Gesund und schlank mit einer Saftkur

Dr. Max Gerson-Therapie

In dieser Woche möchte ich Euch die Vorteile einer Saftkur vorstellen. Dazu war ich wieder im Internet unterwegs und habe den folgenden Beitrag gefunden. Ein sehr guter Artikel, den ich Euch ans Herz legen möchte. Nicht nur im Frühling ist so eine Saftkur angeraten. Jetzt im Herbst-Winter können wir nicht genug tun für ein stabiles Immunsystem.

Los geht´s:

„Eine Saftkur hilft Ihnen dabei, Ihre Gesundheit zurückzugewinnen: Säfte sind basisch und entsäuern. Säfte vitalisieren, entgiften und heilen. Mit dieser Saftkur lernen Sie nicht nur köstliche Saftkombinationen kennen, sondern erleben in 7 Tagen die erstaunlichen Auswirkungen von frisch gepressten Säften auf Ihre Gesundheit, Ihr Gewicht und Ihre Fitness. Machen Sie mit und erfahren Sie mehr über die Magie der frisch gepressten Säfte!

Die Magie frisch gepresster Säfte

Säfte liefern lebendige Vitalstoffe, Enzyme und Antioxidantien. Säfte versorgen mit wertvollem Wasser, mit sekundären Pflanzenstoffen, mit organischen Mineralstoffen und bioverfügbaren Spurenelementen. Säfte kurbeln den Stoffwechsel an, unterstützen massiv den Abbau von Übergewicht und leiten effektive Entgiftungsprozesse ein. Die Nähr- und Vitalstoffe aus frisch gepressten Säften gelangen in wenigen Minuten in Ihre Zellen. Endlich erhält Ihr Körper das, wonach er sich seit Jahrzehnten sehnt – und zwar in geballter und natürlichster Form.

Säfte erfüllen Träume

Beim Wort „Saft“ denken Sie vielleicht zu allererst an Orangensaft oder Apfelsaft. Zwar haben auch diese beiden Säfte – wenn sie frisch gepresst wurden – herausragende Wirkungen auf den Organismus. Doch gibt es noch sehr viel wertvollere Säfte. Was halten Sie beispielsweise von Karottensaft, Rote-Bete-Saft und Spinatsaft? Und

was von Selleriesaft, Gurkensaft und Kohlsaft? Kennen Sie Kartoffelsaft, Fenchelsaft und Ananassaft? Oder Alfalfasaft, Löwenzahnsaft und Petersiliensaft?
Jeder dieser Säfte hat ganz spezifische Auswirkungen auf den Körper. Kombinieren wir diese Säfte zu schmackhaften Kompositionen und trinken wir sie täglich, dann erfahren wir jene sagenhafte Rundumerneuerung, von der wir jetzt vielleicht noch träumen – weil wir einfach nicht glauben können, dass so etwas überhaupt möglich sein soll. Es ist aber möglich: Nicht mit gekauften, aber mit frisch gepressten Obst- und Gemüsesäften!

Eine Saftkur verändert Sie

Frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte helfen sogar in Extremfällen – wie das der stark übergewichtige, chronisch kranke und auf viele unterschiedliche Medikamente angewiesene australische Börsenmakler Joe Cross bewies. Joe unterzog sich einer 60tägigen Saftkur. Täglich stellte er sich mit seiner Saftpresse frische Obst- und Gemüsesäfte her. Dabei verlor er knapp 50 Kilo Gewicht, genas von seinen chronischen Erkrankungen und musste in der Folge nicht länger seine Medikamente einnehmen. Auf youtube können Sie einen Kurzfilm sehen, der Joe Cross vor, während und nach seiner Kur zeigt. Der Titel des Films lautet: „Fat, sick and nearly dead“ (Fett, krank und beinahe tot):
Joe Cross berichtet darin, wie schwer es ihm fiel, die herkömmliche Ernährungsweise hinter sich zu lassen. Doch dann verwandelte sich der unansehnliche und sich schlecht fühlende Joe innerhalb von zwei Monaten – dank einer Fülle der verschiedensten frisch gepressten Säfte und täglicher Bewegung – in einen attraktiven und sportlichen Mann, der heute kein Fastfood mehr anrührt und anderen Menschen dabei hilft, dasselbe zu erreichen. Sein Lebensmotto lautet: Du kannst die Welt nur verändern, indem du dich selbst veränderst!

Eine Saftkur hilft heilen

Frisch gepresste Säfte sind auch ein massgeblicher Bestandteil der sog. Gerson-Therapie nach Dr. Max Gerson (1881 – 1959). Dr. Gerson entwickelte die Saftkur zur Heilung von Krebs und Migräne. Im Verlauf der Gerson-Saftkur trinkt man täglich bis zu zwölf Gläser frisch

gepressten Saft und widmet sich ausserdem der Darmsanierung sowie der Entgiftung der Leber. Mit der Gerson-Methode konnten bereits Krebspatienten im Endstadium geheilt werden, die zuvor erfolglos schulmedizinische Behandlungsverfahren durchlaufen hatten.
Wenn also mit Säften sogar in manchen Fällen Krebs geheilt werden konnte, was glauben Sie, was Säfte für SIE tun können? Probieren Sie es aus! Starten Sie mit zweimal täglich frisch gepressten Säften aus unterschiedlichen Früchten und Gemüsearten – und lassen Sie sich überraschen!

