



DE CITROENSAPKUUR

*De eenvoudige en zeer succesvolle reinigingskuur
in al haar aspecten*

Editie Mei 2020

Citroensapkuur - Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën, of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Over de citroensapkuur

Reiniging is het geheim van een vitaal leven. Je ontdoet je lichaam van schadelijke stoffen, die zich hebben opgehoopt in (vet)weefsels, organen en darmen. Dit e-book beschrijft een eenvoudige en zeer succesvolle reinigingskuur in al haar aspecten. De Citroensapkuur is al meer dan 40 jaar bewezen effectief!

De informatieve tekst over de Citroensapkuur is afkomstig uit het boek *De Citroensapkuur met C+ Ahornstroop* van K.A. Beyer. De tekst is met toestemming van de uitgever Madal Bal PPST B.V. opgenomen in dit e-book.

Inleiding

De Citroensapkuur is een vorm van vasten. Vasten is het zich geheel of gedeeltelijk onthouden van eten of drinken. Het begrip vasten bestaat al sinds de mensheid; vrijwel alle culturen en religies kennen een vorm van vasten als een manier om het inwendige te reinigen, in balans te komen, weerstand tegen ziekten te verhogen en discipline te bouwen. Wanneer dieren zich fysiek niet in orde voelen, stoppen zij acuut met eten. Ook bij kleine kinderen is dat instinct aanwezig. Het is een heel natuurlijk verschijnsel; door de spijsverteringsorganen te laten rusten, kan het lichaam alle energie richten op de bestrijding van ziektes. Tegenwoordig wordt er aan vasten ook een cosmetische betekenis toegekend. Bijvoorbeeld overgewicht en cellulites worden door een vastenperiode effectief tegengegaan.

Vasten houdt meer in dan alleen maar een tijdje niet eten. Het is absoluut geen risicoloze aangelegenheid. Een hongertoestand zal resulteren in een innerlijke dwanghouding waardoor het zenuwstelsel een negatieve uitwerking krijgt op het functioneren van de organen. Vasten gebeurt vanuit een diepe innerlijke vrijwilligheid, waarbij een verantwoorde mentale voorbereiding en begeleiding van cruciaal belang zijn. Vasten berust op de wilskracht, de overtuiging om het lichaam te reinigen zodat de innerlijke kracht zowel fysiek als geestelijk helder en duidelijk voelbaar wordt.

Er zijn allerlei manieren om te vasten en het aanbod van verschillende vastenkuren groeit enorm. Het is daarom belangrijk een kritische keuze te maken.

De natuurgeneeskunde gaat uit van twee basisprincipes:

1. De mens is een eenheid van lichaam en geest. Wat in ons lichaam plaatsvindt, heeft directe invloed op onze geest en andersom.
2. Alle organismen (dus ook de mens) beschikken over het van nature zelf genezende vermogen. Met voeding en leefwijze wordt de zelfgenezingskracht van het lichaam beïnvloed.

De Citroensapkuur is ontwikkeld door Stanley Burroughs uit Hawaï. Reinigen met de Citroensapkuur is niet alleen eenvoudig, maar ook verrassend effectief zoals talloze getuigenissen al hebben aangetoond.

De kracht van de Citroensapkuur ligt in de effectiviteit op korte termijn; in een zeer korte periode wordt uw hele lichaam zéér grondig gereinigd. Bovendien voelt u zich, nog lang nadat u de kuur gevolgd hebt, beter dan ooit!

Dit e-book begeleidt u met de Citroensapkuur naar de beste resultaten.

Voordat u begint met de citroensapkuur

Lees voordat u begint het volgende goed door.

