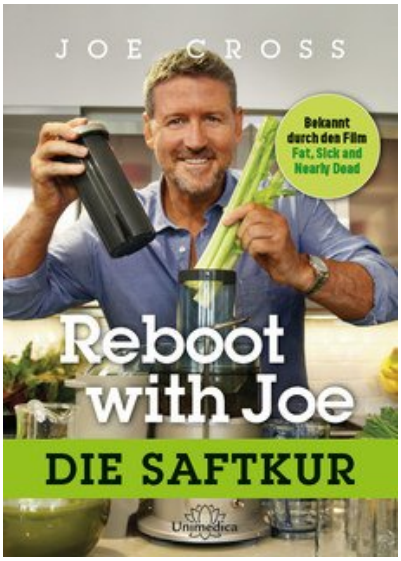
Joe Cross
Reboot with Joe - Mängelexemplar

Reading excerpt

Reboot with Joe - Mängelexemplar
of Joe Cross
Publisher: Unimedica of Narayana Verlag



https://www.narayana-verlag.com/b31245

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copyright:
Â Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag is a publishing company for books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life. We publish books of top-class and innovative authors like Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch , Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag organises Homeopathy Seminars. Worldwide known speakers like Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein inspire up to 300 participants.

Inhalt

Haftungsausschluss xii
Danksagungen xiii
Vorwort von Dr. med. Joel Fuhrman . . xv
Einführung xx

EINS Keine Diät, sondern eine Art zu leben . . .1

Was ist falsch an der durchschnittlichen Warum eine pflanzenbasierte Ernährung? 7
Was ist ein Reboot? 8
Wir sind zum Rebooten geschaffen . . 10
Ist es wirklich so ein radikaler Schritt? . 12
Die biologischen Grundlagen eines Reboots 12
Den Blick genießen 15

ZWEI Der Schritt in die nächste Phase 18

Welche Rolle spielen Emotionen? . . 22
Es ist in meiner kulturellen DNA . . . 24
Seien Sie ehrlich 25
Blenden Sie alles Negative aus 25
Bleiben Sie diesmal standhaft 26
Sie können nicht scheitern 27

DREI Vorbereitung auf einen Reboot 32

Vorbereitung 36
Planung 38
Gemeinschaft 40
Selbstvertrauen 42
Womit ich rechnen sollte 48
Hürden überwinden 49

VIER Reboot – Schritt für Schritt 56

Gesundheitshinweise 58
Der Reboot Schritt für Schritt 60

FÜNF Die Pläne 70

Ein Hinweis zu den Portionen 73
Der Reboot-Tracker 73
3-Tage-Schnellstart-Reboot 74
3-Tage-Schnellstart-Reboot mit Saft und fester Nahrung 78
5-Tage-Einstieg in den Saft-Reboot . . 82
10-Tage-Saft-und-feste-Nahrung-Reboot 88
15-tägiger klassischer Reboot 100
15-tägiger 5-5-5-Reboot 114
30-tägiger klassischer Reboot 116
Nachbereitungsphase 124

SECHS DIE REZEPTE 134

Ersetzung von Zutaten 136
Anmerkungen zu den Rezepten 136
Der Beginn eines jeden Tages 137

▶ SÄFTE 138

Australian Gold (orangefarbener Saft) 141
Beet-ini(roter Saft) 141
Bye Bye Blues (roter Saft) 142
Camp-Reboot-Saft: der Reboot 8 . 142
Gartenvariation (grüner Saft) 143
Gazpacho (roter Saft) 143
Green Citrus (grüner Saft) 144
Grüne Birnen-Perfektion (grüner Saft) 144
Grünes Elixier (grüner Saft) 145
Grüne Frische (grüner Saft) 146
Grüne Limonade (grüner Saft) . . . 146
Grüner Möhren-Ingwer-Saft (grüner Saft) 147
Grüner Morgenglanz (grüner Saft) . 147
Grüne Trauben-Power (grüner Saft) . 148
Ingwer-Birne-Pastinaken-Saft (orangefarbener Saft) 148
Joes Gemeiner Grüner (grüner Saft) 149
Knackiger Klarer Grüner (grüner Saft) 149
Kohlvariation (grüner Saft) 152
Möhren-Apfel-Ingwer-Saft (orangefarbener Saft) 152
Möhren-Apfel-Zimt-Traum (orangefarbener Saft) 153
Möhren-Apfel-Zitronen-Saft (orangefarbener Saft) 153
Möhren-Limetten-Limo (orangefarbener Saft) 154
Pfirsich- oder Birnen-Blaubeer-Bombe (roter Saft) 154
Red Citrus (roter Saft) 156
Rote-Bete-Champion (roter Saft) . 156
Rot-Weiß-Blau-Grün (grüner Saft) . 157
Sellerie-Birnen-Saft (orangefarbener Saft) 157
Sellerie-Birnen-Gurken-Saft (grüner Saft) 158

Sonnenexplosion (orangefarbener Saft) 161
Sonnenkuss (roter Saft) 161
Sonnenstrahlenspritzer (orangefarbener Saft) 162
Sporty Spice (roter Saft) 162
Sunrise (orangefarbener Saft) 163
Tripel C (orangefarbener Saft). . . . 163
Wassermelonenbombe (roter Saft). 165
Wurzeln und Früchte (orangefarbener Saft) 165

▶ HAUPTGERICHTE 166

Frühstücke 168
Beeren-Apfel-Zimt-Auflauf 169
Großartiger Grüner Früchte-Smoothie. 170
Grüner Ananas-Smoothie 170
Grüner Power-Smoothie 171
Island Green Smoothie 172
Köstliche Multifruchtvariation. . . . 172

Salate 174
Grüner Reboot-Salat. 175
Palmkohl-Avocado-Salat mit Vinaigrette 176
Salat mit geröstetem Gemüse . . . 177
Salat mit Roter Bete aus dem Backofen 179
Thai-Reboot-Salat 180

Suppen 182
Grüne Detox-Suppe 183
Grüne Gemüsesuppe 184
Kürbis-Apfel-Suppe 185
Rohe-Möhren-Ingwer-Suppe. . . . 187
Süßkartoffel-Pak-Choi-Suppe . . . 188

Gemüse 190
Äpfel, Pastinaken und Süßkartoffeln 191
Gemüsepfanne 192
Herbstgemüse aus dem Backofen . 193
Mit Pilzen und Salbei gefüllter Eichelkürbis aus dem Backofen . 194
Möhren-Süßkartoffel-»Pommes« . 196
Sautiertes grünes Blattgemüse mit Knoblauch 197

