Rosina Sonnenschmidt

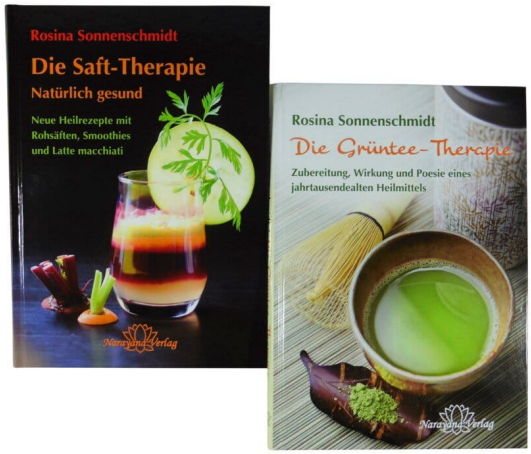
Set: Die Saft-Therapie & Die Grüntee-Therapie

Leseprobe

Set: Die Saft-Therapie & Die Grüntee-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

Der Geist des Grüntees VI
Was ist Grüntee 1
Tee-Poesie 7
Tee-Botschaften 8
Grüntee essen, riechen, trinken 10
Die Wirkung von Grüntee 16
Teegeschirr 22
Teezubereitung 27
Tee-Poesie 28
Teegeschichten 31
Chinesische Tees 34
Teegeschichten 39
Wie hochwertiger japanischer Grüntee entsteht 42
Tee-Poesie 44
Thea japonica poetica 45
Grüntee als therapeutische Maßnahme 52
Tee – Heilungsgeschichten 54
Tee-Geschichten 57
Matcha 60
Tee-Poesie 66
Tee-Impressionen 67
Therapeutische Ratschläge 72
Teewasser 76
Teegeschichten 81
Grüntee in der Krebstherapie 86
Grüntee als Prophylaxe 94
Teegeschichten 100
Schlussworte 104
Abbildungsverzeichnis 105
Stichwortverzeichnis 106



Der Geist des Grüntees

Seit die ersten wissenschaftlichen Ergebnisse der Untersuchung von Grüntee publiziert wurden, hier vor allem in dem Buch »Krebszellen mögen keine Himbeeren«, sind weitere Bücher auf den Markt gekommen, die auf erfreuliche Weise zur Verbreitung des Grünteegenusses beigetragen haben. Wenn es schon viele Bücher zu einem Thema gibt, fragt man sich als Autor(in), ob man dazu ein weiteres schreiben soll, ob das überhaupt nötig ist. Nicht so im Fall von Grüntee! Jedes Buch, das ich in der Literaturliste angegeben habe, bot mir Inspiration, weil alle Autoren ihre Freude am Grünteetrinken vermitteln und alle versuchen, das Gleichgewicht zwischen dem geistigen, ästhetischen und gesundheitlichen Wert des Grüntees herzustellen. In allen bisherigen Werken werden auch die erstaunlichen Inhaltsstoffe des Grüntees erwähnt. Aber meistens in der Möglichkeitsform, was Grüntee offenbar – aufgrund der Nährstoffanalysen – als Medizin bewirken ***könnte***. Wenn heute jemand etwas von »krebshemmend« oder »vorbeugend gegen Krebs« schreibt, klingt das hoffnungsvoll und ermutigend und wird sofort begeistert aufgegriffen. Aber es fehlen die Beweise, die nur in der engen Zusammenarbeit mit Patienten erbracht werden können. Von den hervorragenden Forschungen und Erfahrungen japanischer Ärzte und Wissenschaftler bekommen wir hier im Westen leider immer nur einen Bruchteil mit, weil die Publikationen erst ziemlich spät ins Englische und noch später eventuell ins Deutsche übersetzt werden. Durch diese Zeitverzögerung bleiben die Fragen nach der Wirksamkeit von Grüntee in der Therapie lückenhaft.

Der moderne Mensch spricht lieber von Energieumwandlungen chemischer Substanzen und klassifiziert sie in isolierte Wirkstoffe. Dabei macht er sich keine Gedanken darüber, für ein Welches diese Substanzen im Wesen der Pflanze selber Ausdruck geben könnten, daß sie Träger sein könnten personifizierender

Eigenschaften, geistiger Potenzen, die der betreffenden Pflanze innewohnen. Diese als Alkaloide, Glykoside, Heteroside, Flavone oder Vitamine u. a. bezeichneten Wirkstoffe können jedoch niemals, wie von der chemischen Analyse vorausgesetzt wird, für sich allein den gleichen Effekt beanspruchen, der der Pflanze als Ganzheit zukommt … das pflanzliche Leben wirkt tiefer und organischer als eine Sammlung isolierter Stoffe, die aus dem lebendigen Gefüge herausgerissen ist.

