

Andrea Nossem

GREEN DETOX

Die sanfte Entgiftung

GOLDMANN

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch. Obwohl das Grün der meisten Bäume essbar ist, gibt es ein paar wenige, die man meiden sollte. Auch unter den Kräutern sind einige giftig. Zum Sammeln des frischen Grüns gehört also eine gewisse Sachkenntnis, die Sie sich beispielsweise bei Kräuterführungen aneignen können. Es können Wechselwirkungen mit Medikamenten auftreten, und die im Körper losgelösten Giftstoffe können Symptome hervorrufen. Auch sollten Schwangere besonders vorsichtig sein. Das Buch verfolgt keinen medizinischen Ansatz. Es basiert auf langen Jahren der Selbsterfahrung und -erforschung sowie auf Erfahrungen und Berichten von Kollegen und Klienten. Es fokussiert sich auf die Selbstverantwortung, will anregen und dazu motivieren, »neue Wege« zu gehen!

Die »Inner-Wise«-Affirmationen
mit freundlicher Genehmigung von Uwe Albrecht.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Profi Matt*
liefert Sappi, Ehingen.

1. Auflage
Originalausgabe März 2015
© 2015 Wilhelm Goldmann Verlag, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2015 Andrea Nossem
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: Alexander Feig, getty images
Lektorat: Ralf Lay, Mönchengladbach
SSt · Herstellung: cb
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: Theiss, St. Stefan
Printed in Austria
ISBN: 978-3-442-22103-5

www.goldmann-verlag.de

INHALT

EINLEITUNG	11
1. GREEN DETOX	17
Was erwartet Sie bei Green Detox?	17
Ihr Biotop	24
Die Übersäuerung	26
Künstliche Zusatzstoffe	27
Schwermetalle	29
2. UNSERE ENTGIFTUNGSORGANE	31
Die Leber	33
Die Nieren	39
Der Darm	41
3. GREEN DETOX: DIE ZUTATEN	45
Die grüne Natur, unsere Ernährung	45
Wasser	46
Der Lauf des Wassers –	
Eine kleine Detox-Meditation	48
Gemüsesaft	50
Der Grüne Smoothie	51
Tipps für Einsteiger	53
Der Hochleistungsmixer	54
Obst, Superfoods und Gewürze	57
Algen – Apfel – Brokkoli – Brombeere – Cayennepfeffer – Goji-Beere – Granatapfel – Grapefruit – Grünkohl –	

<i>Hagebutte – Heidelbeere – Himbeere – Ingwer – Kardamom – Kümmel – Kurkuma – Matcha-Tee – Moringa – Nelke – Salatgurke – Sanddorn – Stangensellerie – Wassermelone – Weizengras (Dinkelgras) – Zimt – Zitrone mit Schale</i>	
Rohe gesättigte Fette	70
<i>Kokosmus und -öl – Rohe Hanfsamen</i>	
Der Geschmack von Grün	73
4. DIE KRAFT DER RHYTHMEN	77
Atem und Herzschlag	78
Die Organuhr	79
Der Rhythmus des Hungers	80
Die Jahreszeiten	81
Der Mond	82
»Die fünf Rhythmen«	84
5. DIE GREEN DETOX POWER	87
Energetische Betrachtungen	90
Kultiviertes essbares Grün	94
Die wilden Green-Detox-Kräuter	95
<i>Der Ackerschachtelhalm – Der Bärlauch – Das Basilikum – Die Birke – Der Borretsch (Gurkenkraut) – Der Breitwegerich – Die Brennnessel – Die Buche – Die Distel – Die Eiche – Das Franzosenkraut – Das Gänseblümchen – Das Gänsefingerkraut – Der Giersch – Die Goldrute – Der Gundermann – Die Haselnussblätter – Die Himbeerblätter – Das Hirtentäschel – Jiao Gulan – Die Johannisbeerblätter (Schwarze Johannisbeere) – Das Johanniskraut – Die Kapuzinerkresse – Die Knoblauchsrauke – Die Kohldistel (Kratzdistel) – Der Koriander – Das Labkraut – Die Linde – Der Löwenzahn – Die Peter-</i>	