Säfte entgiften

Frisch gepresste Säfte wirken umfassend auf den gesamten Organismus. Da sie nur nähren und versorgen, aber nicht belasten, versetzen sie den Körper automatisch in den Entgiftungsmodus – und zwar umso intensiver, je mehr Säfte Sie über den Tag verteilt trinken und je weniger feste Nahrung Sie zu sich nehmen. Aus diesem Grund sind reine Safttage, in denen sich der Körper der inneren Reinigung widmen kann, eine wahre Wohltat für Ihren Organismus. Es genügt ein reiner Safttag pro Monat. Sie müssen also nicht – wie Joe Cross – 60 Tage in Folge nur von Säften leben. Vor allem dann nicht, wenn Sie an allen übrigen Tagen regelmässig die Säfte in ihren „normalen“ Speiseplan integrieren, wenn Sie also frisch gepresste Säfte beispielsweise statt Ihrer üblichen Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen.

Eine Saftkur lässt Kilos purzeln

Ihre Körperzellen nutzen die Energie, die Enzyme, die sekundären Pflanzenstoffen und die Antioxidantien der frisch gepressten Säfte, um eingelagerte Gifte und Stoffwechselrückstände endlich auszuscheiden. Je besser dies gelingt, umso nachhaltiger kann sich auch überflüssiges Körpergewicht abbauen. Fett wird nicht selten deshalb im Körper behalten, um Gifte und Schlacken zu „umzingeln“ und um auf diese Weise das gesunde Körpergewebe zu schützen. Werden Gifte und Schlacken ausgeleitet, kann auch das Fett schmelzen, weil es jetzt keinen Grund mehr hat, bei Ihnen zu bleiben.

Säfte im Fokus der Wissenschaft

Säfte und ihre wunderbaren Effekte auf den Organismus sind übrigens nicht nur ein unbewiesenes Konstrukt der Naturheilkunde. Etliche

Auswirkungen von Säften auf die Gesundheit wurden längst wissenschaftlich bestätigt, wie die folgenden Forschungsergebnisse deutlich zeigen:

Karottensaft senkt den Blutdruck

Forscher der Kingsville University in Texas beispielsweise veröffentlichten 2011 im Fachmagazin Nutrition Journal eine Studie, in der sie frisch gepressten Karottensaft näher unter die Lupe genommen hatten. Sie stellten dabei fest, dass das Trinken von täglich einem halben Liter frisch gepressten Karottensaftes über drei Monate hinweg sowohl den Blutdruck (den systolischen Wert) senken und ganz signifikant den Antioxidantienstatus der Testpersonen erhöhen konnte. Die Wissenschaftler schlussfolgerten daraus, dass Karottensaft das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich reduzieren kann.

Karottensaft in der ganzheitlichen Diabetes-Therapie

In derselben Studie untersuchten die Wissenschaftler den Malondialdehyd-Gehalt im Blut. Malondialdehyd (MDA) ist ein wichtiger Marker für oxidativen Stress, also für die Bedrohung unserer Zellen durch freie Radikale. Je höher der MDA-Wert, umso gestresster sind unsere Zellen und umso höher ist die Gefahr, dass es zu Zellschäden und Zellentartungen kommen kann. Die dreimonatige Karottensaft-Kur führte nun bei den Testpersonen zu einem deutlichen Absinken des MDA-Spiegels. Der Zellschutz war also gestiegen.

Da beispielsweise Diabetiker nicht nur unter besonders hohen MDA-Spiegeln, sondern häufig auch unter Bluthochdruck leiden, könnten zwei Gläser frisch gepresster Karottensaft eine sinnvolle Ergänzung ihres Speiseplans darstellen. Gleichzeitig ist die glykämische Last (GL) von rohen Karotten sehr niedrig. Sie liegt bei etwa 2 (zum Vergleich: die GL von Zucker liegt bei ca. 100), was bedeutet, dass frisch gepresster roher Karottensaft die Insulinausschüttung nicht übermässig stark beeinflusst. So spricht also auch aus dieser Sicht alles für das Trinken von frischem Karottensaft bei Diabetes.

Rote-Bete-Saft und Spinatsaft senken den Blutdruck und schützen die Gefässe

Bei Rote-Bete-Saft oder auch Spinatsaft sind viele Menschen

misstrauisch, weil sie sich Sorgen um die teilweise hohen Nitratgehalte in diesen beiden Gemüsesorten machen. Hier ist zunächst einmal zu berücksichtigen, dass biologisch angebaute Rote Bete oder Bio-Spinat deutlich weniger Nitrat enthalten als konventionell erzeugte Gemüse. In der konventionellen Landwirtschaft werden grosse Mengen stark nitrathaltige Kunstdünger eingesetzt, deren Nitrat sich im Gemüse anreichert. Gemässigte Nitratmengen findet man jedoch genauso in Bio-Gemüse – und das ist auch gut so.