Aleíjos, T'u Ch'uan, grüne Wunderdroge Tee

Diese Worte stammen von einem schwedischen Musiktherapeuten, der in den Sechzigerjahren nach Uruguay auswanderte, sich dort dem Anbau des ursprünglichen Teestrauchs *Thea chinensis* widmete und unter Pseudonym die »Phytosophie« schuf: die philosophische Betrachtung von Pflanzen. Aleíjos, alias Aleks Pontvik spricht etwas aus, das auch heute gültig ist, da wir heute mehr denn je den Fokus auf die isolierten Nährstoffe richten und den Geist der Teepflanze als zweitrangig bewerten. Aber er ist es, der seit Jahrtausenden heilt, also lange, bevor man Mikroskope und Labors erfand.

Unter diesem Aspekt ist auch die verdienstvolle Arbeit des kanadischen Ärzteteams um Prof. Dr. med. Richard Béliveau im Labor für Molekularmedizin zu sehen. Sie bot zwar einen Buchbestseller (»Krebszellen mögen keine Himbeeren«), aber die Umsetzung der vielen guten Ergebnisse und »schlagenden Beweise« aufgrund der molekularen Nährstoffanalysen verebbte. Ein Grund für das nachlassende Interesse, zum Beispiel Grüntee konsequent in der Behandlung chronisch Kranker (es gibt ja nicht nur Krebs!) zu verwenden, liegt auch darin, dass die kanadischen Molekularbiologen zum einen von der Vorstellung ausgehen, Krebs sei eine Geißel, die es zu bekämpfen gelte und zum andern, dass die Basistherapie bei Krebs selbstverständlich Chemo- und Strahlentherapie sein müsse. Das widerspricht durchaus den Erkenntnissen der Ganzheitsmedizin. Mitzuteilen, was alles Gesundes in einem Nahrungsmittel enthalten ist, ist relativ einfach. Aber die Umsetzung in die Behandlungspraxis ist die eigentliche Arbeit. So haben wir einen riesigen Überhang an Büchern, was alles gesund wäre, würde man es doch nur tun und nur wenige, die belegen, ob und wie die wissenschaftlichen Erkenntnisse verwirklicht werden. Denn das ist klar: Nur die Praxis entscheidet, was wissenschaftliche Analysen taugen.

Genau hier setze ich an, ehre und würdige alle Autoren, die über Grüntee geforscht haben und bin dankbar, dass ich die Sisyphusarbeit der Nährstoffanalysen nicht selbst durchführen muss. Sie liegen schon vor und bestätigen, was in Ostasien, sowohl in China als auch in Japan, in der Erfahrungsheilkunde schon seit Jahrtausenden bekannt ist. Wir im Westen brauchen »harte Fakten«, nachprüfbare Analysen, geraten allerdings in den Wahn, das sei das Wesentliche. Aber das ist nur ein Anfang. Mit der Kenntnis beginnt die eigentliche Arbeit, die sich über lange Zeit hinzieht, die viel Mut, Geduld und Forschergeist benötigt, sie in die Tat umzusetzen und Erfahrung zu sammeln.

Ich erinnere mich an das Treffen mit dem Tee-Lehrer Hsiang-fan Hu im Jahr 1985, als noch wenige Menschen von der chinesischen Teezeremonie wussten, geschweige denn Grünteesorten kannten. Herr Hu führte verschiedene Male eine chinesische Teezeremonie vor – und der Funke der Begeisterung machte mich zur passionierten Grünteegenießerin. Seit diesen frühen Tagen, als ich vor allem die Wohltat der chinesischen Grüntees kennenlernte, sammelte ich Informationen über die Wirkung von Grüntee, die ich dann vor allem durch die Publikationen von Hsiang-fan Hu erhielt und setzte sie ein, sobald ich therapeutisch zu arbeiten begann. Es kamen die Erfahrungen mit japanischen Grüntees hinzu, dann meine Kontakte zu japanischen Homöopathen, die Grüntee ganz selbstverständlich therapeutisch einsetzen und schließlich entstand unser »Sencha-Tee-Kreis«, bestehend aus Therapeuten, mit

denen ich eng befreundet bin. Meine Idee war, die Gepflogenheit der alten chinesischen und japanischen Tee-Tradition wiederzubeleben, dass Menschen sich treffen, um den Lärm der Welt zu vergessen, sich dem Teetrinken andachtsvoll hinzugeben und sich der Poesie zu widmen. Das ist wahr geworden. Der Sencha-Kreis ist zu einem der wichtigsten Ruhepunkte in unserem Leben geworden und seine Erfahrungen mit Schönheit, Ästhetik, Poesie und Teetrinken gaben mir auch die Vorlage zu der Idee, das Buch wie eine Teestunde aufzubauen. Das bedeutet, Tee-Rezepte wechseln mit Gedichten, wissenschaftlichen und therapeutischen Aspekten des Grüntees und mit kleinen Geschichten rund um den Grüntee.

