

# **Die Zitronensaftkur - Der Meisterreiniger**

Für Anfänger und Fortgeschrittene gilt gleichermaßen, dass Reinigung die Grundlage jeglicher Art von Krankheitsheilung darstellt. Die Absicht dieses Buches besteht darin die Ursachen und Heilungsmöglichkeiten aller Krankheiten völlig unabhängig von deren Bezeichnungen auf einen einfachen Nenner zu bringen. Wenn wir eine Krankheit heilen, heilen wir sie alle. Denn jede Krankheit wird durch den gleichen Prozeß des Aufbaus einer stabilen Gesundheit geheilt.

## **Die Grundursache von Krankheit ist kein Geheimnis mehr:**

Falsche Ernährung, Fehlende Bewegung, negative Gedanken und ein Mangel an Spiritualität bewirken Vergiftungszustände und Fehlfunktionen unseres Körpers. Der naheliegenderste Weg zur Heilung und zur Gesundheit ist, die Krankheitsursachen zu beheben. Die Verhaltensweisen, die zur Krankheit führen, werden durch positive, gesunde Verhaltensweisen ersetzt. Gleichzeitig wird mit Hilfe korrekativer Techniken versucht, die entstandenen Gesundheitsschäden zu beheben. Das Buch beschreibt diese Techniken und die Verhaltensweisen, die zur Erlangung einer guten Gesundheit führen, ausführlich und weckt so unsere Fähigkeiten, wirklich kreativ zu leben.

Das folgende Programm ist seit 1940 in allen Teilen der Welt getestet worden und hat sich als die erfolgreichste Diät seiner Art erwiesen. Nichts ist mit seinem positiven Weg zur Vollkommenheit im Bereich der Reinigung und des Heilens vergleichbar, nichts mit seiner Schnelligkeit und Vollständigkeit. Es ist als Reduktions- und Aufbaudiät einzigartig.

Wenn wir es leid sind zu leiden, dann sind wir bereit, die Wahrheit zu erkennen, und die Wahrheit wird uns befreien. Diese Kur beweist, daß keiner mit seinen Krankheiten leben muß. Die lebenslange Freiheit von Krankheit wird Wirklichkeit. Als Entdecker dieser einzigartigen Diät biete ich sie Ihnen mit Bescheidenheit und dennoch voller Stolz an, in der Gewißheit, daß Sie durch ihren Gebrauch eine unerschütterlich gute Gesundheit erlangen können.

## **Einige Bemerkungen über »Epidemien« und »Virusinfektionen«**

In der Geschichte der Menschheit gab es ständig Epidemien. Bis heute weiß man wenig über ihre Ursachen (früher glaubte man oft, es handle sich um ein Werk des Teufels, eine Strafe Gottes oder eine Vergiftung des Trinkwassers durch Feinde). Heute ist man der Auffassung, diese Krankheiten seien ansteckend und würden durch bestimmte Erreger verursacht. Diese Annahme hatte zur Folge, daß die Medizin bei ihren ständigen Bemühungen, die vermeintlichen Verursacher zu zerstören, immer wieder stärkere Drogen, Gifte und Antibiotika entwickelte. Im Glauben an ein breites Spektrum verschiedener Bakterien und Viren wurde ein ebenso breites Spektrum von Impfstoffen und Gegengiften hergestellt.

Die orthodoxe Medizin geht davon aus, dass unser Körper solange völlig gesund ist, bis ihn irgendetwas wie Keime oder Viren angreift. Tatsächlich ist es jedoch so, dass bereits die Aufbaustoffe der Organe und Zellen schlecht sind und diese deshalb ebenfalls schwach oder krank Knoten und Geschwüre bilden sich im ganzen Körper

als Lagerstätten für unbrauchbare, angesammelte Abfallstoffe, besonders in den Lymphdrüsen. Diese Ansammlungen führen zu Belastungen und Beeinträchtigungen der Körperfunktionen und damit schließlich zu Degeneration und Zerfall. Leber, Milz, Dickdarm, Magen, Herz, die anderen inneren Organe, Drüsen und Zellen besorgen sich selbst ihren Anteil am Abfallberg und schwächen auf diese Weise ihre natürliche Kraft.

Diese Geschwüre und Knoten wirken wie Pilze. Ihr Wachstum und ihre Ausbreitung ist eine Folge der ungewöhnlich hohen Konzentration von Abfallstoffen im gesamten Körper. In dem Maße, wie sich diese Situation verschlimmert, nehmen auch unsere Geschwüre an Umfang zu, um der Situation Herr zu werden. Die Pilze nehmen Gifte auf und versuchen so, die Organe von minderwertigem Material zu entlasten. Dies ist ein Teil des natürlichen Ablaufs, den Körper von Krankheiten zu befreien. Wenn wir aufhören, diese Pilze zu ernähren und unser System reinigen, dann werden wir ihr Wachstum und ihre Verbreitung stoppen. Dann lösen sie sich auf oder brechen auf und verlassen den Körper.

Sie ernähren sich nie von gesundem Gewebe. Es gibt eine einfache Gesetzmäßigkeit, die diesen Vorgang erklärt: Die Natur produziert nie etwas, das sie nicht braucht, und sie hält nichts zurück, das sie nicht verwendet. Alles ungebrauchte Material oder Abfall wird durch Bakterien in eine Form gebracht, die vom Körper wiederverwendet oder ausgeschieden wird. Alle schwachen und fehlerhaften Zellen, die von unrichtiger Nahrung stammen, werden ebenfalls zerlegt und ausgeschieden. Einen großen Teil unseres Lebens verbringen wir damit, diese Krankheiten anzuhäufen, und dann verbringen wir den Rest unseres Lebens damit, sie wieder loszuwerden, oder wir sterben bei diesem Versuch.

Das falsche Verständnis dieser Tatbestände hat zivilisierte und unzivilisierte Völker gleichermaßen dazu gebracht, eine wundersame »Heilung« in allen möglichen Formen von Zauberei, Hexerei und einer unbegrenzten Zahl gefährlicher Gifte und Drogen zu suchen. Im allgemeinen sind diese Dinge mehr als nutzlos, denn sie sind unmöglich in der Lage, die Ursache auch nur einer einzigen Krankheit zu beheben. Sie können Elend und Leiden nur verstärken und das Leben nur noch mehr verkürzen. In vielen Büchern und in Zeitschriften, Artikeln wurde darüber berichtet, daß zahlreiche neue Krankheiten und Gesundheitsstörungen durch orthodoxe und klinische Methoden erzeugt worden sind.