▶ REZEPTE FÜR DIE NACHBEREITUNGSPHASE 198

Frühstücksrezepte für die Nachbereitungsphase 200
Bananen-Walnuss-Muffins 201
Beeren-Quinoa-Frühstück 202
Bye Bye Blues 202
Gebackene Äpfel und Birnen mit Ahornsirup und Zimt 203
Grüner Ananas-Smoothie 204
Grüne Birnen-Perfektion 204
Supergrüner Blattgemüse-Smoothie 204
Teff-Brei mit Mandeln und Blaubeeren 207

Snacks für die Nachbereitungsphase 208
Blaubeer-Erdbeer-Chia-Smoothie . 209
Camp-Reboot-Saft: der Reboot 8 . 210
Doppelter Schokoladen-Smoothie . 210
Grüne Trauben-Power 211
Möhren-Apfel-Zimt-Traum 211
Möhren-Süßkartoffel-»Pommes« . 211
Nuss-Pfirsich-Mandelmilch-Smoothie 213
Sunrise 213

Mittagessenrezepte für die Nachbereitungsphase 214
Avocadocreme-Pilz-Suppe 215
Burger aus Quinoa und schwarzen Bohnen 216
Butternusskürbis-Suppe 218
Großer Reboot-Salat 220
Reboot-Regenbogen-Salat 222
Roter Quinoa-Salat 223
Süßkartoffel-Pak-Choi-Suppe . . . 223

Abendessen-Rezepte für die Nachbereitungsphase 224
Linsen-Butternusskürbis-Curry . . . 225
Paprikaschoten mit bunter Füllung . 228
Palmkohl-Avocado-Salat mit Vinaigrette 229
Pfirsich- oder Birnen-Blaubeer-Bombe 229
Reboot-Moussaka 230
Salat aus gedämpftem Gemüse . . 232
Würziges Quinoa-Linsen-Brot . . . 234
Süßer Limette-Quinoa-Nudel-Salat 236

Dessertrezepte für die Nachbereitungsphase 238
Bananen-»Eis« 239
Mandelbutter-Beeren-Müsliriegel . 240
Selbst gemachte gesunde Müsliriegel 241
Sonnenblumenkerne-Gojibeeren-Cookies 242

SIEBEN ANLEITUNG ZUR SAFTZUBEREITUNG 244

Wie bereitet man Saft zu? 247
Aufbewahrungstipps für Ihren Saft . 248
Anleitung zur Zubereitung der Produkte 248
Wegweiser für die Ersetzung bestimmter Saftzutaten durch andere 261
Einkaufs- und Aufbewahrungstipps . 265

ACHT Grundlegende Hinweise zum Reboot . . 270

Gewichtsverlust 273
Hunger und Heißhunger 274
Koffein 274
Protein 276
Fasern 276
Bewegung 277
Hydriert bleiben 279
Schlaf 279
Obst versus Gemüse in Ihren Säften . 280
Bio-Produkte versus Produkte aus konventionellem Anbau 280
Darmbeschwerden 281
Kalorien zählen 285
Wenn Sie mit Ihrem Arzt reden 288
Abgefüllte Säfte 289
Überwinden von Hürden während eines Reboots 290
Häufig gestellte Fragen 294

NEUN Nach dem Reboot 306

Das reale Leben nach dem Reboot in den Griff bekommen 314
Die Reboot-Essphilosophie 315
Den Anteil auf der Skala verändern 317
Orientieren Sie sich beim Essen am Regenbogen 318
Die drei Ps und das Z 318
Achten Sie auf sich 321
Schlussbetrachtung 326

ANHANG 328

Quellen und Informationen 330
Welcher Entsafter ist für Sie der richtige? 333
Entsafter-Typen 334
Saft-Qualität 335
Die Marke meiner Wahl 335
Für Ihren Arzt 337
Was ist ein Reboot? 337
Warum beinhaltet das Programm Saft? 338
Grundlegende Informationen über einen Reboot 338
Protein 338
Medizinische Unterstützung 339
Fußnoten 341
Index 344

Einführung

IM JAHR 1998 LEBTE ICH MEINEN TRAUM. Ich dachte, ich wäre der König der Welt.

Da war ich also, ein 32-jähriger Kerl auf dem Höhepunkt seines Daseins. Ich verdiente gutes Geld, stand rund um die Uhr unter Strom und lebte und arbeitete und schöpfte aus dem Vollen. Anstatt in die Fußstapfen meines Vaters und meines Bruders zu treten und Arzt zu werden, hatte ich die Schule mit siebzehn beendet, die Uni übersprungen und mich direkt auf eine Karriere im Finanzbusiness gestürzt. Ich fand meine Berufung als Broker an der Sydney Futures Exchange, wo ich den ganzen Tag lang neben anderen Typ-A-Börsenhändlern auf dem Parkett stand, Zahlen und Beträge in den Raum rief, versuchte, billig zu kaufen und teuer zu verkaufen, und dabei sah, wie mein eigener Gewinn im Gleichschritt mit meinen in Sekundenbruch-

Joe mit einundzwanzig auf dem Parkett der *Sydney Futures Exchange*. Bis zu seinem Reboot waren dies die letzten Jahre, in denen ihm noch eine Hose der Größe 46 passte.

teilen getroffenen Entscheidungen stieg oder fiel. Ich war der Prototyp eines Daytraders. Der Druck war enorm, aber der damit verbundene unglaubliche Adrenalinrausch machte einen jungen, großspurigen Mann wie mich geradezu süchtig – und die Bezahlung war astronomisch. Als meine Freunde ihre Universitätsabschlüsse machten, brachte ich bereits eine halbe Million Dollar nach Hause und pflegte einen Lebensstil, der zu diesem Gehalt passte.