Nitrat hat nämlich durchaus Vorteile: Nitrat wird im Laufe der Verstoffwechslung im menschlichen Körper zu Stickstoffmonoxid abgebaut, das für seine gefässschützende Wirkung bekannt ist. Und so war es wenig überraschend, als sich in einer Studie (aus dem Jahr 2012) mit Rote-Bete-Saft herausstellte, dass der Saft sowohl den systolischen als auch den diastolischen Wert des Blutdrucks signifikant senken konnte – und zwar schon ab einer Dosis von 100 Gramm Saft und über eine Dauer von 24 Stunden hinweg. Die Wissenschaftler verkündeten daraufhin:

Unsere Daten bestätigen erneut die herzschützenden und blutdrucksenkenden Auswirkungen von nitratreichen Gemüsesorten.
Eine weitere Studie (doppelblind und placebokontrolliert), ebenfalls aus 2012, kam zu einem ähnlichen Ergebnis. Die Testpersonen ernährten sich herkömmlich und bekamen entweder 500 Gramm Rote-Bete-Apfel-Saft oder einen Placebo-Saft zusätzlich zu ihrer Ernährung. Bereits 6 Stunden nach dem Trinken des Saftes konnte ein um 4 – 5 mmHg reduzierter Blutdruck gemessen werden.

Orangensaft schützt vor Rheuma

Auch zu frisch gepresstem Orangensaft gibt es mittlerweile wissenschaftliche Ergebnisse. So weiss man längst, dass das regelmässige Trinken von frisch gepresstem Orangensaft aufgrund seines Vitalstoffgehalts zu einer besseren Immunlage des Körpers führt. Im Jahre 2005 zeigte sich dann auch in einer Studie der Universität von Manchester, Grossbritannien, dass frisch gepresster Orangensaft – schon ab einem Glas pro Tag – auch eine entzündungshemmende Wirkung ausübt und infolgedessen sogar das Risiko, an der sog. Polyarthritis, einer chronischen Gelenkentzündung, zu erkranken, deutlich reduzieren

kann.

Aus Erfahrungsberichten der Naturheilkunde weiss man natürlich noch viel mehr über Säfte und ihre Wirkungen. So soll Alfalfa-Saft kombiniert mit Karottensaft und Salatsaft den Haarwuchs fördern, Apfelsaft soll bei Fieber und Entzündungen helfen, Fenchelsaft unterstützt die Blutbildung, Gurkensaft die Nieren- und Blasendurchspülung, Kartoffelsaft ist hochbasisch und lindert Gicht und Magenprobleme, Löwenzahnsaft aktiviert einerseits Leber und Galle, kräftigt andererseits aber auch Zähne und Zahnfleisch, Petersiliensaft schützt Augen und Nieren, und Pastinakensaft soll heilsam für die Atemwege sein – um nur einige wenige Beispiele aus einer unendlichen Fülle zu nennen.

Warum eine Saftkur und nicht die ganze Frucht?

Vielleicht fragen Sie sich schon längst, warum man aufwändig Saft für eine Saftkur pressen soll und dann auch noch einen Teil der Frucht (den Trester) wegwerfen muss, wenn man doch auch sehr gut die ganze Frucht oder das ganze Gemüse essen könnte.

• Die Saftkur entlastet das Verdauungssystem: Wenn wir einen Apfel oder eine Karotte essen, dann ist ein Teil der Mikronährstoffe an die enthaltenen Faserstoffe gebunden. In aufwändiger Verdauungsarbeit – abhängig davon, wie gut wir gekaut haben – müssen nun die Mikronährstoffe von den Faserstoffen getrennt werden. Dies gelingt nie vollständig. Wenn wir dann auch noch an einer schwachen Verdauungskraft oder generell an Verdauungsproblemen leiden, können noch weniger der so wertvollen Vitalstoffe genutzt werden. Eine hochwertige Saftpresse jedoch nimmt uns diese Arbeit ab. Sie löst mit Leichtigkeit die Vitalstoffe von den Faserstoffen und stellt uns daher ein reines Lebenselixier zur Verfügung.

• Säfte werden in Minutenschnelle verdaut: Dieses Lebenselixier kann nun sehr schnell verdaut werden. Schon in wenigen Minuten gelangen die Vitalstoffe in die Zellen – und das, ohne jede Verdauungsenergie verschwendet zu haben. Die eingesparte Energie kann jetzt sehr viel sinnvoller für die oft bitter nötige Entgiftung und Schlackenausleitung eingesetzt werden.

• Säfte liefern viel mehr Vitalstoffe: Darüber hinaus können wir unseren Körper über frisch gepresste Säfte mit sehr viel mehr Vitalstoffen, Mineralstoffen und Spurenelementen versorgen als mit der ganzen Frucht oder dem ganzen Gemüse. Schliesslich würde es uns schwer fallen, an einem Tag 1 Kilogramm rohe Karotten, 6 Äpfel, 1 rohe Fenchelknolle, 1 rohe Pastinake, ¼ eines rohen Kohlkopfes, 100 Gramm frische Gartenkräuter und 100 Gramm frischer Löwenzahn zu essen und all das auch noch intensiv zu kauen. In Form von Saft jedoch gelingt es uns problemlos, diese Menge an Frischkost zu uns zu nehmen.

Säfte und ihr besonderer Zweck

Frisch gepresste Säfte sind also in der Tat eine ganz besondere Nahrung, die auch einen ganz besonderen Zweck erfüllen soll. Säfte dienen wunderbar der Entgiftung, Entschlackung und Heilung. Sie sind hervorragend für geschwächte Menschen geeignet, für Menschen mit ausgeprägtem Mikronährstoffmangel und für Menschen mit angeschlagenem Verdauungssystem.

