



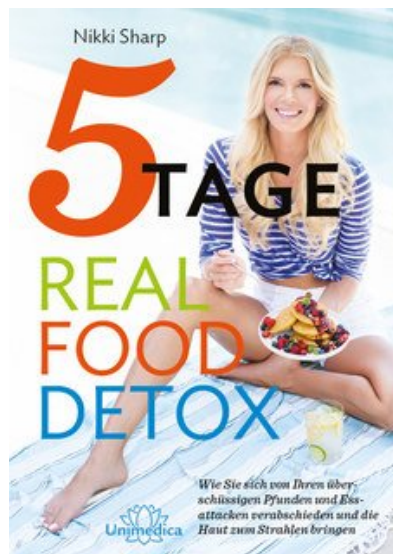
Nikki Sharp
5-Tage-Real Food Detox

Leseprobe

[5-Tage-Real Food Detox](#)

von [Nikki Sharp](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b21276>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Copyright:

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>

INHALT

Einleitung: Meine Geschichte	ix
TEIL 1: DIE WAHRHEIT	3
1. Entschlacken mit gesunden Nahrungsmitteln	5
2. Warum es funktioniert: Die metabolischen Detox-Prinzipien	22
3. Das richtige Essen: Nahrungsmittel, die entgiften und beim Abnehmen helfen	36
4. Gönnen Sie Ihrem Körper eine Pause: Nahrungsmittel, die nicht entgiften	63
5. Der Prä-Tox	72
TEIL 2: ABNEHMEN UND SICH TOLL FÜHLEN IN NUR 5 TAGEN	91
6. Der 5-Tage-Plan	93
7. Detox für Männer	106
8. Kochen und entgiften: Die Detox-Rezepte	119
9. Kinderleichtes Entgiften: Tipps und Tricks	166
TEIL 3: GESUNDE GEWOHNHEITEN EIN LEBEN LANG	187
10. Der Post-Tox: Die Sharp Lifetime Diet	189
11. Post-Tox-Mahlzeitenpläne	211
12. Entgiften Sie Ihren Lifestyle	225
Danksagung	238
Anhang A: Das 5-Tage-Tagebuch	240
Anhang B: Die Rezepte für die Sharp Lifetime Diet	241
Anhang C: Literaturhinweise	257
Index	260



EINLEITUNG

MEINE GESCHICHTE

Mein Name ist Nikki Sharp, ich bin Fotomodell und habe eine Mission: Ihnen beim gesunden und vernünftigen Entschlacken zu helfen. Und das auf eine einzigartige Weise – durch das Essen von leckeren und natürlichen Nahrungsmitteln, die Sie dabei unterstützen, schnell Pfunde zu verlieren und Ihr Leben und Ihre Gesundheit radikal zu verbessern. Schön, dass Sie da sind! Ich stelle Ihnen meine 5-Tage-Detox vor, ein ebenso gesundes wie lustvolles Verfahren, das Ihr Aussehen und Ihr Wohlbefinden in nur fünf Tagen verbessern wird. Versprochen!

Ich weiß, was Sie jetzt denken. Das ist wieder so eine Hungerkur für superdürre Models. Kann und will ich mich wirklich von Staudensellerie, Zigaretten und Kaffee ernähren? Oder ist das eine Entschlackungskur auf Saft- oder Smoothie-Basis, die mich unglücklich macht und bei der ich mich nach echtem Essen sehne, in das man auch hineinbeißen kann?

Nein! Darum geht es bei mir nicht und ich glaube auch nicht, dass es im Leben darum geht. Im Leben geht es um Gesundheit, Freude,

Glücklichsein und Energie – und darum, sich selbst zu lieben. Und eine der wichtigsten Arten, wie man diese Dinge erreichen kann, ist, gesunde und nährstoffreiche Nahrung zu sich zu nehmen.

Bei meinem Detox-Programm lernen Sie die einfachen Prinzipien des gesunden Essens kennen. Sie essen richtige Nahrungsmittel, die so unverfälscht und ursprünglich wie möglich sind – Nahrungsmittel, die Fett verbrennen, Schadstoffe entfernen, Blähungen reduzieren und von lästiger Akne, Darmträgheit, Erschöpfung befreien. Die Gesundheit kehrt zurück! Sie werden sich toll fühlen, auch so aussehen und mehr Energie haben – egal, ob Sie 22 oder 62 sind. Und alles in nur fünf Tagen.

DIÄT FÜR FOTOMODELLE

Ich habe diese Entschlackung nach vielen Jahren im Modезirkus entwickelt, einer Zeit, in der ich entweder nährstoffarme Dinge oder gar nichts gegessen habe. Meine Ernährung bestand typischerweise aus zu viel Kaffee und Diät-Limonaden, gesalzenen Erdnüssen und Fruchtjoghurt mit viel zu wenig Kalorien und nächtlichen »Snacks« aus Cupcakes, Keksen, Pizza und Käsewürfeln mit viel zu vielen Kalorien. Nicht wirklich eine gute Ernährung, und mein Körper und meine Seele bezahlten einen hohen Preis: Ich wurde sehr krank und unglücklich. Von außen betrachtet hatte ich alles: Geld, Ruhm, gutes Aussehen und einen glamourösen Lebensstil. Aber innen drin war ich ein körperliches und emotionales Wrack. Es sollte viele Jahre dauern, diese Baustelle aufzuräumen.

Ich wuchs in Boulder, Colorado, USA, auf. Meine Mutter war Olympiasportlerin im Radfahren und Fotomodell, mein Vater war Bergsteiger und mein Stiefvater Bodybuilder. Meine Mutter und mein Vater haben britische Wurzeln und stammen aus London, zogen aber vor vielen Jahren in die wunderschönen Rocky Mountains. Boulder ist das Mekka für Skifahrer, Wanderer, Radfahrer, gesundes Essen aus der Region und einen gesunden Lebensstil. Ich würde meine Kindheit um keinen Preis eintauschen wollen.

Aber wusste ich es damals zu schätzen? Nein, überhaupt nicht.

Als Kind war ich sehr wählerisch beim Essen. Meine Mutter kochte jeden Abend für mich – leckere Sachen wie selbst gemachte Nudeln mit frischer Tomatensauce und gegrilltem Lachs mit Gemüse – aber ich weigerte mich zu essen und wollte Schokoladenmüsli, fettarme Milch, Mac and Cheese aus der Packung, Artischocken mit fettreichem Mayonnaise-Dip und Cracker und Wurst. Eine nährstoffarme Ernährung, die sich bereits in frühen Jahren rächte. Als ich sieben Jahre alt war, wurde ich mit schwerem Reflux in die Notaufnahme gebracht. Heute würde ich sagen, dass meine schlechte Ernährung die Ursache war. Aber damals sah kein Arzt eine Verbindung, besonders nicht bei jemandem, der so jung war. Der Zusammenhang zwischen schlechter Ernährung und Krankheit wurde nicht so deutlich gesehen wie heute. Und genau wie alle anderen kranken Kinder bekam ich ein neues Stofftier und sehr starke Medizin und wurde wieder nach Hause geschickt. Diese Herangehensweise, bei der nur die Symptome behandelt werden, funktioniert nicht. Als ich 12 Jahre alt war, war mein Reflux so schlimm, dass ich viermal am Tag die höchstzulässige Dosis von verschreibungspflichtigen Medikamenten gegen Sodbrennen nahm.

Ab dem elften Lebensjahr litt ich an Akne, die mich die nächsten 15 Jahre quälen sollte. Nicht nur mein Gesicht war davon betroffen, sondern auch mein Rücken. Ich versuchte alles, um die Akne loszuwerden: von Mitteln, die von berühmten Models oder Schauspielerinnen angepriesen wurden, zu Antibiotika und verschreibungspflichtigen Hautgels. Ich endete schließlich bei Accutane, einem sehr risikoreichen und potenziell gefährlichen Akne-Medikament, das ich dreimal täglich einnahm. Nichts half. Ich war davon überzeugt, dass ich einfach Pech hatte und mit Akne, Bauchschmerzen und Kopfschmerzen für den Rest meines Lebens geschlagen war. Ich kam nie auf den Gedanken zu fragen, *warum* ich daran litt.

Mein gezeichnetes Gesicht und die anderen gesundheitlichen Probleme konnten allerdings nicht meinen Traum seit frühester Kindheit zerstören, Fotomodell zu werden. Zum einen bin ich immer groß und schlank gewesen und besaß genau den erforderlichen Körpertyp. Auch der Beruf meiner Mutter, Sport-Fotomodell, beeinflusste mich. Aber mehr als alles andere faszinierten mich die Fotos von Cindy Crawford, Kate Moss und Naomi Campbell in den Hochglanzmagazinen, mit denen ich mein Zimmer pflasterte. Ich starrte diese Bilder an und wollte auch »modeln«.

Seit frühester Kindheit träumte ich von der aufregenden Welt der Laufstege, Kameras und von Designerklamotten. Ich besaß immer viel Energie, und im Alter von 15 Jahren probierte ich es einfach mit Unterstützung meiner Familie und Freunden aus. Ich verstand sofort, dass glücklicherweise mehrere Lagen Make-up meine Hautprobleme bei Castings verdecken konnten. Und mit einem Mausklick in Photoshop ließen sich auch die kleinsten Unvollkommenheiten bereinigen. Mithilfe der Technik entstanden wunderschöne Fotos, die ein sehr selbstbewusstes Mädchen mit fantastischer Haut zeigten und mich noch schlanker machten als ich in Wirklichkeit war.

Ich fing an mit Aufnahmen für Lokalmagazine und Kataloge, die die Aufmerksamkeit von Modelagenturen in Los Angeles erregten. Mit neunzehn packte ich meine Sachen und ging nach Kalifornien.

Eine der Unsicherheiten beim Modeln ist, dass man nicht weiß, wie lange die Karriere dauern wird. Fotomodelle sind oft schon mit 21 auf dem Höhepunkt ihrer Karriere, und irgendwann kommt der Tag, an dem sie nicht mehr gebucht werden. Ich wollte auf eine zweite Karriere vorbereitet sein und machte daher meinen Schulabschluss, schrieb mich am College ein und studierte nebenbei Kommunikation und Journalismus. Ich studierte so schnell wie möglich, besuchte in vier Jahren drei verschiedene Universitäten und machte meinen Bachelor-Abschluss mit zwanzig.

