

Das A-Z der wertvollsten Detox Delight Zutaten

Agavendicksaft ist ein natürlicher Süßstoff mit einem besonders niedrigem glykämischen Index, der aus der Agave, einer Kaktus-ähnlichen Pflanze, gewonnen wird. Er zeichnet sich durch einen besonders milden, honigähnlichen Geschmack aus, besitzt aber wesentlich mehr Süßkraft. In der Küche von Detox Delight wird Agavendicksaft sparsam zum Verfeinern von Dressings und Smoothies verwendet.

Aloe Vera ist ein wirksames Heilmittel zur inneren wie äußerlichen Anwendung und bekannt für ihre therapeutische Wirkung auf Haut und Darm. Sie wirkt Säure-neutralisierend, entgiftungsfördernd und unterstützt außerdem das Immunsystem. Aloe Vera Saft ist in einigen Detox Delight Säften enthalten.

Äpfel enthalten viel Pektin, das dabei hilft, Giftstoffe aus dem Inneren zu lösen und ihre Ausscheidung über den Darm anzuregen. Ihr hoher Kalium- und Phosphor-Gehalt unterstützt die Funktion von Leber und Nieren. Die Vitamine A, B und C schützen vor Erkältungen und Infekten. Mit einer ganzen Reihe von Mineralien, u.a. Chlor, Kupfer, Eisen, Magnesium, Mangan, Phosphor, Kalium, Silizium, Natrium und Schwefel, sind Äpfel auch gut für Haut, Haare und Nägel. Sie sind außerdem ein ausgezeichnete Lieferant von Flavonoiden, die als Antioxidantien wirken und freie Radikale vernichten, die die DNA schädigen können. Äpfel enthalten noch ein weiteres hoch wirksames Antioxidans, das Quercetin, das krebs- und entzündungshemmende Wirkung hat. Frisch gepresster Apfelsaft hat einen hervorragenden Reinigungseffekt auf den gesamten Verdauungsapparat und wirkt sich positiv auf den gesamten Körper aus. Dank ihres niedrigen glykämischen Index sind Äpfel und frisch gepresster Apfelsaft auch ideal im Rahmen von Weight-loss Programmen einsetzbar, da sie für einen konstanten Blutzuckerspiegel sorgen und die Insulin-Produktion in Schranken halten. Frische Bio-Äpfel sind ein wichtiger Basisbestandteil der meisten Detox Delight Säfte und auch in einigen unserer Salate enthalten.

Avocados besitzen einen hohen Anteil wertvoller Fette und sind für ihre wohltuende und intensiv pflegende Wirkung auf unsere Haut bekannt. Vitamin E bewahrt die Zellen vor dem Angriff freier Radikale. Außerdem enthalten sind Stoffe, die das Immunsystem stärken. Avocados sind ein köstlicher Bestandteil vieler Detox Delight Salate und Dressings.

Basilikum hat leicht beruhigende Wirkung, weshalb es Magenkrämpfe und Kopfschmerzen lindern kann. In der Detox Delight Küche kommt es vielseitig zum Einsatz – vor allem in Dressings und Salaten.

Bienenpollen gelten als einer der größten Vitamin- Mineral-, Nährstoff- und Antioxidantien-Lieferanten der Natur und sind einer der kraftvollsten natürlichen Pflanzenstoffe. Es handelt sich um einfache Blütenpollen, die von Honigbienen gesammelt

