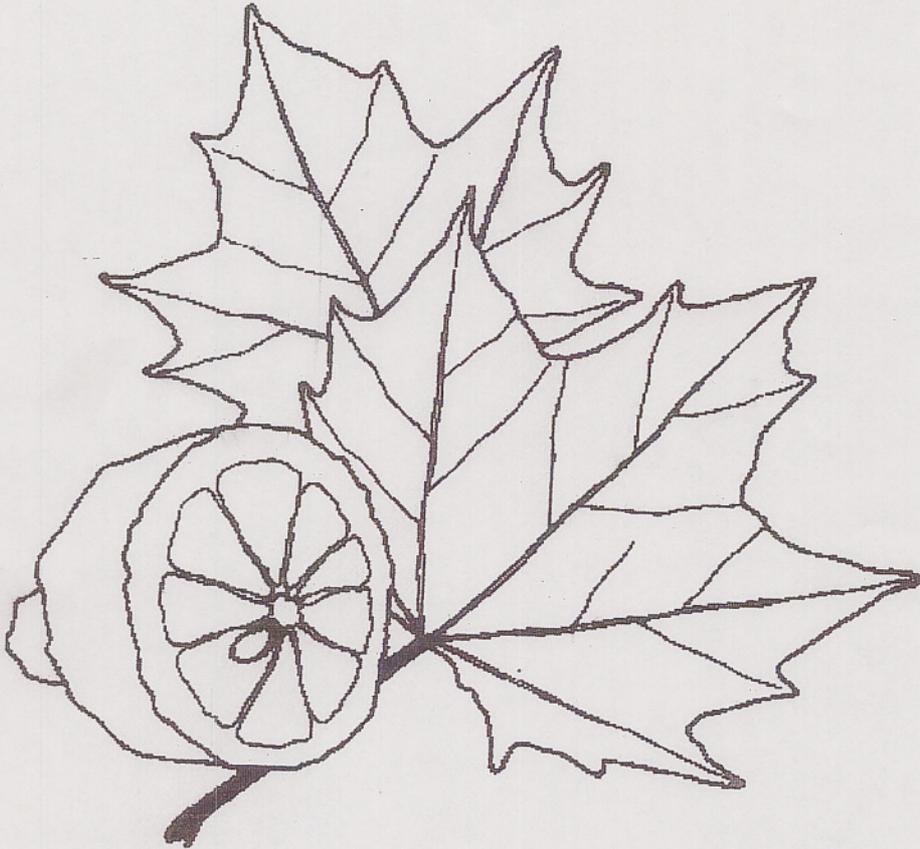


Der Meisterreiniger

Die Original Zitronensaftkur



Verlag Ernährung & Gesundheit

Fünf Tage nach Beginn der Diät rief Bob mich an. Obwohl er bis jetzt keinerlei Schmerzen hatte, war er besorgt, daß die Beschwerden plötzlich wiederkehren könnten. Vorher mußte er alle zwei Stunden etwas essen oder Schmerzen erdulden, doch nun kam er acht Stunden ohne zu essen und zu trinken aus und fühlte sich nicht schlecht. Er blieb jedoch skeptisch. Nachdem er nun fünf Tage schmerzlos war, versicherte ich ihm, daß nichts Unangenehmes geschehen würde, wenn er die zehn Tage Heilfasten noch durchhielte.

Am elften Tag wurde er von seinem Arzt untersucht und dabei stellte sich heraus, daß es das Geschwür nicht mehr gab. Unnötig zu erwähnen, daß der Arzt ihm geraten hätte, sich sofort operieren zu lassen, um ein Weiterleben zu ermöglichen.

Viele ähnlicher Fälle folgten, alle Menschen waren nach 10 Tagen von ihrem Magengeschwür geheilt. Außerdem konnten zahlreiche andere Leiden mit dieser zehntägigen Kur aufgelöst werden.

Kann diese Diät auch zur Gewichtsabnahme angewandt werden?

Als Abnahmekur ist die Diät bestens geeignet, da sie alle Fettablagerungen im Körper beseitigt. Das Fett schmilzt aus den Geweben, ohne Nebenwirkungen. Alle durch Schleimbildung hervorgerufenen Leiden, wie Erkältung, Grippe, Asthma, Heuschnupfen, Stirnhöhlenbeschwerden sowie Bronchialkrankheiten werden rapide behoben. Sie befreit von den verschiedensten Allergien, die zu Atembeschwerden und Krankheiten der Knochenhöhlen führen.

