

CHRISTINE VOLM

DETOX

Baby!

ENTGIFTEN MIT
WILDPFLANZEN UND
FRISCHEN SÄFTEN



Ulmer

CHRISTINE VOLM

DETOX

Baby!

ENTGIFTEN MIT
WILDPFLANZEN UND
FRISCHEN SÄFTEN

MIT BILDERN VON MAXIMILIAN LUDWIG





Das steckt im Buch



Detox, Baby! – wild und roh 4

DETOX, BABY! 6

Detox, Baby? 8

Was heißt hier Detox? 8

Detox – der Anfang 10

Detox – das Ziel 11

Wie Detox, Baby! funktioniert 11

Detox – wie steige ich ein? 22

Fragen Sie Ihren Arzt 22

Bei Bedarf: Beratung 22

Das brauchen Sie: Geräte und Hilfsmittel 23

Schritt für Schritt zur Kur 27

Detox – wie lange? 29

Nach der Kur 31

DETOX FOOD DIE SAFTKUR 32

Die wichtigsten Zutaten: Wildpflanzen 34

Woher bekomme ich Wildpflanzen? 34

Wie und wo lerne ich Wildpflanzen kennen? 34

Abwechslung ist Trumpf 37

Das richtige Maß 37

Vorsicht vor Giftpflanzen 37

Wildpflanzen für die Entgiftung 38

Wenn Sie mal nichts wildes Grünes finden 45

Die 7-Tage-Saftkur 48

Der Detox, Baby!-Plan 48

Der beste Tag zum Starten 49

Mein Detox, Baby!-Kur-Plan zum Ausfüllen 50

Reinigendes 52

Detox-Helfer 55

Rezepte für Säfte, Limonaden und leckere Wasser 62

Säfte als komplette Mahlzeit 62

Limonaden – willkommene Zwischenmahlzeit 98

Leckere Wasser 104

So gesund – was wirkt wie? 110



DETOX ALL-IN 120

Detox Care – die naturgesunde Körperpflege 122

- Zarte Haut 123
- Schöne Haare 132
- Mund- und Zahnpflege 135
- Gutes für die Füße 137
- Wärmen und Aktivieren 139

Detox Power – das Bewegungsprogramm 140

- Atmen 140
- Yoga für Stabilität und innere Organe 142
- Den Stoffwechsel auf Trab bringen 144
- Auspowern 145

Detox Mind – den Geist stärken 146

- Körperwahrnehmung 146
- Schlafen 147
- Meditation: den Geist reinigen 147
- Positive Erwartungen 149

Detox Soul – Gutes für die Seele 150

- Menschliches und Mitmenschliches 150
- Selbstwahrnehmung 150
- Lebensordnung 151
- Ausmisten und Entrümpeln 152
- Beziehungen 153
- Liebe 154
- Was mache ich, wenn ... 154

DETOX PLUS – SERVICE 156

- Wildpflanzen im Überblick 158
- Schnell nachgeschlagen 160
- Dank 164
- Die Autorin 165
- Zum Weiterlesen 166
- Bezugsquellen 167
- Infos aus dem Internet 167

Detox, Baby! - wild und roh

Detox, das Wort hören wir an allen Ecken. Aber was ist gemeint mit diesem Begriff, der eigentlich „Entgiften“ bedeutet?

4

Vielleicht geht es Ihnen wie mir und Sie glauben weder daran, dass Ruckzuck-Entgiftungskuren schnell zum Ziel führen, noch daran, dass es zum Entgiften ausreicht, nur auf tierische Produkte zu verzichten. Auch eine vegane oder rohköstliche Ernährung kann ungesund sein, wenn sie auf falscher oder einseitiger Zusammensetzung basiert. Die in diesem Buch vorgestellte Detox-Kur ist mehr als ein Do-it-Yourself-Schnell-Reinigungsprogramm. Sie ist ideal als Einstieg in eine nachhaltige gesunde Ernährungsweise und hilft uns, unterscheiden zu lernen, was wirklich gesund ist von dem, was als „gesund“ angepriesen wird, indem wir lernen, die Bedürfnisse unseres Körpers wahrzunehmen.

Wenn Sie Detox, Baby! durchführen, wird Ihr Körpergefühl ein anderes werden. Sie werden sich mehr und mehr bewusst werden, was Ihnen guttut und was nicht. Auf ganz natürliche Weise lernen Sie so die richtige Ernährung, die beste Körperpflege und die wahren Schönheitsrezepte kennen. Probieren Sie es aus.

Diese Kur setzt auf rein natürliche Mittel und Maßnahmen. Der Körper wird entlastet und gleichzeitig gestärkt.

