

The Master Cleanser' ist eine reinigende Limonadendiät, welche von Stanley Burroughs 1941 entwickelt wurde. Er hat sie in den USA veröffentlicht in dem Buch "The Master-Cleanser". Er sagte: "Deine Freunde und Bekannten werden in dieser Limonadendiät die Antwort auf ihre Schmerzen, Leiden und andere Beschwerden finden. Sogar wenn nichts vorliegt, werden manche, die "niemals krank" sind, sich besser fühlen. Lasse deine Freunde auch an dieser Wohltat teilhaben." Mit Dank an Stanley Burroughs, der 1991 verstarb, zitiere ich hier Auszüge von dem, was er schreibt..



"Für den Anfänger wie auch für den Fortgeschrittenen Interessenten ist Reinigung grundlegend zur Beseitigung jeder Krankheit. Es ist die Absicht des Autors, Ursache und Beseitigung aller in Unordnung gebrachten Zustände - ohne Rücksicht auf die verschiedenen Krankheitsbezeichnungen auf einen einfachen Nenner zurückzuführen. Mit der Tilgung und Heilung eines Leidens heilen wir sie alle. Denn jede Krankheit kann durch den gleichen Prozeß einer Läuterung und damit einer Stabilisierung eines guten, gesundheitlichen Zustandes behoben werden. Die Menschheit kann die Übel nur endgültig meistern durch die Überwindung von Unkenntnis und Furcht, indem sie die den Knochen, Fleisch und Blut innewohnenden Gesetzen Rechnung trägt. Seit Äonen bis zur Gegenwart ist der Mensch an Leiden aller Art gebunden, trotz Zaubermittel und Quacksalberei, die, lizenziert oder nicht, ihm eine ganze Palette von Miß-Informationen beschert haben. Die Ursache der Krankheit ist nun nicht länger ein Geheimnis. Die Grundursache ist unrichtige Ernährung, Mangel an Bewegung, negative Geisteshaltung und Mangel an spiritueller Einstimmung, welche ihrerseits eine Vergiftung sowie Fehlfunktion des Organismus verursachen. Die Beseitigung dieser Grundfehler ist der einzige Weg zur Heilung und Gesundheit. Die Aufgabe falscher Gewohnheiten wird erreicht durch Erstreben positiver Gewohnheiten, die zur Gesundheit führen, verbunden mit praktischen Methoden, welche Fehlfunktionen im Körper beseitigen die durch falsche Lebensweise geschaffen wurden. Eine Reihe einfacher aber wirksamer Gesetze zur Schaffung eines schöpferischen Daseins ist von dem Erkennenden dem Leidenden gegeben zur Erlösung von seinen verschiedenen Übeln. Die Gesetze, einen vollkommenen Leib zu schaffen, sind grenzenlos im universellen Plan des Menschen. Obwohl wir die neuschaffende Wirkung der Gesetze eingesehen und gespürt haben, sie zum Teil auch angewendet haben, haben wir sie jedoch nicht voll ausgeschöpft. Wenn wir nun mit diesen Gesetzen weise arbeiten, werden wir auch die Antwort auf unsere Schmerzen und Leiden finden. Von den meisten von uns wurden diese Gesetze vertauscht mit dem Gesetz des "töte oder heile" mit ihren verheerenden Methoden und Wunderdrogen. Wenn wir die Geschichte der Krankheitsbekämpfung betrachten mit allen ihren Fehlern, werden wir bald erkennen, daß die Gesetze des Geistes und der Natur für sich sprechen. Wer dies nicht einsieht, der mag fortfahren mit seiner Lebensweise, bis er eines Tages durch seine Leiden gezwungen sein, diese Wahrheiten einzusehen. Wenn wir es endlich leid sind, nur immer zu leiden. dann sind wir bereit. aus der Wahrheit zu lernen. und diese

