



VITALKOST

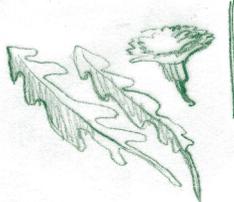


als
Quelle für geistige
Klarheit und
Inspiration

Dass Wildkräuter supergesund sind, den Alterungsprozess der Zellen aufhalten können und noch viele weitere positive Effekte haben, ist inzwischen wissenschaftlich erwiesen. Doch nicht nur der Körper profitiert davon, sondern auch der Geist, was gerade für Yogapraktizierende sehr wichtig sein kann. Denn auch auf die Drüsen hat die grüne Vitalkost eine enorm belebende Wirkung, so z.B. auf die Zirbeldrüse, oft „das Tor zur Seele“ genannt, die bei der Meditation eine wesentliche Rolle spielt. YOGA AKTUELL sprach mit Dr. med. John Switzer, Pionier auf dem Gebiet gesunder Vitalkosternährung.

Gesünder leben und tiefer meditieren mit Wildkräutern & Co.: Vitalkostexperte Dr. med. John Switzer über die erstaunlichen Regenerationswirkungen von sekundären Pflanzenstoffen und kurzen Fastenkuren

INTERVIEW ■ MARIANNE SCHERER



INTERVIEW



YOGA AKTUELL: Wie kann man mit Wildkräutern nicht nur den Körper in Bestform bringen, sondern auch besser meditieren und spirituell wachsen?

Dr. med. John Switzer: Ich praktiziere seit vielen Jahren Yoga und meditiere auch täglich. Meine Erfahrung



Durch die Beseitigung der Abfallstoffe und die gleichzeitige Zufuhr hochwertiger Nahrungsmittel wird die Zirbeldrüse, die bei vielen Menschen durch eine ungesunde Lebensweise nicht mehr optimal funktioniert, gereinigt und neu aktiviert.



hat gezeigt, dass man besser in die Transzendenz kommt und die übliche unruhige Gedankenkulisse dank der Wildkräutervitalkost hinter sich lassen kann. In den Wildkräutern sind wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, Biophotonen, d.h. pure Sonnenenergie, und andere lebenswichtige Stoffe enthalten. Wenn wir regelmäßig Wildkräuter zu uns nehmen, tun sich in unserem System viele positive Dinge.

Welchen Einfluss hat die Ernährung auf die Zirbeldrüse?

Eine große. Hier kommt das Heilfasten ins Spiel. Wir wissen vom Heilfasten allgemein und speziell vom Heilfasten mit Wildkräutern, dass sich dabei die Stammzellen erneuern, eine Grundvoraussetzung für Verjüngung und Gesundheit. Wenn wir die Kalorien reduzieren und uns gleichzeitig sekundäre Pflanzenstoffe in Form von Kräutern, Sprossen und auch Fermentsäften zuführen, entstehen neue Gehirnzellen. Das heißt, dass man durch eine spezielle Ernährung Impulse für das Gehirn, das Nervensystem und generell für Körper, Geist und Seele setzen kann. Dazu habe ich z.B. von Patienten, die eine *Panchakarma*-Kur in Verbindung mit Wildkräuterheilfasten durchgeführt haben, zahlreiche positive Rückmeldungen.

Aber nicht jeder kann sich eine Panchakarma-Kur leisten ...

Das ist mir durchaus bewusst, und deshalb habe ich eine sehr effektive Heilfastenkur entwickelt, die man in fünf Tagen gut zu Hause durchführen kann, auch während man weiterhin zur Arbeit geht. In diesen fünf Tagen sind die Kalorien um zwei Drittel reduziert. Doch dank der hochwertigen Nährstoffe, die durch verschiedene Präparate zugeführt werden, produziert der Stoffwechsel so viel Energie, dass man seinen Alltag normal gestalten kann. Der Körper kommt während des Fastens in einen heilsamen Entgiftungsmodus, man nimmt dabei auch etwas ab. Vor allem ist auch die Wirkung auf die kognitive Wahrnehmung sehr stark. Der Geist wird wesentlich klarer, und es sind

tiefergehende spirituelle Erfahrungen möglich.

Kann man die Fünf-Tage-Kur auf eigene Faust durchführen, oder sollte man vorher mit einem Arzt sprechen?