Wenn Sie einfach einmal alles weglassen möchten, was Sie belastet und sich gleichzeitig dabei richtig wohlfühlen wollen, dann versuchen Sie es mit der hier vorgestellten Saftkur. Dabei geht es nicht um Verzicht, sondern um eine andere Form von Genuss. Bei Detox, Baby! wollen wir für einige Tage, vielleicht auch länger, ein Programm zelebrieren, das dem Körper rundum guttut. Ein vitaler Körper, strahlendes Aussehen und ein frischer Geist sind die Ergebnisse, die wir damit anstreben. Im Gegensatz zu herkömmlichen Fastenkuren, deren Fokus hauptsächlich auf „Entschlackung“ und „Gewichtsverlust“ liegt, geht es hier um mehr: Wir wollen spüren, wie es sich anfühlt, wenn wir unserem Körper einmal die Möglichkeit geben, nicht auf

Hochtouren arbeiten zu müssen, um alles zu „verdauen“, was wir ihm zumuten. Gleichzeitig versorgen wir ihn mit wertvollen Inhaltsstoffen.

Säfte aus Obst, Gemüse und Wildpflanzen halten den Stoffwechsel und die Verdauung am Arbeiten, sodass

der Körper aktiv Giftstoffe und eingelagerte Rückstände ausscheiden kann. Die Wildpflanzen sorgen für die Extraportion an unterstützenden und stärkenden Stoffen, die das Entgiften über die Organe erleichtern sollen.

Durch Bewegung und wohltuende Pflege unterstützen wir den Körper und setzen auch dabei ganz auf Natur. Diese Detox-Kur verzichtet bewusst auf unsanfte Methoden und Behandlungen von außen und setzt stattdessen auf rein natürliche Mittel und Maßnahmen. So wird der Körper einerseits entlastet und andererseits gestärkt, um aus eigener Kraft so zu werden, wie er von Natur aus gedacht ist: leistungsfähig, vital und schön.

Ich wünsche Ihnen Leichtigkeit und Frische, Genuss und Ausgeglichenheit, Staunen und Spaß, wenn Sie Detox, Baby! durchführen, denn das ist es, was ich dabei erlebt habe und was ich gern weitergeben möchte.

Auf die Gesundheit!

Von Herzen
Dr. Christine Volm





DETOX, BABY!

Detox, Baby! ist eine Kur. Durch den ausschließlichen Verzehr von frisch gepressten Säften aus Obst, Gemüse und Wildpflanzen und die Unterstützung durch Bewegung, natürliche Körperpflege und hilfreiche Übungen für unser gesamtes Wohlergehen wollen wir Körper, Geist und Seele entgiften und wieder ins Gleichgewicht bringen.

Detox, Baby?

„Wieso dieser Name“, werden Sie sich vielleicht fragen? Die Antwort ist einfach: Mit Babys gehen wir zärtlich, liebevoll und sorgsam um. Und genauso nennen wir auch geliebte Menschen: Baby! Ich wollte immer eine Kur entwickeln, bei der dieser liebevolle Umgang mit sich selbst Programm ist.

Bei dieser Kur geht es alles andere als darum, schneller, besser, höher und weiter zu kommen, sondern darum, sich geliebt und gepflegt zu fühlen. Das soll Detox, Baby! sein: Ein Rundum-Wohlfühlprogramm, bei dem wir uns von allem, was uns vergiftet, sei es stofflicher oder gedanklicher Art, befreien. Tun Sie sich etwas Gutes, Sie haben es sich verdient.

Was heißt hier Detox?

Detox, von englisch „to detox“ = entgiften, ist ein Begriff, der derzeit inflationär gebraucht wird. Was früher schlicht Diät hieß, nennt sich heute häufig Detox-Programm. Dabei verbirgt sich dahinter oft nur eine gewöhnliche Diät, die den Körper zwar nicht zusätzlich belastet, die aber auch nicht an der Ursache arbeitet.

Wenn wir „Detox“ sagen, wollen wir uns tatsächlich der Giftstoffe (Toxine) in unserem Körper entledigen. Dazu reicht es nicht, ein paar Tage gesund zu essen. Wir müssen ran an die Depots und Ablagerungen, damit der Körper entgiften und wieder gesunden kann.