Alte Allergien sind nichts weiter als Ansammlungen dieser Gifte. Sie verschwinden, sobald wir den Körper reinigen. Leute mit Übergewicht werden oft von Schwierigkeiten heimgesucht. Je länger sie fortfahren, vergiftende, Fett ablagernde Nahrung zu sich zu nehmen, die zur Fettleibigkeit führen, desto mehr häufen sich auch andere Krankheiten. Verschleimungen entstehen durch Trinken oder Essen schleimbildender Stoffe. Mit anderen Worten: *Sie werden gegessen*. Wenn also schleimbildende Substanzen vermieden werden, werden gleichzeitig auch die daraus resultierenden Krankheiten vermieden. Krankheitserscheinungen, die durch Ablagerungen von Kalzium in den Gelenken, Muskeln, Zellen und Drüsen entstehen, werden aus dem Organismus entfernt. Auch Cholesterinablagerungen in den Arterien und Venen verschwinden durch die Wunder wirkende Reinigungsdiät. Hautkrankheiten, wie Beulen, Abszesse, Karbunkel und Pickel können geheilt werden. Grundbedingung ist wiederum, das Bestreben der Natur, die Schadstoffe nach außen zu befördern, zu unterstützen. Alle Arten von Infektionskrankheiten sind das Ergebnis dieser Giftansammlungen, die in gelöster Form durch Rösten der Nahrung oder durch Oxidation in den Körper gelangen.

Durch schleunigste Entfernung der Gifte werden die Bestrebungen des Körpers, dem Übel mit Fieber zu begegnen, überflüssig. Den Infektionskrankheiten kann man nicht entweichen, sie sind eine Methode der Natur, überflüssiges Material zu entfernen. Diese Diät ist noch mehr als ein Reduktionsmittel. Bei Anwendung gegen ein Leiden werden gleichzeitig auch die bestehenden anderen Leiden kuriert. Durch richtige Ernährung baut der Mensch einen gesunden, starken Körper auf, durch falsche Ernährung genau das Gegenteil.

Nota bene

Die folgende Anwendung ist nur eine Anregung, jeder sollte sie aus freiem Willen durchführen. Da jeder Organismus verschieden reagiert, muß individuell behandelt werden.

Der Meister-Reiniger oder die Limonaden-Diät

Indikatoren:

- * Zur Auflösung und Beseitigung von Giftstoffen sowie Blutstauungen, die in irgend einem Körperteil entstanden sind.
- * Zur Reinigung der Nieren und des Verdauungstraktes.
- * Zur Reinigung aller Drüsen und Zellen.
- * Zur Beseitigung aller überflüssigen Stoffe, die verhärtet in Gelenken und Muskeln lagern.
- * Zur Erleichterung von Druck und Störungen in: Nerven, Arterien sowie des gesamten Gefäßsystems.
- * Zur Bildung eines gesunden Blutes, um in jeder Altersstufe jung und elastisch zu bleiben.

Wann wird sie angewandt?

- * Wenn sich eine Krankheit entwickelt hat.
- * Bei allen akuten und chronischen Leiden.
- * Wenn das Verdauungssystem der Ruhe und der Reinigung bedarf.
- * Wenn Übergewicht zum Problem geworden ist.
- * Wenn bessere Assimilation und Körpergewebsbildung nötig sind.

Wie oft soll sie zur Anwendung kommen?

Vier oder fünf mal im Jahr wird sie bei allen erwähnten Beschwerden Wunder wirken. In weniger gravierenden oder leichten Fällen befolgt man die Diät mindestens 10 Tage hindurch, in schweren Fällen bis zu vierzig Tagen. Die Limonade enthält alle Nährbestandteile, die in dieser Periode nötig sind.

Zusammensetzung:

- 2 Eßlöffel Zitronen- oder Limonensaft (etwa ½ Zitrone)
- 2 Eßlöffel reine Zuckerrohrmelasse (notfalls auch Ahornsyrup; jedoch keinesfalls mit Aroma verfälschten Zuckersyrup oder Zucker)
- 1/10 Teelöffel Cayenne-Pfeffer (roter Pfeffer).

Man gibt alles in ein Glas und füllt es mit 300 ml mäßig warmem Wasser (wunschgemäß auch kaltes Wasser).