Es ist unbedingt empfehlenswert, einen Arzt zu konsultieren, denn es gibt auch Kontraindikationen, so z.B. bei Diabetes oder bei der Einnahme bestimmter Medikamente. Wenn man gesund ist, spricht nichts dagegen. Um einen optimalen Erfolg zu erzielen, kann man diese Kur alle zwei bis drei Monate durchführen.

Worin unterscheidet sich Ihre Methode von anderen?

Mein Fastenansatz unterscheidet sich von anderen Verfahren dadurch, dass frische heimische Wildkräuter, Sprossen, Fermentsäfte und generell Nahrungsmittel mit vielen sekundären Pflanzenstoffen eingesetzt werden. Das Entscheidende dabei ist, dass dadurch die Stammzellen in den Organen regeneriert werden, was eine enorm positive Auswirkung hat. So kann auch der Alterungsprozess stark verlangsamt werden. Alte und kranke Zellen werden durch das Heilfasten aus dem Verkehr gezogen, und die Stammzellen sind dann imstande, neue Zellen zu produzieren. Diese Arbeit verrichten zum großen Teil die sekundären Pflanzenstoffe (Flavonoide, Sulfide etc.), die eine antioxidative Wirkung haben. Dadurch können u.a. Entzündungen in Schach gehalten, erhöhte Cholesterinwerte und hohe Blutdruckwerte gesenkt werden.

Welche konkreten Auswirkungen hat das auf das Gehirn?

Der Wachstumsfaktor BDNF (Regenerationsfaktor für das Gehirn und Nervensystem) bewirkt das Wachstum von Neuronen und die Bildung von Synapsen. Das ist wissenschaftlich sehr gut erforscht. Konkret bedeutet es, dass die Gehirnzellen mit dem Älterwerden nicht automatisch absterben, sondern sich erneuern. Genau das ist das Ziel unserer Heilfastenkur. Das Gehirn formt sich neu und wird jünger und intelligenter, insbesondere,



5-TÄGIGER SUPER-DETOX

nach Dr. Switzer

DAS BRAUCHT MAN: *Cassia fistula*, Ghi, Oliven in Rohkostqualität, Vata-Tee, Fermentgemüse mit Wildkräutern, Chinakohl, Pastinaken etc., Lupinenmiso, Knocilo®, Fermentsaft mit Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen, Mikromineralien und Wildkräuter-Rohkost-Cracker.

Mit *Cassia fistula*, einem pflanzlichen Abführmittel, wird am Abend vor Fastenbeginn der Darm mild abgeführt, danach folgt man dem Heilfastenplan. Die ersten drei Tage sehen gleich aus: Morgens trinkt man 40 ml Ghi oder Kokosöl, um ca. 11 Uhr Vata- oder Hibiskustee. Zwei Stunden nach der Ghi-Einnahme nimmt man 2 EL Mikromineralien zu sich. Mittags gibt es 100–200 ml Fermentsaft, 6 Bio-Oliven und 3 EL Knocilo, einen Saft aus fermentiertem Knoblauch, Aroniabeeren, Zitronenschalen, Chili und Ingwer. Am Abend kann man Miso-Suppe, fermentiertes Gemüse und zwei Wildkräuter-Cracker zu sich nehmen sowie 2 EL Mikromineralien. An den beiden letzten Tagen entfällt der Ghi, ansonsten verlaufen sie wie die drei ersten Tage. Man beendet die Kur, indem man am sechsten Tag rohes Sauerkraut mit einem geriebenen Apfel zu sich nimmt. Wichtig: Jeden Bissen 50-mal kauen!

DAS PRINZIP: Der Stoffwechsel muss in die Fettverbrennung wechseln, damit die Stammzellen aktiviert und dadurch junge und gesunde Neuronen und Gehirnzellen gebildet werden. Das ist schon nach 2–3 Tagen möglich. Durch Ketose (Hungerstoffwechsel) nutzt der Körper während des Fastens Fett als Energiequelle. Außer dem energetischen und geistigen Wohlgefühl kann man dadurch auch definitiv das Körpergewicht reduzieren, da man in den ersten drei Tagen nur 800 Kalorien und an den zwei restlichen nur 500 pro Tag zu sich nimmt.