Ein besonderes Highlight ist die homöopathische Verreibung des »Thea japonica poetica«, die wir 2011 durchführten und anschließend die Potenzen C30, C200 und C1000 mehrere Monate lang privat und in der Praxis prüften. Auch diese Ergebnisse werden in diesem Buch veröffentlicht.

Das Ziel des Buches ist, dass die Leser Lust bekommen, Grüntee zu trinken, ihn als Gesundheitssäule in ihrem Leben zu etablieren, dass Kollegen Grüntee in ihre Behandlungsliste übernehmen und sich Freundeskreise für Grüntee bilden, in denen, wie bei uns die Poesie, die Schönsprache, wieder auflebt. Eine simple Erkenntnis dank meines Sencha-Teekreises:

Wir sind so gesund wie die Pause, die wir uns gönnen!

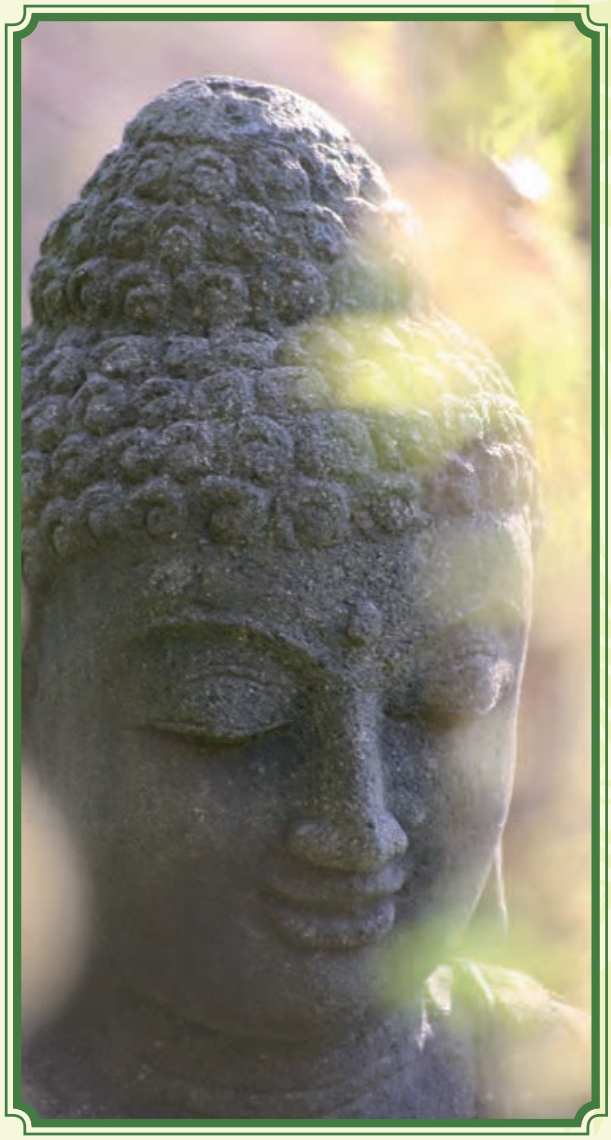


Grüntee in der Krebstherapie

Krebs ist unsere Zeitgeistkrankheit, die sich schon seit über 100 Jahren immer weiter ausbreitet und inzwischen alle Organsysteme erobert hat. Obgleich die Onkologie immer noch Krieg gegen Krebszellen führt und alle möglichen Chemo-Cocktails und Intensitäten von Strahlentherapie ersinnt, muss doch mit gesundem Menschenverstand konstatiert werden: Dies hat weder die Zahl der Krebserkrankungen gesenkt, noch viele Heilungserfolge zu verzeichnen. Dass im Einzelfall eine konventionelle Behandlung Heilung bewirkt, ist die Ausnahme, nicht die Regel. Regel ist, dass das Waffenarsenal gegen Krebs für eine Weile lindern und Leben retten, also akut sehr wirksam sein kann. Aber für die Heilung einer so umfassenden, tief greifenden, alle Seinsebenen durchdringenden Krankheit ist mehr nötig als Abtöten von Krebszellen.