Wahrheit wird uns frei machen. Die hier empfohlene Diät hat bewiesen, daß wir nicht dazu verdammt sind, mit unseren Leiden zu leben. Ein ganzes Leben lang kann der Mensch frei sein von Krankheit und Schmerz. Ein Heilsystem muß alle Teile der menschlichen Erfahrungen berücksichtigen, physische, geistige und spirituelle. Wird eines dieser Gebiete verneint oder vernachlässigt, wird auch die Heilungswirkung entsprechend verringert. Wir sehen zwar, daß psychologischer, mentaler und sozialer Streß Spannungen erzeugen können, die unsere Probleme erschweren, sie zwingen uns aber niemals Bedingungen auf. Diese Spannungen können uns jedoch dazu verleiten, bis zum Exzeß Nahrung zu uns zu nehmen, gute und schlechte Nahrung, die uns wiederum die verschiedensten Wehwechen bescheren.

Die folgende Diät ist seit 1940 in allen Teilen der Welt erprobt als die beste Diät. Nichts kann bezüglich ihrer Wirksamkeit mit ihr verglichen werden. Nichts kann mit ihrer prompten und sicheren Wirkung mithalten. Sie ist die beste Methode für eine Reduzierung des Körpergewichtes und zur Wiederherstellung der körperlichen Kondition. Als der Entdecker dieser Diät biete ich sie Dir, bescheiden, doch nicht ohne Stolz an, mit der Gewißheit, daß sie auch Dir zu guter und dauerhafter Gesundheit verhilft. Für dieses System gibt es nichts, was bei deren Anwendung den Organismus hindern könnte, sich selbst zu helfen.

Ein Wort über Epidemien und Erreger-Krankheiten

In der Menschheitsgeschichte gab es stets bestimmte Epidemien. Man wußte wenig über deren Ursachen. (In früheren Zeiten hielt man sie für Teufelswerk, Gottesstrafen oder Vergiftung des Wasservorrats durch Feinde). In neuerer Zeit glaubte man, daß die Krankheiten ansteckend seien und durch Erreger verbreitet würden. Diese Annahme wurde zum Monstrum. Auf medizinischem Gebiet fand man immer wirksamere und stärkere Drogen, Gifte und Antibiotika im ständigen Bemühen, die vermeintlichen Ursachen zu bekämpfen. Ein reichhaltiges Sortiment von Impfstoffen und Immunkörper wurde entwickelt um die vermeintliche Vielzahl der Bakterien und Viren zu bekämpfen. Immer nimmt man an, daß man diese Lebensformen töten muß, um uns von Leiden zu befreien. Aber trotz massiven Forschens und Fabrizierens dieser Artikel ist es nicht gelungen, die Menschheit von ihren Leiden zu erlösen. Krankheit, Altern und Tod resultieren schließlich aus der Ansammlung von Giften und verdickten Blutes im ganzen Körper. Die Gifte verhärten und kristallisieren schließlich und lagern sich in den Gelenken, Muskeln, sowie in den Zellen und Gefäßen des Körpers ab. Knoten, Schwellungen und Ablagerungsdepots entstehen, besonders in den Drüsen. Diese Ablagerungen verursachen am Ende Zerstörung und Verfall. Alle Organe sind gefährdet, in ihrer natürlichen Wirksamkeit gestört zu werden.

Auftretenden Wucherungen erscheinen uns als schwammige Gebilde. Ihr Anwachsen und ihre Vermehrung hängen von der Menge der Schadstoffe im Organismus ab. Mit Fortschreiten der Verschlechterung wächst nun die Geschwulst, da der Körper Abwehrkräfte heran führt, um die Situation zu beherrschen. Die Geschwulst absorbiert die Gifte und versucht, alle Schadstoffe aus dem Organismus zu entfernen. Dies ist der Anteil der Natur, unseren Körper von Leiden zu befreien. Wenn wir aufhören, eine Geschwulst mit schädlichen Substanzen zu füttern, stoppen wir auch deren Entwicklung und Verbreitung. Sie brechen auf und verschwinden. So können sie nicht mehr auf das gesunde

Gewebe übergreifen.

Wir verwenden einen Teil unseres Lebens, Leiden anzuhäufen, den Rest wenden wir auf, sie wieder los zu werden - oder zu sterben!