Meine Freizeit ging ich genauso an wie meine Arbeit – mit einer Leidenschaft für Exzesse, inklusive Trinken, Rauchen, üppigen Abendessen in Restaurants und jeder Menge Partys. Da ich wettkampfmäßig Rugby spielte, redete ich mir ein, der gleiche sportliche Typ zu sein, der ich auf der High School gewesen war. Und ich machte mir weiter etwas vor, selbst dann noch, als ich mich mit achtundzwanzig sowohl vom Börsenparkett als auch vom Rugby verabschiedet und mein eigenes Unternehmen gegründet hatte; selbst als ich nach diesem Wechsel während sämtlicher Stunden, in denen ich wach war, nur noch am Schreibtisch saß, auf einen Computerbildschirm starrte und mir sieben Tage die Woche rund um die Uhr Gedanken um jede einzelne Entscheidung machte, die ich getroffen hatte; selbst dann noch, als meine Hosenbundweite praktisch von einem Tag auf den anderen von 91 auf 111 Zentimeter gewachsen war. Im Rückblick würde ich sagen, dass das Einzige, was ich während jener Zeit trainierte, meine Kunst des Leugnens war! Obwohl ich beim Kauf meiner Kleidung immer größere Größen brauchte und dazu überging, mein Hemd nicht mehr in die Hose zu stecken, sondern lose darüberhängen zu lassen, machte ich mir keine allzu großen Sorgen. Schließlich war ich ein Kerl, und solange ich Geld scheffelte und meine Freunde mich für einen witzigen Zeitgenossen hielten, musste doch alles bestens sein, oder?

Im Juli 1998 war ich auf einer Geschäftsreise in San Diego, Kalifornien, und hatte mich behaglich in einer Suite im Four Seasons eingerichtet. Ich hatte gerade eine Partie Golf beendet und war ziemlich zufrieden mit mir. Ich spannte aus und sah ein wenig fern, als meine Hände und Füße plötzlich anfingen entsetzlich zu jucken und auf einmal mit Quaddeln überzogen waren. Ich fing an, mich an den betroffenen Stellen wie wild zu kratzen, doch so heftig ich auch kratzte, es nützte nichts, um den Juckreiz zu lindern. Nach einer Stunde zogen sich die Quaddeln über meinen gesamten Körper, und ich fühlte mich wie ein zum Platzen aufgeblasener Ballon: Meine Nase, mein Mund und meine Augen waren zugeschwollen. Ich blickte in den Spiegel und dachte, dass mir der Elefantenmensch entgegenstarrte. Ich ging verschiedene Möglichkeiten durch – hatte ich eine giftige Pflanze angefasst oder etwas gegessen, das mir nicht bekam? Mir fiel nichts ein. Ich wusste nur, dass das, was mit mir passierte, nicht gut war.

Ich rief den Rezeptionisten an, der einen Arzt bestellte. Dieser verabreichte mir entzündungshemmende Medikamente und verpasste mir mit einem

EpiPen eine Adrenalininjektion, die mir jedoch so gut wie keine Linderung verschaffte. Schließlich rief ich meinen Vater in Australien an, der mich anwies, sofort nach Hause zu kommen. Also eilte ich zum Flughafen und nahm den Zweiundzwanzig-Uhr-Flug nach Sydney. Die folgenden dreizehn Stunden waren die schlimmsten Stunden meines Lebens. Ich hatte Schmerzen, war nur noch ein Häufchen Elend, mir tat alles so weh, dass ich keinen Augenblick still sitzen oder liegen konnte (man stelle sich nur vor, wie heiter das für den Passagier auf dem Platz neben mir gewesen sein muss). Nach der Landung fuhr ich direkt ins St. Vincent's Hospital, wo man mir Blut abnahm, eine Biopsie durchführte, mir intravenös eine Palette an diversen Medikamenten verabreichte, Kernspintomogramme anfertigte, Ultraschalluntersuchungen durchführte und mich eine Woche lang zur Beobachtung dabehielt.

Schließlich bekam ich eine Diagnose – chronische Nesselsucht, eine Autoimmunerkrankung, die dazu führt, dass der Körper auf so gut wie jede Art von Stress oder Berührung mit einer heftigen, schmerzhaften allergischen Reaktion antwortet. Die Ärzte stellten eine Kombination aus vier Tabletten zusammen, und als ich sie genommen hatte, verschwanden die Symptome sofort. Solange ich die Tabletten morgens und abends nahm, war ich beschwerdefrei. Dankbar und erschöpft dachte ich bei mir: »Wow, die Wunder der modernen Medizin. Wie glücklich ich mich schätzen kann, im Jahr 1998 zu leben.«

Aber die Sache hatte einen Haken: Sobald ich aufhörte, die Tabletten zu nehmen oder auch nur die Dosierung reduzierte ...WUMM! Die Quaddeln waren schlagartig wieder da, der Schmerz kehrte zurück, und das Jucken begann erneut mit aller Heftigkeit. Bis dahin war ich ein- oder zweimal in meinem Leben krank gewesen, und es hatte sich jedes Mal um eine Krankheit gehandelt, die mit einer kurzen Einnahme von Antibiotika bezwungen werden konnte. Und wie viele andere Menschen, die in einer Umgebung zu Hause sind, in der sie unter starkem Druck stehen (oder die gerne auf einer Party bleiben, bis wirklich der Allerletzte gegangen ist), nahm ich hin und wieder eine Tablette gegen Kopfschmerzen, zur Linderung eines Katers oder als Hilfe zum Einschlafen. Ich habe Tabletten gegen Schmerzen genommen. Aber ich war normal, eben wie alle anderen auch.

Doch tagein, tagaus dem Zwang unterworfen zu sein, diese starken Medikamente nehmen zu müssen – darunter auch Steroide –, war schon etwas völlig anderes. Ich nahm jeden Tag bis zu 60 Milligramm Prednison, was nach normalen Maßstäben eine sehr hohe Dosis ist. Doch selbst mit den Tabletten kehrten die Symptome zurück, sobald ich irgendeine Aktivität durchführte – und damit meine ich, sobald ich zum Beispiel am Strand entlangspazierte oder Einkäufe trug. Ich konnte es nicht glauben.

Und so landete ich, nachdem ich mich fünfzehn Jahre lang für den König der Welt gehalten und die Nase hoch getragen hatte, mit voller Wucht

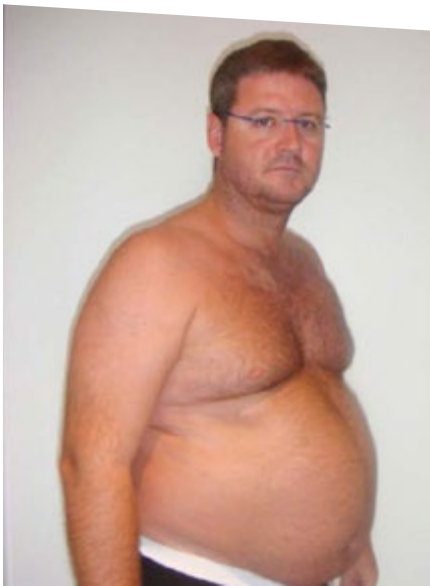
auf dem harten Boden der Tatsachen. Meine Güte, war ich wütend. Aber ich war nicht wütend auf mich selbst, weil ich meinen Körper misshandelte und mit meinen Kräften Raubbau betrieb. Ich war auch nicht wütend auf meine ungesunde Ernährung, meine Exzesse oder den extremen Stress. Nein, ich war wütend auf die Welt. Es war ein Fall von »Warum ich?« Während ich diese Worte niederschreibe, fällt es mir schwer, es zu glauben, aber ich hatte Selbstmitleid. Warum ich?