werden. Sie enthalten alle essenziellen Aminosäuren, eine Vielzahl an Vitaminen, insbesondere Vitamin B12 und E, aber auch B1, B2, B3, B5, C, und Vitamin D, zahlreiche Mineralstoffe wie Kalzium, Mangan, Phosphor, Eisen, Natrium, Kalium, Aluminium, Magnesium und Kupfer, Spurenelemente, Enzyme und Antioxidantien, Co-Enzyme, Pigmente, Xanthophyll, Karotin, Sterine, Phytosterine, Lignan, Isoflavone und Flavonoide, Hormon-Ausgangstoffe, die die Hormon-Produktion anregen und Anti-Aging Wirkung haben. Bienenpollen enthalten wenige Kalorien und bestehen etwa zu ca. 15% aus Lecithin, das eine wichtige Rolle bei der körpereigenen Fettsäureausscheidung spielt. Sie beugen außerdem einem zu hohen Cholesterin-Spiegel und Herzinfarkten vor. Außerdem gelten sie als ein hoch wirksames Anti-Aging-Mittel, da sie genau jene Nährstoffe beinhalten, die der Körper braucht, um die Zellerneuerung anzukurbeln. Außerdem sind sie ein hervorragender Energielieferant und helfen, die körperliche Leistungsfähigkeit auf natürliche Weise zu steigern. Mit ihrem großen Spektrum an Blut-bildenden und verjüngenden Eigenschaften stärken sie das Immunsystem und unterstützen auch bei der Genesung von Krankheiten. Positive Wirkung wird ihnen auch bei Schlaflosigkeit, Verdauungsbeschwerden, Stimmungstiefs, brüchigen Haaren und Fingernägeln nachgesagt. Eine regelmäßige Einnahme kann außerdem vor Allergien schützen. Und selbst bei Empfängnisproblemen ist die Einnahme von Bienenpollen empfehlenswert, da sie die Eierstöcke stimulieren, die Qualität der Follikel verbessern helfen und obendrein als eine Art natürliches Viagra fungieren können. Ihre hohe Nährstoff-Dichte macht sie zu einem idealen Begleiter von Fastenkuren und Diäten. Die Wirkstoffe in Bienen-Pollen sind extrem hochwertig und hoch konzentriert. Auch kleine Mengen haben so bereits einen äußerst wirksamen und wertvollen Effekt. Bienen-Pollen können einfach unter die Nahrung gemischt werden. Sie finden sich in einigen unserer Detox Delight Smoothies und Müslis wieder.

Chilli heizt den Stoffwechsel an. Frische rote Chilli-Schoten werden für eine leicht feurig-pikante Note in zahlreichen Detox Delight Gerichten verwendet.

Chlorella ist eine einzellige winzige Algenart, die in frischem Wasser wächst und auch in dunkelgrünem Blattgemüse vorkommt. Sie ist reich an Proteinen, Carotinoiden und Enzymen (v.a. Pepsin) und besitzt den höchsten Chlorophyll-Anteil von allen auf der Erde vorkommenden Pflanzenarten, was ihr jede Menge positive Effekte auf Herz-Kreislauf- und Immunsystem beschert. Als reichhaltiger Vitaminlieferant unterstützt sie die Bildung der roten Blutkörperchen und wirkt positiv auf den Muskelaufbau, die Sauerstoffversorgung des Muskelgewebes, den Stoffwechsel und die Atmung. Chlorella enthält außerdem Verdauungsenzyme und einen einzigartigen Wachstumsfaktor, der die Heilung und Erneuerung von Zellgewebe anregt, sowie Antioxidantien, DNA and RNA, die alle dem Alterungsprozess entgegenwirken. Chlorella ist äußerst ballaststoffreich und regt die Produktion einer günstigen Darmflora an. So kommt es seltener zu Heißhungerattacken oder Völlegefühl. Die Verdauung wird verbessert, was auch geringere Fettablagerungen zur Folge hat. Chlorella ist auch ein ganz hervorragender Detox-Helfer, denn ihre unverdauliche Hülle kann Schwermetalle und andere Giftstoffe in unserem Körper aufnehmen und ausschleusen. Ideal wirkt sie in Ergänzung mit Spirulina. Chlorella wird am besten als feines Pulver aufgenommen und findet sich als solches in den grünen Detox Delight Smoothies wieder.

Fenchel ist bekannt für seinen delikaten lakritzeartigen Geschmack. Er gehört derselben Familie wie der Sellerie an und teilt auch viele seiner Nährstoffeigenschaften. Er ist reich an Beta-Karotin, Folsäure, Vitamin C und den Mineralien Eisen, Calcium und Magnesium. Seinem vergleichsweise hohen Calcium- und Magnesium-Gehalt verdankt er seine beruhigende und entspannende Wirkung. Wie auch der Sellerie ist er ein ausgezeichnete Kalium-Lieferant, ein Mineral, das zur Senkung eines hohen Blutdrucks beitragen kann. Frischer Bio-Fenchel wird für einige der Detox Delight Säfte entsaftet.