Ich begann an der University of Colorado in Boulder, meiner Heimatstadt, wechselte aber zur University of Northern Colorado, um näher bei meinen Freunden zu sein. In der ersten Zeit nahm ich an einem Austauschprogramm mit Los Angeles teil, sodass ich nebenbei modeln und den Hollywood-Traum leben konnte. Danach ging ich zurück nach Colorado und beendete meine Studien mit einem Prädikatsexamen. Es war eine hektische, aber sehr lehrreiche Zeit, da ich Vollzeit-Studentin war, die Universitäten wechselte und nebenbei neue Freunde finden musste, modelte und immer arbeiten musste, um meine Studiengebühren zu bezahlen.

Zu dieser Zeit entdeckte ich, dass wenn ich Kontrolle über das hatte, was ich aß, ich mich auch so fühlte, als hätte ich Kontrolle über mein Leben. Meine tägliche Ernährung bestand aus Eisbergsalat, ein oder zwei Eiern, Salamischeiben, Käse-Croûtons, Milch, einigen Scheiben hellorangem amerikanischem Käse und unendlich vielen Tassen Instant-Kaffee mit Unmengen Süßstoff. Ich nahm immer noch Antacida und aß Ibuprofen gegen die Kopfschmerzen wie Bonbons – und wunderte mich, warum

es mir so schlecht ging. Ich hatte keine Ahnung von guter Ernährung und dem, was gut für meinen Körper ist. Mein einziger Gedanke war: *Iss weniger, mach Cardio-Gymnastik und alles ist OK.*

DIE WELT RUFT

Meine Agentin wollte von Anfang an, dass ich in Übersee modele, aber ich sagte ihr, dass ich erst mein Studium beenden musste. Einen Monat nach meinem Abschluss saß ich im Flieger nach Asien. Wenn man von einer Agentur im Ausland vertreten wird, erhält man das Label »internationales Model«, was für Casting-Direktoren besser klingt, da ein ausländisches Gesicht der Anzeigenkampagne einer Marke oder einer Modenschau einen neuen, frischen Look verleihen kann. Ich trat in unterschiedlichen Ländern sogar mit unterschiedlichen Namen auf. In China wurde ich zum Beispiel Rose genannt, mein zweiter Vorname, um zu zeigen, dass ich Europäerin war. In Australien verwendete meine Agentur meinen Vornamen Nicola, um zu betonen, dass ich Europäerin war. In Griechenland wurde ich Nikki genannt, um meine Herkunft zu zeigen. Die Menschen mögen alles, was ein bisschen anders ist.

Im »reifen« Alter von 21 brachte mich mein erster Job nach Shanghai, China, eine brodelnde Stadt, die mir eine vollkommen neue Welt bot mit ihren geschäftigen Straßen, ihrer typischen Küche und den Models aus aller Welt. Ich wachte auf! Ich war bis dahin überzeugt gewesen, ein ziemlich gutes Model zu sein, aber mir wurde schnell klar, dass ich weitaus weniger Erfahrung besaß als die anderen Mädchen. Um die mangelnde Erfahrung wettzumachen, entschied ich mich, die einzige Sache, die ich kontrollieren konnte, zu kontrollieren



und wollte abnehmen – ich aß praktisch nichts mehr. Ich verlor schnell Gewicht. Anscheinend war superdünn zu sein genau das Richtige, denn meine Karriere startete durch.

Nach Shanghai ging ich zurück nach Colorado und nahm einen Job in der Marketing-Abteilung einer Wellness-Firma an. Mir gefiel die Arbeit und ich wurde Stück für Stück mit dem Ernährungspuzzle vertraut, aber ich setzte die Teile erst viel später zusammen. Ich nahm auch alles wieder zu, was ich mir abgehungert hatte. Aber das war gut so. Ich war viel entspannter in Bezug auf meinen Körper, weil ich glücklich und bei meinen Freunden und meiner Familie in den Colorado Mountains war.

Jedoch dauerte es nur ein Jahr und die Unruhe erfasste mich wieder. Ich wollte meine Modelkarriere fortsetzen und ging nach Australien. Dort zog ich oft um, versuchte Freunde zu finden, musste mit Zimmergenossen auskommen und ich musste mich auch in Leerlaufzeiten beschäftigen. Australien faszinierte mich, aber ich fühlte mich einsam und allein. Ich begann, wieder meine Ernährung zu kontrollieren, aß nur noch Miso-Suppe und einige Bananen am Tag.

In Sydney machte ich meinen ersten Detox, der sehr klassisch war und sechs Wochen dauerte. Ich verzichtete auf Zucker, Salz, Koffein und Alkohol und hielt mich an einen lächerlich strikten Essensplan, der aus



Haferflocken, Joghurt, Äpfeln, Mandeln, Vollkorn-Tortillas, Gemüse und Hühnchen bestand. Ziemlich langweilig, aber wenigstens nahrhafter als einiges andere, wovon ich mich bisher ernährt hatte. Gemäß meiner Natur hängte ich mich in diesen Detox voll rein, und mein Gewicht sank in 6 Wochen von 113 auf 103 Pfund. Aber ich war unglücklich und sozial isoliert, weil es einfacher war zu Hause zu bleiben, als der Versuchung widerstehen zu müssen, von meinem Plan abzuweichen. Ich dachte, dass der Verzicht auf Zucker, Salz, Koffein und Alkohol zu reiner Haut und gutem Schlaf führen würde, aber leider war dies nicht der Fall. Ich war emotional und körperlich ausgelaugt. Der positive Effekt

war, dass dieser verrückte Detox mein Interesse an Ernährung und dem Nutzen von gesunder Nahrung weckte. Ich erfuhr aus erster Hand, wie man seinen Körper verändern kann, wenn man alles Ungesunde weglässt.

In Australien lebte ich nahe dem schönen Bondi Beach, wo ich mit Yoga begann, Yoga-Unterricht nahm und auch zu Hause Videos dazu anschaute. Wenn ich nicht modelte, lernte ich die original Sanskritbezeichnungen der Übungen und deren Nutzen für den Körper. Ich war jeden Morgen am Strand und ging mit meinen Freunden die Übungen und Bewegungen durch, die ich auf Karteikarten geschrieben hatte. Mir machte das Unterrichten Spaß und es gefiel mir, anderen, die nicht so viel Zeit zum Üben hatten, in Mini-Gruppen Yoga näher zu bringen. Mir wurde klar, dass ich Yoga auch auf meinen Reisen praktizieren konnte, und das war in wilden Zeiten und verrückten Städten mein Rettungsanker.

Ein Jahr später ging ich von Australien nach Seoul, Südkorea, wo die Model-Agenturen wollten, dass ich zunahm! Also aß ich Unmengen von Schokoladenriegeln so schnell wie ich konnte. Es war, als hätte ich Erlaubnis erhalten zu essen, was ich wollte, aber nur unter einer Bedingung: Ich durfte nur an bestimmten Körperstellen zunehmen: an den Unter-, aber nicht den Oberschenkeln. Ich nahm nicht an den Stellen zu, wo ich sollte, also wurde ich für einige Jobs nicht genommen und weitergeschickt. Jeden Morgen wachte ich mit rasenden Kopfschmerzen auf, begrüßte meine immerwährende Akne, Blähungen und Verstopfung sowie meine Angst und die Unsicherheit, was aus mir und meinem Leben werden würde.

Oh, und als Zugabe litt ich auch noch an Schlaflosigkeit. Sieben Jahre lang nahm ich rezeptpflichtige Schlafmittel. Ich habe wirklich alles probiert: Kamillentee, Tiefenatmung, Meditations-CDs, Melatonin, lesen statt Telefon und Computer, nicht lesen, aufstehen, wenn ich nicht schlafen konnte und alles andere, was mir empfohlen wurde.

Und all das vor dem Hintergrund, dass ich den perfekten Körper wollte und dünn bzw. perfekt sein musste oder beides. Ich machte mir nie über mein inneres Wohlergehen Sorgen, nur über mein Aussehen. Mir war nicht klar, dass dünn sein mich nicht glücklich machte, dass Schwitzen beim Sport und Hungern nicht die Antwort war.

Schließlich wurde ich sozialer und begann das »glamouröse« Leben zu leben, für das viele Models bekannt sind. Ich ging fast jeden Abend aus. Ich traf mich mit Leuten nach dem Shooting in Bars und wir be-

suchten Clubs, wo ich einen Cocktail nach dem anderen hinuntergoss, Schnaps trank und bis 6 Uhr morgens aufblieb, mich ausschließte und am nächsten Tag genauso weitermachte. Ich feierte wie ein Teenager, folgte aber einem strikten Arbeitsethos: Ich war pünktlich und höflich und gab immer mein Bestes. Es war ein aufregendes Leben und es gab viel Positives. Ich sah viele fremde Orte. Ich war 23 und wohnte überall auf dem Globus, lernte neue Sprachen, traf neue Leute und tat, was mir Spaß machte. Ich machte Aufnahmen für die Zeitschriften *More* und *Harper's Bazaar* und lief in Shows von Giorgio Armani und Louis Vuitton. Ich arbeitete sehr hart und wurde das Gesicht einiger weltweiter Kampagnen.

DER WENDEPUNKT

Im Jahr 2011 modelte ich mich durch sechs Städte: Seoul, Bangkok, Denver, Athen, London und New York. Einerseits fühlte ich mich stark und schön und war stolz darauf, dass ich meinen Traumberuf hatte. Andererseits fühlte ich mich isoliert, sorgte mich um die zukünftigen Jobs und ob ich abnehmen oder zunehmen sollte. Ich hatte kaum Zeit, meine Eltern oder Freunde zu Hause anzurufen. Meine Freundschaften mit anderen Models waren nur flüchtig, da wir immer unterwegs zum nächsten Job in der nächsten Stadt waren. Mein Leben war chaotisch und schien außer Kontrolle geraten zu sein.