Wenn eine unbedeutend winzige Mikrobe Sie plötzlich krank machen kann, obwohl Sie gesund und stark sind, glauben Sie etwa, daß Sie jemals stark genug sein werden, um diese Mikrobe wieder aus ihrem Körper zu vertreiben? Glauben Sie, daß irgendein destruktives Gift Ihnen helfen kann, schneller gesund zu werden? Alle Krankheiten, gleich wie sie heißen, sind meiner Auffassung nach nur verschiedene Erscheinungsformen der einen einzigen Krankheit: Generelle Vergiftung des Organismus.

Auf der Suche nach noch wunderbarerem »Heilungen« treffen wir auf immer kompliziertere Variationen von Krankheiten. Einfaches Verständnis und einfaches Handeln haben sich schon immer als die beste Methode erwiesen, unsere negativen Aktionen und Reaktionen zu beseitigen. Keime und Viren sind nicht und können nicht die Erreger auch nur einer einzigen unserer Krankheiten sein. Darum besteht keine Notwendigkeit dafür, nach Giften zu suchen, um sie zu zerstören.

Der Mensch wird nie in der Lage sein, ein Gift oder eine Reihe von Giften zu entwickeln, die Millionen und Abermillionen dieser Keime zerstören, ohne gleichzeitig sich selbst zu zerstören. Diese Keime sind unsere Freunde, und wenn wir ihnen die Möglichkeit dazu geben, werden sie die Riesenmengen an Abfallstoffen abbauen, in sich aufnehmen und uns damit helfen, sie aus unserem Körper zu entfernen. Ein Übermaß an Keimen und Viren entsteht nur dann, wenn wir ihnen Brutstätten anbieten, in denen sie sich vermehren können. Keime und Viren sind im Körper, um Abfallstoffe beseitigen zu helfen und können gesundem Gewebe keinen Schaden zufügen.

Wie bereits erwähnt wird uns ständig eingeredet, daß die Medizin kurz vor dem großen Durchbruch steht und letztendlich alle Krankheiten besiegen wird. Dieser Durchbruch wird nie stattfinden, solange sie ihren falschen Wissenschaftsbegriff nicht durch die natürliche Wissenschaft der Geheimnisse der Lebensenergien und ihres kreativen Schaffens in uns ersetzt. Durch die offene Einstellung zur Wahrheit über die Lebenskraft oder Lebensenergie werden wir die Hintergründe von Epidemien erkennen und deren Ursachen beheben können.

Grundsätzlich haben wir alle unsere Krankheiten selbst geschaffen, weil wir uns nie die Zeit genommen haben, herauszufinden, welche Nahrungsmittel von der Natur für den menschlichen Gebrauch bestimmt sind. Wir erhalten einen gesunden Körper, indem wir die richtige Nahrung wählen und auf stark vergiftete und schleimproduzierende Nahrungsmittel verzichten. Wenn Sie mehr über Ernährung wissen, wird Ihnen klar werden, wieviele Nahrungsmittel Übermäßige Mengen an Schleim in unserem Körper produzieren, und Sie werden erkennen, daß dies die Brutstätte aller möglichen Keime ist.

Wir wissen, daß die gesamte Natur ein Kreislauf ist. Ständige Veränderungen. ständige Zerstörung des Alten und Aufbau des Neuen. Wenn ein Mensch den Punkt erreicht, an dem es keine Umkehr mehr gibt, das heißt, den Punkt an dem die Ansammlungen von Abfallstoffen das Maß überschritten haben, das der Körper ertragen kann, dann tritt entweder eine drastische Veränderung ein oder der Mensch stirbt. Der Kreislauf ist an einem Punkt angelangt. an dem ein gründlicher Hausputz erforderlich ist. und eine der effektivsten Methoden der Natur, Gifte zu lösen und abzustößen, besteht im Einsatz von Bakterien. Im Verlauf dieser Aktion werden wir krank und bekommen Fieber. Große Mengen Schleim werden abgesondert. Durchfall fördert das Abstoßen von Abfallstoffen. Alle Reserven werden mobilisiert. um unseren Körper so schnell wie möglich zu reinigen, bevor diese Gifte uns töten.

Geraten Sie nicht in Panik wenn dies geschieht und greifen sie nicht auf die unnatürliche Wirkung von Drogen und Antibiotika zurück, da diese lediglich die Gesetze der Natur besiegen können. Die Arzneimittel stoppen den natürlichen Stoffwechsel. indem sie die Reinigungsvorgänge unterdrücken, was zu einer Anhäufung von Giften führt und zukünftige Probleme verursacht. Wenn wir diese Warnsignale erkennen und unser möglichstes tun, diesen Vorgang zu unterstützen, können wir diesen Angriff überleben und ein normales Leben führen, bis weitere Ansammlungen eine erneute Gesundheitskrise auslösen. Logisch ist es jedoch, gleich von vornherein die Entstehung dieser Abfallsammlungen zu verhindern, dann brauchen wir uns dem unangenehmen Reinigungsprozeß gar nicht mehr zu unterziehen.

Wenn der oben beschriebene Vorgang bei mehreren Personen gleichzeitig abläuft, ist eine "Epidemie« ins Rollen gekommen. Solche "Epidemien« tauchen häufig nach feiertäglichen Festessen auf. Selbst das beste Essen schafft Probleme, wenn es im Übermaß genossen wird. Wenn nur die benötigte Menge

guter Nahrungsmittel aufgenommen wird, dann besteht keine Notwendigkeit für eine schwere Reinigungskrankheit, da der normale Ablauf der Körperfunktionen gewährleistet ist. Mangelerscheinungen bestehen *zur* Hauptsache aufgrund falscher Ernährung und unzureichender Nahrungsverwertung. Durch diese Mängel entstehen infolge des Zerfalls von Zellen ebenfalls Gifte. Also bleibt es bei einer einzigen Krankheit. Und durch einen simplen Vorgang können wir alle sogenannten Krankheiten heilen, ganz gleich, wie sie heißen.