Goji Beeren sind auch als chinesische Wolfbeeren bekannt und gelten als die vermutlich nährstoffreichste, uns bekannte Frucht oder auch die Frucht der Langlebigkeit. Sie enthalten 18 Arten von Aminosäuren, 21 Spurenelemente einschließlich Zink, Eisen, Kupfer, Calcium, Germanium, Selen und Phosphor und das komplette Spektrum an Nahrungs-Antioxidantien, Carotinoiden, einschließlich Beta-Karotin, Zeaxanthin und Lutin. Außerdem 500-mal mehr Vitamin C als Orangen, Vitamin B1, B2, B6 und Vitamin E. Mit ihren zahlreichen hoch wirksamen Antioxidantien schützen sie uns vor Schäden durch freie Radikale und beugen vorzeitiger Alterung vor. Goji Beeren besitzen außerdem entzündungshemmende, antibakterielle Eigenschaften, haben einen positiven Effekt auf die Funktion von Leber, Verdauung und Gedächtnis und stärken das Immunsystem. Mit ihrem hohen Anteil an speziellen, essenziellen Fettsäuren unterstützen sie unseren Körper bei der Hormonproduktion und stärken auch die Funktion von Gehirn und Nervensystem. Goji Beeren werden im Orient schon lange als Mittel für Anti-Aging und Langlebigkeit und zur Stärkung von Kraft und Potenz betrachtet. In der traditionellen chinesischen Medizin hat sich ihr Einsatz ebenfalls seit mehreren tausend Jahren bewährt. Getrocknete Goji Beeren werden als wertvolle Zutat für Detox Delight Smoothies und Müslis verwendet.

Gurken zählen zu den basenreichsten Gemüsesorten, wirken harnsäurelösend und wassertreibend. Bekannt sind sie auch für ihren kühlenden und feuchtigkeitsspendenden Effekt. Ihre harte dunkelgrüne Schale ist ballaststoffreich und enthält eine Vielzahl wohltuender Mineralien wie Silicium, Kalium und Magnesium. Silicium ist wesentlicher Bestandteil eines gesunden Bindegewebes, wozu auch Muskel, Bänder, Sehnen, Knorpel und Knochen zählen. Von ihrem hohen Silicium-Gehalt profitieren auch Haut, Haare und Nägel. Ihr hoher Wasseranteil macht Gurken zum natürlichen Feuchtigkeitslieferant – ein Muss für strahlende Haut. Das Fleisch der Gurke enthält außerdem Vitamin C, das entzündungshemmend und immunstärkend wirkt. Außerdem ist Gurkensaft ein hervorragender Verdauungshelfer und besitzt einen reinigenden Effekt auf Darm, Nieren und Haut. Er wird auch zur Behandlung von Rheumatismus eingesetzt, da er hilft, überschüssige Säuren aus den Gelenken zu schleusen. Frische Bio-Gurken finden Verwendung in den Detox Delight Säften und Salaten.

Grapefruits enthalten Glucar- und Galacturonsäure, die die Verdauung fördern und sich günstig auf den Cholesterinspiegel auswirken. Sie verbessern außerdem unseren Zuckerstoffwechsel und führen dazu, dass weniger Insulin produziert werden muss. Die bitter-süßen Zitrusfrüchte verleihen einigen Detox Delight Säften ihren fein-herben Geschmack.

Ingwer entfaltet im Körper eine wärmende Wirkung und ist für seine verdauungsanregende Wirkung bekannt, weshalb er viel in der ayurvedischen Küche

eingesetzt wird. Nicht nur dort wird er seit langem erfolgreich zur Linderung von verschiedenen Magen-Darm Beschwerden eingesetzt und beruhigt und entspannt den Darm-Trakt. Er besitzt viele heilende Eigenschaften und wirkt vor allem auch entzündungshemmend, weshalb er gerne bei Knochenerkrankungen oder rheumatoider Arthritis eingesetzt wird, wo er Schmerzen lindern und die Beweglichkeit verbessern kann. Ingwer kann auch zum Schwitzen anregen, was bei Erkältungen und Grippe von Vorteil sein kann. Er hilft außerdem Erkältungen vorzubeugen, Schleim in Nebenhöhlen, Lunge und Bronchien zu lösen, und ist aufgrund seiner antiseptischen Eigenschaften auch gut bei Halsentzündungen. Erfolgreich angewendet wird er auch gegen Übelkeit und Reisekrankheit. Frischer Ingwer bringt Schärfe und Schwung in viele Detox Delight Säfte und Dressings.