Die Unwissenheit über die hier angeführten Wahrheiten haben zivilisierte und unzivilisierte Völker gleichermaßen dazu verleitet, nach Wunderkuren aller Art zu suchen, ohne selbst vor den anstößigsten magischen Praktiken zurückzuschrecken. Im allgemeinen sind diese Dinge mehr als nutzlos und können kaum die Ursachen beseitigen. Sie können höchstens noch mehr Unheil hinzufügen und das Leben verkürzen.

Wenn wir fortfahren, immer wieder "magischen Kuren" zu versuchen, werden wir uns höchstens noch mehr Leiden der verschiedensten Art verstricken. Ein unkompliziertes Vorgehen, mit natürlichem Verständnis, hat sich immer als bester Weg erwiesen, unser Handeln oder Zuwiderhandeln zu korrigieren.

Bakterien und Viren werden und können keine unserer Übel verursachen, deshalb haben wir auch keine Veranlassung, Gifte zu finden, diese zu zerstören. Im übrigen wird der Mensch niemals eine Droge finden, die in der Lage wäre, all die Millionen und Abermillionen Erreger zu vernichten, ohne sich gleichzeitig selbst zu vernichten. Viele Bakterien sind unsere Freunde, und wenn sie die Gelegenheit dazu bekommen können, zersetzen sie die Unmengen von Schadstoffen und zehren sie auf. Sie helfen uns dadurch, diese Gifte zu vernichten. Erreger können als solche nur existieren, wenn wir ihnen eine Brutherd bereiten, in dem sie sich vermehren können. Bakterien und Viren sind im Körper, um ihm zu helfen, störendes Material zu beseitigen. Sie können gesundes Gewebe nicht schädigen. Kannst Du Dir vorstellen, daß ein so unbedeutendes mikroskopisch kleines Etwas dich krank machen könnte, wenn du gesund und kräftig bist, so daß du es jederzeit abwehren kannst? Kannst du dir darüber hinaus vorstellen, daß irgend ein zerstörerisches Gift dir zu besserer Gesundheit helfen könnte? Alle Krankheiten, wie auch immer sie heißen mögen, können wir auf einen Nenner bringen, der da heißt: *Vergiftung*. Es wird uns immer gesagt, daß die Forscher daran sind einen großen Durchbruch zu machen und eines Tages alle Krankheiten keilen können. Dieser Durchbruch wird niemals kommen, ehe man nicht die falschen Voraussetzungen ändert und der lebendigen Geisteskraft den Weg frei macht, damit sie ungehindert in uns wirken kann. *Nur wenn wir offenen Sinnes die Wahrheit erkennen, werden wir die Ursachen der Übel erkennen. Grundlegend ist: alle unsere Krankheiten sind von uns selbst geschaffen, da wir uns nie die Zeit nehmen, die für den Menschen richtige Nahrung zu finden. Wir können gesunde Körper schaffen, wenn wir die giftige, schleimbildende Nahrung weglassen.*

In dem Maße, in dem du lernst, die Nahrung zu durchschauen, die übermäßig Schleim bildet und die dadurch zur Brutstätte von Erregern wird, wirst du erkennen, wo die wirklichen Ursachen liegen. Wir wissen, daß in der Natur alles kreist, in ständigem Wechsel. Altes wird ausgeschieden und Neues aufgebaut. Stets, wenn ein Individuum eine äußerste Grenze erreicht, einen Punkt, bei dem die Ansammlungen die Grenze des für den Körper erträglichen bildet, wird entweder das Steuer herum geworfen oder er stirbt. Hier hat der Kreislauf einen Punkt erreicht, wo ein Großreinemachen getan werden muß, und eine von der Natur radikal angedeutete Aktion ist eine bakterielle Reiniung. Bei Fortschreiten dieses

