

Kassia fistula - Das Wunder der Entgiftung

Frühstück par excellence

Wer mit Rohkost beginnt und seine Ernährungsweise auf rohe, ursprüngliche Lebensmittel umstellt, wird unweigerlich zuallererst mit **dem Phänomen der Entgiftung** konfrontiert. Die fremden, denaturierten Moleküle aus der Kochkost, die sich in unserem Organismus in all den Jahren „gutbürgerlicher Kost“ angehäuft haben und die wir seitdem mit uns herumtragen, wollen endlich wieder hinaus.



Das ist nicht immer sehr angenehm. **Schwindel, Kopfschmerzen, Schweißausbrüche, Unzufriedenheit, eine laufende Nase, Verstopfung (oder auch Durchfälle), nervöse Erregung, unruhiger Schlaf, Depression, Mundgeruch, Hautausschläge oder auch unkontrollierbare Hungergelüste** können unangenehme Begleiterscheinungen sein, wenn unser Körper sich von Giftstoffen befreit. Ohne die ständige Belastung durch die Kochkost nutzt der Organismus nun prompt alle Möglichkeiten, Toxine (Giftstoffe) loszuwerden. Jedoch ist **nur über den Darm eine gefahrlose, schnelle Ausscheidung** der angestauten Toxine möglich. Er ist mit einer Fläche von **300m²** unser größtes Ausscheidungsorgan und beim Abbau unserem Organismus fremder Abfallprodukte weitaus effektiver als andere Organe (wie Niere und Haut). Die Toxine sollten hierbei im Idealfall zunächst



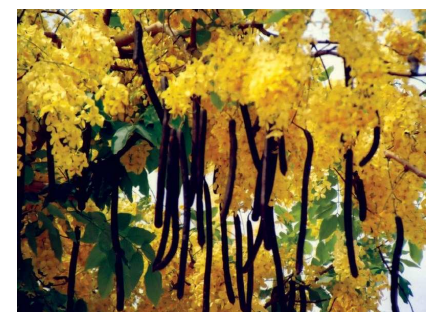
1. **aus den Zellen ins Blut** befördert werden, dann
2. **aus dem Blut in den Darm**, und schließlich
3. **über den Darm aus dem Körper**.



„Dein Lebensmittel sei dein Heilmittel“

Tatsächlich gibt es eben eine einfache, natürliche und effektive Möglichkeit, die Entgiftung des Organismus zu unterstützen:
Die Kassia fistula.

Kassia fistula, auch Manna genannt (weitere Synonyme: Sennesfrucht, Röhrenkassie, Puddingröhrenbaum), gehört in die botanische Gruppe der Leguminosae (Caesalpinioideae-Cassieae), ist eine Baumart von biblischem Alter und im Wildwuchs und Streuanbau überall in den Tropen anzutreffen. Dort nennt man sie wegen ihrer langen gelben Blütentrauben auch **den „Indischen Goldregen“** - und als Ziergehölz ist sie aus genau diesem Grunde ebenso gern gesehen.



Die Kassia-Früchte hängen an breitkronigen, bis 9 m hohen Bäumen und sind 30-60 cm lange, röhren- oder hohlstabartige, schwarzbraune Stangen mit einem Durchmesser zwischen 1 und 4



cm. Darin befinden sich zahlreiche dünne, fast kreisrunde Plättchen, die von dunkelbraunem bis schwarzem, klebrigem, angenehm süßlich schmeckendem Fruchtmarm umgeben sind; außerdem einige Samen, die - genauso wie die Schale - nicht essbar sind. Lediglich das Fruchtmarm wird von den Plättchen.

Die Kassia fistula ist eine unschätzbare Hilfe bei der körperlichen Entgiftung und erfüllt bei Rohkost gleich mehrere wichtige Aufgaben:

1. Abführende Wirkung durch Kassia

Kassia löst Verstopfungen auf (die abführende Wirkung ist die am längsten bekannte). Kassia zieht - ganz wichtig - keine Gewöhnung nach sich!

2. Blutreinigende Wirkung durch Kassia

Kassia hilft bei der Überführung der Toxine aus dem Blut in den Darm. Dies sieht man z.B. dann, wenn die in großer Menge im Blut enthaltenen Toxine zu Kopfschmerzen, nervöser Erregung etc. führen: Beim Verzehr von Kassia verschwinden diese Symptome, und die Gifte gehen in den Darm über.

3. Zellenreinigende Wirkung durch Kassia

Kassia hilft ebenso dabei, die Toxine aus den Zellen ins Blut zu transportieren. Sie enthält Sennoside (Glucoside), die die **Durchlässigkeit der Zellmembrane erhöhen**, und wirkt daher wie **eine Art „Lösungsmittel“ für Toxine**.

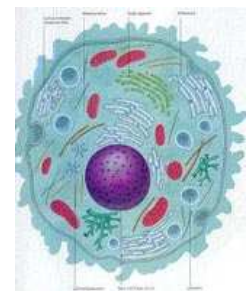
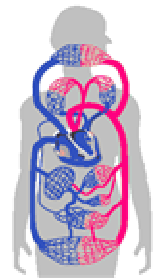
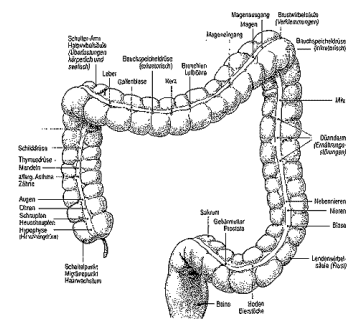
Somit können wir hier von einer **wahren „Tiefenreinigung“** sprechen, die dem gesamten Vorgang der Entgiftung zugute kommt, ihn unterstützt und fördert. Uns ist kein Abführmittel, kein Medikament, kein Nahrungsergänzungsmittel und keine andere Pflanze oder gar Frucht bekannt, die ähnliche Qualitäten hätte.

Für die Natur gibt es eben keinen Ersatz!

Am besten wird die Kassia **morgens auf leeren Magen** anstelle eines Frühstücks genommen, $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ Teelöffel. Sie kann aber auch am Abend eingenommen werden, allerdings erst drei Stunden nach einer Mahlzeit sowie mindestens eine Stunde vorher. Wichtig ist auch noch vorher ausreichend Wasser zu trinken und auf den Geschmack zu achten. Bei naturbelassenen Produkten kann der Körper „Ja“ und „Nein“ sagen. Wenn es unangenehm schmeckt oder brennt im Gaumen oder unangenehm ist, sofort die Kassia ausspucken. Dann ist sie vom Körper gerade nicht erwünscht. Den nächsten Tag kann man dann wieder probieren.

Unangenehmer Geschmack warnt vor zu stark abführender Wirkung, Ekel beim Lutschen vor zu starker Zellentgiftung (Detoxination).

Wenn Ihr Körper Kassia braucht, schmeckt sie süßlich, mild und angenehm - eine Mischung aus Lakritze, Schokolade und Konfitüre. Bei starkem, fast unangenehmem Geschmack ist Vorsicht geboten.



Zusammenfassend kann man sagen, dass die Cassia fistula ein wichtiges Lebensmittel ist, das uns in die Lage versetzt, unseren Körper auf Dauer zu entgiften.

Sie können Cassia bei Orkos bestellen:

Täglich auch am Wochenende 16 – 22 Uhr

Kostenfreie Telefonnummer 0800 999 888 1