



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Bestimmte Wirkstoffe, wie lebenswichtige organische Mineralien, Vitamine und Salze, sind heute in unserer Nahrung gar nicht oder nur unzureichend vorhanden. Dies ist nach Dr. Norman Walker die Hauptursache der meisten Krankheiten. Wie Sie Ihren Körper am besten mit den benötigten Wirkstoffen versorgen können, sagt Ihnen dieses Buch.

Autor

Der Ernährungswissenschaftler Dr. Norman Walker hat unter anderem durch sein eigenes Leben bewiesen, dass man mit der richtigen Nahrung und mit seelischer Ausgeglichenheit ein hohes Alter erreichen und dabei fit bleiben kann. Er erreichte ein hohes Alter, publizierte bis kurz vor seinem Tod und wirkte weltweit bewußtseinsbildend für viele Ärzte und Ernährungsforscher.

Von Norman Walker außerdem im Programm:

Auch Sie können wieder jünger werden (13693)
Täglich frische Salate erhalten Ihre Gesundheit (17603)

Dr. Norman W. Walker

Frische Frucht- und Gemüsesäfte

Vitalstoffreiche Drinks
für Fitness und Gesundheit

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

31. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Januar 1995

© 1995 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 1991 der deutschsprachigen Rechte

Waldthausen Verlag in der Natura Viva Verlags GmbH,

Weil der Stadt

Originaltitel: Fresh Vegetable and Fruit Juices

Originalverlag: Norwalk Press, Prescott

Umschlagfoto: Guido Pretzl

KA · Herstellung: Str.

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-13694-0

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Manfred G. Langer	7
Vorwort von Dr. med. R. D. Pope	9
Frische Frucht- und Gemüsesäfte	11
Was fehlt Ihrem Körper?	16
Enzyme	17
Warum nicht Früchte und Gemüse ganz essen?	22
Gekochte Nahrungsmittel	24
Mein erster Karottensaft	27
Säfte sind keine konzentrierten Lebensmittel	29
Schutz gegen Pestizide und Spritzmittel	33
Wieviel Saft können Sie ohne Bedenken trinken?	36
Säfte – Anwendung und Nutzen	41
Erkältungen	111
Endokrine Drüsen	114
Essig	117
Milch	120
Natürliche Geburt	123
Helfen Säfte bei der Knochenheilung?	128
Worauf Sie achten sollten	131
Entgiftung	134
Rohe Frucht- und Gemüsesäfte	137
Therapeutische Anwendung bei bestimmten Krankheiten	139
Rezepte	143

Krankheiten und Rezepte	155
Der Vitalstoffgehalt von Früchten	196
Der Vitalstoffgehalt von Gemüse	200
Literaturhinweise	205
Über den Autor	207
Stichwortverzeichnis	209

Vorwort

von Manfred G. Langer

Dr. Walker war einer der bedeutendsten Gesundheitsärzte und Ernährungsforscher in den USA. Seine Bücher waren Vorbild für viele Ärzte, Forscher und Autoren. Auch *Harvey und Marilyn Diamond*, die Autoren des Bestsellers »*Fit fürs Leben*«, nutzten die Erfahrungen von *Dr. Walker* für ihre Ernährungsstudien.

Dr. Walker wies als einer der ersten auf die gesundheitsfördernde Wirkung von Obst- und Gemüsesäften hin, und seine vielen Veröffentlichungen trugen wesentlich dazu bei, daß heute fast in jedem amerikanischen Haushalt viel Saft getrunken wird. In den meisten Fällen sind es aber leider pasteurisierte Fabriksäfte und keine frischgepreßten Säfte.

Dr. Walkers Bücher sind von so großer, grundlegender Bedeutung, daß jeder Gesundheitssuchende sie gelesen haben sollte. Deshalb haben wir diese Bücher übersetzen lassen und veröffentlicht. Die wichtigsten Titel sind:

- »*Strahlende Gesundheit*«
- »*Wasser kann Ihre Gesundheit zerstören*«
- »*Täglich frische Salate erhalten Ihre Gesundheit*«
- »*Frische Frucht- und Gemüsesäfte*«
- »*Darmgesundheit ohne Verstopfung*«
- »*Natürliche Gewichtskontrolle*«
- »*Auch Sie können wieder jünger werden*«
- »*Zurück aufs Land*«

Dr. Walker hat das letzte Buch im Alter von weit über neunzig geschrieben. Er war bis zu seinem Tode im 100. Lebensjahr

im Vollbesitz seiner Kräfte, machte Haus- und Gartenarbeiten und fuhr als über Hundertjähriger immer noch mit dem Fahrrad.