Säfte – Die natürlichste „Vitaminpille“

Frisch gepresste Säfte stellen darüber hinaus die natürlichste Möglichkeit dar, sich mit den hochwertigsten und lebendigsten Vitalstoffen in grossen Mengen und hohen Konzentrationen zu versorgen. Säfte sind daher grundsätzlich Fertig-Vitaminpräparaten vorzuziehen. Vitaminpräparate – so natürlich sie auch sein mögen – erleben bei der Herstellung immer gewisse Qualitätseinbussen und sollten daher nur dann eingesetzt werden, wenn wir zwischendurch aus Zeitgründen unseren Vitalstoffbedarf nicht allein mit der Nahrung, mit Smoothies oder mit Säften zu uns nehmen können.

Abgesehen von gelegentlichen Saftkuren, an dem man wirklich nur frisch gepresste Säfte zu sich nimmt, sollten Säfte jedoch die Ernährung nur ergänzen. Das bedeutet, dass wir frisch gepresste Säfte am allerbesten in eine basenüberschüssige und gesunde Ernährung integrieren sollten. Eine solche Ernährung liefert dann auch ausreichend Ballaststoffe, die den Säften naturgemäss fehlen.

Warum frisch gepresst?

Säfte gibt es in unüberschaubarer Vielfalt im Supermarkt. Säfte gibt

es ausserdem in Bioqualität im Naturkost- und Reformhandel. Warum also sollte man sich die Mühe machen, Säfte SELBST zu pressen?

• Frisch gepresster Saft schmeckt am besten: Kein Fertigsaft – auch nicht der beste Bio-Saft – schmeckt so gut wie frisch gepresster Saft. Das gilt ausnahmslos! Frisch gepresster Saft gewinnt jede Blind-Probe! Probieren Sie es aus!

• Frisch gepresster Saft enthält viel mehr Vitalstoffe: Fertigsaft kann ferner – aufgrund des Verarbeitungs- und Lagerprozesses – natürlich auch niemals so viele Vitalstoffe enthalten wie frisch gepresster Saft. Der Vitalstoffgehalt von frisch gepresstem Saft steigt zudem mit der Qualität der eingesetzten Saftpresse.

• Trinken Sie nie Säfte aus Konzentrat! Die meisten Säfte aus dem Supermarkt werden überdies aus Saftkonzentrat hergestellt. Das bedeutet, der ursprüngliche Saft wird – meist noch im Ernteland – in ein Konzentrat verwandelt (auf ein Sechstel seines ursprünglichen Gewichts eingedickt), konserviert und mit verschiedenen Aromen und Säuerungsmitteln versetzt. Anschliessend wird dieses Konzentrat wieder mit Wasser verdünnt, mit Zucker oder Süssstoffen gesüsst und in Flaschen oder Tetrapacks abgefüllt. Säfte aus Konzentrat sind von äusserst minderwertiger Qualität. Wir gehen daher nicht weiter auf sie ein.

• Trinken Sie keine erhitzten Säfte! Für die sog. Direktsäfte hingegen werden die Früchte und Gemüse nach der Ernte gepresst und unverdünnt abgefüllt. Sie stellen also eine deutlich bessere Qualität dar als Säfte aus Konzentrat. Allerdings sind alle käuflichen Säfte nahezu ohne Ausnahme – aus Haltbarkeitsgründen – pasteurisiert, also auf etwa 70 Grad erhitzt. Andernfalls würde der Saft früher oder später zu gären beginnen. Vitalstoffe jedoch sind grösstenteils hitzeempfindlich und werden durch die Pasteurisierung drastisch reduziert (Enzyme werden vollständig deaktiviert). Vitalstoffe sind ferner lichtempfindlich, oxidieren also unter dem Einfluss von Licht bei der Herstellung oder der Lagerung in Weissglasflaschen. Während der Lagerung reduziert sich der Vitalstoffgehalt – auch ohne Lichteinfluss – weiter. Kein Wunder, dass also nicht einmal für wissenschaftliche

Studien gekaufte Säfte verwendet werden, sondern stets frisch gepresste Säfte.

• Frisch gepresste Säfte sind preiswert: Darüber hinaus sind die Kosten für einen relativ hochwertigen gekauften Saft nicht geringer als jene Kosten, die man für einen frisch gepressten Saft investieren muss. Wenn man dann auch noch berücksichtigt, dass der gekaufte Saft kaum einen gesundheitlichen Nutzen hat, ist er sogar deutlich kostspieliger als das frisch gepresste Lebenselixier aus einer hochwertigen Saftpresse.

An der Saft-Eigenproduktion führt also kein Weg vorbei. Abgesehen von den bereits genannten Vorteilen frisch gepresster Säfte haben diese jedoch noch weit mehr zu bieten, als Sie ahnen! So können Sie beispielsweise Zutaten verwenden, die kein kommerzieller Safthersteller je einsetzen wird. Dabei handelt es sich um Zutaten, die Ihre Gesundheit noch weiter verbessern können oder Ihnen sogar Ihre verloren gegangene Gesundheit wieder bringen können.

Tipps für eine perfekte Saftkur

1. Bio-Früchte und Bio-Gemüse: Verwenden Sie Obst und Gemüse aus biologischem Anbau. Auf diese Weise kommen Sie in den Genuss der grösstmöglichen Vitalstoffmenge und verhindern gleichzeitig eine Belastung mit Chemikalien aus giftigen Pflanzenschutzmitteln. Einen Grossteil der Bio-Früchte und Bio-Gemüse können Sie problemlos ungeschält oder auch mit den Kernen entsaften. Genauso können Sie die Blätter z. B. von Möhren, von Kohlrabi oder von Radieschen entsaften. Auf diese Weise versorgen Sie sich mit jenen seltenen bioaktiven Substanzen, die in der Schale, dem Grün und in den Samen enthalten sind.