<i>silie – Die Pfefferminze – Der Salbei – Der Sauerampfer – Die Schafgarbe – Der Spitzwegerich – Die Taubnessel – Die Vogelmiere – Die Wegwarte – Der Wermut – Das Wiesenschaumkraut – Die Wilde Möhre – Das Wilde Stiefmütterchen</i>	
Die wirkenden Pflanzenstoffe.	130
<i>Bitterstoffe – Chlorophyll – Sekundäre Pflanzenstoffe – Gerbstoffe – Flavonoide – Oxalsäure – Saponine – Schleimstoffe – Senföle</i>	
Steine und Edelsteine	135
6. IHRE GREEN-DETOX-WOCHE	139
Die drei Prinzipien der Ausglei chung.	139
<i>Die Lemniskate – Die Waage – Yin und Yang</i>	
Eine Übung der Mitte	142
Ihre ganz persönliche Ausglei chung.	143
Die gezielte Ausleitung.	146
<i>Der Zeolith – Chlorella</i>	
Weitere Green-Detox-Unterstützer	149
Sieben Tage Green Detox	156
<i>Tag 1: Der Seelenschmeichler-Einstiegstag – Tag 2: Der Basen-Booster-Tag – Tag 3: Der Blockadenlöser-Tag – Tag 4: Der Zellerneuerungstag – Tag 5: »Die-Nieren-sagen-danke«-Tag – Tag 6: »Der-Darm-sagt-danke«-Tag – Tag 7: Der Relight-My-Fire-Tag</i>	
7. GREEN DETOX IM FRÜHJAHR	177
Bärlauch für das ganze Jahr	178
Erster Wildkräuterkick.	179
Die Kräuterliste	181

Wild and green	182
Finden Sie <i>Ihr</i> Blatt.....	183
Die Kraft, <i>proaktiv</i> zu agieren	184
8. GREEN DETOX IM SOMMER	187
Stille und die energetische Interaktion	192
Sommerliche Detox-Zwischenmahlzeiten.....	197
9. GREEN DETOX IM HERBST	203
Der Detox-Baum-Spaziergang.....	203
Einen Trockenvorrat anlegen	204
<i>Getrocknete Brennnesselsamen –</i> <i>Getrocknete Spitzwegerichsamen</i>	
Seien Sie kreativ	206
10. GREEN DETOX IM WINTER	209
Die Rauhächte.....	210
Grünkohl	211
Das Detox-Spiel der Synonyme.....	216
11. AUSKLANG – WEITERKLANG	221
Dank	225
ANHANG	226
Sammelzeiten für (Wild)kräuter.....	226
Verzeichnis der Rezepte.....	229
Glossar	230
Weiterführende Links und Literatur	233
Register	236

Erst durch die eigene Erfahrung erhebt sich ein Thema aus der blanken Theorie und entwickelt seine eigene Dynamik – in Ihnen!



EINLEITUNG

Herzlich willkommen! An welcher Stelle Ihres Leben Sie auch gerade stehen mögen, Ihr Unterbewusstsein hat Sie soeben dazu veranlasst, dieses Buch in die Hand zu nehmen, um etwas für Ihr Wohlergehen zu tun. Denn Green Detox beschreibt die Idee, dem Leben mit Hilfe der grünen Nahrung, der wilden Kräuter sowie der Grünen Smoothies und durch weitere lebendige Ansätze eine Wendung in Richtung nachhaltiger Gesundheit, in Richtung ganzheitlichen Klärens zu geben.