Im Laufe der folgenden acht Jahre suchte ich jeden nur erdenklichen Experten auf. Ich ging zu Top-Ärzten und zu Spezialisten und begab mich auf der Suche nach einer Pille, einer Therapie oder irgendeiner Möglichkeit für eine schnelle Heilung in alle möglichen Krankenhäuser. Nach vielen leeren Versprechen und keinerlei Lösungen hatte ich entsetzliches Selbstmitleid und suchte Trost, indem ich noch mehr aß, noch mehr trank und noch mehr rauchte. Ich wurde immer dicker, aber das überrascht Sie wahrscheinlich nicht, oder?

Ich versuchte es mit alternativen Heilmethoden – Akkupunktur, Medizinmännern, chinesischen Kräutern, Schlammbädern … Was auch immer es gab, ich habe es ausprobiert. Ich habe einen Haufen Geld ausgegeben, Bücher gelesen, das Internet durchforstet und mich dabei die ganze Zeit weiter ernährt wie immer – zuckerreich, fetthaltig, salzhaltig – und Koffein, Nikotin und Alkohol konsumiert. Und fortan hatte ich zusätzlich zu meiner Nesselsucht auch noch hohen Blutdruck und einen extrem hohen Cholesterinspiegel.

Ich weiß, was Sie denken, während Sie diese Zeilen lesen – dass ich ein Idiot war. Und ich stimme Ihnen zu. In Wahrheit wusste ich tief in meinem Innern irgendwie, dass mein Lebensstil, meine Ernährungsweise, meine

Hier sehen wir Joe eine Woche, bevor er mit seinem Reboot loslegte. Es war durchaus ernst zu nehmen, als er im Scherz sagte: »Ich sehe aus, als hätte ich ein Schaf verschluckt.«



Warum eine pflanzenbasierte Ernährung?

Die Bestandteile komplexer Nahrungsmittel (und damit sind wirkliche Nahrungsmittel gemeint, kein Junkfood) können in zwei grundlegende Kategorien unterteilt werden: (große) Makronährstoffe und (kleine) Mikronährstoffe. Unsere Körper brauchen beide, doch die meisten Menschen nehmen viel zu viele Makronährstoffe auf und nicht ausreichend Mikronährstoffe.

Einfach ausgedrückt handelt es sich bei Makronährstoffen um Proteine, Kohlenhydrate und Fette, die in Hülle und Fülle in industriell verarbeiteten Lebensmitteln, Milchprodukten und in rotem Fleisch enthalten sind. Mikronährstoffe hingegen sind all die Vitamine, Mineralstoffe und in Pflanzen enthaltenen Phytonährstoffe, die unseren Körpern dabei helfen, effektiv zu funktionieren und somit dazu beitragen, Krankheiten abzuwehren. Insbesondere Phytonährstoffe besitzen Eigenschaften, die unsere Körper bei der Abwehr von Giften unterstützen. Pflanzenbasierte Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse, Vollkorn, Gewürze, Kräuter und dergleichen sind reich an Mikronährstoffen. In Pflanzen wurden Tausende von Phytonährstoffen identifiziert, darunter auch Antioxidantien, die eine entscheidende Rolle dabei spielen Infektionen zu bekämpfen und Zellen zu schützen. Die Apfelsine ist ein gutes Beispiel. Wir wissen alle, dass Apfelsinen Vitamin C enthalten, aber darüber hinaus enthalten sie 169 weitere Phytonährstoffe, die alle miteinander zusammenarbeiten, um unser Immunsystem zu stärken. Das sind 170 Gründe, die für den Verzehr einer frischen Apfelsine sprechen!

Es ist wichtig zu verstehen, dass wir, auch wenn unsere Erbanlagen es gut mit uns gemeint haben und wir unser Leben kerngesund beginnen, die Maschine am Laufen halten müssen, sprich, dafür sorgen müssen, dass die diversen Systeme des Körpers richtig mit Brennstoff gespeist und feingesteuert werden und dass wir all das mit gesunden Lebensgewohnheiten unterstützen müssen, wozu auch eine gesunde Ernährung gehört. Gesunde Gene können eben nicht alles. Wenn wir gewohnheitsmäßig nach Zucker, Koffein, Zigaretten, Alkohol oder Salz gieren, dauert es nicht lange, bis uns diese Gewohnheiten Probleme bereiten. Auch wenn es uns kurzfristig Befriedigung verschaffen mag, unsere ganze Zeit im Vergnügungsviertel der Stadt zu verbringen, werden wir irgendwann anfangen, für all die Vergnügungen, die wir dort finden, bezahlen zu müssen, indem wir krank werden.

Sobald ich auf eigenen Beinen stand, habe ich bis zu meinem vierzigsten Geburtstag wie auf einer Wippe gelebt: Ich habe zugenommen, mich immer unwohler gefühlt, bin immer depressiver und verunsicherter geworden und habe dann vorübergehend ein paar Kilo abgenommen, indem ich eine Diät gemacht habe, nur um mir anschließend alle Pfunde wieder anzufressen. Rückblickend weiß ich, dass ich eine ungesunde emotionale Beziehung zum

Essen hatte. Ich war ein gesundes Baby und ein gesundes Kind mit gebildeten Eltern, die beide im Gesundheitsbereich gearbeitet haben – meine Mutter ist ausgebildete Krankenschwester, mein Vater ein bekannter Orthopäde. In unserer Küche gab es neben ein paar Süßigkeiten jede Menge gesunde Lebensmittel, und meine Eltern haben immer dafür gesorgt, dass meine Geschwister und ich Zugang zu einer erstklassigen Ernährung hatten. Doch sobald ich aus dem Haus war, verspielte ich mein Glück und führte ein ungesundes Leben.