Schließlich erreichte ich meinen Tiefpunkt. Ich wechselte zwischen Hungern und Fressattacken. Ich schlief nicht. Ich begann heimlich am Tag zu trinken, um mit meinen Depressionen und meiner Einsamkeit fertigzuwerden. Je deprimierter ich war, desto schlechter ernährte ich mich. Je schlechter ich aß, desto mehr trank ich. Ich wachte morgens mit einem Kater auf, schwor mir, dass ich mich ab sofort gesund ernähren wollte und fühlte mich abends so elend, dass ich wieder meiner Zuckersucht nachgab. Die Fressattacken fingen am selben Abend wieder an und führten zu noch mehr Hungern am nächsten Tag. Es war ein Teufelskreis. *So konnte es nicht weitergehen.*

Im April 2012 erlaubte ich mir endlich den dringend benötigten Heimaturlaub, der mir das Leben retten sollte. Ich wanderte viel und

machte Yoga. Als ich kurz nach meiner Ankunft zu Hause in den Spiegel schaute, entdeckte ich die kalte Wahrheit: Ich war dabei zu verhungern, nur um schlank zu werden. Und mir wurde klar, dass ich es nicht mit mir vereinbaren konnte, das ungesunde Körper-Image zu vertreten, das einen verheerenden Einfluss auf junge Mädchen haben kann. Ich wollte mein Leben nicht damit verbringen, fanatisch darauf zu achten, was ich aß und Kalorien zu zählen (eine Gewohnheit, die nichts bringt, wie Sie sicher auch schon festgestellt haben). Ich wusste, ich hatte Wichtigeres zu tun. *Ich wollte die Welt verändern und anderen helfen und nicht nur das Schlankheitsideal vertreten.*

Also machte ich mich auf die Suche nach etwas, das für mich funktionierte und mich glücklich machte. Ich begann mich schlau zu machen über Ernährung und Fitness und meldete mich sogar für einen Triathlon an. Ich suchte online, im Kochbuch meiner Mutter und auf Instagram nach gesunden Rezepten. Ich war auf der Suche nach leckeren, nahrhaften Gerichten, die mich befriedigten und nicht zu Fressattacken führen. Ganz tief in meinem Inneren wusste ich, dass dies und die Zeit mit meiner Familie und mit meinen Freunden mir helfen würde, wieder gesund zu werden. Nach einem Monat in Colorado begann ich wirklich zu verstehen, wie glücklich ich mit einer gesünderen Lebensweise sein könnte, und auf meinem Weg zurück nach London wurde mir klar, dass ich einen festen Job und nur noch nebenbei modeln wollte. Ich brauchte Stabilität. Ich nahm auch an Kursen zu Rohkost, gesundem Kochen, Ernährung für Sportler und Alltagsbewältigung teil, sowohl online als auch an Instituten in London (und machte später Abschlüsse als Yoga-Lehrer und Health Coach). Langsam lernte ich, wie ich für Körper, Geist und Seele sorgen musste. Mir wurde klar, dass mein alter Lebensstil mir einen Teil meines Wesens genommen hatte, und dadurch, dass ich immer mehr über die Ernährung und ihre Auswirkungen erfuhr, bekam ich, was ich verloren hatte, wieder zurück. Ganz nebenbei



Pink dress ASHLEY ISHAM
Necklace DUFFY
Earrings LARA BOHINC AT HARVEY
NICHOLS
Bracelet J. MASKREY
Ring CLAUDIA PINK
Shoes RAOUL

fand ich heraus, dass mir andere Dinge Spaß machten, nämlich mich zu bilden und mich um mich selbst zu kümmern.

Ich habe mich nicht über Nacht verändert. Man entscheidet sich nicht, seinen Lebensstil radikal zu ändern und tut es dann ganz ohne Rückfälle in die alten Gewohnheiten. Obwohl ich meinen Tiefpunkt bereits erreicht hatte, war es kein einfacher Kampf. Veränderungen können auch Angst machen. Manchmal muss man sich von Freunden oder Verwandten lösen, die einen nicht unterstützen, den Job wechseln oder wegziehen. Manchmal gerät man an seine Grenzen. Aber wenn man sich einmal so gefühlt hat, wie man sich eigentlich immer fühlen sollte, schön und glücklich von innen heraus, wie es dir bestimmt ist, dann ist es dies wert.

Während die Ernährung und Fitness mich nun immer mehr interessierten und faszinierten, kam es zu einem Einbruch in meinem Arbeitsleben. Ich war einige Monate in Vollzeitbeschäftigung gewesen, als ich plötzlich entlassen wurde. Und wieder hatte ich nicht genug Geld für die Miete und machte mir Sorgen um meine Zukunft. Ich fiel in das alte Verhaltensmuster aus Hungern und Fressattacken zurück und versuchte Kontrolle über das zu erlangen, was um mich herum passierte. Nachdem ich zwei Monate erfolglos nach Jobs gesucht hatte, entschied ich mich, den Absprung zu schaffen und mich wirklich um einen Beruf



im Bereich Gesundheit und Wellness zu bemühen. Ich wusste nicht, was dies sein könnte, wie ich Geld verdienen oder wo ich beginnen sollte. Ich hatte etwas Ersparnis, genug, um meine Miete einige Monate weiter zu bezahlen, und modelte nebenbei, während ich herausfand, wie mein neues Unternehmen aussehen sollte. Ich begann über Rezepte zu bloggen, die ich entwickelt hatte, und mein Instagram-Account wuchs und wuchs. Ich hatte ca. 3.000 Follower, die ich durch das Posten von Rezepten und Anregungen sowie das Beantworten von Fragen gewonnen hatte.

Dann kam die Ferienzeit. Ich fiel wieder in die alten Gewohnheiten zurück, trank zu viel und stand spät auf. Ich führte ein Doppelleben; zwar vertrat ich einen gesunden Lebensstil, dabei ruinierte ich aber meinen Körper mit Alkohol, spätem Abendessen und Hungern und Fressattacken. Zur Weihnachtszeit war ich fertig – aufgebläht, lethargisch und einfach krank vom vielen Feiern. Meine Haut sah schlimm aus und meine Akne brach wieder aus. Ich hatte keine Energie und das Einzige, das mich durch den Tag brachte, war Kaffee. So weit war ich in nur zwei Monaten gekommen. Ich schämte mich. So ging es nicht weiter. *Ich musste meinen Körper und meinen Geist reinigen – und zwar schnell!*

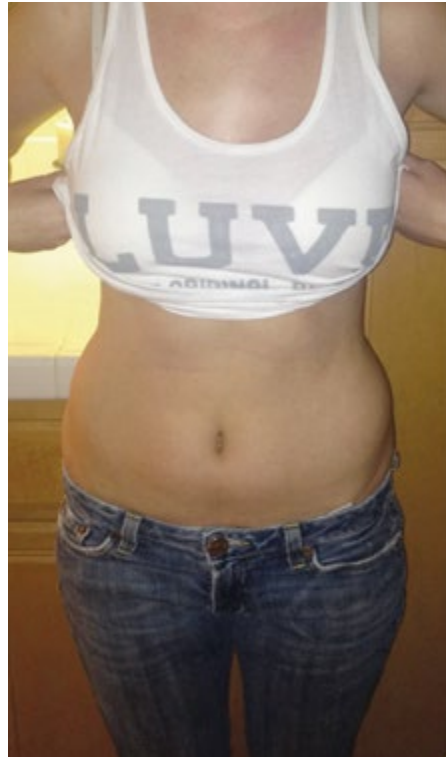
Ich suchte nach einem Detox, mit dem ich sofort anfangen konnte. Ich war bereit und gewillt, mich besser zu fühlen. Aber alles, was ich fand, waren Ernährungspläne, die nur Säfte und Smoothies erlaubten, die fast so viel kosteten wie meine Miete, oder fleischlastige Diäten ohne Gemüse oder ungesundes Kalorienzählen. Ich hatte weder Zeit noch Geld lange Zeit zu entgiften, aber wollte auf keinen Fall hungern, weil ich wusste, dass das nicht gut für mich war.

Es musste einen besseren Weg geben.

GESUNDE NAHRUNG

In allen Kursen und Selbststudien habe ich gelernt, dass es viele verschiedene Früchte, Gemüsearten und andere Nahrungsmittel auf Pflanzenbasis gibt, die hervorragende entgiftende Eigenschaften besitzen, wenn sie als vollwertiges Nahrungsmittel verzehrt werden: Rote Bete, Kohlgemüse wie Blumenkohl, Weißkohl und Brokkoli, Quinoa, Äpfel, Beeren, Mandeln, Spinat, Avocados, Tomaten, Hülsenfrüchte und andere. Ich war davon überzeugt, dass diese Nahrungsmittel in Kombination mit einigen Gewürzen und Kräutern die Basis eines Detox-Plans sein könnten, der den Körper schnell reinigen, lecker schmecken und sehr nahrhaft sein würde.

Ich befasste mich intensiv mit dem Verdauungssystem, erforschte die Funktionen eines gesunden Verdauungssystems, studierte verschiedene Quellen und Forschungsergebnisse und entdeckte, dass der Körper Rohkost besser früh am Morgen verdaut und gekochte Nahrung besser



am Abend. Dieses Wissen ist für eine Entgiftung unerlässlich. *Der Körper kann nicht richtig entgiften, wenn er nicht richtig verdauen kann.*

Als ich meinen Detox verfeinerte, stellte ich sicher, dass er alle täglichen Mindestmengen an Makronährstoffen – Protein, Fette und Kohlenhydrate – liefert und ebenso ausreichend Kalzium, Eisen, Magnesium und andere lebenswichtige Nährstoffe enthielt, die der Körper braucht. Ich probierte einiges aus und experimentierte mit Früchten und Gemüse, um die besten Ergebnisse zu erzielen. Bananen waren zum Beispiel nicht erlaubt, da sie zu viel Stärke enthalten und zu wenig Ballaststoffe, wohingegen Beeren sehr wohl erlaubt sind, da sie wenig Stärke und viele Ballaststoffe enthalten.

Ich wusste, dass ich an etwas Wichtigem arbeitete: Es gab keine andere Entschlackungskur auf dem Markt, bei der man die Nahrung in Abhängigkeit vom optimalen Verdauungszeitpunkt aufnahm. Auch legten nur wenige Wert auf gesundes, vollwertiges Essen, das einen befriedigte.

Zu der Zeit lag der Schwerpunkt der meisten Diäten und Entgiftungskuren auf einer begrenzten Kalorienaufnahme, Saft- oder Smoo-

thietrinken oder dem Verzehr fader Nahrungsmittel. Keine machte sich die entgiftende Wirkung von Kräutern und Gewürzen zunutze. Ich wollte mein Wissen nutzen und einen Plan erstellen, den jeder befolgen konnte – er sollte einfach sein, man sollte sich gut dabei fühlen und er sollte nur einige Tage in Anspruch nehmen. Mir erschien ein 5-Tage-Plan perfekt. Man konnte direkt nach dem Wochenende am Montag anfangen und war am Freitag fertig, rechtzeitig zum Wochenende. Fünf Tage lang konnte man fast alles durchhalten!

Ich arbeitete mit der Ernährungsspezialistin Jill Swyers in London und der Ernährungsberaterin Helen Phandis zusammen, um sicherzustellen, dass meine Berechnungen in Bezug auf Kalorien- und Makronährstoffaufnahme korrekt waren. Ich wollte auch wissen, ob es Alternativen für eine bessere Verdauung gab und ob es andere Lösungen für Personen mit Lebensmittelunverträglichkeiten bzw. -allergien gab.