Die **Kakao** Pflanze wächst in Südamerika. Je nach Reifegrad bildet sie gelbe bis orange-farbene Fruchtstände aus, die jeweils 20 bis 60 Samen, die sogenannten Kakao Bohnen, eingebettet in ein weißes Fleisch, enthalten. Die Bohnen besitzen einen äußerst hohen Fettanteil, 40–50% in Form einer Kakao Butter. Kakao ist eine exzellente Antioxidantien-Quelle und reich an Magnesium. Bei Detox Delight wird nur roher Kakao verwendet, d.h. dass die Bohnen vor der Weiterverarbeitung nicht erhitzt bzw. geröstet werden, um alle Nährstoffe zu erhalten. Zum Einsatz kommt er in Smoothies.

Karotten gelten als eine der gesündesten Gemüsesorten überhaupt, denn sie sind besonders reich an den Vitaminen A, C und E, die zu den bedeutendsten Antioxidantien zählen. Wie alle Wurzelgemüse stecken Karotten voller Nährstoffe. Ihr hoher Calcium Gehalt ist gut für gesunde Knochen und Zähne. Sie haben im Körper eine hervorragende Reinigungswirkung und sind besonders gut für unsere Haut, wirken Säure-neutralisierend im Blut und beruhigend auf Nervensystem und Darmwände. Ihre vielleicht wichtigste Eigenschaft ist der stärkende und reinigende Effekt auf die Leber. Eine der wesentlichen Aufgaben der Leber ist es, mit Fetten und Ölen fertig zu werden, und, Karotten helfen dabei, den Fett- und Cholesterin-Spiegel im Blut zu senken. Auch Augen und Haut profitieren von Karotten. Studien haben sogar ergeben, dass sie sogar Alzheimer vorbeugen sollen. Laut dem American Journal of Medicine (Sept. 2006) sinkt das Risiko an Alzheimer zu erkranken um ganze 76%, wenn man 3 oder mehrmals pro Woche Karottensaft trinkt. Oft wird Karottensaft als Basis in Anti-Krebs Diäten eingesetzt. Das Beta-Karotin wird am besten vom Körper aufgenommen, wenn es mit etwas Fett oder Öl (z.B. aus Samen oder Nüssen) kombiniert wird. In der Detox Delight Küche werden täglich kiloweise frische Bio-Möhren zu Säften, Salaten und Raw Food Speisen verarbeitet.

Phytochemikalien im **Knoblauch** können Herzinfarkt, hohem Blutdruck und Darmkrebs vorbeugen und außerdem den Cholesterinspiegel im Blut senken. Knoblauch ist ein natürlicher Schleimlöser, wirkt antibakteriell, antiviral und kann dabei helfen, Erkältungen und Infekte abzuwehren. In geringen Dosen wird er für einige Detox Delight Dressings verwendet.

Kohl ist reich an Vitamin C, B Vitaminen und hat kaum Fett. Rotkohl hat einen hohen Beta-Karotin Gehalt, das der Körper benötigt, um Vitamin A herzustellen. Frischer Rot- und Weißkohl sind knackig-gesunder Bestandteil in verschiedenen Detox Delight Salaten.

Koriander stimuliert und den Magen, stärkt seine Funktion und fördert die Verdauung. Er verleiht einigen unserer Detox Delight Salate ihre besondere exotische Note.

Kreuzkümmel wird vor allem in der ayurvedischen Medizin und Küche viel wegen seiner verdauungsfördernden Eigenschaften eingesetzt. Bei Detox Delight wird er zum Würzen von Raw Food Gerichten und Saucen verwendet.

Lecithin

Lecithin ist gut für gesunde Nerven und stärkt die Gehirnfunktion. Es hilft außerdem bei der Aufspaltung von Fetten und dem Transport von Fetten und Fettsäuren im Körper. Gleichzeitig verhindert es die Anhäufung von übermäßig viel sauren oder basischen Substanzen im Blut, unterstützt den Transport von Nährstoffen durch die Zellwände und regt die Ausschüttung von Hormonen an.

