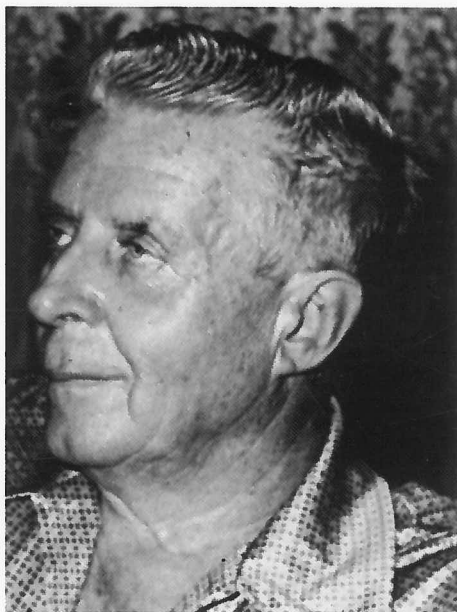


HEILUNG FÜR EIN NEUES ZEITALTER

STANLEY BURROUGHS



Vitaflex®
Zitronensaftkur
Farbentherapie



„Dieses System betrachtet die Fähigkeit des menschlichen Körpers, sich selbst zu heilen, als unbeschränkt ... Kein anderes Heilsystem ist so einfach und wirkt so schnell und so zuverlässig wie die vorliegende, dreiteilige Methode.“

„Viele der in diesem Buch dargestellten Prinzipien stehen vielleicht in krassem Gegensatz zu allem, was Sie bislang geglaubt haben ..., doch dies ändert nichts an der Tatsache, daß sie wahr sind. Bevor Sie anfangen zu argumentieren und diese Fakten zu leugnen, testen Sie sie so, wie sie beschrieben sind ... Sie werden zu Ihrer Zufriedenheit feststellen, daß auch Sie zu denselben Ergebnissen kommen können.“

Stanley Burroughs

Stanley Burroughs
Heilung für ein neues Zeitalter

für ein neues
Zeitalter

Mallex®
Therapie
Anleitung

Stanley Burroughs

Heilung für ein neues Zeitalter

Vitaflex®
Farbentherapie
Zitronensaftkur

Über den Autor

Stanley Burroughs hat im Verlauf seines Lebens ein erfolgreiches Heilsystem entwickelt, das bereits das gesamte Verständnis der Heilkunst revolutioniert hat. Es stellt einen brillanten und neuartigen Versuch dar, das Heilen in seiner einfachsten Form zu begreifen.



Während vieler Jahre hat er unermüdlich nach den natürlichen Gesetzen des Heilens gesucht. Er hat sie vereinfacht und verdeutlicht, um schnelle und exakte Resultate zu erzielen. Seine Arbeit ist leicht verständlich und leicht anwendbar, um sich von allen Krankheiten — wie sie auch immer heißen mögen — zu befreien.

Diese Techniken und Prinzipien basieren nicht auf einem bestimmten Glauben oder religiösen Ritualen. Durch überprüfbare Resultate beweist dieses System, daß es sinnlos ist, weiterhin Millionen von Dollar in eine zeitaufwendige Forschung zu investieren, die nach den Ursachen und Heilungsmöglichkeiten aller gegenwärtigen und zukünftigen Krankheiten sucht. Die erforderlichen Antworten sind längst gefunden.

Ärzte, Gesunde und Kranke sind aufgefordert, diese Arbeit zu testen. Wenn dies aufrichtig und ganz im Interesse der Allgemeinheit geschieht, so wird sich herausstellen, daß es sich bei jedem einzelnen Teil dieser Arbeit um eine exakte, überragende Form der Heilkunst handelt.

Titel der Originalausgabe:
Healing for the Age of Enlightenment
by Stanley Burroughs, California 1976

Copyright © Arlette Büchel
Institut für Vitale Lebensgestaltung (IVL)

VitaFlex® ist ein registrierter Markenname

5. Auflage 2000

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers

Druck: Offset Druckerei Pohland, Augsburg

Überarbeitung und Herausgeber:
Arlette Büchel, kant. appr. Naturärztin,
Institut für Vitale Lebensgestaltung (IVL),
Sonnhaldenweg 18, CH-9100 Herisau,
Tel. +41-71-351 40 53, Fax +41-71-351 57 69,
eMail: vitaFlex-farbentherapie.com

ISBN 3-9521420-0-X

Es ist ein System von automatischer Präzision, das in der Lage ist, die zahlreichen menschlichen Irrtümer zu beseitigen, die mit den gegenwärtigen, unangenehmen, komplizierten und ständig teurer werdenden Methoden immer wieder vorkommen.

Die Grundlage dieses Systems: Der Körper hat unbeschränkte Fähigkeit, sich selbst zu heilen.

Inhalt

Vorwort und Danksagung	11
Einleitung	13

Teil 1 Zitronensaftkur

Einleitung	23
------------	----

Bemerkungen über „Epidemien“ und „Virusinfektionen“ 24

Der Ursprung der Zitronensaftkur 29

Zweck der Zitronensaftkur 32

Anwendungsgebiete 32

Die Zitronensaftkur als Schlankheitskur 32

Praktische Durchführung der Zitronensaftkur

Dauer und Häufigkeit der Anwendung 35

Zubereitung des Kurgetränkes 35

Tagesbedarf 36

Hilfen beim Reinigungsprozeß 37

Beendigung der Zitronensaftkur 39

Zusammenfassung 41

Besondere Hinweise

Anweisungen für Diabetiker 43

Die Zufuhr von Vitaminen und Mineralien 43

Übelkeit und Schwächegefühl 45

Ist Wasserfasten empfehlenswert? 47

Die Verwendung von Honig 48

Die einfache Kunst der Ernährung

Vitamine 53

Die Ernährung von Kleinkindern 55

Menuvorschlüsse 56

Rezepte 57

Der Segen 61

Fallbeispiel 62

Vorwort und Danksagung

Die Absicht dieses Buches besteht darin, seinen Lesern ein Wissen und eine Lebensweise nahezubringen, die sich nach der Erfahrung des Autors jeder anderen heute üblichen Methode überlegen erweist.

Diese Arbeit basiert auf den Resultaten aus über fünfzigjähriger praktischer Arbeit mit Patienten und sämtlichen heute bekannten Krankheiten. Sie umfaßt einfache, physische und psychische Fälle, aber auch schwere bis schwerste Krankheitsfälle. Somit ist dieses Werk ein Bericht über konkret erfahrene und handfeste Ergebnisse. Es handelt sich nicht um bloße Theorien oder Mutmaßungen.

Um vollständig zu sein, muß eine Heilmethode das gesamte Spektrum menschlicher Erfahrungen umfassen: den körperlichen, geistigen und spirituellen Aspekt. Jedes System, das einen dieser drei Aspekte leugnet oder ignoriert, versagt bei seinem Versuch zu heilen in genau dem Maße, in dem es einen oder mehrere Teile dieses Ganzen unberücksichtigt läßt.

Das Buch arbeitet hauptsächlich mit fest umrissenen, einfachen Grundgesetzen der Reinigung, der organischen Veränderung und des natürlichen Heilens. Wenn es auch auf den ersten Blick den Anschein erwecken mag, als behandle es nur das Physische, so wird man nach tieferem Verständnis des Ganzen feststellen, daß es in gleichem Maße auch psychische und spirituelle Gesetzmäßigkeiten verwendet und sein Autor Gesundheit als einheitliches Ganzes betrachtet, das den ganzen Menschen mitinbezieht. Selbst die schwierigsten Heilungsprozesse erscheinen bei diesem System völlig einfach und gleichzeitig äußerst wirksam.

Dankend erwähnen möchte ich die ständige Gegenwart und Inspiration des Universellen Bewußtseins, das mir ermöglicht hat, die vielen einfachen Regeln des Heilens, die für alle Formen der Heilkunst gelten, in diese Welt voller Fehlinformationen und Verwirrungen zu bringen.

Ich möchte diese Gelegenheit nutzen, allen meinen wunderbaren Freunden auf der ganzen Welt zu danken. Sie haben es mir ermöglicht, dieses Buch zu veröffentlichen. Ohne sie und ihr Streben nach einem gesünderen und kreativeren Leben hätte ich weder die Möglichkeit gehabt, noch die Fähigkeit erlangt, ein System zu entwickeln, das – wie sich erwiesen hat – besser als jede andere Methode ist.

