

Victoria Boutenko

# Detox

## mit Grünen Smoothies

Übersetzung: Elisabeth Liebl



**DIE 7 TAGE  
ENTGIFTUNGS  
KUR**

HANS-NIETSCH-VERLAG

Titel der Originalausgabe: *Green Smoothie Retreat. A 7-Day Plan to Detox and Revitalize at Home*, erschienen bei *North Atlantic Books*, Berkeley, Kalifornien/USA

Translation Rights arranged with *North Atlantic Books*, Berkeley, Kalifornien/USA

© Hans-Nietsch-Verlag 2015

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Lektorat: Ute Orth

Korrektorat: Thomas Menzel

Fotos: Shutterstock 9, 49, 81, 91, 126, 139; 123RF 35, 59, 67, 72, 87, 104, 107, 109, 120, 130, 146, 151, 167; Svenja Wesseloh 84, 155

Einbandgestaltung: Kurt Liebig

Innenlayout und Satz: Rosi Weiss

Druck: Dimograf, Bielsko-Biała/Polen

Hans-Nietsch-Verlag

Am Himmelreich 7

79312 Emmendingen

[www.nietsch.de](http://www.nietsch.de)

[info@nietsch.de](mailto:info@nietsch.de)

ISBN 978-3-86264-350-9

# Inhalt

Vorwort .....7

## Teil I Planen Sie Ihre Entgiftungskur mit grünen Smoothies

1 Besser als bittere Pillen: kritisches Denken ..... 10

2 Ihr Körper kann sich selbst heilen.....22

3 Leben in einer vergifteten Welt.....27

4 Grünes Blattgemüse ist die beste Vitalstoffquelle .....36

5 Entgiften bedeutet heilen .....44

6 Mit Stress umgehen.....50

7 Wie Sie sich am besten vorbereiten .....53

8 Warum grüne Smoothies?.....56

9 Essen Sie natürlich gereiftes Obst.....60

10 Wildpflanzen.....65

11 Der beste Zeitpunkt für Ihre Detox-Kur.....70

12 Gesunder Schlaf.....73

13 Warum sieben Tage?.....77

14 Ihr Detox-Tagesplan .....82

15 Führen Sie Tagebuch oder bloggen Sie .....85

16 Unterstützung ist wichtig!.....88

17 Was Sie für Ihr Retreat brauchen.....92

18 Tipps für Ihre Küchenausstattung.....98

19 Die Vielfalt der grünen Smoothie .....103

20 Zurück in die Welt .....105

## Teil II Heilsam und befreiend – Erfahrungsberichte von Retreat-Teilnehmern

Grüne Smoothies für mein Baby..... 110

Typ-2-Diabetes wie durch ein Wunder verschwunden.....113

|  |     |
|--|-----|
| Diese sieben Tage haben mein Leben verändert .....                   | 113 |
| Grüne Smoothies für die ganze Familie .....                          | 115 |
| Mein Körper hat sich nach grünen Smoothies gesehnt .....             | 116 |
| Besseres Sehvermögen und deutlich mehr Energie .....                 | 118 |
| Ein Leben ohne Candida-Infektion<br>und chronische Erschöpfung ..... | 119 |
| Vollständig geheilt dank grüner Smoothies.....                       | 121 |
| Kein Tag mehr ohne grüne Smoothies! .....                            | 123 |
| Eine gemeinsame Woche voller grüner Magie.....                       | 124 |
| Lehrerin begeistert Schüler für grüne Smoothies.....                 | 125 |
| Endlich geheilt von starken Magenschmerzen .....                     | 127 |
| Ich fühle mich jünger, gesünder und glücklicher .....                | 129 |
| Rollstuhl ade! Ein Leben ohne Rheuma .....                           | 131 |
| Celestes wundervolle Heilung .....                                   | 132 |
| Mit Leidenschaft für grüne Smoothies .....                           | 134 |
| Mehr Energie statt Reizdarmsyndrom .....                             | 136 |
| Geheilte Mutter versorgt eine Schule mit grünen Smoothies.....       | 137 |

### Teil III Detox mit grünen Smoothies – Die Rezepte

|   |     |
|---|-----|
| Süße grüne Smoothies.....                           | 140 |
| Grüne Suppen.....                                   | 146 |
| Grüner Pudding.....                                 | 152 |
| Die Lieblingssuppen und -salate meiner Familie..... | 159 |

### Anhang

|  |     |
|--|-----|
| Anmerkungen .....                                      | 168 |
| Weiterführende Literatur und hilfreiche Websites ..... | 171 |
| Verzeichnis der Rezepte.....                           | 173 |
| Über die Autorin.....                                  | 174 |

## Vorwort

Kennen Sie das Glück, ein paar Tage abseits der gewohnten Umgebung an einem friedlichen Rückzugsort zu verbringen, an dem Sie sich völlig frei von jeglichen Alltagsanforderungen in aller Ruhe auf sich selbst und die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers besinnen können? Die Teilnehmer eines solchen Retreats wohnen gewöhnlich in komfortablen Zimmern und sind in einer schönen Umgebung von Gleichgesinnten umgeben. Sie nehmen während dieser Zeit gesunde Nahrung zu sich, besuchen gemeinsam Workshops oder erholen sich, indem sie sich für wohltuende Heilprozesse öffnen. In diesem geschützten Rahmen können sie auf Dauer eine ganze Reihe von gesunden Gewohnheiten entwickeln – wie etwa frühes Schlafengehen, gesunde Ernährung, den Verzicht auf Koffein oder achtsame Körperübungen. Viele nehmen von ihrem Retreat zudem leckere, gesunde Rezepte mit nach Hause.