Leinsamen Pflanzen werden vor allem wegen ihres äußerst ölreichen Samen angebaut. Das naturbelassene Öl ist als Leinöl bekannt und wird für generelles Wohlbefinden und eine gesunde Ernährung empfohlen. Die Samen haben einen nussigen Geschmack und besitzen den in der Natur höchsten Omega-3 Fettsäuregehalt, 50% mehr als in Fischöl. Sie enthalten außerdem Omega-6 and Omega-9 Fettsäuren, B Vitamine, Kalium, Magnesium, Lecithin, Ballaststoffe, Zink und Proteine. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass Omega-3 Fettsäuren das Cholesterin senken und verstopften Arterien vorbeugen können, die normalerweise zu Herzinfarkten und Thrombosen führen. Leinsamen stärken das gesamte Herz-Kreislauf-System und haben sogar krebsabwehrende Eigenschaften. Als natürlicher Schmierstoff und reichhaltige Ballaststoffquelle reduzieren sie außerdem das Risiko von Verstopfungen und Darmerkrankungen, helfen bei der Ausscheidung von Schlacken aus dem Körper und fördern eine regelmäßige Verdauung. Leinsamen können das Immunsystem stärken and liefern Fette, die für das Hirnwachstum als Ausgangsstoff fungieren, weshalb ihre Aufnahme auch während der Schwanger- und Stillzeit sehr empfohlen wird. Sie werden auch viel eingesetzt, um Hautbeschwerden wie Akne zu behandeln. Daneben unterstützen sie den Körper auch beim Abnehmen, denn Fette, die hoch an essenziellen Fettsäuren sind, tragen dazu bei, den Stoffwechsel anzuregen und dadurch die überschüssigen, ungesunden Fette im Körper zu verbrennen. Frisch gemahlene Leinsamen sind ein wichtiger Basisbestandteil vieler Detox Delight Raw Food Kreationen.

Maca Pulver wird aus der Maca Pflanze gewonnen, die in den Peruanischen Anden heimisch ist. Sie gehört zu den Kreuzblütlern der Karotten-, Rettich- und Pastinaken-Familie und wird von den Peruanern bereits seit mehreren tausend Jahren angebaut, und zwar nicht nur als Nahrungsmittel, sondern auch wegen ihrer heilenden Eigenschaften. Maca enthält unzählige Vitamine, Mineralien, Enzyme und alle essenziellen Aminosäuren. Maca ist ein Adaptogen, d.h., es passt sich dem Stoffwechsel jedes Körpers an und kann dazu beitragen, den optimalen Gesundheits- und Energiezustand zu erlangen. Es verfügt über einen außerordentlich hohen Anteil von Spurenelementen und enthält Substanzen, die wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge die endokrinen Drüsen, einschließlich der männlichen und weiblichen Fortpflanzungsorgane stärken. Als natürlicher Energielieferant für das gesamte endokrine System, einschließlich der Eierstöcke, Hoden, Nebennieren, Bauchspeicheldrüse und Schilddrüse. Traditionell wird es auch zur Regulierung und Normalisierung des Menstruationszyklus, zur Stimulation der Fruchtbarkeit bei Männern

und Frauen, Verlängerung der sexuellen Ausdauer, Steigerung der Libido and Behandlung von Impotenz verwendet. Maca Pulver wird ausgewählten Detox Delight Smoothies zugefügt.

Mandeln enthalten kaum Kohlenhydrate und sind die einzige basische Nuss. Sie sind besonders reich an Vitamin E und einfach ungesättigten Fetten und sind Bestandteil der Detox Delight Mandelmilch sowie vieler Raw Food Gerichte.

Mangold steht aufgrund seiner beeindruckenden Zahl von gesundheitsförderlichen Nährstoffen an der Spitze der heilbringenden Gemüsesorten. Seine grünen Blätter enthalten eine ganze Reihe von Nährstoffen, u.a. die Vitamine K, A, C und E, die Mineralien Magnesium, Mangan, Kalium, Eisen – außerdem jede Menge Ballaststoffe. Er liefert außerdem viel Kupfer, Calcium, Vitamin B1, B2, B6, Proteine, Phosphor, Zink, Folsäure, Biotin und Niacin. Wie alle grünen Blattgemüse enthält Mangold eine Fülle von Chlorophyll – einem natürlichen Energielieferant und hervorragendem Detox Booster. Frischer Mangold wird für einige der Detox Delight Juices entsaftet. Leider ist er wie auch andere Blattgemüse nicht sehr ergiebig: Um eine paar wenige Milliliter Saft zu gewinnen, wird eine große Menge benötigt, was Mangold Saft zu einem äußerst teuren Vergnügen macht.