Während wir die krankheitsverursachenden Gifte abstoßen, müssen wir gleichzeitig die entstandenen Mängel beheben. Somit muß eine Reinigungsdiät auch geeignete Stoffe zum Aufbau während des Abfallabbaus enthalten.

Es fehlt nun noch ein weiterer Faktor, um den gesamten Prozess ganz verständlich zu machen. Da Keime nicht die Erreger unserer Krankheiten sind, muß es einen anderen logischen Grund für den Ausbruch von Epidemien geben.

Dies ist eine Sache einfacher "Schwingungen«. Je besser der physische und psychische Zustand eines Menschen ist, umso höher sind seine Schwingungen. Aber während er mehr und mehr durch Abfallstoffe verseucht wird, sinken seine Schwingungen kontinuierlich, bis eine Veränderung unausweichlich wird. Wenn er zu diesem Zeitpunkt mit einem oder mehreren Menschen zusammentrifft, bei denen der Reinigungsvorgang schon eingesetzt hat, nimmt er diese Schwingungen der Veränderung auf, und bei ihm werden dieselben Reaktionen ausgelöst. Dies kann sich innerhalb einer Gruppe beliebiger Größe vollziehen, und schon ist eine Epidemie ausgebrochen. Derjenige, der einen gesunden Körper und einen klaren Verstand hat, bleibt von der Epidemie unberührt.

### **Die Zitronensaftkur.**

Die Zitronensaftkur deren Beschreibung nun folgt hat ihre reinigenden und aufbauenden Eigenschaften erfolgreich und folgerichtig bewiesen. Sie ist ohne jede Gefahr bei allen heute bekannten Krankheiten anwendbar.

Zitronen und Limetten sind von allen Nahrungsmitteln die reichsten Vitamin- und Mineralstoffspender und sind das ganze Jahr über erhältlich. Somit kann diese Kur zu jeder Zeit und an jedem Ort der Welt erfolgreich durchgeführt werden. Ihre unbegrenzte Nutzbarkeit und Anwendbarkeit machen ihre Durchführung einfach und angenehm. Die Zitronensaftkur hat ihre Wirkungskraft zum ersten Mal vor über vierzig Jahren bei der Heilung von Magengeschwüren bewiesen.

### **Ist die Zitronensaftkur auch eine Schlankheitskur?**

Als Schlankheitskur ist sie allen anderen Diäten überlegen, da sie alle Arten von Fettgewebe auflöst und ausscheidet. Bei den meisten Menschen »schmilzt« das Fett geradezu weg, bis zu einem Kilogramm pro Tag, ohne jegliche gefährlichen Nebenerscheinungen.

Alle Schleimkrankheiten wie Erkältung, Grippe, Asthma, Heuschnupfen, Stirnhöhlenvereiterung und Erkrankungen der Bronchien werden schnell gelöst und aus dem Körper ausgeschieden. Der Kranke wird so von den Allergien befreit, die Atemnot und Verstopfung der Stirnhöhlen zur Folge haben. Allergien entstehen aus einer Ansammlung von Giften und verschwinden, wenn wir unseren Körper reinigen. Übergewichtige leiden häufig unter den genannten Störungen. Je länger sie fortfahren, die giftigen, fettproduzierenden Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, die

ihre Fettleibigkeit verursacht haben, umso stärker vermehren sich all ihre anderen Gesundheitsstörungen.

Schleimkrankheiten entstehen durch Essen oder Trinken schleimproduzierender Nahrung. Mit anderen Worten: wenn Sie unter derartigen Krankheiten leiden, dann haben Sie sie buchstäblich gegessen! Wenn wir unserer Familie keine schleimerzeugenden Nahrungsmittel mehr geben, dann befreien wir sie für den Rest des Lebens von Schleim und Allergien.

Krankheiten die durch Kalziumablagerungen in Gelenken, Muskeln, Zellen und Drüsen entstehen. sind sehr schnell heilbar. Cholesterinablagerungen in Arterien und Venen sprechen ebenfalls auf die magische Reinigungskraft der Zitronensaftkur an. Ebenso verschwinden sämtliche Hautkrankheiten, wenn der restliche Körper gereinigt ist. Dies gilt unter anderem für Furunkel, Geschwüre, Karbunkel und Pickel.

Auch diese Erscheinungen sind Bestandteil der Bemühungen der Natur. Gifte so schnell wie möglich aus dem Körper zu entfernen. Alle Infektionen resultieren daraus, daß diese Gifte aufgelöst, verbrannt oder oxidiert werden, um den Körper zu reinigen. Bei schneller Ausscheidung dieser Gifte entfällt daher die Notwendigkeit für fieberhafte Erkrankungen. Infektionen »fängt« man nicht, sie werden von der Natur ausgelöst, um unsere Abfallstoffe zu verbrennen.

Ja, die Zitronensaftkur ist eine Schlankheitskur, und wesentlich mehr. Viele andere Gesundheitsstörungen werden gleichzeitig behoben, wenn die Kur zur Heilung von Magengeschwüren eingesetzt wird. Dasselbe passiert, wenn die Kur als Schlankheitskur angewendet wird.

Die Menschen schaffen sich mit richtiger Ernährung einen starken gesunden Körper und bauen durch falsche Ernährung Krankheiten auf. Wenn eine Krankheit unausweichlich ist, wird die Zitronensaftkur ihre einzigartige Reinigungs- und Aufbaukraft beweisen.

## **Zweck der Zitronensaftkur:**

- Auflösung und Ausscheidung von Giften und Blutstauungen
  - Reinigung der Nieren und des Verdauungsapparates
  - Reinigung der Drüsen und Zellen im ganzen Körper
  - Auflösung aller unverwertbaren Abfallprodukte und verhärteten Stoffe aus Gelenken und Muskeln
  - Behebung von Spannungen und Fehlfunktionen der Nerven, Arterien und Blutgefäße
  - Blutreinigung
  - Erhaltung von Jugend und Elastizität unabhängig vom Alter
- Anwendungsgebiete
- Bei allen Krankheiten akuter und chronischer Art
  - Wenn das Verdauungssystem Erholung und Reinigung benötigt
  - Wenn Übergewicht zu einem Problem geworden ist
  - Wenn sich eine Verbesserung der Nahrungsverwertung und des körperlichen Aufbaus aufdrängt

## **Dauer und Häufigkeit der Anwendung**

Die Dauer der Kur kann zwischen zehn und vierzehn Tagen betragen. Bei besonders schwerwiegenden Fällen kann sie auch vorsichtig verlängert werden. Die Kur beinhaltet alle während dieser Zeit benötigten Nährstoffe. Drei bis vier Mal im Jahr angewandt, kann sie bei der Gesunderhaltung des Körpers wahre Wunder bewirken. Bei schweren Krankheiten kann die Kur auch häufiger durchgeführt werden.