2. Achten Sie auf die richtige Saftpresse: Nähere Informationen finden Sie weiter unten im Kapitel „Welche Saftpresse ist die beste?“

3. Experimentieren Sie während der Saftkur! Experimentieren Sie mit neuen Kombinationen, um herauszufinden, welche Saft-Kompositionen Ihnen am besten schmecken. Achten Sie jedoch nicht nur auf den Geschmack, sondern auch auf den Nutzen des Saftes. Stellen Sie also

einen Saft aus all jenen Früchten, Gemüsen und Spezialzutaten her, die Ihnen in Ihrer augenblicklichen Situation am besten helfen können. Ziehen Sie notfalls entsprechende Literatur zu Rate, um herauszufinden, welche Säfte bei welchen Beschwerden hilfreich sind.

4. Kombinieren Sie Süss mit Herb und Bitter: Manche Gemüse und Kräuter schmecken in Form von Saft herb und bitter (z. B. grüne Blattgemüse, Kohl, Gräser, Wildpflanzen, Petersilie, Oregano etc.). Unser Geschmackssinn – der dank der Lebensmittelindustrie nur noch süss und herzhaft liebt – sträubt sich gegen Säfte dieser Art. Mischen Sie daher unter herbe und bittere Säfte immer auch eine süssliche Komponente, wie z. B. einen Apfel oder ein paar Karotten. Sie werden feststellen, dass sich Ihr Körper an den neuen Geschmack gewöhnen wird und Sie nach einiger Zeit viel weniger Genuss bei süssen oder stark würzigen Speisen empfinden. Säfte helfen Ihrem Körper, wieder das zu lieben, was auch gut und gesund für ihn ist.

5. Trinken Sie Grünkohl: Gerade Grünkohl ist ein unglaublich gesundes Gemüse, aber auch ein unglaublich herbes Gemüse. Man nennt Grünkohl auch „das Rindfleisch unter den Gemüsesorten“, da er – im Vergleich zu anderen Gemüsesorten – einen relativ hohen Proteingehalt aufweist. Ausserdem liefert der Grünkohl doppelt so viel Vitamin C wie Zitronen und fast doppelt so viel Calcium wie Kuhmilch. In Sachen Folsäure und Vitamin K ist Grünkohl sogar der Spitzenreiter unter allen geläufigen Gemüsesorten. Gleichzeitig ist im Grünteil nur ein Bruchteil (2 Prozent) der Oxalsäuremenge enthalten, die sich in Spinat befindet. Oxalsäure kann unter Umständen Mineralstoffe an sich binden, so dass diese vom Körper nicht mehr genutzt werden können. Der niedrige Oxalsäuregehalt ist nun zwar ein Vorteil des Grünkohls, soll aber nicht bedeuten, dass Spinat schlecht ist. Spinat enthält so viele hervorragende Stoffe, dass sich allein die Oxalsäure nicht übermässig qualitätsmindernd auswirken kann.

Der Grünkohl schmeckt gewöhnungsbedürftig, so dass ihn die wenigsten Menschen regelmässig und in ausreichenden Mengen essen mögen. Wenn Sie den Grünkohl jedoch zu Saft pressen und ihn mit Karottensaft und Apfelsaft mischen, dann erhält man die sagenhaften Inhaltsstoffe des Grünkohls, ohne dabei auf ein genussvolles Geschmackserlebnis

verzichten zu müssen. Es gibt gerade keinen Grünkohl? Dann wählen Sie Weiss- oder Rotkohl! Oder auch Wirsing!

6. Wertvolle Saft-Zutaten: Säfte bestehen übrigens nicht nur aus gepressten Früchten und Gemüsen. Saftrezepturen können mit einer Vielzahl an weiteren höchst wertvollen Zutaten angereichert werden, was die Wirkung der Säfte extrem verstärken kann:

• Zitronenschale: Geben Sie beispielsweise nicht nur das Fruchtfleisch einer Zitrone, sondern auch ein Stück der unbehandelten Zitronenschale in die Saftpresse. Die Zitronenschale verleiht Ihrem Saft nicht nur eine spritzig-frische Note, sondern versorgt Sie mit hochwirksamen ätherischen Ölen, mit Flavonoiden sowie mit Pektin. Die Wirkung der Zitronenschale wird infolgedessen mit antibakteriell, verdauungsfördernd und gefässschützend beschrieben, so dass sich die Zitronenschale besonders positiv auf Ihr Immunsystem und Ihr Verdauungssystem auswirkt sowie bei Venenerkrankungen angezeigt ist.

• Frischer Koriander: Frischer Koriander gilt als ein hervorragendes Chelatmittel für Quecksilber. Er soll das Quecksilber besonders aus dem Gehirn ausleiten helfen. Geben Sie also immer mal wieder – wenn Sie Obst und Gemüse pressen – auch etwas Koriander in die Saftpresse. Koriander hat einen spezifischen und sehr intensiven Geschmack. Nicht jeder mag ihn und schon wenige Korianderstängel sorgen dafür, dass der gesamte Saft nach Koriander schmeckt. Dosieren Sie also zunächst vorsichtig.
Da Koriander das Quecksilber aus dem Gewebe lediglich mobilisiert, sollte an Koriandertagen – wenn von einer Quecksilberbelastung z. B. aufgrund von einstigen Amalgamfüllungen ausgegangen werden kann – zweimal täglich auch immer etwas Bentonit oder eine grössere Dosis Chlorella-Algen genommen werden, um das mobilisierte Quecksilber auch absorbieren und ausleiten zu können. So lange Sie noch Amalgamfüllungen in den Zähnen haben, sollten Sie vom reichlichen Korianderverzehr Abstand nehmen.