Schon als Kind habe ich Essen als Trostfutter genutzt, sogar schon in der Grundschule, wo ich häufig gehänselt wurde. Wir sind damals oft umgezogen, und es war nicht einfach für mich. Wenn ich nach der Schule nach Hause kam, genehmigte ich mir heimlich eine Coca Cola oder eine große Schale gezuckerter Cornflakes. Oder einen Cheeseburger oder ein Stück Pizza. Man spule dreißig Jahre vor, und da war ich – zigtausend Cheeseburger und Eisbecher später, zu denen sich ein allgemeiner Hang zur Schlemmerei gesellte, die zudem von etlichen spätnächtlichen Trinkgelagen und unzähligen gerauchten Zigaretten begleitet wurde – ein Typ, der mit seinem Geist, seinem Körper und seiner Seele trotz seines Erfolges nicht im Reinen war.

Für mich war das die Finsternis vor der Morgendämmerung. In dieser Krise fand ich meine Chance, mich zu ändern. Indem ich die Prinzipien des Fastens mit den schlichten gesundheitsfördernden Vorzügen einer pflanzenbasierten Kost verband und diese Art der Ernährung für eine gewisse Zeit einhielt, begann sich mein Körper von ganz allein neu einzustellen. Und so entstand das Reboot-Projekt. Ich habe mein System rebootet, indem ich mit einem 60-tägigen Saftfasten losgelegt habe, und auf einmal war ich wieder lebendig – lebendiger, als ich jemals zuvor gewesen war. Und deshalb werde ich Ihnen helfen, den gleichen Weg zu gehen – wenn Sie dazu bereit sind.

Was ist ein Reboot?

Ein Reboot ist etwas anderes, als einfach nur Kalorien zu zählen oder eine Diät zu machen. Er ist eine kraftvolle Methode, das System zu hydrieren und auf Hochtouren zu bringen, indem man zu 100 Prozent flüssige, durch Sonnenlicht umgewandelte, stärkende, pflanzenbasierte Energie zu sich nimmt. Die in pflanzlicher Nahrung enthaltenen Nährstoffe versorgen unseren Körper am effizientesten mit Energie und dem, was er benötigt, um zu funktionieren. Paradoxerweise essen zwar viele von uns zu viel, gleichzeitig sind wir jedoch, was wirkliche Nahrung angeht, regelrecht unternährt. Es kann einem leicht passieren, dass Monate ins Land ziehen und man sich dessen bewusst wird, dass man die ganze Zeit nur Junkfood zu sich genommen hat. Wie ich bereits

sagte, ist ein Reboot keine Diät – tatsächlich ist es sogar eine Anti-Diät. Das Prinzip ist einfach: Wenn wir uns eine Zeit lang auf eine Weise ernährt haben, die keinen hohen Anteil an pflanzlicher Nahrung beinhaltet, wird eine extreme Umstellung, die darin besteht, *nur* noch pflanzliche Nahrung zu essen und zu trinken, unseren Körper dazu bringen, wieder so optimal zu funktionieren, wie Mutter Natur es ursprünglich vorgesehen hat. Dadurch, dass Sie während des Reboots *nur* Obst, Gemüse und Wasser zu sich nehmen – und damit meine ich zu 100 Prozent – wird dies Ihre inneren Systeme so weit instand setzen, dass sie wieder in Topform arbeiten. Glauben Sie mir, Sie *werden* Ihre alte Form und Ausstrahlung zurückgewinnen! Sie werden sich fühlen, wie Sie sich fühlen sollten, und wissen, wie es sich anfühlt, gut ernährt zu sein. Dann können Sie auf dem, was Sie gelernt haben, aufbauen und nach und nach herausfinden, woraus sich Ihr neuer, normaler Speiseplan zusammensetzen sollte, damit Sie Ihre neugewonnene gesunde körperliche Verfassung beibehalten und sogar noch verbessern können. Ich sage, dass ein Reboot eine Anti-Diät ist, weil eine bloße Reduktion der Kalorienzufuhr unsere Probleme nicht löst. Anstatt uns ausschließlich darauf zu konzentrieren, die Aufnahme von Kalorien zu begrenzen, sollten wir unser Augenmerk auf die Nährstoffe legen, die wir zu uns nehmen.

Als wir den Film *Fat, Sick and Nearly Dead* gedreht haben, habe ich zwei komplette Monate lang ausschließlich frische Säfte getrunken. Anschließend habe ich während der folgenden drei Monate zusätzlich zu den Säften auch feste pflanzliche Kost zu mir genommen, was bedeutet, dass ich mich fünf Monate lang ausschließlich von pflanzenbasierten Produkten ernährt habe.

Was ich brauchte – und das ist auch der Grund dafür, weshalb ich mich auf einen Plan einließ, den meine Freunde für verrückt hielten –, war eine Methode, die mir dabei half, den Teufelskreis meiner Essgewohnheiten zu durchbrechen und mein System wieder auf Null zu setzen. Die meisten Studien zeigen, dass Ernährungsweisen, die reich an Obst und Gemüse sind, das Risiko senken können, an Krebs, Herzleiden, Schlaganfällen, Diabetes und sogar psychischen Leiden zu erkranken.[3] Eine der einfachsten Methoden, Ihren Speiseplan mit deutlich mehr pflanzlicher Kost anzureichern, ist die, sie in Form von Saft zu sich zu nehmen, und das gilt insbesondere, wenn Obst und Gemüse normalerweise nicht regelmäßig auf Ihrem täglichen Speiseplan stehen. Außerdem ist es ja kein Geheimnis mehr, dass die Zubereitung von Saft Spaß macht. Sie verschafft Ihnen eine kreative Aufgabe, indem Sie verschiedene Früchte und Gemüsesorten miteinander kombinieren und die Geschmacksrichtungen herausfinden, die Ihnen besonders zusagen. Das Zubereiten und Trinken frischer Säfte kann zu einer neuen angelernten Verhaltensweise werden, die Ihnen dabei hilft, Ihre Aufnahme von Nährstoffen massiv zu steigern, indem sie Ihrem Körper einen schnellen Zugriff auf die verdaulichen Enzyme gestattet,

die normalerweise in den Fasern der Früchte und des Gemüses eingeschlossen sind. Sie können Ihr System mit jeder Menge Vitamine, Mineralien und Phytonährstoffe fluten, jenen pflanzlichen Bestandteilen, die dafür sorgen, dass Sie stark und gesund bleiben und zudem auch noch dazu beitragen, dass Sie fantastisch aussehen. Und all dies erreichen Sie, ohne Ihrem Verdauungssystem Überstunden abverlangen zu müssen. Und das Beste von allem ist: Ein Reboot stellt Ihre Geschmacksknospen neu ein, sodass es Ihnen von Tag zu Tag leichter fällt, diesen Weg der Ernährung weiter zu beschreiten.