Detox, Baby! ist der Einstieg, aber was danach kommt, ist fast wichtiger. George Bernhard Shaw soll gesagt haben: „Jeder Dumme kann fasten, aber nur ein Weiser kann das Fasten richtig brechen.“ Ich würde noch einen Schritt weitergehen und sagen: Nur für diejenigen lohnt es sich zu fasten oder zu entgiften, die hinterher auch einen anderen Ernährungsweg einschlagen wollen. Ich will hier keine Worte verlieren über den Jojo-Effekt und andere Nachteile, die Fasten- oder, wie sie neuerdings genannt werden Detox-Programme, nach sich ziehen können, wenn sie ohne wirkliches Ziel durchgeführt werden. Es ist ein bisschen wie mit dem Rauchen aufzuhören. Wer nach einer Woche wieder anfängt, hat nicht viel gewonnen. Also sollten wir uns erst einmal über unser Ziel klar werden. Vielleicht ist das Ziel für Sie aber auch einfach nur eine Woche Auszeit und rundum gute Pflege. Jeder Tag, an dem wir sorgsam und pfleglich mit uns umgehen, ist wertvoll und ein Schritt in die richtige Richtung. Und manche, die gar nicht zum Ziel hatten, etwas an ihrer Lebensweise zu ändern, sind durch das Erleben von Leichtigkeit und Wohlbefinden bei Detox, Baby! erst auf den Geschmack gekommen und haben das eine oder andere Element danach auch in ihren Alltag integriert.



Detox – der Anfang

Wenn wir über Ziele nachdenken, ist zunächst eine Standortbestimmung hilfreich. Wo komme ich her, wo will ich hin? Ich kenne nur sehr wenige Menschen, die ihre Ernährung von heute auf morgen von konventionell auf vegane Rohkost mit Wildpflanzen umgestellt haben. Und ganz ehrlich, deren Disziplin ist zwar bewundernswert, aber irgendwie auch beängstigend. Ich habe wie viele andere Jahre dazu gebraucht und auch heute noch esse ich ab und zu etwas, von dem ich weiß, dass es mir weniger gut bekommt, aber ich falle dadurch nicht mehr komplett in eine für mich falsche Ernährungsweise zurück. Alles, was ich esse, ist vegan und wenn es einmal eine Ausnahme von der Rohkost gibt, ist es etwas so Einfaches wie gedünstetes Gemüse. Doch am besten fühle ich mich mit der veganen Rohkost und Wildpflanzen. Ich bin deshalb so davon überzeugt, weil ich die Erfahrung gemacht habe, dass immer dann, wenn ich etwas für mich „Falsches“ gegessen habe, mein Wohlbefinden geringer war, als wenn ich das gegessen habe, was mich mein Körper als richtig gelehrt hat. Mit dem Detox, Baby!-Konzept, in diesem Buch und in meinen Seminaren, will ich Ihnen zeigen, wie Sie für sich die richtige Ernährungsform finden können.

Zunächst muss jeder Mensch für sich selbst herausfinden, was ihm wirklich guttut. Je nachdem, welche Ernährungsform Sie jetzt gerade praktizieren, können Sie sich beispielsweise vornehmen, danach nur noch vegetarisch oder vegan zu essen, oder

wenn Sie das schon tun, Getreide wegzulassen oder vielleicht den Rohkost-Anteil zu erhöhen und mehr Wildpflanzen dazuzunehmen. Aber auch die anderen Bestandteile des Konzeptes, Detox Care, Detox Power, Mind und Soul, gehören dazu. Versuchen Sie auch nach der Kur, naturgesunde Körperpflege und die Bewegungsformen, die Sie für sich favorisieren, soweit es Ihnen möglich ist beizubehalten, sowie weiterhin einen starken Geist und seelisches Wohlbefinden anzustreben. Denn nur wenn wir dafür sorgen, dass Körper, Geist und Seele entgiften und dauerhaft noch mehr in Einklang kommen, werden wir uns rundum wohlfühlen. Es gibt immer etwas, was man sich vornehmen kann, bis sich der Körper hundertprozentig wohlfühlt. Nehmen Sie Ihr Ziel in den Fokus und fassen Sie den Beschluss, nach der Kur nicht genau gleich weiterzumachen wie vorher, sondern dieses Gefühl der Leichtigkeit und Frische, das Ihnen Detox, Baby! geschenkt hat, so lange wie möglich zu bewahren.

Ein guter Start

Mit Detox, Baby! können Sie den Reset-Knopf drücken – Sie für sich, an dem Punkt, an dem Sie sich befinden. Sie können dabei erfahren, wie es sich anfühlt, wenn Ihr Körper unbelastet ist und sich jeden Tag ein wenig mehr von Ballast und Giftstoffen befreit. Dieses gute Gefühl wird sich einprägen und auch danach das Maß für Wohlbefinden sein. Detox, Baby! ist der Ausgangspunkt, von dem aus Sie einen Schritt weitergehen können.