• Frische Petersilie: Petersilie ist ein mächtiges Kräutlein und ihr Saft ist einer der stärksten Säfte überhaupt. Mischen Sie daher nicht zu viel davon in Ihren Saft. 50 Gramm Petersilie pro Liter Saft sind

vollkommen ausreichend und bereits hochwirksam. Petersilie ist äusserst calcium- und eisenreich. In der Naturheilkunde wird Petersiliensaft zur Regeneration der Blutgefässe, zur Förderung der Blutbildung und zur Auflösung von Nierengriess verwendet. In der Schwangerschaft sollte Petersilie nicht als Saft getrunken werden, da die Petersilie gerade auf die Gebärmutter stark anregend und durchblutungsfördernd wirkt, was – bei einer Überdosis – zu vorzeitigen Wehen führen könnte. Bei nichtschwangeren Menschen hingegen – vor allem bei Männern – ist gerade diese anregende und durchblutungsfördernde Wirkung auf die Geschlechtsorgane so begehrt, da sie die Potenz von Männern merklich erhöht.

• Frischer Ingwer: Ein Stück Ingwer (nach persönlicher Vorliebe, etwa 1 cm lang) sollten Sie jeden Tag gemeinsam mit den Früchten und Gemüsen in Ihre Saftpresse geben. Ingwer ist eine höchst heilsame Knolle. Sie enthält ätherische Öle, besondere Fettsäuren, Scharfstoffe und weitere sekundäre Pflanzenstoffe, die in ihrer Gesamtheit wunderbare Auswirkungen auf den Organismus haben. Dazu gehören die schmerzlindernde Wirkung, die antirheumatische und entzündungshemmende Wirkung, die blutdrucksenkende und cholesterinreduzierende Wirkung, die verdauungsfördernde und gallenflussanregende Wirkung sowie eine schnelle Wirkung bei Übelkeit und Erbrechen*. Ein Saft ohne Ingwer ist wie ein Tag ohne Lächeln!
*besonders wenn Übelkeit und Erbrechen infolge einer Schwangerschaft oder der sog. Reisekrankheit auftreten

• Wildkräuter: Wildkräuter sind voller Chlorophyll, Bitterstoffe, basischer Mineralien und sekundärer Pflanzenstoffe. In unseren Kultursalaten gibt es all diese Stoffe nur noch in sehr kleinen Mengen. Mit Wildkräutern können Sie dieses Defizit – völlig kostenlos – kompensieren! Geben Sie daher immer auch einige Wildkräuter mit in die Saftpresse, wie z. B. frischen Löwenzahn, frischen Wegerich, frische Wegwarte, frisches Wiesenlabkraut, frische Brennnesselblätter, frische Gänsedistel, frischer Giersch etc. Lesen Sie mehr über die wertvollen Inhaltsstoffe und die gesundheitlichen Auswirkungen von Wildkräutern: Wildkräuter für Hausapotheke und Küche

• Gräser: Und wenn Sie schon beim Wildkräuterpflücken sind, dann

nehmen Sie auch gleich einige Handvoll Gräser mit. Eine hochwertige Saftpresse zieht die Gräser selbständig ein und presst aus ihnen den hochbasischen Grassaft aus, der sich so wohltuend auf Ihren Magen und Darm auswirken wird, der ihr Blut reinigt und Ihre Haut in frische Pfirsichhaut verwandeln wird. Eine Alternative für Tage, an denen Sie keine Zeit zum Pflücken haben, stellen Pulver aus Weizengras, Gerstengras, Dinkelgras etc. dar. In Ihren fertig gepressten Saft rühren oder mixen Sie dann einfach noch einen Teelöffel Graspulver pro Glas.

• Chia-Samen: Chia-Samen sind die winzigen Samen einer südamerikanischen Pflanze. Chia-Samen sind besonders reich an Omega-3-Fettsäuren. Sie quellen ähnlich schnell wie Leinsamen und bilden daher Schleimstoffe, die für das Verdauungssystem einen wahren Segen darstellen. Sie können eine kleine Menge Chia-Samen in einem Mixer oder mit einer Küchenmaschine mahlen und dann in Ihren frisch gepressten Saft mischen. Auf diese Weise nehmen Sie wertvolle Öle zu sich, welche die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen verbessern und Sie gleichzeitig mit lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren versorgen. Säfte mit Chia-Samen sind natürlich sättigender als reine Säfte. Chia-Samen quellen jedoch – wie erwähnt – stark auf. Wenn Sie Ihren Saft einige Minuten stehen lassen, ist das Ergebnis ein Chia-Pudding, den Sie dann als fruchtige Speise mit dem Löffel essen können.

