Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 4

Artikel: Naturreis
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554456

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Konsequenzen des Rauchens – neue Erkenntnisse

In einer Tageszeitung erschien eine Mitteilung, die für Vegetarier als auch für Nichtvegetarier von grosser Bedeutung ist. Professor Günther vom Max-Planck-Institut hat festgestellt, dass ein rauchender Vegetarier durch die inhalierten Gifte viel mehr gefährdet ist als ein nichtrauchender Normalesser.

Das ist sicher Grund genug, um unsere Freunde und Leser der «Gesundheits-Nachrichten» zu ermuntern und zu veranlassen, dass sie selbst – vor allem auch wegen der heranwachsenden Jugend – auf das Rauchen verzichten.

Es trifft zu, dass es nicht einfach ist den eigenen Schatten zu überspringen, wenn man sich das Rauchen einmal angewöhnt hat. Mit folgendem Ratschlag haben wir aber ausgezeichnete Erfolge erzielt.

Man sollte sich daran gewöhnen, Weinbeeren oder Korinthen in den Mund zu nehmen, sie langsam zu kauen, damit sich der Fruchtzucker im Speichel löst. Damit kann man die Lust aufs Rauchen überspielen und unterdrücken. Dies wäre eine einfache und billige Möglichkeit, um von der Sucht loszukommen. Ausprobieren sollte man es auf jeden Fall. Wenn es gelingt, ist der Raucher froh, von der gesundheitsschädigenden Leidenschaft wegzukommen.

Vorzüge der Muttermilch

In der gleichen Richtung fand ich eine weitere interessante Notiz. Sie betrifft werdende und stillende Mütter. Dort konnte man sinngemäss lesen: Auch bei der Spuren-Analyse der Muttermilch ist man heute so weit, dass die Wissenschaftler ausnahmslos das Stillen empfehlen, denn die Muttermilch hat mehr wertvolle Spurenelemente als die Kuhmilch oder gar die künstlichen Milchprodukte. Ausserdem ist die Dosierung der Spurenelemente für den Säugling in der Muttermilch optimal.

Es ist gut, wenn man diese Dinge weiss und sich bewusst ist, was man im Interesse der Kinder erreichen kann. Denn man sollte wirklich alles erdenkliche tun, um dem Säugling nur das Beste zu geben, was in Form einer guten Muttermilch zu seinem Wohl und Gedeihen geschehen kann.

Schon während der Schwangerschaft ist es sehr wichtig, dass sich die werdende Mutter alle bekannten Gesundheitsregeln angewöhnt, wie wir sie immer wieder anführen, betonen und empfehlen.

Naturreis

Seit vielen Jahren habe ich mich bemüht, die Vorzüge des Naturreises vor allem als Heilnahrung bekanntzumachen. Nachdem was ich alles an Werten und Heilwirkungen des Naturreises bei der asiatischen Bevölkerung kennengelernt habe, bemühte ich mich, dies in Europa durch Vorträge, durch meine Schriften und Veröffentlichungen darzulegen. Sicher ist es mir gelungen, Hunderte von Familien zu veranlassen, dem Naturreis die richtige Beachtung zu schenken und ihm neben unseren übrigen Getreidearten den gebührenden Platz einzuräumen. Es gibt nämlich kein zweites Getreide, das auf das Blut, vor allem auf die Viskosität, so gut wirkt wie der Naturreis. So mancher wäre dem Schlaganfall nicht erlegen und wäre körperlich nicht gelähmt und behindert gewesen, wenn er die Ratschläge, die ich gegeben und weithin veröffentlicht habe, berücksichtigt hätte.