Ein Reboot hilft Ihnen dabei, ...

- Ihr System auf Null zu stellen, sodass die Nahrungsmittel, nach denen Sie verlangen, gesunde Produkte sein werden
- Ihre Pfunde purzeln zu lassen
- Ihr Immunsystem zu stärken und Ihren Körper zu entgiften
- eine schöne, reine Haut zu bekommen
- die Verdauung zu fördern und Entzündungen zu reduzieren
- Ihr Energielevel zu erhöhen.

Wir sind zum Rebooten geschaffen

Seitdem wir auf diesem Planeten sind (und was den *Homo sapiens* angeht, sind das gut 200.000 Jahre), gibt es drei essenzielle Dinge, die uns am Leben erhalten haben: Luft, Wasser und Nahrungsmittel. Ohne Luft können wir höchstens fünf bis zehn Minuten leben. Ohne Wasser können wir, abhängig von den Bedingungen, nicht länger als ein paar Tage überleben. Aber die Frage, wie lange wir überleben können, ohne zu essen, ist nicht so eindeutig zu beantworten. Das hängt ganz davon ab, wie viel Energie der Körper, um den es geht, eingelagert hat. Stellen wir uns zum Beispiel vor, zwei Menschen überleben wie durch ein Wunder einen Flugzeugabsturz im Südpazifik und landen auf einer einsamen Insel. Es gibt dort jede Menge Möglichkeiten, um Schutz vor den Widrigkeiten der Natur zu finden, und reichlich Wasser, aber nichts zu essen. Einer der Überlebenden wiegt 225 Kilogramm, der andere 45 Kilogramm. Welcher von beiden würden Sie sein wollen? Wir wissen nicht, wie lange jeder der beiden überleben würde. Aber wir wissen, dass derjenige, der mehr Muskeln und Fett auf den Rippen hat, länger überlebt, bevor sein Körper anfängt, die eigenen Organe als Nahrungsquelle zu verwerten, was passiert, wenn Menschen verhungern.

Was die Geschichte der Menschheit angeht, ist es erst seit relativ kurzer Zeit so, dass uns jederzeit ohne Weiteres Nahrungsmittel zur Verfügung ste-

hen, wie es heutzutage der Fall ist – in Geschäften, Restaurants, in unseren Kühlschränken und auf unseren Tischen. Doch bevor die Menschen damit angefangen haben, Landwirtschaft zu betreiben, haben unsere Vorfahren den Großteil ihres Daseins als Sammler und Jäger mit der Nahrungssuche verbracht, wofür sie sehr viel Zeit und Energie aufbringen mussten. Im Laufe der Evolution haben unsere Körper die Möglichkeit entwickelt, Energie in Form von Fett einzulagern, sodass unsere Vorfahren in Zeiten von Nahrungsmittelknappheit nicht sofort zum Sterben verurteilt waren, sondern ihre Körper sich der eingelagerten Energie bedienen konnten. Wenn wir heute zu viel essen, lagern unsere Körper immer noch Energie in Form von Fett ein, als würden sie sich auf die magere Zeit vorbereiten, in der wir nichts zu essen haben – eine Zeit, die jedoch nie kommt. So werden wir immer dicker und verbrauchen auch nicht mehr die Energie, die unsere Vorfahren einstmals für die Nahrungssuche aufbringen mussten. Es ist ein Teufelskreis – ein Teufelskreis, den ein Reboot durchbrechen kann.

Ein Reboot macht sich die natürliche Eigenschaft des Körpers zunutze, sich selbst neu einzustellen, wenn etwas nicht richtig funktioniert. Da Ihr Körper träge davon geworden ist, dass Sie zu viele Dinge essen, die ihm das Leben schwer machen, ist er oftmals langsam damit, sich in der Weise neu einzustellen, wie er es tun würde, wenn er in Topform arbeiten würde. Und an dieser Stelle setzt der Reboot ein. Ein Saft-Reboot ermöglicht es Ihnen, weiterhin die tägliche Ration an Kalorien aufzunehmen, die Sie benötigen, indem er Ihnen nährstoffreiche, von Sonnenlicht gespeiste Nahrungsmittel zuführt, die dem Körper dabei helfen, die richtige Balance wiederherzustellen. Während eines Reboots steigern Sie die Aufnahme der für Ihren Bedarf erforderlichen Mikronährstoffe schrittweise bis auf 100 Prozent. Wenn die

Erfolgsgeschichte

SEIT SEINEM VIERTEN LEBENSJAHR litt Eric Rowley unter lähmenden Migräneanfällen. Mehr als zwanzig Jahre nach dem erstmaligen Ausbruch der Migräne – inzwischen war er auf den ersten Blick ein durchtrainierter und gesunder Feuerwehrmann – machten ihm diese Anfälle immer noch regelmäßig zu schaffen. Eric gab Tausende von Dollars für Arztrechnungen und verschriebene Medikamente aus, um sein Leiden loszuwerden, doch nichts half. Inzwischen litt er an jedem einzelnen Tag seines Lebens unter Kopfschmerzen, und wenn es keine Kopfschmerzen waren, war es ein zweitägiger Migräneanfall, der ihn zwang, im Bett zu bleiben, bis er vorüber war.

Als er zum ersten Mal von einem Freund etwas über das Rebooten hörte, war er ein wenig skeptisch. Er fragte sich, wie es möglich sein sollte, ausschließlich mit Saft zu überleben, denn er war es gewohnt, Steak, Kartoffeln, Gegrilltes und eigentlich alles zu essen, wonach ihm der Sinn stand, da er den Eindruck hatte, dass sein körperlich anstrengender Beruf dazu beitrug, sein Gewicht unter Kontrolle zu halten. Aber er suchte nach einem Mittel gegen seine Migräne, und wenn eine Saftfastenkur womöglich Linderung versprach, war er bereit, sie auszuprobieren. Nachdem er sich *Fat, Sick and Nearly Dead* angeschaut und gesehen hatte, wie erfolgreich Joe und Phil waren und dass Siong nicht mehr länger von Migräneanfällen heimgesucht wurde, war er Feuer und Flamme und bereit, es mit einem Reboot zu versuchen.