ANMERKUNG: Die Kosten für diese Kur belaufen sich auf 125 Euro. Man kann alles bei urkraftquelle.de bestellen, entweder das ganze Paket oder einzelne Produkte.



wenn die Kur öfter wiederholt wird. Dadurch können Depressionen und Ängste verringert werden. Für das alltägliche Leben ist das von großer Bedeutung – und natürlich auch für die Meditation. Man kann sich sehr viel leichter konzentrieren, und es entsteht eine wunderbare geistige Klarheit.

Empfehlenswert wäre also, regelmäßig Wildkräuter, Sprossen und fermentierte Nahrungsmittel zu sich zu nehmen und in gewissen Abständen ein fünftägiges Heilfasten durchzuführen?

Richtig. Ich faste selbst regelmäßig und kann sagen, dass man dadurch immer mehr geistige Klarheit erfährt und in einen Seinszustand gerät, den man ansonsten nicht so leicht erreicht. Das Bewusstsein erweitert sich, und es ist sehr viel leichter, im gegenwärtigen

Moment voll und ganz präsent zu sein. Man ruht in sich und ist im besten Fall wunschlos glücklich. Dieser transzendente Zustand ist durch eine optimierte Vitalkosternährung in Verbindung mit regelmäßigem Fasten sehr viel leichter zu erreichen. Durch die Beseitigung der Abfallstoffe und die gleichzeitige Zufuhr hochwertiger Nahrungsmittel wird die Zirbeldrüse, die bei vielen Menschen durch eine ungesunde Lebensweise nicht mehr optimal funktioniert, gereinigt und neu aktiviert.

Gibt es andere Wege zur Stimulierung der Zirbeldrüse?

Außer durch die Nahrung kann man die Zirbeldrüse durch Sonnenlicht aktivieren. Wenn Sonnenlicht auf die Netzhaut des Auges trifft, löst es eine Informationskette aus, die bis zur

Zirbeldrüse gelangt. Sie liegt auf Höhe der Augen im Gehirn und nimmt diese Information, die vom Auge kommt, über ihre Rezeptoren auf – daher auch der Name "Drittes Auge". So gelangt die Energie des Lichts (oder der Photonen) indirekt auch von außen in die Zirbeldrüse. Das ist eine optimale Situation, die eine innere Öffnung bewirkt, welche ganz neue Wahrnehmungen ermöglicht, vor allem auch bei der Meditation. Auch die Intuition nimmt zu und hilft dabei, im täglichen Leben die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Was sind Ihre Food-Favoriten?

Ich habe vor einiger Zeit Brokkolisprossen für mich entdeckt und esse sie fast täglich, denn sie enthalten besonders viele sekundäre Pflanzenstoffe. Dann trinke ich reinen Selleriesaft, und zwar bis zu einem Liter pro Tag. Auch entsaftete Sprossen, z.B. Belugalinsen, gehören zu meinen Favoriten. Und natürlich einheimische Wildkräuter, die ich selbst sammle und entsafte oder als Salat esse. ■

Aktuelle Infos zu Wildkräuterwanderungen und *Future-Food*-Seminaren von Dr. Switzer auf www.ein-langes-leben.de

Bezugsquellen: www.urkraftquelle.de, www.jurassicfruit.com, www.topfruits.de, www.mittelzumleben.bz, www.rockymountainminerals.eu, www.sojvita.at

Zum Weiterlesen:

- Dr. med. John Switzer: *Dr. Switzers Wildkräuter-Vitalkost-Therapie*, Verlag Gesundheit
- Dr. med. John Switzer: *Dr. Switzers Heilkräftige Wildkräuter-Vitalkost-Rezepte*, Ayurveda Health & Beauty-Verlag bzw. Urkraftquelle



Marianne V. Scherer studierte Literaturwissenschaften und Philosophie und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit östlicher und westlicher Weisheit. Sie ist Autorin, Seminarleiterin und Yogalehrerin. Ihre Schwerpunkte im Yoga sind Sonnen-Yoga und individuelles Yoga-Coaching. Außerdem bietet sie Lebensberatungen auf der Grundlage von Astrologie und Kabbala an. www.mariannescherer.de



REZEPTE

(aus dem Buch: *Dr. Switzers Wildkräuter-Vitalkost-Therapie*)

ILLUSTRATION ■ SIMONA KOCH



BEZUGSQUELLEN

für die 5-Tage-Detox-Kur

Cassia = Jurassic Fruit, Orkos

Oliven = Vita Verde

Ghi = Amla Natur GmbH o.a.