Detox – das Ziel

Was wir mit Detox, Baby! erreichen wollen ist in der Theorie klar: Stoffe, die unserem Körper nicht gut tun, sollen ausgeleitet werden. Das sind:

- schädliche Stoffwechselprodukte, die sich im Körper eingelagert haben
- Rückstände von Alkohol, Kaffee, Nikotin und anderen Genuss- und Lebensmittelgiften
- Rückstände von Medikamenten und Umweltgiften
- Schwermetalle und Aluminium

Normalerweise baut unser Körper diese Stoffe selbstständig mithilfe der körpereigenen Entgiftungssysteme ab. Was aber, wenn er nicht mehr hinterherkommt, weil ständig neue Belastungen hinzukommen? Hier setzt Detox, Baby! an. Wir wollen die Anhäufung an für uns schädlichen Stoffen unterbrechen oder besser ganz stoppen.



Während der Kur können wir fühlen, wie der Körper beginnt, sich zu reinigen:

- Der Stoffwechsel kommt in Schwung.
- Ein Gewichtsverlust macht sich bemerkbar, infolgedessen Blutdruck und Blutzucker sinken können, was hilfreich für das Herz-Kreislauf-System ist.
- Die Haut wird reiner und zarter, das Bindegewebe strafft sich.
- Wir fühlen uns frisch und erleichtert und dabei rundum versorgt.
- Nach den ersten zwei bis drei Tagen verbessert sich unsere Laune täglich.
- Das körperliche Wohlbefinden steigert sich von Tag zu Tag.

Ob die Kur jedoch nachhaltige Wirkung hat, hängt davon ab, wie es danach weitergeht. Entgiften ist ein langwieriger Prozess und Detox, Baby! ein Anfang.

Wie Detox, Baby! funktioniert

Auch wenn es uns immer wieder suggeriert wird: Detox, also Entgiften, funktioniert nicht mit ein bisschen Clean Eating. Dabei nehmen wir vielleicht keine weiteren schädlichen Stoffe auf, aber so lange wir einfach weiteressen, wird der Abbau der bereits im Körper vorhandenen Schadstoffe nicht stattfinden. Wenn wir diese wirklich aus unserem Körper ausleiten wollen, brauchen wir Geduld und den richtigen Ansatz.

Der Körper kann's allein

Im Grunde ist unser Körper perfekt. Auch entgiften kann er selbst. Viele unserer Organe haben die Aufgabe, Schadstoffe abzubauen oder aus unserem Körper zu transportieren.

- **Haut:** Mit 2 m² Gesamtfläche ist die Haut unser größtes Entgiftungsorgan. Über die Schweißdrüsen gibt sie Stoffe wie Harnsäure, Ammoniak, aber auch Quecksilber nach außen ab.
- **Lunge:** In erster Linie ist es das Ausatmen von Kohlendioxid, was zur Aufgabe der Lunge gehört, aber auch Alkohol und eingeatmete Giftstoffe schafft sie mit der verbrauchten Atemluft wieder aus dem Körper.
- **Nieren und Darm:** Mit dem Harn werden die aus dem Blut gefilterten Stoffe aus dem Körper ausgeleitet. Während sich die Nieren hauptsächlich den kleinen Partikeln widmen, übernimmt der Darm die größeren.
- **Leber:** Die Leber gilt als Entgiftungszentrale. Giftstoffe werden über den Darm aufgenommen und in der Leber um- oder abgebaut. Ihre Aufgabe ist es vor allem, fettgebundene in wasserlösliche Gifte umzuwandeln, dafür produziert sie pro Tag etwa 1 Liter Galle und ermöglicht somit erst die Ausscheidung durch die anderen Organe.

Diese Organe sind nur die wichtigsten Bestandteile eines komplexen Systems, das wir bis heute nicht komplett verstehen. Mittlerweile wissen wir aber, dass auch die Milz, die Lymphe, verschiedene Drüsen und viele andere Organe wichtig sind, wenn die Entgiftung funktionieren soll. Und dennoch können sich Schadstoffe in unserem Körper anreichern? Zwei Ursachen sind dafür verantwortlich:

1. Zu viel Belastendes

Würden wir uns so ernähren wie von Hippokrates (460–370 v. Chr.) empfohlen, hätten unsere Organe viel weniger zu tun. Er soll gesagt haben: „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel, und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein!“

Für mich heißt das: Gib nur das in deinen Körper, was von Vorteil ist für jede deiner Zellen. So würden auch die Zellen der Entgiftungsorgane nach ihrem Bedarf versorgt werden und können sich entsprechend gut regenerieren. Stattdessen belasten wir unseren Körper, essen zu viel und falsch. Unsere Entgiftungssysteme sind dadurch permanent mit dem Abbau von Stoffen überfordert, die wir gar nicht erst aufnehmen, ernährten wir uns wie von Hippokrates empfohlen.

