



Gesundheitsförderung - Organisationsentwicklung

Dr. Norman Walker

FrISCHE Frucht und Gemüsesäfte

Die Wirkung liegt in der Tatsache begründet, dass nach der Trennung der Vitalstoffe und des Wassers von den Fasern die flüssige Nahrung besonders schnell verdaut wird. Die Verdauungsprozesse, die erforderlich sind um die Wirkstoffe von den Fasern zu trennen, benötigen Verdauungsarbeit und Zeit. Die Verdauung von ganzen Früchten und ganzem Gemüse braucht Energie, und die Quelle dieser Energie liegt in der Nahrung. Ein Teil der festen Nahrung, die man isst, wird als Brennstoff benutzt, um diese Energie zur Verfügung zu stellen. Die Fasern haben keinen Nährwert, aber sie haben einen nützlichen und dringenden Zweck. Sie wirken wie ein Besen im Verdauungskanal und fördern den Verdauungsvorgang. Es ist daher unerlässlich, dass eine wohlausgewogene Ernährung immer auch ganz frische Früchte enthält sowie Salate aus rohen frischen Gemüsesorten. Täglich frische Salate erhalten ihre Gesundheit. Achten Sie darauf die frischeste und beste Qualität einzukaufen.

Enzyme

Die Schlüsselfunktion für die Wirkung der Nahrung auf Ihren Körper ist das Leben in der Nahrung und in den Wirkstoffen, die wir Enzyme nennen. Enzyme sind keine Substanzen sondern ungreifbare, magnetische, kosmische Energie des Lebensprinzips, die eng verbunden ist mit allen Aktionen und Aktivitäten des Moleküls im menschlichen Körper, in Pflanzen und in jeder anderen Lebensform. Wo Leben ist sind auch Enzyme. Enzyme können bei niederen Temperaturen ohne Verluste konserviert werden. Erneuerung (Regeneration) ist das Gesetz des Lebens. Wir können die beste Nahrung zu uns nehmen, aber sie wird den Verfall unseres Körpers nicht verhindern, wenn wir negative Gemütszustände wie Furcht, Ärger, Frustration und Sorge haben. Halten Sie ihr Bewusstsein wertfrei und in Liebe.

Gesundheit ist die Voraussetzung für ein zufriedenes Leben

Salze und Mineralien müssen lebendig, das heißt organisch sein, damit der menschliche Körper sie aufnehmen und zur Versorgung und zur Regeneration seiner Zellen und Gewebe verwenden kann. Sonnenstrahlen übertragen Energie in pflanzliches Leben und aktivieren dabei die Enzyme. Sauerstoff ist ein wichtiges Element. Sobald man Nahrung kocht geht Sauerstoff verloren. Die meisten Enzyme werden bei 54°C zerstört, und der größte Teil der Lebenskraft, die als Nahrung benötigt wird, geht verloren.

HON® Schule ♦ Consulting

A-8010 Graz, Engelgasse 54

+43-650-350 76 36 | office@hon.or.at

www.hon.or.at



Warum nicht Früchte und Gemüse ganz essen?

Feste Nahrung erfordert eine viel längerer Verdauungszeit, bevor ihre Nährstoffe den Zellen und Geweben des Körpers zur Verfügung stehen. Sellerie ist wegen seines hohen Natriumchloridgehalts eines der besten Lebensmittel um Belastungen extremer Hitze zu begegnen. Ganze Früchte, Salate und Gemüse enthalten eine beträchtliche Menge an Faserstoffen. In diesen sind die lebenswichtigen Nährstoffe, die wir brauchen, eingeschlossen. Diese Moleküle und ihre jeweiligen Enzyme in frischen rohen Säften tragen zur schnellen Ernährung der Zellen, Gewebe, Drüsen, Organe und Körperteile bei. Mit Säften, die aus frischen rohen Früchten und Gemüse extrahiert werden, können Sie alle Zellen und Gewebe des Körpers mit den Elementen und Nahrungsenzymen versorgen, die sie benötigen, und zwar so, dass sie leicht verdaut und aufgenommen werden können. Mit Nahrungsenzymen sind die Enzyme unserer Nahrung gemeint. Die Zellen und Gewebe unseres Körpers haben ihre eigenen Enzyme, die dabei helfen unsere Nahrung zu verdauen und aufzunehmen.

Gekochte Nahrungsmittel

In der Regel schadet es nicht viel, gelegentlich etwas gekochte Nahrung zu essen (aber niemals gebratene Nahrung). Fruchtsäfte sind Reiniger des menschlichen Körpers, aber die Früchte müssen reif sein. Ein Apfel am Tag hält den Arzt fern, aber nur wenn wir außerdem reichlich andere rohe Nahrung essen. Früchte – mit nur drei oder vier Ausnahmen – sollte Sie nie zusammen mit Stärke- oder Zuckerprodukten essen. Früchte versorgen den Körper mit allen Kohlenhydraten und Zucker die er braucht. Gemüsesäfte sind dagegen die Baumeister und Erneuerer des Körpers. Sie enthalten alle Aminosäuren, Mineralien, Salze, Enzyme und Vitamine, die der menschliche Körper benötigt, vorausgesetzt sie werden frisch, roh und ohne Konservierungsstoffe getrunken und richtig extrahiert. Wie alle wertvollen Dinge im Leben ist der lebenswichtige Teil vom Gemüse – der Teil, der den größten konzentrierten Wert hat – am schwierigsten zu erreichen, da er in den Fasern steckt. Daher ist es notwendig, rohes Gemüse und Salate sehr gut zu kauen. Letzten Endes ist rohe Nahrung die Nahrung, die dem Menschen zugeordnet ist. Rohe Säfte werden innerhalb von zehn bis fünfzehn Minuten nach dem Trinken verdaut und aufgenommen, und sie werden fast gänzlich zur Erneuerung und Ernährung der Zellen, Gewebe, Drüsen und Organe des Körpers verwendet. Der ganze Verdauungs- und Aufnahmeprozess wird also mit einem Minimum an Anstrengung seitens des Verdauungssystems abgeschlossen. Wichtig ist es die Säfte täglich frisch zu trinken. Je besser extrahiert desto wirksamer.

Ausgewogene Ernährung

Um das richtige gesundheitliche Gleichgewicht zu halten, muss der größte Teil der Nahrung, die wir essen, lebendige, vitale, organische Elemente enthalten. Diese Elemente finden Sie in frischen rohen Früchten, Salaten, Gemüse, Nüssen und Samen. Was Pflanzen angeht so zählen Meeresalgen zu unseren wertvollsten Zusatznahrungsmitteln. Meeresalgen sind eine ausgezeichnete Quelle für organisches Jod und Spurenelemente, deren Bedarf wir durch unser normales Gemüse und Salate nicht decken können.