Meine stete Dankbarkeit gilt auch all jenen, die so großzügig ihre kostbare Zeit, ihre Fähigkeiten, ihr Material und ihre Maschinen zur Verfügung gestellt haben, um das Buch in der vorliegenden Form zu ermöglichen.

Dr. William Finley, Professor und ausgezeichnete Kenner des Sanskrits, hat uns freundlicherweise einen Artikel über Yoga angeboten, der nicht fehlen durfte. Es ist ein sorgfältiger und authentischer Bericht (Übersetzung) über eine uralte Kunst als Hilfsmittel bei zahlreichen Formen des Heilens. Yoga hat über Jahrhunderte hinweg Millionen von Menschen unendlich viel Weisheit und Inspiration vermittelt.

Stanley Burroughs

Einleitung

Alle schulmedizinischen und allgemein anerkannten Heilmethoden haben Begrenzungen. Diese Begrenzungen resultieren größtenteils aus einem Mangel an Einsicht in das Zusammenspiel aller Funktionen des menschlichen Körpers.

Heilmethoden, die mit körperlicher Manipulation arbeiten, – z.B. Chiropraktik, Osteopathie, Gymnastik, Yoga und die traditionellen Formen der Massage – sind durch die Unvollständigkeit ihrer Theorien und ihrer Anwendungsmöglichkeiten begrenzt. Bei Methoden, die mit verschiedenen Arten medikamentöser Behandlung operieren, finden sich gleichermaßen Begrenzungen infolge eines begrenzten Verständnisses für die Wechselbeziehungen der Körperfunktionen. Zur Überwindung dieser Begrenzungen sind viele unnatürliche, synthetische und zerstörerische Methoden entwickelt worden.

Im Bereich der körperlichen Heilung müssen viele Einzellemente berücksichtigt werden. Der Mensch hat einen Körper und dieser Körper muß benutzt und trainiert werden, um einen stabilen Kreislauf und ein gesundes Funktionieren der Organe zu gewährleisten. Eine bewegungsarme Lebensweise kann sich nur negativ auswirken. Bewegung ist somit Grundvoraussetzung für die Entwicklung und Heilung des Körpers. Diese „Bewegung“ umfaßt ein weites Spektrum an Aktivitäten wie Tanzen, Akrobatik, Ballspiele, Wassersport und viele Leichtathletikdisziplinen, die sich enorm positiv auswirken. Auch eine große Anzahl turnerischer und gymnastischer Übungen ist sehr hilfreich. Körperliche Betätigung sollte als Teil des Heilungsprozesses angesehen werden. Linderung und Heilung sind nicht selten das Ergebnis bei friediger Arbeit. Eine der besten Methoden zur Förderung des körperlichen Wohlbefindens ist die regelmäßige Ausübung von Yoga, vorausgesetzt, es wird richtig praktiziert. Hatha Yoga übertrifft alle anderen Körperentspannungsmethoden bei weitem.

Ein erfahrener Masseur kann sehr oft unglaubliche Wunder vollbringen, indem er Schmerzen und Beschwerden in müden,

überspannten und schmerzenden Muskeln und Gelenken lindert. Massage löst Verkrampfungen, regt den Blutkreislauf an, löst Blutstauungen und regt alle Organe und Körperzellen an. Dies ist die älteste Heilmethode des Menschen und ist noch heute einer der effektivsten Wege zu einer besseren Gesundheit. Dazu gehören auch die zahlreichen Variationen der Reflexmassage, die bei fachgerechter Anwendung viele organische Veränderungen und Korrekturen bewirken und dazu beitragen können, Spannungen und Krämpfe zu lösen, die die normalen Körperfunktionen erheblich verlangsamen oder unterdrücken. Dampfbäder, häufig in Verbindung mit Massage und körperlichen Übungen angewandt, sind bei einer natürlichen Heil- und Lebensweise von großem Nutzen. Die beste Form der Reflexmassage wird in diesem Buch noch ausführlich beschrieben werden.

Eine andere Heilmethode mit uralter Tradition ist der Gebrauch von Kräutern. Die hauptsächlichliche Wirkungsweise dieser Kräuter besteht darin, den Organismus mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen, die infolge einer fehlerhaften Ernährung fehlen. Einige Kräuter werden zur Auflösung von Blutstauungen benutzt, andere zur Entgiftung des Körpers.

Im Zuge der vermehrten Anwendung von Kräutern haben einige Spezialisten versucht, die Nachfrage nach diesen Kräutern zusätzlich durch Verpackung und Anpreisung als Medizin zu steigern. Laboratorien haben begonnen, die einzelnen Wirkstoffe der Kräuter zu isolieren, um deren Wirkung zu verstärken. Die Folge war jedoch, daß viele der ausgleichenden Eigenschaften der Kräuter verloren gingen und unangenehme Nebenwirkungen auftraten. Nun begann die pharmazeutische Industrie, die in den Kräutern entdeckten Wirkstoffe aus Chemikalien künstlich herzustellen. Immer stärkere Medikamente mit zunehmenden und immer bedrohlicheren Nebenwirkungen wurden produziert, bis die ganze Situation zu einem verzwickten Alptraum nach dem Motto „Heile oder töte!“ auswuchs.

Gifte, Drogen und Chemotherapie sind Teile dieser zerstörerischen Kraft. Wo sie versagten, wurden Psychologie und Psychiatrie in die medizinische Praxis integriert, um Begrenzungen zu

überwinden. Diese Grenzen blieben jedoch bis heute bestehen. Viele Anregungen, die die Ausdehnung der Grenzen der Medizin bezwecken, kamen gewissermaßen von außen und werden allmählich, wenn auch widerwillig, als Bestandteile der heutigen Medizin akzeptiert. Ein neueres Beispiel für diesen Prozeß ist die Akupunktur.

Diagnosen und Rezepte wuchsen ins Uferlose bei dem Versuch, Wirkstoffe zu erproben, die die vermeintlichen Krankheitsreger zerstören sollten. Trotz der verstärkten Anwendung von Medikamenten ist die Zahl der Krankheiten nicht gesunken, sondern gestiegen. Gleichzeitig hat auch die Zahl der Varianten medikamentöser Behandlung zugenommen.

Hunderte von Namen mußten für ein riesiges Spektrum unterschiedlicher körperlicher Krankheiten gefunden werden. Um alle Methoden der Diagnose und Behandlung nur zu katalogisieren, bräuchte man viele dicke Bände. Doch das Rätsel der Krankheiten blieb weiterhin ungelöst und man griff zu einer neuen Lösung. Spezialisten, die der Ansicht waren, die erkrankten Körperteile müßten operativ entfert werden, wenn es nicht mehr möglich sei, und so den Angriff der Krankheit durch Medikamente zu stoppen, setzten sich mehr und mehr durch. Die Behandlung mit Medikamenten wurde jedoch fortgesetzt – was blieb auch anderes übrig? Sie mußten ja diese verteilten Keime töten, die ihrer Überzeugung nach die Hauptkrankheitserreger waren.

Nächster Lösungsversuch: Forschung. War sie erfolgreich? Reaktionen und spezielle Stiftungen investierten Millionen von Dollars. Immer mehr Gruppen bildeten sich zu medizinischen Forschungszwecken. Mit neuen Versprechungen wie „Der Erfolg steht schon vor der Tür“, „Wir sind kurz vor dem entscheidenden Durchbruch“ flossen neue Millionen in die Projekte. Das Geld kam, doch der große Durchbruch blieb aus. Diese teuflischen kleinen Keime und Viren wollten einfach ihre Geheimnisse nicht preisgeben.

Hatte die Medizinforschung vielleicht soviel Zeit und Geld darauf verwendet, die Erreger aufzuspüren und die Chemikalien zu finden, um diese zu zerstören, so daß diese nie die nötige Zeit

hatten, nach der wirklichen Krankheit zu suchen? Vielleicht waren die Keime ja gar nicht die Ursache, sondern die Folge. Vielleicht kam zuerst die Krankheit und hinterher entwickelten sich die Keime. Vielleicht halfen die Keime sogar im Kampf gegen die Krankheiten.

Einige wenige beschäftigten sich mit diesen Fragen und fanden alle Antworten, ohne Gelder in Millionenhöhe einzusammeln und auszugeben: Die Wahrheit ist einfach. Die Gesetzmässigkeiten sind einfach. Seelisch-biologische Konflikte sind die Ursache von Krankheiten. Schlechtes Essen verursacht Blutstauungen und Vergiftungserscheinungen, die ihrerseits wiederum Fehlfunktionen von Zellen und letztlich allgemeine Mangelerscheinungen bewirken. Zur Beseitigung dieser Mangelerscheinungen entdeckte man zunächst die Vitamine, dann die Mineralien (selbstredend sind damit nur natürliche Bestandteile gemeint).

