RohNATUR



Rezepte

zum Saftfasten

von Lydia Kühler

©2021 Lydia Kühler

RohNATUR

Meine beliebten Saftrezepte zum Saftfasten

Lydia Kühler, Gesundheitsberaterin



„ … Wildkräuter habe ich bereits
als Kind verwendet.
Mein Elternhaus lag direkt an einem Wald.

Ich fühlte mich immer von den Tieren
und der Natur angezogen. … “

Daher lebe ich jetzt auch im Wald.



©2021 Lydia Kühler



Vorwort

Ich habe durch das Saftfasten mit Hilfe des Angel Juicers 50 Kg abgenommen, meine Blutwerte auf ein gesundes Niveau gebracht, und dadurch meine Lebensqualität erheblich gesteigert.
Dafür stand ich auf der Rohvolution in Berlin und München. Mittlerweile habe ich mehr als 500 Tage Saftfastenerfahrung gesammelt und möchte diese Erfahrung deshalb teilen.

In der Zeit habe ich verschiede Entsafter Modelle ausprobiert. Zentrifugalentsafter machen beispielweise einfach zu viel Arbeit für deren Ausbeute. Außerdem habe ich Säfte aus verschiedenen Zutaten hergestellt, ohne mir über Inhaltsstoffe oder Wirkungen im klaren zu sein. Jene reagieren natürlich auch miteinander, erst recht, wenn ein Saft über mehrere Tage getrunken wird. Für einen vollwertigen Saft ist also vor Allem neben dem richtigen Entsafter eine Ausgewogene Komposition, nicht zuletzt der gesundheitlichen Wirkung wegen, die Voraussetzung.

©2021 Lydia Kühler

RohNATUR



Unter den Inhaltsstoffen spielen auch die öffentlich viel zitierten Ballaststoffe eine wichtige Rolle Man unterscheidet hier diverse Arten, z.B. sind Pektine in den unteren weißlichen schalen vieler Früchte wie Äpfeln und Orangen oder Zitronen enthalten. Langkettige Ballaststoffe wie Cellulose haben eine günstige Auswirkung auf den Cholesterinspiegel und lassen den Blutzucker nur langsam steigen, da sie erst enzymatisch, d.h. durch Enzyme, aufgespalten werden müssen.
die meisten der mieralischen Nährstoffe wie Magnesium und Kalzium sowie Ballaststoffe im Saft werden durch die patentierte Technologie des Angel Juicers, extrahiert.
Zu den Anleitungen:

Die Mengenangaben sind ungefähr. Jeder kann sie natürlich nach eigenem Geschmack variieren.
Bei Wildkräutern und Gräsern sollte mit kleineren Mengen gestartet werden. Z.B. habe ich mit 30 Gramm Weizengras angefangen.

Zu den einzelnen Rezepten habe ich Videos erstellt und auf Youtube geladen. Das Youtube-Symbol führt zum jeweiligen Video.

.

©2021 Lydia Kühler

RohNATUR

Vor dem Saftfasten führe ich persönlich eine Darmentleerung mit Cassia fistula durch.

Morgens starte ich mit dem Saft einer Staude Sellerie, es folgt ein Startup. Mittags trinke ich Gemüsesaft. Wenn ich Microgreens wie Erbsen- oder Sonnenblumengrün da habe, füge ich diese auch hinzu. Nachmittags trinke ich wechselnde, homogene Säfte wie Kokosnussmilch, Ananassaft, Granatapfelsaft, oder Orangensaft. Ungefähr eine Stunde vor dem zu Bett gehen nehme ich den Vita-Saft, oder sollte ich dann noch immer nicht sitt sein, den Gute Nacht-Saft oder Grapefruitsaft zu mir.
Ich verwende aktuell Wasser aus dem Destilliergerät als gereinigtes Wasser. Zum Thema "Gereinigtes Wasser" folgt ein Video Kanal RohNATUR
Um den natürlichen Ablauf der Verdauung zu unterstützen, ist regelmäßige Bewegungen wichtig.
Weitere Information zum Saftfasten finden sie natürlich auf meinem Youtube-Kanal, sowie in meinem demnächst erscheinenden Buch.

Sollten Sie meine Säfte ausprobieren, wünsche ich eine gute und belebende Erfahrung.

©2021 Lydia Kühler

RohNATUR

Bevor es losgeht, eine kleine Checkliste:

1. Zutaten aus ökologischem Anbau,
damit die Säfte nicht durch Pestizide aus dem inneren der Pflanzen verunreinigt werden.