Schlaganfälligkeit und Reisdiät

Bei allen vorwiegend Reis essenden Völkern habe ich gesehen, wie die Reisnahrung, wenn man sie unpoliert, also als Naturreis zu sich nimmt, hervorragende Wirkungen auf unsere Blutdruckverhältnisse ausübt. Es hat mir oft sehr wehgetan, wenn ich liebe, alte Bekannte getroffen habe, die halb gelähmt oder sonstwie an den Folgen

eines Schlaganfalls nur noch armselig ihr Leben fristen konnten.
Aufgrund vielseitiger Erfahrungen bin ich überzeugt, dass dies nicht der Fall gewesen wäre wenn sie den Eiweisskonsum im normalen Rahmen, wie ich es immer predige, gehalten hätten und wenn sie Naturreis statt andere Getreidearten auf den Tisch gebracht hätten.
Die Natur ist gütig und vielfach hilfreich. Man muss nur ihre Vorzüge in Anspruch nehmen. Da spielt die Reisnahrung eine grosse, wesentliche Rolle in der Heildiät.

Weitere Vorzüge

In Europa kennen wir den Reis als Nahrungsmittel erst seit zirka dem 14. Jahrhundert, während Reis im Fernen Osten schon seit Tausenden von Jahren als Hauptgetreidenahrung im Gebrauch ist. Vergessen wir nicht, dass heute noch die Hälfte der gesamten Menschheit vorwiegend vom Reis lebt. Reis enthält, genau wie Gerste und Hafer, schleimbildende Substanzen. Deshalb wird er auch sehr gerne für Säuglingsnahrung eingesetzt. Sein geringer Gehalt an Natrium und gleichzeitig der hohe Gehalt an Kalium bewirken eine starke Entwässerung des Körpers, was bei der Ernährung von Nierenkranken eine grosse Rolle spielt. Es ist gut, wenn wir hie und da den «Kleinen Doktor» in die Hand nehmen und die Artikel, die über Reis und Reisdiät geschrieben sind, wieder einmal durchlesen. Auf Seite 184 können wir den Artikel «Reisdiät gegen hohen Blutdruck» finden. Es ist eine Eigenart, die nur beim Reis festgestellt werden kann, dass er auf den Blutdruck eine senkende Wirkung ausübt und das Blut überhaupt in der Viskosität ausserordentlich günstig beeinflusst. Wir haben auch durch Analysen festgestellt, dass der Naturreis über neunmal mehr Mineralbestandteile hat als der weisse Reis.

Beriberi – die gefährliche Mangelkrankheit

Leider habe ich in einigen Ländern des Fernen Ostens die bedauerliche Beobachtung gemacht, dass durch die Einflüsse der Vertreter der westlichen Kulturvölker der Reis raffiniert wurde und dass Tausende von Menschen an der Mangelerscheinung, die durch die Raffinade des Reises in Erscheinung trat, gelitten haben und zu Grunde gegangen sind. Diese Mangelkrankheit, Beriberi genannt, sollte zur Genüge bekannt sein.

Was man gegen Bluthochdruck tun kann

Wer irgendwie Neigung zu hohem Blutdruck hat und damit geplagt ist, der sollte es sich gut merken, dass eine Reisdiät ihm die beste Hilfe bieten kann. Und wenn er noch mehr tun will, indem er noch zusätzlich Meerpflanzen, also Algen, in seinen Diätplan einschliesst, wird hervorragende Erfolge mit diesen einfachen, natürlichen Anwendungen erzielen. Wem keine Meeralgen zu Verfügung stehen, kann Kelp einnehmen, in Pulver- oder Tablettenform, in regelmässigen kleinen Mengen. Mit diesem einfachen Naturmittel wird er gute Erfolge haben.
Naturreis ist also nicht nur ein an und für sich leichtverdauliches Nahrungsmittel, sondern eignet sich hervorragend zur Durchführung einer Heildiät im erwähnten Sinne.

Die Wichtigkeit natürlicher Ernährung

In der Gesundheits-Literatur liest man so viel über den Nachteil der Übersäuerung des Körpers. Wir müssen uns überlegen und klar erkennen, woher eine solche Übersäuerung überhaupt kommt. Vielleicht liegt es an der sogenannten Zivilisationsnahrung. Wenn wir die Analysen unserer Nahrung, wie sie in der Natur vorkommt, betrachten – seien es nun Früchte, Gemüse, Getreide – so finden wir, dass der Schöpfer in der Natur alles entweder neutral oder mit einem Basenüberschuss erschaffen hat. Alles Gemüse hat – wenn wir es als Ganzes, so wie es wächst, verwenden – einen