

# SITRONSAFTKUREN

Den ideelle kur for vekt nedgang og renselse

Dr. K.A. Beyer



Dette tredje opplag av "Sitronsaftkuren" er en oversettelse av det 15. opplag av boken. Boken ble først utgitt i 1988, og har siden blitt forbedret med utgangspunkt i de erfaringer som vedvarende blir gjort med kuren.

Forfatteren, K. Beyer, er grunnleggeren av selskapet Madal Bal i Sveits, som introduserte sitronsaftkuren på det europeiske markedet.

Originalens tittel: Die Zitronsaftkur: Die ideale Kur zum Abnehmen und Entschlacken.

## INNHOLDFORTEGNELSE

### Forord

1. Innledning
2. Gå ned 5 – 10 kg på 10 dager
3. Natursirup
4. Sitronsaftkuren
5. Den åndelige renselse
6. Sitronsaftkuren som naturlegemetode
7. Fakta om epidemier og virus
8. En rundspørring
9. Erfaringer fra bruk av kuren
10. Kommentarer til kuren
11. Ernæringsråd fra Stanley Burroughs
12. Tillegg

## **FORORD**

Stanley Burroughs' Sitronsaftkur, er for et friskt menneske en verdifull og naturlig måte å frigjøre sin kropp for avfallsprodukter og overflødig fett – slik bevarer ens velbefinnende og fulle presentasjonsevne.

Sitronsaftkuren er ikke skadelig for helsen ettersom kroppen tilføres alle nødvendige næringsstoffer, emneomsætningen stimuleres og forbedres.

Metoden kan i mange tilfeller også anbefales for syke mennesker, og de med svak helse, da under forutsetning at den gjennomføres under kontroll av en lege med interesse for naturlegemetoder, eller en naturlege. Ved at kroppen effektivt befris fra avfallstoffer og overflødig fettvev som belaster organismen, forbedres allmentilstanden og man oppnår et godt grunnlag for viderebehandling.

Sitronsaftkuren er ikke en avveiet diettform, men en saftfastekur som gjennomføres i en begrenset tid. Den gir kroppen impuls til å rense og befri seg fra alle belastende avfallsstoffer og overflødig fett. Avfallsemner og overflødig fett har vanligvis, gjennom dårlige matvaner og feilaktig levestil, over flere år samlet seg i kroppen. Ettersom kroppen ikke selv gjør seg av med disse, må den gis impuls til dette gjennom en meningsfull faste (3 – 4 ganger pr år). Sitronsaftkuren er gjennom sin sammensetning særskilt velegnet for dette, ettersom man under denne tiden avstår fra rene nytelsesstoffer som alkohol og sukker.

Faste er en helt naturlig prosess, og inngår i alle verdensreligioner som et ledd i kroppslig og åndelig renselse. Imidlertid finnes det i vår moderne tid en tendens til å skjematiskere alt, og programmere mennesket etter såkalt vitenskapelig skjønn.

Men til og med den mest avanserte vitenskap (dette gjelder også ernæringsvitenskapen) kan bare begripe en liten del av virkeligheten, derfor bør man ikke se bort fra naturens lover.

Jeg håper at enda flere mennesker kommer til å anvende sitronsaftkuren, og ønsker den boken stor framgang – til leserens beste.

*Brunhild Zechelius  
Ernæringseksperter og forsker  
Edeweicht Westerscheps, Tyskland*

## 1. INNLEDNING

Med denne boken presenteres en svært populær kur som er enkel og rimelig, og har vist seg å være oppsiktsvekkende virkningsfull. Kuren er utviklet av Stanley Burroughs, en naturlege fra Hawaii, som også har samlet de fleste erfaringer med kuren.

I boken vil du finne bruksanvisningene for sitronsaftkuren, samt Stanley Burroughs' viktigste tanker rundt disse. Vi kommer til å betrakte sitronsaftkuren først og fremst som en renselses- og slankekur. Bare en del av de mange framgangsrike tilfeller med bruk av kuren vil bli nevnt, da for mange slike beskrivelser vil sprengte rammen for denne boken.

De som har hatt anledning til å snakke med naturlegen vet at det finnes tilstrekkelig med bevis på kurens virkninger. Som noen av disse sier: Stanley Burroughs kan snakke om helbredelse i tilfelle etter tilfelle. Han anvender i sin praksis Sitronsaftkuren sammen med en egen massageteknikk og fargeterapi, disse også utviklet av ham selv. Disse tre metoder sammen er, ut fra det Stanley Burroughs og hans medarbeidere har erfart, mer effektiv enn de fleste andre naturlegemetoder.

Sitronsaftkuren er ideell som slanke – og renseskur. Mengder av takkebrev gir uttrykk for kurens virkning, men det er først når du selv prøver kuren at du ser hvilken virkning sitronsaftkuren kan ha i ditt eget tilfelle. Sannsynligheten er stor for at også du – som så mange andre – blir overrasket over den effekt kuren har, enten du har som formål å gå ned i vekt eller bli bedre fra sykdom.

I det neste kapittel vil du bli introdusert til Sitronsaftkurens praktiske sider. Deretter følger en del anvisninger om hvordan kuren skal gjennomføres. I kapittel 7 til 9 presenteres kort Stanley Burroughs viktigste tanker vedrørende helse og sykdom, samt skolemedisin versus naturmedisin. Boken avrundes med et utvalg av erfaringer fra brukere av kuren.