Prozesses werden wir krank, wir bekommen Fieber; große Mengen von Schleim werden aufgeboden, und in Katharren und Darmentleerungen versucht der Organismus, störende Substanzen auszuschleiden, die uns sonst ans Leben gingen. Wenn wir diese Gefahr erkennen, ihre Signale, und von dieser Erkenntnis Gebrauch machen, können wir eine solche Krise überleben und durch vernünftige Lebensweise alle weiteren Herausforderungen an unser Leben vermeiden. Dann haben wir es gar nicht nötig, solche Reinigungsphasen zu erleiden. Wenn die geschilderte natürliche Korrektur an vielen Menschen geschieht, haben wir es mit einer Epidemie zu tun. Eine solche Epidemie kommt sehr oft nach Festen durch das so beliebte Anfüllen. Sogar die beste Nahrung, im Überfluß genossen, schafft Probleme. Wenn dem Körper nur die Nahrung zugeführt wird, die er zur Erhaltung braucht, wird die Natur auch nicht zu einer Läuterung gezwungen, und die Körperfunktionen laufen normal ab. Unstimmigkeiten kommen immer von unrichtiger Ernährung und unrichtigen Ansammlungen von Substanzen. Selbst übermäßige Anhäufung der besten Substanzen verursachen Unstimmigkeiten im Zellhaushalt und somit Vergiftungserscheinungen. Wir haben es also nur mit einer Krankheit zu tun, und sie zu verhindern ist deshalb ebenso einfach. Wenn wir den Leib nicht vergiften, werden wir sein Gleichgewicht nicht stören. Dazu ist es einerseits wichtig, für eine Reinigungsdiät dem Körper die richtigen Substanzen zuzuführen für den Aufbau und andererseits Schadstoffe abzubauen. Wir müssen noch einen weiteren Faktor beachten. Da Erreger unsere Krankheiten eigentlich nicht erzeugen, muß es einen anderen Grund für Epidemien geben. Dieser Grund besteht in der Schwingungsfrequenz. Je besser der physische und geistige Gesundheitszustand, desto höher die Schwingung. Wenn der Organismus dauernd mit Schadstoffen traktiert wird, fällt die Schwingung ab bis die ausgleichende Natur wieder gezwungen ist, harmonisierend einzugreifen. Wenn nur ein Individuum während des Läuterungsprozesses mit anderen in Kontakt kommt, werden die Schwingungen der Kartarrsis übertragen, die die anderen nun ihrerseits in dieselbe Situation hineinmanövrieren. Dies kann mit allen geschehen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, und schon ist die Epidemie im Gange. Jeder jedoch, dessen Funktionen in Ordnung sind, wird davon unberührt bleiben.

Die hier beschriebene Limonaden-Diät hat ihre reinigende und aufbauende Wirkung in augenscheinlicher Weise bewiesen. Sie kann in allen Krankheitsfällen angewandt werden. Zitronen und Limonen haben sich als die mineral- und vitaminreichsten aller Nahrungsmittel erwiesen und sind darüber hinaus zu jeder Jahreszeit erhältlich. Somit ist die Diät rund um das Jahr und in allen Ländern der Erde mit Erfolg durchzuführen. Die universelle Anwendbarkeit macht die Kur bequem und erfreulich. Zum ersten Mal wurde die Diät vor 40 Jahren [Anm.: ca. 1940] mit Erfolg gegen Magengeschwüre erprobt. Bob Norman erlaubte mir, diese Erfahrung zu veröffentlichen. Eines Tages, kurz vor meinem ersten Zusammentreffen mit Bob, wurde ich dazu inspiriert, die ganze Diät als ein Mittel zur 'Linderung und Heilung von Magengeschwüren in 10 Tagen' niederzuschreiben. Dies tat ich sofort in allen Details und wartete auf einen Testfall, der anscheinend immer kam, wenn ich bereit war. Bob Norman litt seit 3 Jahren an Ulkus. Während dieser Zeit versuchte er alles, was möglich war, jedoch vergebens. Alle Arten von Behandlungen brachten nichts als finanzielle Erleichterung. Er mußte alle 2 Stunden etwas essen, um nicht qualvolle Schmerzen zu leiden. Seit 3 Monaten lebte er von nichts anderem als Ziegenmilch. Sein Arzt riet ihm zur Operation, was er jedoch verweigerte. Er glaubte, daß alles andere besser sei, als dies. Er sagte mir, daß ich seine letzte Hoffnung wäre. Wenn ich ihm nicht helfen konnte, würde

er eben nach Hause gehen und sterben, da es unter diesen Umständen keinen Sinn hätte, weiterzuleben.

