# Rosina Sonnenschmidt

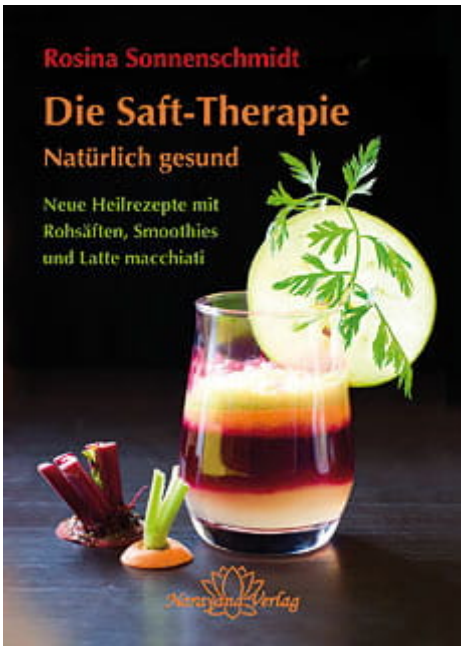
# Die Saft-Therapie

Leseprobe

Die Saft-Therapie

von Rosina Sonnenschmidt

Herausgeber: Narayana Verlag




Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

# Inhalt


Geleitwort . . . . . 8
Vorwort . . . . . 11

1 Rohsäfte . . . . . 14
1.1 Zubereitung . . . . . 15
1.2 Rohsäfte als Therapiemittel oder zur Prävention . . . . . 17





2 Smoothies . . . . . 18
2.1 Zubereitung . . . . . 18
2.2 Smoothies als Therapiemittel oder zur Prävention . . . . . 19





3 Milchschaumgetränke (Latte macchiati) . . . . . 20
3.1 Zubereitung . . . . . 21
3.2 Latte macchiati als Therapiemittel oder zur Prävention . . . . 23

4 Einführung in die Saft-Therapie . . . . . 26
4.1 Einsatz der Säfte in der Therapie . . . . . 26
4.2 Säfte als selbstverständlicher Begleiter im Patientenalltag . . 27
4.3 Kleine Nährstoffkunde . . . . . 28
4.4 Vitamine . . . . . 33
4.5 Enzyme . . . . . 35



4.6 Wirkung der Säfte im Tagesrhythmus . . . . . 37
4.7 Einfache Heilungsgesetze . . . . . 40

**5 Saft-Therapie für den Morgen . . . . . 46**
5.1 Rohsaft- Obstrezepte . . . . . 48
5.2 Säfte aus Obst und Gräsern . . . . . 59



**6 Smoothies oder Dicksäfte . . . . . 68**
6.1 Was tun bei mangelnder Verträglichkeit? . . . . . 68
6.2 Besonderheiten der Smoothies . . . . . 69
6.3 Zutaten für Smoothies am Morgen . . . . . 71
6.4 Smoothie-Rezepte für den Morgen . . . . . 74

**7 Aufbauende Gemüse-Rohsäfte . . . . . 82**
7.1 Bewährte Gemüse und Salate . . . . . 82
7.2 Rezepte für Gemüse-Rohsäfte . . . . . 87

8 Grüne Smoothies . . . . . 104
8.1 Entsäuerungskur als Voraussetzung für die grünen Smoothies . . . . . 104
8.2 Zutaten für grüne Smoothies . . . . . 105
8.3 Rezepte für grüne Smoothies . . . . . 106



9 Milchschaumgetränke (Latte macchiati) . . . . . 114
9.1 Materialien und Zutaten für Milchschaumgetränke . . . . . 115
9.2 Warme Milchschaumgetränke . . . . . 116
9.3 Kühle Milchschaumgetränke . . . . . 121