Meine Familie hat seit dem Jahr 2000 eine ganze Reihe von heilsamen Detox-Workshops organisiert. Daher wissen wir, dass solch eine Auszeit zwar wunderbar, aber meist auch recht kostspielig ist. Bei der Planung geht es beispielsweise darum, einen passenden Ort in möglichst unberührter Natur zu finden, der aber dennoch mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar ist, sodass unsere Teilnehmer kein Auto mieten müssen. Vor Ort sollte eine gut ausgestattete Küche vorhanden sein sowie ein Kühlraum, in dem wir viel Obst und Gemüse unter optimalen Bedingungen aufbewahren können. All diese Faktoren wirken sich jedoch auf den Preis aus. Aus diesem Grund ist solch eine Auszeit für viele Menschen einfach unerschwinglich.

Doch in der Hektik des Alltags fällt es uns meist schwer, unseren Lebensstil grundlegend umzustellen. Ich unterrichte nun schon seit

mehr als zwanzig Jahren unzählige Menschen darin, einen gesunden Lebensstil zu führen, und musste immer wieder feststellen, wie schwierig es für die meisten ist, ihr Leben ohne die geeignete Vorbereitung umzukrempeln.

Doch mit ein paar Grundkenntnissen ist es durchaus möglich, für sich selbst einen solchen Workshop zu organisieren. In diesem Buch möchte ich Ihnen alle grundlegenden Informationen und Techniken vermitteln, die Sie brauchen, um selbst eine Detox-Kur zu gestalten. Was die Ernährung angeht, so habe ich mich für grüne Smoothies entschieden, weil eine Entgiftungskur mit diesem grünen Zaubertrank meiner Erfahrung nach am effektivsten ist. Daher habe ich für Sie ein Detox-Retreat mit grünen Smoothies konzipiert. In diesem Buch finden Sie alle erforderlichen Informationen, Nährwertangaben und Rezepte für eine siebentägige Entgiftungskur. Auch wenn Sie grüne Smoothies dauerhaft in Ihre tägliche Ernährung aufnehmen wollen, finden Sie in diesem Buch alles Wissenswerte rund um den gesunden Powerdrink.

Von 2008 bis 2013 habe ich insgesamt 19 siebentägige Entgiftungskuren mit grünen Smoothies angeleitet. Die Informationen in diesem Buch habe ich größtenteils im Laufe meiner praktischen Arbeit mit über tausend Teilnehmern gesammelt.

# Kapitel 5

## Entgiften bedeutet heilen

*Wenn es dem Ganzen nicht gut geht,  
kann es auch seinen Teilen nicht wohl ergehen.*  
Platon

Was geschieht, wenn jemand versehentlich eine giftige Substanz zu sich nimmt? Dem Betroffenen würde übel werden und er würde sich erbrechen oder starken Durchfall bekommen. Die meisten Menschen hatten in ihrem Leben schon mit einer leichten Nahrungsmittelvergiftung zu tun, die sich wie eben beschrieben äußert. Doch warum wird uns übel, wenn wir Schadstoffe zu uns genommen haben? Offensichtlich versucht der Körper, die giftigen Substanzen so schnell wie möglich wieder loszuwerden. Diese Reaktion wird auch als „Entgiftungsreaktion“ bezeichnet – oder, mit einem griechisch-lateinischen Fachbegriff, als „Detoxifikation“, abgekürzt „Detox“.

Diese Reaktion möchte ich Ihnen nun anhand eines Vergleichs erläutern: Das Ansammeln von Schadstoffen ähnelt in gewisser dem Prozess der Verschuldung: Angenommen Alex leiht sich irgendwo 100 Euro. Nach einer Woche zahlt er 30 Euro zurück, aber am nächsten Tag muss er sich noch einmal 50 Euro borgen. Jetzt hat er schon 120 Euro Schulden. Alex kann weitere 40 Euro zurückzahlen,

muss sich dann aber eine Monatskarte kaufen und sich dafür erneut 75 Euro ausleihen. Nun belaufen sich seine Schulden bereits auf 155 Euro. Wenn sich Alex über einen längeren Zeitraum immer wieder Geld borgen muss, ist er bald hoch verschuldet. Er braucht zwei Jobs, um alles zurückzahlen können, ist dadurch ständig übermüdet und irgendwann einfach nicht mehr in der Lage, seine Schulden zurückzuzahlen, weil die Zinsen sein gesamtes Monatseinkommen verschlingen. Er hat dann nur noch eine Chance: Er muss Privatinsolvenz anmelden, damit er finanziell wieder ganz von vorn anfangen kann.