Hier scheint es gut, etwas über die Entstehung eines Ulkus zu sagen. Die Magenwände sind immer mit einer Natriumschicht bekleidet. Wenn diese intakt ist, verhindert sie, daß die Verdauungssäfte die Magenwände angreifen, der Magen sich sozusagen selbst verdaut. Wenn nun Fleisch in den Magen gelangt, absorbiert dieser das Natrium ebenso wie die Magenwände. Ein Teil des Natriums wird als von der Magenwand abgezogen und sammelt sich um das Fleisch, verhindert so die Verdauung und nimmt den Magenwänden zugleich den Natriumschutz. Bei fortgesetztem Fleischgenuß wird nun das Natrium nicht mehr ersetzt, und die Säure greift den Magen an. Das nennen wir dann Ulkus. Hier sind alle herkömmlichen Methoden zum Scheitern verurteilt. Manchmal bleibt das Fleisch zwei Stunden und länger im Magen liegen und beginnt zu gären und zu verfaulen. Zur Aufbereitung und Verdauung muß es nun zum Dünndarm befördert werden. Alle Arten von Fleisch benötigen mehr Zeit zur Verdauung als Früchte. Geflügel braucht am längsten. Wenn auch Fleisch dieselbe Substanz ist wie das Fleisch unseres Körpers, können wir daraus nicht schließen, daß es für den Leib nützlich ist. Das Gegenteil ist der Fall. Wenn man bedenkt, daß Fleisch den Körper auf vielerlei Weise vergiftet, muß man zu dem Schluß kommen, daß es ein äußerst ungünstiges Nahrungsmittel ist. Wir sollten beim Fleischessen an alle ausscheidenden Organe denken. Sie sind in erster Linie dazu geschaffen, über unsere zerstörerischen Gewohnheiten zu wachen. Wenn wir der Ernährung Tierfleisch hinzufügen, das störende Elemente in seinen Zellen enthält, oder Drogen und anderes unnützes Material, müssen die Organe Mehrarbeit leisten und es werden sich dadurch die verschiedensten Schwierigkeiten einstellen. Bedenke, daß alle feste Nahrungsmittel in eine flüssige Form übergeführt werden müssen, um vom Blut transportiert zu werden, bevor sie den Körper ernähren können. Fleischnahrung aller Art (einschließlich Fisch) brauchen wesentlich länger, um diesen Zustand zu erreichen, und sind weniger nützlich als Früchte, Gemüse und Körner.

Zurück zu unserer Geschichte. Nachdem mir Bob alles erzählt hatte, fragte ich ihn, ob er sein Magengeschwür in 10 Tagen geheilt haben wolle. Er bejahte, und ich gab ihm den Zettel mit dieser Diät. Er las es sorgfältig und gab ihn mir zurück mit der Erklärung, daß er dies niemals tun könnte, da ihm seit 3 Jahren alle Experten geraten hätten, niemals Zitrusfrüchte zu essen, und das sei nichts weiter als Limonade. Da aber die orthodoxen Methoden keinen Erfolg brachten dachte ich, muß doch irgend etwas daran nicht stimmen. Und da die Limonaden-Diät im Gegensatz zu den bisherigen Heilweisen steht (die versagten), erschien es mir logisch, daß sie hier erfolgreich sein müßte. Ich wußte, daß sie nicht schaden konnte und war überzeugt, daß sie nur Positives bringen konnte. Ich sagte zu Bob, daß, wenn der Rat der Experten richtig wäre, sein Ulkus schon seit 3 Jahren geheilt sein müßte! Es wäre doch möglich, daß gerade das Mittel, das ihm die Ärzte verboten hatten, eben das richtige wäre, und daß, was er brauchte. Er dachte nach und entschied: In Ordnung, ich werde es versuchen, Und wenn es mich tötet. Er war überzeugt, daß dies nicht der Fall sein würde. 5 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 2 Stunden etwas essen oder Schmerzen erdulden, doch nun kam er den Tag zuvor 8 Stunden ohne zu essen und trinken aus. ohne sich schlecht zu fühlen. Er war jedoch

