



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.

### **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

**HON® Schule ♦ Consulting**

CH-8820 Richterswil, Reidholzstrasse 24a

+41-79-755-60 29 | office@hon.or.at

www.hon.or.at

Natriumchlorid Gehalts 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.

### **Literaturnachweis:**

**FrISCHE Frucht und Gemüsesäfte**, Dr. Norman Walker, Goldmann Verlag

## **Dr. Urs Hochstrasser**

Dr. Urs Hochstrasser gilt weltweit als Spezialist für lebendige Nahrung.

### **Suchtmittel**

Zu Suchtmittel zählen Geschmacks- und Aromastoffe, isolierter Zucker, Fleisch, Eier, Weißmehlprodukte, Schokolade mit all den daraus entstandenen Produkten, sowie Colagetränke und allen anderen Getränken, die Koffein, künstliche Süß- Farb- und Aromastoffe plus Unmengen isolierten Zucker enthalten. Sie sind Suchtmittel, weil sie in unserem Hormonhaushalt und userem biologischen Ablauf eine Veränderungen hervorrufen und uns damit abhängig machen. Wer nicht glaubt, dass diese Produkte süchtig machen können, soll sie doch einfach einmal weglassen.

### **Zucker**

Isolierter Zucker in jeglicher Form ist säurebildend und enthält keinerlei Vitalstoffe, Enzyme, Mineralien und Spurenelemente die wichtig sind für die Verarbeitung des Zuckers im Körper. Er wird im Organismus zu Säure und Fett aufgespalten. Um die Säure zu neutralisieren, benötigt des Körper basische Mineralien und auch Vitamine. Da er sie nicht im Zucker und gleichen Übles im Weißmehl findet, entzieht er sie den Zähnen und den Knochen. Ebenfalls seigt die Aktivität des Magensaftes an und es entsteht ein vermehrtes Hungergefühl. Wer diesen Hunger nun mit Süßigkeiten oder Weißmehlprodukten stillt befindet sich im Teufelskreis, der so oft zu chronischer Überreizung der Schleimhäute führt.

### **Tierisches Eiweiß**

Eiweißüberschüsse in der Ernährung werden im Stoffwechsel nur unvollständig abgebaut, was zur Ablagerungen im Gewebe und in den Kapillaren führt. Prof. Wendt konnte in über 50-jährigen Forschungsarbeit nachweisen, dass diese Eiweißspeicherungen Anteil an der Entstehung von Bluthochdruck, Rheuma, Gicht, Allergien, Geschwüren, Krebs, Alzheimer und vielen andern Krankheiten haben. Eine Mahlzeit die Fleisch, Eier, oder Milchprodukte enthält führt zu einer deutlichen Erhöhung der Konzentration an weißen Blutkörperchen im Blut. Diese haben die Aufgabe Artfremde oder giftige Stoffe aus dem Blut zu eliminieren. Neben dem für den Menschen artfremden Eiweiß enthalten tierische Nahrungsmittel mehr Umweltgifte als pflanzliche Grundnahrungsmittel wie Obst, Gemüse und Getreide. Durch die Praktiken der modernen Tierhaltung enthalten Fleisch, Eier und Milchprodukte Antibiotika, Pestizide, Psychopharmaka und vor allem Stresshormone in bedeutenden Mengen.

### **Pflanzliche Nahrung**

Ab ca. 42° bis 45° C stirbt das Leben in der Pflanze ab. Auch die Licht-Energie reduziert sich ab dieser Temperatur drastisch, und durch den Kochvorgang verlieren die Lebensmittel - d.h. Mittel zum Leben - über 85 % ihres Nährwertes. Die Mineralstoffe werden unlöslich und



Gesundheitsförderung - Organisationsentwicklung

lagern sich in den Blutbahnen ab. Das durch die Erhitzung geronnene Eiweiß verschlackt und übersäuert das Blut. Damit ist der Nährboden für viele Krankheiten vorbereitet. Wäre die Natur sich dessen bewusst, würde sie uns mit gekochter Nahrung beschenken.

### **Pflanzenöle**

Pflanzenöle sind Hochleistungsnahrung für Gehirn und Körper. Unser Gehirn besteht zu 60% aus hochspezialisiertem Fett das laufend erneuert wird und benötigt deshalb hochwertige Öle. Ich möchte hier aus das Buch von Urs und Rita Hochstrasser über Pflanzenöle als Lebenselixiere als Kerninformation erwähnen. Speiseöle sind nicht nur Lichtträger, sondern auch potentielle Informationsträger. Daher ist es wichtig, dass man darauf achtet, welche Öle mit welcher Information man sich einverleibt. Dies betrifft konventionell hergestellte, raffinierte Öle oder biologische Öle in Rohkostqualität. Hier gilt das gleiche wie bei lebendiger und toter Nahrung. Konventionell hergestellte, raffinierte Öle werden über 200°C erhitzt wodurch auch Transfette entstehen können die dem Körper schaden. Sie haben wie die gekochte Nahrung auch einen geringeren Nährwert. Biologische Öle in Rohkostqualität sind dagegen Hochleistungsnahrung für Gehirn und Körper. Diese Öle enthalten die gesamte Information der Pflanze und machen diese mit Ihrer feinen Struktur unseren Organismus leicht zugänglich.

### **Literaturnachweis:**

#### **Rohkost die lebendige Nahrung, Kinderernährung lebendige und schmackhaft**

Dr. Urs Hochstrasser, Verlag Bewusstes Dasein, Zürich

#### **Pflanzenöle als Lebenselixiere**

Urs und Rita Hochstrasser, Edition Sonnenklar