



Die Zitronensaft-Kur

Das bewährte Saft-Fasten zur Gewichtsreduzierung und Entschlackung. Mit dem Saft wildwachsender Kithul-Palmen aus Ceylon und wildwachsender Ahornbäume aus Canada – reich an Mineralien und Spurenelementen.

Immer mehr Menschen machen sich Gedanken über ihre Gesundheit, haben Schwierigkeiten mit dem Körpergewicht, befürchten Überlastungen des Organismus durch Schlacken und Ablagerungen. Auf der Suche nach natürlichen Methoden bietet sich die Zitronensaft-Kur an, da sie für jeden gesunden Menschen über einen befristeten Zeitraum unproblematisch und ohne schädigende Nebenwirkungen durchzuführen ist. Die Zitronensaft-Kur ist eine Saft-Fasten-Kur. Seit Menschengedenken wird das Fasten zur körperlichen und geistigen Reinigung durchgeführt. Es ist eine wissenschaftlich anerkannte vorbeugende Maßnahme die auch zur Gewichtsreduktion geeignet ist.

Schlank und rundum fit

Befürchtungen, dass während der Kur eventuell ein Proteinmangel entstehen könnte, sind nicht angebracht, da die Menschen in der Bundesrepublik täglich weit mehr Eiweiß zu sich nehmen, als sie tatsächlich benötigen.

Ein stetes Überangebot kann jedoch zur Überbelastung von Organismus und Stoffwechsel führen, so dass ein kurzfristiges Einschränken der Proteinzufuhr eine nützliche Entlastung für den Körper bedeutet.

Zu beachten ist weiterhin, dass während dieser Kur zwar kaum Vitamin B angeboten wird – da es sich aber nur um einen kurzen Zeitraum handelt, ist das nicht maßgebend.

Die tägliche milde, darmfloraschonende Darmreinigung durch Kräuter-Abführtee ist kurzzeitig als Vorbeugung gegen Darmerkrankungen empfehlenswert.

Bei der Durchführung der Zitronensaft-Kur erlebt jeder Einzelne ein völlig neues Körpergefühl: der Hunger verschwindet nach kurzer Zeit und die Leistungsfähigkeit steigert sich zusehends – „Schwung und Elan“ nehmen zu, Fettpolster ab.

Eine auch häufig beobachtete erfreuliche Nebenwirkung ist, dass vorher regelmäßig eingenommen Schmerz, Schlaf und Abführmittel nicht mehr benötigt werden oder deren Einnahme sich zu mindestens stark einschränken lässt.

Die Zitronensaft-Kur

besteht aus folgenden Zutaten (Minimum 6 Tassen pro Tag):

Zitronensaft	2 EL pro Tasse
Neera Baum-Syrup	2 EL pro Tasse
Cayennepfeffer	in Prisen

Die Anleitung für mehrtägiges Fasten (5-10 Tage):

Am einfachsten ist es, sich den Tagesbedarf Neera Baum-Syrup-Fasten-Drink (1-3 Liter oder 6-12 Tassen) täglich frisch anzumischen. Für 1 Liter benötigen Sie etwa 5-7 EL Neera Baum-Syrup, 5-7 EL frisch gepressten Zitronensaft und eine kleine Prise Cayennepfeffer.

Trinken Sie – gut über den Tag verteilt – immer dann den Neera Baum-Syrup-Fasten-Drink, wenn Sie Appetit oder Hunger verspüren. Der Drink kann – je nach Geschmack – entweder warm oder kalt verzehrt werden. Zusätzlich sollten Sie aber auch noch reichlich Wasser und ungesüßten Tee trinken.

Bitte achten Sie bei dieser Kur unbedingt darauf, dass sie täglich mindestens 3 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen (Zitronensaft + Neera Baum-Syrup + Tee + Wasser).

Bei Bedarf kann morgens als Erstes und abends als Letztes ein guter Kräuter-Abführtee zur Unterstützung bei der Ausscheidung der Abfallstoffe getrunken werden.

Nach dem Fasten sollte der Körper langsam wieder an die übliche Nahrung herangeführt werden. Dazu benötigen Sie 2-4 Aufbau-tage.