2. Ein guter Entsafter -
Je öfter man Saft trinken möchte, desto besser sollte der Entsafter gewählt werden.
Denn der höhere Kaufpreis des Entsafters macht sich dann wieder bezahlt.

3. Sinnvolle Rezepturen
oder Monosäfte, um ungewünschte Reaktionen mit der Luft oder der Bestandteile der Säfte untereinander zu vermeiden

4.Sollten Sie gekaufte Säfte verwenden,
weil kein Entsafter vorhanden ist, achten Sie auf Rohkostqualität. Direktsäfte werden in der Regel pasteurisiert und haben diese daher nicht.

©2021 Lydia Kühler

RohNATUR

Saftrezepte

"Säfte sind flüssige Lebensmittel, die reines, organisches Wasser bester Qualität enthalten."
Dr. Norman Walker



1. Startup:

2. Ananassaft

3. Gemüsesaft:

4. Vitalisierung



5. Saunasaft:

6. Gute Nacht:

7. Kokosnussmilch

©2021 Lydia Kühler

RohNATUR

1. Startup / ENERGY SHOT

Dieser Saft ist ein guter Start in einen aktiven Tag.



1-2 Äpfel
40 gr. Weizengras
4 Gramm Ingwer
1 Zitrone mit Schale

Der **Apfelsaft** regt die Tätigkeit der unteren Darmabschnitte aufgrund des Pektingehaltes an. Äpfel sind reich an Magnesium, Eisen und Silizium und einen sehr hohen Gehalt an Kalium.

Weizengras macht wach und ist gesund. Es ist reich an Vitamin A, Vitamin C, Vitamin E, Vitamin K, Thiamin (B1), Riboflavin (B2), Niacin (B3), Vitamin Pyridoxin (B6), Pantothensäure (B5), Vitamin B12, Eisen, Zink, Kupfer, Mangan und Selen. Chlorophyll ist der Hauptbestandteil von Weizengras. Es entgiftet, schwächt die schädliche Wirkung von radioaktiver Strahlung, hilft gegen Diabetes und Infektionen aller Arten.

Weizengras und andere Gräser selber ziehen - in diesem Video



©2021 Lydia Kühler

Die Wunderwaffe der **Zitrone** ist das Vitamin-C, das in ihnen enthalten ist.

Die Zitrone ist ein wahrer Alleskönner in puncto Gesundheit und wird für den hohen Anteil an Vitamin C sehr geschätzt – ganze 53 Milligramm pro 100 Gramm.

Dies steigert die Konzentrationsfähigkeit und kurbelt den Stoffwechsel an.

Damit stärkt sie das Immunsystem und beugt so Entzündungen und Erkältungen vor.

Die Südfrucht schützt die Körperzellen,
durch ihre antioxidative Wirkung. Sie hilft bei der Wundheilung, beim Abnehmen, bei Verdauungsproblemen, sorgt für eine straffe Haut.
In kleinen Schlucken getrunken,
entfaltet sich die Wirkung am besten.

Wenn du den Startup morgens trinkst,
wirst du dich schnell wacher fühlen.

©2021 Lydia Kühler

RohNATUR



Die **Ingwerwurzel** ist auch ein wahrer Allrounder.
Wesentliche Bestandteile sind dabei ätherische Öle, Harzsäuren und neutrale Harze -Gingerol, Vanillylaceton, Shoagol-. Ihre Schärfe(Shogaol) bringt den Kreislauf in Schwung und regt außerdem den Stoffwechsel an. Er ist reich an Vitamin C und enthält darüber hinaus Magnesium, Eisen, Kalzium, Kalium, Natrium und Phosphor