## **Et typisk tilfelle**

Tross i de mange entusiastiske tilhengere av sitronsaftkuren, har den som alle andre kurer sine skeptikere. Disse bruker innvendinger som "den og den har sagt av sitroner skader organismen", "for mye sitroner kan gjøre magen sur" eller at "sitrusfrukter i seg selv ikke er sunt". Et typisk tilfelle er følgende: en velkjent yogalærer fra Zurich, Sveits, bestilte ti bøker om sitronsaftkuren da hennes elever syntes mye om den. Etter en uke kom et brev fra denne yogalæreren hvor hun uttrykte at hun, etter gjennomlesing av boken, ikke kunne si seg enig i mye av det som sto der. Hun ba samtidig om å få levere ni av bøkene tilbake. Etter en samtale jeg hadde med henne, prøvde hun tross alt kuren selv, med det resultat at hun ikke bare beholdt de bøkene hun hadde fått, men bestilte samtidig ti nye bøker som hun skulle anbefale til sine elever. "Jeg kan ikke tro det, men denne kuren har gjort underverker" var hennes konklusjon.

## **Kuren når stadig videre kretser**

Sitronsaftkuren vinner gradvis terreng også hos leger og naturleger. I kapittel 11 redegjør en kvinnelig naturlege sine erfaringer med kuren. For den som tidligere ikke har gjennomført kuren, finnes det der viktig informasjon å hente.

Sitronsaftkuren er også veldig nyttig for håret. Ved et sveitsisk hårpleieinstitutt anvender man kuren som en obligatorisk del av behandlingen. "Kroppens avfallsprodukter føres ut til de aller ytterste kar, altså til og med i hårstråene", sier lederen for instituttet. "For et friskt hår er en avgiftning av kroppen en absolutt nødvendighet, og ingen annen metode passer mer til dette formål enn sitronsaftkuren".

Jeg håper med denne omarbeidede boken å kunne forberede din vei til å oppleve denne kuren, som nok vil begeistre deg!

## **2. GÅ NED 5 – 10 KG I VEKT PÅ 10 DAGER**

### **Bare en verveappell?**

Av denne overskriften kan man bli litt mistenksom. Er dette mulig? Om det er, er det helsemessig riktig? Er ikke dette et overdrevet løfte, en påstand for å verve kunder? Eller kan man med en enkel kur virkelig gå ned så mye i vekt?

Å gå ned 5 -10 kg på 10 dager er mye, nesten utrolig mye. Men erfaringene viser dette: 70 % av alle mennesker som gjennomfører hele kuren etter bruksanvisningen går ned 5 kg eller mer. Dette er overraskende når en tenker på at ikke alle som tar kuren er overvektige i det hele tatt! De fleste av disse går ned 3 -4 kg, men det forekommer også at undervektige øker i vekt. Dette kommer av at kuren i første omgang bringer hele organismens husholdning i likevekt – over- og undervekt er helt enkelt tegn på at det er noe som ikke stemmer i kroppen.

### **Overflødig fett forsvinner**

Ofta kan man etter kuren beholde den oppnådde vekten. Dette viser at vektnedgangen ikke kommer av væsketap, men at fettlagrene er blitt redusert. "Fettet oppløses bokstavelig talt gjennom den kuren", skriver Stanley Burroughs. Den som prøver denne kuren kommer til å oppleve dette i sin egen kropp. Det store vekttapet kan best forklares på denne måten – skulle kroppen først forbrenne alt overflødig fett burde prosessen tatt mye lengre tid.

Videre er det også helt klart at denne kuren er helt ufarlig. Det å gå ned i vekt er bare en sideeffekt av sitronsaftkuren. Hovedmålet består i at organismen renses grundig, og bringes til avspenning. Dermed gjør kroppen seg av med de overfløydige fettlagrene. Vektnedgang er en naturlig del av en kroppsrenselse, i tillegg blir både hud og hår vakrere, matforbrenningen kommer i orden, og annet som er i ubalanse med kroppsfunksjonene kommer i balanse igjen. Renseeffekten har i seg selv ofte en positiv virkning på sinnsstemningen. (Les mer i kapittel 6)

### **Den praktiske erfaringen forteller**

Viktigere enn alle teorier, er de praktiske erfaringene. De mange tusener suksessrike erfaringer med denne taler høyere enn de forutbestemte meninger mot den. Profesjonelle "næringseksperter" vil ofte gjøre det klart for meg at det ikke kan være mulig å gå ned så mye i vekt – på så kort tid, men da må jeg iblant bare svare: "Teorier kommer i alle variasjoner, men prøv kuren selv en gang!" Siden har mange gått over fra å være en Saueus til en Paulus.

### **Hold vekten med en pollenkur**

Naturligvis kan ethvert vekttap etter hvert utjevnes grunnet dårlige matvaner, men da må en nettopp endre på disse. En viktig årsak til suget på det som ikke er så sunt, er mangelen på sporener i kroppen – noe som oppstår når en ikke

får i seg fullverdig næring. En pollenkur, kan i sammenheng med sitronsaftkuren, tilføre kroppen alle nødvendige mineraler og andre sporelementer. Den kan hjelpe vesentlig med å opprettholde den oppnådde vekten etter kuren, ved at ingen unødige sultfølelser oppstår. Spør i din lokale helsekostbutikk, eller hos din naturlege, for egnede pollenprodukter.

### **Teori og praksis**

Les først gjennom hel boken, og fokuser spesielt på kapittel 3.4 og 5. Da er du klar til å prøve selv! Bestandig overgår egne erfaringer teorien. Og tro det eller ei – om 10 dager kommer du til å være lettere, og samtidig føle deg bedre form!