Kokosöl = Dr. Goerg o.a.

Vata-Tee = Maharishi Ayurveda

Fermentationsgemüse = Adrisan OHG

Knocilo = Adrisan OHG

Mikromineralien-Ur-Essenz = Fa. Urkraftquelle

Miso aus Süßlupinen = Schwarzwald Miso

Fermentationssaft

ZUTATEN für eine 1-Liter-Flasche

(Es kann auch ein großes Einmachglas für z.B. 4 Liter verwendet werden, dazu die Zutatenmenge anpassen.)

Gemüse nach Wahl grob kleinschneiden, z.B. Blumenkohl, Karotten, Topinambur, Pastinake, Sellerie, Rote Rüben usw. (auf samenfeste Sorten und Bio-Qualität achten).

1 EL Bienen-Vitality-Mittel (wenn verfügbar)

2 EL Phyto-Mikromineralien Ur-Essenz (wenn verfügbar)

½ TL Meersalz o.ä.

heißes Wasser

Gemüse in die Flasche geben, bis diese halbvoll ist, dann Salz und, falls vorhanden, restliche Zutaten hinzufügen. Mit heißem Wasser auffüllen und luftdicht verschließen, bei Zimmertemperatur lagern. Der Fermentationsvorgang dauert ca. 1 Woche oder länger. Das fermentierte Gemüse kann entsaftet oder für einen Salat verwendet werden.

TIPP: Durch Zugabe von Sprossen (z.B. Braunhirse, Quinoa) wird der probiotische Saft noch wertvoller.

Brennnessel-Topinambur-Suppe

ZUTATEN

200 g Brennnesselblätter

1 Zwiebel, klein geschnitten

4 Topinamburknollen, gewürfelt

¾ l Hühner- oder Gemüsebrühe

½ TL Pfeffer

½ TL Muskat

1 TL Curry

1 TL Kurkumapulver

1 EL Ghi

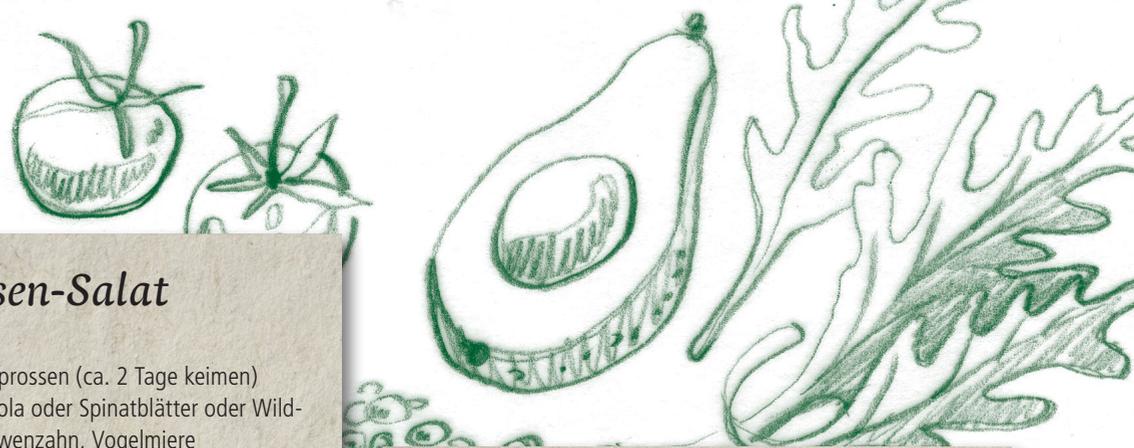
Tamari-Sojasoße zum Abschmecken

2 EL Ghi und 2 EL Wasser in einem Topf erhitzen, die Zwiebel hinzugeben und glasig dünsten. Mit der Brühe ablöschen. Die Hälfte der Brennnesselblätter sowie alle Gewürze und die geschälten und gewürfelten Topinamburknollen in den Topf geben und bei schwacher Hitze für etwa 15 Minuten köcheln, bis die Topinambur weich sind.

