

Sonnenlichtspeisen.

„Sonnenlichtspeisen möchte ich diese reinen, weder durch Hitze noch durch Auslaugung denaturierten Speisen, diese echte Kraftquelle der Geschwächten, diese unscheinbaren und doch so mächtigen Heilmittel für Kranke, diese zuverlässigen Schutzengel der Gesunden, diese Bewahrer gesunder Zähne, leistungsfähiger Verdauungsorgane, einer sauberen, farbenfeinen Haut und ursprünglicher Widerstandskraft gegen jegliche Infektion nennen.

Der Wert der ungekochten Speisen ist zweifach begründet, erstens durch die Fülle und Ganzheit der Nahrungskräfte, welche die Natur hineingelegt hat, und zweitens dadurch, daß sie wieder gut machen, was der Mensch durch Irrtum und Unverstand mit Ernährungssünden an seiner Gesundheit gefrevelt hat.“

Aus „Früchtespeisen und Rohgemüse“ von
Dr. med. M. Bircher-Benner und Dr. med. Max
Edwin Bircher, Wendepunkt-Verlag, Zürich.