Wie definiert sich Gesundheit? Manche sagen, Gesundheit sei die Abwesenheit von Krankheit. Nun, sicher eine Möglichkeit, den Umstand zu beschreiben. Für mich gehört zur Gesundheit und ihrer Erhaltung jedoch noch wesentlich mehr, nämlich das Etablieren eines gesunden und nachhaltigen Lebensstils, das bewusste und dauerhafte Integrieren einer authentischen Kultur im eigenen Leben und Alltag, ein Leben in Balance und Ausgleich, verbunden mit einem kraftvoll lebendigen Körpergefühl, mit dem die eigene Berufung, der Sinn unseres Seins, freudig und fließend in unser Dasein integrierbar ist. Wenn wir danach streben, dass alles da ist, was wir für unser Glück und unsere Zufriedenheit sowie das Wohlergehen anderer benötigen, wenn wir unsere Bestimmung gefunden haben und ihr gemäß leben, dann kann sich Gesundheit einstellen und auf Dauer bleiben.

Gesundheit findet also nicht nur in Teilaspekten statt, etwa nur durch gesunde Ernährung, nur durch Wohnen an einem besonders »gesunden« Platz und so weiter. Es ist vielmehr die sinnvolle und ausgewogene Kombination von allem!

Die eingefahrenen, häufig kontraproduktiven Lebensgewohnheiten und Denkmuster zu verändern, alte Depots und Ablagerungen auf der körperlichen wie auch seelischen und emotionalen Ebene zu öffnen und zu klären gehört genauso dazu, wie auf die Lebendigkeit unserer Nahrung, die Qualität des Wassers, der Luft, der Beziehungen und der Gedanken zu achten. Das Ziel ist es, ein ausgeprägteres Körperbewusstsein zu entwickeln und auch die Gifte der Gedanken loszulassen.

Den Körper sehe ich als Spiegel oder Sprachrohr unserer energetischen Ebenen, die sich in der Materie zum Ausdruck bringen. Herrscht Chaos und fehlt Struktur in unserem Energiehaushalt, zeigt sich das häufig in den Symptomen des belasteten Körpers.

Ursprünglich bedeutet der Begriff »Detox(ikation)« so viel wie »Entgiftung«. Ich möchte ihn erweitern und als Überbegriff für alle klärenden Prozesse verstanden wissen, die durch die Einbeziehung von lebendig grüner Nahrung und Natur – gekauft, gesammelt, eingeatmet – wieder in Gang kommen können, durch das Aufräumen der Gedanken, das Klären all des angesammelten und blockierenden Materials in Ihrem Keller (Vergangenheit), Ihrer Wohnung (Gegenwart) bis hin zu Ihrem Speicher (Zukunft).

Es geht also in diesem Buch um Entgiftung, Entsäuerung, Entschlackung, Reinigung, Entwässerung, Klärung, Ausschwemmen, Abtransport, Beleben und Ähnliches mehr. Green Detox beschreibt praktische und alltagstaugliche Ansätze, gibt frische, lebendige Impulse und liefert Rezepte für unsere Zellen, aber eben auch für alle anderen Ebenen – die Emotionen, den Geist, den Verstand ... kurz: für alles, was in Ihrem Leben nach Klärung und somit nach Balance ruft!

Erkennen Sie die Bedeutung der grünen Natur und ihrer

Einbeziehung in Ihre Nahrung. Erkennen Sie Ihren ganz persönlichen Anteil an Ihrem Wohlfühl, an Ihrem Genährtsein, erkennen Sie das große Bild der Zusammenhänge und der natürlich vorgegebenen Rhythmen unserer Welt. Erkennen Sie Ihre Eigenverantwortung und die darin wohnende Kraft.

Überall da, wo Sie persönliche Angelegenheiten zu klären haben, können Sie mit der Unterstützung von Green Detox ansetzen und all Ihre Lebensumstände »entschlacken und entgiften«.

Das geschieht auf vielfältige Weise: Lassen Sie die lichtvolle Energie der grünen Kräuter in Ihrem Körper und Ihren Organen täglich wirken. Entdecken Sie dadurch die Lust an einer Kräuterverführung und den Pflanzen in Ihrem Garten sowie die anstehende Klärung Ihrer Lebensbereiche. Oder andersherum: Fangen Sie an, Ihre Umwelt zu klären, und spüren Sie die ganzheitlich unterstützende Wirkung des grünen Zaubers, des Grünen Smoothies. Es bedingt sich alles gegenseitig.