Die Forderungen nach einfachen und umfassenden Antworten hat viele neue Ideen in die Arena westlicher Heilmethoden gebracht: Akupunktur, Shiatsu, Do-In, verstärkte Anwendung von Massage, Rolfing, Entspannung durch Yoga, Bewußtsein über natürliche Ernährung und vieles andere hat langsam, aber sicher verantwortungsvollen Menschen eine Vorstellung von den zahlreichen Möglichkeiten zur Überschreitung der gegenwärtigen Grenzen vermittelt.

Verschiedene Arten von „Verstandeskontrolle“ wie Scientology, Science of the Mind und EST erlebten einen großen Aufschwung. Die Ergebnisse dieser Techniken haben uns wiederum verdeutlicht, daß es immer noch viele Begrenzungen zu überwinden gilt. Obwohl es durch alle Jahrhundert hindurch psychische und spirituelle Heilmethoden gab, sind auch sie in ihrer Praxis begrenzt.

Begrenzungen bestehen auf allen Gebieten infolge der fehlenden Einsicht, daß der Mensch aus Körper, Geist und Seele besteht und nicht ausschließlich aus dem einen oder anderen Teil. Wenn man all diese Systeme auf eine vereinfachte Weise zusammennehmen und alle Naturgesetze, die die entsprechenden Daseinsphasen betreffen, kombinieren kann, verschwinden plötzlich die Be-

grenzungen. Wenn Begrenzungen weiterhin bestehenbleiben, so liegt dies an dem begrenzten Verständnis der betreffenden Person oder Personen und nicht an den angewandten Regeln. Indem wir die Mißverständnisse bei diesen Menschen allmählich beheben, werden sich ihre Bemühungen reduzieren und schließlich verschwinden. Wenn wir alle diese vollkommenen Gesetze zur Heilung anwenden, dann verschwinden sämtliche Fehler, Irrtümer und Nebenwirkungen, und wir erhalten ausschließlich positive Resultate. Und nur wenn sie funktionieren, und zwar fehlerfrei funktionieren, dürfen sie als wahr und richtig bezeichnet werden.

Wenn dieses Heilungsprinzip allgemein anerkannt wird, werden Krankheitsphasen wie Leiden, Schmerzen und Fehlfunktionen nicht mehr länger existieren. Sobald der Mensch die Gesetze der Gesundheit und ihrer kreativen Kräfte versteht und bewußt mit ihnen arbeitet, braucht er die vielen Komplikationen und Krankheiten nicht mehr zu studieren. Die Erscheinungsformen von Krankheiten sind so verschieden wie die Blätter eines Baumes; doch es sind alles Blätter. Wir brauchen weder die verwickelten Gesetze noch die vielschichtigen Gesetzmässigkeiten der verschiedenen Heilmethoden und der vollkommenen Gesundheit zu kennen. Wir müssen nur wissen, wie man sie anwendet. Den Rest besorgt unser Schöpfer.

Die Einfachheit, Vollständigkeit und Exaktheit der sich entfaltenden natürlichen Heilmethoden ist überwältigend. Für den normalen Verstand ist es schwer begreiflich, daß diese Methoden funktionieren, egal ob wir sie begreifen oder nicht. Aber sie funktionieren, und das ist schließlich der entscheidende Punkt. Während wir uns dieser Gesetze bedienen und sie anwenden, erfahren wir Schritt für Schritt, warum sie funktionieren, und schließlich werden die Begrenzungen durch Vollkommenheit ersetzt – es sei denn, unser Schöpfer steht eine Notwendigkeit für vorübergehende Begrenzungen, die später aufgehoben werden können.

Obwohl ein großer Teil dieser Erkenntnisse vielen Menschen neu und revolutionär erscheint, ist dieses Wissen schon lange vorhanden und hat nur darauf gewartet, daß es jemand in der heutigen Zeit ausdrückt und der Allgemeinheit zugänglich macht. Das

Heilung für ein neues Zeitalter

vorliegende Werk ist kein Versuch, etwas Neues in die Welt zu setzen, sondern vielmehr, etwas Zeitloses wiederzubeleben und es diesen einfachen Gesetzmäßigkeiten zu ermöglichen, zum größtmöglichen Nutzen der Menschheit angewandt zu werden.

Viele der in diesem Buch dargestellten Prinzipien stehen vielleicht im krassen Gegensatz zu allem, was Sie bislang geglaubt und studiert haben. Ob Sie daran glauben oder nicht – es ändert nichts an der Tatsache, daß sie vielleicht wahr sind. Bevor Sie anfangen zu argumentieren und diese Fakten zu leugnen, testen Sie sie so, wie sie beschrieben sind und wenden Sie sie an, bis sie sich entweder als richtig oder falsch erwiesen haben. Jede Aussage und jede kleine Information in diesem Buch ist das Ergebnis jahrelanger Erfahrungen, Forschungen und Ergebnisse. Führen Sie selbst diese Tests durch, und Sie werden zu Ihrer Zufriedenheit feststellen, daß auch Sie zu den gleichen Ergebnissen kommen können. An keiner Stelle wird der Versuch unternommen, Sie mit Theorien zu verwirren, die nicht bewiesen werden können oder die sich nicht selbst als korrekt erweisen. Ich habe keinerlei Interesse, komplizierte leere Worte oder doppeldeutige Aussagen ohne Klarheit anzubieten. Einfachheit und Genauigkeit bilden den roten Faden dieses Buches.

Das vorliegende dreiteilige System anerkennt keine Begrenzungen in bezug auf die Fähigkeit des menschlichen Körpers, sich selbst zu heilen.

Teil 1

Zitronensaftkur

1. Teil

2. Teil

1. Teil

2. Teil

3. Teil

4. Teil

5. Teil

6. Teil

7. Teil

8. Teil

9. Teil

10. Teil

11. Teil

12. Teil

13. Teil

14. Teil

15. Teil

16. Teil

17. Teil

18. Teil

19. Teil

20. Teil

Einleitung

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

Die Ursache von Krankheit ist kein Geheimnis mehr: Falsche Ernährung, mangelnde Bewegung, negative Gedanken und ein Mangel an Spiritualität bewirken Vergiftungszustände und Fehlfunktionen unseres Körpers. Der naheliegendste 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 korrekiver Techniken versucht, die entstandenen Gesundheitsschäden zu beheben.

Das Buch beschreibt ausführlich diese Techniken und die Verhaltensweisen, die zur Erlangung einer guten Gesundheit führen, 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 niemand mit seinen Krankheiten leben muß. Die lebenslange Freiheit von Krankheit wird Wirklichkeit.

Als Entdecker dieser einzigartigen Diät biete ich sie Ihnen mit Demut und dennoch voller Stolz an, in der Gewißheit, daß Sie durch ihren Anwendung eine unerschütterlich gute Gesundheit erlangen können.

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.

Dahinter steht immer die Theorie, daß wir diese Lebensformen töten müssen, um uns von Krankheiten freizuhalten. Doch trotz intensiver Forschung, Produktion und Weiterverbreitung dieser Präparate, leidet die Menschheit noch immer an einer ständig wachsenden Zahl von Krankheiten und Gesundheitsschäden, und noch ist kein Ende absehbar.

Krankheit, vorzeitiges Altern und Tod sind die Folgen von Giftanhäufungen und Blutstauungen im gesamten Körper. Diese Gifte kristallisieren und verhärten sich und lagern sich in den Gelenken, Muskeln und Millionen von Zellen überall im Körper ab.

Die Schulmedizin 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 werden.

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 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 den Rest des Lebens versuchen wir, sie wieder loszuwerden, oder wir sterben bei diesem Versuch.

Das falsche Verständnis dieser Tatbestände hat zivilisierte und unzivilisierte Völker gleichermaßen dazu gebracht, eine wunderbare „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 noch mehr verkürzen. In vielen Büchern und Zeitschriften wurde darüber berichtet, daß zahlreiche neue Krankheiten und Gesundheitsstörungen durch schulmedizinische Methoden erzeugt worden sind.

Auf der Suche nach noch wunderbaren „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.

Wenn eine 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.