### 3. NATURSIRUP

#### **Like viktig som sitronene**

De to hoveddelene i Sitronsaftkuren er friske sitroner og Natursirup. Sitronen er en velkjent, lett anvendelig og mangesidig frukt som ofte blir brukt som naturhelsemiddel. En nesten like viktig rolle i denne kuren spiller Natursirupen, som består av saften fra to trær: den nordlige voksende lønnen, og den tropiske arenpalmen. I det følgende kapittel vil vi gjøre deg nærmere kjent med Natursirupens egenskaper.

#### **Lønnesirup**

Lønnesirup kommer fra de store lønneskoger i Nord-Amerika. Indianerne som hold til i skogene behersket godt kunsten å tappe lønnetrærne av deres søte saft, og framstille holdbar sirup. I disse nordlige trakter var sukker tidligere en sjeldenhet, og lønnesirupen utgjorde derfor et viktig næringsmiddel.

Lønnetrærne produserer den søte næringsstoffsaften i en kort periode på 4 – 6 uker i månedene mars og april når den milde våren begynner i Canada. På denne tiden ligger store deler av landet fremdeles dekket av snø, så utvinningen av lønnesirup blir et virkelig foretak. Hver morgen tømmes de fulle karene på trærne ved at en drar en slede fra tre til tre og samler saften i et stort fat. Deretter blir saften varmet opp over vedfyring, og tykner langsomt til rett konsistens.



Kanadisk lønnetre i høstprakt.

For å få en holdbar sirup, må saften fortykkes 40 – 50 ganger. Dette vil si at av 40 – 50 liter av den tynne søte saften produserer til slutt 1 liter lønnesirup. Dette er omtrent samme mengde som en fullvoksen lønn produserer hvert år. Når en tenker på at et lønnetre må være hele 40 år gammel for å kunne tappes, og da ikke produserer mer sirup enn den ene literen, kan man forestille seg hvor store disse skogene må være for at slik sirup skal kunne utvinnes i fatmengder. Hvor lange strekninger disse hestesledene må tilbakelegge for å få fylt fatene blir da heller ikke få!

De siste årene har det også blitt tatt i bruk mer moderne tappemetoder med bruk av plastslanger som monteres i barken på trærne, noe som letter innsamlingsarbeidet.



På en utvokset lønn (ca. 80 – 100 år gammel) kan man sette maksimalt 4 innsamlingskar.

## Palmesirup

I tropiske strøk vokser mange hundre forskjellige palmetrær, men bare noen få viktige sorter er næringsmessige til nytte for mennesker: kokospalmen, oljepalmen og arengapalmen er noen av disse. Madal Bal henter sin palmesirup fra et utvalg palmesorter i Sørøst Asia og på Sri Lanka. Innhøstingen skjer under strengt oppsyn for å sikre fornyelse av regnskogen i disse områdene.



Palmesirup får man ved å skjære av de unge blomsterknoppene. Fra disse drypper den søte saften ned i beholdere. Man klatrer så opp og ned i palmene for å hente saften fra disse beholderne.

Den utvunne palmesaften kokes deretter over åpen ild i store beholdere, og blir til sirup og sukker. Palmesaften anvendes normalt bare der den blir utvunnet. Den eksporteres ikke ettersom den er vanskelig å lagre i det varme klimaet uten at den begynner å gjære. For å gjøre den holdbar, kokes det meste av den til fast, brunaktig sukker.

Palmesukker anses for å være en delikatesse. I de områder hvor den stammer fra, foretrekkes den framfor hvitt sukker på grunn av den gode smaken. Gjennom analyse har man også funnet ut at palmesirupen er svært rikholdig på mineraler, noe som er viktig for dens vesentlige rolle i Sitronsaftkuren.



## Natursirup – den ideelle kombinasjonen

Lønne- og palmesirup er to mineralrike safter. De inneholder mineraler som kompletter hverandre på en utmerket måte.

Analyseresultat av sirupen er som følger:

### Madal Bal Natursirup - mineralinnhold

Mineralinnhold mg pr 100g (variasjoner kan forekomme pga værforhold)		Sammensetning pr 100g	
Jern	2.88	Vann	23.3
Mangan	1.20	Protein	0.56
Sink	2.69	Fett	0.30
Magnesium	20.3	Karbohydrat (frukt-sukker)	74.6
Kalsium	86.8		
Natrium	45.7		
Kobber	0.15		
Kalium	395.0		

Lønnesirup er rik på mangan og sink, to emner som mangler nesten helt i palmesirup. Palmesirupen har derimot mer kalium og natrium, som er svært viktige for kroppens cellefunksjoner, og bidrar dermed også til dens renseprosesser. Når disse to sirupene blandes i riktig forhold, får man et rikt og balansert forhold av mineralelementer, noe som er av stor betydning for Sitronsaftkuren.

Opprinnelig brukte man Grad A-lønnesirup til Sitronsaftkuren, men erfaringene viser at bedre resultat oppnås med den mineralrike Grad C- lønnesirupen, i kombinasjon med palmesirup. Den unike Madal Bal Natursirupen består derfor av disse to, og blandingen er laget for - og spesielt tilpasset – Sitronsaftkuren. For den næringsbevisste kan Natursirup også være et delikat søtningsmiddel, med både arktisk og tropiske toner, som egner seg svært godt til for eksempel frukt, ulike drikker og pannekaker.