Das Buch will Sie auch dazu anregen, Ihre Lebensphilosophie zu überdenken, es möchte Ihnen die Idee einer individuell gelebten Weltanschauung schmackhaft machen, einer grünen, lebendigen Philosophie ... Philosophien haben ja häufig auch etwas Statisches, das Leben aber, Ihres und meines, ist lebendig, einer stetigen Veränderung unterworfen, dynamisch und beweglich.

Nehmen Sie also meine Impulse, und bereichern Sie diese mit Ihrer ganz eigenen und einzigartigen Dynamik. Es gibt solch eine Fülle an Konzepten, Lehren, Philosophien und Glaubensrichtungen, dabei geht es letztendlich nur um eins: die ureigene Authentizität zu erkennen und zuzulassen!

Wenn wir unseren Anteil an unserer ganz persönlichen Gesundheit erkennen, haben wir auch die Möglichkeit, sie aktiv in die Hand zu nehmen und sie uns zu eigen zu machen – statt andere oder »die Umstände« für das eigene Wohl oder Wehe verantwortlich zu machen. Wir verbinden philosophische Ansätze der Selbstbestimmung und der Eigenverantwortung mit dem immensen Potenzial, auf neue Art das Leben und die Gesundheit (für mich gleichzusetzen mit Klarheit) selbst in die Hand zu nehmen. Schauen Sie, wie Sie mit diesen Ansätzen Ihr Leben bereichern können.

Die Selbstbestimmung wird zum Schlüssel der eigenen Gesundheit!

Die Natur lädt Sie von Herzen ein, sich ihr zu öffnen, denn sie spiegelt Ihnen die ehrliche, aufrichtige, authentische und echte Welt. Und dieser Prozess beginnt dann, wenn Sie das Buch zur Seite legen, ins Freie gehen, die ersten geeigneten Kräuter finden, sammeln, erspüren und essen. In der Stille mit dem Spiegel der grünen Welt – dann geht's richtig los.

Bauen Sie die grünen Kräuter und Pflanzen und so eine gesunde Portion Detox-Impulse in Ihren alltäglichen Ablauf ein. Machen Sie es zu Ihrer Philosophie, dem Leben in Balance und Ausgleich zu begegnen. Vor allem wird Sie die lebendige grüne basische Welt, der Grüne Smoothie, auf Ihrem Weg zu mehr Klarheit und Gesundheit, Kraft und Wohlbefinden unterstützen. Über die frischen grünen Kräuter nähren wir zuallererst unser Herz! Über den Grünen Smoothie vorrangig auch unsere Zellen.

Lassen Sie sich inspirieren, leben Sie gemäß den natürlichen Lebens- und Naturrhythmen, und nutzen Sie die vie-

len uns zur Verfügung stehenden Pflanzen und Kräuter. Viele Energien sind bereit, uns zu unterstützen, ob das der Neumond mit seiner loslassenden Kraft ist, die Fastenzeit, das Frühjahr mit dem »Frühjahrsputz« und anderes mehr. Lernen Sie, Ihre individuell besten Momente zu erkennen, und legen Sie los mit den Detox-Rezepten für den Grünen Smoothie sowie manch anderen grünen Leckereien. Denn wer einmal eine Weile die Grünen Smoothies getrunken hat, kommt schnell auf den Genuss weiterer rohköstlicher lebendiger Nahrungsanteile. Das Buch gibt Ihnen verschiedene Impulse und Rezepte, um konkret tiefer einzusteigen.

Von Natur aus bin ich wohl ein Idealist, und man sagt mir nach, dass ich Menschen motiviere, wirklich sich und ihren Kern zu leben. Seien Sie dabei, ich lade Sie von Herzen ein, Ihren ganz persönlichen Rhythmus zu finden, mit Leber-Tagen, Nieren-Stunden, Darm-Wochen, Detox-Drinks und Kräuter-Spaziergängen, einem Viel an Grün, einem Viel an Leben spendendem Chlorophyll und segensreichen Bitterstoffen...

*Herzlich,
Ihre Andrea Nossem*

Es ist immer heute der Tag, an dem es sich lohnt anzufangen!