Wie bereits erwähnt, wird uns ständig eingeredet, daß die traditionelle Medizin kurz vor dem großen Durchbruch steht und letztendlich alle Krankheiten besiegen wird. Dieser Durchbruch wird nie stattfinden, solange sie ihren falschen Wissenschaftsbe-griff nicht durch die natürliche Wissenschaft der Geheimnisse der Lebensenergien und ihrem kreativen Schaffen 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 ab-zustoßen, 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, um diesen Vorgang zu unterstützen, dann können wir diesen Angriff überleben und wieder ein normales Leben führen, bis weitere Ansammlungen eine erneute Gesundheitskrise auslösen. Vernünftig 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.

Mangelercheinungen 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 Abbaus 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.

Der Ursprung der Zitronensaftkur

Die Zitronensaftkur, deren Beschreibung nun folgt, hat ihre reichsten 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. Bob Norman hat mir erlaubt, über meine erste Erfahrung mit der Zitronensaftkur zu berichten: Eines Tages, kurz vor meiner ersten Begegnung mit Bob, fühlte ich mich inspiriert, diese Idee in vollem Umfang als Mittel zur Linderung und Heilung von Magengeschwüren innerhalb von zehn Tagen schriftlich niederzulegen. Das Schreiben war schnell erledigt; nun wartete ich auf einen Testfall, der immer dann aufzutreten schien, wenn es nötig war.

Bob Norman litt seit fast drei Jahren an einem Magengeschwür. In dieser Zeit hatte er alle bekannten Möglichkeiten ausprobiert, aber es fand sich keine Medizin oder Behandlungsmethode, die mehr als eine kurzfristige Linderung brachte. Er mußte alle zwei Stunden etwas essen, sonst hatte er furchtbare Schmerzen. In den letzten drei Monaten hatte er fast ausschließlich von Ziegenmilch gelebt. Der Arzt wollte ihn operieren, aber Bob Norman weigerte sich. Er glaubte, alles andere sei besser als das. Er sagte mir, ich sei seine letzte Hoffnung. Wenn ich ihm nicht helfen könne, würde er einfach nach Hause gehen und sterben, denn unter diesen Umständen sei das Leben für ihn nicht mehr lebenswert.

An dieser Stelle sind ein paar Bemerkungen zur Entstehung von *Magengeschwüren* erforderlich. Die Magenwände werden

von einer Natriumschicht bedeckt, die – solange sie intakt ist – die Magensäure daran hindert, den Magen selbst zu verdauen. Kommt jedoch Fleisch in irgendeiner Form in den Magen, dann übt dieses auf die Natriumschicht die gleiche Anziehung aus wie die Magenwände. Ein Teil des Natriums löst sich von den Magenwänden und umschließt das Fleisch. Auf diese Weise wird die Verdauung des Fleisches verhindert und gleichzeitig die die Magenwände schützende Natriumschicht zerstört.

Wenn man weiter Fleisch isst und die Nahrung einen Natriummangel aufweist, kann die Natriumschicht nicht wieder aufgebaut werden. Die Magensäure fängt nun an, den Magen zu verdauen, und so entsteht das, was wir als Magengeschwür bezeichnen. Wenn dies auftritt, versagen alle schulmedizinischen Methoden zur Heilung von Magengeschwüren völlig.

Manchmal bleibt das Fleisch zwei Stunden oder länger im Magen und beginnt zu gären und zu faulen. Um zerlegt und verdaut zu werden, muß das Fleisch in den Dünndarm gelangen. Alle Sorten von Fleisch haben eine viel höhere Verdauungszeit als Obst und Gemüse. Hähnchen und anderes Geflügel brauchen am längsten. Daß tierisches Fleisch dem unseren ähnlich ist, bedeutet noch lange nicht, daß es für unseren Körper auch geeignet und verwertbar ist. In Wirklichkeit ist das Gegenteil der Fall. Bedenkt man, daß gerade Fleisch besonders gifthaltig ist, dann wird deutlich, daß Fleisch kein sehr geeignetes Nahrungsmittel darstellt. Wenn wir Fleisch essen, müssen wir an unsere Ausscheidungsorte denken. Sie sind in erster Linie dazu da, sich *unsere eigenen Abfallstoffe* anzunehmen. Fügen wir nun tierisches Fleisch und die Abfallstoffe seiner Zellen (oder Medikamente und andere nicht verwertbare Stoffe) hinzu, so wird von diesen Organen zusätzliche Arbeit verlangt. Mit der Zeit entstehen zahlreiche Komplikationen.

Bedenken Sie, daß alle feste Nahrung zuerst in Flüssigkeit umgewandelt werden muß, um ins Blut zu gelangen und den Körper zu nähren. Bei allen Fleischsorten (auch Fisch) dauert dieser Prozeß erheblich länger, und gleichzeitig sind diese von weit geringerem Nutzen für den Körper als Früchte, Gemüse und Samen.

Zurück zu unserer Geschichte. Nachdem Bob seine Erklärungen abgeschlossen hatte, fragte ich ihn, ob er sein Magengeschwür in zehn Tagen geheilt haben wollte. Er sagte ja, und ich gab ihm das Blatt mit der Kur. Er las es sorgfältig durch und gab es mir dann mit der Erklärung zurück, er könne das niemals tun. Drei Jahre lang hätten ihm alle Experten verboten, Zitrusfrüchte zu essen und dies sei ja reiner Zitronensaft.

Da es den orthodoxen Methoden jedoch nicht gelungen war, sein Magengeschwür zu heilen, argumentierte ich, so könnte ihr Rat doch falsch gewesen sein, und da die Zitronensaftkur den bis dahin angewandten Methoden (die versagt hatten) genau entgegengesetzt war, so schien es mir logisch, daß sie die Heilung bewirken könnte. Ich wußte, daß sie kein Unheil anrichten konnte und war überzeugt, daß das Ergebnis nur positiv sein konnte.

Ich erklärte Bob, daß sein Magengeschwür bereits vor drei Jahren geheilt worden wäre, wenn die Ratschläge dieser Experten richtig gewesen wären. Es wäre doch gut möglich, daß genau das, was man ihm verboten hatte zu essen, das war, was er brauchte. Er dachte darüber nach und beschloß: „Gut, ich versuche es, selbst wenn es mich umbringt.“ Ich versicherte ihm, daß dies nicht geschehen würde.

Fünf Tage später rief Bob mich an. Obwohl er von Anfang an schmerzfrei war, hatte er Angst, der alte Schmerz würde plötzlich wieder auftauchen und er müßte wieder leiden. Früher mußte er alle zwei Stunden etwas essen, um keine Schmerzen zu haben. Am Tag vor seinem Anruf hatte er acht Stunden ohne Essen und Trinken verbracht – ohne Schmerzen. Dennoch war er besorgt. Ich versicherte ihm, es werde auch in den nächsten fünf Tagen alles gut gehen, da er nun schon bereits seit fünf Tagen ohne Schmerzen sei.

Am elften Tag wurde er von seinem Arzt untersucht, der feststellen mußte, daß das Magengeschwür völlig geheilt war. Verständlicherweise war sein Arzt verblüfft, denn er hatte Bob gründlich untersucht, Röntgenbilder gemacht und ihm zu einer sofortigen Operation geraten, da er andernfalls nicht mehr lange zu leben hätte.

Viele andere Fälle von Magengeschwüren folgten mit dem gleichen Ergebnis innerhalb von nur zehn Tagen. In zahllosen Fällen wurden auch andere Gesundheitsstörungen in ebenfalls nur zehn Tagen behoben.

Zweck der Zitronensaftkur

Die Zitronensaftkur bewirkt folgende Vorgänge im Körper:

- 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
- Aufheben 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

Die Zitronensaftkur als Schlankheitskur

Als Schlankheitskur ist die Zitronensaftkur 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 aufgelöst, 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.

Praktische Durchführung der Zitronensaftkur

Dauer und Häufigkeit der Anwendung

Die Dauer der Kur kann zwischen zehn und vierzig Tagen betragen. Bei besonders schwerwiegenden Fällen kann sie auch vorzeitig 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 des Kurgetränkkes

2 EL Zitronen- oder Limettensaft (ca. 1/2 Zitrone)	Geben Sie Zitronensaft, Ahornsirup und Cayennepfeffer in ein Glas (3 dl) und füllen Sie es mit lauwarmem (nach Wunsch kaltem) Wasser. Benutzen Sie immer frische, ungespritzte Zitronen oder Limettenelemente, keine Dosenfrüchte, tiefgefrorene Limonade oder Säfte.
2 EL echter Ahornsirup „Grad C“ ¹ oder Baumsirup ¹	
1 Prise Cayennepfeffer (nach Geschmack)	
lauwarmes Wasser	

Der Ahornsirup

Da der Ahornsirup eine ausgewogene Mischung positiver und negativer Zuckers darstellt, darf er nicht durch etwas anderes ersetzt werden. Man unterscheidet drei Arten von Ahornsirup:

¹Der neue Baumsirup ist eine speziell für die Zitronensaftkur entwickelte Mischung aus Ahornsirup und verschiedenen Palmsiruparten. (Siehe „Hinweise zu den Produkten“ im Anhang).

