

## FrISCHE Frucht- und Gemüsesäfte

Warum ist das Buch aus meiner Sicht heute so empfehlenswert?

In Deutschland haben wir folgende Situation:

- ca. 20 – 30 % der Deutschen sind chronisch krank
- täglich erhalten ca. 1.200 Menschen die Diagnose Krebs
- ca. 1.000 Menschen erhalten täglich die Diagnose Demenz
- 25 % der Deutschen sind krankhaft übergewichtig
- in Deutschland stieg die Anzahl der Operationen in den letzten 6 Jahren um 25 % (in Bayern sogar um 30 %)

... In allen Bereichen steigende Tendenz erkennbar

Dies spricht somit nicht unbedingt für eine optimale Medizin, eine gesundheitsfördernde Pharmazie und lässt auch Zweifel an der Krankheitsvorbeugung und der Lebensmittelindustrie zu – darüber soll sich aber jeder selbst Gedanken machen als mündiger Bürger.

Experten vermuten auch, dass die Problematik des „krankhaften Übergewichts“, die in allen westlichen Industrieländern (Wohlstandsländer) zu beobachten ist, nicht ein Problem der „Überernährung“, sondern vielmehr ein Problem der „Unterernährung“ ist: viele Lebensmittel sind heute stark denaturiert und enthalten schon lange nicht mehr die Nährstoffe die in Tabellen für diese Lebensmittel ursprünglich angegeben waren (auch wenn sie noch auf Lebensmittelpackungen aufgedruckt sein mögen).

Da der Körper aber auf diese essentiellen Nahrungsmittel angewiesen ist, erzeugt er (immer wiederkehrend) ein Hungergefühl und auch „Heißhungerattacken“, wenn diese Nährstoffe nicht mit der Nahrung aufgenommen werden.

Damit beginnt ein Kreislauf von Mangel im Körper, der die Entstehung von Krankheiten und die Degeneration von Gelenken, Nerven und Organen begünstigt - und gleichzeitig dazu führt, dass man immer mehr (fr)isst. **Hauptsache „voll“ ist eben nicht ausreichend.**

Die Hopi, ein Volk amerikanischer Ureinwohner, haben in einer Prophezeiung geschrieben „**sie werden vor vollen Tellern sitzen und trotzdem verhungern**“ – betrachtet man die gesundheitliche Entwicklung in Deutschland scheint es Zeit zu sein darüber nachzudenken, da der „starke Germane“ heute immer öfter mit künstlichen Gelenken, Gehhilfe, Rollator oder hinkend daherkommt ...

Über frisch gepresste Säfte aus biologisch angebauten Obst und Gemüse ist es möglich Mangel auszugleichen – und somit die eigene Gesundheit, Psyche und das eigene Wohlbefinden zu verbessern und Regenerative Prozesse zu fördern.

Grundsätzlich wären diese Nährstoffe natürlich auch in der „ganzen Frucht“ enthalten, doch der Vorteil von Säften ist, dass

1. die lebensnotwendigen Substanzen „offen“ liegen (deshalb sollte der Saft innerhalb von 10 Minuten getrunken werden) und so schneller und leichter aufgenommen werden können.

2. gleichzeitig über den Saft „mehr“ essentielle Substanzen (Überversorgung) aufgenommen werden, als über das Essen - es ist leichter den Saft von 1 kg Karotten täglich zu trinken, als 1 kg Karotten täglich zu essen.
3. die essentiell notwendigen Nährstoffe viel schneller in den Zellen aufgenommen werden können (was übrigens auch die Sättigung begünstigt) und somit auch der Verdauungstrakt – der bei vielen Menschen stark belastet ist – entlastet wird.
4. die Nahrungsmittel „roh“, unverarbeitet und „lebend“ (im Gegensatz zu denaturiert und tot) aufgenommen werden.  
(In gekochtem Gemüse wären zwar mehr Faserstoffe enthalten, doch durch den Kochprozess verlieren diese ihren Magnetismus und arbeiten im Darm so, als ob man mit einem verschmutztem Wischmopp den Boden wischt: der Darm verschmiert und es häuft sich mit der Zeit eine Schleimschicht an, die beginnt zu faulen und Gifte und Bakterien produziert. Durch die Verschleimung des Darms wird auch der Serotoninspiegel oft drastisch verändert – ca. 90 % des Serotonins befindet sich im Darm und steuert die Darmtätigkeit und nur 10 % im Gehirn! Dies führt dazu, dass der Darm träge wird, was Verstopfung, Darmentzündungen, Divertikulose und andere Störungen begünstigt.)
5. Säfte eine hohe biologische Verwertbarkeit haben, die normalerweise keine pharmazeutische Vitaminpille oder Nahrungsmittelergänzungspräparat erreichen kann.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat festgestellt:

"Eine Ernährung, die wenig Obst und Gemüse (aus ökologischem Anbau) enthält, zählt zu den **Top 10 auf der Risikofaktorenliste für die weltweite Mortalität** (Sterblichkeit)."