skeptisch. Ich versicherte ihm, daß, nachdem er 5 Tage nun ohne Schmerzen war, ihm nichts geschehen könne und er solle die 10 Tage durchhalten. Am 11. Tag wurde er von seinem Arzt untersucht, und es stellte sich heraus, daß das Geschwür geheilt war. Unnötig zu erwähnen, daß der Arzt ihm nach eingehender Untersuchung geraten hatte, sich sofort operieren zu lassen, oder er würde nicht zu leben haben. [Hierauf folgen viele Fälle von Magengeschwüren mit demselben Resultat nach nur 10 Tagen. Zahlreiche andere Leiden wurden ebenfalls geheilt nach einer Periode von 10 Tagen dieser Kur.]

Kann diese Diät auch zur Gewichtsabnahme angewendet werden?

Als Abnahmekur ist die Diät bestens geeignet, da sie alle Fettablagerungen im Körper beseitigt. Das Fett schmilzt aus den Geweben bis zu 2 Pfund pro Tag, ohne Nebenwirkungen. Alle durch Schleimbildung hervorgerufenen Leiden, wie Erkältung, Grippe, Asthma, Heuschnupfen, Stirnhöhlenbeschwerden sowie Bronchial-Krankheiten werden rapide behoben. Sie befreit von den verschiedensten Allergien, die zu Atembeschwerden und Krankheiten der Knochenhöhlen führen. Alle Allergien sind nichts weiter als Ansammlungen dieser Gifte, und sie verschwinden, sobald wir den Körper reinigen. Leute mit Übergewicht werden oft von Schwierigkeiten heimgesucht, und je mehr sie fortfahren, vergiftende, Fett ablagernde Nahrung zu sich zu nehmen, die zur Fettleibigkeit führen, desto mehr häufen sich auch die anderen Krankheiten. Verschleimungen entstehen durch Trinken oder Essen schleimbildender Stoffe; mit anderen Worten, *wir essen sie*. Wenn wir also schleimbildende Substanzen vermeiden, vermeiden wir gleichzeitig auch die daraus resultierenden Krankheiten.

Krankheitserscheinungen, die durch Ablagerungen von Kalzium in den Gelenken, Muskeln, Zellen und Drüsen entstehen, werden aus dem Organismus entfernt. Auch Colesterienablagerungen in den Arterien und Venen verschwinden durch die Wunder wirkende Reinigungsdiät. Sämtliche Hautkrankheiten verschwinden. Dazu Beulen, Abszesse, Karbunkel und Pickel. 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. Deshalb, schleunigste Entfernung der Gifte macht die Bestrebungen des Organismus dem Übel mit Fieber zu begegnen, überflüssig. Infektionskrankheiten "erwischt" man nicht. Sie sind vielmehr eine Methode der Natur, überflüssiges Material zu entfernen. Ja, diese Diät ist ein Reduktionsmittel, *jedoch noch viel mehr*. Bei ihrer Anwendung gegen *ein* Leiden werden auch die anderen beseitigt. Der Mensch baut einen gesunden, starken Körper auf durch richtige Ernährung, oder das genaue Gegenteil durch falsche Ernährung.

Nota Bene

Die folgende Anwendung ist nur eine Anregung. Jeder führt sie aus freien Willen durch. Da jeder Organismus verschieden reagiert, muß individuell behandelt werden.

Indikation:

Zur Auflösung und Beseitigung von Giftstoffen sowie Blutstauungen, die in irgend einem Körperteil entstanden sind. zur Reiniung der Nieren und des Verdauungstraktes. zur

Reinigung aller Drüsen und Zellen, zur Beseitigung aller überflüssigen Stoffe, welche, verhärtet die Gelenke und Muskeln verlagern, 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 Bildung von Körpergewebe nötig sind.

Wie oft soll sie zur Anwendung kommen?