Auf diesem Hintergrund ist auch kritisch zu sehen, dass der Grüntee sozusagen als weitere Waffe gegen Krebszellen und Tumorwachstum eingesetzt wird. Trügerisch ist auch zu glauben, dass Grüntee tatsächlich die Folgen von Chemo- und Strahlentherapie behebt. Es wird leider die Vorstellung vermittelt, der Patient könne so weiterleben wie bisher, sich operieren, mit Chemotherapie versorgen und bestrahlen lassen und alles werde gut.

Solange die Ursache der Krebserkrankung nicht erkannt und behandelt wird, bleibt die Krankheit in der Form eines Schwelbrandes erhalten. Krebs ist eine Krankheit heftiger Unterdrückungsmuster und wird durch die üblichen Maßnahmen noch tiefer unterdrückt. Das erzeugt große Probleme, wie zum Beispiel, dass noch während der Chemotherapie ein neuer Tumor wächst oder Metastasen auftauchen oder nach der Bestrahlung die Tumormarker steigen.



Gib nicht auf

Wenn dich große Sorgen quälen,
Wenn es Nacht wird in deinem Leben,
Wenn die gewohnten Freuden fehlen,
Kann ich nur einen Rat dir geben:
Gib nicht auf!
Wenn die Verzweiflung dich umfängt,
Wenn Trauer dein Herz erdrückt,
Wenn dich ein guter Freund gekränkt,
Wenn die Hoffnung ist erstickt:
Gib nicht auf!
Wenn die Not am größten ist,
Wenn du keinen Sinn mehr spürst,
Schenkt dir oft das Schicksal eine Frist,
Dass du nicht ganz den Mut verlierst.
Gib nicht auf!
Kämpfe um jeden Hoffnungsschimmer,
Bewahr dir deinen Traum.
Besser werden kann es immer;
Gib deiner Hoffnung neuen Raum.
Gib nicht auf!
Wenn du endlich das Tal durchschritten
Und dich langsam kämpfst empor,
Wenn du den Schmerz durchlitten,
Dann öffnet sich ein neues Tor.
Gib nicht auf!

Horst Nattermann



Wir haben in der Medizin vier grundlegende Schritte noch nicht vollzogen:

1. die Angst vor Krebs aufzulösen,
2. die unselige Prognose aufzugeben,
3. friedliche Zusammenarbeit zwischen Allopathie, Homöopathie und Naturheilkunde herzustellen,
4. unabhängig von der Pharmaindustrie zu werden.

Mit diesen Themen ist Krebs eng verbunden, ja, das ist der kollektiv-mentale Krebs, der sich durch unsere Kultur gefressen hat und immer mehr Felder vereinnahmt. Proportional dazu wächst aber auch der Kreis der Therapeuten, die beharrlich Krebs wie jede andere chronische Krankheit beherzt angehen, die sich von diesen vier Hindernissen befreit haben und die Erfolge zu verzeichnen haben – ohne Kampfarsenal, Vergiftung und Tötungsabsichten. Die Situation zeigt ganz deutlich, dass der Krebs nicht mit Gewalt und kriegerischer Haltung abgetötet werden kann, sonst wäre er schon längst aus unserer Kultur verschwunden. Doch gilt nun mal das Naturgesetz: Wenn sich im Bewusstsein nichts ändert, ändert sich auch draußen nichts. Deshalb wählen wir als Therapeuten einstweilen, ob wir den angstmachenden oder den Weg geistiger Freiheit gehen möchten. Wir haben die Wahl.

Auf unser Thema der Grüntee-Therapie bezogen heißt das:

Ja, Grüntee hilft tatsächlich bei Krebs wie bei allen schweren Pathologien. Sein hoher Anteil an Polyphenolen reinigt die Gefäße und sämtliche Hohlorgane. Dazu unterstützend sind einerseits eine Darmsanierung und andererseits eine ausscheidende Ernährung notwendig.

Das EGCG und andere im Grüntee enthaltende Katechine sollen das Tumorwachstum hemmen, weil sie die Angiogenese unterbinden. Das stimmt und ist nachweisbar unter der Voraussetzung, dass der Konflikt »hinter« dem Tumor erkannt, angeschaut und gelöst wird, ferner, dass die Ursache homöopathisch behandelt und eine ganzheitliche Therapie durchgeführt wird. Der Tumor ist der körperliche Ausdruck, die Manifestation eines heftigen Konflikts, der schon lange im

Unterbewusstsein schwelt und jahrelang unterdrückt wurde. Der Körper folgt dem Geist. Das sagen wir, aber haben wir auch erlebt, dass es möglich ist?

