheitliche Probleme. Da die Magensäure zudem die Aufgabe hat, Parasiten in unserer Nahrung abzutöten, werden die meisten Menschen aufgrund zu schwacher Magensäure ihre »Schmarotzer« nicht los. Tatsächlich tummeln sich deswegen in unserem Magen und Darm so viele Parasiten, weil sie dort ein so reichliches Nahrungsangebot vorfinden. Die Kombination schwache Magensäure und Parasiten kann die Ursache von vielen Erkrankungen sein.

Bis sich bei dir wieder ausreichend Magensäure gebildet hat, kannst du Hydrochlorsäure-Kapseln schlucken und zweimal täglich ein Glas Wasser mit Apfelessig trinken. Nimm auch reichlich Enzyme, vor allem solche Präparate, die Protease (zur Eiweißverdauung) und Cellulase (zur Zelluloseverdauung) enthalten. Letztere kann der Körper nicht selbst herstellen.

Wenn du Bedenken haben solltest, ob du grünes Blattgemüse und Obst zusammen essen kannst, kann ich dich beruhigen. Die Blätter der Pflanze sind kein Gemüse im eigentlichen Sinn und können (und sollten!) daher mit allen frischen Nahrungsmitteln kombiniert werden. Mische jedoch niemals Karotten, Rote Bete, Kohlrabi und anderes Wurzelgemüse mit Obst. Wurzelgemüse ist stärkehaltig und verträgt sich nicht gut mit Früchten. Das Grün von Karotten, Roter Bete und Kohlrabi ist hingegen in Ordnung. Im Grund spielen wir immer ein bisschen verkehrte Welt: Wir sollten den grünen Teil der Pflanzen essen und von den stärkehaltigen Wurzeln die Finger lassen. Das Grün der Pflanze hat einen 100 Mal höheren Nährwert als der Teil, der unter der Erde wächst. Wenn du Vitamin A willst, dann mixe das Karottengrün und nicht die Wurzel.

Rezeptvorschläge für grüne Smoothies

Variante 1

1 Bund Spinat oder Grünkohl
250 g Papaya
½ l Wasser oder Kokoswasser

Variante 2

½ Salatgurke
3 Stück Staudensellerie
1 Bund Spinat
2 Tomaten
Saft einer ½ Zitrone
½ l Wasser

Variante 3

6 Grünkohlblätter
1 Banane
1 Mango
1 Blatt Aloe vera
½ l Wasser

Variante 4

1 Bund Spinat oder Grünkohl
2 entkernte Pfirsiche oder Nektarinen
½ l Wasser oder Kokoswasser

Variante 5

1 Romana-Salat oder Grünkohl
250 g Erdbeeren
1 Banane
½ l Wasser

Variante 6

½ Romana-Salat
3 Stück Staudensellerie
½ Salatgurke
250 g Heidelbeeren
1 Blatt Aloe vera
½ l Wasser

Ich denke, du hast das Prinzip verstanden: die eine Hälfte grüne Pflanzen, die andere Hälfte frisches Obst. Kein Wurzelgemüse wie Karotten, Rote Bete oder Kohlrabi, sondern nur ihre grünen Blätter.





Weitere Tipps:

- ▶ Trink täglich auch 60 bis 150 ml Weizengrasssaft. Er beschleunigt die Genesung und Heilung.
- ▶ Vergiss nicht, regelmäßig deine Einläufe beziehungsweise Darmspülungen zu machen. Nimm abends regelmäßig Probiotika.
- ▶ Sorge während deiner Entschlackungskur für genügend Ruhe und Schlaf, andernfalls machst du die positiven Effekte wieder zunichte.

Nach einer oder zwei Wochen (oder wie lange auch immer du durchgehalten hast), wenn du dir sicher bist, dass du wieder gesund bist, kannst du wieder auf feste Nahrung umstellen. Doch es soll rohe, nicht gekochte Nahrung sein! Je höher der Wasseranteil, wie bei saftigem Obst beispielsweise, desto besser. Reduziere Nüsse, Samen und getrocknete Lebensmittel auf ein Minimum. Trink täglich mindestens ein oder zwei grüne Smoothies, am besten bis ans möglichst ferne Ende deiner Tage. ☺

Ab jetzt nur noch roh!

