

– Mit der –  
**Natur**

**ENTGIFTEN UND  
ENTSÄUERN**

*Nicht  
sauer sein*



Basischer Entgiftungstee  
(Rezept S. 59)

„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche,  
nicht durch die Apotheke“

Sebastian Kneipp

Unsere Autorin  
**ANDREA  
TELLMANN**



ist Krankenschwester,  
Heilpraktikerin und  
Dozentin für Heil-  
pflanzenkunde. Eigene Erfahrungen  
aus ihren Indien-Aufenthalten finden  
sich auch in Rezepten und Empfeh-  
lungen wieder.

**S**ebastian Kneipp, der ‚Wasserdoktor‘ und Kräuterpfarrer (1821 bis 1897), war sich sicher, dass man dem Körper mit Gemüse und Obst lebenswichtige Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien zuführen kann. Das gilt auch heute noch: Obst und Gemüse, vorzugsweise biologisch angebaut, regional und saisonal, schmecken nicht nur lecker und frisch, sondern stärken uns und schützen und erhalten unsere Gesundheit. Somit benötigen wir keine Nahrungsergänzungsmittel, sondern decken uns bereits im Alltag mit allen notwendigen Nähr- und Mineralstoffen ein. Außerdem haben sie einen positiven Einfluss auf Blutdruck, Blutzucker, Gewicht und Cholesterinwert.

Nach den üppigen Festtagen fühlen wir uns übersättigt, haben ein paar Pfunde zugelegt und sind übersäuert und träge. Was ist da besser, als uns mit unseren heimischen Nahrungsmitteln zu entgiften

und zu entsäuern – uns ‚gesund zu essen‘? Ganz einfach ist beispielsweise allmorgendlich ein stärkender Smoothie nach untenstehendem Rezept. Wenn Sie diesem ‚Energiepaket‘ Exotik und Süße hinzufügen möchten, ergänzen Sie den Smoothie mit einer viertel Mango und einer halben rohen Süßkartoffel.

#### Arzneipflanze Möhre

Unsere einheimische Möhre enthält u. a. viele Carotinoide, Vitamine – Betacarotin, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> und E – reichlich Mineralien, Spurenelemente (Magnesium, Phosphor, Eisen, Zink und Selen) und Ballaststoffe. Sie enthält nur wenige Kalorien und wirkt roh gerieben und gegessen abführend.

#### Wussten Sie schon?

Durch Reiben und Entsaften kann der Körper das enthaltene Carotin und Selen besser aufnehmen. Der Möhre immer etwas Fett hinzufügen, da Carotin fettlös-

lich ist und so vom Körper besser aufgenommen werden kann. **Aber:** Gekocht und gepresst wirken Möhren stopfend, da die Ballaststoffe und Pektine das Wasser im Darm binden. Bei Magen-Darm-Problemen kochen Sie 500 g geschälte und zerkleinerte Möhren mit 1 l Gemüsebrühe für etwa 1 ½ Stunden und lassen sie auf etwa 200 ml einkochen. Anschließend pürieren Sie die Suppe und streichen sie durch ein Sieb. Nehmen Sie den Brei über den Tag verteilt ein. ▶▶

## STÄRKENDER SMOOTHIE

#### ZUTATEN:

- 1 Möhre,
- 1 Selleriestange,
- 1 mittelgroße rohe Kartoffel,
- 2 Scheiben frischer Ingwer,
- 2 Scheiben frische Gelbwurz,
- ½ TL kaltgepresstes Olivenöl.

Die Möhre waschen, den Blattansatz putzen und eventuelle harte Fäden entfer-

nen. Beides in Stücke schneiden. Die Kartoffel großzügig schälen, grüne und dunkle Stellen und Augen entfernen (um das Solanin zu reduzieren). Nach dem Schälen gründlich waschen, dann klein schneiden.

Möhren, Sellerie und Kartoffeln zusammen mit Ingwer, Gelbwurz und Olivenöl in einen Mixer geben. Etwas Wasser zufügen und alles pürieren. In Gläser füllen und sofort servieren.





MIT DER NATUR

Besonders lecker und kalorienarm sind auch selbst gemachte Knäckebrot-Plätzchen. Probieren Sie mein Rezept:

## KNÄCKEBROT-PLÄTZCHEN

**ZUTATEN:**

- 4 Möhren,
- 3 Selleriestangen,
- 2 mittelgroße Kartoffeln,
- 1 Süßkartoffel,
- 6 – 8 Scheiben frischer Ingwer,
- 4 Scheiben frische Gelbwurz,
- 5 Datteln,
- 3 getrocknete Aprikosen,
- 2 EL Sesam,
- 4 EL Sonnenblumenkerne,
- 6 EL Leinsamen,
- Salz, Pfeffer aus der Mühle.

Das Gemüse waschen, eventuell schälen, raspeln und vermengen. Ein Sieb mit einem Küchentuch auslegen, die Masse hineingeben und abtropfen lassen, den Saft auffangen und zur Seite stellen. Den Ingwer und die Gelbwurz raspeln, die Datteln und Aprikosen sehr klein schneiden und mit dem Gemüse vermengen. Sesam und Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne goldgelb anrösten, herausnehmen und mit dem Leinsamen zur Gemüsemischung geben. Alles mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Masse darauf ausstreichen. Im 60° C-heißen Backofen (Gas kleinste Stufe) etwa 5 – 7 Stunden trocknen lassen. Die Backofentür einen kleinen Spalt offen lassen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Mit dem Knäckebrot haben Sie ein wirksames basisches Knabbergebäck, das –



abgesehen von den Datteln und Aprikosen – recht kalorienarm ist.

### Arzneipflanze Sellerie

Ob roh, gebacken oder gekocht ist der Knollen- oder Stangensellerie stets eine Delikatesse. Der pikant schmeckende Sellerie ist eine kraftvolle Arzneipflanze, die vor allem auf den Verdauungstrakt wirkt. Der Sellerie enthält viele ätherische Öle, die für den Geschmack verantwortlich sind, daneben auch A-, B-, C- und K-Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Neben einem großen Wasseranteil und auch etwas Fett sind Flavonoide, Eiweiß und Ballaststoffe in diesem Gemüse zu finden. Seine harntreibende und keimhemmende Wirkung unterstützt nicht nur bei Entzündungen der Harnwege, sondern wird auch bei rheumatischen Beschwerden, bei Gicht und zur Schmerzlinderung eingesetzt.

**Aber Achtung:** Nierenkranke sollten den Sellerie in Maßen essen, da dieser die Nieren andernfalls reizen könnte.

### Wussten Sie schon?

- Amerikanischen Studien zufolge lindert Sellerieextrakt (seine ätherischen Öle, Flavonoide und Vitamine) entzündliche Reaktionen im Magendarmtrakt und den Blutgefäßen.
- Außerdem wird Sellerie basisch verstoffwechselt und wirkt regulierend auf die Magensaftproduktion. Bei überschüssiger Säureproduktion sowie Sodbrennen bindet Selleriesaft diese Säuren und pflegt die Magenschleimhaut.
- Die ätherischen Öle des Selleries haben entkrampfende und blutdrucksenkende Eigenschaften. Seine Antioxidantien (u. a. Flavonoide) pflegen die Wände unserer Blutgefäße und beugen somit Schlaganfällen und Herzinfarkten vor.

### Geheimtipp

Schon im Altertum wurde Sellerie als Aphrodisiakum für den Mann verwendet. Heute wissen wir, dass die ätherischen Öle im Sellerie die Sexualhormonproduktion anregen und durchblutungsfördernd auf den Unterleib wirken.

Möchten Sie Ihrem Körper helfen, mehr basisch zu verstoffwechseln und doch lecker zu essen? Dann empfehle ich Ihnen meinen basischen Nuss-Mix! Anstelle von echtem Parmesan bekommen Sie mit meinem Nuss-Parmesan-Rezept einen etwas anderen, aber sehr köstlichen Geschmack an Salate, Suppen oder Teigwaren und viele andere Speisen:

## NUSS-PARMESAN

**ZUTATEN:**

- Mandeln (größter Anteil),
- Sonnenblumenkerne,
- Pinienkerne,
- Macadamias,
- Kürbiskerne,
- Erdmandeln.

Mandeln und Sonnenblumenkerne sind die Basis für diesen Parmesan und sollten den größten Anteil ausmachen. Die Ergänzung der anderen Nuss-Leckereien wählen Sie dann nach Ihrem persönlichen Geschmack und dem Geldbeutel aus. Die Nüsse werden grob zerkleinert und im Mixer zu feinem ‚Parmesan‘ gehäckselt. Diesen geben Sie über Ihre Speisen – bitte beachten Sie, dass die Nüsse zwar basisch verstoffwechselt werden, aber durch ihren Fettanteil auch kalorienreich sind!



Immer lecker und unterstützend für die Entgiftung ist ein aromatischer Kräutertee aus getrockneten Kräutern, selbst gesammelt oder aus der Apotheke. Meine Mischung hilft dem ganzen Körper: Schafgarbe kann die Lebertätigkeit regulieren, Pfefferminze wirkt galletreibend, Brennnessel entwässernd, Ringelblume entzündungshemmend. Auch der Löwenzahn regt Leber und Niere an und der Giersch entgiftet.

Kräuter auf 150 ml heißes Wasser und lassen Sie den Tee zugedeckt 8 Minuten ziehen. Anschließend klopfen Sie das Kondenswasser des Teekannendeckels in den Tee zurück, damit die ätherischen Öle in den Tee zurückkommen. Davon trinken Sie pro Tag 3 – 4 Tassen ungesüßt.

Liebe Leserin, lieber Leser, ich wünsche Ihnen einen guten und gesunden Start ins Frühjahr. Wenn Sie zu meinen Anleitungen Fragen haben, dann schreiben Sie mir eine E-Mail (Land-Journal@weck.de), die Redaktion leitet sie an mich weiter.

Ihre Andrea Tellmann

## BASISCHER ENTGIFTUNGSTEE

**ZUTATEN:**

- 20 g Schafgarbe,
- 50 g Pfefferminze,
- 15 g Ringelblumen,
- 20 g Brennnessel,
- 15 g Löwenzahn,
- 20 g Giersch.

Mischen Sie die getrockneten Kräuter in einem dunklen Glas. Geben Sie dann 1 EL

### Zu Risiken und Nebenwirkungen ...

Dieser Beitrag über Naturheilmethoden wurde sorgfältig recherchiert, dennoch ersetzt er nicht den Besuch bei einem Arzt oder Heilpraktiker. Erfragen Sie bei Beschwerden den Rat eines Fachmannes. Die Redaktion übernimmt keine Haftung für Folgen, die durch unsachgemäße Selbstbehandlung entstehen.



Fotos: WLJ