1. Bestudeer dit e-book grondig, volg de aanwijzingen nauwkeurig op en gebruik uitsluitend de aangegeven producten.
2. Doe de kuur niet langer dan 10 dagen en neem na de kuur zorgvuldig de opbouwdagen in acht.
3. Is dit de eerste keer dat u uw lichaam reinigt en u wilt na lezing van het e-book advies, bel dan de Informatielijn van Madal Bal (070-3651863) of raadpleeg een (natuur)arts die ervaring heeft met reinigingskuren. Reiniging is een bewustwordingsproces en maakt u gevoeliger. Doorzettingsvermogen is soms nodig, maar na afloop voelt u zich fantastisch.
4. Begin pas met de kuur als u zich mentaal terdege hebt voorbereid. Uw psychische gesteldheid, uw motivatie en een al dan niet ondersteunende omgeving zijn van grote invloed op het ervaren en welslagen van de kuur.
5. Begin pas met de kuur nadat u zich ook fysiek heeft voorbereid; voor het beste resultaat is het raadzaam om drie dagen voor de kuur geleidelijk aan minder te eten en meer te drinken (geen alcohol en koffie). Gezien het langdurige verteringsproces van dierlijke voedingsstoffen, kunt u tijdens deze drie dagen beter vegetarisch eten.
6. Realiseer u dat in een gezinssituatie eten een sociale gebeurtenis is waaraan u 10 dagen niet meedoet. Bovendien heeft eten voor sommige mensen een emotionele lading; voeding wordt vaak 'misbruikt' als compensatie van bijvoorbeeld boosheid of verdriet. Dit kan tijdens de kuur conflicten met uzelf veroorzaken.
7. Verzorg uzelf extra goed en luister naar uw lichaam. Doe het wat rustiger aan als uw lichaam daar om vraagt.
8. Beweeg voldoende. Dagelijks wandelen is een uitstekende ondersteuning van het reinigingsproces en heeft een positieve invloed op uw gemoedstoestand.
9. Het kan motiverend zijn om een dagboek bij te houden van uw stemmingen, vorderingen etc. U leeft mee met uzelf, hetgeen tijdens deze periode best belangrijk is.
10. Raadpleeg altijd een (natuur)arts die ervaring heeft met reinigingskuren, wanneer
 - geneesmiddelen gebruikt;
 - psychotisch, depressief of anderszins geestesziek bent (geweest);
 - een infectie hebt;
 - kanker hebt;
 - aan een hart-, vaat-, long-, nier- of leverziekte lijdt;
 - lijdt aan suikerziekte;
 - last hebt van jicht;
 - ademhalingsproblemen hebt;
 - problemen hebt met de bloeddruk;
 - de kuur toch langer dan 10 dagen wilt volgen.

11. Doe de kuur beslist niet wanneer u
 - last hebt van een citrusallergie; -jonger bent dan 16 jaar;
 - zwanger bent of borstvoeding geeft;
 - net een operatie hebt ondergaan;
 - ernstig ziek bent geweest;
 - lijdt aan maag-/darmzweren;
 - tbc hebt;
 - problemen hebt met de schildklier.
12. Indien u de anticonceptiepil gebruikt, dient u er rekening mee te houden dat laxeren een onderdeel van de kuur is. De bijsluiter van uw pil benadrukt onbetrouwbaarheid bij overmatig laxeren. U kunt tijdens de kuur eventueel een ander anticonceptiemiddel overwegen.

De darmen reinigen met de citroensapkuur

Goede voeding is de basis voor een vitaal en creatief leven. Naast het gebruiken van natuurlijk en volwaardig voedsel, hoort hierbij ook het van tijd tot tijd niets eten. Dat is net zo belangrijk als slapen. Zoals u zich tijdens de nachtrust herstelt van vermoeiende invloeden en u zich voorbereidt op een nieuwe periode van waken, geeft u door de onthouding van vast voedsel het lichaam de kans zich volledig te reinigen en het spijsverteringskanaal zich te herstellen. Afvalstoffen en giften worden afgevoerd, die zich als gevolg van een veelal ongezonde leefwijze in de loop der tijd hebben opgehoopt (met als mogelijke gevolgen overgewicht, vermoeidheid of ziektes).

Reinigen met de Citroensapkuur ontlast het spijsverteringssysteem zodat uw darmen en andere organen helemaal schoon gemaakt kunnen worden. Het lichaam kan nu alle energie aanwenden om zich te ontdoen van slakken (= gifdepots, opgeslagen afvalstoffen in vetweefsel en organen) en overtollig vet. U bevordert de frisheid en de veerkracht van uw lichaam, kunt in contact komen met uw innerlijke kracht en ervaren wat het betekent om 'heel' (geheeld en één) te zijn.

De Citroensapkuur is door de productsamenstelling een uitgelezen kuur die het lichaam stimuleert zich optimaal te reinigen. Bovendien krijgt u alle voor uw lichaam onmisbare stoffen binnen. Als u deze kuur twee maal per jaar doet, zal zij een zeer positieve uitwerking hebben op de gezondheid van uw lichaam en geest. U zult het effect van deze manier van reinigen nog lange tijd voelen.