Ähnlich verhält es sich mit der Ansammlung von gesundheitsschädlichen Stoffen im Körper. Wie haben Sie sich gefühlt, als Sie letztes Mal eine nicht ganz so gesunde Mahlzeit (reich an Konservierungsmitteln, Gluten, weißem Industriezucker sowie mit viel Salz plus zusätzlich vielleicht noch einer kleinen Dosis Pestizide) zu sich genommen haben? Ihr Körper hätte ohne weitere Nahrungsaufnahme etwa zwölf Stunden gebraucht, um die verdaulichen Bestandteile dieser Mahlzeit zu verarbeiten und den Rest wieder auszuscheiden. Stattdessen haben Sie sechs Stunden später die nächste Mahlzeit zu sich genommen, die ja auch wieder verdaut werden musste. Folglich hatte Ihr Körper keine Gelegenheit, die schädlichen Stoffe der vorigen Mahlzeit auszuscheiden. Nach der zweiten Mahlzeit hätte Ihr Körper wieder zwölf Stunden gebraucht, um sich von den Schadstoffen aus beiden Mahlzeiten zu befreien. Aber zwei Stunden später gab es dann eine Kaffeepause, weitere zwei Stunden später haben sie mit Freunden zu Abend gegessen und wieder eine Stunde später zugegriffen, als man Ihnen im Kino die riesige Popcorntüte vor die Nase hielt. Jetzt hätte Ihr Körper wirklich dringend eine Auszeit gebraucht, damit er all die aufgenommenen Schadstoffe entsorgen kann. Zu dieser Zeit haben Sie sich vielleicht matt gefühlt, hatten Blähungen oder Kopfschmerzen.



Wie viele Menschen schaffen es tatsächlich, zwanzig bis dreißig Stunden am Stück zu fasten? Wenn wir müde sind, dann machen wir uns eine Tasse Kaffee oder werfen eine Hallo-Wach-Pille ein. Ein paar Stunden später gibt es wieder etwas zu essen und dann noch mal und noch mal. Das geht solange, bis Ihr Organismus eines Tages seine Bankrotterklärung abgibt oder, anders ausgedrückt: bis Sie krank werden.

Kein einziges Lebewesen in der freien Natur hat ständig Nahrung zur Verfügung. Nur die Menschen in der westlichen Welt produzieren einen derartigen Überfluss an Lebensmitteln, dass sie essen können, was und wann immer sie wollen. Und das Resultat davon ist: Unser Körper muss ständig die Reste von bereits eingenommenen Mahlzeiten irgendwo deponieren. Doch den wenigsten Menschen ist klar, dass sie eine Entgiftungskur brauchen. Dieser Ignoranz setzt der Körper seine eigene Weisheit entgegen, denn er weiß durchaus, dass er all die Schadstoffe eigentlich ausscheiden sollte und versucht daher, wann immer es möglich ist, eine Entgiftung einzuleiten – z. B. nachts, wenn wir schlafen.

Dies bedeutet jedoch nicht, dass Ihr Körper nur dann entgiften kann, wenn Sie gar nichts essen wie beim Wasser- oder Saftfasten. Toxische Stoffe loszuwerden ist für den Körper so wichtig, dass er diesen Vorgang bei der erstbesten Gelegenheit einleitet, z. B. wenn wir unsere Ernährung umstellen, anfangen, Sport zu treiben, oder ein paar Tage Ferien einlegen. Zur Entgiftung braucht unser Körper verstärkt Energie und ein zusätzliches „Kräftepotenzial“. Dafür müssen bestimmte Körperfunktionen gut funktionieren: Der Kreislauf sollte nicht belastet sein, damit unser Blut ungehindert Sauerstoff, Hormone sowie Nähr- und Vitalstoffe im Körper verteilen kann. Das Lymphsystem sollte während dieser Zeit nicht mit Schadstoffen überschwemmt werden. Und Leber, Nieren sowie die anderen Ausscheidungsorgane

müssen gut in Form sein, damit sie die anstehenden Reinigungsarbeiten gut schultern können. Die Bakterienflora im Verdauungstrakt sollte gesund sein und die Darmperistaltik muss funktionieren, ohne dass es zu Verstopfungen kommt. Es leuchtet uns ein, dass dies die idealen Voraussetzungen für den Entgiftungsprozess sind. Bedauerlicherweise sind sie jedoch nur selten gegeben, denn die meisten Menschen wissen einfach nicht, welch großen Nutzen regelmäßiges Entgiften für ihre Gesundheit hat. Daher konnte sich unser Organismus bislang nur hin und wieder von all den Giften befreien, die wir ihm zugemutet haben. Sobald etwas Energie übrig ist, leitet der Körper die Entgiftung ein. Aus diesem Grund werden wir besonders in den ersten Ferientagen häufig krank. Das gilt auch für unsere Kinder.

Ich möchte Sie nun bitten, sich einmal selbst zu beobachten, damit Sie bewusst wahrnehmen können, wie Ihr wunderbarer Körper jede Gelegenheit nutzt, sich von Schadstoffen zu befreien. Zu diesem Zweck sollten Sie zunächst nach Möglichkeiten suchen, Ihr Leben gesünder zu gestalten. Ich habe schon erlebt, dass Menschen bereits Detox-Symptome zeigten, nachdem sie weißen Industriezucker aus ihrer Ernährung verbannt, biologisch abbaubares Shampoo verwendet, einen Einlauf gemacht oder einen Wasserfilter in der Küche installiert hatten. Manchmal leitet der Körper die Entgiftung bereits ein, wenn man anfängt, nur noch Kleidung aus natürlichen Fasern ohne synthetische Farbstoffe oder andere chemische Behandlung zu tragen. Auch eine gesunde Matratze kann ihn dabei unterstützen. All das müssen Sie aber nicht einfach glauben, probieren Sie es aus!