Dr. Walker überlebte seine Kritiker und Spötter und gilt heute als Wegbereiter einer natürlichen, gesunden Lebensweise.

Vorwort

von Dr. med. R. D. Pope

Ich möchte bestätigen, daß ich *Dr. Norman W. Walker* für seine unermüdliche Arbeit bei der Vorbereitung dieses Buches sehr verpflichtet bin.

Dr Walker hat mir vorbehaltlos die Ergebnisse seiner Erfahrungen, seiner Versuche und seiner Analysen zur Verfügung gestellt, wodurch es möglich wurde, ein weitgehend vollständiges Säfte-Handbuch zusammenzustellen und zu veröffentlichen sowie Anleitungen zur therapeutischen Anwendung von Früchten, Salaten und Gemüse zu geben, wenn man diese in Form von frischen rohen Säften zu sich nimmt.

Ich hoffe, daß dieses Buch nicht nur ein nützliches und praktisches Nachschlagewerk für alle Mediziner und sonstige Mitglieder von Heilberufen ist, sondern daß es außerdem allen Menschen eine Hilfe sein wird, aus natürlichen Lebensmitteln den besten Nutzen ziehen zu können.

FrISChe Frucht- und Gemüsesäfte

Erst seit den vergangenen zwei Jahrhunderten sind die Menschen zu der Erkenntnis gekommen, daß der Zustand des menschlichen Körpers untrennbar verbunden ist mit der Qualität der Nahrung, und, ob die Nahrung den Bedürfnissen des Körpers entspricht. Allmählich fällt immer mehr Licht auf die Funktionen des menschlichen Körpers und auf die Art und Weise, wie der Körper Vitalstoffe wie Mineralien, Vitamine usw. nutzt, aus denen sich die Nahrung zusammensetzt.

In der ganzen Welt werden – vor allem auf dem Gebiet der Säftetherapie – phänomenale Erfolge erzielt, um dem Körper bei fast allen Beschwerden und Krankheiten zu helfen. Viele Menschen sind aber immer noch nicht über den Nährwert und die Heilkraft frischer Frucht- und Gemüsesäfte informiert.

Schon seit der Wende zum 20. Jahrhundert haben frische Säfte gezeigt, was in ihnen steckt. Ihr Wert wird von vielen Ärzten, Heilpraktikern sowie Ernährungsberatern anerkannt. Die Wirksamkeit dieser Säfte 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.

Dies beantwortet die häufig gestellte Frage: Warum soll man Früchte, Salate und Gemüse nicht ganz essen, statt Säfte daraus

zu machen? Die Fasern haben keinen Nährwert, aber sie haben einen nützlichen und dringend benötigten Zweck. Sie wirken wie ein »Besen« im Verdauungskanal und fördern den Verdauungsvorgang. Obwohl die Fasern den Dickdarm als mikroskopisch kleine Zelluloseteilchen erreichen, nachdem sie durch den Magen, den Zwölffingerdarm und schließlich den etwa sieben Meter langen Dünndarm gewandert sind, sind diese Faserstoffe für den Dickdarm immer noch ein Ballaststoff, und als solchen verwendet er sie auch. Ohne diese Fasern als Ballaststoff kann man den Dickdarm – und den Körper als Ganzes – nicht gesund erhalten.

Es ist daher unerlässlich, daß eine wohlausgewogene Ernährung immer auch ganz frische Früchte enthält sowie Salate aus rohen, verschiedenen Gemüsesorten. Über die richtige Auswahl und Zubereitung von Salaten finden Sie in meinem Buch *»Täglich frische Salate erhalten Ihre Gesundheit«* nähere Hinweise und über 100 Rezepte. Ich habe der Neuauflage dieses Buches einen Anhang über den Mineralstoffgehalt der wichtigsten Lebensmittel beigefügt.

Es ist praktisch nicht möglich, aus irgendwelchen Samen ein vollkommenes Produkt zu gewinnen, selbst bei organischem Anbau. Der Grund dafür ist, daß beim Anbau von Pflanzen viele Faktoren eine Rolle spielen, die sich von Land zu Land manchmal erheblich unterscheiden können.

Heutzutage gibt es viele Sorten von fast allen Lebensmitteln. Die verschiedenen Karottenarten unterscheiden sich leicht hinsichtlich ihres Gehaltes an Mineralien, und so verhält es sich auch mit anderen pflanzlichen Lebensmitteln.