Voor de Citroensapkuur heeft u het volgende nodig:

- versgeperst citroensap, liefst van biologische citroenen
(*u kunt eventueel ook limoenen gebruiken*);
- 1,5 á 2 liter pure C+ Ahornstroop van Madal Bal;
- cayennepeper;
- zuiver water;
- Groene Poeder van Madal Bal;
- kruidentheeën, bij voorkeur biologisch;
- Bijenpollen of Spirulina (*voor tijdens de opbouwdagen*).

Het C+ Ahorn-Citroensap-mengsel bereidt u als volgt: Meng per longdrink-glas (van ca. 0,2 liter) 2 eetlepels citroensap (ongeveer een halve citroen) met 2 eetlepels C+ Ahornstroop en voeg daar warm of koud water aan toe met een snufje cayennepeper (ca. 1/10 theelepel). U kunt ook in één keer 2 liter voor de gehele dag aanmaken (20 eetlepels citroen-sap en 20 eetlepels Ahornstroop).

Gedurende tien dagen drinkt u iedere dag 8-12 longdrinkglazen (*ca. 2 liter per dag*) van dit C+ Ahorn-Citroensap-mengsel.

Aangezien het mengsel alle noodzakelijke spoorelementen bevat, zult u geen honger krijgen. Wanneer u dat wilt, kunt u altijd meer van het mengsel drinken. De stroop bevat 1150 kJ per 100 gr.

De Groene Poeder (een halve tot 1 theelepel), opgelost in een glas water, neemt u in 's morgens direct na het opstaan en 's avonds vlak voor het slapen. Dit doet u gedurende de hele kuur. Ook de avond voordat u begint, neemt u Groene Poeder. Groene Poeder heeft een zacht laxerende werking die ervoor zorgt dat u voldoende stoelgang heeft. *(Indien een theelepel Groene Poeder te weinig is, of juist te veel en u krijgt krampen, pas dan de hoeveelheid aan.)*

's Ochtends kunt u eventueel – in plaats van Groene Poeder – zout water gebruiken, twee volle theelepels zeezout of steenzout op 1 liter water. Helemaal opdrinken! Ongeveer een half uur na het innemen zullen uw darmen gespoeld worden. Let wel: u kunt zeer misselijk worden van dit water op uw nuchtere maag en willen overgeven. N.B.: als u een hoge bloeddruk, een nier- of hartziekte hebt, mag u géén zout water drinken.

Tenslotte

Drink per dag in totaal tenminste 3 liter vloeistof, bestaande uit het C+ Ahorn-Citroensap-mengsel, de kruidentheeën en eventueel bron-/mineraalwater (zonder toevoeging van koolzuur). Veel drinken zorgt ervoor dat uw uitscheidingsorganen niet al te zeer belast worden door de giften en afvalstoffen;

- gebruik beslist geen ander voedsel of enigerlei voedingssupplementen e.d. Ze verstoren de reiniging;
- laat rookwaren voor wat ze zijn. Een reinigingsproces is zinloos als u zich gelijktijdig verontreinigt met dergelijke schadelijke stoffen.
- Wat u verder kunt doen tijdens de reiniging
- Gun uzelf ook geestelijk rust en doe zo veel mogelijk waar u plezier en zin in hebt.
- Beweeg! Bewegen bevordert de afbraak van overtollig vetweefsel, zorgt voor zuur stoftoevoer, leidt de aandacht af en houdt u fit. Bovendien houdt u hiermee uw spieren intact want niet alleen vet wordt verbrand maar ook spierweefsel. Door uw spieren regelmatig te gebruiken, voorkomt u dit.
- Doe ademhalingsoefeningen. Juist ademen leidt tot levenskracht en zelfbewustzijn. Ook via de ademhaling worden afvalstoffen uitgescheiden en voedingsstoffen opgenomen.
- Neem voldoende nachtrust; slapen geeft uw lichaam de gelegenheid zich te herstellen.

- Kleed u warm aan. Door de reiniging kunt u het koud krijgen want er vindt geen verbranding van vast voedsel plaats en u verliest vet.
- Zoek afleiding op de momenten dat u gewend bent te eten. Een film zien is bijvoorbeeld een uitstekende manier om de maaltijd te vergeten.
- Laat u masseren. Het is erg goed voor de doorbloeding en helpt bij de schoonmaak. Buikmassage (rechtsom) stimuleert de darmen.
- Plaats 's avonds een warme kruik op de nieren en lever. Hierdoor worden deze organen gestimuleerd afvalstoffen af te voeren.
- Neem tot slot de nodige hygiëne in acht. Baad 2x per dag en poets uw tanden regelmatig. Daarmee voorkomt u onaangename mond- en lichaamsgeuren, die kunnen optreden gedurende de reiniging. Uw lichaam scheidt de gif- en afvalstoffen namelijk ook uit via uw ademhaling en uw huid.