Zu den Detox-Symptomen gehören alle körperlichen Anzeichen, die wir auch als Krankheitssymptome kennen: weißer Belag auf der Zunge, Blähungen, Reizbarkeit, Hautausschläge, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Alpträume, Durchfall, Verstopfung, Abgeschlagenheit, Energiemangel, Schnupfen, Schleimbildung und Fieber. In den meisten

Fällen sind diese Symptome aber nur schwach ausgeprägt und dauern höchstens ein bis zwei Tage an. Anschließend fühlen die meisten Menschen sich jünger und energiegeladener als zuvor. Ich hoffe, Sie wachen eines Morgens auf und sagen sich: „So gut ist es mir schon lange nicht mehr gegangen. Ich wusste gar nicht mehr, wie toll sich das anfühlt!“ Meiner Erfahrung nach ist es nicht möglich, einen Heilungsprozess ohne unangenehme Begleiterscheinungen einzuleiten, da diese zwangsläufig entstehen, wenn Ihr Körper versucht, toxische Stoffe loszuwerden. Das Einzige, was Sie tun können, um sich selbst und Ihrem Körper diese Aufgabe zu erleichtern, besteht darin, dass Sie sich ausreichend Ruhe gönnen, fasten und lernen, besser mit Stress umzugehen. Wie solch eine Entgiftungskur abläuft, können Sie in den Erfahrungsberichten von Teilnehmern meiner Detox-Workshops in Teil II nachlesen (siehe Seite 110 ff.).

Wenn jemand Sie heilen kann, dann ist das Ihr eigener Körper! Ist es nicht großartig, dass er all das kostenlos für Sie tut? Sie müssen nicht einmal eine Krankenversicherung abschließen, damit Ihr Körper für Sie sorgt. Ihr gesamter Organismus strebt danach, dass es Ihnen besser geht. Die Fähigkeit unseres Körpers, sich selbst entgiften zu können, ist ein Segen, der schon vielen Menschen das Leben gerettet hat. Ich schätze diese Gabe unseres Organismus sehr und hoffe, dass Sie das bald auch tun werden. Es ist wichtig, dass wir lernen, diesen Entgiftungsprozess zu würdigen, und seinen Begleitsymptomen mit gebührender Wertschätzung begegnen. In unseren Detox-Retreats gehen wir damit folgendermaßen um: Wann immer jemand über Kopfschmerzen oder eine verstopfte Nase klagt, begegnen wir ihm mit einem Lächeln und sagen: „Herzlichen Glückwunsch! Ihr Körper scheidet Schadstoffe aus!“ Tatsächlich sollten wir unserem Organismus dankbar sein für seine erstaunliche Fähigkeit zur Selbstreinigung.

Unser Körper ist aufs Überleben ausgerichtet und nicht auf den Tod. Die krankheitsähnlichen Symptome, die er zeigt, unser Husten, Niesen, Fieber, der hohe Blutdruck oder der Schmerz, sind nichts anderes als sein Versuch zu überleben. Wenn Sie Tabletten schlucken, damit Ihr Körper wieder gesund wird, dann heilt Ihr Organismus nicht wegen, sondern trotz der Medikamente. Ich finde es traurig, dass die vielen Menschen, die im Gesundheitswesen tätig sind, diesen paradoxen Vorgang nicht begreifen. Ich wünschte, die Wissenschaft würde mehr tun, um die Heilprozesse unseres Körpers zu erforschen, statt sich nur mit der Behandlung von Symptomen zu beschäftigen. Wenn wir die Symptome unterdrücken, stellen wir uns letztendlich der Weisheit unseres Körpers entgegen. Unser Organismus ist stets bereit, uns Gutes zu tun – und er macht dabei keine Fehler. Wir müssen unseren Körper nur achtsam beobachten, dann teilt er uns mit, was wir tun müssen, damit es uns besser geht.



# Kapitel 14

## Ihr Detox-Tagesplan

*Was mit Planung beginnt, führt schließlich zum Erfolg.*  
Amit Kalantri

Sie haben sich entschlossen, eine 7-Tage-Detox-Kur mit grünen Smoothies durchzuführen. Ich rate Ihnen, bereits einige Tage vor Beginn Ihres Retreats mit der Planung zu beginnen, denn wenn Sie sich erst einmal aus dem Alltag zurückgezogen haben, sollten Sie Ihr Allerheiligstes nicht mehr verlassen – vor allem dann nicht, wenn es sich um irgendwelche Kleinigkeiten handelt, die Sie vergessen oder übersehen haben.