Die Suppe in einen Mixer geben und pürieren, mit Tamarisoße abschmecken. Die restlichen Brennnesseln kleinschneiden und kurz vor dem Servieren hinzugeben.

TIPP: Diese Suppe ist supergesund, macht schnell satt und ist darüber hinaus noch kalorienarm!





Beluga-Sprossen-Salat

ZUTATEN

- ½ Tasse Belugalinsen-Sprossen (ca. 2 Tage keimen)
- 4 Tassen Feldsalat, Rucola oder Spinatblätter oder Wildkräuter wie Giersch, Löwenzahn, Vogelmiere
- 8 Cocktailtomaten, kleingeschnitten
- ½ Avocado, kleingeschnitten
- 3 EL Apfelessig
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- 1 EL Tamarisoße
- ½ TL Paprika
- 1 EL süßes indisches Curry
- ½ TL Koriander
- ½ TL Pfeffer

Die Zutaten mischen und genießen!

TIPP: Die Linsensprossen sind wunderbare Eiweiß- und Enzymspender, die Wildkräuter liefern Chlorophyll.

Quinoa-Quark

ZUTATEN

- 1 Tasse Quinoa
- 3 Tassen Wasser

Die Quinoa-Samen werden über Nacht im Verhältnis 1:3 in Wasser eingeweicht. Die Samen sprießen bereits nach 24 Stunden. Die Sprossen werden mit etwas Wasser im Mixer püriert und über Nacht (8–12 Stunden) ohne Deckel an einen zimmerwarmen, zugfreien Ort gestellt. Die Laktobazillen aus der Luft besiedeln die pürierten Sprossen und bringen sie zur Gärung. Nach Abschluss der Fermentation entsteht der Quinoa-Quark.

Vom Quark kann sich eine wässrige Molkeschicht absetzen. Das ist ein Zeichen, dass er reif ist. Die Molke kann verwendet oder abgossen werden.

TIPP: Der probiotische Quark enthält vollständiges Eiweiß. Er kann für sich verzehrt oder in verschiedenen Rezepturen weiterverarbeitet werden.

Fermentierte Sprossencracker

ZUTATEN

- 2 Tassen fermentierte Braunhirsessprossen
- 2 Tassen eingeweichter Leinsamen oder gekeimte Leinsamensprossen
- 1 Tasse eingeweichte getrocknete Tomaten
- 6 rote Zwiebeln
- 2 rote Paprika
- 6 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Kümmel
- 1 EL Curry
- 4 EL Tamarisoße
- 4 EL Balsamico-Essig
- 4 EL Flohsamenschalen
- genügend Wasser für die richtige Teigkonsistenz

Alle Zutaten bis auf eine Tasse Leinsamen(-Sprossen) im Mixer mixen, anschließend den restlichen Leinsamen ohne Mixen hineinrühren. Auf Folien oder Backpapier dünn ausstreichen und in einem Dörrgerät für zwölf Stunden trocknen. Die Cracker umdrehen und für weitere vier Stunden trocknen.

TIPP: Die glutenfreien, enzymhaltigen Cracker enthalten durch die Braunhirse eine hohe Konzentration an Kieselerde. Sie stärken Gelenke, Knochen, Haare und Bindegewebe.

Japanische Wildkräutersuppe

ZUTATEN:

- 2 Handvoll Brennnesselblätter
- 1 Tasse heißes Wasser (ca. 60° C)
- 1 EL japanische Misopaste
- ½ Zucchini
- 1 Stück Ingwer (daumengroß)
- 1 TL Tamarisoße
- 1 EL Genmai Su (japanische Reisessig)
- 1 TL Minin (japanischer Reiswein)
- 1 TL Ume Su (Aprikosen-Würzsauce)
- 1 Blatt Wakame-Meeressalgen (ca. 5 Min. in warmem Wasser einweichen)

Alle Zutaten im Mixer pürieren.

TIPP: Mirin, Ume Su und Genmai Su sind sauer vergoren und wirken, ähnlich wie das Miso, probiotisch und stärken dadurch die Darmflora. Die Meeressalgen und die Brennnessel liefern jede Menge Calcium und Magnesium.