Man sollte nur frische Zitronen oder Limonen verwenden, keinesfalls Dosensäfte. Cayenne-Pfeffer ist zu nehmen wegen seines hohen Vitamin C-Gehalts und seines C-Komplexes. Er löst Schleim auf und schafft Wärme durch Blutbildung als zusätzliche Erleichterung. Wer nicht an scharfen Pfeffer gewöhnt ist, beginnt mit einer kleinen Prise und steigert nach Verträglichkeit. Zuckerrohrmelasse (Abfallprodukt bei der Zuckerrohrherstellung) verfügt über eine ausbalancierte Form von Positiv- und Negativzucker, ist extrem reich an lebensnotwendigen Mineralien und daher sehr geeignet (alt bewährtes Heilmittel). Keinesfalls anderen Zucker, wie weißen, braunen oder gar Kristallzucker benutzen! Diese Zuckerarten sind Vitamin- und Mineralienfresser, die wie Sand im Getriebe wirken. (Wenn Ahornsyrup nicht erhältlich ist, siehe unter Diabetes). Ahornsyrup hat eine ausbalancierte Form von Positiv- und Negativzucker. Zum Süßen können möglicherweise andere Zuckersorten genommen werden, vorausgesetzt, sie sind unraffiniert und in ihrer natürlichen Form. Eine ideale Form ist frisch extrahierter Saft aus Zuckerrohr:

- 2 Eßlöffel Ahornsirup
- 2 Eßlöffel Zitronen- oder Limonensaft
- 1/10 Teelöffel Cayenne-Pfeffer

Eine andere Möglichkeit (nur, wenn nichts anderes erhältlich ist), Dattelnzucker, pulverisierte Datteln.

Spezielle Instruktionen für Diabetiker

Die Zuckerkrankheit ist eine Mangelerkrankung durch falsche Ernährung, wie aus weißem Zucker, weißem Mehl usw. Hier bildet die Limonade mit Melasse (Zuckerrohrmelasse) ein ideales Mittel, den Mangel aufzufüllen. Man befolge die Anweisungen sorgfältig. Melasse liefert die notwendigen Elemente, die die Bauchspeicheldrüse zur Bildung von Insulin braucht. Gleichzeitig mit der Zuführung der Elemente an die Bauchspeicheldrüse kann die Verabreichung von Insulin reduziert werden.

Zum Beispiel:

Nimm einen knappen Eßlöffel Melasse für 1 Glas Limonade bei gleichzeitiger Reduzierung des Insulins von 10 Einheiten. Verringere von Tag zu Tag die Insulindosis mit der Zunahme der Melasse auf 2 volle Eßlöffel je Glas. Wenn diese Proportion erreicht ist, kann das Insulin normalerweise weggelassen werden. Sodann wird die Melasse durch den Ahornsirup ersetzt. Kontrolliere regelmäßig den Zucker im Blut und Urin, um etwaige Ängste zu beseitigen. Vita Flex sowie Farbtherapie mögen zur Unterstützung mit angewandt werden zur Stimulation von Leber, Pankreas und Nieren. So werden die gegebenen Mineralien besser eingebaut.

Viele haben die Erfahrung gemacht, daß sie nicht länger Insulin brauchen. Sie müssen jedoch die folgenden Details der empfohlenen Diät gewissenhaft einhalten. Gib einen Teil der Zitronenschale und des Fruchtfleisches in einen Mixer, das fördert die reinigende und abführende Wirkung. (Merke: Bei chemisch behandelten Früchten entferne die äußere Schalenhaut, wenn Du nicht sicher bist, reine Früchte zu bekommen). Der Gehalt in der Zitronenschale wirkt stärkend auf das Blut, beseitigt starke Blutungen und Thrombosen. (Sei unbesorgt, Menstruationen werden normal ablaufen).

Im Verlauf der Kur kann auch Pfefferminztee genommen werden als angenehme Abwechslung und zur Unterstützung der Reinigung. Sein Chlorophyll hilft mit als Reiniger. Er beseitigt Mund- und Körpergeruch im Läuterungsprozeß.

Wieviel soll man trinken?