## **Zubereitung**

2 Eßlöffel Zitronen- oder Limettensaft (ca. 1/2 Zitrone)  
2 Eßlöffel echter Ahornsirup »Grad C«  
1 Prise (ca 1/10 TL oder nach Geschmack) Cayennepfeffer, lauwarmes Wasser.

Geben Sie Zitronensaft, Ahornsirup und Cayennepfeffer in ein Glas (0,3l) und füllen Sie es mit lauwarmem (nach Wunsch kaltem) Wasser. Benutzen Sie immer nur frische Zitronen oder Limetten, keine Dosenfrüchte, tiefgefrorene Limonade oder Säfte.

Da der Ahornsirup eine ausgewogene Mischung positiven und negativen Zuckers darstellt, darf er nicht durch etwas anderes ersetzt werden. Man unterscheidet drei Arten von Ahornsirup: »Grad A« ist die erste Zapfung, süß und mild im Geschmack, aber mit weniger Mineralstoffen als die beiden anderen Sorten. Er ist teurer und weniger empfehlenswert, darf jedoch verwendet werden.

»Grad B« stellt die zweite Zapfung dar und ist stärker in Mineralgehalt und Geschmack. Sie ist für die Kur besser geeignet und außerdem billiger.

»Grad C«\* wird am Schluß der Ernte gewonnen, enthält noch mehr Mineralstoffe und hat einen noch intensiveren Geschmack, der allerdings nicht allen Leuten zusagt. Dies ist die ideale Sorte für die Kur. Grad-C-Sirup ist auch hervorragend als Süßmittel für Speisen geeignet, wobei sich der starke Ahornschmack gut mit anderen Geschmacksnoten verträgt.

Ahornsirup enthält eine große Anzahl verschiedener Mineralstoffe und Vitamine. Natürlich ist der Vitamin- und Mineraliengehalt von der Gegend und dem Boden abhängig, wo die Ahornbäume wachsen. Ahornsirup aus Vermont enthält z.B. folgende Mineralstoffe: Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium, Mangan, Eisen, Kupfer, Phosphor, Schwefel, Fluor und Silizium. Die Vitamine A, B1, B2, B6, Nikotinsäure und Pantothensäure sind ebenfalls im Ahornsirup enthalten.

Jede Woche erhalte ich Dutzende von Briefen aus aller Welt, die den unvergleichlichen Nutzen der Zitronensaftkur in den höchsten Tönen loben. Die Zitronensaftkur ist wahrhaftig ein Meisterreiniger für unzählige Menschen von unschätzbare Hilfe. Hier ein Zitat aus einem der Briefe: "Ich probierte die Zitronensaftkur mit außergewöhnlich positiven Ergebnissen. Ich möchte gerne noch sechs weitere Bücher bestellen, gleich wie hoch ihr Großhandelspreis dafür ist. Ich weiß, ich werde noch viel mehr brauchen, denn ich empfehle ihr Buch überall. Ihre Kur ist die beste ihrer Art«.

Zur Verstärkung der Reinigung und Abführwirkung geben Sie etwas Zitronenschale und Fruchtfleisch gemeinsam mit dem Zitronensaft in ein Mixgerät. Bitte beachten Sie: Viele im Handel erhältliche Zitronen haben gefärbte und mit Insektiziden bespritzte Schalen. Verwenden Sie auf keinen Fall die äußere Schale wenn Sie keine ungefärbten, biologischen Zitronen bekommen können) Die Zitronenschale wirkt auch als Blutstiller und verhindert starke innere Blutungen und Blutgerinnsel, sofern solche Störungen bislang vorhanden waren. (Keine Angst, die menstruale Blutung wird in keiner Weise beeinflusst.)

- Der Cayennepfeffer ist erforderlich, da er wärmeerzeugend und schleimlösend wirkt. Außerdem führt er dem Körper viele Vitamine der B und C Gruppe zu.

- Ab und zu kann Pfefferminztee als willkommene Abwechslung und zur Vertiefung der Reinigung getrunken werden. Sein Blattgrün willigt und neutralisiert viele Mund- und Körpergerüche, die während des Reinigungsprozesses auftreten.

### **•Wie viel Kurlimonade trinkt man am Tag?**

- Trinken Sie im Laufe des Tages sechs bis zwölf Gläser. Wenn Sie hungrig werden, trinken Sie einfach ein weiteres Glas. Während der gesamten Kur sollten keine anderen Nahrungsmittel eingenommen werden. Da es sich hier um ein völlig ausgewogenes Maß an Mineralstoffen und Vitaminen handelt, leidet man dabei nicht im Hunger. Nehmen Sie auch keine Vitamintabletten.

- Alle festen Nahrungsmittel müssen verflüssigt werden, um vor Blut in die Körperzellen transportiert zu werden. Der Zitronensaft ist ein Nahrungsmittel in bereits flüssiger Form. Wer an Übergewicht leidet, kann etwas weniger Ahornsirup verwenden. Wer an Untergewicht leidet kann den Sirupanteil erhöhen. Untergewichtige, die befürchten, noch mehr abzunehmen, sollten sich vor Augen halten, daß sie kein gesundes Gewebe, sondern lediglich Schleim, Abfallstoffe und Krankheit verlieren können. Viele Untergewichtige nehmen gegen Ende der Kur sogar an Gewicht zu.

- Halten Sie den Zitronensaftanteil pro Glas konstant. Ungefähr sechs Gläser pro Tag sind ausreichend für jene, die abnehmen wollen. Nach Wunsch kann man zusätzlich Wasser trinken.

## **Weitere Hilfen beim Reinigungsprozeß**

- Da es sich hier um eine Reinigungskur handelt, helfen Sie der Natur soviel wie möglich bei der Ausscheidung von Giften. Wenn Sie sich unwohl fühlen, dann liegt das an der mangelnden Ausscheidung von Giftstoffen. Verhindern Sie dies von vornherein, indem Sie sich an die Anweisungen halten. Achten Sie vor allem darauf, daß Sie mindestens drei Mal am Tag die Toilette aufsuchen.