Erstellen Sie am besten zuerst für jeden einzelnen Tag eine Art Stundenplan, der beispielsweise so aussehen könnte:

6.00 Uhr – Guten Morgen!

6.15 Uhr – Yoga-Übungen oder ein anderes Morgenritual

7.00 Uhr – Bereiten Sie sich Ihren ersten grünen Smoothie zum Frühstück vor.

7.30 Uhr – Frühstück

8.15 Uhr – Machen Sie einen Spaziergang in der Natur.

- 9.00 Uhr – Lesen Sie ein Kapitel aus einem Buch über Gesundheit oder Entgiftung vor und reden Sie mit anderen Gruppenmitgliedern darüber.
- 11.00 Uhr – Gehen Sie spazieren oder verschaffen Sie sich auf andere Weise Bewegung.
- 11.30 Uhr – Bereiten Sie den grünen Smoothie für das Mittagessen zu.
- 12.00 Uhr – Mittagessen
- 13.00 Uhr – freie Zeit zur eigenen Verfügung
- 14.00 Uhr – Sehen Sie sich gemeinsam mit Ihrer Gruppe ein Video an und tauschen Sie sich darüber aus.
- 15.30 Uhr – Bereiten Sie den grünen Smoothie für den Nachmittag zu.
- 16.00 Uhr – Genießen Sie Ihren Smoothie!
- 17.00 Uhr – Machen Sie Atemübungen.
- 17.30 Uhr – freie Zeit zur eigenen Verfügung
- 18.30 Uhr – Bereiten Sie den grünen Smoothie für das Abendessen zu.
- 19.00 Uhr – Abendessen
- 19.30 Uhr – Sehen Sie sich eine schöne Komödie auf DVD an.
- 21.00 Uhr – Machen Sie Ihren Abendspaziergang.
- 21.30 Uhr – Gute Nacht!

Natürlich können Sie diesen Tagesplan ganz an Ihre eigenen Bedürfnisse anpassen.

Auf jeden Fall sollten Sie körperliche Bewegung zwei- bis dreimal am Tag einplanen. Sie müssen nicht im Bett liegen, um Energie zu sparen. Ganz im Gegenteil: Regen Sie Ihr Lymphsystem an, damit Ihr Organismus besser entschlacken kann. Sicherlich werden Sie sich manchmal müde oder abgeschlagen fühlen und keine Lust auf Bewegung haben. Diese Phase können Sie überwinden, indem Sie langsames Gehen praktizieren. Schon nach wenigen Minuten beginnt Ihre Lymphflüssigkeit, durch den Körper zu strömen. Dann fühlen Sie

sich schnell energiegeladener und insgesamt viel wohler. Natürlich sind auch hier Ausnahmen gestattet und Sie dürfen auch mal im Bett bleiben. Doch wenn Sie wirklich versuchen regelmäßige Bewegung in Ihren Tagesablauf einzubauen, werden Sie schnell verstehen, was ich meine.

Sie können Ihre Zeit frei mit Meditation, Singen, Tanzen oder Musik hören gestalten, aber auch ein Nickerchen machen oder nach Lust und Laune herumtrödeln. Ich würde Ihnen allerdings empfehlen, den Fernseher während Ihres Detox-Retreats aus Ihrer Wohnung oder Ihrem Haus zu verbannen, denn er kann Ihre Konzentration auf Heilung und Entgiftung sowie Ihr Auftanken mit frischer Energie empfindlich stören.



# Kapitel 17

## Was Sie für Ihr Retreat brauchen

*Geben Sie jetzt Ihr Geld lieber für gesunde Produkte vom Bio-Bauernhof aus oder später für die Arztrechnung.*  
Anonym

Besprechen Sie vorher, was Sie einkaufen wollen, wenn Sie Ihre Entgiftungskur zusammen mit anderen machen wollen. Vielleicht kennen die anderen Teilnehmer des Retreats gute Quellen für den Kauf des einen oder anderen Produkts – beim Gärtner in der Nachbarschaft, über Freunde, in Bauernhofläden – oder sind Mitglied eines regionalen Erzeugerverbands bzw. beziehen eine Ökokiste. Idealerweise sollten Sie die Zutaten für Ihre Smoothies alle zwei Tage frisch kaufen. Viele können Sie schon etwa eine Woche im Voraus besorgen. Die folgende kurze Liste enthält alle Zutaten, die Sie brauchen werden:

### Grünes Blattgemüse

grüner Salat

Grünkohl

Löwenzahnblätter

Mangold

Mizunasalat

Pak Choi

Palmkohl

Romanasalat

rotblättrige Salatsorten

Rucola

Spinat

Tatsoisalat



## Kräuter

|               |            |                      |
|---------------|------------|----------------------|
| Basilikum     | Minze      | Sonnenblumensprossen |
| Koriandergrün | Petersilie |                      |

## Obst und Gemüse

|                            |         |               |
|----------------------------|---------|---------------|
| Äpfel                      | Kakis   | Pfirsiche     |
| Aprikosen                  | Kiwis   | Pflaumen      |
| Ananas                     | Mangos  | Salatgurken   |
| Bananen                    | Melonen | Tomaten       |
| Beeren (in großer Auswahl) | Orangen | Wassermelonen |
| Birnen                     | Papayas | Zitronen      |

## Samen und anderes

|           |                      |
|-----------|----------------------|
| Chiasamen | Dulceflocken (Algen) |
| Datteln   | Flohsamenschalen     |