Dazu ein Beispiel:

Ich hatte eine Patientin mit einem hoch aggressiven Kopftumor (Astrozytom). Wer Krebspatienten behandelt, weiß, dass die Diagnose fast augenblicklich Hysterie hervorruft, die Untugend der Prognose aktiviert und die Patienten in das Trauma katapultiert – das kann man nicht heilen. Wer ist »man«? Das ist meine stete Frage. Wer spielt Gott? Wer wagt es, aus seinem begrenzten reduktionistischen Weltbild heraus das zu sagen, ohne die vielen Heilungsmöglichkeiten zu erwägen? Es ist das Bewusstsein, das auf einem Ein-Euro-Stück residiert und den Ozean ignoriert, auf dem es schwimmt.

Also kam die Patientin mit der Botschaft aus der Klinik: Ich muss sterben. Ich muss meine Dinge mit der Familie regeln … Mir kann keiner mehr helfen. Nachdem sie sich beruhigt hatte, war sie bereit, als ich zu ihr sagte: »Wir fangen einfach mal an und sehen, über welche Selbstheilungspotenziale Sie verfügen.« Der Tumor war inoperabel und das war ein Glück, weil dadurch alle Kompensationsmöglichkeiten zur Verfügung standen.

Abgesehen von der homöopathisch-miasmatischen Behandlung stellte sie die Ernährung auf vermehrt grüne Kost um, weil sie das Blut aufbaut. Die Dame trank grüne Säfte und ich verordnete ihr das Ritual des Grünteetrinkens in der »Premiumfassung«, d. h. bei 55°C Sencha aufbrühen, 10 Minuten ziehen lassen und schluckweise trinken, drei- bis viermal pro Tag. Dazu bekam sie *Thea japonica* C30 im wöchentlichen Wechsel mit *Carcinosinum brain* C30. Ihre Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schwindelanfälle, Appetitlosigkeit, Depression schwanden in kleinen, aber sicheren Schritten. Wir arbeiteten intensiv an dem Ursachenproblem, das nämlich bei Kopftumoren im Becken, meistens bei den Sexualorganen liegt. So war es auch bei dieser Dame. Das war harte Arbeit für sie, den Tatsachen, was sie alles einfach geschluckt und unterdrückt hatte »um des lieben Friedens willen« zu begegnen. Es gab gar keinen Frieden und von »lieb« konnte keine Rede sein. In dem Maße, wie sie sich von etlichen Glaubenssätzen und Unterdrückungen befreite, beschrieb sie ihre Heilung wie ein ständiges Hellerwerden im Kopf. Es gingen ihr buchstäblich Lichter auf. Das spürte sie am deutlichsten beim Genuss von Grüntee. Wenn sie *Thea japonica* nahm, tauchten alle möglichen Schatten auf, die nach und nach ihre Macht verloren, weil sie sie durchlichtete – nach ihrer Meinung mit jeder Tasse Grüntee. Abgesehen von der Premium-Arznei hatte sie bald zwei Freundinnen zum gemeinsamen Grünteegenuss gefunden, sodass sie auch Tees mit mehreren Aufgüssen trank.

Nach zehn Monaten Behandlung war sie bereit, wieder eine Klinik zwecks Computertomografie zu betreten. Der Tumor war nicht verschwunden, aber er hatte sich zu einem winzigen abgekapselten Tumor entwickelt. Es sah aus, als habe sich ein weit auseinander gefächerter Seestern zu einem kleinen Kügelchen zusammengezogen. Allein schon diese Entwicklung zeigte, wie sinnvoll die ganzheitliche Behandlung war. Im weiteren Verlauf der Therapie blieb der Grüntee sozusagen als Anker erhalten, während andere Maßnahmen und Arzneien wechselten. Es änderte sich alles im Leben der Patientin, im Beruf und im Familienleben. Aber der Tumor blieb in der inaktiven Form und die Patientin sagte, damit könne sie alt werden. Sie habe keine Beschwerden und so beendeten wir die Therapie. Die Patientin behält das Grünteetrinken auf eigenen Wunsch bei und macht freiwillig ein- bis zweimal pro Jahr eine Fastenkur und bestätigt, dass sie damit im Gleichgewicht bleibt und keine Ängste mehr auftauchen.