Mangos zählen zu den wahren Schönmachern von Innen. Ihre Enzyme, z. B. Catecholoxidase, Laccase und Magneferin, reinigen den Darm und begünstigen ein glattes Hautbild. Sie enthalten außerdem jede Menge Beta Karotin und viele B-Vitamine, die das Haarwachstum fördern. Man sagt der Mango außerdem nach, gegen Depressionen zu helfen. Die gesunde exotische Köstlichkeit verfeinert unter anderem Detox Delight Salate.

Minze hilft dem Körper, ausreichend Magen- und Gallensaft zu produzieren, unterstützt die Verdauung und wird aufgrund enthaltener Flavonoide mit krampflösender Wirkung erfolgreich zur Linderung von Reizdarm-Problemen, Bauchkrämpfen und Blähungen eingesetzt. Insbesondere im Sommer verleihen wir unseren Detox Delight Säften mit ihrer Hilfe einen herrlich erfrischen Kick, der mit einem leicht kühlenden Effekt einhergeht. Auch zur frischen Abrundung einiger unserer Salate verwenden wir gerne Minze.

MSM steht für Methylsulfonylmethan. Streng genommen handelt es sich dabei nicht um ein Nahrungsmittel sondern ein schwefelhaltiges, aus der Natur gewonnenes Nahrungsergänzungsmittel. Unser Körper benötigt Schwefel, um neue Zellen zu bilden. Nur, wenn genug Schwefel und Vitamin C vorhanden ist, ist er in der Lage starke, gesunde Zellen zu bilden und die alten zu ersetzen. MSM wird oral eingenommen und wirkt entgiftend. Es wird außerdem häufig verwendet, um Allergien, Entzündungen und Arthritis zu behandeln und Schmerzen zu lindern. Es wirkt kräftigend für Haare und Fingernägel, schenkt weiche Haut und lindert allergische Reaktionen an den Augen und Atemwegen. MSM unterstützt die Bildung von Collagen, Keratin und Knorpel und hilft so, auch die Beweglichkeit des gesamten Körpers zu erhöhen. MSM in Pulverform ist Bestandteil einiger Detox Delight Smoothies.

Orangen haben genauso wie Zitronen einen basischen und damit reinigenden Effekt auf unseren Körper. Sie wirken schleimlösend, entsäuern das Blut und reinigen die Leber. Reich an Vitamin-C helfen sie außerdem dabei, freie Radikale zu zerstören. Ihr hoher Säureanteil reinigt gründlich von Innen und spült Giftstoffe und Säureschlacken aus den Zellen. Aus diesem Grund wird Orangensaft gerade in Detox-Programmen viel eingesetzt. Mit ihrem hohen Vitamin-C und Bioflavonoiden Gehalt sind Orangen die Nummer 1 Frucht, um Erkältungen und Infekte abzuwehren. Frisch gepresste Bio-Orangen sind in vielen Detox Delight Säften enthalten.

Paprika besitzen einen hohen Vitamin-C Anteil, der die Haut vor UV-Strahlung und Umwelteinflüssen schützt und eine übermäßige Hautpigmentierung verhindert. Das meiste Vitamin-C steckt übrigens in roten Paprika. Rote und gelbe Paprika werden in vielen Detox Delight Salaten verwendet.

Petersilie besitzt vergleichsweise viel Vitamin-A und -C and viele B-Vitamine. Sie enthält außerdem Mineralien, die vom Körper besonders leicht aufgenommen werden können, besonders Eisen. Petersilie enthält dreimal so viel Vitamin-C wie Orangen, doppelt so viel Eisen wie Spinat und ist reich an Vitamin-A, Kupfer und Mangan. Sie wirkt Blut-reinigend, Darm-anregend und ist daher auch ein guter Verdauungs- und Detox-Helfer. Bewährt hat sie sich auch als Atem-Erfrischer. Wegen ihres leckeren Aromas wird sie nicht nur in vielen Detox Delight Gerichten sondern auch Säften verwendet.

Pinienkerne enthalten viel Zink, das die Talgsekretion mindert und die Heilung unserer Haut beschleunigt. Die köstlichen kleinen Kerne verfeinern in der Detox Delight Küche Saucen und Salate.