Dies mag Ihnen unnötig erscheinen, da Sie ja keine feste Nahrung zu sich nehmen. Doch die Natur scheidet das Gift, das sich aus den verschiedenen Körperorganen und Zellen gelöst hat, nur über die Ausscheidungsorgane aus. Irgendwie müssen diese Gifte aus dem Körper, sonst ist es, als würde man beim Putzen nur den Schmutz auf dem Boden lösen und verteilen, aber ihn nie aus dem Haus bringen. Je besser die Ausscheidung ist, desto schneller stellen sich positive Resultate ein.

- Ein abführend wirkender Kräutertee hilft den meisten Menschen am besten. Es empfiehlt sich, den Tee gleich vom ersten Tag an abends als letztes und morgens als erstes zu trinken. Es gibt viele gute Abführtees. Kaufen Sie sie am besten in Ihrem Naturkostladen.

### **•Die innerliche Salzwasserspülung**

Der Körper muß nicht nur von außen gewaschen werden, sondern auch von innen. Benutzen Sie weder während noch nach der Kur Klistiere oder Zäpfchen. Sie sind unnötig und können sich sehr schädlich auswirken.

- Es gibt eine viel bessere Methode, den Darmtrakt ohne gefährliche Nebenwirkungen zu reinigen. Hierbei wird der ganze Verdauungsapparat gereinigt; während Zäpfchen oder Klistiere nur den Dickdarm oder ein kleines Stück davon erreichen. Außerdem können diese Methoden im Gegensatz zu unserer Salzwassermethode teuer sein.

#### **•Anwendung:**

Geben Sie zwei Teelöffel Meersalz auf einen Liter lauwarmen Wassers. Nehmen Sie kein gewöhnliches, jodiertes Salz; es könnte die Wirkung beeinträchtigen. Trinken Sie den ganzen Liter Salzwasser morgens auf nüchternen Magen. In etwa einer Stunde wird der gesamte Verdauungstrakt schnell und gründlich durchgespült. Wahrscheinlich kommt es zu mehreren Ausscheidungen. Das Salzwasser hat die gleiche Salzkonzentration wie das Blut. Somit können die Nieren das Wasser und das Blut kann das Salz nicht aufnehmen. Zur Reinigung der Verdauungsorgane kann diese Methode so oft wie nötig angewandt werden.

- Wenn das Salzwasser beim ersten Mal nicht wirken sollte, nehmen Sie ein wenig mehr oder weniger Salz, bis Sie das richtige Verhältnis gefunden haben. Oder nehmen Sie noch etwas mehr Wasser mit oder ohne Salz. Das verstärkt häufig die Wirkung. Ich versichere Ihnen, es kann nie schaden. Der Dickdarm braucht eine Spülung, aber machen Sie es auf natürliche Art mit Salzwasser.

- Es empfiehlt sich, abends zur Lösung Abführtee zu nehmen und morgens Salzwasser zum Ausspülen. Wenn man aus irgendeinem Grund kein Salzwasser nehmen kann, sollte man morgens und abends Abführtee trinken.



## **Sollte man zusätzliche Vitamine und Mineralien zuführen?**

•Viele Leute wollen während der Kur Vitamintabletten nehmen. Falls solche Tabletten genommen werden, bleibt das gewünschte Ergebnis häufig aus, wofür es viele Gründe gibt. Wenn die Lymphdrüsen verstopft sind, kann selbst die beste Nahrung nicht mehr aufgenommen und verdaut werden. Während wir unseren Körper reinigen und unsere Zellen und Drüsen von den Giften befreien, die sie verstopfen, ermöglichen wir unseren Organen, wieder normal zu funktionieren. Beachten Sie die unten aufgeführte Liste. Alle erforderlichen Vitamine und Mineralien sind in der Zitronensaftkur enthalten und wir benötigen somit in den meisten Fällen keine zusätzlichen Nährstoffe.

•Da Vitamintabletten und Spurenelemente nicht auf Bäumen wachsen, sollten wir diese Stoffe eher in Form von Früchten, Beeren und Pflanzen aufnehmen. Sobald man nämlich wichtige Stoffe nach einem menschlichen Konzept kombiniert, verlieren sie einen Großteil ihrer Eigenschaften und Energie. Aufgrund von Unausgewogenheit können viele gefährliche Nebenwirkungen entstehen. Bleiben Sie bei natürlicher Ausgewogenheit. Zuerst muß man für sich entscheiden, ob Gott Recht hat oder der Mensch. Wenn Gott recht hat, dann hat der Mensch mit seiner Vorgehensweise des Extrahierens und Neuzusammensetzens wahrscheinlich unrecht.

Auch wenn wir nach der Kur wieder unterschiedliche Nahrungsmittel aufnehmen, sollte es selbst für Menschen, die daran gewöhnt sind, nicht erforderlich sein, auf Vitamintabletten und ähnliches zurückzugreifen. Wir finden alle benötigten Vitamine und Mineralien in unseren Nahrungsmitteln in einer natürlichen und leichtverdaulichen Form. Die Quellen guter Nahrungsmittel nehmen zu, da das Interesse der Menschen dafür mehr und mehr geweckt wird. Suchen Sie diese Quellen und bauen Sie damit Ihre gesamte Ernährung auf.