Das Beispiel soll vermitteln, dass wir bei schweren Krankheiten gut daran tun, maßvoll mit Erwartungen umzugehen. Vor allem ist es für beide Seiten entspannend, wenn keine Heilungsversprechen im Raum stehen. Es ist sehr individuell, über welche Selbst-

heilungskräfte ein Krebspatient verfügt. Das zeigt sich erst, wenn die Ursache in einem ganzheitlichen Konzept behandelt wird, denn die Lösung eines Krebskonflikts ist anstrengend und verbraucht viel Energie.

Ich gehe also bei Krebserkrankungen von einer ganzheitlichen Behandlung aus, in der Grüntee als Arznei ein fester Bestandteil ist. Aber es wäre unfair und unseriös, Heilungserfolge hauptsächlich dem Grüntee zuzuordnen. Zu meinem Behandlungskonzept gehören:

- Ursachenbehandlung mit speziellen homöopathischen Arzneien
- Grüntee als Premium-Arznei
- Strikte Ernährungsanweisungen mit Rohsäften
- Atemübungen
- Schüsslersalze
- Psychisch-mentale Übungen zur Lösung des Konflikts
- Schöpferischer Selbstausdruck (Malen, Dichten, Schreiben, Kalligrafieren usw.)

Die Summe all dessen kann Heilung bewirken, wobei ich betone, dass ich fast nur Krebspatienten in meiner Praxis behandle, die keine Chemo- und Strahlentherapie durchlaufen haben.

Die anregende, reinigende Wirkung und der hohe Vitamin-C-Gehalt von Grüntee spielte im folgenden Beispiel eine zentrale Rolle:

Eine Patientin von 48 Jahren kam wegen mehrerer schnell wachsender Uterusmyome. Sie fühlte sich extrem schwach, konnte ihrem Beruf als Heilpraktikerin nicht mehr nachkommen und litt unter depressiver Verstimmung. Sie hatte bereits hoch dosierte Vitamin-C-Infusionen bei einem Kollegen bekommen, dazu etliche orthomolekulare Mittel. Diese Maßnahmen zeigten nicht die erwünschte Wirkung. Dass hoch dosiertes Vitamin C als isolierter Vitalstoff hin und wieder schlecht vertragen wird, war mir bekannt. Deshalb setzte ich Grüntee ein. Was sich tatsächlich schnell verbesserte, war die Stimmung. Das Zeremoniell der Zubereitung und der milde schmeckende Grüntee »weckten meine Geister«, wie sie sagte, sodass wieder Hoffnung und Zuversicht auftauchten. Dank des hohen natürlichen Vitamin-C-Gehalts und des EGCG zeigte sich auch im Lymphozytenfunktionstest des Blutes eine Verbesserung der Immuntätigkeit. Außerdem setzte durch die reinigende Kraft des Grüntees (Saponine) eine intensive Ausscheidungsphase ein, durch die die Patientin große Erleichterung empfand. Unter Einbeziehung aller anderen Heilungsmaßnahmen war der Organismus der Patientin in der Lage, die Myome abzubauen. Da sie früher in der Klinik gearbeitet hatte, legte sie – sehr zu meiner Freude – Wert darauf, den Heilungsverlauf auch klinisch überprüfen zu lassen. Sie war darauf vorbereitet, dass es eine Blutung geben werde, bei der alle Restbestände der Myome ausgeschieden werden. Danach setzte ich *Thlaspi bursa pastoris* (Hirtentäschelkraut) als homöopathisches Mittel ein, um die Uterusschleimhaut wieder aufzubauen. Die Patientin war so begeistert von ihrem Heilungsprozess, dass sie Grüntee als Arznei in ihr Behandlungskonzept integrierte.

Bei einem Patienten mit Lungenkarzinom fand eine Operation statt. Danach wurde er von einem befreundeten Arzt und von mir gemeinsam behandelt. Der Arzt machte

regelmäßig Laboruntersuchungen und setzte akut orthomolekulare und biochemische Arzneien ein. Ich behandelte die Ursache (miasmatische Homöopathie) und verordnete auch Grüntee als Arznei. In diesem Fall konnte ich einmal deutlich die Wirkung des im Grüntee enthaltenen Theobromin erleben, da die Kurzatmigkeit des Patienten behoben werden konnte. Die war trotz der Atemübungen geblieben. Auch die cholesterinsenkende Wirkung dank der Saponine, die Immunstärkung dank Vitamin C und die Verdauungsförderung dank Chlorophyll verbesserten den Zustand des Patienten zusehends. Er berichtete: »Immer wenn ich mal zu wenig Grüntee trinke, beschleicht mich wieder die Angst, ich würde nicht mehr lange leben. Wenn ich dann wieder öfter am Tag den Premiumtee trinke, werde ich wieder froh.« Auffällig war auch, dass durch das vermehrte Grünteetrinken die lästige Verschleimung in den Bronchien verschwand. Der Patient konnte sogar wieder in den Bergen wandern, das war sein größter Wunsch, denn daran maß er seinen Heilungsgrad.