„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 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 Ahorngeschmack gut mit anderen Geschmacksnoten verträgt.

Ahornsirup enthält eine große Anzahl verschiedener Mineralstoffe und Vitamine. Natürlich ist der Vitamin- und Mineraliengehalt abhängig von der Gegend und von der Bodenqualität. 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 Pantothenensäure sind ebenfalls im Ahornsirup enthalten.

Der Cayennepfeffer

Cayennepfeffer wirkt wärmeerzeugend und schleimlösend und führt dem Körper viele Vitamine der B- und C-Gruppe zu.

Tagesbedarf

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 an Hunger. Nehmen Sie auch keine Vitamintabletten.

Alle festen Nahrungsmittel müssen verflüssigt werden, um vom 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 können Sie zusätzlich Wasser trinken. Als willkommene Abwechslung ist auch Pfefferminztee geeignet. Sein Blattgrün reinigt und neutralisiert viele Mund- und Körpergerüche, die während des Reinigungsprozesses auftreten.

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, 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.

Um die Reinigung und Abfuhrwirkung noch zu verstärken, können Sie etwas Zitronenschale und Fruchtfleisch gemeinsam

mit dem Zitronensaft in einen Mixer geben. (Bitte beachten Sie: Viele im Handel erhältlichen 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 blutstillend und verhindert starke innere Blutungen und Blutgerinnsel, sofern solche Störungen bislang vorhanden waren. (Die menstruelle Blutung wird in keiner Weise beeinflusst.)

Den meisten Menschen hilft ein abführend wirkender Kräutertee¹ 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 innere 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 Salzwassertherapie teuer sein.

Anwendung: Geben Sie zwei Teelöffel Meersalz² auf einen Liter lauwarmen Wassers. Nehmen Sie kein gewöhnliches, jodiertes oder fluoriertes Salz, es könnte die Wirkung beeinträchtigen. Trinken Sie den ganzen Liter Salzwasser morgens auf nüchternen Magen. In etwa einer Stunde wird der gesamte Verdauungsstrakt

¹Zu viele Senesblätter in der Teemischung oder zu starker Tee kann Darmkrämpfe auslösen. Die Reinigung mit Salzwasser ist daher in jedem Fall empfohlen. (Hinweis des Herausgebers)

²Es kann auch Glaubersalz, Karlsbadersalz oder Stoffwechselsalz mit entsprechender Dosierung verwendet werden. (Hinweis des Hrsgs.)

schnell und gründlich durchgespült. Wahrscheinlich kommt es zu mehreren Ausscheidungen. Das Salzwasser hat die gleiche Salzkonzentration wie das Blut. Somit können weder die Nieren das Wasser noch kann das Blut das Salz 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.

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.

Übergang für Vegetarier

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. Dannach können Sie wieder zu Ihrer gewohnten Ernährung übergehen.

Übergang für andere

Diejenigen, die sich vorher von Fleisch, Milch, raffiniertem und degenerierter Nahrung ernährt 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 Verlaufe des Nachmittags eine *Gemüsesuppe* vor. Benutzen Sie keine Fertiggerichte. 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 Gemüsebrühe 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; abends Gemüse, Salat oder Obst nach Wahl. Kein Fleisch, Fisch oder Eier! Kein Brot, Gebäck, Tee, Kaffee oder tierische Milch! Letztere ist in hohem Maße schleimerzeugend und nicht für den Menschen bestimmt.

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 auftreten, ist es ratsam, die Zitronensaftkur noch einige Tage fortzusetzen, bis der Körper wieder zur Nahrungsaufnahme bereit ist.

Zusammenfassung

- Lesen Sie alle Hinweise nochmals sorgfältig durch, damit die Kur für Sie den größtmöglichen Nutzen bringt.
- Stellen Sie sich psychisch darauf ein, 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.
- Trinken Sie am Abend vor Beginn der Kur etwas 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.
- Befolgen Sie die Zitronensaftkur genau nach Rezept und Anleitung.
- Achten Sie darauf, dass Sie nach der Kur den Körper wieder langsam auf das normale Essen vorbereiten. Essen Sie nicht zu viel und nicht zu früh. Wenn die Anweisungen nicht eingehalten werden, können ernsthafte Probleme auftauchen, die sich in Übelkeit und Erbrechen äußern.

Besondere Hinweise

Anweisungen für Diabetiker

Diabetes ist das Resultat einer Mangelernährung, die unter anderem aus weißem Zucker und weißem Mehl besteht. Die Zitronensaftkur mit schwarzer Zuckerrohrmelasse ist ein idealer Weg, diesen Mangel auszugleichen. *Halten Sie sich bitte strikt an die Anweisungen, dann erzielen Sie die größten Erfolge.* Die Melasse führt der Bauchspeicheldrüse die zur Insulinproduktion notwendigen Stoffe zu. Dadurch kann z.B. die tägliche Insulinration allmählich verringert werden.

Rühren Sie am ersten Tag einen knappen Eßlöffel Melasse in jedes Glas Kurgetränk und verringern Sie die Insulinzufuhr um ca. 10 Einheiten. Verringern Sie langsam das Insulin und erhöhen Sie dabei gleichzeitig die Menge der Melasse bis zu zwei Eßlöffeln pro Glas. Bei dieser Menge kann die Insulinzufuhr normalerweise abgebrochen werden. Ersetzen Sie dann die Melasse durch Ahornsirup. Testen Sie regelmäßig den Zuckerspiegel in Urin und Blut, um jede mögliche Angst zu beseitigen. Hilfreich ist es, gleichzeitig *Vitaflex* und *Farbentherapie* zur Aktivierung von Leber, Bauchspeicheldrüse und Milz anzuwenden, um somit eine optimale Verwertung der zugeführten Mineralstoffe zu gewährleisten. Viele Menschen haben die Erfahrung gemacht, daß sie kein Insulin mehr benötigen. Sie müssen jedoch die Anweisungen der Zitronensaftkur sehr genau befolgen. (Bei schwerer Diabetes sollte die Zitronensaftkur nur unter Anleitung eines Arztes durchgeführt werden)

Die Zufuhr von Vitaminen und Mineralien

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 die wichtigen Stoffe nach einem menschlichen Konzept kombiniert, verlieren sie einen Großteil ihrer Eigenschaften und Energie. Aufgrund von Unausgewogenheit können viele gefährliche Nebenwirkungen entstehen. Bleiben Sie also bei der natürlichen Ausgewogenheit der Nahrung. Zuerst muß man für sich entscheiden, ob Gott oder der Mensch recht hat. 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 darauf 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 den 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.

Übelkeit und Schwächegefühle

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 nötigen 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 Aufputsch- 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 Proteinzufuhr

Oft wird die Frage nach dem Bedarf von Aminosäuren und tierischem Eiweiß gestellt. Dieser Bedarf wird häufig stark überbewertet. Nur etwa 16% 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 zu 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 absolut notwendig.

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, daß kein Grund besteht, irgendein Tier wegen seines in der modernen Zivilisation mehr und mehr vergifteten Fleisches zu töten.

Ist Wasserfasten empfehlenswert?

Ich bin ein extremer Gegner von tage- oder wochenlangem Wasserfasten. Es ist zu gefährlich und zudem gar nicht erforderlich, um die erwünschten Resultate einer inneren Reinigung zu erzielen.

Viele Menschen haben sowohl Mangel- als auch Vergiftungsercheinungen. Je länger sie ohne Nahrung sind, desto größer wird der Mangel. Die Zitronensaftkur erzielt mit Leichtigkeit alle erdenklichen, positiven Resultate einer Fastenkur und behebt gleichzeitig alle Mangelercheinungen.