4 oder 5 mal im Jahr wird sie bei allen erwähnten Beschwerden Wunder tun. In weniger gravierenden oder leichten Fällen befolge die Diät mindestens 10 Tage hindurch, schweren Fällen bis zu 40 Tagen. Die Limonade enthält alle Nähr-Bestandteile, die in dieser Periode nötig sind.

Zusammensetzung:

2 Eßlöffel Zitronen- oder Limonensaft (etwa 1/2 Zitrone)

2 Eßlöffel reinen Ahornsirup **Grad C** (keinen mit Aroma verfälschten Zuckersirup)

1/10 Teelöffel Cayenne-Pfeffer (roter Pfeffer)

Gib alles in ein 300 ml-Glas und fülle es mit mäßig warmen Wasser. (Wenn es vorgezogen wird, kann auch kaltes Wasser verwendet werden). Nimm nur frische Zitronen oder Limonen. Keinesfalls Dosensäfte. Cayenne-Pfeffer ist zu nehmen wegen seines hohen Vitamin C-Gehaltes 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. Der Ahornsirup ist eine ausbalancierte Form von Positiv- und Negativzucker. Keinesfalls anderen benutzen.

Wieviel soll man trinken?

Nimm 6 -12 Gläser im Laufe des Tages. Wenn Du hungrig bist, ein weiteres Glas. Während der Diät soll keine andere Nahrung zu sich genommen werden, da die Limonade voll ausbalanciert ist an Mineralien und Vitaminen, wird man keinen Hunger leiden. 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, 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. Variere 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 2, 3 oder mehrmals am Tage Stuhlgang hast. Dies mag unnötig erscheinen, nach dem man keine feste Nahrung zu sich nimmt; es ist jedoch das Bestreben der Natur, von den Zellen und Organen abgestoßenen Unrat auszuschleiden. 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 Haus schaffen. **Je gründlicher die Reinigung, desto größer der Erfolg.** Für die meisten ist ein Abführ-Tee die beste Darmreinigung. Der Darm sollte gleich zu Anfang gereinigt werden. Als Abschluß am Abend zuvor und als Erstes am Morgen des Beginns der Kur. Abführ-Tees sind in allen gängigen Geschäften erhältlich.

Eine weitere Reinigungshilfe: Das innere Salzwasser-Bad

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 modernen Mittel.

Anwendung:

Man nehme auf 1 Liter lauwarmes Wasser 2 gestrichene Teelöffel Meersalz [1]. Kein gewöhnliches Kochsalz. Auch jodiertes Salz hat nicht die gleiche Wirkung. Die Lösung wird morgens nüchtern getrunken. Salz und Wasser werden nicht voneinander getrennt und säubern 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, des abends Abführ-Tee zur Lösung von Unreinigkeiten im Darm zu trinken und morgens mit dem Salzwasser durchzuspülen. Sollte aus irgendeinem Grunde 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 eigenen 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: 49% 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. Das Kalzium stärkt und baut die Lungen auf. Der Phosphor trägt zur Bildung der Knochen bei und wirkt mit am Aufbau des Gehirns und stimuliert damit klares Denkvermögen. Das Natrium fördert die Bildung der Gewebe. Das Magnesium alkalisiert das Blut. Das Eisen baut die roten Blutkörperchen auf und korrigiert so alle Arten der Anämie. Der Chlor-Gehalt reinigt das Blutplasma. Das Silikon unterstützt die Tätigkeit der Schilddrüse und erhöht so das Atem-Potential.

Während des Leuterungsprozesses fühlen sich manche Leute aufgewühlt und an manchen Tagen unprächtig, was nicht durch die Limonade verursacht wird, sondern durch die Schlacken, die aufgerührt 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 den Mangel an Nährstoffen verursacht, sondern durch die Gifte, die ausgeschwemmt werden müssen. Wenn nötig, können 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. 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. Bio-chemische Regulierung und Reinigung vermeiden gravierende Mangelerscheinungen.. Auf diese Weise wird das Bedürfnis nach unnatürlichen Stimulantien und depressionshemmenden Mitteln beseitigt. Die übliche Begierde, hervorgerufen durch Drogenentzug, verschwindet durch die Diät. Es ist wahrlich ein wundervolles Gefühl, frei von Abhängigkeit von den devitalisierenden Elementen des modernen Lebens, wie Tee, Kaffee und den verschiedenen Cola-Drinks zu sein. Benutze also die Limonadendiät, dich von diesen Gewohnheiten frei zu machen.