Bei einem Patienten mit Blasenkrebs mit extrem hohen Kaliumwerten wurden seitens der Onkologie kaliumsenkende Mittel und Hormonsupressoren eingesetzt. Beides produzierte unangenehme Nebenwirkungen. Deshalb suchte der Patient andere Möglichkeiten und kam zu mir in Behandlung. Zunächst klang es paradox, bei erhöhtem Kaliumspiegel kaliumreiche Nahrungsmittel wie grüne Rohsäfte und Grüntee einzusetzen. Aber der Kaliumspiegel normalisierte sich und das Karzinom verwandelte sich in einen kleinen abgekapselten Tumor, der nicht weiterwuchs. Die anregende Wirkung des Grüntees stimmte den Patienten zuversichtlich, sodass er bereit war, seine Ernährung grundlegend umzustellen. Das war bis dato ein Problem gewesen, weil er sich nicht vorstellen konnte, für zwei Monate hauptsächlich von Gemüse und Obst, Rohsäften und weniger Kohlenhydraten zu leben. Aber er schaffte es! Er hatte wegen des hohen Blutdrucks Medikamente bekommen, die im Laufe der ganzheitlichen Behandlung überflüssig wurden. Auch daran war der Grüntee maßgeblich beteiligt.

Im Falle einer Peritonealkarzinose bei einer Patientin war schon viel versucht worden, vor allem mit vielen homöopathischen Arzneien. Sie waren aufgrund der komplexen Symptomatik von den Homöopathen meines Erachtens gut gewählt. Aber hier zeigte sich, dass erstens die Ursache der Krankheit noch nicht erfasst war und zweitens zu wenig auf die Ernährung geachtet worden war. Da die Blutwerte große Schwächen aufwiesen, verordnete ich zwar auch homöopathische »Blutmittel« wie *Uranium nitricum*, *Caesium metallicum* und *Manganum sulfuricum*, aber entscheidend war auch die Nutzung chlorophyllreicher Nahrung und dazu gehört auch Grüntee. Sein Chlorophyll wird durch die Polyphenole und das Theophyllin noch verstärkt, sodass sich bei der Patientin eine leichtere Ausscheidung von Giftstoffen einstellte. Immer wieder erlebe ich, dass sich die psychische Verfassung deutlich bessert, was im Falle von schweren Krankheiten unbedingt nötig ist.



Wiederum ein Beispiel für ein Paradoxon in der Heilkunde zeigte sich bei einer Brustkrebspatientin, deren Tumor hart und schmerzhaft war. Ich hatte schon bei mehreren Patientinnen mit Brusttumor festgestellt, dass sie entweder fluorhaltige Zahnpasta benutzten oder bei der Zahn-Prophylaxe ihre Zähne am Schluss fluoridieren ließen. Fluor macht zweifellos die Zähne härter, aber es handelt sich um eine isolierte synthetische Substanz, die die Botschaft des Hartmachens nicht auf die Zähne beschränkt. Die Patientin klagte über zu weiche und kariöse Zähne. Ich berichtete ihr, dass man in China und Japan seit Jahrhunderten Grüntee als Mundspülmittel nimmt und sogar mit Grünteepulver Zähne und Zahnfleisch massieren kann. Der Fluorgehalt im Grüntee ist recht hoch, aber eben nicht isoliert, sondern in ein großes Ganzes eingebettet. Deshalb empfahl ich, auf die künstliche Fluoridierung der Zähne zu verzichten, die Zahnpasta zu wechseln und immer mal wieder mit Grünteepulver die Zähne zu massieren.

Die Zähne der Patientin hörten auf zu wackeln und zugleich wurde durch die ganzheitliche Behandlung der Tumor in der Brust weich. Oft erschrickt man, weil die Erweichung mit einer flächigen Ausbreitung des Tumorgewebes einhergeht und man meint, der Tumor sei größer geworden. Das ist aber nicht der Fall. Der Tumor verteilt sich in kleinere weiche und daher leichter abbaubare Teile. So war es auch bei dieser und bei einigen anderen Patientinnen, die genügend Reserven an Selbstheilungskräften besaßen. Es war im Einzelfall immer die Gesamtheit der Maßnahmen und die Disziplin der Patientinnen, die den Tumorabbau möglich machten und Heilung bewirkten.