• Stangensellerie: Stangensellerie, Bleichsellerie oder auch Staudensellerie ist eine aussergewöhnliche Zutat der gesunden Küche. Stangensellerie schmeckt salzig, da er reich an natürlichem Natrium und Kalium ist. Mischt man den Stangensellerie in den Salat oder mixt man ein wenig davon in das Salatdressing, fällt es leicht, die Salzmenge zu reduzieren. Aufgrund seines natürlichen Salzreichtums wirkt sich Sellerie sehr vorteilhaft auf den Mineralstoff- und Temperaturhaushalt des Körpers aus. An heissen Tagen getrunken, sorgt er dafür, dass wir gar nicht so sehr schwitzen wie all die anderen Leute um uns herum. Auch ist Sellerie für ein Gemüse sehr calciumreich und kann daher auch dazu beitragen, den Calciumbedarf auf äusserst gesunde Weise zu decken.

• Pflanzliches Eiweiss: Vielleicht gehören Sie zu jenen Menschen, die

gerne die heilsame Wirkung der Säfte erleben möchten und gleichzeitig ihre Proteinversorgung gesund und unkompliziert optimieren wollen. Zu diesem Zweck können Sie in ihre köstlichen Säfte eine Portion eines rein pflanzlichen Eiweisspulvers mischen, wie z. B. ein Reisprotein, ein Hanfprotein oder auch das basische Lupinenprotein. Auf diese Weise verlangsamt sich natürlich die Verdauungszeit des Saftes. Auch sollten Sie nicht in jeden Saft ein Protein mischen. Tun Sie das einmal pro Tag und trinken Sie alle anderen Säfte des Tages pur.

Welche Saftpresse ist die beste?

Mit all diesen Informationen an der Hand können Sie sofort einsteigen in die spannende und äusserst köstliche Welt der frisch gepressten Säfte. Sie können Ihr eigenes Saft-Programm zusammenstellen und ab sofort täglich pure Lebenskraft geniessen. Allerdings brauchen Sie dazu noch eine Saftpresse. Natürlich ist es verlockend, sich einen preisgünstigen Entsafter zu besorgen, empfehlenswert ist dies jedoch aus vielerlei Gründen keinesfalls:

Zentrifugen-Entsafter schädigen den Saft

Preisgünstige Entsafter arbeiten mit Zentrifugen, die den Saft aus dem zerkleinerten Obst und Gemüse geradezu herausschleudern. Sie können sich das Prinzip wie bei einer Waschmaschine vorstellen, die im letzten Schleudergang das Wasser aus der Kleidung schleudert.

Weniger Vitalstoffe und Enzyme: Zentrifugen arbeiten mit sehr hohen Umdrehungszahlen (teilweise über 10.000 Umdrehungen pro Minute). Der Saft wird dabei erhitzt und Sauerstoff wird in den Saft gewirbelt. Der Saft wird schnell braun, oxidiert also und seine Haltbarkeit ist gering. Vitalstoffe und Enzyme werden hier massiv geschädigt. Wir möchten aber gerade deshalb Säfte frisch pressen, um die Säfte auch frisch zu trinken. Erhitzte und vitalstoffarme Säfte hingegen könnten wir auch im Supermarkt kaufen – und zwar ohne den Aufwand des Selbstpressens.

Aufwändige Reinigung: Zentrifugenentsafter werfen zudem den Trester meist nicht aus. Sie sind daher äusserst aufwändig zu säubern, so dass einem spätestens beim langwierigen Spülen und Aufräumen die Lust am Saftpressen vergeht.

Billig, aber laut, kurzlebig und mit nur geringer Saftausbeute:

Zentrifugenentsafter sind deswegen so beliebt, weil sie weit und breit die günstigsten Entsafter sind. Zugegeben, die Säfte daraus sind immer noch ein bisschen besser als die gekauften Säfte. Gleichzeitig machen Zentrifugenentsafter aber oft extremen Lärm und ihre Saftausbeute ist – im Vergleich zu hochwertigen Saftpressen – sehr gering. Manchmal produzieren sie aus derselben Menge Gemüse nur halb so viel Saft. Auch ist ihre Lebensdauer nicht sehr hoch, so dass es sich letztendlich nicht wirklich lohnt, mit einem solchen Entsafter zu arbeiten.

Hochwertige Saftpressen für Ihre Saftkur

Ganz anders dagegen arbeiten die höherwertigen Saftpressen. Diese Saftpresse stellt unserer Meinung nach die derzeit beste Saftpresse auf dem Markt dar.

Die Saftausbeute ist doppelt so hoch: Die Green Star™ Elite zerreibt das Obst und Gemüse zunächst langsam und schonend und presst dann die entstandene Masse ebenso schonend durch ein Sieb. Bei einem Vergleichstest mit einem Billig-Zentrifugenentsafter hat sich gezeigt, dass die Saftausbeute der Green Star™ Elite doppelt so hoch ist. Hier kommen die Vitalstoffe also ins Glas und verbleiben nicht im Trester.

Saft aus Gras – Kein Problem: Auch frisches Weizengras, Wildpflanzen, Selleriestangen oder anderweitiges faserreiches Pressgut können mit der Green Star™ Elite im Handumdrehen zu wertvollen Vitalsäften verarbeitet werden. Die Green Star™ Elite zieht die Pflanzen regelrecht selbständig ein. Das Nachstopfen entfällt. Zentrifugenentsafter haben bei faserreichem Pressgut hingegen enorme Probleme.