Purple Corn Pulver wird aus einer lila-farbenen Mais-Art gewonnen, die hauptsächlich in Peru angebaut wird. Die lila-farbenen Pigmente stecken voller Anthocyanine, die zu den wirksamsten Antioxidantien gehören. Purple Corn enthält die dreifache Menge davon wie Blaubeeren. Das wirkungswolle bläuliche Pulver kommt in einige der Detox Delight Beeren Smoothies.

Rote Beete sind eine hervorragende Quelle für Folate, Vitamin C and Ballaststoffe. Aufgrund ihres hohen Eisengehalts wirken sie blutbildend und stark Leber und Darm reinigend und sind somit ein idealer Begleiter für jedes Detox-Programm. Neben Darm und Leber profitieren auch die Gallenblase und die Nieren von roter Beete. Ihre farbreichen Pigmente sind wirksame Radikalfänger und sollen sogar Krebs vorbeugen. Rote Beete verleihen nicht nur unserem Pink Detox Juice seine fantastische Farbe sondern auch vielen unserer Salate.

Rotkohl ist eine wahre Ballaststoffbombe, was ihn nicht nur besonders sättigend macht, sondern auch die Darmreinigung unterstützt. Das in ihm enthaltene Vitamin-C kurbelt zusätzlich auch die Fettverbrennung an. Frischer Rotkohl gehört in viele Detox Delight Salate.

Seegras/Algen besitzen einen hohen Anteil des Spurenelements Jod, das für eine richtige Schilddrüsenfunktion wichtig ist und daher auch den Stoffwechsel in Gang hält. Als

sättigendes und äußerst ballaststoffreiches Topping veredeln sie manchen Detox Delight Salat.

Sellerie ist eine ideale pflanzliche Ballaststoffquelle. Er enthält eine hohe Konzentration an natürlichen alkalischen Mineralien, besonders natürlichem Natrium, das essenziell für eine gute Verdauung ist. Als Saft hilft er Verdauungsbeschwerden zu lindern, wirkt entsäuernd Blut- und Lymphreinigend und hilft den pH-Wert im Blut zu regulieren, was Säureansammlungen in den Gelenken entgegenwirkt und Arthritis vorbeugt. Er ist reich an Kalium und Natrium, den beiden Kernelementen zur Regulierung des körpereigenen Flüssigkeitshaushalts, und stärkt dank seines hohen Vitamin C Gehalts das Immunsystem. Im Sellerie enthaltene Flavonole wie Quercetin, Kämpferol und Isorhamnetin senken außerdem das Herzinfarkt-Risiko. Selleriesaft regt die Urinproduktion an und hilft dem Körper, überschüssige Flüssigkeiten auszuscheiden. In Stangenform verleiht er einigen unserer Säfte eine würzige Note, in Knollenform bereichert er Salate.

Spinat enthält viel Eisen, Vitamin C, B Vitamine und jede Menge Chlorophyll – einem natürlichen Energielieferant und hervorragendem Detox Booster. Frischer Blattspinat wird für einige der Detox Delight Juices entsaftet. Leider ist er wie auch andere Blattgemüse nicht sehr ergiebig: Um eine paar wenige Milliliter Saft zu gewinnen, wird eine große Menge benötigt, was Spinat Saft zu einem äußerst teuren Vergnügen macht.

Spirulina ist eine Mikroalge mit einem außergewöhnlich hohen Anteil an verwertbarem Protein und allen Aminosäuren. Mit 60-70% ist sie proteinreicher als jede andere natürliche Nahrungsquelle und die meisten anderen Lebensmittel. Im Gegensatz zu anderen Proteinen ist das Protein in der Spirulina Alge zu 85-95% verdaulich. Noch größerer Nährwert steckt in den ebenfalls zahlreich enthaltenen Antioxidantien, Vitaminen, Mineralien und anderen wohltuenden Nährstoffen wie essenziellen Fettsäuren, Lipiden, Phytochemikalien wie Carotenoiden, Chlorophyll und Phycocyanin, einem Protein, das als Krebshemmer bekannt ist. Nur 3-10 Gramm täglich liefern eine ausreichende Menge an Vitamin B12 und B Komplex, Eisen, essenziellen Spurenelementen, Beta-Karotin u.v.m. Spirulina regt die Ausscheidung von Giftstoffen aus den Zellen an und kann dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Die beste Wirkung entfaltet sich, wenn Spirulina in Kombination mit Chlorella eingenommen wird. Spirulina wird am besten als feines Pulver aufgenommen und findet sich als solches gemeinsam mit Chlorella in den grünen Detox Delight Smoothies wieder.