Nimm 6 - 7 Gläser im Laufe des Tages. Wenn Du hungrig bist, ein weiteres Glas. Während der Diät soll keine andere Nahrung genommen werden. Da die Limonade voll ausbalanciert ist an Mineralien und Vitaminen, wird kein Hunger entstehen. Keine Vitamintabletten! Alle feste Nahrung muß in eine flüssige Form übergeführt werden, bevor sie vom Blut in die Körperzellen befördert werden kann. Die Limonade ist bereits Nahrung in flüssiger Form. Übergewichtige können weniger Sirup nehmen, bei Untergewicht mehr. Untergewichtige Personen, die fürchten, mehr an Gewicht zu verlieren, sei gesagt: Das einzige, was Du verlieren kannst, ist Schleim, Abfall und Krankheit. Gesundes Gewebe wird nicht abgebaut. Wenn man zunehmen will, tut man dies nach der Diät. Variiere niemals die Bestandteile, die per Glas empfohlen sind. Für die, die abnehmen möchten, sind 6 Gläser genug. Wenn gewünscht, kann noch Wasser extra getrunken werden.

Unterstützung der Reinigung

Diese Diät dient der Reinigung, je mehr man die Natur dabei unterstützt desto besser. Wenn Dein Organismus in Unordnung geraten ist, so deshalb, weil er nicht genug gereinigt ist. Hier hast Du eine Möglichkeit. *Befolge sie gewissenhaft.* Vor allem vergewissere Dich, daß Du zwei, drei oder mehrmals am Tage Stuhlgang hast. Dies man unnötig erscheinen, nachdem man keine feste Nahrung zu sich nimmt; es ist jedoch das Bestreben der Natur, von den Zellen und Organen abgestoßenen Unrat auszuscheiden. Die schädlichen Substanzen müssen auf irgend einem Wege ausgeschieden werden. Es wäre sonst, als würde man das ganze Haus ausfegen und dann den Schmutz nicht aus dem Hause schaffen. *Je gründlicher die Reinigung, desto größer der Erfolg.* Für die meisten ist ein Abführtee die beste Darmreinigung. Der Darm sollte gleich zu Anfang gereinigt werden. Als Abschluß am Abend zuvor und als erstes am Morgen zu Beginn der Kur. Abführtees sind in allen einschlägigen Geschäften erhältlich.

Eine weitere Reinigungshilfe: Das innere Salzwasserbad

Ebenso notwendig wie ein äußeres Bad ist auch ein inneres. Einläufe oder ähnliches solltest Du während der Kur als auch hernach unterlassen. Sie sind unnötig und nicht ungefährlich.

Es gibt eine weitaus bessere Methode, den Darmtrakt zu säubern. Sie ist harmloser als die gewöhnlich angewandten Mittel und bringt keine schädigenden Nebenwirkungen. Die Methode reinigt den *gesamten* Darmtrakt, während die anderen Abführmittel nur den Dickdarm - und diesen nur teilweise - erreichen. Im übrigen ist Salzwasser billiger als die anderen Mittel. Daher ist diese bekannte Methode unter den Schulmedizinern auch nicht sehr verbreitet.

Anwendung:

Man nehme auf einen viertel Liter lauwarmes Wasser 2 gestrichene Teelöffel Meersalz (oder auch Glaubersalz bzw. Bittersalz genannt). Kein gewöhnliches Kochsalz. Auch jodisiertes Salz hat nicht die gleiche Wirkung. Die Lösung wird morgens nüchtern getrunken. Satz und Wasser werden nicht voneinander getrennt und säubern so den gesamten Darmkanal innerhalb einer Stunde. Bei der Entleerung werden manche Ausscheidungsstoffe sichtbar. Das Salzwasser hat dasselbe spezifische Gewicht wie das Blut. Deshalb können die Nieren nicht das Wasser und das Blut kann nicht das Salz aufnehmen. Diese Reinigung kann so oft wie nötig vorgenommen werden.

Sollte die Lösung nicht sogleich wirken, kann man es mit mehr oder weniger Salz sowie zusätzlichem Wasser mit oder ohne Salz versuchen. Das steigert oft die Wirkung. Es kann auf keinen Fall schaden! Der Darm muß gut gewaschen werden, wasche ihn aber mit natürlichen Mitteln.

Es ist auch ratsam, abends Abführtee zur Lösung der Unreinheiten im Darm zu trinken und morgens mit dem Salzwasser durchzuspülen. Sollte aus irgendeinem Grund kein Salzwasser getrunken werden können, soll Tee abends und morgens getrunken werden.

Soll während der Limonadendiät zusätzliche Nahrung genommen werden

Zusätzliche Nahrungsmittel stellen oftmals den Erfolg in Frage. Dafür gibt es viele Gründe. Da die Lymphdrüsen verstopfen, sind sie nicht mehr in der Lage, selbst die besten Nährstoffe zu verarbeiten. Dadurch, daß wir unseren Organismus reinigen und unsere Zellen entschlacken sowie die Drüsen entgiften, ermöglichen wir den Organen, ihre Funktion voll zu erfüllen. In der Limonade sind alle wichtigen Aufbaufaktoren enthalten, und zwar:

- * % der enthaltenen Stoffe stärken das Herz und bauen die Nieren und Nebennieren auf.
- * Der enthaltene Sauerstoff fördert die Vitalität.
- * Der Wasserstoff aktiviert das sensorische Nervensystem.
- * Kalzium stärkt und baut die Lungen auf.
- * Phosphor trägt zur Bildung der Knochen bei uns wirkt am Aufbau des Gehirns mit. So wird damit klareres Denkvermögen stimuliert.
- * Natrium fördert die Bildung der Gewebe.
- * Magnesium alkalisiert das Blut.
- * Eisen baut die roten Blutkörperchen auf und korrigiert so alte Arten der Anämie.
- * Der Chlorgehalt reinigt das Blutplasma.
- * Silicium unterstützt die Tätigkeit der Schilddrüse und erhöht so das Atempotential.

Während des Läuterungsprozesses fühlen sich manche Leute aufgewühlt und an manchen Tagen unpaßlich, was nicht durch die Limonade verursacht wird, sondern durch die Schlacken, die aufgeführt werden. Zuweilen kann es auch zu Übelkeit und Erbrechen kommen oder zu verstärkten Schmerzen in den verschiedenen Gelenken, oder man fühlt sich zitterig. Schwächegefühle werden nicht durch Mangel an Nährstoffen verursacht, sondern durch Gifte, die ausgeschwemmt werden müssen. Wenn nötig, können hier Ruheperioden eingelegt werden, obgleich die meisten Menschen ohne Schwierigkeiten ihren alltäglichen Pflichten nachgehen können.

Obwohl die Zitrone eine Säurefrucht ist, wird sie doch, nachdem sie verdaut und assimiliert ist, alkalisch (daher nur gelbe Zitronen verwenden, keine grünen). Sie ist die beste Hilfe für den alkalischen Ausgleich. Es besteht also keine Gefahr für einen Säureüberschuß.

Alkoholiker, Raucher und andere Drogenabhängige werden unschätzbare Segnungen durch die Diät erfahren. Biochemische Regulierung und Reinigung vermeiden gravierende Mangelerscheinungen. Auf diese Weise wird das Bedürfnis nach unnatürlichen Stimulanzien und depressionshemmenden Mitteln beseitigt. Die übliche Begierde, hervorgerufen durch Drogenentzug, verschwindet durch die Diät.

Es ist wahrlich ein wundervolles Gefühl, frei von Abhängigkeit devitalisierender Elemente des modernen Lebens, wie Tee, Kaffee, Alkohol, Nikotin und Purin (bei Fleischgenuß) zu sein. Benutze also die Limonadendiät, Dich von diesen auf Dauer tödlichen Gewohnheiten zu befreien.

Nun zum Abschluß der Limonadendiät

Der richtige Übergang von der Limonadendiät zur normalen Ernährung ist sehr wichtig. Befolge dies sorgfältig. Nachdem ich viele Jahre in tropischen und subtropischen Klimata lebte, habe ich festgestellt, daß die Menschen ihre Ernährung immer mehr auf Rohkost umgestellt haben. Früchte, Nüsse und Gemüse. Das Folgende für diese Menschen:

1. und 2. Tag nach der Diät:

Trinke etwa 8 Gläser frisch gepreßten Orangensaft. Langsam trinken! Wenn nötig, kann zusätzlich Wasser mit Orangensaft genommen werden.

3. Tag:

Morgens Orangensaft. Rohe Früchte zu Mittag. Früchte, Rohgemüse und Salat am Abend. Nun bist du bereit, normal zu essen.

Für solche, die unnatürlicherweise von Fleisch, Milch, verfeinerter und devitalisierter Nahrung leben, mag folgender Übergang gelten:

1. Tag:

8 Gläser Orangensaft nach Belieben. Trinke langsam!

2. Tag:

Mehrere Gläser Orangensaft, wenn nötig, zusätzlich Wasser. Während des Nachmittags zusätzlich Gemüsesuppe (nicht aus Dosen) nach folgendem Rezept:

Gemüsesuppe:

Nimm verschiedene Gemüsearten, etwa ein oder zwei Sorten Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Sellerie, Karotten, Suppengrün (keine Zwiebeln oder Lauch) etc. Trockengemüse und Suppenpulver kann zur Geschmacksverbesserung genommen werden. Ebenso kann Chilli, Curry, roter Pfeffer, Tomaten, grüner Pfeffer und Zuccinipüree zum Abrunden hinzugefügt werden.

Brauner Reis kann genommen werden, aber kein Fleisch. Auch andere Gewürze mögen verwendet werden, je nach Geschmack, Salz nur begrenzt dazu tun - lerne das natürliche Aroma zu erleben. Nimm diese Suppe als abendliches Gericht, hauptsächlich die Brühe und etwas Gemüse. Mit der Suppe können auch Roggenwaffeln gegessen werden (mäßig!). Kein Brot oder Crackers!

3. Tag:

Morgens Orangensaft. Rohe Früchte zu Mittag. Früchte, Rohgemüse und Salat am Abend.

4. Tag:

Morgens Orangensaft. Vormittags etwas mehr Suppe. Den Abend vorher mag genug Suppe gekocht und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Abends ißt man nach Bedarf von Gemüse, Salaten und Früchten. Kein Brot, Fisch oder Eier; kein Kuchen, Tee, Kaffee oder Milch. Milch ist extrem schleimbildend und neigt zur Bildung von Toxinen im ganzen Körper.

(Da Milch ein vorverdautes Nahrungsmittel ist, weiß man, daß durch den Genuß die verschiedensten Komplikationen in Magen und Darm entstehen können, z. B. Krämpfe. Das Kalzium der Milch ist schwierig zu assimilieren und kann rheumatisches Fieber, Arthritis, Neuritis u. v. m. erzeugen. Die nicht völlig verdauten Rückstände des Kalziums gelangen in einer freien Form in den Blutstrom und werden in Zellen, Geweben und Gelenken abgelagert, was zu schmerzhaften Beschwerden führen kann).

Wie komme ich zu meinem Eiweiß?

Da immer wieder die Frage nach Aminosäuren und tierischem Eiweiß auftaucht, sei hier gesagt, daß die Sorge um Protein übertrieben ist, da der menschliche Organismus nur zu 16 % aus Eiweiß besteht. Die Antwort darauf ist somit sehr einfach. Vor allem sei hier auf die Tatsache hingewiesen, daß Eiweiß primär aus Nitrogen (Stickstoff) besteht. In der Atmosphäre, d. h. in unserer Luft, ist viermal soviel Nitrogen enthalten, wie Oxigen und Hydrogen (Sauerstoff und Wasserstoff) zusammen. Ebenso, wie wir aus der Luft Wasserstoff und Sauerstoff aufnehmen, sind wir gleicherweise in der Lage, große Mengen von Stickstoff aufzunehmen und zu assimilieren. So benötigen wir nur ein wenig von Stickstoff in der Nahrung. Durch richtige Ernährung, kombiniert mit der Luft, sind wir imstande, unsere eigenen Aminosäuren zu produzieren, wie es auch die Tiere tun.

Ernährung der Babys

Babys sollten, wenn irgend möglich, gesäugt werden. Dafür gibt es keinen gleichwertigen Ersatz. Kuh- und Ziegenmilch ist nur für deren Babys und nicht für Menschenkinder. Sie erzeugen Schleim und andere Übel, ebenso wie bei Erwachsenen und auch Erkältung und Infekte.

Korrekte Ernährung, zurückwirkende Anregungen und Farbentherapie sichern der Mutter die Milch, die das Kind braucht. Wo Muttermilch nicht erhältlich ist, da bietet die Kokosnußmilch den besten Ersatz (siehe Rezept). Zwischen den Mahlzeiten gebe man dem Baby etwa 8 Unzen von der Limonade. Nur sollte hier die doppelte Menge Wasser genommen werden bis zum Alter von 6 Monaten, dann die normale Zusammensetzung.

Vorfabrizierte Babynahrung ist für den notwendigen Zustand des Gleichgewichts eines gesunden Babys ungeeignet. Kürzlichen Artikel- und Fernsehberichten war zu entnehmen, daß diese Nahrungsmittel immer sehr unerwünscht sind.