Als u deze richtlijnen in acht neemt, verloopt het reinigingsproces een stuk sneller en prettiger!

Het verloop van het reinigingsproces

Het is normaal dat u tijdens het reinigen van uw lichaam last krijgt van verschillende kwalen zoals hoofdpijn, kou, zwakte, huiduitslag of hartkloppingen. Het is ook mogelijk dat bestaande kwalen heviger worden. De oorzaak daarvan is niet de Citroensapkuur zelf, maar het feit dat u niet eet en uw lichaam zich aan het reinigen is van gif- en afvalstoffen die, nadat ze los gekomen zijn en door uw bloed worden meegenomen, daadwerkelijk uw lichaam verlaten. Drink veel en beweeg voldoende om de afvoer te versnellen. U kunt ervan uitgaan dat dergelijke verschijnselen zich op de tweede en derde dag van de kuur voordoen. Vanaf de vierde dag voelt men zich meestal weer in orde.

Het optreden van deze verschijnselen kunt u verminderen door uw eet-, drink- en rookgewoonten te veranderen vóóordat u aan de kuur begint. De eventuele reacties tijdens de kuur zullen minder hevig zijn wanneer u schadelijke stoffen vermindert voor de echte reiniging.

Tot de reinigingsverschijnselen behoort ook de wit/gele 'aanslag' op uw tong. Hieraan kunt u de vordering van het reinigingsproces aflezen; tot aan de 7e dag zal de tong in toenemende mate beslagen zijn en aan het eind van de reiniging wordt de tong weer glad en roze. Het duurt ongeveer 7 dagen om het reinigingsproces goed op gang te laten komen. Het is daarom niet effectief om een kortere periode te vasten. Niet iedereen krijgt na 10 dagen de roze kleur weer terug want de tijd die nodig is voor het volledig reinigen van het lichaam verschilt per persoon. Indien u er langer over doet dan de aangegeven kuurperiode van 10 dagen, kunt u het beste na ongeveer één maand de kuur herhalen.

Wat te doen bij een heftige ontgiftingsreactie?

Een op de juiste manier gevoerde kuur leidt zelden tot mislukking. Eventuele problemen hangen normaal gesproken direct samen met de reiniging van het organisme. Mocht er een of andere reactie optreden waar u geen raad mee weet, vraag dan advies aan een natuurgeneeskundig arts. Mocht de arts adviseren de kuur af te breken, houd u dan wel rekening met de opbouwdagen. Misschien hebt u niet voldoende stoelgang of drinkt u te weinig. Wanneer u niet voldoende drinkt, worden bloedsomloop en nieren belast met een te hoge concentratie giften. Extra drinken is zeer belangrijk om de nieren en de urinewegen grondig te spoelen.

Opbouwdagen

Het succes van de Citroensapkuur valt of staat met de wijze van beëindigen.

Wanneer u hebt besloten met vasten te stoppen, moet u zich realiseren dat uw spijsverteringsorganen als die van een baby met eerbied op gang moeten komen. Acute belasting met gewoon voedsel kan beschadigingen van organen veroorzaken of u spoedig op uw oude gewicht brengen. Het is van essentieel belang dat de overgang van 10 dagen drinken naar vast voedsel soepel verloopt. Het is in deze overbruggingsperiode uiterst belangrijk om licht verteerbaar voedsel in kleine hoeveelheden te eten en goed te kauwen.

Wanneer u weer gaat eten, neem dan in ieder geval volwaardig voedsel en probeer schadelijke gewoonten achter u te laten. Gedurende de opbouwdagen moet uw lichaam geleidelijk opnieuw wennen aan vast voedsel. In deze periode kunt u 's avonds nog bloedzuiverende thee drinken, maar de tijd van laxeermiddelen is voorbij. U zult merken dat u ongeveer één kilo aankomt als gevolg van het vaste voedsel; u krijgt weer darminhoud.