Sprossen enthalten wesentlich mehr Vitamin C als ungekeimte Samen und Hülsenfrüchte und sind außerdem besonders reich an Enzymen, Proteinen und Ballaststoffen. Für Detox Delight Salate werden u.a. Alfalfa, Radieschen oder Aduki Bohnen Sprossen verwendet.

Tomaten sind reich an Vitamin C und dank ihrem Wasseranteil von fast 95 Prozent herrlich erfrischend. Tomaten enthalten außerdem viel Vitamin A, Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium und Kalzium und haben nur wenige Kalorien. Studien haben sogar ergeben, dass ein höherer Konsum von Tomaten mit einem niedrigeren Krebsrisiko einhergeht. Frische und/oder sonnengetrocknete Bio-Tomaten gehören in zahlreiche Detox Delight Gerichte.

Walnüsse haben mit den höchsten Proteinanteil von allen Pflanzen. Sie sind reich an Ballaststoffen, B Vitaminen, Magnesium und Antioxidantien wie Vitamin E. Außerdem enthalten sie viel Omega-3 Fettsäuren und haben sich bei der Senkung von Cholesterin bewährt. In der Detox Delight Küche werden sie hauptsächlich für Raw Food Kreationen und als Salatbeigabe verwendet.

Weizengras ist eine Gräserart, die einen extrem hohen Anteil von Zellulose besitzt, was sie zunächst unverdaulich macht. Weiterverarbeitet als Saft oder Pulver kann Weizengras aber dazu beitragen, Giftstoffe aus dem Körper zu schleusen. Es steckt voller Vitamine, Mineralien, Enzyme und Aminosäuren, kein Wunder also, dass es sich so positiv auf die Gesundheit auswirkt. Leber und Nieren können von der Einnahme ebenfalls profitieren, da der Aufbau des Gewebes angeregt wird. Auch bei Problemen mit Akne und der damit verbunden Narbenbildung ist es hilfreich. Sein hoher Chlorophyll-Gehalt ist von Vorteil für Blut, Organe und die Abwehr von Krankheiten, da es die Bildung von roten Blutkörperchen fördert, das Blut reinigt und die Organe entgiftet. Die Vielzahl an essenziellen Vitaminen, Mineralien und Enzymen im Weizengras können dem Körper dabei helfen, einen optimalen Gesundheitszustand zu erreichen und beizubehalten. Frisch gepresstes Weizengras wird für verschiedene Detox Delight Säfte verwendet.

Yacon ist eine Wurzelknolle, die in den peruanischen Anden wächst und dort seit Jahrhunderten als Gemüse, Salat oder einfach pur gegessen wird. Die süßlich schmeckende Wurzel ist die reichste, uns bekannte, natürliche Quelle an Fruktooligosacchariden (FOS), einem süßen Stoff mit weniger Kalorien als Glukose und Fruktose, der eine gesunde Darmflora fördert und auch bei Diabetes ideal ist. Mit Yacon gesüßte Speisen sind nicht nur kalorienarm sondern fördern weder Karies noch Über- und Unterzuckerung, wie es bei gewöhnlichem Zucker (Saccharose) der Fall ist. FOS wird im menschlichen Verdauungssystem nicht umgewandelt und kommt daher unverändert im Darm an, wo es hilft Verstopfung und sogar das Risiko an Darmkrebs zu erkranken zu verringern. **Yacon Sirup** besteht aus 100%tig reiner Yacon Wurzel und verleiht den Detox Delight Nussmilchs und -Shakes ihren mild süßen karamellartigen Geschmack.

Zitronen sind bekannt für ihren außergewöhnlich hohen Vitamin C Gehalt. Der stärkt nicht nur das Immunsystem, sondern macht sie zu extrem wirksamen Detox Boostern. Ihr Saft kurbelt den Stoffwechsel an. Die Zitronensäure reinigt den Darm-Trakt, beseitigt Giftstoffe und gesundheitsschädliche Darmbakterien. Von allen Zitrusfrüchten haben Zitronen den stärksten Säure-neutralisierenden Effekt, was sie zu einer der wichtigsten Zutaten in jedem Entschlackungsprogramm macht.