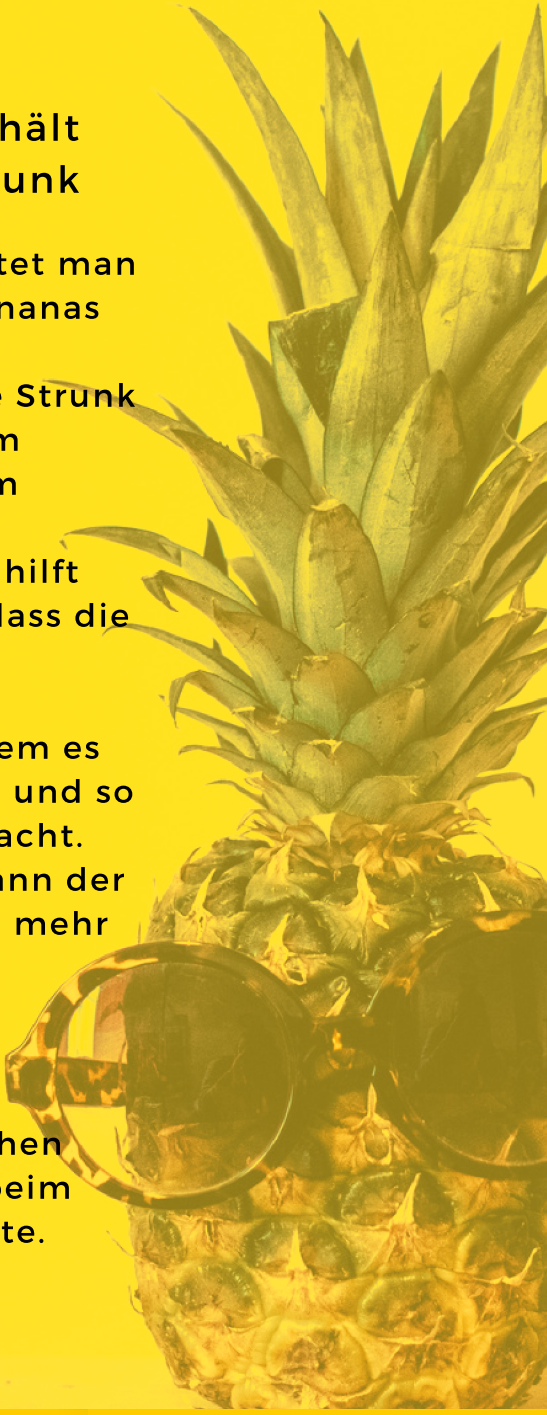
.

Das Rhizom wirkt antibakteriell und virusstatisch,
und kann somit zu einer
gesunden Darmflora beitragen.

©2021 Lydia Kühler

2. Ananassaft:
eine Ananas, geschält
inklusive Innenstrunk

Je nach Entsafter bereitet man das Fruchtfleisch der Ananas vor.
Es wird auch der innere Strunk mit entsaftet, weil er am meisten von dem Enzym Bromelain enthält.
Dieses spezielle Enzym hilft dadurch dem Körper, dass die für den Muskelaufbau unerlässlichen Proteine freigesetzt werden, indem es Eiweißmoleküle spaltet und so einfacher verdaulich macht.
Durch diese Wirkung kann der Körper letztendlich viel mehr Eiweiß verwerten.



Eine in-vitro Studie des Jahres 2012 gab Anzeichen dafür, dass Bromelain beim Abnehmen helfen könnte.

©2021 Lydia Kühler



3. Gemüsesaft:

300 gramm Süßkartoffel,
je 1 rote Paprika,
rote Peperoni
und Tomate
4 Gramm Kurkuma
1 kleine, rote Zwiebel,
1 Zehe Knoblauch (optional)

Dieser Saft hält lange satt. Das ist der Süßkartoffel zu verdanken. Nach Angaben der amerikanischen NGO Center for Science in the Public Interest (CSPI) ist sie das gesündeste Gemüse überhaupt. Sie enthält fast kein Fett, der hohe Kalium-Gehalt beugt Herzinfarkten und Schlaganfällen vor. Sie können den Blutzuckerspiegel senken und bei Diabetes helfen. Ihr Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen schützt vor freien Radikalen.

Für den scharfen Geschmack sowohl in Chili als auch in der Paprika ist das Capsaicin verantwortlich. Dieser geschmacklose Stoff aktiviert die Rezeptoren der Nervenendigungen, die für das Wärmeempfinden verantwortlich sind.

©2021 Lydia Kühler

RohNATUR



4. Vita-Saft

40 Gramm Gerstengras
4 Gramm Kurkuma
1 Orange

Meine Erfahrung

Schon nach wenigen Tagen Gerstengrassaft verbesserte sich meine Verdauung.

Meine Haare und meine Fingernägel wachsen schneller als zuvor.

Die Haarfarbe kommt langsam wieder.
Ich habe seit dem längere Tiefschlafphasen.

©2021 Lydia Kühler

RohNATUR

5. Saunasaft:

1 Zitrone mit Schale
1 Apfel (Optional)
4 Gramm Kurkuma
4 Gramm Ingwer
gereinigtes Wasser



Meine Erfahrung

Mit diesem Getränk lässt es sich in der Sauna gut schwitzen.

©2021 Lydia Kühler

RohNATUR

6. Gute Nacht

1 Gurke ca 400 Gramm
1/2-1 Stück Fenchel ca 200 Gramm

Meine Erfahrung

Der Gurken/Fenchel-saft
hydriert meinen Körper.