Am dritten Tag seines 10-tägigen Reboots erlitt er einen weiteren Migräneanfall. Zu dem Zeitpunkt stellte er das Programm nicht infrage, sondern machte einfach weiter und blieb bei dem, was er sich vorgenommen hatte, nämlich die kompletten 10 Tage durchzuhalten. Er betrachtete den Reboot als seine letzte Anstrengung, die er bewältigen musste, um sein Leiden in den Griff zu bekommen – indem er sich all des schlechten Zeugs entledigte, das sein Problem verursacht hatte.

Nach 10 Tagen hatte er gut zwei Kilogramm abgenommen. Auch wenn dies nicht sein Beweggrund gewesen war, um den Reboot durchzuführen, fühlte er sich energiegeladener und besser gerüstet, um bei seinen sportlichen Hobbys und seiner Arbeit zu glänzen. Außerdem verspürte er keinerlei An-

zeichen einer Migräne. Er erwartete, jederzeit von erneuten Kopfschmerzen heimgesucht zu werden oder einen Migräneanfall zu erleiden, doch das war nie mehr der Fall. Nach dem Reboot blieb er auf dem Pfad der gesunden Ernährung – trank mindestens einmal am Tag einen frischen Saft und bereitete sich Obst- und Gemüsesmoothies zu – da ihm klargeworden war, dass er seinen Körper nicht richtig ernährt hatte. Er dachte daran zurück, wie er vier Jahre alt gewesen war und auf einer Geburtstagsfeier einen Hotdog gegessen hatte – und wie er zwanzig Minuten danach mit furchtbaren Kopfschmerzen im Bett gelegen hatte. Jetzt fiel es ihm wie Schuppen von den Augen. Er aß weiterhin mehr pflanzenbasierte Kost sowie Fleisch von mit Gras gefütterten Rindern und mied die Hormone und Antibiotika, die seine Migräne ausgelöst hatten, wie ihm schließlich bewusst geworden war.

Zwei Monate zogen ins Land, und er verspürte immer noch keinerlei Anzeichen von einer Migräne. Er rechnete ständig damit, denn die Kopfschmerzen und Migräne hatten schließlich sein ganzes Leben lang zu seinem Alltag gehört. Er erwartete einfach, von einem weiteren Anfall heimgesucht zu werden, doch es passierte nicht.

Er hat sich nie besser gefühlt als seit dem ersten Tag seines Reboots. Seine Lebensqualität ist enorm gestiegen, und er hat seinen neuen Lebensstil auch auf den Alltag seiner Feuerwehrkameraden ausgeweitet. Steak und Pommes kommen inzwischen seltener zum Mittagessen auf den Tisch, dafür stehen Säfte und Salate häufiger auf dem Speiseplan. Auf der Feuerwache gibt es sogar einen Entsafter. Eric gönnt sich immer noch mindestens einmal am Tag einen Saft, meistens am Morgen, damit er seinem Körper jenen Schub an Nährstoffen zuführen kann, von dem er inzwischen weiß, dass er ihn benötigt, um über den Tag zu kommen.

SONNENEXPLOSION
(ORANGEFARBENER SAFT)

Ergibt 2 Portionen

NÄHRWERTE PRO PORTION

131	kcal	**28 g**	Kohlenhydrate	**17 g**	Zucker
548	kj	**1 g**	Fett	**85 mg**	Salz
3 g	Protein	**5 g**	Ballaststoffe		

ZUTATEN

- 2 Apfelsinen
- 2 rote Paprikaschoten
- 6 Möhren
- 1 Zitrone (optional)

SONNENKUSS (ROTER SAFT)

Ergibt 2 Portionen

NÄHRWERTE PRO PORTION

159	kcal	**34 g**	Kohlenhydrate	**24 g**	Zucker
665	kj	**1 g**	Fett	**196 mg**	Salz
4 g	Protein	**6 g**	Ballaststoffe		

ZUTATEN

- 2 Rote Beten
- 4 Möhren
- 4 Apfelsinen
- 8 Blätter Mangold
- 1 frisches Stück Ingwerwurzel, 5 cm (optional)

TEFF-BREI MIT MANDELN UND BLAUBEEREN

Ergibt 1 Portion

NÄHRWERTE PRO PORTION

505	kcal	**9 g**	Fett	**23 g**	Zucker
2111	kj	**1 g**	gesättigte Fettsäuren	**13 mg**	Salz
16 g	Protein				
96 g	Kohlenhydrate	**13 g**	Ballaststoffe		

ZUTATEN

50 g Teff (s. Hinweis unten)
175 ml Wasser
eine Prise Meersalz
10-12 ganze Mandeln
eine kleine Handvoll Blaubeeren
ein paar Tropfen Honig
eine Messerspitze gemahlener Zimt

ZUBEREITUNG

1. Den Teff und das Wasser in einen kleinen Topf geben, eine Prise Salz hinzufügen und das Gemisch zum Kochen bringen.
2. Unter gelegentlichem Umrühren 15-20 Minuten lang köcheln lassen, bis es eindickt.
3. Vom Herd nehmen und die übrigen Zutaten hinzufügen.

▸HINWEIS
Teff gehört zur Familie der Süßgräser und stammt aus Afrika; Teffsamen sind winzig klein.

REBOOT-MOUSSAKA

Ergibt 6-8 Portionen

NÄHRWERTE PRO PORTION

103	kcal	**4 g**	Fett	**7 g**	Zucker
431	kj	**1 g**	gesättigte Fettsäure	**888 mg**	Salz
3 g	Protein				
16 g	Kohlenhydrate	**5 g**	Ballaststoffe		

ZUTATEN

1 Aubergine, in 0,5-1 cm dicke Scheiben geschnitten
500 g Speisekürbis oder Butternusskürbis oder Süßkartoffeln, in 0,5-1 cm dicke Scheiben geschnitten
Olivenöl zum Bestreichen und Braten
Meersalz