Endlich sind wir wieder bei der festen Nahrung gelandet. Dreh deswegen nicht gleich durch und bleib auf dem Teppich. Nimm anfangs nur frische Sachen zu dir.

Du solltest stets versuchen, dich weitestgehend von Nahrungsmitteln mit hohem Wassergehalt zu ernähren, wie zum Beispiel Obst und ähnlichen Dingen, die du in der Natur von einem Busch oder Baum pflücken kannst. Anders ausgedrückt: Äpfel und Brunnenkresse sind natürlicher als Cracker aus gedörrtem Obst oder Gemüse oder roher Käsekuchen aus Cashewnüssen und Agavendicksaft. Letzteres wächst nicht in der freien Natur auf Bäumen. Reduziere süße und salzige Nahrungsmittel auf ein Minimum. Roher Honig ist natürlicher als Agavendicksaft. Algen und Sellerie sind eine bessere Salz- und Mineralstoffquelle als einfaches Meersalz.

Wenn du deinen Leinsamen in einer Kaffeemühle selbst schrottest, ist das besser, als ihn fertig geschrotet zu kaufen oder als Leinsamencracker zu verzehren. Sobald du etwas mahlst oder schrottest, werden die Vitalstoffe innerhalb einer halben Stunde durch Oxidation zerstört. Das daraus entstehende Nahrungsmittel ist tot und schmeckt fade. Das gilt für alles, was du mahlst, entsaftest oder pürierst (mit Ausnahme des grünen Smoothies, der kaum oxidiert). Mach möglichst viel selbst.

Wenn du Obst entsaftest, dann trinke nie den reinen Presssaft, sondern verdünne ihn stets zur Hälfte mit Wasser, andernfalls ist die Zuckerkonzentration zu hoch und der Blutzuckerspiegel schießt in die Höhe. Außerdem fütterst du auf diese Weise alle möglichen Krankmacher (Viren, Bakterien, Hefe- und Schimmelpilze und Geschwüre). Am besten ist es, wenn du Obst stets mit grünem Blattgemüse kombinierst. Tiere in freier Wildbahn verzehren ebenso viele Blätter wie Früchte.

Es ist außerdem sehr wichtig, welche Nahrungsmittel du miteinander kombinierst, besonders, wenn du an Reizdarm oder Blähungen leidest. Wenn du Nahrungsmittel kombinierst, die unterschiedlich lange Zeit brauchen, bis sie verdaut sind (z. B. Nüsse und

Obst), bekommst du Blähungen und der Nahrungsbrei beginnt in deinem Darm zu gären.

Wenn du Obst zu dir nimmst, dann iss (außer grünem Blattgemüse) nichts anderes dazu. Keine Sojamilch, kein Müsli, keinen Joghurt. Tatsächlich solltest du Joghurt und Sojaprodukte am besten ganz weglassen. Iss nicht Gemüse zusammen mit Obst (das Grün der Pflanzen zählt nicht zum Gemüse). Zitrone, Limette und Apfel sind aber in Ordnung.

Iss Obst erst ein paar Stunden nach der letzten Mahlzeit. Früchte werden sehr schnell verdaut. Wenn du Obst isst und es befindet sich noch etwas von deiner letzten Mahlzeit im Magen, dann fermentieren die Früchte den Speisebrei im Magen, worauf dieser zu gären anfängt. Dies ist keine besonders appetitliche Vorstellung.

Versorge dich, wenn möglich, mit frisch gepflücktem, voll ausgereiftem Obst. Das Obst im Laden wurde geerntet, als es noch nicht reif war. Es wird nicht mehr richtig nachreifen – einfach, weil es nicht mehr am Baum hängt und mit Nährstoffen versorgt wird. Unreifes Obst aber macht sauer und tut uns nicht gut.