Weil unsere Entgiftungssysteme nicht mehr alles verarbeiten und ausscheiden können, schlagen wir uns dann mit den Ablagerungen von Stoffwechselendprodukten und Giften herum. Entzündungen in den Gelenken, als Folge des Zuviels an tierischem Eiweiß und Fettpölsterchen als Folge einer zu hohen Kalorienzufuhr sind nur zwei Beispiele für die Auswirkungen einer konventionellen Ernährung. Hinzu kommen Toxineinlagerungen aus Medikamenten, Umweltgiften und so weiter, die sich vor allem auch im Fettgewebe dauerhaft festsetzen können.

2. Zu wenig von dem, was der Körper wirklich braucht

Die Entgiftungsorgane können ihr volles Potenzial nicht entfalten, wenn sie nicht ausreichend versorgt und durch Bewegung angeregt werden. Wenn wir

beispielsweise zu wenig trinken, können Nieren und Haut, aber auch der Darm nicht wie vorgesehen arbeiten. Die Reinigungskapazität der Lunge nutzen wir nur zu einem geringen Prozentsatz, wenn wir nicht richtig und tief genug atmen. Wenn wir unseren Stoffwechsel aber durch Bewegung ankurbeln, dann können wir 60% statt nur 10% des Lungenvolumens füllen und leeren und entsprechend mehr Giftstoffe ausatmen. Und auch die Haut kann besser entgiften, wenn wir mehr schwitzen, der Darm kommt wieder in Bewegung und so weiter.

Aber auch ein Mangel an Nährstoffen kann dazu führen, dass unsere Organe oder bestimmte Stoffwechselprozesse nicht optimal arbeiten. Neben den Hauptnährstoffen Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß, von denen wir meist zu viel zu uns nehmen, braucht der Körper auch Mineralstoffe, Vitamine und Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe wie Bitterstoffe, Gerbstoffe, Senfölglykoside, Phenole etc. Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe haben nicht nur selbst gesundheitsfördernde Wirkung, sie greifen auch in Stoffwechselprozesse ein und können wie Katalysatoren wirken, welche die Aufnahme, Ein-, Um- und Abbau und die Ausscheidung anderer Stoffe verbessern.

Die Lösung: Selbstreinigung möglich machen

An diesen Schwachstellen setzt Detox, Baby! an. Ich habe dieses Konzept entwickelt aus der Überzeugung, dass wenn wir wirklich eine Reinigung des Körpers erreichen und Schadstoffe loswerden wollen, wir beide Seiten des Problems angehen müssen: das Zuviel an Schädlichem und das Zuwenig an Gesundem.

Mitgehangen, mitgefangen

Selbst wenn wir uns große Mühe geben, unsere Nahrung selbst zubereiten, nur Frisches aus biologischem Anbau essen und so zumindest die Aufnahme von Lebensmittelzusatzstoffen und Schadstoffen aus der Landwirtschaft weitgehend ausschließen, leben wir dennoch in einer belasteten Welt. Unser Trinkwasser enthält Hormone und Medikamentenrückstände. Unsere Atemluft ist belastet – auch dort, wo man es vielleicht nicht vermuten mag, weil Giftstoffe nicht dort bleiben, wo sie entstehen, sondern auch in Gegenden mit vermeintlich sauberer Luft verlagert werden. Und unsere Böden sind vielfach ausgelaugt und belastet mit Rückständen aus dem Pflanzenschutz. „Umwelt“ ist eine Illusion, wir sind einfach nur Teil dieser Welt und damit können wir auch solche Belastungen nicht ausschließen.

Detox, Baby! wirkt also in zwei Richtungen:

1. wird die **Ausleitung von Schadstoffen** gefördert, indem Körperfett abgebaut und Schadstoffablagerungen allgemein gelöst werden. Um das zu erreichen, werden die Kalorienzufuhr und die Zufuhr an Stoffen, die viel Verdauungsaufwand erfordern, stark heruntergefahren. Im Gegensatz zum klassischen Heil- oder Wasserfasten jedoch, bei dem durch den nahezu vollständigen Verzicht auf feste Nahrung die Verdauungstätigkeit fast stillgelegt wird, versuchen wir bei Detox, Baby!, die Verdauung durch das Trinken der Säfte aktiv zu halten. Somit kann sie den Abbau und die Ausscheidung von gelösten Schadstoffen unterstützen.