Bei gewöhnlichen Fastenkuren muß man sich sehr viel Ruhe gönnen oder sich sogar ins Bett legen. Bei der Zitronensaftkur besteht jedoch keine Notwendigkeit, zu einem nutzlosen Mitglied

der Gesellschaft zu werden. Sie können Ihr normales, aktives Leben fortsetzen. Viele Arbeiter, die körperliche Arbeit leisten müssen, haben festgestellt, daß sie während der Diät härter arbeiten können als sonst:

Wenn wir einen gereinigten, gesunden Körper haben und dann aus spirituellen Gründen fasten möchten, dann sind selbst 30 oder 40 Tage für uns ungefährlich. Zuerst müssen wir einen optimalen Zustand körperlicher Gesundheit erreichen.

Ihre Freunde und Bekannten finden vielleicht in der Zitronensaftkur ebenfalls die Antwort auf ihre Schmerzen und anderen Gesundheitsbeschwerden. Selbst diejenigen, die nie Beschwerden haben und „nie krank sind“, fühlen sich nach einer solchen Kur noch besser. Enthalten Sie also Ihren Freunden diese Vorteile nicht vor.

Die Verwendung von Honig

Honig darf nach meinen Erfahrungen nie innerlich angewendet werden. Er wird von den Bienen aus Blütennektar hergestellt. Im Rohzustand ist er vielleicht gut, dann wird er jedoch von den Bienen vorverdaut, wieder ausgespuckt und mit einem Konservierungsstoff versehen, um als bieneneigener Nahrungsvorrat gelagert zu werden. Honig enthält zu wenig Kalzium und hat meiner Meinung nach viele schädliche Auswirkungen auf den menschlichen Körper.

Ähnlich wie Alkohol tritt der vorverdaute Honig sofort ins Blut und hebt den Zuckerspiegel rapide über den Normalstand. Um das auszugleichen, muß die Bauchspeicheldrüse sofort Insulin produzieren – sonst kann unmittelbar Tod die Folge sein. Meistens wird jedoch mehr Insulin hergestellt als notwendig, und dann sinkt der Blutzuckerspiegel unter den Normalstand. Dies kann Bewußtlosigkeit und ebenfalls sogar Tod zur Folge haben, wenn der Stand zu niedrig wird. Wenn der Blutzuckerspiegel unter dem Normalstand liegt, ist der Mensch depressiv. Regelmäßige Verwendung von Honig kann zu ständigem Ungleichgewicht im Körper und schließlich zu Schäden an Leber, Bauchspeicheldrüse

und Milz führen. Hypoglykämie (zu niedriger Blutzuckerspiegel) und Hyperglykämie (erhöhter Blutzuckerspiegel) sind die Folgen unausgewogenen Zuckers. Der ausgewogene Zucker im Ahornsirup kann keine gefährlichen Nebenwirkungen hervorrufen. Alles Obst und Gemüse enthält ausgewogene Zuckerarten. Für künstlichen und raffinierten Zucker ist in einer natürlichen Ernährung kein Platz.

Die einfache Kunst der Ernährung

Für die optimale Zubereitung und Verwendung von Nahrungsmitteln gibt es einfache, klar umrissene Gesetze. Sie sind natürlich, leicht verständlich 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 jedoch Aufbau und Erhaltung einer solchen Gesundheit 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 Jahrhundertern 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 Verwertung 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 gerade 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 erwiesen, daß man von Weißbrot nicht leben kann, obwohl es Milch und Eier enthält. Also wurde das Weißbrot 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 dem 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.

Man hätte all das verhindern können, wenn man die Dinge so gelassen hätte, wie sie ursprünglich waren. Akzeptieren wir jedoch den ganzen Prozeß als notwendige Erfahrung und lassen wir von jetzt an unsere Nahrungsmittel wie sie sind – ohne Zusatz von Weizenkleie, Lezithin, Vitaminen, Mineralien und anderen Ballast- oder Zusatzstoffen zur Anreicherung von nährstoffarmen Lebensmitteln.

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 sozusagen wieder 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 hervorgerufen?

Die Verwendung von stark konzentriertem Eiweiß zur Gewichtsabnahme wurde zur Mode und die vorverdauten Proteine verursachten eine ganze Reihe von Mangelerscheinungen. Viele Menschen starben infolge eines Mangels an Kalium oder anderen lebensnotwendigen Stoffen.

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 dabei Überschüsse zu produzieren. Unsere einfachen Prinzipien können und werden uns eine ganze 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 Meisterreiner oder der Zitronensaftkur.

Vitamine

Vitamine und Mineralien waren immer wesentlicher Bestandteil einer natürlichen Lebensweise. Unzufrieden mit Gottes Plan versuchte der Mensch die Situation zu verbessern, indem er Vitamine aus frischen Nahrungsmitteln isolierte, chemisch behandelte und miteinander kombinierte, bis sie seinen Vorstellungen von Vitaminen entsprachen. Als man damit nicht zufrieden war, stellte man sie künstlich her. Es war ein Riesengeschäft und alle Menschen auf der Welt schluckten Pillen, ob sie sie nun brauchten oder nicht. Meistens wurden sie nicht gebraucht. Niemand wußte wirklich, ob die Pillen wirklich notwendig waren oder wieviel man davon nehmen mußte. Die Menschen schluckten sie einfach, weil es ja schließlich möglich sein konnte, daß sie an einer Mangelerscheinung litten!

Über die Frage, wie diese Vitamine und Mineralstoffe kombiniert und zusammengesetzt werden sollten, entstanden große Meinungsverschiedenheiten. Die vielen Experten wurden sich über die chemische Behandlung und die Produktion der Millionen und Abermillionen von Tabletten nicht einig. Sie hatten alle unterschiedliche Rezepte und hielten jeweils das ihre für das Beste, obwohl im Verlaufe der Herstellung viele der enthaltenen Stoffe verloren gingen. Die Tabletten wurden jedoch trotz der

fehlenden Übereinstimmung der Experten betreffs ihres Nutzens und ihrer Anwendung produziert und vertrieben. So wurden sie ohne Rücksicht auf eventuelle Nebenerscheinungen infolge von Überdosen oder Unausgewogenheiten verkauft. Hersteller und Vertreiber verdienten viele Millionen, ohne sich um die wahren Bedürfnisse der Kunden zu kümmern.

All das hätte in der Tat vermieden werden können. Unser Schöpfer hat sich längst darum gekümmert, daß wir alle erforderlichen Vitamine und Mineralien in vollkommen ausgewogener Form erhalten. Nur die beste natürliche Nahrung in ihrer naturgemäßen Verpackung ist in der Lage, uns all das zu geben, was zum Aufbau und zur Erhaltung eines gesunden Körpers erforderlich ist. Der Versuch des Menschen, Gottes Pläne zu verbessern, ist immer zum Scheitern verurteilt.

Wenn der Mensch die einfachen Regeln vollwertiger Ernährung befolgt, erhält er alle Vitamine und Mineralstoffe, die er benötigt. Unser Schöpfer hat jedem Tier die geeignete Nahrung zur vollkommenen Ernährung gegeben. Dies gilt ebenfalls für den Menschen. Wenn diese Nahrungsmittel richtig zubereitet und gegessen werden, dann gibt es keine bessere Ernährung für den Menschen.

Wenn wir die richtigen Nahrungsmittel in angemessener Menge zu uns nehmen, wird der Körper alle notwendigen Vitamine produzieren. Lebensmittel, die in gesundem, mineralreichem Boden wachsen, enthalten alle erforderlichen Mineralstoffe. Somit benötigen wir weder mit Vitaminen angereicherte, vom Menschen künstlich hergestellte Nahrung, noch zusätzliche Mineralien.

Wir müssen auf alle raffinierten und nährstoffreduzierten Nahrungsmittel verzichten. Nur wenn man raffinierte und degenerierte Nahrung zu sich nimmt, hat man einen Bedarf an zusätzlichen Nährstoffen. Wieviel davon und in welcher Kombination sie gebraucht werden, geht selbst aus langen und komplizierten Tests nicht hervor. Und so wird diese unnatürliche Ernährungsweise immer Mangelerscheinungen nachsichziehen. Sie ist ein ungenügender, schwacher Ersatz für eine richtige, gesunde Ernährung.

Die Ernährung von Kleinkindern

Alle Säuglinge sollten Muttermilch bekommen. Es gibt keinen gleichwertigen Ersatz. Milch von Kühen und Ziegen ist für deren Säuglinge bestimmt und eignet sich nicht für menschliche Säuglinge. Sie erzeugt Schleim und andere Probleme, genau wie bei Erwachsenen, einschließlich Erkältungen und Infektionen.