## 4. SITRONSAFTKUREN

### Gjenoppbygging av kroppens balanse

Nå til kurens praktiske sider. Hovedformålet med Sitronsaftkuren er som sagt å rense kroppen og fjerne avfallstoffer og gifter som har samlet seg i systemet. I første rekke renses og avlastes matforbrenningsorganene, men også andre utsondringsorgan som nyrer og lever avlastes og renses. Under den prosessen kommer enkelte celler til å bli gjenoppbygget, og sykt, dødt og forherdet materiale kommer til å brytes ned og bli utskilt. Blodtrykket reguleres, og gjenoppbygging av et friskt blodomløp kommer i gang. Slik kan elastisiteten og ungdommeligheten i kroppen bevares uavhengig av alder.

Denne kuren er ikke beregnet til å anvendes ved noen bestemt sykdom, men gir kroppen mulighet til å samle seg, rengjøre og bygge opp sitt naturlige forsvar. Dette er altså en renseskur som kan anvendes for flere ulike formål. Man kan også ta kuren med et forebyggende formål, som før en forkjølelse- eller influensasesong.

Et overveiende stort antall sykdommer har sin opprinnelige årsak i matforbrenningssystemet; næringen blir ikke riktig fordøyd, og dermed samler det seg avfall og giftstoffer. Gjennom Sitronsaftkuren avlastes man disse organene - og ved å følge opp kuren med et sunt, lett kosthold kan en også etter kuren holde dette viktige systemet friskt.

Overvekt er kanskje den vanligste årsaken til at mennesker beslutter seg for å prøve denne kuren. Sitronsaftkuren er absolutt en fortreffelig slankekur, men også mye mer enn det. Mange overvektige mennesker mister under kuren opp til 1kg fett om dagen. Dette skjer uten noen skadelige bivirkninger, da kurens ingredienser har alle vesentlige sporemenner og ingen mangeltilstand oppstår i kroppen. Man kommer ikke bare til å gå ned i vekt under denne kuren, men også merke at huden blir renere og at en føler seg bedre. Det oppnås kort sagt en sunn *likevekt*.

### Hvor lang faste?

Kuren bør gjennomføres i minst 10 dager, og i ekstreme tilfeller kan man under legetilsyn forlenge tiden opp til 40 dager (Stanley Burroughs forteller om et tilfelle hvor kuren ble forlenget til 120 dager). Kuren inneholder alle livsviktige næringsstoffer som kroppen trenger under denne tiden. Om man gjør denne kuren 3 – 4 ganger om året kommer den til å gjøre underverker for kroppens helse.

En god målestokk for hvor langt renselsen har kommet er *tungens* utseende. Under renselsen dannes det et tydelig belegg på tungen, men så snart den ikke

lenger er hvitaktig, men klar og rosa kan en betrakte renselsesprosessen som avsluttet.

Erfaringer har vist at tungen etter 10 dager hos de fleste fremdeles har noe belegg, og mange ganger selv etter en 14 eller 20 dagers kur. Dette betyr at det er mer kroppen forsøker å rense ut, og at du ved en senere anledning bør ta kuren igjen.

## **Tilberedningen**

For et glass vann (3dl) behøver du:

- 2 spiseskjeer nypresset sitronsaft (ca ½ sitron)
- 2 spiseskjeer Natursirup
- en knivspiss cayennepepper

Tilsett så mye vann at drikken smaker godt. Hvis man tar mindre vann, så unngå å drikke ytterligere væske samtidig, som vann eller te, da magebesvær kan oppstå hos enkelte. Totalt bør du drikke ca 3 liter væske per. dag.

Sitronsaft, Natursirup og cayennepepper blander man i et glass og fyller det så med lunkent – eller kaldt – vann. Oppbevar kannen med Natursirup i kjøleskap etter åpning.

Cayennepepper er nødvendig da krydderet er slimoppløsende og varmende, og hjelper til med å bygge opp blodet. Det inneholder, i tillegg til Natursirupen og sitronene, mange vitaminer fra B-gruppen.

Man kan under dietten iblant også drikke peppermyntete som gir avveksling og understøtter renselsesprosessen. Da kan også lukt fra munnhulen og kroppen – som kan oppstå under utskillelsen av avfallstoffer – nøytraliseres.

## **Hvor mye saft om dagen?**

Drikk cirka 3 liter av denne fastedrikken om dagen.

*Viktig: Under hele dietten må man ikke ta til seg noen annen næring!*

Da alle nødvendige sporeminer finnes i sitronene og Natursirupen kommer du ikke til å oppleve noen sult.

Anvend bare friske sitroner, om mulig av biodynamisk kvalitet. Om du ikke finner slike på markedet, kan du rolig anvende vanlige, men unngå å bruke sitronsaftkonsentrat, frossen sitronsaft eller kjemisk tilberedt leskedrikk.

Natursirup sammen med de andre ingrediensene kan en finne på velsorterte helsekostbutikker.

Om du er undervektig og er urolig for å få ned mer i vekt, merk deg da dette: Det eneste du kan miste gjennom denne kuren er slimdannelser og avfall. Friskt vev kommer ikke til å bli brutt ned. Mange mennesker som vil gå opp i vekt, gjør dette på enden av diettperioden. Om noen vil gå ned mer i vekt, kan drikken blandes litt svakere.