**Die Zitrone ist ein lösendes und reinigendes Nahrungsmittel, das viele wichtige Aufbaustoffe enthält. Aus dem Zusammenwirken dieser Stoffe mit den im Ahornsirup enthaltenen Mineralien ergeben sich die gewünschten Resultate.**

- **Der 49 %) hohe Kaliumanteil stärkt und aktiviert das Herz und trägt zum Aufbau der Nieren und Nebennieren bei.**
- **Sauerstoff schafft Vitalität.**
- **Kohlenstoff wirkt als Stimulator.**
- **Wasserstoff aktiviert das sensitive Nervensystem.**
- **Kalzium bewirkt Stärkung und Aufbau der Lungen.**
- **Phosphor kräftigt die Knochen und befähigt das Gehirn zu klarem Denken.**
- **Natrium fördert den Gewebeaufbau.**
- **Magnesium alkalisiert das Blut.**
- **Eisen baut rote Blutkörperchen auf und heilt so die weit verbreiteten Formen von Anämie.**
- **Chlor reinigt das Blutplasma.**
- **Silizium unterstützt die Schilddrüse und schafft mehr Atemfreiheit.**

**Das natürliche Eisen, Kupfer, Kalzium, Kohlenstoff und Wasserstoff, die man im Ahornsirup findet, wirken als zusätzliches Aufbau- und Reinigungsmaterial. Es ist eine wahrhaft perfekte Kombination für Reinigung, Ausscheidung, Heilung und Aufbau. Daher ist die Aufnahme zusätzlicher Nährstoffe während der Kur unnötig und kann die Reinigung höchstens negativ beeinflussen.**

## **Können Übelkeit und Schwächegefühl auftreten?**

Während des Reinigungsvorgangs erleben manche Menschen einen enormen inneren Aufruhr und fühlen sich einige Tage lang noch schlechter als vorher. Aber nicht der Zitronensaft an sich, sondern das, was der Zitronensaft im Körper aufwirbelt, bewirkt unser Schwindelgefühl und andere Formen des Unwohlseins. Erbrechen sowie Schmerzverstärkung in den Gelenken können ebenfalls auftreten. Ferner kann sich an manchen Tagen ein Schwindelgefühl einstellen. Falls ein Gefühl von Schwäche auftreten sollte, so ist dies die Folge der im Blutkreislauf zirkulierenden Gifte und nicht eines Nahrungs- oder Vitaminmangels.

Diese Diät führt alle für die Zeit von zehn oder mehr Tagen erforderlichen Vitamine, Nährstoffe und Energien in flüssiger Form zu. Machen Sie eine Pause oder arbeiten Sie etwas langsamer, wenn es erforderlich sein sollte. Die meisten Menschen können jedoch ohne Schwierigkeiten ihren normalen Arbeitsrhythmus beibehalten. Halten Sie die Diät streng ein. Geben Sie nicht auf und mögeln Sie nicht, indem Sie ein ganz klein wenig essen, denn dadurch zerstören Sie alle positiven Auswirkungen.

Obwohl die Zitrone eine säurehaltige Frucht ist, wird sie im Laufe des Verdauungsprozesses alkalisch, Es besteht keine Gefahr von »zuviel Säure«. Alkoholikern, Rauchern und Drogenabhängigen kann diese Kur eine große Hilfe sein. Durch die chemischen Veränderungen und die Reinigung verschwindet das Verlangen gemeinsam mit den entstandenen Mängeln. Es verschwindet das Bedürfnis nach künstlichen Aufputz- und Betäubungsmitteln. Die bekannten Entzugserscheinungen beim Verzicht auf Drogen, Alkohol und Tabak treten weder während noch nach der Kur auf.

Es ist ein wunderbares Gefühl, sich von der Sklaverei dieser drückenden und schwächenden Bestandteile des modernen Lebens zu befreien. Kaffee, Tee und Cola verlieren durch die wunderbare Zitronensaftkur an Reiz.

## **Die Beendigung der Zitronensaftkur**

Das richtige Abbrechen der Zitronensaftkur ist besonders wichtig. Bitte beachten Sie die Anweisungen sehr sorgfältig. In all den Jahren die ich in subtropischen und tropischen Gebieten verbracht habe, habe ich beobachtet, daß die meisten Menschen ihre Ernährung in immer größerem Maße auf Früchte, Nüsse und Gemüse beschränken.

### **Die folgende Anweisung gilt für diejenigen, die sich natürlich und vegetarisch ernähren:**

#### **Erster und zweiter Tag nach der Kur:**

Mehrere Gläser frischen Orangensaft. Orangensaft bereitet das Verdauungssystem auf die Aufnahme und Verdauung fester Nahrung vor. Trinken Sie langsam. Sollten Sie vor oder während des Übergangs irgendwelche Verdauungsschwierigkeiten haben, können Sie dem Orangensaft noch Wasser hinzufügen

#### **Dritter Tag:**

Morgens Orangensaft mittags Obst. Abends Obst oder Salat aus rohem Gemüse. Danach können Sie wieder zu Ihrer gewohnten Ernährung übergehen.

**Diejenigen, die sich vorher von Fleisch, Milch, raffinierter und degenerierter Nahrung ernährten hatten, sollten sich wie nachstehend beschrieben langsam auf eine Kost aus Früchten, Nüssen und Gemüsen umstellen:**

**Erster Tag:**

Mehrere Gläser frischen Orangensaft, je nach Bedarf. Trinken Sie schluckweise.

**Zweiter Tag:**

Mehrere Gläser Orangensaft, bei Bedarf mit Wasser verdünnt. Bereiten Sie im Laufe des Nachmittags folgende Gemüsesuppe vor (benutzen Sie keine Fertiggerichte):

Rezept für die Gemüsesuppe:

Verwenden Sie verschiedene Gemüsesorten, vielleicht auch ein oder zwei Arten von Hülsenfrüchten. Kartoffeln, Sellerie. Möhren, etwas grünes Gemüse. Zwiebeln. usw. Zum Würzen können Sie Trockengemüse oder Suppenpulver sowie Paprika, Curry, Cayennepfeffer, Tomaten und Zucchini verwenden. Sie können auch etwas Naturreis hinzugeben, aber kein Fleisch oder Fleischbrühe. Weitere Gewürze können ebenfalls benutzt werden: verwenden Sie aber nur wenig Salz und lernen Sie so das natürliche Aroma des Gemüses zu genießen. Je kürzer die Kochzeit, desto besser.

Nehmen Sie die Brühe und eventuell ein wenig Gemüse als Abendessen. Sie können eine Reiswaffel zur Suppe essen, aber kein Brot oder Knäckebrot.

**Dritter Tag:**

Morgens Orangensaft, mittags noch etwas Suppe. Sie können am Tag vorher noch eine ausreichende Menge kochen und im Kühlschrank aufbewahren. Abends Gemüse, Salat oder Obst nach Wahl. Kein Fleisch, Fisch oder Eier! Kein Brot. Gebäck, Tee, Kaffee oder Milch! Milch ist in hohem Maße schleimerzeugend und neigt dazu, im ganzen Körper Giftstoffe zu erzeugen.