Richtige Ernährung, Reflexzonenmassage und Farbentherapie helfen der Mutter, immer die erforderliche Menge Milch für das Kind bereit zu halten. Sollte dennoch keine Muttermilch vorhanden sein, so ist Kokosnußmilch (siehe „Rezepte“) der beste Ersatz. Geben sie dem Kind zwischen den Mahlzeiten ein Glas Kurlimonade. Fügen Sie der normalen Mischung die doppelte Wassermenge hinzu, bis das Baby etwa sechs Monate alt ist. Dann können Sie allmählich zur normalen Konzentration übergehen. Ein Baby, das gestillt wird, sollte nach neun Monaten in der Lage sein, feste Nahrung aufzunehmen.

Fertiggerichte für Kleinkinder decken den Bedarf eines gesunden Kleinkindes nicht. Die neuesten Zeitungs- und Fernsehberichte haben ergeben, daß diese Produkte in jedem Fall sehr ungeeignet sind. Bereiten Sie aus Obst, Gemüse, Beeren und Samen frische Nahrung zu. Das Baby benötigt weder Fleisch noch Fisch. Benutzen Sie Ahornsirup zum Süßen statt Zucker. Ihr Baby verdient nur die beste, frische Vollwertkost.

Wenn man diese Ratschläge befolgt, macht das Leben mit einem gesunden Kind mehr Freude und weniger Probleme. Gleichzeitig sind für das ganze Leben bereits die Weichen für eine gesunde und kräftigende Ernährungsweise gestellt.

Menüvorschläge

Zwischen Mitternacht und zwölf Uhr mittags durchläuft unser Körper einen Reinigungsprozeß, und von zwölf Uhr mittags bis Mitternacht eine Aufbauphase. Folgende Menüvorschläge ermöglichen es, in Harmonie mit diesem natürlichen Ablauf zu sein:

Frühstück: Der Körper braucht nicht mehr als das frische Kurgetränk, Orangen- oder Grapefruitsaft. Ab und zu kann man, wenn einem nicht nach diesen Früchten ist, eine Tasse heißen Pfefferminztee trinken. Das reinigt und ist außerdem ein wunderbares Stärkungsmittel.

Mittagessen: Das Mittagessen kann wegfallen, ohne daß dadurch irgendwelche Schäden entstehen. Viele werden den Verzehr von ein paar Früchten als absolut ausreichend empfinden. Wenn man mehr möchte, kann man einen kleinen Obst- oder Gemüsesalat essen. Zum Gemüsesalat kann man eine selbstgekochte, vegetarische Suppe oder heißen bzw. kalten Tomatensaft trinken. Zum Obstsalat empfehle ich Kokosnuß- oder Mandelmilch.

Beachten Sie die Rezepte für Kokosnuß- und Mandelmilch und eine Reihe von Saucen auf den folgenden Seiten.

Abendessen: Die Zubereitung für ein einfaches Abendessen beginnt mit einer Gemüsesuppe, gefolgt von zwei oder drei verschiedenen, leicht gedünsteten Gemüsen. Andere Möglichkeiten sind Gemüseauflauf, Naturreisgerichte (Curryreis, Spanischer Reis, Chop Suey und Reis) oder Linsengerichte – natürlich alles ohne Fleisch. Vegetarische Koteletts und ähnliche Fleischersatzprodukte sollten sehr selten oder gar nicht verwendet werden.

Alle Beerenarten sind eine vorzügliche Ergänzung zum Mittag- und Abendessen.

Ändern Sie Ihren Speiseplan täglich, damit Sie genügend Abwechslung und Vielfalt haben. Essen Sie nie zuviel. Halten Sie sich an kleine Portionen. Ab und zu ist es empfehlenswert, nur ein

einziges Nahrungsmittel zu verwenden, wie z.B. nur braunen Reis mit Kokosmilch und etwas Ahornsirup, nur gedünstete Artischocken, nur frischen Mais, Wassermelonen, Erdbeeren, Honigmelonen usw. Man kann diese Liste leicht selbst verlängern.

Die anerkannte Theorie, daß man täglich fünf verschiedene Sorten von Nahrungsmitteln braucht, ist völlig falsch. Es ist sehr zeitraubend, teuer und erzielt nicht dieselben Resultate, wie eine einfache Ernährungsweise erzielt. Verschiedene Nahrungsmittel haben unterschiedliche Ansprüche in Bezug auf ihre Zubereitungs- und Verdauungszeit. Eine Kombination zuvieler unterschiedlicher Nährstoffe ist nicht selten die Ursache von Verdauungsstörungen.

Rezepte

Kokosmilch

0.5 - 1 l Wasser

2 EL Ahornsirup (nach Wunsch)

1 Prise Salz (nach Wunsch)

Kokosmilch kann immer anstelle von Milch verwendet werden. Das gleiche gilt für die Milch aus anderen Nüssen. Diese Milch ist in jeder Beziehung besser als tierische Milch. Benützen Sie frische Nüsse, nicht Nüsse in Dosen oder geriebene Nüsse.

Um Kokosmilch zuzubereiten, füllen Sie zunächst Ihren Mixer zur Hälfte mit warmem Wasser. Fügen Sie nun zwei Eßlöffel Ahornsirup und eine

Prise Salz dazu. (Beide Zutaten können nach Wunsch weggelassen.)

Während der Mixer bei mittlerer bis hoher Geschwindigkeit läuft, geben Sie Kokosnußstücke dazu, bis der Behälter fast voll ist. (Man kann auch getrocknete Kokosraspeln verwenden.)

Gießen Sie die Flüssigkeit durch ein Sieb. Geben Sie dann das Fruchtfleisch erneut mit warmen Wasser in das Gerät. Sieben Sie noch einmal und werfen Sie dann das übrige Fruchtfleisch weg.

Die so entstandene Kokosnußmilch ist ein geschmackvolles, nahrhaftes Getränk für

Kinder und Erwachsene als Ersatz für Tiermilch. Sie können die herrlichsten Getränke anrichten, indem Sie Kokosmilch mit dem Saft Ihrer Lieblingsfrucht vermischen.

Kokos-Sesammilch

(Kann für viele cremige Soßen verwendet werden)

6 EL geraspelte Kokosnuß

6 EL frische Sesamkörner

5-6 EL Sesam- oder Distelöl

3-4 dl Wasser

1 EL Ahornsirup

1 Prise Salz

Mixen Sie die trockenen Zutaten bis sie im Mixer nicht mehr zur Mitte hin fallen. Stoppen Sie den Mixer und lösen Sie die Masse jeweils mit einem Messer vom Rand.

Während der Mixer läuft geben Sie Sesam- oder Distelöl dazu, bis das Öl das Fruchtfleisch bedeckt (etwa 6 EL). Lassen Sie das Ganze etwa zwei Minuten quirlen und fügen Sie dann etwa 3-4 dl warmes Wasser hinzu, bis die Mischung die gewünschte Konsistenz hat. Nach Geschmack können Sie noch einen Eßlöffel

Ahornsirup und eine Prise Salz hinzufügen.

Soßen: Bereiten Sie zunächst Kokosmilch oder Kokos-Sesammilch zu. Fügen Sie dann Kartoffelmehl zum Eindicken und Gewürze nach Ihrem Geschmack hinzu.

Auf diese Weise lassen sich auch cremige Suppen (Pilzsuppen, Selleriesuppen, usw.) oder Gemüse wie Kartoffeln, Blumenkohl usw. zubereiten. Probieren Sie einfach neue Variationen aus.

Mandelmilch

500 g Mandeln geschält

6-7 EL Sesam- oder Distelöl

1-2 Tassen Wasser

2 EL Ahornsirup (nach Wunsch)

1 Prise Salz (nach Wunsch)

Geben Sie die geschälten, trockenen Mandeln in den Mixer. Wenn diese sich am Rand absetzen, nehmen Sie ein Messer und lösen Sie die Mandeln immer wieder vom Rand. Geben Sie Sesam- oder Distelöl dazu, bis die Mandelsplitter bedeckt sind. Lassen Sie den Mixer noch zwei Minuten laufen und fügen Sie bei laufendem Gerät

Weißer Soße

2 EL Margarine oder Pflanzenöl

2 EL Kartoffelmehl oder

braunes Reismehl

1-2 dl heißes Wasser

Salz nach Geschmack

Bringen Sie die Margarine in einer Pfanne zum Schmelzen. Rühren Sie das Mehl ein. Geben Sie unter fortwährendem Rühren heißes Wasser hinzu, bis die Soße die gewünschte Konsistenz hat. Salz nach Geschmack.