### **Skikkelig matforbrenning er vesentlig**

Da Sitronsaftkuren er en renseseskur er det bra om du kan hjelpe naturen med å få bort avfallsstoffene. Når kroppen streiker kan grunnen være at du ikke har tilstrekkelig avføring. Desto mer avføring, desto bedre blir resultatet. For de fleste mennesker er det en fordel med en god renses- og avføringste. Drikk denne, først på morgenen og sist på kvelden, under kuren.

En annen god metode er å drikke saltvann. Gjør i stand en liter lunkent vann iblandet to strøkne skjeer havsalt. Anvend havsalt og ikke vanlig koksalt. Det første du gjør på morgenen er å drikke hele literen med saltvann på fastende mage. Denne løsningen kommer da på en halvtime til å rense hele tarmen. Dette kan du også gjøre så ofte du ønsker i hverdagen for å rense kroppens system for matforbrenning.

Om havsaltvannet ikke virker i begynnelsen, kan du justere saltmengden til du finner den konsentrasjonen som passer for deg. Dette er en helt naturlig måte å rense tarmsystemet på.

Mange kan med fordel anvende avføringste på kvelden, og saltvann på morgenen for å rense ut. Om det er vanskelig for deg å benytte saltvannet, så bruk en god avføringste både morgen og kveld. Avføringsprosessen er et viktig punkt i Sitronsaftkuren ettersom alle avfallsprodukter må forlate kroppen og ikke lagres på nytt et annet sted i kroppen.

### **Verken tilleggsnæring eller piller**

En del vil under kuren ta vitaminpiller eller andre næringstilskudd. Dette leder dessverre til en mislykket kur. I løpet av rengjøringsprosessen befrir



våre celler seg fra giftige avfallstoffer. Først når disse har forlatt kroppen, er kroppen igjen klar til å ta til seg ny næring, så det er ikke tilrådelig å ta andre næringsstoffer i løpet av Sitronsaftkuren.

Et spesielt problem er når du av helsemessige årsaker må ta medisiner ordinert av en lege. Prinsipielt forstyrrer disse medisinene rensesprosessen, og det er tilrådelig å snakke med en lege om en eventuell pause i bruken av disse medisinene. Oppsøk helst en lege som har forståelse for naurlegemetoder. Tidskrifter for naturmedisin og ulike helseforeninger kan hjelpe deg å finne en lege med en slik bakgrunn.

Framgang med Sitronsaftkuren om man samtidig inntar medisiner kan nok ikke garanteres, men erfaringer viser at en renselse likevel har god virkning på hele organismen.

Det du må konsekvent avstå fra er tilleggsnæring i form av søtsaker. Kaffe er heller ikke å anbefale da renselse blir vanskelig.

### **Svakhetsfølelse under kuren**

Under kurens forløp virker det som at mange mennesker er i et indre opprør, og ser kanskje ikke så godt ut som vanlig. Sitronsaftkuren er i seg selv ikke årsaken til dette problemet, men en del saker berøres, både fysisk og i vår indre psyke, og bringes til overflaten. Enkelte kaster opp, har vondt forskjellige plasser i kroppen og eller føler seg svak og søvnig. Slik svakhet kommer av avfallstoffer som sirkulerer i våre blodkar, og er ikke forårsaket av mangel på næring eller vitaminer. Kuren inneholder i flytende form alt det som et menneske behøver over 10 dager – eller lengre tid.

Ta om nødvendig mer tid til hvile – og ro ned hverdagens aktiviteter noe. De fleste kan under kuren fint klare sitt daglige arbeid. Fortsett med kuren, ikke å gi opp! Og ikke lur deg selv ved å spise en godbit eller to, da står framgangen til hele kuren på spill!

Erfaringer viser at den tredje eller fjerde dagen kan være den verste i denne sammenheng. På det tidspunkt er alle avfallstoffene utløste, men ennå ikke utsondret og sirkulerer derfor i blodet. Den femte dagen blir dette forhold som regel bedre – og de største vanskeligheter over.

Om du lider av en kronisk sykdom som for eksempel hudutslett, kan du også iblant merke at symptomene forsterkes under kuren. Dette er en naturlig prosess, huden er jo et viktig utsondringsorgan og skiller også ut avfallsstoffer. Så snart disse har forlatt kroppen tilbakestilles likevekten og huden blir renere enn noensinne.

## **Sitronsaftkuren for alkoholikere og røykere**

Sitronsaftkuren er også bra for den som vil bryte med alkohol eller røyking. De kjemiske forandringer, og renselsesprosessen under kuren, kan oppheve det sterke begjæret og de mange abstinenssymptomer som vanligvis forekommer når en forsøker å bryte med slike stimuli. Etter hvert vil de forsvinne helt. Vanskelighetene med å avstå fra alkohol, røyking og narkotika minsker betydelig gjennom Sitronsaftkuren.

Om du ønsker å slutte å røyke, og tidligere har røykt mye, skal du ikke slutte brått fra den ene dagen til den andre. Reduser heller den daglige mengden allerede før kuren slik at du kan ha som mål å slutte helt å røyke under kurens fjerde eller femte dag. Kroppen har da ennå tid til å skille ut de oppsamlede giftstoffene slik at behovet ofte forsvinner helt når kuren er avsluttet. Her gjelder det – som i alle helsekurer – at de bare kan ta bort de kroppslige likevektforstyrrelsene.

Skulle grunnen til ditt behov for å røyke være helt eller delvis av psykisk natur kommer kuren nok ikke til å hjelpe alene. Da kan det anbefales psykologiske eller meditative metoder som bidrar til å styrke den indre sikkerheten. Dette er svært viktig da tobakk og andre substanser ofte er en flukt fra forlegenhet og usikkerhet.