Am Anfang erstellte ich diese Entschlackungskur für mich, weil ich Hungern so sehr verabscheute und nicht wieder damit anfangen wollte. Aber es wurde viel mehr daraus. Ich fand heraus, dass ich mich ernähren konnte, sowohl meinen Körper als auch meine Seele, und zwar mit echten, nahrhaften Lebensmitteln, die fantastisch schmeckten. Ich wusste, dass dies nicht nur mir, sondern auch vielen anderen Menschen helfen konnte.

Dies war die Geburtsstunde des 5-Tage-Detox.

VORSCHAU

Warum heißt mein Plan so? Weil mein Detox auf einer Vielzahl von vollwertigen Nahrungsmitteln basiert – Nahrungsmittel, die als »gesund« gelten, d.h. frisch, natürlich, nährstoffreich und frei von Chemikalien, Zusatzstoffen, Pestiziden und Konservierungsstoffen sind. Ich verwandelte all diese gesunden Nahrungsmittel in unglaublich leckere, befriedigende Rezepte für Pfannkuchen, Stirfrys, Hummus, Sushi usw.

Sie haben richtig gelesen. Bei meinem Detox kann man schmackhafte, feste Gerichte essen und dabei seinen Körper von Toxinen befreien. Und es gibt nicht nur eine Mahlzeit am Tag, sondern fünf, die aus nährstoffreichen Zutaten bestehen, die in einfach zu befolgenden Plänen



verwendet werden. Alle Teile wirken zusammen, um die entschlackende Wirkung zu steigern und schnell Resultate zu zeigen.

Ich begann, meine Entgiftungskur auf Instagram zu posten, nicht als Einkommensquelle, sondern aus dem Wunsch heraus, anderen dabei zu helfen, gesünder zu werden. Ich entdeckte bald, dass Menschen mich um Ratschläge zur richtigen Ernährung baten. Sie hungerten wortwörtlich danach. Dies war der Punkt, als ich den Plan ausweitete und mein Unternehmen und meine Website gründete: www.nikkisharp.com. Als ich beide Anfang Januar 2012 bewarb, hatte ich gerade 10.000 Follower auf Instagram, und die Zahl der Menschen, die mein E-Book herunterluden, war unglaublich. Es schien, wir saßen alle im selben Boot: Wir wollten unseren Körper reinigen, aber mit richtigen Nahrungsmitteln und keinen Tricks!

Meine Leser und Fans waren von den Ergebnissen begeistert: Man kann ca. ein Pfund pro Tag verlieren – *wirklich* – und vielleicht sogar mehr, je nachdem, wie das Ausgangsgewicht ist. Man fühlt sich voll neuer Energie und sieht auch so aus. Ich habe Hunderte von E-Mails von Leuten erhalten, die mir ihre Ergebnisse berichteten und immer wieder bewiesen, dass dieser Detox wirklich funktioniert.

Seitdem ich mich besser und nährstoffreicher ernähre, sind meine gesundheitlichen Probleme verschwunden. Meine Haut verbesserte sich und sieht gesund aus, nur manchmal habe ich einen Akne-Ausbruch, wie fast jeder. Meine Kopfschmerzen sind weg und ich nehme keinerlei Medizin mehr gegen Magenschmerzen. Eine der beeindruckendsten Veränderungen ist, dass ich das erste Mal seit neun Jahren richtig schlafe. Ich fühle mich viel besser und jeder, der mich aus Videos und Fotos kennt, bestätigt mir das. Und ich weiß, wenn ich mich nicht gut fühle, dann ist es, weil ich Stress habe oder mich nicht so gesund wie sonst ernähre.

Ich genieße es, mich gesund zu ernähren, aber ich glaube auch an gesundes Maßhalten. Ich werde Ihnen nicht bestimmte Sachen verbieten, sondern Ihnen nur gesunde Optionen vorschlagen. Dadurch werden die gesunden Alternativen zur Gewohnheit und Sie bleiben dabei, weil Sie es *wollen*, weil Sie sich nicht nur gut fühlen, sondern auch so aussehen. Ich kenne selbst die Angst und die Schuldgefühle, die so viele in Bezug auf ihr Gewicht haben und auch die Qual und Torturen, die sie sich selbst auferlegen, den Jojo-Effekt, emotionales Essen und den Kampf gegen den eigenen Körper, um schlank zu werden. Ich habe meinen Lesern und Followern geholfen, mit diesen Problemen fertig zu werden. Meine Philosophie ist, dass Ernährung mehr ist als Diät halten und die Nahrungsaufnahme einzuschränken. Gute Ernährung verleiht Energie, stärkt die innere und äußere Schönheit und die gesamte Lebensqualität.

Ich ermutige die Menschen, *gesund* zu sein, nicht *dünn*. Der 5-Tage-Detox ist ein wichtiger und positiver Schritt in diese Richtung.

Alle, die sich auf mein Entgiftungs-Abenteuer einlassen, sind vom ersten Tag an erstaunt, was dabei passiert. Sie sind überrascht, wie satt sie sich fühlen. Manchmal schaffen sie nicht einmal die gesamte Portion – all dieser echten Nahrungsmittel! Und wenn sie nach fünf Tagen auf wundersame Weise Gewicht verloren haben und sich verjüngt fühlen, dann freuen sie sich und wollen mit der Sharp Lifetime Diet weitermachen, die ich in diesem Buch auch vorstelle. Aber glauben Sie nicht nur mir: Ich stelle auch einige Erfahrungsberichte von anderen vor.

Also – warum hungern, um dünn und gesund zu sein, wenn man dies auch auf natürliche Weise werden kann, indem man sich gesund mit dem ernährt, was der Körper braucht? Wenn Sie mit meinem 5-Tage-Detox beginnen, können Sie sich bald von den überflüssigen Pfunden und gesundheitlichen Problemen verabschieden, die Sie schon seit Langem quälen. Verzichten Sie auf die Nahrungsmittel, die Ihren Körper vergiften, Ihre Gesundheit beeinträchtigen und Sie dick machen, und essen Sie, was Mutter Natur uns bietet. Wenn Sie gesund essen, fühlen Sie sich sofort besser. Ich verspreche, dass Sie die Probleme meistern, wenn Sie sich an meine Diät halten. Gesundheit, Wohlbefinden und Freude sind in greifbarer Nähe. Und Sie verdienen alle drei. Sind Sie bereit für ein neues und glückliches Ich in nur fünf Tagen?

Los geht's!



Sollte ich auch entschlacken?

Vielleicht denken Sie immer noch: Warum entschlacken? Vielleicht leben Sie bereits relativ gesund, und es fehlt nur noch ein bisschen, um vollends auf den Pfad der Tugend zu gelangen. Oder vielleicht sind größere Veränderungen erforderlich. Was auch immer auf Sie zutrifft, ich bin nicht hier, um zu bewerten, sondern meine Hilfe beim Treffen einiger einfacher Entscheidungen anzubieten, von denen Sie vielfach profitieren werden. Für mich selbst ist gesundes Essen die beste Basis, um sich gut zu fühlen und gut auszusehen. Wenn man sich schlecht ernährt, fühlt man sich auch schlecht. Wenn man sich gut ernährt, fühlt man sich auch gut.

Die folgende kurze Einschätzung zeigt Ihnen, ob ein Detox nützlich für Sie wäre. Lesen Sie die folgenden Aussagen und kreuzen Sie diejenigen an, die auf Sie zutreffen. Seien Sie ehrlich. Die Antworten sollten nicht den idealen Lebensstil widerspiegeln oder wo Sie vor einem Jahr waren. Sie sollen zeigen, wo Sie jetzt stehen.

1. Ich esse öfter als dreimal die Woche Fleisch.
2. Ich habe mindestens einmal in der Woche Hautprobleme.
3. Ich habe schnell Hautprobleme und ich schäme mich dafür.
4. Ich esse maximal einmal am Tag Obst und Gemüse.
5. Ich habe oft Verstopfung.
6. Ich werde öfter krank.
7. Ich komme nicht richtig in Gang, bevor ich mindestens eine Tasse Kaffee oder einen Energy Drink getrunken habe.
8. Ich rauche gelegentlich, wenn ich Alkohol trinke oder auch einfach mal so.
9. Ich habe oft Schlafprobleme.
10. Mein Haar ist stumpf und leblos.
11. Ich habe oft Blähungen.
12. Ich esse mindestens einmal am Tag Milchprodukte wie Käse, Milch oder Sahne.

13. Ich fühle mich am leistungsstärksten nach 17:00 Uhr.
14. Ich fühle mich oft antriebschwach.
15. Ich trinke jeden Tag alkoholische Getränke oder keine unter der Woche, aber am Wochenende mehrere.
16. Ich liebe Süßes und verzehre unter der Woche mehrere Male zuckerhaltige Nahrungsmittel.
17. Ich lebe in einer Region oder einer Stadt mit hoher Luftverschmutzung oder Smog.
18. Ich fühle mich oft gestresst.
19. Ich halte mich den größten Teil des Tages in geschlossenen Räumen auf.
20. Ich mache nur zweimal die Woche Sport oder gar keinen.
21. Ich esse mindestens dreimal die Woche abgepackte Lebensmittel, einschließlich Sandwiches, Limonade, Cracker, Chips, Dips und Desserts.

Wenn mindestens drei dieser Aussagen auf Sie zutreffen, dann würden Sie von einem Detox profitieren. Denken Sie daran, es geht nicht darum, Gewicht zu verlieren, sondern nur um bessere Ernährung und darum, einen positiveren Ausblick auf das Leben, sich selbst und seine Ziele zu gewinnen. Anders ausgedrückt kann dies der erste Schritt sein, den Sie unternehmen, um Ihren Körper und Geist zu erneuern. Und angesichts der Unmengen an Chemikalien, denen wir alle täglich ausgesetzt sind, profitiert meiner Meinung nach jeder von einem Detox.

DIE AN DER DETOXIFIKATION BETEILIGTEN ORGANE

Obwohl jede einzelne Zelle im Körper bei der Detoxifikation eine Rolle spielt, sind die wichtigsten Organe die Leber, die Nieren, der Verdauungstrakt, die Haut und die Lunge. So funktioniert es: Die Leber allein sondert 13.000 verschiedene entgiftende Enzyme aus, das sind Proteine, die als Katalysatoren wirken, um die chemischen Reaktionen im Körper





Hinweis von Nikki: Wie man Wasser verbessern kann

- Apfelweinessig (ein Spritzer reicht, um die Verdauung zu unterstützen; 30 Minuten vor der Mahlzeit trinken)
- Beeren: Erdbeeren, Blaubeeren, Brombeeren, Himbeeren
- Gurke
- Ingwer
- Zitronen-, Limetten- und Orangenscheiben
- Minze
- Basilikum
- Rosmarin
- Spirulina (ein natürliches grünes Pulver für einen Energieschub), Baobab (Pulver der afrikanischen Frucht) oder Chlorella

Die Zutaten zerkleinern und in ein Glas oder einen Krug geben und mit Wasser auffüllen. Mindestens 20 Minuten ziehen lassen, am besten im Kühlschrank. Das Wasser nimmt die Nährstoffe und den Geschmack auf und ist erfrischend und lecker. Wenn Sie das Wasser ausgetrunken haben, können die Zutaten für einen zweiten »Aufguss« verwendet werden! Ich verwende Zutaten ein oder zwei Tage lang. Versuchen Sie, saisonale Zutaten zu verwenden. Diese sind oft günstiger und Ihr Fantasiewasser kostet nicht die Welt. Wenn gerade die Zeit für eine bestimmte Zutat ist, kaufen Sie auf Vorrat und frieren Sie sie ein, dann haben Sie das ganze Jahr etwas davon.