Nun zum Abschluß der Limonadendiät

Der richtige Übergang von der Limonaden-Diät zur normalen Ernährung ist sehr wichtig, befolge dies sorgfältig. Nachdem ich viele Jahre in tropischen und subtropischen Klimata gelebt habe, habe ich festgestellt, daß die Menschen ihre Ernährung immer mehr auf Rohkost umgestellt haben: Früchte, Nüsse und Gemüse. Das folgende gilt für diese Leute:

1. und 2. Tag nach der Diät: Trinke etwa 8 Gläser frischen 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, Zwiebel etc. Trockengemüse und Suppenpulver kann zur Geschmacksverbesserung genommen werden. Ebenso kann Chili, Curry, roter Pfeffer, Tomaten, grüner Pfeffer und Zuccinipüree hinzugefügt werden zum abrunden. 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, 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 iß 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 im Magen und Darm entstehen können, z.B. Krämpfe. Das Kalzium der Milch ist schwierig zu assimilieren und kann rheumatisches Fieber, Arthritis, Neuritis u.a.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.)*

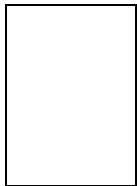
Ist Wasser-Fasten eine gute Sache?

Oft wird die Frage nach dem Wasser-Fasten gestellt. Ich bin sehr gegen ein Wasser-Fasten von mehreren Tagen oder Wochen. Es ist zu gefährlich, und unnötig, um das gewünschte Resultat einer inneren Reinigung zu erzielen. Viele Leute sind immer mangelhaft ernährt, ebenso wie toxisch, d.h. vergiftet. Je länger sie ohne Nahrung bleiben, desto größer wird der Mangelzustand. Die Limonadendiät ist dem angestrebten Vorteil des Fastens mehr als gewachsen und kann gleichzeitig eine mögliche Mangelernährung beheben. Im allgemeinen ist es notwendig, sich das Fasten durch Ruhen oder zu-Bettbleiben zu erleichtern. Bei der Limonadendiät ist es jedoch nicht notwendig, ein nutzloses Glied der Gesellschaft zu werden - im Gegenteil: Du kannst ein aktives, normales Leben führen. Viele mit harter Arbeit Beschäftigte haben gefunden, daß sie imstande sind, während der Limonadendiät mehr zu leisten und härter zu arbeiten als bei ihrer normalen Ernährung.

Nachdem man einen reinen, gesunden Körper erreicht hat und dann aus rein spirituellen Gründen zu fasten wünschte, können 30 oder sogar 40 Tage keinen Schaden anrichten. Zuerst aber müssen wir unsere physischen Körper zur bestmöglichen Kondition aufbauen. Deine Freunde und Bekannten werden in dieser Limonadendiät die Antwort auf ihre Schmerzen, Leiden und andere Beschwerden finden. Sogar wenn nichts vorliegt, werden manche, die "niemals krank" sind, sich besser fühlen. Lasse deine Freunde auch an dieser Wohltat teilhaben."

Stanley Burroughs

[1] In der englischen Anweisung wird eine Wassermenge von **1 quart** für **zwei gestrichene Teelöffel Meersalz** angegeben (und nicht ¼ Liter). 1 quart sind ca. 1 Liter. Danke an Godfried Huibers für seinen Hinweis (1 quart = 0.946 Liter, **1 gallon = 3.785 Liter = 4 quart**).



**VIELEN HERZLICHEN DANK AN VOLKER DOORMANN DER SICH DIE
MÜHE GEMACHT HAT DIESEN TEXT ZU VERFASSEN UND SOMIT
EINEN WERTVOLLEN BEITRAG ZUM WOHLLE ALLER MENSCHEN BEITRÄGT.**

QUELLE: <http://doormann.tripod.com/index.htm>