Betrachten Sie meine Informationen über Wirkstoffe in Lebensmitteln nur als allgemeine Richtlinien, denn der Boden, das Klima, die Örtlichkeit sowie die Anbaumethoden können verschieden sein.

Solange wir bei der Zusammenstellung unserer Nahrung

eine Vielfalt von Früchten, Salaten und Gemüse berücksichtigen, brauchen wir uns keine Sorgen darüber zu machen, ob wir alle Mineralien und Vitamine bekommen, die unser Körper benötigt.

Wenn wir organisch angebaute Lebensmittel bekommen können, sind wir in einer glücklicheren Lage, als wenn wir nehmen müssen, was eben verfügbar ist, ohne Rücksicht auf die Qualität. Es ist aber ein Fehler, in bezug auf die Lebensmittel, die wir im Supermarkt oder im Gemüsegeschäft kaufen müssen, fanatisch oder übertrieben pingelig zu sein. Wenn Ihre persönliche Auffassung über richtig angebaute Nahrung schon tiefe Wurzeln in Ihnen geschlagen haben, so ist es m. E. am besten, wenn Sie aufs Land ziehen und Ihre eigene Nahrung anbauen.

Lesen Sie hierzu auch mein Buch »*Zurück aufs Land*«.

Wenn Sie nicht immer in der Lage sein sollten, genau die Lebensmittel zu kaufen, die Sie haben möchten, dann kaufen Sie nur allerbeste Qualitätsware.

Achten Sie darauf, die frischeste und beste Qualität einzukaufen, die Sie finden können. Dies gilt unabhängig davon, ob Sie Ihre Früchte und Ihr Gemüse für Salate oder für Säfte nehmen wollen.

Was fehlt Ihrem Körper?

Wenn ich keine ausreichende Menge frischer roher Säfte trinke, dann weiß ich, daß mein Körper seinen ganzen Bedarf an Enzymen nicht voll decken kann.

Wie steht es mit Ihnen?

Sie sind allein dafür verantwortlich, wie Sie Ihren Körper ernähren. Was zählt, ist das Leben in Ihrer Nahrung.

Ihr Körper setzt sich aus Milliarden mikroskopisch kleiner Zellen zusammen. Ihre Existenz hängt davon ab. Die Zellen brauchen Nahrung, lebendige Nahrung. Es hängt ganz von Ihnen ab, ob das, was Sie essen, zur Ernährung oder zur Unterernährung führt!

Enzyme

Die Schlüsselfunktion für die Wirkung der Nahrung auf Ihren Körper ist das Leben in Ihrer Nahrung und in den Wirkstoffen, die wir Enzyme nennen.

Dies ist der Wirkstoff, der den Körper ernährt und am Leben erhält, der Wirkstoff, der in den Samen der Pflanzen und im Sprießen und Wachsen der Pflanzen verborgen ist. Dieses Lebensprinzip ist als Enzym bekannt.

Enzyme werden als komplexe Substanzen beschrieben, die uns in die Lage versetzen, Nahrung zu verdauen und in das Blut aufzunehmen. Enzyme sind keine »Substanzen«, sondern ungreifbare, magnetische, kosmische Energie des Lebensprinzips, die eng verbunden ist mit allen Aktionen und Aktivitäten jedes Moleküls im menschlichen Körper, in Pflanzen und in jeder anderen Lebensform.

Wenn wir uns dessen klar bewußt sind, wissen wir auch, warum wir unsere Nahrung mit Verstand und Geschick auswählen sollen und warum sie roh, ungekocht und unverarbeitet sein soll.

Wir können nicht zur selben Zeit Leben und Tod haben, weder in unserem Körper noch in Früchten, Salaten, Gemüse, Nüssen und Samen. Wo Leben ist, sind auch Enzyme.

Enzyme sind empfindlich gegen Temperaturen über 45° C. Bei über 50° C werden Enzyme träge, ebenso wie der menschliche Körper in einem heißen Bad träge wird. Bei 54° C wird das Leben der meisten Enzyme ausgelöscht.

In Samen befinden sich die Enzyme in einem Schlummerzustand. Bei entsprechenden Bedingungen bleiben sie Hunderte und Tausende von Jahren in einem Zustand schlummernden

Lebens. Beispiele hierfür sind Weizenkörner in den Pyramiden, die noch keimfähig waren.