Die meisten Entgiftungskuren verzichten auf Koffein, aber ich habe grünen Tee aufgenommen (und Matcha, grünes Teepulver), weil der »cold turkey«, der kalte Entzug, einen Schock für den Körper bedeutet und äußerst unangenehm ist. Und wenn etwas unangenehm ist, dann neigen wir dazu, damit aufzuhören.

Glücklicherweise bietet Grüner Tee das Beste von beiden Seiten. Er enthält viele natürliche Stoffe, genannt Catechine, die die Fettverbrennung unterstützen und die Thermogenese stimulieren, ein kalorienverbrennender Prozess, der nach der Verdauung und Verstoffwechslung von Nahrung auftritt. Gemäß einer Studie, die 2010 im *International Journal of Obesity* veröffentlicht wurde, kann Grüner Tee den Stoffwechsel um 4 bis 5 Prozent erhöhen. Andere Untersuchungen belegen, dass grüner Tee vor Herzerkrankungen, Krebs und Reizdarm schützt.

LIEBESPFANNKUCHEN

(1 PORTION)

Zutaten:

20 g Haferflocken
1 Ei
1 TL Zimt
¼ TL Kurkuma

150 g Beeren
12 Mandeln
Einige Minzeblätter

Anleitung:

1. Für den Teig Haferflocken, Ei, Zimt, Kurkuma und 2 EL Wasser (evtl. mehr zugeben) in einem Mixer zu einer glatten Masse verarbeiten. Die Konsistenz sollte dickflüssig sein.
2. Den Teig löffelweise in eine antihafbeschichtete oder in eine normale mit 1 EL Kokos- oder Olivenöl ausgestrichene Pfanne geben.
3. Die Pfannkuchen bei mittlerer Hitze 3 Minuten von jeder Seite backen.
4. Die Beeren in einer Schüssel 1 Minute in der Mikrowelle erhitzen, sodass sie ihren Saft abgeben oder bei mittlerer Hitze in einer kleinen Pfanne andünsten.
5. Die Beeren mit dem Saft über die Pfannkuchen geben, evtl. noch etwas mehr Zimt darüberstreuen und mit gehackter Minze garnieren.

Tipp: Wenn Sie vegane Pfannkuchen zubereiten möchten: 1 EL Chia-Samen 10 Minuten in 3 EL Wasser einweichen lassen und statt des Eis verwenden. Die restlichen Zutaten wie oben beschrieben verarbeiten.

Portion für Männer: 40 g Haferflocken und 220 g Beeren



INDEX

A

- Abendessen 98
 - Detox-Rezepte für 152
 - Post-Detox Rezepte für 248
- Abgepackte Nahrungsmittel 67, 73, 190, 222
- Abgeschlagenheit 5, 7, 20, 32, 68, 103, 115, 189, 231, 233
 - während des 5-Tage-Detox 102
- Absorption
 - von Nährstoffen 18, 58, 65, 66, 94, 96, 99, 101
 - von Schadstoffen 24
- Adipositas 14, 24
 - beitragende Faktoren 14, 24, 68
 - und Sexualfunktion 111
- Agave 68, 222
- Alkalische Nahrungsmittel, Alkalinität 31, 32, 33, 46, 50, 113, 223
- Alkohol xiv, 25, 64, 113, 114, 222, 223, 231
- Allergene 46, 200, 226
- Allergien 6, 28, 68, 114, 155, 171, 172, 199, 230
- Allicin 112
- Alzheimer 57, 108, 204
- Aminosäuren 27, 35, 37, 38, 42, 55, 200, 222
- Ananas 198
- Antikörper 37
- Antioxidantien 25, 40, 46, 47, 51, 172, 213, 223
 - in biodynamischen im Vgl. zu normalen Nahrungsmitteln 77
 - in Gemüse 45, 50, 113, 195
 - in Getreide 55, 200
 - in Kräutern und Gewürzen 56, 58
 - in Obst und Beeren 50, 51, 113, 192
 - in Rohkost 98
 - und Blutkreislauf 111
 - und die Gesundheit des Gehirns 20
- Äpfel 51, 78, 109, 192
 - Apfel mit Sonnenblumenkernen oder Kürbiskernen 134

- Ingwer-Smoothie 243
 - Sharpies SOS Smoothie 244
 - Up Beet 253
- Aromatherapie 232
- Asthma 10, 30, 111
- Auswärts essen 75, 181, 218
- Avocados 20, 51, 54, 198, 204, 224
 - Bunter Knack-Salat 144
 - Gefüllte Paprika 157
 - Guacamole 158
 - Nudel-Dressing 143
 - Regenbogensalat 151
 - Superfood-Salat 138
 - Sushi 147

B

- Ballaststoffe 37, 40, 41, 42, 44, 46, 53, 69, 104, 108, 109, 119, 129. *Siehe auch* Stuhlgang, Ausscheidungen; Darmgesundheit
 - Darmgesundheit und 13, 16, 24, 51, 110
 - Entsaften und 12
 - in einer pflanzlichen Ernährung 24
 - in Gemüse 45, 195
 - in Obst 51, 197
 - in rohem vs. gekochtem Essen 18
 - in Smoothies 14, 120
 - und viszerales abdominales Fett 109
 - Verdauung und 10, 24, 51, 110
- Bananen 34, 36, 38, 69, 101, 122, 197, 220, 221
 - Grüner-Tee-Eiscreme 255
 - Killer Grünkohl Smoothie 252
 - Protein-Pfannkuchen 243
 - Rohe Mousse au Chocolat Tarts 256
 - Superfood-Smoothie 242
 - Very Berry Smoothie 243
- Baobab 100, 101
- Basilikum 56, 112
- Beeren 28, 61, 183, 192. *Siehe auch* Blaubeeren; Erdbeeren; Himbeeren; Brombeeren

- Beeren mit Paranüssen 134
 - Detox-Smoothie 126
 - Dreilagiger Beeren-Cheesecake 255
 - Dynamisierende Haferflocken 129
 - Gartensalat 245
 - Liebespfannkuchen 130
 - Protein-Pfannkuchen 243
 - Very Berry Smoothie 243
 - Zucchini-Pasta-Salat 245
 - Bernsteinsäure 28
 - Bestrahlung 6
 - Beta-Carotin 25, 46, 47, 99, 212
 - Bewegung 179, 184, 197, 224, 227, 231.
 - Siehe auch* Yoga
 - Abnehmen bei Männern vs. Frauen 107, 109
 - Detoxen und 176
 - Endorphine und 228
 - Bewusstes Essen 175, 233
 - Bier 76, 113, 114
 - Blähungen 7, 12, 16, 50, 58, 62, 64, 113, 181, 195, 199, 219, 222
 - Detox und 5, 93, 102
 - Kalium und 198
 - Milchprodukte und 66, 113, 202
 - natürliches Diuretikum und 46, 54
 - Rohkost-Detoxes und 17
 - Stuhlgang und 24
 - von Salz 68, 110, 222
 - von Zucker 68, 222
 - Blaubeeren 51, 53, 192
 - Blinddarmentzündung 24
 - Bliss Balls 253
 - Blumenkohl 20, 27, 28, 45
 - Blumenkohlmus 154
 - Blumenkohl-Pizza 248
 - Blumenkohl-Reis 148
 - Sensationelles Stirfry mit Blumenkohlmus 152
 - Blutzuckerwerte 51, 55, 58, 99, 200, 221, 231
 - Ballaststoffe und 25
 - Entsaften und 12, 122
 - gekochtes vs. rohes Gemüse und 99
 - Kohlenhydrate und 37
 - Mahlzeiten überspringen und 171
 - pflanzliche Ernährung und 23
 - Schlafverlust und 230
 - Zwischenmahlzeiten und 95, 171
 - Bohnen 78, 79, 105, 109, 113, 141, 192.
 - Siehe auch* Schwarze Bohnen; Kichererbsen; Linsen
 - Brokkoli 20, 27, 28, 45, 46, 209
 - Brombeeren 51, 61
 - Bromelain 199
 - Brustkrebs 7, 40
 - Buchweizen 200
 - Bunter Knack-Salat 144
 - Burger
 - Schwarzer Bohnen-Burger mit Krautsalat 161
 - Selbstgemachte Burger mit karamellisierten Zwiebeln 246
 - Bürstenmassage 179
- C**
- Catechine 61
 - Cayennepfeffer 15, 57, 94
 - Cellulite 7, 31, 179
 - Chana Masala 251
 - Cheesecake
 - Dreilagiger Beeren-Cheesecake 255
 - Chemikalien und Nahrungsmittelzusätze, giftige 6, 9, 19, 27, 29, 37, 45, 66, 77, 93, 199, 220, 226. *Siehe auch* Freie Radikale
 - Chia-Samen 40, 44, 129, 130, 161, 213
 - Mediterrane Lasagne 249
 - Rohe Karotten Cupcakes 254
 - Rohe Mousse Au Chocolat Tarts 256
 - Chinesische Medizin 220
 - Chlorella 100, 101
 - Chlorophyll 28
 - Cupcakes
 - Rohe Karotten Cupcakes 254
- D**
- Darmgesundheit. *Siehe auch* Stuhlgang
 - ballaststoffarme Ernährung und 23, 25
 - ballaststoffreiche Ernährung und 10, 200
 - warmes Zitronenwasser und 94

- Darmkrebs 24, 28, 37
 Dattelzucker 68
 Dehydrierung 64, 103
 Hunger und 33, 59, 104
 Demenz 190, 204, 208
 Depressionen 7, 34, 111, 228, 230, 234
 Desinfektionsmittel 226
 Desserts, Post-Detox-Rezepte für 254
 Detox-Smoothie 126
 DHA 208
 Diabetes 23, 33, 44, 65, 108, 190, 198,
 200, 205
 Diätlimonade 65
 Dirty Dozen 78
 Dithiolethione 28
 Dreilagiger Beeren-Cheesecake 255
 Dressing:
 Nudel-Dressing 143
 Superfoodsalat-Dressing 138
 Dünger 6
 Durchblutung 111, 115
 Bürstenmassage und 179
 Cellulite und 31
 Erektile Dysfunktion und 111
 Durchfall 57, 58, 104
- E**
- Edamame 42, 172
 Eier 40, 112, 113
 Eggs-zellentes Frühstück 133
 Libido und 112
 Einfach ungesättigte Fette 42, 204
 Einstellung 86
 Eiscreme
 Grüner-Tee-Eiscreme 255
 Eisen 40, 48, 55, 56, 99, 101, 102, 203
 Ekzem 230
 Emotionaler Detox 232
 Emotionen
 Gelüste und 33
 Yoga und 178
 Energie 40, 41, 48, 59, 99, 103, 104,
 111, 180, 184, 190, 197
 Alkohol und 64
 Detoxen und 5, 15, 18
 Energieriegel 44
 Entsaften und 12
 Frühstück und 95
 Gemüse für 196, 213
 Leberfunktion und 59
 Nach dem 5-Tage-Detox 22, 85,
 93, 166
 Nahrung und 21
 pflanzliche Ernährung und 23
 Proteine und 37
 Snacks und 95
 Superfoodpulver und 102
 Tagebuch und 167
 Toxine und 6, 20
 Yoga und 178
- Entgiften
 Arten von 12
 beteiligte Organe 9
 emotional 233
 gegen Stress 227
 Rauchen und 11
 Schlaf und 231
 Entgiftende Kohlschale 162
 Entkoffeinierungsprozess 172
 Entzündung 5, 20, 38, 48, 53, 98, 113,
 204, 205
 Enzyme 28, 45, 67, 122
 Ausscheidungen und 98
 Leber und 9, 47
 Proteine und 37, 198
- EPA 208
 Erdbeeren 54
 Erektile Dysfunktion (ED) 111, 112
 Essig, als natürliches Reinigungsmittel 226
- F**
- Fastfood 64, 75, 190
 Fette und Öle 41, 42, 51, 53, 95, 99,
 108, 171, 203, 219, 220. *Siehe*
 auch Omega-Fettsäuren
 Gesundheit des Gehirns und 20
 gute 203, 224
 schlechte 205, 223
 Fibromyalgie 7
 Flavonoide 28, 41, 47, 56
 Fleisch 236
 Abnehmen und 23
 Ersatz für 200, 222
 Fett in 202
 Herzkrankheiten und 113
 Obesogene in 29
 Proteine in 42, 65

- Flüssigkeiten. *Siehe auch* Wasser
 Durchfall und 104
 Formaldehyd 65, 226
 Fotos, Vorher- und Nachher 83
 Freie Radikale 10, 25, 28, 50, 53
 Fressattacken xvi, xvii, xviii, xix, 16, 183, 184, 233
 Früchte 11, 28, 197
 Ballaststoffe in 16, 24, 51, 108, 198
 beim Post-Tox 195, 197
 entgiftende 51
 entzündungshemmende
 Wirkstoffe in 20
 Fruchtsaft 13
 Pestizide 6, 78, 137
 pH-Wert und 31, 224
 Phytochemikalien in 51
 Portionsgröße für 198
 saisonale Ernährung und 220
 Fructose 29
 Frühlingsrollen 247
 Frühstück 95, 170
 Detox-Rezepte für 124
 Detox-Smoothie 126
 Dynamisierende Haferflocken 129
 Eggs-zellentes Frühstück 133
 Himmlische Haferflocken 242
 Ingwer-Smoothie 243
 Liebespfannkuchen 130
 Post-Detox-Rezepte für 241
 Protein-Pfannkuchen 243
 Sharpies SOS Smoothie 244
 Superfood-Smoothie 242
 Tomatenbomben 241
 Verry Berry Smoothie 243
- G**
- Gartensalat 245
 Gefüllte Paprika 157
 Gehirn, Hirnfunktion
 Alkohol und 64
 Antioxidantien und 19
 Appetit und 51
 Durchblutung und 176
 Öle, Fette und 20, 51, 203
 Gelüste 24, 34, 56, 58, 66, 73, 75, 76, 94, 175
 Blutzuckerwerte und 171
 Mahlzeiten auslassen und 105
 Obst und 197
 Rauchen und 11
 Schlaf und 224
 Smoothies und 14
- Gemüse
 Antioxidantien in 20, 45, 113
 Ballaststoffe in 16, 24, 120, 195
 Bio-Qualität 77, 78
 energiespendendes 196
 entgiftendes 45
 Entsaften 13, 122
 Entschlacken 45, 195
 Kalzium in 209
 Mischen von 120
 pH-Wert und 31
 Rauchen und 11
 rohes vs. gekochtes 96
 saisonales 220
 subkutanes Fett und 108
- Gemüsearten
 Kreuzblüter. *Siehe* Brokoli; Kohl;
 Blumenkohl
- Genetisch veränderte Organismen
 (GVO) 6, 45, 64, 78
- Gereiztheit 102, 105, 210
- Gerste 54, 173, 200
- Gesättigte Fette 37, 68, 113, 204, 205
- Getreide 200
 entgiftendes 54
- Gewichtskontrolle 40, 41, 42, 45, 46, 47, 53, 85, 203
 Ernährung und 94
 pH-Wert und 31
 Probiotika und 210
- Gewichtsverlust 62, 86, 115
 5-Tage-Detox und 19, 23, 24, 93, 105
 bewusstes Essen und 175
 Mahlzeiten überspringen und 169
 Rauchen und 11
 Schlaf und 224
 Tagebuch führen und 167
 Yoga und 178
- Gewürze 11, 20, 68, 119, 200
 entgiftende 57
- Glucosinolate 28, 45, 48
- Glutathion
 27

- Gluten 192, 200, 201, 219
 Unverträglichkeit von 54, 173
- Grapefruits 197, 198
- Griechischer Joghurt 203
- Grüner Tee 16, 62
 Aufbrühen von 172
 Grüner-Tee-Eiscreme 255
 Koffein in 61, 75, 103, 172
- Grünkohl 28
 Killer Grünkohl-Smoothie 252
- Guacamole 158
- Gurken 29, 46, 220, 221
- H**
- Haferflocken 54, 173
 Detox-Smoothie 126
 Dynamisierende Haferflocken 129
 Himmlische Haferflocken 242
 Liebespfannkuchen 130
- Hanfmilch 203
- Haut 38, 47, 48, 53, 55, 93, 101, 189, 224
 Bürstenmassage 179
 Cellulite 31
 Entgiften und 5, 12, 14, 20
 Fette, Öle und 203
 Milchprodukte und 202
 pH-Wert und 31, 113
 Schadstoffe und 6
 Wasser und 59
 Zucker und 68
- Herzgesundheit
 Bewegung und 109
 gesättigte Fette und 37
 gesundes Essen und 190
 Nahrungsmittel nützlich für 38, 40, 42, 46, 48, 50, 51, 58, 61, 173, 198, 200, 202
 Omega 3-Fettsäuren und 208
 pH-Wert und 31, 113
 Rohkost und 96
 Soja und 44
 Triglyceride und 171
- Herzinfarkt 111
- Herzkrankheit
 Adipositas und 111
 ballaststoffarme Ernährung und 24
 Fleisch und 67, 113
- LDL-Cholesterin und 205
- Salz und 68
- Schadstoffe und 11
 viszerales abdominales Fett und 108
- Zucker und 68
- Herzrasen 230
- Himbeeren 53, 112. *Siehe auch* Beeren
- Honig 34, 68, 222
- Hormone 16, 24, 40, 59, 94
 Appetit zügeln und 16, 24, 230
 fettproduzierende 29
 in Fleisch- und Milchprodukten 67, 113, 202, 221
 künstliche 6, 42
 männliche 111
 Metabolismus und 170
 POPs und 7
 Proteine und 37
 Wachstum und 33
 weibliche 40, 114
- Hummus
 Hummus-Wrap 246
 Spinat- und Kichererbsen-Hummus 137
- Hunger 11, 51, 96, 102
 Dehydrierung und 34, 59, 105
 Proteine und 37, 115
 unterdrückte Hormone durch 16, 24, 230
- I**
- Immunsystem 47, 54, 56, 62, 101, 110, 112, 190, 200, 203, 222
 Antioxidantien und 25
 emotionaler Detox und 232
 Enzyme und 9
 Leber und 110
 Milchprodukte und 66
 Omega 3-Fettsäuren und 208
 Phytochemikalien und 27
 Probiotika und 210
 Yoga und 178
- Infektionen 15, 25, 202, 230
- Ingwer 58, 61
 Ingwer-Smoothie 243
- Insomnie 7, 232
- Insulinsensibilität 23, 29

J

Joghurt, griechischer 203

Jungle Juice 253

K

Kaffee 45, 54, 62, 73, 75, 183, 195,
223, 231. *Siehe auch* Koffein

Kalium 32, 38, 40, 46, 48, 50, 51, 53,
98, 101, 102, 114, 196, 198

Kalzitriol 94

Kalzium 21, 40, 41, 46, 65, 114

Aufnahme von 94, 99, 209

Hanfmilch und 203

Schlaf und 231

Soja und 44, 45

Vitamin D und 209

Ziegenmilch vs Kuhmilch und 203

Kardiovaskuläre Krankheit 108

Karotten 29, 46, 99

Hummus Wrap 246

Ingwer-Smoothie 243

Regenbogensalat 151

Rohe Karotten-Cupcakes 254

Spiralnudeln 143

Spring-Salat 244

Tacoschale 158

Zucchini-Pasta-Salat 245

Kichererbsen 40, 82, 141, 198

Chana Masala 251

Frühlingsrollen 247

Gartensalat 245

Hummus Wrap 246

Marokkanischer Salat 251

Spinat- und Kicher-

erbsen-Hummus 137

Killer Grünkohl-Smoothie 252

Knoblauch 48, 112

Koffein 6, 20, 65, 66, 105, 115, 231.

Siehe auch Kaffee

Entkoffeinierung 172

in Tee 61, 175

Kopfschmerzen und 103

Schlafmangel und 230

Kokoszucker 69

Kondimente 206

Kopfschmerzen 68, 75, 103, 111

Koffein und 103

Schadstoffe und 113

Schlafmangel und 231

während des 5-Tage-Detox 102

Koriander 56

Körperfett 41, 64, 94, 101

Arten von 108

Cellulite und 31

Hydrierung und 59

Nahrungsfette und 203

Obesogene und 29

Schadstoffakkumulation und 7, 28

Kräuter 11, 68, 112, 119

5-Tage Detox und 56

5-Tage-Detox und 57

Aromatherapie und 232

Kräutertee 62. *Siehe auch* Grüner Tee

Krautsalat

Schwarzer Bohnen Burger mit

Krautsalat 161

Krebs 41, 45, 47, 51, 53, 61, 68, 190,

200

Adipositas und 108

Antioxidantien und 25, 28, 50, 172

freie Radikale und 25

Haushaltschemikalien und 226

Omega 3-Fettsäuren und 208

Saure Ernährung und 113

Soja und 44

Kreuzblütlergemüse 28, 45. *Siehe*

auch Brokkoli; Blumenkohl

Künstliche Hormone 6

Kupfer 40, 53, 54, 203

Kürbiskerne 41, 42, 173

Apfel mit Sonnenblumenkernen

oder Kürbiskernen 134

Kurkuma 58, 94

L

Lächeln 228

Lasagne

Mediterrane Lasagne 249

Lebensmitteltransport 6, 77

Leber, Leberfunktion 28, 38, 47, 48,

59, 64, 68, 202

Entgiftung und 9, 110

Enzyme und 9, 47

Fruchtsaft und 13

Immunsystem und 110

Milchprodukte und 113

Nierenfunktion und 59

Schadstoffe und 226

- Sport und 176
- warmes Zitronenwasser und 94, 192
- Legionärskrankheit 10
- Leinsamen 40
- Leptin 29, 170
- Libido
 - Ernährung und 111, 112
- Liebespfannkuchen 130
- Lifestyle entgiften 225
- Limetten 54
 - Guacamole 158
 - Jungle Juice 253
 - Sensationelle Stirfry-Sauce 152
 - Sharpies SOS Smoothie 244
 - Spring-Salat 244
 - Superfood-Salatdressing 140
- Limonade 68, 71, 75
- Linsen 41, 141, 213
- Lungen, Lungenfunktion 9, 28, 209, 226

- M**
- Maca 100, 101, 112
- Magnesium 34, 40, 41, 42, 45, 48, 54, 56, 98, 99, 104, 114, 202, 222, 231
- Maissirup 65, 68, 77
- Mandelmilch 183, 200, 202
 - Killer Grünkohl Smoothie 252
 - Pina Colada Smoothie 252
- Mandeln 33, 34, 35, 38, 112, 204, 209
 - Bliss Balls 253
 - Detox Smoothie 126
 - Dreilagiger Beeren-Cheesecake 255
 - Dynamisierende Haferflocken 129
 - Liebespfannkuchen 130
 - Rohe Mousse au Chocolat Tarts 256
- Männer, 5-Tage-Detox für 106
- Marokkanischer Salat 251
- Master Cleanse 15
- Meditation 11, 105, 228, 232, 237
- Mediterrane Lasagne 249
- Mehl 201
- Mehrfach ungesättigte Fette 204, 205
- Melatonin 230, 232
- Menstruation 7, 34, 73

- Metabolismus 14, 40, 47, 50, 108
 - beste Fette und Öle für 203
 - freie Radikale und 25
 - grüner Tee und 62
 - Saftkuren und 13, 14
 - Teefasten und 16
 - warmes Zitronenwasser und 94
 - Wasser und 58
 - Yoga und 178
- Milchprodukte 66, 192, 195, 202, 223
 - Alternativen zu 202
 - Herzkrankheiten und 113
 - Kalzium und 209
 - Obesogene in 29
 - pH-Wert und 31
- Minze 56
 - Öl 226
 - Tee 16, 62
- Mittagessen
 - Blumenkohlreis 148
 - Bunter Knack-Salat 144
 - Detox-Rezepte für 138
 - Frühlingsrollen 247
 - Gartensalat 245
 - Hummus Wrap 246
 - Post-Detox Rezepte für 244
 - Regenbogensalat 151
 - Rohkost für 96
 - Selbst gemachte Burger mit karamellisierten Zwiebeln 246
 - Spiralnudeln 143
 - Spring-Salat 244
 - Superfood-Salat 138
 - Sushi 147
 - Zucchini-Pasta-Salat 245
- Mittelkettige Triglyceride 202
- Morbus Alzheimer 7
- Morbus Parkinson 7
- Mückenschutzmittel, natürliches 226
- Muskeln 41, 42, 48, 56, 64, 108, 115, 178, 190, 196, 198, 209, 231
 - Aufbauen von 109, 178
 - bei Männern vs. Frauen 108
 - Erholung nach dem Sport und 101, 197
 - pH-Wert und 31, 112
 - Proteine und 13, 37
 - Proteinpulver, Shakes und 67, 113
 - Wasserfasten und 15

N

Nachtschweiß 232

Nährstoffe

als wichtiger Bestandteil des

5-Tage-Detox 18, 23

beliebte Entgiftungskuren und 14

Entgiftungsfunktion von 33

Frische der Lebensmittel und 212

Gedächtnis und 99, 230

gekochte Nahrung und 99

in Fetten und Ölen 203

in handelsüblichen Nahrungs-
mitteln 6

in Nahrungsergänzungs-
mitteln 208

in Superfoodpulver 100

Muskelaufbau und 110

Oxidation und 20

pflanzliche 23

Rohkost und 96

Toxine, Zusatzstoffe und 64, 65,
77

Nahrungsergänzungsmittel 14, 44, 73,
101, 114, 122, 199, 207, 231

Nahrungsmittel

Bio-Qualität von 77

Chemikalien und Zusatzstoffe
in 6, 19, 65, 103, 190, 218

Farben von 213

genetisch veränderte 6, 45, 64, 78

gesunde 20

Obesogene in 29, 108

pH-Wert und 31, 223

Phytochemikalien in 27, 99

rohe 17, 96, 171, 223

saisonale 220

Soja und 44

Verlockungen von 76

vorzeitige Ernte von 6

Natriumhypochlorit 226

Nieren 9, 68

Enzyme und 10

Hydratation und 59

Nierenkrebs 111

Schadstoffe und 64, 226

Nikotin 30

Nudel-Dressing 143

Nüsse 18, 24, 29, 30, 33, 37, 42,
109, 155, 172, 198, 224. *Siehe*
auch Mandeln; Paranüsse

O

Obesogene 29, 108

Cellulite und 31

Obst und Gemüse waschen 137

Öle. *Siehe* Fette und Öle

Omega 3-Fettsäuren 38, 44, 102, 112,
203, 204, 205, 208

Omega 6-Fettsäuren 205

Organe 94, 111, 112, 178, 204

natürliches Entgiften und 7, 9, 18,
19, 113, 179

Schadstoffe und 64

Yoga und 178

Osteoporose 48, 65, 209

P

Paprika 47

Blumenkohl-Pizza 248

Bunter Knack-Salat 144

Gefüllte Paprika 157

Kohl-Wraps 249

Regenbogensalat 151

Sensationelles Stirfry mit Blumen-
kohlmus 152

Sushi 147

Paranüsse 42

Beeren mit Paranüssen 134

Perchlorethylen 226

Persistente organische Schadstoffe
(POP) 7

Pestizide 6, 101, 137, 190, 220

Pfannkuchen

Liebespfannkuchen 130

Protein-Pfannkuchen 243

Pflanzliche Nahrung 19, 25, 55, 223

auswärts essen und 218

Ballaststoffe in 24, 222

Insulin Sensitivität und 23

Muskelmasse und 113

pH-Wert und 31

Verdauungssystem und 69

pH-Wert 31. *Siehe auch* saure
Nahrungsmittel; alkalische
Nahrungsmittel

Phytochemikalien 13, 25, 40, 41, 45, 46, 47, 48, 53, 112, 113, 195, 208
 Entgiften und 27
 Entkoffeinierungsprozess und 172
 in biodynamischen im Vgl. zu normalen Nahrungsmitteln 77
 in gekochter Nahrung 99
 in Rohkost 99

Phytoöstrogene 113

Pilze 48

Pina Colada-Smoothie 252

Pizza

Blumenkohl-Pizza 248

PMS 7

POPs (persistente organische Schadstoffe) 7

Portionsgröße 32, 45, 81, 95, 102, 104, 115, 123, 193, 213

Probiotika 203, 210

Protein 53, 54, 101, 112, 155, 192, 201, 203, 209, 213

beste Quelle von 198

Entschlacken und 37

Gluten und 173

Hunger befriedigen mit 37, 115

in Saft 13

pflanzliches vs. tierisches 37, 113

Portionsgröße für 198

Protein-Pfannkuchen 243

Proteinpulver und Shakes 67, 113

tierisches 65, 69

Q

Quinoa 55, 113, 133

R

Radieschen 48

Bunter Knack-Salat 144

Zucchini-Pasta-Salat 245

Rauchen 11, 30

Regenbogensalat 151

Reis 218

Reisen und gesunde Ernährung 221

Rohe Karotten-Cupcakes 254

Rohe Mousse au Chocolat-Tarts 256

Rohkost

Entgiften und 12, 17

Pestizide und 137

Verdauung und 98, 171

Rote Bete 45, 112

Frühlingsrollen 247

Spiralnudeln 143

Superfood-Salat 138

Up Beet 253

Rotkohl 20, 45, 48

Entgiftende Kohlschale 162

Kohl-Wraps 249

S

Saft, Entsaften 120

Früchte vs. Gemüse 12, 122

handelsüblicher 32

Jungle Juice 253

Saftkuren 13, 16, 18

Up Beet 253

Saisonale Nahrungsmittel 61, 78, 218, 224

Salate

Bunter Knack-Salat 144

Garten-Salat 245

Marokkanischer Salat 251

Regenbogen-Salat 151

Spring-Salat 244

Superfood-Salat 138

Superfood Salat (nach dem Detox) 193

Zucchini-Pasta-Salat 245

Salz 68, 75, 113, 184, 190, 218

Samen 20, 34, 40, 155, 173, 198, 220, 224

Sauce

Sensationelle Stirfry-Sauce 152

Saure Nahrungsmittel, Säuregehalt 31, 32, 33, 46, 66, 94, 113

Schilddrüsenhormon 170

Schlaf 56, 64, 96, 102, 210, 222, 224.

Siehe auch Insomnie

Detox für 230

Schlafapnoe 111, 232

Schlaganfall 111

Schokolade 33

Rohe Mousse au Chocolat

Tarts 256

Schummeln während des Detox

Ablenkung von 175, 180

sich selbst verzeien für 184

Schwarze Bohnen 41, 44, 192

- Schwarzer Bohnenburger mit Krautsalat 161
- Superfood-Salat 138
- Tacoschale 158
- Schwarzer Pfeffer 57
- Schwefel 38, 46
- Selbstgemachte Burger mit Karamellisierten Zwiebeln 246
- Selen 25, 42, 46, 53, 54, 112, 203
- Senna 16, 104, 222
- Sensationelles Stirfry mit Blumenkohlmus 152
- Sensationelle Stirfry-Sauce 152
- Sexualfunktion, männliche Ernährung und 115
- Sharpies SOS Smoothie 244
- Sharp Lifetime Diet 189
 - Beispielmahlzeitenpläne für 214
 - Rezepte für 241
 - Richtlinien für 223
 - Übergang zur 190
- Smoothie Detoxes 14, 18
- Smoothies 12, 57, 100, 101, 112, 120, 129, 137, 197, 202
 - Ballaststoffe in 14
 - Detox-Smoothie 126
 - Ingwer-Smoothie 243
 - Killer Grünkohl-Smoothie 252
 - Küchengeräte für 120, 121
 - Pina Colada Smoothie 252
 - Sharpies SOS Smoothie 244
 - Superfood-Smoothie 242
 - Very Berry Smoothie 243
- Snacks 14, 95, 117, 171, 192, 196, 217, 221, 223
 - Apfel mit Sonnenblumenkernen oder Kürbiskernen 134
 - Beeren mit Paranüssen 134
 - Bliss Balls 253
 - Detox-Rezepte für 134
 - Jungle Juice 253
 - Killer Grünkohl Smoothie 252
 - Pina Colada Smoothie 252
 - Post-Detox Rezepte für 252
 - Spinat und Kichererbsenhumus 137
 - ungesunde 38, 69, 76
 - Up Beet 253
- Soja 44, 172. *Siehe auch* Tempeh; Tofu
 - fermentiertes 44
 - Milch und 183, 203
 - Proteinpulver und 199
- Sonnenblumenkerne 42, 96, 173
- Soziale Kontakte 229
- Spinat 27, 45, 48
 - Blumenkohl-Pizza 248
 - Bunter Knack-Salat 144
 - Detox-Smoothie 126
 - Eggs-zellentes Frühstück 133
 - Jungle Juice 253
 - Regenbogensalat 151
 - Sharpies SOS Smoothie 244
 - Spinat- und Kichererbsen-Hummus 137
 - Spring-Salat 244
 - Superfood-Salat 138
 - Sushi 147
 - Tacoschale 158
 - Very Berry Smoothie 243
- Spiralnudeln 143, 199
- Spirulina 100, 102, 209, 222
- Spring-Salat 244
- Stevia 68
- Stickstoff 112
- Stirfry
 - Sensationelles Stirfry mit Blumenkohlmus 152
- Stress-Detox 227
- Stuhlgang. *Siehe auch* Darmgesundheit, Verstopfung, Durchfall
 - Ballaststoffe und 13, 16, 24, 51, 110
 - Rohkost und 96
 - Wasser und 58
- Subkutanes Fett 108
- Sulforaphan 28, 45, 46
- Superfoodpulver 100, 102, 112, 209
- Superfood-Salat 138
- Superfood-Salat (nach dem Detox) 193
- Superfood-Smoothie 242
- Sushi 147
- Süßkartoffeln 69, 196
- Süßungsmittel 206, 207
 - künstliche 65

T

- Taco-Teller 158
- Tagebuch führen 167, 228
- Tarts
 - Rohe Mousse au Chocolat
 - Tarts 256
- Tee. *Siehe auch* Grüner Tee;
 - Kräutertee
 - Teefasten 16
- Tempeh 42, 45, 172, 222
- Thermogenese 61
- Tofu 42, 45, 172, 220, 222
- Tomaten 50, 99
 - Bunter Knack-Salat 144
 - Regenbogensalat 151
 - Spiralnudeln 143
 - Superfood-Salat 138
 - Superfood-Salat (nach dem Detox) 193
 - Tacoschale 158
 - Tomaten-Bomben 241
- Toxine 6, 46, 47, 64, 67, 181
 - Akkumulation von 7
 - Ballaststoffe und 24, 41, 51, 110
 - Bewegung und 178
 - Cellulite und 31
 - Chlorella und 101
 - Definition von 6
 - Haushalt und 226
 - in der westlichen Diät 113
 - Leber und 9, 10
 - pH-Wert und 31
 - Schlafmangel und 230
 - Umwelt und 5, 27, 46, 105
 - Wasser und 58, 59
- Trans-Fette 205
- Triglyceride 171

U

- Überessen 184, 218, 224
 - Ballaststoffe und 24
 - emotionale Probleme und 232
 - Portionen und 81
 - Verzeihen und 184
- Umwelt
 - Saubere Nahrungsmittel und 190
 - Toxine in der 5, 6, 46, 105
- Unfruchtbarkeit 111
- Up Beet 253

V

- Verdauung, Verdauungssystem 10, 40, 41, 48, 56, 57, 61, 68, 113, 119, 141, 176, 189, 190, 198, 200, 201, 218. *Siehe auch* Stuhlgang
- Alkohol und 64
- Ballaststoffe und 24, 45, 46, 51, 54
- Bewegung und 176
- detoxen und 171
- gekochte Nahrung und 18, 21
- Koffein und 66
- Milchprodukte und 66, 202
- Organe und 9
- pH-Wert und 31
- Probiotika und 210
- Proteine und 37
- Rohkost und 20
- saisonale Lebensmittel und 15
- Schlaf und 224
- Soja und 45
- Stress und 227
- Superfoodpulver und 100
- tierische Produkte und 67
- warmes Zitronenwasser für 94
- Wasser für 58
- Yoga und 176
- Zucker und 68
- Verstopfung 7, 16, 64, 104, 198
- Very Berry Smoothie 243
- Viagra 111
- Vitamine 119, 155, 201
 - Aufnahme von 58
 - Entsaften und 12
 - Ergänzung von 73, 101, 209
 - Milchprodukte und 67
 - Rohkost und 96
 - übermäßig 210
 - Vitamin A 25, 46, 50, 53, 56, 98, 112, 210
 - Vitamin B 29, 40, 42, 46, 47, 53, 101, 102
 - Vitamin C 11, 12, 25, 46, 50, 53, 94, 102, 112
 - Vitamin D 47, 73, 102, 209, 210
 - Vitamin E 42, 47, 51, 55, 102, 112, 210
 - Vitamin K 46, 56, 210

W

- Wasser 31, 54, 62, 115, 223
 - Ballaststoffe und 108
 - Dehydrierung und 34, 103, 105
 - Grundlage für Körperfunktion 58
 - Kopfschmerzen und 103
 - Muskelaufbau und 108, 114
 - warme Zitrone 94, 192
- Wasserfasten 15
- Weizengras 222
- Weizenprotein 200
- Wraps
 - Hummus-Wraps 246
 - Kohl-Wraps 249

Y

- Yoga 11, 176, 227

Z

- Zähne putzen 181
- Zeremonie und Ritual 175, 235
- Ziegenmilch 202
- Zimt 57, 58, 112, 183, 197
- Zink 40, 42, 45, 53, 54, 99, 101, 102, 112, 203
- Zitronen 53
 - Dreilagiger Beeren-Cheesecake 255
 - Hummus Wraps 246
 - Marokkanischer Salat 251
 - Zitronenwasser, warm 94, 192

Zucchini 50

- Entgiftende Kohlschale 162
 - Gefüllte Paprika 157
 - Himmlische Haferflocken 242
 - Kohl-Wraps 249
 - Mediterrane Lasagne 249
 - Spiralnudeln 143
 - Tacoschale 158
 - Zucchini Bolognese 250
 - Zucchini-Pasta-Salat 245
- ## Zucker 29, 57, 64, 65, 66, 68, 75, 93, 96, 103, 112, 113, 114, 119, 171, 181, 190, 192, 199, 203, 221, 231
- Abhängigkeit von 184
 - in Früchten 51, 53, 197, 198
 - in Fruchtsaft 12
 - Insulin und 23
 - Kopfschmerzen und 103
 - Verdauung von 25
- ## Zuhause
- Ambiente von 175
 - Detoxen von 225
- ## Zunehmen 64. *Siehe auch* Obesogene Gelüste und 33
- nach dem Entgiften 14
 - Schlafmangel und 230
 - Toxine und 7
- ## Zwiebeln 46, 203
- Selbstgemachte Burger mit karamellisierten Zwiebeln 246

ÜBER DIE AUTORIN

Nikki Sharp ist Gesundheits- und Fitnessexpertin mit Schwerpunkt auf Wellness und einen gesünderen und »grünen« Lebensstil. Nachdem Nikki mehrere Jahre als internationales Model gearbeitet hatte, begann ihr klarzuwerden, dass »Dünnsein« nicht alles ist, und sie entdeckte ihre neue Leidenschaft: Gesundheit. Nikki arbeitet als Health Coach und Wellness Bloggerin und verfolgt auf diese Weise ihre Passion: andere an ihren Erkenntnissen für einen gesunden Lebensstil, der Körper, Seele und Geist einschließt, teilhaben zu lassen. Sie wohnt derzeit in Los Angeles.

nikkisharp.com

facebook.com/nikkisharplimited

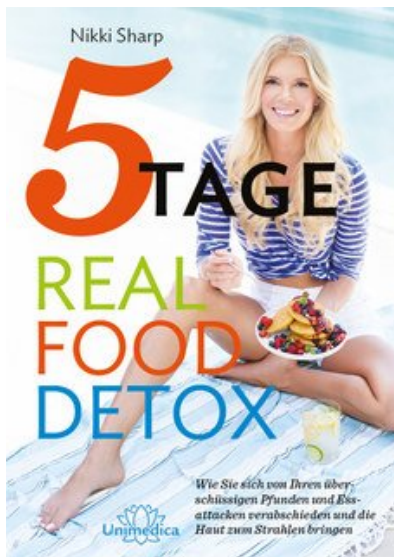
[@NikkiRSharp](https://twitter.com/NikkiRSharp)

instagram.com/nikkisharp

BEZUGSQUELLEN

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte wie Chia-Samen, Quinoa, Hefeflocken oder verschiedene Gewürze sind in gängigen Naturkostläden erhältlich. Sie können sie auch direkt über unseren Online-Shop www.unimedica.de in der Kategorie »Gesunde Ernährung« erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an Naturkostprodukten, u. a. auch seltene Produkte wie Sacha inchi.

Auch die für die Rezepte notwendigen Küchengeräte sowie veganes Bio-Proteinpulver und viele Superfoods sind dort erhältlich.



Nikki Sharp

[5-Tage-Real Food Detox](#)

Wie Sie sich von ihren überschüssigen Pfunden und Essattacken verabschieden und die Haut zum Strahlen bringen

304 Seiten, geb.
erscheint 2017



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedita.de