(Milch ist als vorverdautes Nahrungsmittel dafür bekannt, zahlreiche Komplikationen im Magen und Dickdarm hervorzurufen.

Das in der Milch enthaltene Kalzium ist schwer verdaulich und kann Vergiftungen in Form von Rheumatismus, Arthritis, Nervenentzündungen und Schleimbeutelentzündungen hervorrufen. Infolge der mangelhaften Verdauung und Assimilation des Kalziums gelangt dieses frei in die Blutbahn und wird in Gewebezellen und Gelenken abgelagert, wo es extreme Schmerzen und Leiden verursachen kann.)

**Vierter Tag: ,**

Die normale Ernährungsweise kann wieder aufgenommen werden. Zur besten Erhaltung der Gesundheit empfiehlt es sich jedoch, als Frühstück unser Zitronensaftgemisch oder frischen Orangensaft zu nehmen. Außerdem ist es sehr empfehlenswert, fortan ausschließlich von Obst, Gemüse, Samen und Beeren zu leben. Wenn nach dem Essen Unwohlsein oder Blähungen auftauchen, ist es ratsam, die Zitronensaftkur noch einige Tage fortzusetzen, bis der Körper wieder zur Nahrungsaufnahme bereit ist.

## **Gehen wir noch einmal die einzelnen Schritte der Kur durch:**

Lesen Sie alle Hinweise nochmals sorgfältig durch, damit die Kur für Sie den größtmöglichen Nutzen bringt. Zuerst müssen Sie sich psychisch darauf einstellen, die Diät in allen Einzelheiten solange zu befolgen, wie es zur Durchführung der erforderlichen Veränderungen notwendig ist. Das beste Zeichen dafür, daß die Kur erfolgreich abgeschlossen ist, ist eine saubere, belagfreie Zunge. Während der Kur ist die Zunge sehr stark belegt.

Am Abend vor Beginn der Kur trinken Sie Abführtee.

Am Morgen nehmen Sie Salzwasser oder Abführtee. Dies sollten Sie jeden Abend und jeden Morgen während der Kur tun, es sei denn, es entsteht starker Durchfall (nur in seltenen Ausnahmen). Wenn der Durchfall aufgehört hat, setzen Sie die Kur gemäß den Anweisungen fort.

Die Beendigung der Kur

Versichern Sie sich, daß Sie während der Vorbereitung des Körpers auf die gewohnte Ernährung die Anweisungen strengstens befolgen. Essen Sie nicht zuviel und nicht zu früh. Wenn die Anweisungen nicht eingehalten werden, können ernsthafte Probleme auftauchen, die sich in Übelkeit und Erbrechen äußern.

## **Die Proteinzufuhr**

Oft wird die Frage nach dem Bedarf von Aminosäuren und tierischem Eiweiß gestellt. Dieser Bedarf wird häufig stark überbewertet. Nur etwa 16 Prozent unseres Körpers besteht aus Eiweiß. Reines Protein besteht in erster Linie aus Stickstoff, Sauerstoff, Wasserstoff und etwas Kohlenstoff. Jeder weiß, daß wir einen Großteil unseres Sauerstoff-, Wasserstoff- und Kohlenstoffbedarfs durch die Luft decken. Die Luft enthält viermal soviel Stickstoff wie Sauerstoff, Wasserstoff und Kohlenstoff zusammen. Wir sind in der Lage, diese Stoffe im Körper aufzunehmen und zu verwerten; ebenso können wir auch den Stickstoff in unserem Körper in Eiweiß umwandeln. Dies geschieht mit Hilfe von natürlichen Bakterien.

Aus optimaler Ernährung und sauberer Luft können wir unsere Aminosäuren genau wie die Tiere selbst bilden. Wir kämen nie auf die Idee, Tiere mit Aminosäuren zu füttern. So können wir auf das giftige Tierfleisch verzichten und brauchen uns über unsere Eiweißversorgung keine Gedanken mehr machen, wenn wir uns fortan von Obst, Beeren, Nüssen, Gemüse, Samen und Sprossen ernähren.

Raucher können den in der Luft enthaltenen Stickstoff nicht so gut aufnehmen, können aber ebenfalls ohne Probleme auf tierisches Fleisch verzichten, wenn sie sich richtig ernähren. Für das Wohlbefinden ist jedoch das Aufgeben des Rauchens ein Muß.

Viele Menschen glauben, Fleisch gebe ihnen Kraft. Wenn das stimmen würde, warum sind dann die stärksten Tiere der Welt Pflanzenfresser? Haben Sie jemals darüber nachgedacht, daß die Tiere, die Sie essen, sich ausschließlich von Pflanzen ernähren? Woher erhalten sie ihre Kraft? Alle fleischfressenden Tiere müssen aufgrund ihrer hohen Aufnahme von Giften 16 bis 18 Stunden täglich schlafen. Die fleischfressenden Tiere leben nicht sehr lange. Gott hat uns so reich mit frischer, vollwertiger Nahrung beschenkt, das kein Grund besteht, irgendein Tier wegen seines in der modernen Zivilisation mehr und mehr vergifteten Fleisches zu töten.

## **Die einfache Kunst der Ernährung**

Für die optimale Zubereitung und Verwendung von Nahrungsmitteln gibt es einfache klar umrissene Gesetze. Sie sind natürlich, leichtverständlich und einfach zu demonstrieren.

Nur wenn wir diese Gesetze befolgen und ihre Einfachheit leben, wird unser Blut rein und unser Verstand klar. Befolgen wir diese Gesetze, so können wir jeden Gedanken an Krankheit vergessen und brauchen keine Hilfe oder Linderung mehr von außen. Eine solche ausgezeichnete Gesundheit stand nach der Behandlung am Ende von Tausenden von völlig verschiedenen Krankheitsfällen, Alle Krankheiten und Gesundheitsstörungen verschwinden, wenn wir gesund leben.

Reinigen, aufbauen und erhalten ist das Prinzip dieser einfachen Ernährungsweise. Bevor Aufbau und Erhaltung beginnen können, muß der Körper von Giften und Blutstauungen vollkommen frei sein.