Höchster Vitalstoff- und Mineralstoffgehalt: Die Green Star™ Elite arbeitet darüber hinaus mit einer sehr niedrigen Umdrehungszahl von nur 110 Umdrehungen pro Minute. Dabei wird die Sauerstoffeinwirbelung minimiert, Hitze entsteht gar nicht erst und alle Vitalstoffe gelangen unbeschädigt in den Saft. Die Ausstattung mit Biokeramik und Magneten sorgt ferner dafür, dass noch mehr Mineralstoffe in höchster Bioverfügbarkeit in den Saft gezogen werden.

Leichte Reinigung: Die Green Star™ Elite wirft während des Pressvorgangs den Trester in eine separate Schüssel aus und kann mit wenigen Handgriffen gesäubert werden, so dass man sich jeden Tag von

neuem auf die Saftherstellung freuen kann.

Saisonale Früchte und Gemüse für Ihre Saftkur

Da Saftkuren bevorzugt im frühen Frühjahr durchgeführt werden, besteht unsere Saft-Kur auch nur aus Früchten und Gemüsen, die es in dieser Jahreszeit gibt. Wenn Sie zu einer anderen Jahreszeit die Kur machen möchten, können Sie gerne die saisonal erhältlichen Früchte und Gemüse verwenden.

Das kleine Plus – Ein Tropfen Öl

Da viele der Säfte fettlösliche Vitamine enthalten, können Sie zur besseren Aufnahme derselben ein wenig Öl in den Saft geben. Wenige Tropfen bis zu einem halben Teelöffel genügen dabei. Natürlich wählen Sie ein hochwertiges Öl, wie z. B. Hanföl, Leinöl, Weizenkeimöl o. ä. Wenn Sie – wie oben erwähnt – Chia-Samen in Ihren Saft geben, können Sie auf das Öl verzichten.

Wie viel Saft?

Von jedem Saft sollten mindestens 250 bis 400 Milliliter hergestellt werden. Das Verhältnis zwischen den einzelnen Zutaten können Sie frei wählen. Es gibt ausserdem keine streng einzuhaltenden Rezepturen. Die unten angegebenen Mengenangaben sind lediglich Anhaltspunkte, die Sie nach Geschmack und Experimentierfreude variieren können. Auch hängt die Saftausbeute natürlich stark von der Frisch und vom Saftgehalt der verwendeten Früchte und Gemüse sowie von der Qualität Ihrer Saftpresse ab. Ingwer, Zitronenschale, Wildkräuter oder auch Gewürze wie Vanille können Sie nach Belieben in jeden Saft mischen.

Pur oder verdünnt?

Der Saft kann pur oder mit Wasser verdünnt getrunken werden. Wenn Sie den Saft pur trinken, sollten Sie etwas später dieselbe Menge Wasser trinken. Achten Sie unbedingt darauf, dass Sie die Säfte sehr langsam, also nur schlückchenweise und in aller Ruhe trinken sowie sehr gut eingespeicheln.

Die Saftkur-Woche

1. Tag zur Erhöhung des Antioxidantien-Status

Orangen-Saft aus 4 – 5 Orangen

Orangen-Apfel-Ingwer-Saft aus 3 Orangen, 3 Äpfeln und einem Stückchen Ingwer

2. Tag für die Augen
Karotten-Orangen-Zitronen-Saft aus 400 Gramm Karotten, 2 Orangen, ½ Zitrone, etwas Zitronenschale
Karotten-Apfel-Saft aus 400 Gramm Karotten und 2 Äpfeln

3. Tag für das Blut
Karotten-Apfel-Spinat-Sellerie-Saft aus 400 Gramm Karotten, 2 Äpfeln, 150 Gramm Spinat und 50 Gramm Knollensellerie oder einer Stange Staudensellerie
Karotten-Spinat-Alfalfasprossen-Saft aus 400 Gramm Karotten, 100 Gramm Sprossen und 100 Gramm Spinat

4. Tag für den Blutdruck
Karotten-Rote-Bete-Apfel-Saft aus 300 Gramm Karotten, 200 Gramm Rote Bete und 2 Äpfeln
Karotten-Spinat-Birnen-Saft aus 350 Gramm Karotten, 150 Gramm Spinat und 2 sehr festen Birnen

5. Tag für die Entzündungshemmung
Karotten-Orangen-Ananas-Ingwer-Saft aus 300 Gramm Karotten, 3 Orangen, 250 Gramm Ananas und einem Stückchen Ingwer
Karotten-Fenchel-Ananas-Saft aus 300 Gramm Karotten, 150 Gramm Fenchel und 250 Gramm Ananas

6. Tag für Magen und Nieren
Karotten-Apfel-Kohl-Saft aus 400 Gramm Karotten, 2 Äpfeln und 150 Gramm Kohl
Karotten-Apfel-Petersilie-Saft aus 400 Gramm Karotten, 2 Äpfeln und 50 Gramm Petersilie

7. Tag für Magen, Leber und Darm
Karotten-Sellerie-Spinat-Löwenzahn-Saft aus 400 Gramm Karotten, 50 Gramm Sellerie, 150 Gramm Spinat und 50 Gramm Löwenzahn
Karotten-Pastinaken-Kartoffeln-Petersilie-Saft aus 400 Gramm Karotten, 150 Gramm Pastinaken, 100 Gramm Kartoffeln (roh), 50 Gramm Petersilie

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Saftpressen, einen guten Appetit beim Geniessen Ihrer wundervollen frisch gepressten Säfte und grossartigen Erfolg beim Entgiften, Entschlacken und – wenn erwünscht – bei der Gewichtsabnahme!“
Quelle: Zentrum der Gesundheit

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung