

Mit Rohkost entgiften

Viele Stars aus Hollywood schwören schon seit Langem darauf, mehr und mehr findet sich der Trend auch hierzulande: "Detox" und "grüne Smoothies" sind die Schlagwörter, um die heute keiner mehr beim Thema gesunde Ernährung herumkommt. Das Prinzip der Entgiftungskuren, auf die gerade jetzt im Frühling gerne zurückgegriffen wird, ist jedoch nicht neu. Nur war bisher der Lifestyle, den man mit Begriffen wie Rohkost-Diät, Säure-Basen-Fasten oder Heilfasten verbindet, weit entfernt von denen der Stars.

Und so präsentiert sich in "One Week Detox" Gutes und Altbewährtes abgeändert in einem jungen Gewand. Auffallend erfrischend ist schon die Optik. Nicht nur das Cover, auch die modern und ansprechend gestalteten Seiten machen Lust auf die Lektüre.

Eingangs erklärt Erica Palmcrantz Aziz ernährungswissenschaftliche Grundlagen für all diejenigen, die sich noch nicht näher damit beschäftigt haben. Wir erfahren, was der Körper braucht, was ihn müde macht und warum gerade Rohkost so gesund ist. Dabei betrachtet die Autorin das Thema "Detox" ganzheitlich. Neben dem Essen gehören unter anderem auch regelmäßige Bewegung, gesunde Beziehungen, das richtige Atmen und erholsamer Schlaf zur Entgiftungskur.

Zwar verspricht der Untertitel "den leichten Einstieg in ein gesundes Leben", aber wie bei allen guten Vorsätzen gilt auch hier: Von nichts kommt nichts. Wer die überflüssigen Kilos oder den Mangel an Energie angehen möchte, muss aktiv werden. Dafür setzt das Buch aber wirklich keine großen Anfangshürden. So schlägt die Autorin Einsteigern, die nicht gleich eine Woche lang detoxen möchten, vor, mit einem Tag zu beginnen. Ausreden ade.

Das Sieben-Tage-Programm enthält Rezepte für fünf Mahlzeiten am Tag. Wer nicht das volle Programm durchziehen möchte, kann einzelne gewöhnliche Mahlzeiten durch die tollen Rohkost-Ideen ersetzen. Eine Alternative für das Dessert wäre beispielsweise ein Schokoladen-Avocado-Mousse, für den Nachmittag eine Detox-Torte oder als Frühstück Apfeltarte mit Pekannüssen. Auf über 50 Seiten stellt Erica Palmcrantz im Anschluss zahlreiche Rezepte für Smoothies und Desserts vor.

Gerade für Einsteiger in Sachen Rohkost und Ernährung bietet dieses Buch viele wertvolle Informationen zur gesunden Lebensweise. Profis werden durch "One Week Detox" wenig neue Erkenntnisse gewinnen, können sich aber über neue Rezeptideen freuen.

Jennifer Mettenborg 07.04.2014

Quelle: www.literaturmarkt.info