Mit der Zitronensaftkur erhalten Sie von mir das Beste, das es auf dem Gebiet des Reinigens und Heilens gibt. In einem Artikel im »National Enquirer« vom 22. Juli 1975 machte Jeanne Dixon folgende Voraussage:»Einer der größten Durchbrüche dieses Jahrzehnts auf dem Gebiete der Medizin wird durch die Zitrone kommen. Die Wissenschaftler werden aus dieser Frucht fantastische neue Wundermittel herstellen. die eine Vielzahl der Krankheiten besiegen werden, von denen die Menschheit seit Jahrhunderten heimgesucht wird. Es wird sich herausstellen, daß die Bestandteile dieser Frucht unsere natürliche Widerstandskraft gegen Zahlreiche Krankheiten stärken kann.«

Tatsächlich bewirken die in der Zitrone enthaltenen chemischen Stoffe keine eigentliche Stärkung der Resistenz des Körpers gegen Krankheiten. Sie beheben vielmehr durch ihre reinigende Wirkung die Ursachen der Erkrankungen. Diesen fantastischen neuen Wunderheiler habe ich schon vor vielen Jahren entdeckt und in Form der Zitronensaftkur mit enormem, weltweitem Erfolg angewandt. Man braucht keine Chemikalien mehr herzustellen, denn Gott hat hier bereits bessere Arbeit geleistet, als je eine Gruppe von Menschen gleich welcher Ausbildung und Fähigkeit in der Lage wäre. Diese Stoffe sind bereits in der Zitrone enthalten und wirken mit höchster Effektivität, da sie in Verbindung mit anderen erforderlichen chemischen Stoffen stehen. Wenn diese verschiedenen Chemikalien getrennt oder isoliert werden, können Unausgewogenheit und gefährliche Nebenerscheinungen auftreten und den ursprünglichen Plan von Aufbau und Reinigung vernichten.

Nur wenn wir die besten Nahrungsmittel in ihrer natürlichen Form verwenden, können wir den größtmöglichen Nutzen aus ihnen ziehen. Seit vielen Jahren versuche ich meinen Schülern klar zu machen, daß wir immer das Ganze brauchen und nicht nur Einzelteile wie Möhrensaft, (Gemüsesaft usw.) Wir werfen das Fruchtfleisch weg und nehmen nur den Saft. Das Fruchtfleisch enthält jedoch ebenfalls notwendige Stoffe, die auch zur Verdauung der Säfte gebraucht werden. Ist nicht absehbar, daß ein Fehlen dieser Stoffe Mängel und Unausgewogenheiten zur Folge haben kann? Viele Resultate haben bewiesen, wie gut Karottensaft, Selleriesaft und andere Gemüsesäfte sind, aber wieviel besser wären sie erst, wenn man sie nicht von den übrigen Bestandteilen der Gemüse trennt! Erwarten wir vom Saft aus einem Dutzend Karotten die gleiche, gute und vollwertige Ernährung wie von weniger, dafür vollständigen Karotten?

Neueste Forschungsergebnisse sind zum Schluß gekommen, daß auch die festen Bestandteile in Obst und Gemüse entscheidend sind. Früher wurde gesagt, man sollte auf deren Verzehr verzichten, weil dadurch Probleme im Dickdarm entstehen

könnten, Ich vertrete jedoch die Ansicht, daß wir die Nahrungsmittel so belassen und verzehren sollten, wie sie von Natur aus sind. Ich erinnere mich dabei an eine Kontroverse über Weißbrot vor einigen Jahren. Tests hatten bewiesen, daß man von Weißbrot nicht leben kann, obwohl es Milch und Eier enthält Also wurde das Weißbrot fortan mit Vitaminen angereichert. Neue Untersuchungen wurden durchgeführt und man befand neue Zusatzstoffe für notwendig. Eisen, Schimmelverhütungsmittel und Konservierungsmittel sowie zusätzliche Ballaststoffe wurden dem Weißbrot zugefügt. Wie gut war nun das Brot mit all diesen Zusatzstoffen'? Man hatte deren Mehl Stoffe entzogen, um sie durch neue zu ersetzen, konnten sie so gut sein wie die natürlichen Bestandteile? Mir erscheint Weißbrot wie ein kränklich aussehender Klumpen. Die natürliche Zusammensetzung von Nahrungsmitteln hat zweifellos einen Sinn, aber man glaubte vielleicht, Gott habe einen Fehler gemacht den es zu korrigieren gelte.

Ein anderer weitverbreiteter Irrglaube ist folgender: "Wenn eine kleine Menge gut ist, dann ist eine große Menge noch besser." Wenn wir die Menge jedoch stark erhöhen, besteht die Gefahr, dass wir mehr aufnehmen als der Körper kann, und dieser muß so zu sagen Überstunden machen, um die Überschüsse zu verarbeiten und auszuscheiden. Wir schaffen uns nur Probleme und Arbeiten entgegengesetzt zu unserem eigentlichen Ziel. Wenn wir die Fasern wegwerfen und nur den Saft trinken, so müssen wir uns fragen: Welche Mangelerscheinungen und Nebenwirkungen haben wir dadurch hervor gerufen?

Ich glaube, wir müssen wieder ganz von vorne anfangen, alles so essen, wie es ist und nur in solchen Mengen wie der Körper es verdauen und verwerten kann, ohne Überschüsse zu produzieren. Die Verwendung von stark konzentriertem Eiweiß zur Gewichtsabnahme wurde zur Mode und die vorverdauten Proteine verursachten viele Mangelerscheinungen, viele Menschen starben infolge eines Mangels an Kalium oder anderen lebensnotwendigen Stoffen.

Unsere einfachen Prinzipien können und werden uns eine Menge Zeit, Geld und sinnlose Tests zur Feststellung von Mangelerscheinungen sparen. Natürlich wird die Geldersparnis zum entscheidenden Punkt werden.

Das Idealziel jeder Ernährungsweise besteht darin, alle Vitamine, Mineralien und Nährstoffe zu liefern, die den Körper befähigen, normal zu funktionieren und von Krankheiten und Funktionsstörungen frei zu bleiben. Da heute jedoch viele Menschen durch zahlreiche Krankheiten behindert sind, muß zunächst der Körper gereinigt werden, bevor eine vernünftige Ernährungsweise erfolgreich angewendet werden kann. Also müssen alle Kranken und Leidenden zu allererst zur besten aller Reinigungskuren greifen, dem Meisterreiniger oder der Zitronensaftkur.