10 Therapieplan und Kuren . . . . . 128
10.1 Vorgehen . . . . . 128
10.2 Säfte in der ganzheitlichen Krebstherapie . . . . . 129
10.3 Säfte bei Krankheiten mit Ablagerungen . . . . . 132
10.4 Säfte bei Elektrosensibilität . . . . . 134
10.5 Säfte bei Verdauungsstörungen . . . . . 135
10.6 Säfte bei Augenerkrankungen . . . . . 137
10.7 Säfte bei psychosomatischen Krankheiten . . . . . 137
10.8 Säfte für Kuren . . . . . 140

Schlussworte . . . . . 143
Literaturverzeichnis . . . . . 144
Bezugsquellen, Seminarangebote . . . . . 148
Abbildungsnachweis . . . . . 149
Tabellenverzeichnis . . . . . 150
Zutatenindex . . . . . 151
Stichwortindex . . . . . 154



# Vorwort

Angesichts der vielen Bücher, die bereits über Säfte geschrieben wurden, weiß jeder: Frisch zubereitete Säfte sind gesund. Warum nun noch ein neues Buch zum Thema Säfte? Ist nicht alles gesagt?
Ich meine nein, denn mir liegt der therapeutische Aspekt am Herzen. Davon ausgehend, dass unsere Lebensmittel die wichtigsten Heilmittel sind, haben wir jeden Tag die Wahl, uns gesund zu essen und gesund zu trinken. Je natürlicher die Nahrung belassen wird, umso heilsamer ist sie. Je mehr sie denaturiert wird, umso kränker werden Menschen, Tiere und Pflanzen. Wir Menschen haben es in der Hand, die heilsamen Schätze des Pflanzen- und Tierreichs zu nutzen. Als Therapeutin sehe ich meine Aufgabe darin, nicht nur passende Arzneien zu verordnen, sondern meinen Beitrag zu einer besseren Volksgesundheit zu leisten. Das mag vielleicht etwas anmaßend klingen. Doch angesichts der immer destruktiver und komplexer werdenden Krankheiten ist mir klar geworden, dass die Lösungen dieses kollektiven Phänomens einfach sein müssen. Kompliziertes lässt sich nicht durch Kompliziertes lösen. Darum setze ich dort an, wo Heilung am einfachsten stattfinden kann: bei der Ernährung, genauer bei Säften.

Abseits der Mode-Ernährung und Wellness nehmen Rohsäfte, Smoothies oder Latte macchiati eine exponierte Stellung sowohl in der Therapie und Kur als auch in der Vorbeugung ein. Deshalb schreibe ich dieses Buch sowohl für Laien als auch für Therapeuten. Alle Ratschläge dienen dazu, sich selbst zu heilen, wenn man krank ist, seine neu erworbene Gesundheit stabil zu halten und sich in Vorbeugung zu üben. Ich schließe mit diesem Buch eine Lücke, indem ich die Saft-Therapie in das Bewusstsein der Therapeuten einfließen lasse. Jeder weiß, dass frisch gepresste Säfte gesund sind, dass sie zudem ganz gezielt bei bestimmten Beschwerden eingesetzt werden, dass sie aber auch ein wesentlicher Teil einer ganzheitlichen Behandlung sein können, ist allerdings nur wenigen bekannt.

Mein Anspruch an die Heilkunst ist, dass wir Therapeuten nicht nur theoretisch wissen, was für andere gut ist, sondern uns selbst um einen gesunden Lebensrhythmus kümmern und auch mal kuren und uns erholen. Nichts ist einfacher und eindrucksvoller als eine Saft-Therapie, die das Gewicht, den Stoffwechsel, das Immunsystem reguliert und abbaut, was im Körper überflüssig ist und aufbaut, wo Mangel besteht.
Dazu biete ich drei Saftarten: Rohsäfte, die frisch gepresst werden, Smoothies, die im Mixer zubereitet werden und Milchschaumgetränke.