- 1. Tag:** frisch gepresster Orangensaft und weiterhin den Neera Baum-Syrup-Fasten-Drink.
- 2. Tag:** frisch gepresste Fruchtsäfte sowie am Abend eine leichte Gemüsesuppe oder ein Apfel. Der Neera Baum-Syrup-Fasten-Drink kann auch am 2. Aufbau-tag weiterhin 1-2 mal getrunken werden.
- 3. Tag:** frisch gepresste Säfte, Gemüsesuppe und gedünstetes Gemüse.

Es empfiehlt sich nach dem Fasten – zur Verbesserung der Darmflora – täglich an 5 aufeinander folgenden Tagen einen EL eingeweichte Leinsamen zu essen.

Ausserdem hat es sich als durchaus sinnvoll erwiesen, nach dem Fasten ein Nahrungsergänzungsmittel mit hochwertigen natürlichen Vitalstoffen (Mineralien, Spurenelementen, Vitaminen etc.) unterstützend einzunehmen. Ihr Reformhaus oder Ihre Apotheke berät Sie gern.

Viele zusätzliche positive Effekte

In der Leber finden zahlreiche Stoffwechselreaktionen statt, deren Bedeutung für den Organismus darin besteht, körpereigene und körperfremde Stoffe unschädlich zu machen.

Diese „Entgiftungsfunktion“ der Leber wird durch die Zitronensaft-Kur besonders unterstützt. Durch den Glucose-Anteil des Neera Baum-Syrup-Fasten-Drink - aber auch durch die darin enthaltene Ascorbinsäure (Vitamin C) – wird die Leber zusätzlich geschützt.

Darüber hinaus werden während der Zitronensaft-Kur auch die Nieren durch die Aufnahme reiner flüssiger Nahrung (mindestens 3 Liter Flüssigkeit pro Tag) gut unterstützt.

Ebenso kann bei den Blutfettwerten häufig eine erfreuliche Senkung auf Normalwerte verzeichnet werden.

Desweiteren ist Vitamin C für die Gesunde Erhaltung von Knoche, Zähnen und Blutgefäßen unverzichtbar, unterstützt die Abwehrkräfte des Körpers und spielt bei der Aufrechterhaltung der Antioxidans (Substanz, die die durch Sauerstoff bedingte Zersetzung der Zelle verhindert) ebenfalls eine wichtige Rolle.

Da man während der Zitronensaft-Kur dem Körper über 60 mg Vitamin C pro Tag zuführt (die DGE empfiehlt 75 mg pro Tag für den Erwachsenen), werden eventuelle diesbezüglich vorhandene Mängel ausgeglichen und der gesamte Organismus wird durch den verbesserten Zellstoffwechsel mobilisiert.

Dadurch ist der Körper in der Lage, sich von belastenden sowie schädigenden Ablagerungen und Rückständen zu befreien, worin auch der Grund liegt, weshalb man sich mit der Zitronensaft-Kur ausgesprochen wohl und leistungsstark fühlt.

Der Neera Baum-Syrup stellt – als hochwertiges Additiv – eine sinnvolle Ergänzung zum Zitronensaft dar, denn er enthält neben Kohlehydraten die wertvollen Mineralstoffe Kalzium, Magnesium, Zink, Eisen, Mangan, Natrium und Kalium.

Da die notwendige Energieversorgung des Organismus – insbesondere der Nerven- und Gehirnzellen, welches ausschließlich auf Traubenzucker als Energiequelle angewiesen sind – durch den hohen Gehalt an Kohlenhydraten des im Neera Baum-Syrup enthaltenen Frucht- und Traubenzuckers gewährleistet ist, kann während der Zitronensaft-Kur auch kein Hungerdiabetes oder Hungerazidose auftreten.

Cayennepfeffer – als weiterer Bestandteil der Zitronensaft-Kur – wirkt in kleinen Mengen anregend und schleimlösend, sowie stimulierend und stärkend auf die Verdauungsorgane.

Ihr Ansprechpartner:

DIETREX® – Dieter Schmidt Handelsgesellschaft mbH

Weisser Straße 143 – 145 | Halle 5

50999 Köln

Tel +49 (0) 221-935545-0

Fax +49 (0) 221-935545-21

dietrex@dietrex.de

www.dietrex.de