Wählen Sie möglichst immer Produkte in bester Qualität aus. Schließlich wissen Sie ja mittlerweile, dass Vitalstoffmangel zu den zwei grundlegenden Krankheitsursachen gehört. Diese Detox-Kur wird Ihren Körper rundum mit Vitalstoffen versorgen. Während Ihr Organismus entgiftet, steigt seine Aufnahmebereitschaft für Vitalstoffe. Selbst wenn Sie für die beste Qualität das Doppelte zahlen müssen, ist es meiner Ansicht nach „die Sache wert“. Zudem sollten Sie auch Löwenzahnblätter, Sauerampfer und andere Wildgemüse in Ihre Ernährung mit einbeziehen. Den höchsten Vitalstoffgehalt finden Sie bei Jungpflanzen mit kleinen Blättern. Beim Einkauf von Obst und Gemüse auf Qualität zu achten ist Ihre beste Krankenversicherung.

## Wasser

Im Jahr 2013 habe ich jene Regionen auf der Welt besucht, in denen die meisten Hundertjährigen leben. Wir haben an jedem Ort Wasserproben genommen und diese in einem Labor untersuchen lassen. Dabei hat sich herausgestellt, dass das Wasser, das diese Menschen trinken, einen sehr niedrigen Kalziumgehalt hat. Es enthielt weniger als 12 Milligramm Kalzium pro Liter. Daher habe ich sofort nach meiner Rückkehr in die USA einen Wasserdestillierer gekauft. Mittlerweile nehme ich nur noch gereinigtes Wasser zu mir, weil auch ich über hundert Jahre alt werden möchte. Wenn Sie die Möglichkeit haben, Ihr Wasser selbst zu reinigen, möchte ich Ihnen das wirklich ans Herz legen. Wenn nicht, verwenden Sie das reinste Wasser, das Sie finden können. Bei unseren Retreats bieten wir auch Zitronenwasser an: 1 bis 2 Esslöffel Zitronen- oder Limettensaft auf 1 Liter Wasser reichen aus. Zitronen und Limetten enthalten einen einzigartigen Flavonoid-Cocktail mit anti-oxidativer und anti-karzinogener Wirkung. Zudem macht Zitronensaft die Lymphe flüssiger, was wiederum dazu beiträgt, dass Schadstoffe schneller aus dem Körper geschwemmt werden können. Doch vor allem wird dabei Kalzium ausgeleitet, was die Entgiftungssymptome deutlich abmildert.

Ich glaube nicht, dass Sie alle nötigen Zutaten für die ganze Woche im Voraus kaufen sollten, denn viele davon bleiben nicht so lange frisch. Während unserer einwöchigen Workshops lassen wir uns gewöhnlich drei- bis viermal Obst und Gemüse liefern. Und so kalkulieren Sie die Mengen für Ihre Retreatwoche:

- Stellen Sie zunächst fest, wie viel Obst und Blattgemüse Sie für einen Liter grüne Smoothies brauchen.
- Nehmen Sie diese Menge dann mal vier, dann haben Sie den Tagesbedarf für eine Person.

- Multiplizieren Sie diesen mit der Anzahl der Teilnehmer.
- Diese Zahl, multipliziert mit sieben, ergibt die für die ganze Gruppe erforderliche Menge an Obst und Gemüse für eine Woche.

Kaufen Sie im Naturkostladen Ihres Wohnorts ein, sparen Sie nicht an der Qualität. Müssen Sie hingegen aufs Geld achten, dann gibt es auch hier Möglichkeiten:

- Bestellen Sie alles in größeren Mengen zum Großhandelspreis.
- Kaufen Sie direkt beim Bauern.
- Ernten Sie selbst auf den Feldern.
- Informieren Sie sich gründlich über Wildpflanzen und sammeln Sie diese selbst.
- Sprechen Sie mit Nachbarn, die einen Garten haben und ihr Obst und Gemüse selbst nicht komplett verbrauchen.

In vielen Läden können Sie Obst und Gemüse kistenweise kaufen und sparen dabei 10 bis 30 Prozent. Wenn Sie nicht alle Zutaten in so großen Mengen erwerben wollen, sollten Sie für ein einwöchiges Retreat eine Kiste Bananen und eine mit Äpfeln kaufen.

Als mein Sohn Sergei noch ein Teenager war, zog er Sprossen und andere Produkte für die Naturkostläden in der Gegend. Die Läden verkauften die Sachen dann um 30 bis 40 Prozent teurer weiter. Dasselbe gilt für Sie und Ihren Einkauf bei den Bauern in Ihrer Umgebung: Wenn Sie großen Mengen direkt beim Erzeuger kaufen, können Sie gegenüber den Ladenpreisen 30 bis 40 Prozent sparen. Und obendrein bekommen Sie auch noch die frischeste Ware.

Eine gemeinsame Ernte auf dem Biobauernhof ist ein Spaß für die ganze Familie. Sie bringen Messer und Eimer mit und los geht's. In einer Stunde sammle ich gut und gern einen Eimer Erdbeeren,

einen Korb Heidelbeeren oder mehrere Eimer Birnen in bester Qualität. Und ich bezahle dafür weit weniger als üblich.