Pforzheim, im Juli 2012
Rosina Sonnenschmidt



# 7. Erdbeer-Ananas-Saft mit Apfel

› *Dieser Saft baut Ablagerungen im Körper sanft ab.*

500 – 600 g frische Erdbeeren
1 dicke Scheibe Ananas (etwa 2–3 cm)
1 mittelgroßer Apfel
1 Stängel Zitronengras

1. Erdbeeren waschen, Stiele nur entfernen, wenn sie welk sind, sonst mit verwenden.
2. Rinde von der Ananasscheibe entfernen und die Scheibe der Länge nach in 2–3 Streifen schneiden.
3. Apfel waschen und grob zerteilen, Kerngehäuse mit verwenden, Stiel entfernen.
4. Zitronengras abwaschen.
5. Erdbeeren, Ananasstreifen und Apfelstücke in den Entsafter geben und auspressen.
6. Zitronengras zwischendurch auspressen.
7. Saft in ein Glas füllen und löffelweise genießen.

› *Tipp*

Bei diesem Saft steht die Heilwirkung der Erdbeeren im Zentrum. Doch die außerordentlich enzymreiche Ananas verstärkt die Wirkung der Erdbeeren bei degenerativen Krankheiten wie Krebs, Arthritis, Arteriosklerose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Rheuma. Solange Erdbeeren aus unserer Klimazone im Frühsommer verfügbar sind, sollten Sie diese in allen Variationen essen, als Kombi-Saft mit Äpfeln oder/und Ananas genießen.

# 8. Apfelsaft mit Rosenblättern

› ***Dieser Saft kann nur mit Blättern von Rosensträuchern hergestellt werden, die nicht chemisch behandelt sind. Entweder sie stammen aus dem eigenen Garten oder aus dem von Freunden biologischer Gartenpflege.***

**8 kleine (oder 4 große) Äpfel**
**2 Hände Rosenblätter**

1. Äpfel waschen und vierteln.
2. Rosenblätter eventuell kurz abbrausen.
3. Äpfel und Rosenblätter abwechselnd in den Entsafter geben und auspressen.
4. Saft in ein Glas füllen und löffelweise oder schluckweise genießen.

› ***Tipp***

Dieser Saft gehört wie auch die folgenden in die Rosenzeit, wenn die erste, zweite oder gar dritte Blühphase duftende Blütenblätter beschert. Wenn sie zusammen mit Obst – hier mit Äpfeln – ausgepresst werden, gelangt eine winzige Menge Rosenöl in den Saft. Das genügt schon, um Herz- und Nierenzellen zu besserem Zellstoffwechsel anzuregen. Der Saft ist sehr gut geeignet, einen pessimistischen, geschwächten Menschen aufzuheitern, denn dem zarten Rosenduft kann niemand widerstehen. Nicht nur der Körper wird von altem Ballast befreit, auch der Geist wird von düsteren und vor allem von negativen Glaubenssätzen gereinigt.





## 9. Erdbeer-Rosen-Saft

› *Köstlich schmeckender und wohlriechender Saft, der zudem nährstoffreich und sättigend ist und als vollständige Mahlzeit gelten kann.*

**500–660g frische Erdbeeren**
**1 dicke Scheibe Ananas (2–3 cm)**
**1–2 Hände voll Rosenblätter (➜Hinweis Rezept 8)**

1. Erdbeeren waschen, die Stiele verwenden, wenn sie nicht welk sind.
2. Ananasscheibe von der Rinde befreien und der Länge nach in 2–3 Streifen schneiden.
3. Erdbeeren, Ananasstreifen und Rosenblätter abwechselnd in den Entsafter geben und auspressen.
4. Saft in ein Glas füllen und schluckweise genießen.

› *Tipp*

Dieser Saft ist nicht nur köstlich in Geschmack und Duft, er ist so nährstoffreich und sättigend, dass Sie ihn als vollständige Mahlzeit wählen können. Das ist zum Beispiel beim Wunsch, ein paar Pfunde abzunehmen, ideal. Der Früh- und Hochsommer ist keine gute Zeit zum Fasten. Aber eine Kur mit Rosensäften mit allen möglichen Obstvariationen dient der Ausleitung ohne Hungergefühl.



## Praxistipp

- Gersten- und Weizengras ist leicht zu ziehen, wenn Sie folgende Regeln beachten.
- Füllen Sie eine Schale mit Bioerde. Streuen Sie darüber die keimfähigen Samen in Bioqualität[2].
- Bedecken Sie die Körner mit Erde gerade so viel, dass sie nicht mehr zu sehen sind.
- Gießen Sie das Samen-Erd-Gemisch, dass es gut feucht ist.
- Entweder Sie stellen das Gefäß für 2 Tage in einen dunklen Raum oder decken es mit einer Holzplatte zu, wenn es im Freien steht.
- Nach 2 Tagen stellen Sie das Gefäß ins Licht und gießen regelmäßig.
- Wenn die Grashalme etwa 15–20 cm lang sind, schneiden Sie jeden Tag ein Büschel ab und pressen es zusammen mit Obst oder Gemüse aus.

# 14. Ananas-Gerstengras-Saft

***› Ein Krafttrunk erster Klasse. Er schmeckt vorzüglich, da Grassaft einen süßlichen Geschmack hat, der durch die süße Ananas verstärkt wird.***



**2 Büschel Gerstengras (auch 1 Büschel Weizengras und 1 Büschel Gerstengras nach Belieben)**
**1 dicke Scheibe Ananas (2–3 cm)**

1. Ananasscheibe von der Rinde befreien und in 2–3 Streifen schneiden.
2. Gras kurz unters fließende Wasser halten und ausschütteln.
3. Ananasstreifen und Gras in kleinen Portionen abwechselnd in den Entsafter geben und auspressen.
4. Saft in ein Glas gießen und löffelweise genießen.

### › Tipp

Zugegeben, der Saft sieht schrecklich aus, aber er schmeckt erstaunlich gut. Wem der Saft zu konzentriert ist, kann ein paar Apfelstücke mit auspressen.



## 33. Karotten-Paprika-Saft

› *Obwohl der Saft etwas bitter schmeckt, ist er ideal, um Fremdstoffe aus dem Körper zu treiben.*

5–6 Karotten (mit Grün)
1 Stängel Karottengrün
1 rote Paprikaschote
Etwas Rucola (was zwischen 3 Finger passt)
2 Äpfel
1 EL Zedernkernöl (oder sonst ein hochwertiges Öl)

1. Karotten, Paprikaschote und Äpfel waschen, Karotten und Äpfel schälen.
2. Karottengrün und Rucola waschen und ausschütteln.
3. Alle Zutaten in kleinen Portionen abwechselnd in den Entsafter geben und auspressen. Während des Entsaftens das Zedernkernöl in den Trichter gießen.
4. Saft in ein Glas gießen und langsam löffeln.

› *Tipp*

Der Irrtum, das Grün der Karotten sei giftig, hat lange die Nutzung der wertvollen Nährstoffe verhindert. Doch wenn es frische Karotten gibt, sollten sie immer auch etwas von dem Grün entsaften. Die Bitterstoffe werden durch die Wurzeln und Äpfel gemildert. Der geringe Zusatz von Rucola reicht schon, um die antibakterielle und antimykotische Wirkung dieses Saftes zu verstärken. Bei chronischem Pilzbefall und Abbau von Schleimhaut wird diese Saftkombination sehr geschätzt. Ich verordne ihn oft bei ersten Anzeichen der Wechseljahre bei Frauen.

# 52. Latte Macha

› *Sanftes Stimulans für Nervensystem und Psyche an, sodass die Arbeit leichter fällt.*

**1 TL Macha**
**150–200 ml warmes Wasser**
**50–60 ml warme Milch**

1. Macha in ein hohes Glas geben und mit 70° Grad warmem Wasser übergießen. Mit einem handbetriebenen Milchschäumer den Tee 1 Minute lang aufschäumen.
2. 50–60 ml Milch warm (maximal 65°) aufschäumen, Macha in den Milchschaum gießen.
3. Warten, bis der Tee nach unten gesunken ist, evtl. etwas Süßungsmittel einrühren.
4. Tee schluckweise trinken.

### › Tipp

Nichts dazu essen! Sie können mehrmals pro Tag den Latte-Macha trinken. Am besten zwischen den Mahlzeiten. Auffallend ist in der therapeutischen Anwendung, dass abgemagerte Patienten durch dieses Getränk zunehmen und schnell zu Kräften kommen. Selten, dass ein Heiltrunk so gut schmeckt und zugleich eine so starke Hemmung degenerativer Prozesse zeigt.
Für Gesunde ist dieser Latte-Macha am besten geeignet, wenn man geistige Arbeit verrichtet und über längere Zeit Konzentration und Aufmerksamkeit benötigt.





## 10.8 Säfte für Kuren

Unter einer Kur verstehe ich eine Maßnahme, die entweder nach einer Krankheit aus freiem Willen ergriffen wird oder der Vorbeugung dient. Meine Patienten werden aus der Behandlung entlassen und erhalten danach das Angebot einer Beratung für eine dreiwöchige Kur im Frühjahr oder/und Herbst. Die Kur stabilisiert den erreichten Heilungsgrad. Im Sinne einer Gesundheitsberatung stelle ich aber auch Klienten eine Saft-Kur zusammen. Leider gibt es noch viel zu wenige Gesundheitsberater, die mit Therapeuten zusammenarbeiten. Dabei gibt es Arbeit in Hülle und Fülle zu tun! Würden sich Gesundheitsberater zum Beispiel nur auf Säfte, Schüßler-Salze für den Hausgebrauch und rhythmische Übungen[3] konzentrieren, hätte das bereits eine erstaunliche Auswirkung auf die Durchschnittsgesundheit.

### Merke

Eine Kur sollte 2-3 Wochen dauern und neben der täglichen Arbeit möglich sein. Ich gehe von einer Saft-Kur aus, das heißt, Sie nehmen keine oder nur sehr wenig feste Nahrung zu sich. Da die Säfte aufgrund ihrer natürlichen Synergien für einen Säure-Basenausgleich sorgen und optimale Nährstoffe bieten, bedarf es keiner langen Vorbereitungszeit.

3 Mein Kursangebot siehe im Anhang.

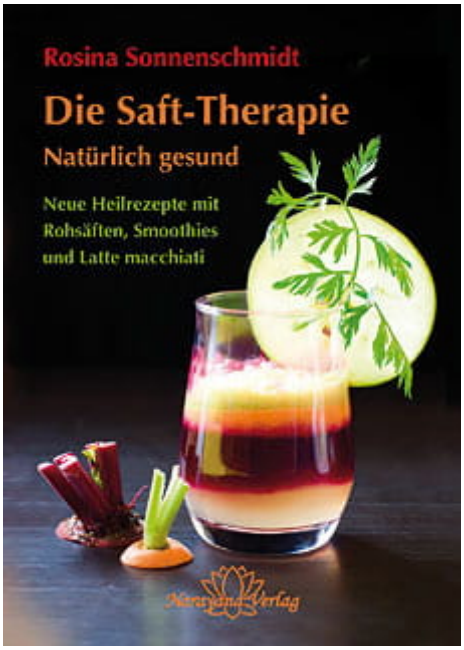
**Rosina Sonnenschmidt**

# Die Saft-Therapie

Natürlich gesund Neue Heilrezepte mit Rohsäften, Smoothies und Latte macchiati

168 Seiten, geb.
erscheint 2021

Jetzt kaufen




Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de