Prostatakrebs erlebte ich hauptsächlich bei Rentnern bzw. Pensionären, die auf unschöne Art und Weise aus ihrem Arbeitsverhältnis entlassen wurden und daraufhin einen schweren Revierkonflikt erlitten, den sie nicht lösen konnten. Das lag daran, dass sie sich zu sehr mit ihrer Arbeit identifizierten und nicht rechtzeitig Raum und Zeit für die Muße schufen. Es kam erschwerend hinzu, dass sie sich nicht gesund ernährt hatten und Filterkaffee aus dem Automaten das Hauptgetränk war. Für sie war der Heilungsweg insofern schwierig, als sie in einem Alter umdenken lernen mussten, in dem man sich eigentlich innerlich zurücklehnt und wohlgefällig auf seine Werke schaut. Aber nun waren sie krank, teilweise sogar schwer krank. Diese Patienten für eine Ernährungsumstellung mit Rohsäften und für den Genuss von Grüntee zu gewinnen, ist eine Herausforderung. Aber sie lohnt sich und hat sich bei allen Patienten bewährt!

Es war das Zeremoniell – einerseits einen speziellen Entsafter zu bedienen, um Frischsäfte selbst herzustellen, die Maschine zu

demontieren und wieder zusammenzusetzen, andererseits Matcha anzurühren oder Blättertee aufzubrühen – das die Patienten für ihren Heilungsprozess begeisterte. Außerdem berichtete ich gerne von Mao Tse Tung, der im hohen Alter seine Zahnärzte in Staunen versetze, weil seine Zähne zwar grünlich gefärbt, aber kerngesund waren, weil er ständig Grüntee trank. Auch sonst war der alte Herr erstaunlich gesund. Dann die vielen Hundertjährigen von der kleinen Insel Okinawa im Süden Japans, die im Grunde karg leben, aber ständig Grüntee trinken – solche kleinen Hinweise sind für Patienten oft ein Anreiz, sich nicht hängen zu lassen und Mut zu schöpfen, einen Heilungsweg zu gehen.

Bei einem Patienten mit Prostataadenom war augenfällig, wie stark *Thea japonica C200* über zwei Monate hinweg dem Herrn half, aus seinem Trübsinn und Fatalismus herauszukommen. Ich gab ihm das Mittel als Konstitutionsmittel, weil er einerseits eine sehr kultivierte Persönlichkeit, andererseits von destruktiven Vorstellungen geplagt war, eine Diskrepanz, die im Wesen der Arznei wiederzufinden ist. Für ihn wurde das Trinken der Premium-Arznei im Wechsel mit zwei bis drei Schalen Matcha pro Tag zum Ritual, das er als wohltuend empfand. Für ihn war der geistige Aspekt des Grüntees nach einer Zeit der »Überwindung, vom Kaffee zu lassen und das Grasgetränk zu akzeptieren«, von Bedeutung.

Wie bei allen Schwerkranken kann ich niemals Heilung und Linderung alleine auf den Einsatz von Grüntee in Blätter- oder Pulverform zurückführen. Meine Patienten müssen so viel Einsatz bringen, aktiv an ihrem Heilungsprozess mitarbeiten, dass ich dies als das Wichtigste erachte, denn ich kann lediglich begleiten und Impulse setzen. Gleichwohl darf ich sagen, dass mein beharrlicher Impuls, Grüntee nicht einfach als Arzneikonsum, sondern als Ausdruck von Lebenskunst und Lebensqualitäten in der Therapie einzusetzen, reiche Früchte trägt und das Bewusstsein der Patienten positiv beeinflusst.



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.

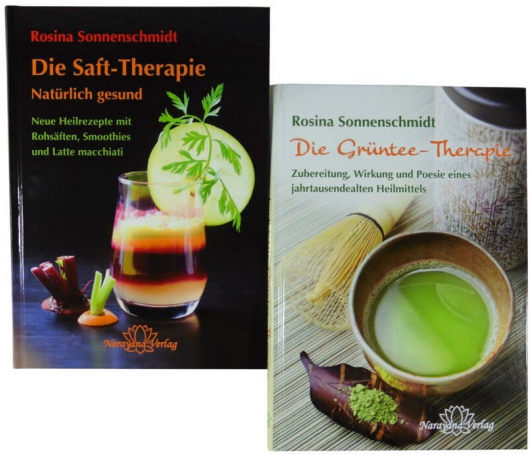
3 Mein Kursangebot siehe im Anhang.

Rosina Sonnenschmidt

Set: Die Saft-Therapie & Die Grüntee-Therapie

296 Seiten, geb.
erscheint 1990

Jetzt kaufen



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