Variationen der weißen Soße

1. Geben Sie je einen Teelöffel Kardamom und Koriander dazu. Je nach Geschmack kann man auch mehr oder sogar die doppelte Menge verwenden.

2. Ersetzen Sie das Wasser durch ein Glas Tomatensaft und würzen Sie mit einem halben Teelöffel Basilikum.

Salatsoße 1

Nehmen Sie das Rezept für Mayonnaise als Grundlage und geben Sie vorsichtig noch weitere Gewürze wie Dill, Curry, Cayennepfeffer, Fenchelsamen

Wasser hinzu, bis die Mischung die gewünschte Konsistenz hat. Nach Wunsch mit etwas Ahornsirup und einer Prise Salz abschmecken.

Man erhält ein schmackhaftes Getränk, das wie Kokosmilch ebenfalls als Milchersatz verwendbar ist.

Mayonnaise

Grundlage ist eine mitteldicke Kokos-Sesammilch. Fügen Sie folgendes hinzu:

5 EL Apfelessig

1 EL Ahornsirup

2 Knoblauchzehen

1 TL Paprika

1 TL Chilipulver

1 TL Senfsamen gemahlen

1 TL Gelbwurz

½ TL Basilikum

Salz nach Geschmack

Französische Soße

Fügen Sie dem Rezept für Mayonnaise eine große Tomate oder eine Tasse Tomatensaft hinzu.

oder Origanum bei. Außerdem kann man ein paar Gewürzkräuter und eine süße Soße dazu geben, so schmeckt die Soße wie „Thousand-Island-Dressing“.

Salatsoße 2

- ¾ Tassen Oliven-, Sesam- oder Distelöl
- ½ Tasse Essig (Apfel- oder Weinessig)
- 2 EL Zitronen- oder Limettensaft
- 3 EL Ahornsirup
- ½ TL Paprika
- 2 TL Senf
- 1 TL Basilikum
- 1 TL Dillsamen
- ½ TL Kardamom
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Kartoffelmehl

Mixen Sie zuerst Öl, Essig und Ahornsirup und geben Sie dann die anderen Zutaten hinzu. Nehmen Sie etwas Kartoffelmehl, wenn Sie die Soße etwas dicker und cremiger haben möchten.

Benutzen Sie Kräuter und Gewürze nach Ihrem Geschmack und Ihrer Fantasie für eigene Variationen.

Krautsalatsoße 1

Nehmen Sie Mayonnaise und geben Sie hinzu:

- 1 TL Dill
- 4 EL Essig
- ½ TL Fenchel

Krautsalatsoße 2

- ¼ Tasse kaltgepresstes Öl
- ¼ TL geriebene Nelken
- ¼ TL Ingwer
- ¼ Tasse Ahornsirup
- ¼ Tasse Apfelessig
- Salz
- Saft einer Zitrone
- 2 Scheiben Ananas (ca. 2 cm dick)
- 2-3 EL Kartoffelmehl

Mixen Sie die Zutaten mit Ausnahme des Kartoffelmehls etwa fünf Minuten lang. Geben Sie langsam das Kartoffelmehl dazu, während das Mixergerät läuft, bis Sie die gewünschte Dicke erreicht haben.

Obstsalatsoße 1

- Kokos-Sesammilch
- ½ Tasse Ahornsirup
- 2 reife Bananen
- 1 Tasse Ananasstücke (möglichst frische)

Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer. Als zusätzliche Würze können Muskatnuß und Zimt verwendet werden.

Obstsalatsoße 2

- ½ Tasse Wasser
 - ¼ Tasse Ahornsirup
 - 4 EL Kokosraspel
 - 2 EL Sesamöl
 - ¼ Tasse rohe Cashewkerne oder eine Banane (zum Verdicken)
 - 1 Scheibe frische Ananas
 - Zimt und Muskatnuß nach Geschmack.
- Fünf Minuten im Mixer quirlen.

Der Segen

Gott vor jeder Mahlzeit um seinen Segen zu bitten ist ein altes Ritual, das sich von Generation zu Generation vererbt hat. Der Grundgedanke dabei ist, die Schwingungen der Nahrung zu verbessern und so deren Nähr- und Heilkraft zu verstärken.

Es ist gut, wenn wir Gott schon beim Einkaufen um Seinen Segen für unsere Wahl der richtigen Nahrungsmittel bitten. So können wir unsere körperlichen und spirituellen Bedürfnisse intensivieren.

Bitten Sie Ihn, die Zubereitung der Nahrung zu segnen. Bitten Sie Ihn um Mäßigkeit beim Essen, so daß ihr Körper aus dem, was Gott uns täglich in solchem Überfluß gibt, den größtmöglichen Nutzen ziehen kann.

Bitten Sie Ihn, die Tiere und Fische zu segnen, die wir *nicht* getötet haben, auf daß wir mit frischen Früchten, Gemüsen und Samen ein besseres Leben führen.

Bitten Sie Ihn um das Wissen, wie Sie Ihren Körper stark und gesund erhalten, damit Sie Ihn nicht bitten müssen, einen kränklichen, schmerzenden Körper zu heilen, den Sie sich selbst geschaffen haben, weil Sie Gottes einfache Gesetze mißachtet haben.

Geben wir nicht Gott die Schuld für die Krankheiten, die wir selbst geschaffen haben, sie sind keine Strafe Gottes. Beten wir lieber zu Gott um seinen Segen, seine Vergebung und um die notwendige Stärke und Weisheit, seine einfachen Gesetze zu befolgen.

Fallbeispiel

Um das Jahr 1958 herum gaben wir in Hemet (Kalifornien) einen Kurs, den Mr. und Mrs. C. besuchten. In den folgenden Jahren hatten Sie wunderbare Heilerfolge. Einer ihrer spektakulärsten Fälle war ein wahres Wunder auf dem Gebiet des Heilens. 1963 übernahm Mr. C. die Pflege seiner dreieinhalb Wochen alten Großnichte. Die Ärzte hatten sie für einen hoffnungslosen Fall erklärt. Sie habe nur noch wenige Wochen zu leben; es gebe kein Medikament, das ihr Leben noch retten könne. Den Eltern sagten die Ärzte: „Nehmen Sie sie mit nach Hause und verbringen Sie ein paar schöne Tage mit ihr – sie wird nicht lange leben.“

Das Paar übernahm die Verantwortung und pflegte und ernährte das Kind mit natürlichen Mitteln. Die Nahrung bestand drei Jahre lang aus frischen Zitronen-, Orangen- und Karottensaften. Nach und nach bekam sie andere rohe Nahrungsmittel. Man verwendete keine tierische Milch oder chemisch behandelte Nahrung. Ferner wurde sie mit Farbentherapie und Vitaflex behandelt.

Ich hatte das besondere Privileg, das Mädchen im Alter von 14 Jahren zu sehen. Sie war von außergewöhnlicher Schönheit und Ausgeglichenheit. Heute ist sie eine anerkannte Pianistin, Organistin, Opernsängerin und Malerin.

Sie wuchs völlig ohne tierische Produkte auf und ist nie operiert worden, hat nie ein Medikament oder eine Spritze bekommen. Sie hatte auch keine der üblichen Kinderkrankheiten. Als ich Sheila zum ersten Mal sah, kam sie auf mich zu und sagte völlig gerührt: „Mr. Burroughs, Sie können gar nicht ahnen, wie sehr wir Sie schätzen. Ohne Sie und Ihre Arbeit wäre ich nie am Leben

geblieben.“ In diesem Augenblick wurde mir klar, wie wunderbar es war, daß ich durch mein starkes und ununterbrochenes Streben ein System geschaffen hatte, das ihr Leben hatte retten können und das, wenn es auf der ganzen Welt bekannt ist, in der Lage ist, noch vielen anderen hoffnungslosen Kranken das Leben zu retten.

Plötzlich verschwanden all die Jahre der Frustration, die ich während der Arbeit an diesem System erlebt hatte, und ich wußte: Es hatte sich gelohnt. Meine Freude darüber, mehr Leben in diese Welt gebracht zu haben, kannte keine Grenzen.

Dieser Fall beweist wie zahlreiche andere, daß Krankheiten in dem Sinne, wie wir sie kennen, nicht länger existieren, sobald wir bewußt mit den natürlichen Gesetzen arbeiten.

Diese Arbeit muß weitergehen und jedem zugänglich sein, gleich wer er ist und wo er ist.