Für die Gemüsesoße

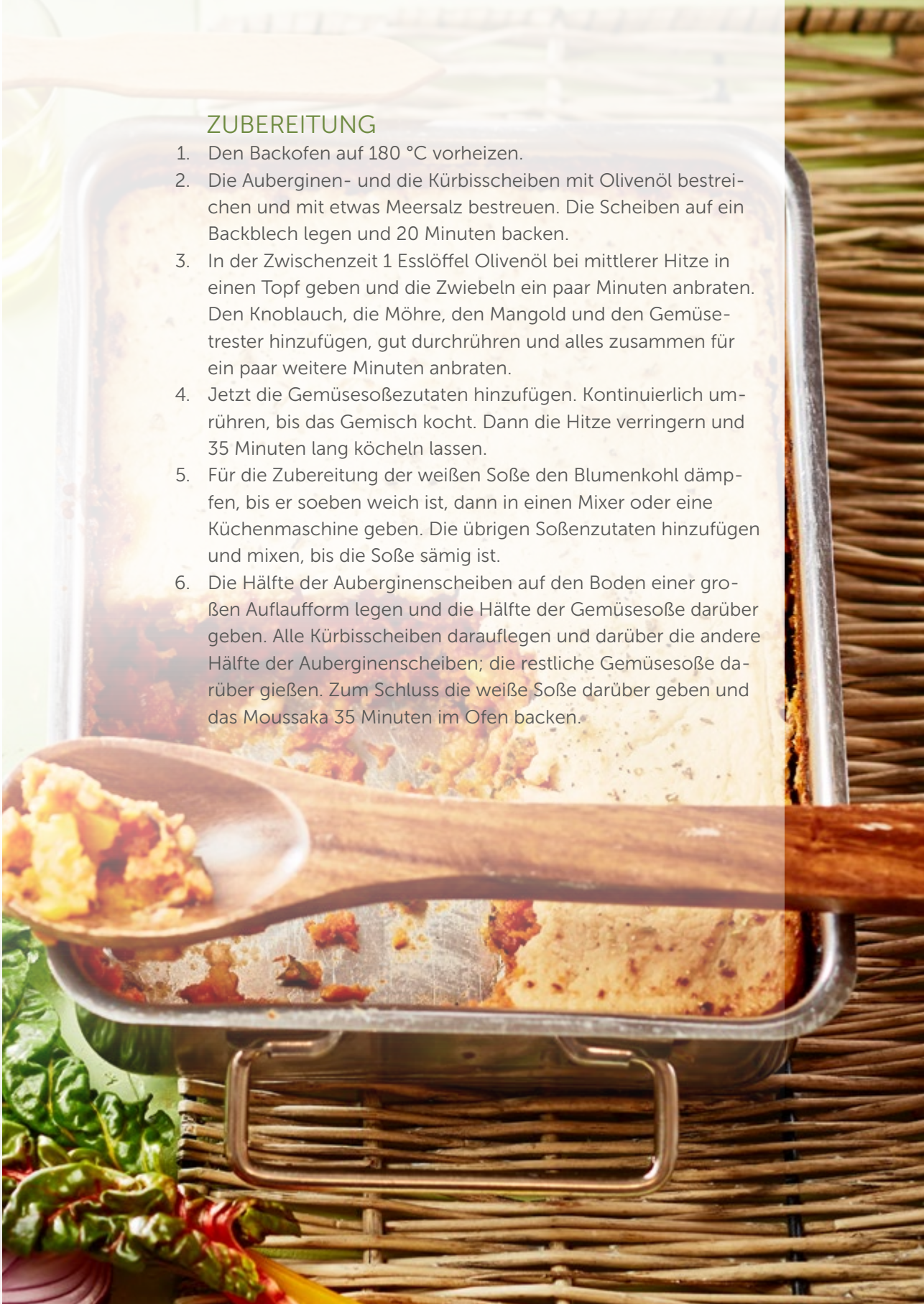
1 große Zwiebel, gehackt
3 Knoblauchzehen, gehackt
1 Möhre, klein geschnitten
3 Mangoldblätter oder Blätter von anderem Blattgemüse, klein geschnitten
250 ml gemischter Gemüsetrester (diese Menge erhalten Sie, wenn Sie 750 ml Gemüsesaft zubereiten)
500 ml Wasser
500 ml Gemüsebrühe
2x400 g zerkleinerte Tomaten aus der Dose
1½ Teelöffel Meersalz
frisch gemahlener Pfeffer zum Würzen nach Belieben
1 Teelöffel getrockneter Oregano
1 Teelöffel gemahlener Zimt
½ Teelöffel gemahlener Piment
2 Lorbeerblätter

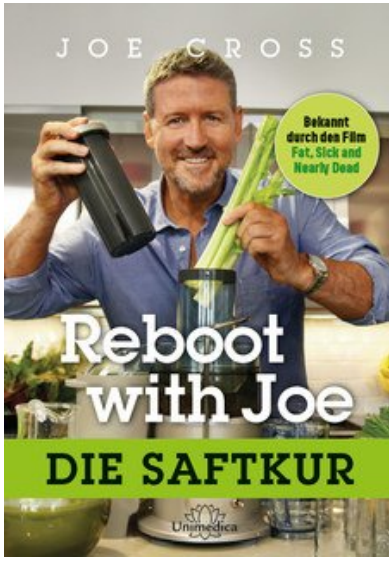
Für die weiße Soße

½ Kopf Blumenkohl, in Röschen zerteilt
1 Knoblauchzehe, gehackt
Saft einer halben Zitrone
1 Esslöffel Olivenöl
4 Esslöffel Wasser

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Die Auberginen- und die Kürbisscheiben mit Olivenöl bestreichen und mit etwas Meersalz bestreuen. Die Scheiben auf ein Backblech legen und 20 Minuten backen.
3. In der Zwischenzeit 1 Esslöffel Olivenöl bei mittlerer Hitze in einen Topf geben und die Zwiebeln ein paar Minuten anbraten. Den Knoblauch, die Möhre, den Mangold und den Gemüsetrester hinzufügen, gut durchrühren und alles zusammen für ein paar weitere Minuten anbraten.
4. Jetzt die Gemüsesoßezutaten hinzufügen. Kontinuierlich umrühren, bis das Gemisch kocht. Dann die Hitze verringern und 35 Minuten lang köcheln lassen.
5. Für die Zubereitung der weißen Soße den Blumenkohl dämpfen, bis er soeben weich ist, dann in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben. Die übrigen Soßenzutaten hinzufügen und mixen, bis die Soße sämig ist.
6. Die Hälfte der Auberginenscheiben auf den Boden einer großen Auflaufform legen und die Hälfte der Gemüsesoße darüber geben. Alle Kürbisscheiben darauflegen und darüber die andere Hälfte der Auberginenscheiben; die restliche Gemüsesoße darüber gießen. Zum Schluss die weiße Soße darüber geben und das Moussaka 35 Minuten im Ofen backen.





Joe Cross

Reboot with Joe - Mängelexemplar

Die Saftkur

390 pages, hb
publication 2016

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com