

Saftfasten, der Putzteufel im Innern des Körpers

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 8: **Rheuma : wenn die Glieder streiken**

PDF erstellt am: **30.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-557954>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Saftfasten, der Putzteufel im Innern des Körpers

Schon die alten Ägypter, Perser und Inder kannten Fastenkuren, und das sicher nicht nur aus religiösen Gründen, sondern um den Körper von innen zu reinigen. Fastenkuren gibt es viele, aber kaum eine ist nach Ansicht von Ärzten, Naturheilkundigen und Patienten so bekömmlich und wenig beschwerlich wie das Saftfasten. Dem Gesunden hilft es, Giftstoffe auszuschleiden und damit den Körper zu entlasten. Dem Kranken dient es zusätzlich als Massnahme, um gesund zu werden. Denn wie schon Hippokrates sagte: «Je mehr ihr einen Kranken ernährt, desto mehr schadet ihr ihm.»

Wie schon im Kapitel Rheuma erwähnt, gehen die Zivilisationskrankheiten unserer Zeit, Herzinfarkt, Rheuma, Arterienverkalkung mit hohem Blutdruck und andere, häufig Hand in Hand mit einer ungesunden Ernährung. Es gibt ein ganz einfaches Mittel, um den Körper bei der heutigen Viel- und Fast-food-Esserei zu schonen und die erhöhte Zufuhr von Eiweissstoffen, Zellgiften oder Fett teilweise aufzufangen: einen Tag Saftfasten pro Woche.

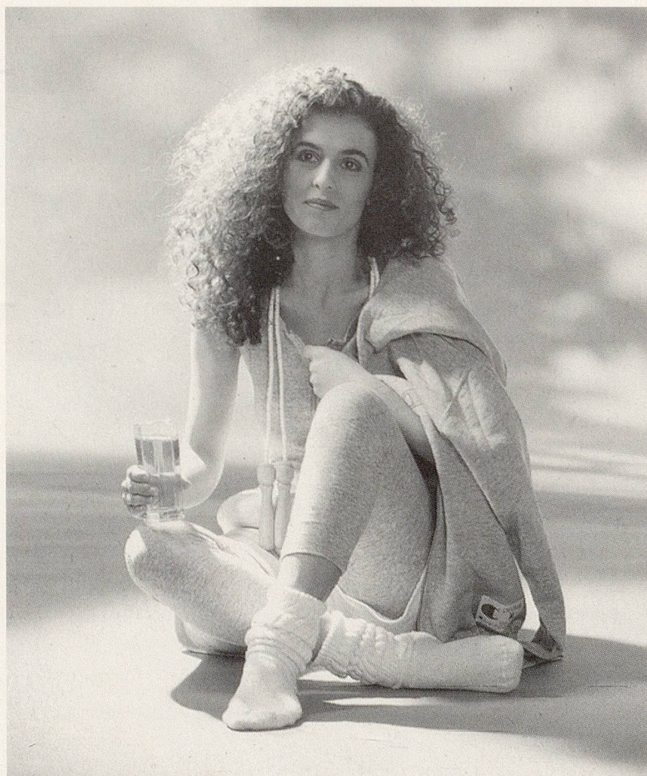
Ein Safttag pro Woche steigert das Wohlbefinden, macht schön und ist gesund.

Frucht- und Gemüsesäfte enthalten viele Vitamine und Nährsalze. Die Verdauungsorgane werden durch die flüssige Nahrung nicht belastet, ebensowenig die Leber, da sie weder durch Fette noch durch Eiweiss in Anspruch genommen wird. Vielmehr können sich Leber und Nieren an diesem Tag erholen, weil durch die reichliche Zufuhr von basenreichen Frucht- oder Gemüsesäften überschüssige Säuren (Harn- und Phosphorsäure) abgeführt werden.

Ausserdem ist das Saftfasten, das man natürlich auch über einen längeren Zeitraum unter ärztlicher Aufsicht durchführen kann, bei einigen Krankheiten regelrecht als therapeutische Massnahme angezeigt. Nur bei wenigen Krankheiten ist eine Fastenkur nicht zu empfehlen, wie zum Beispiel bei Tuberkulose oder Basedow.

So legt man einen Saftdiättag ein

Nehmen Sie zwischen einem halben und dreiviertel Liter Gemüse- oder Fruchtsaft langsam und schluckweise an ein oder



zwei Tagen pro Woche zu sich, wobei Sie den Saft gut einspeicheln sollten. Darüberhinaus sollten Sie noch einen bis anderthalb Liter Tee über den Tag verteilt trinken. Den Saft können Sie auch bis maximal zur Hälfte mit kohlensäurefreiem Mineralwasser verdünnen. Wenn Ihnen das Saftfasten «sauer aufstösst», hilft ein Teelöffel Haferflocken, der das Sodbrennen neutralisiert. Wer mit einer reinen Trinkkur Mühe hat, kann etwas Risopan (Reisknäckebrot von A. Vogel) dazu essen. Gemüse- und Fruchtsäfte sollte man nicht mischen, denn dies kann leicht zu Gärungen führen. Am günstigsten ist es, einen Saft ungemischt einzunehmen, man kann aber auch Gemüse- beziehungsweise Obstsaft jeweils mit ihresgleichen kombinieren.

Gemüsesäfte: welcher hilft wogegen?

- **Randensaft (Rote Bete):** blutbildend, wirkt anregend auf Leber und Galle.
- **Karottensaft:** altbewährtes Schönheitsmittel, hilft bei Verstopfung und Durchfall gleichermaßen durch seine ausgleichende Wirkung, stärkt die Sehkraft.
- **Kartoffelsaft:** ausgesprochener Heilsaft bei Gicht und Arthritis sowie Magengeschwüren. Wer ihn nicht pur hinunterbekommt, kann ihn mit warmem Wasser verdünnen.
- **Weisskrautsaft (Kabissaft):** gilt ebenfalls als Heilmittel bei Rheuma und Magenleiden, vor allem bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür.
- **Tomatensaft:** nur aus vollreifen Früchten! schützt vor frühzeitigem Altern und Übermüdigungserscheinungen, verhindert unangenehme Körpergerüche.
- **Rettichsaft:** gegen Gallenblasenentzündung, Gallenstauungen und Lebererkrankungen. Nur in kleinen Mengen von 5 bis 10 Prozent dem Randen- oder Karottensaft zugeben.

Für Fruchtsäfte ist nur hochwertiges und reifes Obst zu verwenden. Vor dem Auspressen, Entsaften oder Mixen sollte man die Früchte waschen und gegebenenfalls schälen. Am besten trinken Sie die Säfte sofort nach dem Pressen. Je nach Jahreszeit können Sie Orangen- und Mandarinsaft, Grapefruitsaft, Beerensäfte, Traubensaft, Zwetschgen- und Pflaumensaft usw. verwenden. Beerensäfte lassen sich gut mit Pfirsich- oder Aprikosensaft mischen, Apfel- mit Birnensaft, Aprikosen- mit Orangensaft, Ihrer Kompositionsfreude sind keine Grenzen gesetzt.

Apropos Fastenkur: Kennen Sie schon «Die A.-Vogel-Kur», die 1993 im Verlag A. Vogel erschienen ist und Ihnen zeigt, wie Sie in fünf Tagen wieder zu körperlichem Wohlbefinden und Vitalität zurückfinden? Die tiefgreifende Entschlackung des Körpers steht dabei im Vordergrund und nicht die Abmagerung. ●