## **Avslutning av Sitronsaftkuren**

Overgangen fra Sitronsaftkuren til et normalt kosthold er veldig viktig! Etter en lang faste er fristelsen stor til å brått ta til seg altfor mye. Når vi lar matforbrenningssystemet hvile seg i ti dager må vi gi det god tid til å vinne seg til normal næring igjen. Dette tar ytterligere 2 -3 dager. Først da er kroppen igjen forberedt til å bearbeide normal kost.

### **Overgang for råkostpisere:**

Drikk første og andre dagen etter kuren flere glass nypresset appelsinjuice, denne juicen vil forberede fordøyelsessystemet på å vende tilbake til normal matforbrenning. Om du før eller etter kuren har hatt problemer med fordøyelsen kan du spe appelsinjuicen ut med vann. Drikk langsomt!

Også den tredje dagen drikker du appelsinjuice på morgenen. Spis så noen ferske frukter ved lunsjtiden og til kvelds flere frukter eller en grønnsakssalat. Du kan deretter begynne å spise din vanlige råkost igjen som normalt.

### **Vanlig overgang:**

Drikk første dagen flere glass med nypresset appelsinjuice. Drikk langsomt! Neste dag kan du ta appelsinjuice igjen om morgenen og midt på dagen, men så på ettermiddagen kan du gjøre i stand en lett grønnsaksuppe etter følgende oppskrift:

#### LETT GRØNNSAKSUPPE

Anvend ulike typer grønnsaker som poteter, selleri, gulrøtter, løk, tomater, zucchini, litt persille og gressløk. Som krydder kan en bruke tørkede grønnsaker, vegetabilsk buljong, chili, karri, cayennepepper etc. Man kan også tilsette litt råris, men ikke kjøtt eller kjøttbuljong. Bruk bare litt salt og lær deg å nyte grønnsakenes naturlige aroma.

Spis den samme suppen også om kvelden, hovedsakelig buljong og litt av grønnsakene. Du kan spise litt knekkebrød eller riskaker, men ikke loff eller kjeks.

Den tredje dagen drikker du som før appelsinjuice på morgenen, til lunsj litt suppe og på kvelden kan du lage i stand et måltid av kokte grønnsaker, en salat eller et fruktfat. Spis ikke kjøtt, fisk, egg, brød, konditorvarer, svart te, kaffe eller melk i de tre første dagene etter kuren. Fra den fjerde dagen kan du spise normalt.

Som Stanley Burroughs peker på er avslutningen av en renseskur en god anledning til å sette et fullverdig kosthold i sentrum. Gi kroppen all de næringsemner den behøver som byggeklosser for god helse, og for å holde vekten i rett balanse. Spis gjerne en stund etter kuren naturlig rikholdig tilleggsnæring - som for eksempel blomsterpollen.

Før du starter på selve Sitronsaftkuren bør du nå gjenta alle stegene av den i ditt minne:

1. Les gjennom alle avsnitt igjen grundig.
2. Forbered deg innvendig på kuren til du kjenner at tiden er rett for å begynne.
3. Drikk kvelden før kuren litt renses- og avføringste.
4. På morgenen drikker du saltvann eller en kopp rensende te for emneomsetningen. Dette fortsetter du med under hele kuren; hver morgen og hver kveld.
5. Følg nøye anvisningene for Sitronsaftkuren
6. Pass på at du på slutten av kuren langsomt forbereder kroppen på å innta normal føde. Bruk absolutt tre dager på dette!

## **Variasjoner av Sitronsaftkuren**

En kan gjerne erstatte sitronene med limefrukter der disse er tilgjengelige. Om du har anledning til å feriere og slappe av på tropiske breddegrader når du tar kuren, kan du også benytte sukkerrørsaft i oppskriften. Fersk sukkerrørsaft er som Natursirupen et naturlig utvunnet sukker. En mulig sammensetning for et glass kan da være: to spiseskjeer nypresset sitron- eller limesaft, 1.5 dl nypresset (ikke fra konsentrat) sukkerrørsaft og litt cayennepepper.

Honning eller andre former for sukker og søtningsmiddel egner seg derimot ikke for denne kuren.

## 5. DEN ÅNDELIGE RENSELSEN

Hittil har vi sett på Sitronsaftkuren som en metode for kroppslig renselse. Erfaringer viser at kuren også har en rensende effekt på menneskets psyke og ofte har positive effekter på allmenntilstanden.

*Mens sana in corpore sana* – et sunn sjel i et sunt legeme var en kjent læresetning blant romerne. I dag sier vi gjerne "mennesket er hva det spiser". Makrobiotikere har den oppfatning at kosten er utslagsgivende for ens lykke og karakter. En japaner spurte meg en gang om menneskene her i Vesten var så kalde og aggressive fordi de spiste så mye kjøtt. De som kjenner den vennlige, høflige og glade japanske kulturen (hvor vegetarisk kost er en integrert del) undrer seg ikke over et slikt spørsmål.

Det er nærliggende å tro at mat har noe å gjøre med vår indre bevissthet. Helgener og munkene har alltid lagt inn fasteperioder i sine liv, ikke for å gå ned i vekt, men for å "rense seg åndelig". Dette viser også nødvendigheten av en ren kropp for en ren klar bevissthet.