Meine Familie kauft vom Frühjahr bis in den Herbst fast nie grünes Blattgemüse im Laden, weil wir Löwenzahn, Gänsefuß, Vogelmiere, Portulak und Brennesseln im Hinterhof bzw. im Garten ernten. Ich liebe mein Wildgemüse und ziehe es in Smoothies jeder kultivierten Nutzpflanze vor. Die meisten Nutzpflanzen haben mittlerweile ihre Bitteraromen verloren und damit auch einiges an Nährwert. Wenn Sie mehr über Wildpflanzen wissen wollen, können Sie sich z. B. in den Büchern von Gabriele Bräutigam oder Marie-Claude Paume informieren. Im Anhang finden Sie zudem weitere Titel zu diesem Thema (siehe „Literaturempfehlungen“, Seite 171 ff.).

Obwohl es mittlerweile eher unüblich ist, sich mit den Nachbarn zu unterhalten, kann ich Ihnen nur dazu raten. Ich bin schon mehrfach umgezogen und habe immer wieder dieselbe Erfahrung gemacht: Wenn ich spazieren gehe, stoße ich stets auf irgendeinen Garten, in dem Obstbäume und Sträucher stehen, die nicht abgeerntet werden. Im Sommer liegen dort die Johannisbeeren am Boden, im Herbst sind es reife Zwetschgen oder Birnen. Wenn ich mit den Gartenbesitzern sprach, waren diese immer sehr erfreut zu hören, dass ich an ihren Früchten Interesse hatte. Häufig waren es ältere Menschen, die diese Bäume einst gepflanzt hatten, nun aber nicht mehr genug Energie oder auch Zeit zum Abernten hatten. Und so kam ich an reife Äpfel, Kirschen und Birnen, die köstlicher waren als alles, was es – grün geerntet – im Supermarkt gab. Dafür bringe ich meinen „Lieferanten“ dann gern eine Flasche grünen Smoothie vorbei oder einen Obstsalat bzw. eines meiner Bücher. Und die Besitzer sind damit dann genauso glücklich wie ich mit dem Obst.

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf, wenn es um die Finanzierung Ihres Projekts geht. Beispielsweise habe ich mit meiner Freundin einmal

eine einwöchige Saftfastenkur gemacht. Peggy hatte die Hütte, die wir zu diesem Zweck gemietet hatten, mit ihrer neuen Kreditkarte bezahlt, für die sie eine Prämie erhielt. Dadurch reduzierten sich die Kosten für die Miete um die Hälfte. Und ich übernahm die Ausgaben für das Obst und Gemüse. An einem anderen Retreat nahm ein junger Mann teil, der die Kosten dafür zwar nicht aufbringen konnte, sich aber als anerkannter Wildkräuterspezialist vor Ort um unsere Versorgung mit Wildpflanzen kümmerte. Er stand jeden Morgen zwei Stunden früher auf und brachte uns jeweils zwei Eimer voll frisch gepflückter Wildkräuter. Jeder in der Gruppe war ihm dankbar dafür.

Wenn Sie Ihre Ware bestellt haben, sollten Sie auch Vorab planen, an welchen Tagen sie jeweils gebraucht wird. Sie und Ihre Gäste sollten den für die Detox-Kur ausgewählten Schutzraum während des Retreats nicht verlassen, ganz gleich, ob Sie nun in einem Ferienhaus, in Ihren eigenen vier Wänden oder am Strand entgiften. All die Versuchungen, die Ihnen außerhalb dieses geschützten Ortes begegnen könnten, sind vielleicht doch zu verführerisch. Außerdem stellt sich wie bei jeder anderen gemeinsamen Unternehmung auch während solch einer Kur eine bestimmte Gruppendynamik ein und der kleine Ausflug stört gewöhnlich die gute Stimmung. Die Außenwelt hat uns in der Regel schnell im Griff, sodass wir wieder anfangen, uns über Arbeit, Politik, Beziehungen etc. Gedanken zu machen. Dadurch wird das Wiedereintauchen in die heilsame Atmosphäre jedoch erschwert. Bitten Sie daher Ihre Angehörigen oder Freunde, Ihnen bei der Lieferung behilflich zu sein. Oder Sie fragen gezielt nach, ob der Einkauf nicht zugestellt werden kann. Die meisten Läden sind bei größeren Einkäufen sehr kooperativ.

---

### Fruchtig süße Überraschung

- 1 Kopfsalat, ohne die groben äußeren Blätter
- 1 Apfel, mit Kerngehäuse, in Stücke geschnitten
- 1 reife Orange, geschält, entkernt und in Stücke zerteilt
- 1 Tasse Erdbeeren, frisch oder tiefgefroren
- 2 Tassen Wasser

*Ergibt etwa 1 Liter Smoothie*

---

### Grüne Göttin

- 3 Tassen sehr junge Eichenblätter (nur kurz nach dem Austrieb sammeln, da sie ansonsten zu viele Gerbstoffe enthalten und giftig sind)
- 2 Bananen
- 1 Apfel, ohne Kerngehäuse, in Stücke geschnitten
- 1 Birne, ohne Kerngehäuse, in Stücke geschnitten
- 2 Tassen Wasser

*Ergibt etwa 1 Liter Smoothie*

---

### Tropische grüne Minze

- 2 Tassen Ananasstücke
- 1 Tasse Mangostücke
- 1 Banane
- 2 Tassen Grünkohl, ohne Stiele
- 1 Zweig frische Minze
- 2 Tassen Wasser

*Ergibt etwa 1 Liter Smoothie*

---

### Süße Petersilie

- 2 Tassen frische Petersilie
  - 1 Apfel, ohne Kerngehäuse, in Stücke geschnitten
  - 1 Banane
  - 2 Medjoul-Datteln, ohne Kern
  - ½ Bio-Limette, mit Schale
- Ergibt etwa 1 Liter Smoothie*

---

### Grüner Schönheitstrunk

- 3 Tassen Romanasalat
  - 1 Mango, geschält, entkernt und in Stücke geschnitten
  - 1 Tasse Heidelbeeren, frisch oder tiefgefroren
  - 1 kleines Stück frische Ingwerwurzel
  - 2 Tassen Wasser
- Ergibt etwa 1 Liter Smoothie*

---

### Vitalstoffe fürs Immunsystem

- 2 Tassen Spinat
  - 1 Tasse Rucola
  - 1 Apfel, ohne Kerngehäuse, in Stücke geschnitten
  - 1 Banane
  - ½ Tasse Cranberrys, frisch oder tiefgefroren
  - 2 Tassen Wasser
- Ergibt etwa 1 Liter Smoothie*

## Grüne Suppen

*Die beiden folgenden Würzmischungen verleihen nicht nur Ihrer grünen Lieblingsuppe mehr Aroma.*

---

### **Knoblauchwürze**

1/2 Avocado, geschält und entkernt  
1/2 Tasse Knoblauchzehen, geschält  
Saft von 1 Zitrone  
3 Tassen Wasser  
*Für 1/2 Liter Suppe*

---

### **Feurig scharfe Chili-Würze**

1/2 Avocado, geschält und entkernt  
4 Jalapeño-Schoten, ohne Stiele und Samen  
Saft von 1 Zitrone  
3 Tassen Wasser  
*Für 1/2 Liter Suppe*





---

### Dicke grüne Suppe

- je 2 Tassen Spinat und Rucola
  - 1 Tasse Kirschtomaten
  - 1/2 Bund frischer Dill (oder andere frische Kräuter)
  - 2 Tassen Staudensellerie, grobe in Stücke geschnitten
  - 1 Avocado, geschält und entkernt
  - Saft von 2 Limetten
  - 2 Tassen Wasser
- Ergibt etwa 1 Liter Suppe*

---

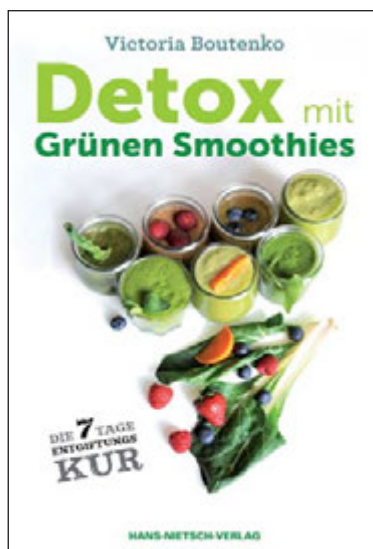
### Grüne Paprika- und Tomatensuppe

- 3 Tassen junger Spinat
  - 3 rote Paprikaschoten, geputzt und entkernt
  - 3 reife Tomaten
  - 1 Avocado, geschält und entkernt
  - 1/2 Bund frisches Basilikum
  - 2 Tassen Wasser
- Ergibt etwa 1 Liter Suppe*

---

### Erfrischende Senf-Koriander-Suppe

- 1 Tasse Senfblätter
  - 1 Avocado, geschält und entkernt
  - 2 Salatgurken aus biologischem Anbau, mit Schale
  - 1/2 Bund Koriandergrün
  - Saft von 1 Zitrone
  - 2 Tassen Wasser
- Ergibt etwa 1 Liter Suppe*



**Victoria Boutenko**  
**Detox mit Grünen Smoothies**  
**Die 7-Tage-Entgiftungskur**

Gerade heute in unserer betriebsamen und hektischen Welt wächst in vielen Menschen das Bedürfnis nach einer heilsamen Auszeit für Körper, Geist und Seele, um aus dem Hamsterrad ihrer Routinen auszusteigen, in die Stille der eigenen Seele einzutauchen und gleichzeitig den Körper durch den Verzicht auf die übliche Nahrung zu entlasten.

Victoria Boutenko hat in Detox mit grünen Smoothies ihre praktische Erfahrung als Leiterin von Detox-Workshops zusammengefasst. Sie begleitet uns Schritt für Schritt, so dass wir in Eigenregie mühelos eine 7-Tage-Detox-Kur mit grünen Smoothies durchführen können. Wir reinigen unseren Körper, entschleunigen unser Denken in der Begegnung mit uns selbst ... um anschließend mit klar ausgerichtetem Denken und neuer Vitalität wieder ins aktive Leben einzusteigen.

*174 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-350-9*