Die Umstellung auf Rohkost: Lebensmittel für die Übergangszeit

Was die meisten Menschen für Rohkost halten, ist nicht wirklich rohe, lebendige Nahrung. Die gesündeste Nahrung ist die, die noch lebt. Damit meine ich, dass sie wächst (und nicht zu Kompost wird), wenn du sie in die Erde pflanzt. Wenn du Tomaten- oder Apfelkerne aussät, sprießen daraus Tomatenpflanzen oder Apfelbäumchen aus der Erde. Steckst du Kürbiskerne in den Boden, bekommst du Kürbisse. Viele vermissen die gewohnte süße, süchtig machende kohlenhydratreiche Ernährung, an die sie gewohnt sind. Darum möchten sie weiter Dinge essen, die wie Hamburger, Brot, Kuchen, Kaffee, Schokolade etc. schmecken. Und so verwenden sie einiges an Erfindungsgabe darauf, Geschmack, Aussehen und Beschaffenheit dieser Dinge »nachzubauen«. Das ist soweit auch ganz in Ord-

nung. Alles, was in Richtung mehr Gesundheit geht, ist gut. Und es gibt phantastische rohe Käsekuchenrezepte, die genauso gut, wenn nicht sogar besser als normaler Käsekuchen schmecken. Statt mit Milchprodukten werden sie aus Zutaten wie Cashewkernen und Kokosöl hergestellt, der Boden besteht aus gemahlenden Nüssen und Datteln. Doch sobald ein Nahrungsmittel zu Mus oder Mehl vermahlen wird, lebt es nicht mehr. Die Vitalstoffe sind vielleicht noch eine Stunde vorhanden, dann setzt der Oxidationsprozess ein und übrig bleibt nur ein noch totes, fad schmeckendes Nahrungsmittel. Allerdings ist sogar das besser als der ganze Müll aus dem Supermarkt, der in erster Linie aus Konservierungsmitteln, gehärtetem Fett und anderem Giftzeug besteht.

Wenn du es nicht ohne schaffst, dann iss Übergangslernsmittel wie gedörrte Cracker, vegetarische Burger, Kekse und so weiter. Doch es muss dir klar sein, dass diese Dinge nicht denselben positiven Effekt auf deine Gesundheit haben wie der Verzehr von frisch geerntetem (und eventuell püriertem) Obst und Gemüse. Mir ist klar, dass heutzutage nur wenige Menschen einen Obst- und Gemüsegarten hinterm Haus haben, doch versuche, dich weitgehend auf Bauernmärkten oder in einem Gemüseladen mit möglichst frischen Produkten einzudecken, die du möglichst wenig weiterverarbeitest. Du kannst beispielsweise Erdbeeren und Bananen in eine Schale schnippeln, ein bisschen Zimt darüber streuen – und schon ist dein Frühstück fertig. Zum Mittagessen gibst du Staudensellerie, Mango und Grünkohl mit ein wenig Wasser in den Mixer – das war's! Am Nachmittag kannst du Salat mit Apfelessig und Hanföl essen. Zum Abendessen gibt es Papaya mit Zitronensaft, iss aber auch die Kerne mit. Siehst du, worauf ich hinaus will? Diese Art zu essen ähnelt der eines Tieres in der freien Wildbahn, freilich mit einer Prise menschlicher Kulturleistung.

So zu »kochen« ist sehr einfach und erfordert nicht viel Zeit, was gerade heutzutage sehr wichtig ist. Wir sollten nicht den Hauptteil unseres Tages mit der Essenszubereitung verbringen müssen. Unsere Nahrung soll uns Energie schenken, statt uns müde oder krank zu machen. Sie soll keine Blähungen verursachen, uns nicht

belasten oder schlapp machen. Unsere Nahrung soll unser Wohlbefinden stärken, uns den ganzen Tag lang ohne Hochs und Tiefs mit Energie versorgen, unseren Verdauungskanal innerhalb weniger Stunden passieren und dann unseren Körper verlassen, ohne dabei Gerüche oder andere unangenehme Dinge hervorzubringen.

Rohe Schokolade und roher Käsekuchen sind Wohlfühlhäppchen, die ich mir gelegentlich gönne. Sie gehören aber nicht zu meinem täglichen Speiseplan. Wenn ich Besuch habe, trage ich diese Dinge zur Feier des Tages auf. Man lernt sich kennen, kann den Gästen zeigen, wie gut bestimmte Sachen schmecken und sie so vielleicht für eine gesündere Lebensführung gewinnen. Was mich selbst angeht, so verwende ich nicht viele Gedanken oder Energie auf das Essen. Ich empfinde das eher als lästige Pflicht. Ich möchte Kunst schaffen, Liebe machen und in der Welt herumreisen. Es gibt viel zu viele schöne Dinge, die man auf dieser Welt tun kann. Ich habe keine Zeit, mir ständig um Frühstück, Mittag- und Abendessen Gedanken zu machen.

ISS MÖGLICHST NATURBELASSENE NAHRUNG !

Wenn du eine Heil- und Entschlackungskur machst, so rate ich dir dringend, die Finger von getrockneten Lebensmitteln sowie Desserts, Kuchen, Schokolade und Hamburger-Ersatz zu lassen, bis du wieder gesund bist. Iss nur solche Lebensmittel, die du auch in der Natur finden würdest: grüne Pflanzen, wasserreiches Obst und Gemüse und ab und zu ein paar eingeweichte Samen (sie sind bekömmlicher als Nüsse). Kombiniere Samen nicht mit Obst, es sei denn, es sind die Samen der Frucht. Die Heilkraft liegt im Pflanzengrün. Das Mixen ist die beste Methode, es für den Körper verfügbar zu machen.

GEDÖRRTE LEBENSMITTEL

Durch das Trocknen verlieren Lebensmittel Vitalstoffe und Lebenskraft. Auch Rohkostler gehen in die Dörrobst- und Dörrgemüsefalle, weil gedörrte Lebensmittel durch ihre Kompaktheit und Knackigkeit das Verlangen nach Kohlenhydraten befriedigen. Aber gedörrte Nahrung zieht viel Feuchtigkeit aus dem Körper und trocknet ihn aus. Sie belastet zudem die Verdauung, denn alles was in unseren Körper gelangt, muss in Flüssigkeit (Blut) verwandelt werden. Erschwerend kommt hinzu, dass die wenigsten Menschen ihr Essen so lange kauen, bis es sich in einen cremigen Brei verwandelt hat, sondern es vorher hinunterschlucken. Doch gedörrte Lebensmittel haben oft scharfe, spitze Fasern, die auf dem Weg durch den Verdauungskanal kleine Verletzungen verursachen, die dann bluten und sich entzünden können. Es ist daher wesentlich bekömmlicher, Obst und Gemüse mit hohem Wassergehalt (wässriges Obst, Staudensellerie und grundsätzlich jedes rohe Obst oder Gemüse) zu essen. Am besten ist frisch pürierte Nahrung. Iss möglichst viel wässriges Obst und Gemüse und wenig gedörrtes.

BALLASTSTOFFE

Ballaststoffe sorgen dafür, dass der Blutzuckerspiegel nicht so schnell ansteigt. Außerdem reinigen sie den Körper von Giftstoffen. Sie wirken wie ein Schwamm, der den ganzen Giftmüll in unserem Körper aufsaugt. Ballaststoffe sind sehr wichtig für Wohlbefinden und Gesundheit, vor allem, wenn jemand Zuckerprobleme hat. Pürierte Drinks sind besser als Säfte, weil sie noch Ballaststoffe enthalten, obwohl frischgepresste Säfte in der Flüssigfasten-Phase unseres Gesundheits-Fahrplans ihren Sinn haben, wenn der Körper mit Ballaststoffen noch überfordert ist.

Leinsamencracker stehen bei Rohkostlern hoch im Kurs, doch ich finde, sie schmecken wie Papp. Außerdem verlangt ihre Verdauung dem Körper einiges an Arbeit ab. Wie ich bereits erwähnt habe, muss der Körper alles, was wir zu uns nehmen, verflüssigen.

Die wenigsten kauen so gründlich, dass sich die Nahrung in einen glatten, cremigen Brei verwandelt.

Leinsamen ist ein wertvolles Nahrungsmittel, aber wir sollten ihn erst in der Kaffeemühle schroten und dann Wasser oder Smoothies zufügen. Leinsamen ist reich an essentiellen Omega-Fettsäuren und natürlich an Ballaststoffen.

Chia-Samen sind noch besser als Leinsamen und für den Körper leichter verwertbar. Sie sind gute Lieferanten von Ballaststoffen, essentiellen Fettsäuren – du weißt schon, die Omega-Öle – und B-Vitaminen. Einfach ein paar Löffel in ein Glas geben und trinken. Natürlich kannst du das Ganze auch vorher mixen. Chia-Samen sind leicht verdaulich.

SAMEN UND NÜSSE

Pflanzen produzieren Samen und Nüsse, damit Tiere sie fressen und irgendwo anders wieder ausscheiden, sodass daraus neue Pflanzen entstehen. Die Samen und Nüsse sind so klein, dass sie von Tieren problemlos geschluckt werden können. Enzymhemmer in der Schale schützen sie vor der Verdauung durch die Magensäure der Tiere. Diese Schutzschicht ist säurefest, löst sich aber in Wasser auf. Mit diesem Trick überlebt der Same beziehungsweise die Nuss die Reise durch den Verdauungskanal des Tieres. Wird der Same oder die Nuss wieder ausgeschieden, warten beide in aller Seelenruhe in einem Scheißhaufen (auch »Dünger« genannt) darauf, dass es zu regnen beginnt. Und schwupp – die Schutzschicht löst sich auf und unser Same oder unsere Nuss beginnt zu sprießen.

Was hat nun aber dieser faszinierende Ausflug in die Welt des Wissens mit dir zu tun? Was ich durch meine plastische Schilderung vermitteln wollte, ist Folgendes: Du kannst nicht erwarten, dass du dir nur ein paar Nüsse und Samen in den Mund stecken musst und schon steht dir deren geballter Nährwert zur Verfügung. Sie werden dir eher Magen- und Darmprobleme verursachen – es sei denn, du hast sie über Nacht eingeweicht. Dann steht das magische Lebenselixier dir ganz zur Verfügung. Nebenbei bemerkt sind

Samen dem menschlichen Körper zuträglicher als Nüsse. Wildlebende Schimpansen fressen keine Nüsse, aber gelegentlich Samen. Schimpansen fressen auch kein Wurzelgemüse (Karotten, Rüben usw.), wohl aber das Grün der Pflanze. Nur so als Hinweis.

ES LEBE DIE ABWECHSLUNG!

Wir sollten uns so abwechslungsreich und vielseitig wie möglich ernähren. Jede Pflanze hat bestimmte Nährwerte, die sich von anderen Pflanzen unterscheiden. Wenn wir ständig nur dieselben 15 Nahrungsmittel zu uns nehmen, stellt sich ein Mangel an bestimmten Nährstoffen ein, was früher oder später zu gesundheitlichen Problemen führt. Je abwechslungsreicher du dich ernährst, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass du alles bekommst, was du brauchst. Das ist eine weitere Falle, in die viele Rohköstler tappen. Sie kaufen immer nur das Obst und Gemüse, das sie gern essen. Nach einer Weile kommt es zum Nährstoffmangel und sie wundern sich warum. Liebe Leute, mehr Abwechslung im Speiseplan!

WAS WIRD WIE VERARBEITET?

Als Faustregel kann gelten:

- ▶ Entsafter: Gemüse und nicht-süßes Obst
- ▶ Mixer: alles

Grundsätzlich solltest du Obst nur mixen, nicht entsaften. Du brauchst die Ballaststoffe der Frucht, um ihren Zuckergehalt zu puffern. Die meisten Früchte sind weich und saftig – iss die Dinge einfach!

Du kannst auch eine Handvoll Weizen gras in den Mixer geben, wenn du deine Smoothies machst. Da kannst du nichts falsch machen und bekommst alles, was du an Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen, Mineralien, Vitaminen und Enzymen brauchst.