Der Wassergehalt bei meiner
Körperanalyse ist
deutlich gestiegen.





©2021 Lydia Kühler

YouTube

RohNATUR



Fenchel

Besonders reich ist Fenchel an Betacarotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt werden kann. 100 Gramm der Knolle decken fast unseren gesamten Tagesbedarf.
Fenchel ist ein idealer Lieferant der B-Vitamine.
Neben Mineralstoffen wie Eisen, Kalium und Kalzium und Phosphor hat Fenchel Antioxidantien – sogenannte Radikalfänger, die Giftstoffe im Körper unschädlich machen.
Die wichtigsten Inhaltsstoffe des Fenchels sind allerdings die ätherischen Öle Anethol und Fenchol, die auch für den Großteil des gesundheitlichen Nutzens als Heilpflanze verantwortlich sind.

©2021 Lydia Kühler

YouTube Abonnieren

RohNATUR

Gurke

Die Gurke enthält insbesondere Vitamine aus der B-Gruppe, aber auch Vitamin C und Vitamin E.
Zudem ist sie reich an den Mineralstoffen Kalzium, Zink, Eisen, Magnesium, Kalium und Phosphor.
Der hohe Kaliumgehalt der Gurke macht den Saft sehr wertvoll bei hohem und niedrigem Blutdruck.
Zu den Inhaltsstoffen der Gurke gehören auch Peptidasen. Das sind Enzyme, die Proteine spalten können.
in dem beliebten Gemüse steckt auch Fisetin.
Ein Pflanzenstoff, welcher entzündungshemmend wirkt und dem nachgesagt wird, dass er die Gedächtnisleistung fördere.

Gurkensaft kann sogar auch beim Abnehmen helfen.
So regt die kalorienarme Erfrischung den Stoffwechsel an, wodurch die Pfunde purzeln.
Gurkensaft ist das perfekte Getränk, wenn die Leber gereinigt werden und das Bauchfett endlich verschwinden soll.
Der Gurkensaft reinigt den Körper tief, hält ihn hydriert und dadurch straff.

©2021 Lydia Kühler



7. Kokosnussmilch



1 Stück Kokosnuss
warmes, gereinigtes Wasser,Dattel (optional)
<u>Alternativ:</u>
100 Gramm Kokosflocken in 400 ml gereinigten, warmen Wasser 50 ˚C mit 1 zerkleinerten Dattel (optional) mindestens 10 Minuten einweichen.
Die aufgequollene Masse löffelweise in den Entsafter füllen.

3 in 1: Kokosmilch, Kokosmehl und Kokosöl
Der Trester kann als Kokosmehl, getrocknet und verwendet werden. Wenn die Kokosmilch kalt gestellt wird, setzt sich das Kokosöl auf der Oberfläche ab.

©2021 Lydia Kühler

RohNATUR

Kokosnuss

Die Kokosnuss regt den Stoffwechsel an, hilft beim Abnehmen, wirkt gegen Bakterien und Pilze, kämpft gegen Krebszellen, lässt den Cholesterinspiegel in Frieden – und sicher kennen Sie längst auch die Erfolgsgeschichte von Steve Newport, der seine Demenz mit Kokosöl bessern konnte.
Durch die Mikronährstoffe Kalium, Calcium und Natrium regeneriert sich so der Körper schneller.
Die enthaltenen mittelkettigen Fettsäuren machen sie auf der einen Seite zu einer Kalorienbombe, auf der anderen Seite haben sie gesundheitliche Vorteile wie möglicher Schutz vor Alzheimer und Demenz.
Außerdem gibt es Hinweise darauf, das mittelkettige Fettsäuren die Gehirnleistung verbessern könnten.

Der hohe Anteil an Kupfer in einer Kokosnuss lässt das Gehirn besser arbeiten.

Kokosnuss zur Entgiftung

Dafür sorgt u.a. die in der Kokosnuss enthaltene Laurinsäure, welche bekannt ist für ihre antivirale und antimikrobielle Wirkung. Sie befreit Ihren Körper von schädlichen Erregern, indem sie die Zellwände zahlreicher Krankheitserreger zerstört.

©2021 Lydia Kühler

RohNATUR

Rohvolution





Berlin 3/2019

Mein Entsafter



Angel Juicer 8500S

Angel Juicer Freunde

Saftfasten mit RohNATUR

Meine Empfehlungen

Küchengeräte wie Hochleistungsmixer, Dörrgeräte, Wasseraufbereitung, Fitness

CLICK HERE

NEWSLETTER





©2021 Lydia Kühler