Auch in Kadavern prähistorischer Tiere, die man in den nördlichsten Gebieten der Erde, in Sibirien und in anderen vereisten Regionen gefunden hat, wo sie vor etwa 50 000 Jahren während einer plötzlichen Vereisung sofort einfroren, hat man noch eine Fülle von Enzymen festgestellt, die sofort wieder aktiv wurden, als das Fleisch bis zur Körpertemperatur aufgetaut wurde. Enzyme können also bei niedrigen Temperaturen ohne Verluste konserviert werden.

Leben als solches kann man nicht erklären; darum beschreibe ich Enzyme als kosmisches Energieprinzip oder als Schwingung, die in Molekülen einen chemischen Vorgang oder eine Veränderung bewirkt und Reaktionen herbeiführt, ohne während des Prozesses die Enzyme selbst zu verändern, zu zerstören oder aufzubrechen. Anders gesagt, Enzyme sind Katalysatoren, und als solche fördern sie Vorgänge oder Veränderungen, ohne ihren eigenen Zustand zu verändern.

Nach dieser kurzen Erläuterung sind Sie sicher imstande zu würdigen, welche Bedeutung die Vernunft, die Logik und die Intelligenz bei der Auswahl der Lebensmittel haben, mit denen Sie Ihren Körper ernähren. Nicht nur rohe Nahrung soll es sein, sondern auch Nahrung, die so gegessen und zubereitet wurde, daß sie die Zellen und Gewebe Ihres Körpers auf schnelle und wirksame Weise ernährt.

Erneuerung (Regeneration) ist das Gesetz des Lebens. Wenn wir nicht essen, sterben wir. Ebenso sicher sterben wir nicht nur vorzeitig, wenn wir nicht die Nahrung essen, die den Körper richtig ernährt, sondern auf dem Wege zum Tode leiden wir auch noch.

Wenn wir unseren Körper täglich mit den Elementen versorgen, aus denen er selber zusammengesetzt ist, können wir eine gute Gesundheit haben, vorausgesetzt, daß wir den anderen Vor-

aussetzungen unseres Seins, unserer Seele und unserem Geist die entsprechende Aufmerksamkeit und Rücksicht widmen.

Wir können die beste Nahrung der Welt essen, aber sie wird den Verfall unseres Körpers nicht verhindern, wenn wir ständig Ärger, Furcht, Sorge, Frustrationen und negative Gemütszustände haben.

Gesundheit ist Voraussetzung für ein zufriedenes Leben

Jede Freude und jeder berufliche Erfolg gründet sich auf das Wohlbefinden und die Vitalität des Körpers.

Nahrung muß lebendig (organisch) sein. 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. Mit Hilfe dieser Kraft werden anorganische Elemente in organische oder Leben enthaltende, als Nahrung geeignete Elemente umgewandelt.

Dank der wissenschaftlichen Forschung sind wir heute in der Lage, die in Lebensmitteln enthaltenen Elemente zu analysieren und genau zu kennen und sie im Körper, seinen Bedürfnissen entsprechend, in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen.

Unser Körper besteht aus vielen Elementen. Die wichtigsten davon sind:

Sauerstoff	Kalzium	Natrium	Chlor
Kohlenstoff	Phosphor	Magnesium	Fluor
Wasserstoff	Kalium	Eisen	Silizium
Stickstoff	Schwefel	Jod	Mangan

Außer bei Unfällen muß jede »Reparatur« und jede Regeneration unseres Körpers von innen kommen. Wenn das Blut, die Zellen und das Gewebe, die Organe, Drüsen und der ganze restliche Körper diese Elemente nicht im richtigen Verhältnis enthalten oder wenn an einem dieser Elemente Mangel herrscht, kommt der Körper aus dem Gleichgewicht, und es entwickelt sich ein Zustand, der als Toxämie bekannt ist, und Toxämie heißt ganz einfach Vergiftung (siehe auch *Dr. John H. Tilden »Mit Toxämie fangen alle Krankheiten an«*).

Um das richtige gesundheitliche Gleichgewicht zu erhalten, muß der größte Teil der Nahrung, die wir essen, lebende, vitale, organische Elemente enthalten. Diese Elemente finden Sie in frischen rohen Früchten, Salaten, Gemüse, Nüssen und Samen. Vollständige Einzelheiten finden Sie in meinem Buch: »*Täglich frische Salate erhalten Ihre Gesundheit*«.

Sauerstoff ist eines der wichtigsten Elemente. 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.

Die Tatsache, daß seit Generationen Millionen von Menschen gelebt haben und noch leben, die kaum – wenn überhaupt – etwas anderes gegessen haben als gekochte Nahrungsmittel, ist kein Beweis dafür, daß sie wegen des Verzehrs gekochter Nahrungsmittel existiert haben. Tatsächlich befinden sich solche Menschen in einem Zustand dekadenten Existierens, was ihre vergifteten Körper bestätigen. Warum sonst sind die Krankenhäuser überfüllt und überlastet? Warum werden jährlich Waggonladungen an Schmerztabletten verkauft? Warum sind Herzkrankheiten, Diabetes, Krebs, Lungenleiden, vorzeitige Senilität und vorzeitiger Tod so häufig?

Unser Schöpfer hat den menschlichen Körper mit einer gewaltigen Widerstandskraft gegen körperliche Sünden geschaffen. Wenn wir etwas essen, was für uns »nicht gut« ist oder was

sich mit unserem Bedarf an Nährstoffen und mit deren Gleichgewicht nicht verträgt, dann leiden wir. Wir werden durch Schmerzen oder Krämpfe gewarnt, die letztlich zu Krankheiten führen und schließlich zu den zahllosen chronischen Leiden, von denen ein Großteil der Menschheit befallen ist.

Die Folgeerscheinungen treten meistens nicht sofort auf, sondern aufgrund der enormen Widerstandskraft des Körpers braucht es Tage, Monate oder Jahre, bevor sich eine ernsthafte Erkrankung einstellt.

Sobald wir den natürlichen Weg gehen, um unsere Gesundheit wiederzugewinnen und zu bewahren, und sobald wir das Glück erfahren haben, das sich einstellt, wenn wir dies in die tägliche Praxis umsetzen, finden wir es sowohl seltsam als auch mitleiderregend, daß so viele Menschen über dieses Thema nicht nachdenken, sondern bewußt und allmählich immer weiter in einen Zustand der Vergiftung und der Dekadenz hineingeraten – obwohl ein wenig Studium ihnen helfen könnte, dem vorzeitigen und oft schmerzhaften Zusammenbruch zu entgehen. Seit über 170 Jahren gibt es bei uns die »natürliche Gesundheitslehre«, die schon so vielen Menschen geholfen hat, aber noch immer nicht so weit verbreitet ist, daß alle Menschen darüber informiert sind und sich danach richten. Meine Bücher haben in diesem Land sicher schon viel bewirkt, aber es ist wichtig, daß viele weitere Menschen diese Informationen verbreiten, wie es z. B. die *Diamonds* mit ihren Büchern »*Fit fürs Leben I und II*« und »*Neue Eßkultur mit Sonnenkost*« mit viel Erfolg in der ganzen Welt tun.

Warum nicht Früchte und Gemüse ganz essen?

Ohne Kenntnis der Grundsätze, die den Verzehr frischer roher Frucht- und Gemüsesäfte betreffen, werden Sie vielleicht fragen: *»Warum soll man nicht die ganze Frucht und das ganze Gemüse essen, anstatt den Saft auszupressen und die Faserstoffe wegzuwurfen?«*

Die Antwort ist einfach: Feste Nahrung erfordert eine viel längere Verdauungstätigkeit, bevor ihre Nährstoffe den Zellen und Geweben des Körpers zur Verfügung stehen. Zwar haben die Fasern in fester Nahrung so gut wie keinen Nährwert, aber während der Peristaltik der Därme dienen sie als »Darmbesen«. Das Entfernen der Faserstoffe beim Pressen von Säften macht es möglich, daß die Säfte sehr schnell verdaut und aufgenommen werden, meistens innerhalb von Minuten.

Es ist gut bekannt, daß Sellerie wegen seines hohen Natriumchloridgehaltes eines unserer besten Lebensmittel ist, um den Belastungen extremer Hitze zu begegnen. Den Sellerie ganz zu essen, erfordert so viel Zeit für die Verdauungsarbeit, daß Sie von großer Hitze leicht überwältigt werden können, bevor Sie in den Genuß der wohltuenden Wirkung des Selleries kämen. Wenn Sie aber ein Glas oder einen halben Liter frischen rohen Selleriesaft trinken, tritt die Wirkung viel rascher ein. Dadurch wird z. B. die brütende Hitze in Wüstengegenden viel erträglicher.

Ganze Früchte, Salate und Gemüse enthalten eine beträchtliche Menge Faserstoffe. In diesen Faserstoffen sind die lebenswichtigen Nährstoffe, die wir brauchen, eingeschlossen. Diese Moleküle und ihre jeweiligen Enzyme in frischen rohen Säften