WAS DEN KÖRPER BEI DER VERDAUUNG UNTERSTÜTZT

- ▶ Enzyme (das Präparat sollte auch Protease und Cellulase enthalten)
- ▶ Apfelessig
- ▶ Hydro-Chlor-Kapseln, um die Magensäurebildung anzuregen (Mach den Rote-Bete-Test, den ich weiter oben beschrieben habe, um herauszufinden, ob deine Magensäure zu schwach ist.)
- ▶ Celtic Sea Salt (graues Meersalz), wenn es zu bekommen ist; jedoch nur in geringen Mengen
- ▶ Probiotika wie Acidophillus (vor dem Schlafengehen einnehmen)

MINERALIEN

Für 95 Prozent unserer Vitalfunktionen benötigen wir Mineralien. Leider sind heute die Böden der meisten Anbauflächen völlig ausgelaugt und damit auch die Pflanzen, die auf ihnen wachsen. Aus diesem Grund müssen wir unseren Bedarf an Mineralien anderweitig decken. Die beste Mineralstoffquelle sind Algen. Iss jeden Tag 2 bis 3 Esslöffel. Du kannst sie mit der Schere kleinschneiden und die Schnipsel über Salat oder Suppe streuen oder sie in den Mixer geben, wenn du deine Smoothies machst.



Anregungen für deinen täglichen Speiseplan

Eigentlich habe ich keinen festen Speiseplan oder fixe Essenszeiten. Ich esse, wenn ich hungrig bin. Habe ich keinen Hunger, esse ich nichts. Wenn ich mal einen halben Tag lang nichts zu mir nehme, mache ich mir deswegen auch keine Gedanken. Ich weiß, dass mir diese Art von Fasten gut tut. Wenn es dir ähnlich geht, solltest du jedoch darauf achten, dass du genügend Wasser oder Saft trinkst, denn dann wirst du dich gesund und glücklich fühlen und bist bereit zum Bäume-Ausreißen.

Für all meine Leser, deren Tagesablauf mehr vom Kopf beziehungsweise von der Uhr gesteuert ist, dennoch ein kleiner Überblick, wie mein Tag gewöhnlich abläuft.

Nach dem Aufwachen gibt's erst einmal ein Glas Wasser mit frischem Zitronensaft und einer Prise Cayennepfeffer. 20 Minuten später ein Glas Wasser mit zwei Teelöffeln Apfelessig.

Frühstück

Dein Frühstück sollte leicht sein. Es ist eine Art Fastenbrechen, nachdem du die Nacht über nichts gegessen hast. Ein paar Anregungen:

- ▶ eine Schale Obst, z. B. Papaya mit Zitronensaft und Knoblauch (Iss möglichst viele Papayakerne mit!)
- ▶ ein Teller mit Erdbeeren und Bananen, in Scheibchen geschnitten und mit Zimt bestreut
- ▶ ein grüner Smoothie aus Erdbeeren, grünem Blattgemüse, Zitronensaft und einem halben Liter Wasser.

Grüne Smoothies gibt es bei mir eigentlich immer. Sie sind mein Frühstück, mein Mittag- und Abendessen. Oft rühre ich noch ein paar Enzyme darunter, denn Enzyme kann man wirklich nicht genug haben.

FRÜHSTÜCKSDRINKS

Frühstücksdrink Nr. 1

1 geschälter Granatapfel
1 Zitrone, die Hälfte der Schale mit
verwerten
1 Handvoll frischer Rosmarin
Aloe vera (ein ganzes Blatt mit Haut,
aber ohne Stacheln)
½ l Kokoswasser

Frühstücksdrink Nr. 2

Saft von 3 Grapefruits
Saft von 1 Zitrone
Saft von 1 Limette
1 geschälter Granatapfel
1 Pok Choi (Senfkohl, Blätterkohl)
1 Handvoll Spinat
3 EL Leinsamenöl
3 entsteinte Datteln

Frühstücksdrink Nr. 3

3 Grapefruits
1 Pok Choi
1 Handvoll Basilikum
3 entsteinte Datteln

Frühstücksdrink Nr. 4

1 großes Bund Koriandergrün
4 entsteinte Datteln
3 EL Leinsamenöl
3 EL Chia-Samen
½ l Kokoswasser