"Es ist davon auszugehen, dass ein geringer Verzehr von (ökologisch angebauten) Obst und Gemüse weltweit für etwas **19 % der Magen- und Darmerkrankungen**, etwas **31 % der ischämischen Herzerkrankungen** und **11 % der Schlaganfälle** verantwortlich ist."

"Krebs ist jährlich für 7,1 Millionen Todesfälle weltweit verantwortlich. Die Ernährung ist dabei für etwa **30 % aller Krebserkrankungen** in den westlichen Ländern verantwortlich."

Die zeitgemäße Empfehlung der WHO über die Bedeutung der Nahrung um die Gesundheit zu verbessern und zu erhalten, finden wir auch bei Hippokrates, dem Begründer der modernen Medizin auf den früher Ärzte „vereidigt“ wurden: „Die Nahrung soll Eure Medizin sein“. Die moderne Ernährung und Pharmazie ist davon weit entfernt, wie die Entwicklung der Krankheitsdaten in den Industrieländern vermuten lässt. Der Hintergrund könnte hier ggf. sein, dass man auf natürliche Nahrungsmittel kein Patent anmelden kann und somit der Profit geringer ausfällt.

(Wer mehr auf die Bibel hören möchte, findet hier auch eine entsprechende Anleitung im Alten Testament: „Der Herr hat die Medizin aus der Erde erschaffen und jener der Weise ist, wird diese nicht verabscheuen“ von König Salomo (Ekklesiastes 38:4)

„... und die Frucht soll daher als Lebensmittel dienen und das Blatt zum heilen“ (Ezekiel 47:12)

Mit selbst gemachten Frucht- und Gemüsesäften führen Sie dem Körper somit nicht nur Flüssigkeit zu, sondern gleichzeitig auch hervorragende Nahrungsmittel.

Sehr wichtig ist dabei, dass die verwendeten Nahrungsmittel aus biologischem Anbau stammen, da Nahrungsmittel aus der industrialisierten Landwirtschaft oder denaturierte Lebensmittel, wie

wir sie heute in vielen schönen bunten Packungen in den Verkaufsregalen der Supermärkte finden, teilweise nur noch ca. 20 % der Inhaltsstoffe enthalten, wie Früchte aus biologischem Anbau. Auch ist die toxische Belastung (Pestizide, Insektizide, Antimykotika) oft hoch – teilweise so hoch, dass z.B. die Schale eines Apfels für ein Kleinkind bereits gefährlich wird.

Wenn Sie diese hervorragende Flüssigkeits- und Nahrungsmittelkonzept nutzen wollen, brauchen Sie nun entweder einen Entsafter (wenn Sie Säfte machen wollen) oder einen Mixer (wenn Sie Smoothies bevorzugen).

Säfte haben den Vorteil, dass weniger faserige Stoffe enthalten sind und somit die Resorption leichter und schneller möglich ist, was bei einer bestehenden Krankheit ein Vorteil ist, da der Organismus weniger Energie aufwenden muss für die Verwertung.

Smoothies (Ganzfruchtsäfte) haben den Vorteil, dass alle Pflanzenteile enthalten sind.

### **Welches Gerät ist notwendig?**

Für Säfte: eine vertikale Saftpresse mit einer Drehzahl unter 80 Umdrehungen in der Minute

Für Smoothies: ein Mixer mit einer Drehzahl von mindesten 25.000 Umdrehungen in der Minute

Falls Ihnen die Anschaffung eines solchen Entsafters oder Mixers für ihre Gesundheit zu teuer ist, empfiehlt es sich **regelmäßig** wenigstens Säfte aus biologischem Anbau zu trinken, damit Sie ihrem Körper wichtige Vital- und Nährstoffe zuführen, die in der denaturierten Nahrung unserer Zeit nicht mehr ausreichend enthalten sind.

Fabrikfruchtsäfte werden zudem meist durch Schweinegelatine gefiltert, damit der Saft klar ist und optisch „schöner“ aussieht – dabei werden dem Saft jedoch gleichzeitig die wichtigen Nährstoffe der Pflanzen herausgefiltert.

Sie kaufen für Ihr Auto Benzin für 1,50 pro Liter an der Tankstelle und Motoröl, das vielleicht 5 Euro pro Liter kostet – dann sollten Sie für sich auch mal frisch gepresste Säfte für „ihren Gesundheits-Motor“ testen.

Falls sie keinen eigenen Garten haben und es ihnen zu „nervig“ ist frische Bio-Ware zu suchen und nach Hause zu tragen, googeln Sie doch mal „Rollende Gemüsekiste“.