Sitronsaftkuren kan være et redskap for slik psykiske renselse slik også mangfoldige innsendte brev viser. Økt konsentrasjonsevne, det at hele ens vesen føles ubesværlig og lett – at man føler seg som "et nytt menneske" er vanlige tilbakemeldinger om kuren. Mange mennesker finner også tilbake til sine indre liv – etter å ha blitt for oppslukt av hverdagens ytre jag.

Å bli av med overflødige kilo, rense hele organismen og komme tilbake til en sunn likevekt er viktige resultater for Sitronsaftkuren. Men ofte er den indre balanserende effekten også veldig sterk og kan bli innledningen til et helt nytt levesett - med et forbedret kosthold – som også nærer dypet av menneskets indre vesen.

Meditasjonsteknikker og yogaøvelser kan med fordel benyttes i løpet av – og gjerne etter - kuren. Disse fokuserer og "rengjør" våre tanker og følelser, og kompletterer dermed Sitronsaftkuren som gjør det samme for kroppen. Selv enkle pusteøvelser i noen minutter hver dag kan være svært effektive. Du forstår altså, denne kuren kan gi deg mer det du kanskje trodde til å begynne med!

## 6. SITRONSAFTKUREN SOM NATURLEGEMETODE

For Stanley Burroughs, som var den første forsker på Sitronsaftkuren, dreide kuren seg om mye mer enn slanking og renselse. Den var en del av en omfattende naturlegemetode. Før vi går nærmere inn på den, skal vi se litt på hans oppfatning av sykdommenes årsaker, og av skolemedisinens muligheter og begrensninger.

Her følger et kort sammendrag av Stanley Burroughs' synspunkter:

- Mange faktorer virker inn på kroppens helsetilstand, som kroppslig aktivitet og arbeide, sport og hathayoga. I vår tid hvor en ofte rører så lite på seg er det viktig med et bevisst treningsprogram. En kropp i god form holder seg friskere.
- En godt utdannet massør kan i noen tilfeller utrette under når han masserer smerte- og krampeaktige steder på kroppen. Massasje avspenner og øker blodsirkulasjonen samtidig som den stimulerer organer og celler i kroppen. Denne formen for behandling er den eldste i legekunsten, og er generelt en svært virkningsfull metode.
- Dampbad er også velgjørende, og fremfor alt i kombinasjon med massasje og fysiske øvelser
- En annen behandlingsform er anvendelsen av legerurter. Disse kan gi kroppen næringselementer den mangler, og slik rette opp mangeltilstander som har oppstått gjennom et ensidig kosthold.

### En omfattende forståelse er nødvendig

Alle metoder so ikke har en helhetsforståelse for menneskenes behov – både fysisk og psykisk – kommer til slutt til å mislykkes. Begrensinger innen medisin kommer til å være der så lenge forståelsen er begrenset. Sideeffekter og feilsteg opphører først når vi anvender naturens egne grunnlover med et holistisk syn på medisin og mennesket – da kan den kalles "sann" eller "riktig".

Så snart menneskene har lært å kjenne helsens grunnlover og deres kraft, behøver man ikke studere så inngående de mange komplikasjoner og detaljer i ulike former for sykdom. Disse sykdomsforløp er som bladene på et tre, alle kan være ulike. I stedet for å studere linjene i hvert blad ved sykdom, må en gi vann og næring til stammen på dette livstreet og følge naturens grunnregler – da vil Skaperverket hjelpe oss.

Enkelheten, fullstendigheten og den slående effekten av naturlegemetodene er overveldende. Den vanlige såkalte "sunne fornuft" har vanskelig for å fatte at

disse metodene – som langsomt blir akseptert – virkelig har slik suksess. *At de virker er jo til slutt det vesentlige!*

Til tross for at den naturmedisinske kunnskapen synes for mange å være ny og revolusjonerende, har den eksistert lenge. Det er nesten som den har ventet på at noen i vår tid skulle gjøre den allment kjent – vekke det tidløse til liv igjen og dele nytteverdien med alle.

Stanley Burroughs pekte på at selv om noen av prinsippene i Sitronsaftkuren synes å stå i et motsetningsforhold til det vi tidligere har lært, vil dette ikke hinder for at kuren faktisk virker. Først om du prøver den får du dine egne konkrete bevis på spørsmålet om virkning.

Målet er at kroppen alltid skal lege seg selv, mente han, og sa ofte; "Den menneskelige organismens evne til å lege seg selv er ubegrenset! ". En må bare gi kroppen en reell mulighet til dette!

## 10. EN RUNDSPØRRING

Følgende lille statistikk kommer fra en gruppe på 250 personer som alle gjennomførte Sitronsaftkuren.

Over en 10-dagers kur kunne man notere en gjennomsnittlig vektredning på 5,14 kg, og hvor 45 % hadde gått ned mer enn dette. Av disse hadde 23 % en vektredning på mer enn 6kg, 15 % mer enn 7kg og de resterende 7 % mer enn 8kg!

Spørsmålet "Hvor mange kilo har du gått ned under kuren?" ble besvart som følger:

<u>Kurens lengde i dager</u>	<u>Antall personer</u>	<u>Vektredning pr. person i kg</u>
1-5	17	2,76
6-9	72	4,36
10	108	5,14
11-20	44	6,27
21-60	9	11,11

Av de 250 personer som deltok i undersøkelsen gjennomførte 108 personer kuren i de ti anviste dagene. 89 på kortere tid og 53 over lengre tid.

<u>Vektredning i kilo</u>	<u>Antall personer i %</u>
2	-
3	10 %
4	20 %
5	25 %
6	23 %
7	15 %
8	7 %

### Lengre og kortere kurer

Over 20 % av deltagerne gjennomførte kuren over lengre tid enn 10 dager, i et spesielt tilfelle opp til 61 dager – hvor kvinnen hadde vært positiv feedback om kuren. Vi vil imidlertid råde alle som vi strekke kuren over mer enn to uker å gjøre dette i samråd med lege.

Også hos de personer som gjennomførte kuren på kortere tid enn 10 dager, så mange positive utslag. En reell virkning kan man likevel ikke forvente seg etter en 6 – 7 dagers kur. Vektredningen under 6 -9 dagers kur var bare litt mindre enn en 10 dagers kur.



## 90 % av deltagerne begeistret

174 personer i undersøkelsen ga kuren den høyest mulige karakter, "Meget bra", 49 personer fant kuren "Bra". Dette betyr at hele 88 % av deltagerne sa seg fornøyde med Sitronsaftkuren – et resultat som knapt noen annen kur kan vise til.

Spørsmål: Hvordan bedømmer du kuren?

Meget Bra	69,6 %
Bra	19,6 %
Middels	4,0 %
Dårlig	2,4 %
Veldig dårlig	2,0 %
Bedømmelse savnes	2,4 %

Over 80 % noterte ikke bare vektneidgang, men kunne fortelle om andre positive forandringer. I første rekke ble det nevnt en bedre allementilstand, finere hud, økt presentasjonsevne og at man følte seg i bedre humør. Andre nevnte blant positive forandringer at de hadde fått vakrere hår og negler, bedre søvn, bedre sirkulasjon og færre kroniske plager. Mange synes det var synd at kuren ikke er mer kjent, og neste alle ønsket å gjenta kuren ved en senere anledning.

## 7. EPIDEMIER OG VIRUS

### **Hvor kommer epidemier fra?**

Stanley Burroughs svar på dette spørsmål er svært interessant: Gjennom tidene har det bestandig oppstått ulike typer epidemier. Hvorfor dette hender er ennå ikke klarlagt. I tidligere tider trodde man de var djevelens verk eller Guds straff.

I dag mener man at dette dreier seg om smittsomme sykdommer som spres gjennom sykdomsbrambringende emner. Denne tro har ført, ifølge Burroughs, til en farlig utvikling innenfor medisinen; stadig nye, sterkere og mer virkningsfulle midler, gifter og antibiotika blir utviklet for å forstyrre det man anser å være roten til de forskjellige sykdommer. En tror at ved å drepe disse levende emner finner en helbredelse, men tross massiv forskning finnes jo sykdommene fremdeles

### **Er virus våre venner?**

Den ortodokse medisinen ser ofte ut til å handle etter teorien om at vår kropp var frisk til sykdomsfremkallende substanser eller virus kom og forstyrret den. I virkeligheten er cellenes og organenes oppbyggingsmateriale mangelfull og derfor mottakelig for sykdom.

På ulike steder i kroppen lagres ubrukbare avfallsstoffer. Dette inntreffer i lymfekjertlene, leveren, fordøyelsessystemet og andre organer, og forårsaker at funksjonene i disse avtar.

Dette kan ta form av utvekster og svulster som for oss kan minne om en slags svamp. Tilveksten og spredningen av disse er avhengig av ubrukbart materiale som finnes overalt i kroppen. Om disse avfallstoffene øker, vokser også svulstene i et forsøk på å holde kroppen ren. Svulstene absorberer giftene og forsøker å suge til seg avfallstoffer fra organene. Dette er naturens plan for å befri kroppen fra sykdommer. Dersom vi slutter å gi næring til disse svulstene og renser vår kropp, hindrer vi svulstenes videre vekst, de løser seg opp og utsondres av kroppen. De kan ikke få næring av friskt vev.

Vi tilbringer en stor del av vårt liv med å utvikle sykdommer, og resten av livet med å prøve å kvitte oss med de, eller vi dør under disse anstrengelsene. Desto mer vi søker etter underkurer, desto mer innsnevret blir vi i det komplekse mangfold av sykdommer. Enkle synspunkter og enkel behandling har fra gammelt av vist seg å være den beste veien mot å eliminere sykdommer.

Bakterier og virus er ikke årsaken til våre sykdomsproblemer. Derfor trenger vi ikke alle mulige gifter for å ta knekken på dem. Mennesket kommer aldri til å finne det middel som kan ødelegge alle smittestoffer, uten at mennesket selv blir ødelagt. Bakterier og virus er våre venner, gir vi dem bare anledning, kommer

de til å bryte ned de store avfallsmengdene i kroppen vår, samtidig med at de hjelper kroppen vår med å kvitte seg med dem. Disse bakterier og virus er bare tilstedeværende om vi gir dem grobunn slik at de kan vokse og formere seg. De finnes der for at avfallstoffer ikke skal skade friskt vev. På denne bakgrunn kan alle mulige sykdomstilfeller betraktes under kun *en* kategori; forgiftning. Når vi lærer oss å innta riktig næring og unngå skadelige og slimdannende matslag, kan vi bygge en sunn kropp og bli motstandsdyktige mot de ulike sykdommer.

Så langt Stanley Burroughs teoretiske oppfatning, sentralt i hans naturterapi-praksis er Sitronsaftkuren for å gjenopprette kroppens egne mekanismer i å forebygge og lege sykdom.