Frühstücksdrink Nr. 5

1 großes Bund Basilikum
350 g frische Papaya
½ l Kokoswasser

Frühstücksdrink Nr. 6

250 g Moosbeeren (Cranberry)
1 Pok Choi
2 entsteinte Datteln
½ l Kokoswasser

Frühstücksdrink Nr. 7

Mixer zur Hälfte mit grünen Wildkräu-
tern füllen (Löwenzahn, Disteln, Gras,
Brennnessel, Malve)
4 entsteinte Datteln
1 Apfel
2 EL Tocotrienole (aus Reiskleie-Pul-
ver)
1 ½ EL Kokosöl
½ l Kokoswasser

Frühstücksdrink Nr. 8

2 Orangen
1 Grapefruit
1 Zitrone
1 Limette
150 g Ananas
2 frische Blätter Aloe vera
125 g Kelp
⅓ Weißkohl
3 EL Tocotrienole
3 EL Brennnesselpulver
250 ml Wasser

Frühstücksdrink Nr. 9

300 g Papaya
250 g Spinat
5 Erdbeeren
1 Salatgurke mit Schale
½ l Kokoswasser

Zweites Frühstück

Im Laufe des Vormittags gibt es bei mir wahlweise:

- ▶ 60 ml Weizengrassaft mit grünem oder weißem Tee
- ▶ ein Glas Wasser mit 4 Esslöffeln Tocotrienole (Reiskleie-Pulver) oder Chia-Samen
- ▶ eine Schüssel Durian mit Kokoswasser und Kokosfleisch, garniert mit Erdbeeren

Am späten Vormittag gehe ich ins Fitnessstudio, sodass es anschließend gleich Mittagessen gibt.

Mittagessen (Hauptmahlzeit des Tages)

Das Mittagessen kannst du nach meinen Rezeptvorschlägen weiter unten zubereiten. Es gibt auch viele »Koch«-Bücher über Rohkost, in denen du dir Anregungen holen kannst. Hier ist ein spezieller Vorschlag: rohe Suppe aus Karottensaft, Avocado, Ingwer, Knoblauch, Staudensellerie und Cayennepfeffer (im Mixer zubereitet), dazu pikante Thai-Nudeln mit Erdnussauce oder ein einfacher Salat aus Rucola, Hanföl, Zitrone, Hefeflocken und einer Prise Salz.

Früher Nachmittag

Am frühen Nachmittag trinke ich einen grünen Smoothie (halb Obst, halb grünes Blattgemüse) mit beispielsweise folgenden Zutaten: Ananas, Mango, Staudensellerie Grünkohl und Kelp. Weitere Rezepte siehe »Rezeptvorschläge für grüne Smoothies« auf Seite 149.

Später Nachmittag

Zu dieser Tageszeit nehme ich einen rohen Imbiss zu mir, zum Beispiel getrocknetes Löwenzahnbrod mit Apfelsauce (einfach zwei Äpfel und zwei Birnen mit ein bisschen Wasser mixen) oder ich

esse einfach nur zwei Bananen oder drei Tomaten, die ich halbiere und mit Zwiebelringen garniere, dazu ein bisschen Salz und Cayennepfeffer.

Abendessen

60 ml Weizengrassaft zu einem der Rezeptvorschläge weiter unten.

Wenn du nicht ohne eine gekochte Mahlzeit auskommen kannst, dann belohne dich damit zum Abendessen für dein gutes Verhalten, das du tagsüber gezeigt hast. Nimm dazu reichlich Enzyme und vorher ein paar Magensäurekapseln. Ich selbst bevorzuge eher etwas Leichtes wie grüne Smoothies.

Früher Abend

Ich trinke wahlweise grünen oder weißen Tee oder ein Glas Wasser mit vier Esslöffeln Tocotrienole (Reiskleie-Pulver) und Chia-Samen.

Abend

Nur noch Wasser und sonst nichts mehr.