Het onderstaande schema voor de opbouwdagen is in de praktijk getest en kan worden beschouwd als een goede leidraad voor een verantwoorde overbrugging. Gebruik in deze tijd in géén geval dierlijke producten (*ook geen kaas, eieren e.d.*) en houd rekening met ten minste drie opbouwdagen. Hieronder een leidraad voor de opbouwdagen:

Eerste opbouwdag

U gebruikt als ontbijt, lunch en diner 1/4 liter C+ Ahorn- Citroensap-mengsel met 1 sinaasappel (*het vruchtvlees bereidt de darmen voor op vast voedsel*). Tussendoor kunt u 1/4 liter versgeperst sinaasappelsap per keer drinken. 's Avonds drinkt u pepermuntthee of bloedzuiverende thee.

Tweede opbouwdag

Ontbijt 1/4 liter versgeperst sinaasappelsap en 1 appel; tussendoor 1 sinaasappel;
Lunch rauwkost van geraspte wortelen met citroensap en C+ Ahornstroop;
Tussendoor 1/4 liter versgeperst sinaasappelsap;
Diner fruitsalade met citroensap en C+ Ahornstroop;
's Avonds 1/4 liter versgeperst sinaasappelsap en kruidenthee.

Derde opbouwdag

Ontbijt kruidenthee, 1 appel en 1 rijstwafel;
Tussendoor 1/4 liter versgeperst sinaasappelsap;
Lunch een lichte groentesoep (verse of diepvries soepgroente in plantaardige bouillon)

met 1 à 2 rijstwafels;
Tussendoor 1/4 liter versgeperst sinaasappelsap;
Diner wederom groentesoep met rijstwafels;
's Avonds fruit naar keuze.

Voedingssupplementen

Het is goed tijdens de opbouwdagen en ook na beëindiging van de kuur een voedingssupplement te gebruiken. Met name bijenpollen en spirulina zijn zeer geschikt om het lichaam dan wat extra ondersteuning te geven.

Pollen bevatten honderden verschillende ingrediënten, waaronder vele voor de gezondheid waardevolle stoffen. Het is een volledig natuurlijk product dat je helpt de positieve effecten van de citroensapkuur te behouden. Het geeft je vele waardevolle voedingsstoffen die je gezondheid een nieuwe impuls geven. Speciaal tijdens de opbouwdagen is dit een heel geschikt supplement omdat het zeer goed te verteren is. Het geeft je energie en vitaliteit en is dus ook geschikt voor atleten of iedereen die een steuntje in de rug kan gebruiken en graag een 100% natuurlijk supplement neemt.

Het constante verlangen naar voeding is meestal een indicatie dat je lichaam een aantal sporenelementen en mineralen mist. Als je voedsel eet die deze sporenelementen niet bevat zal het niet lang duren voordat je opnieuw honger hebt. Sterker nog als je voedsel eet van slechte kwaliteit (met veel witte suiker of geraffineerde voedingsstoffen) zal deze nog meer mineralen en sporenelementen aan je lichaam onttrekken aangezien deze nodig zijn voor de vertering van die voedingsmiddelen. Bijenpollen geven uw lichaam waardevolle voedingsstoffen en helpen u zo om een gezonde leefstijl en normale eetlust te behouden. Zo blijft uw gewicht vanzelf in balans.

Effecten van de citroensapkuur

Algemeen

Na de reiniging zult u merken dat uw lichaam vraagt om een gezonde, zuivere levenswijze. U zult beter aan kunnen voelen wat goed voor u is en wat niet. Uw zintuigen zijn verfijnd en beter ontwikkeld. Uw algehele conditie is sterk verbeterd. Uiterlijk ziet u dat vooral aan huid en haren. Daarnaast ervaart u een gevoel van positiviteit en fitheid.

Afvallen met citroensap

Voor veel mensen die de kuur doen, is gewichtsverlies een welkom neveneffect. Sommigen doen de Citroensapkuur zelfs alleen om af te vallen.

Na de kuur is het de kunst om op gewicht te blijven. Uiteraard kunt u het gewichtsverlies teniet doen door uw oude gewoonten weer op te pakken, maar met wat kleine veranderingen zult u op gewicht blijven.

Bent u één van de weinigen die niet, of bijna niets afvallen met citroensap?

Maakt u zich geen zorgen. Dit kan het gevolg zijn van een uitstekend werkend overlevingsmechanisme van uw lichaam. Het krijgt geen toevoer van vast voedsel dat verbrand kan worden en voor energie zorgt. Daarom gaat het lichaam heel zuinig om met alles wat het nog heeft. Afvallen met citroensap kan wel, maar op lange termijn.

Genotmiddelen

Verder zult u zich kunnen bevrijden van een groot aantal verslavende middelen als koffie, zwarte thee, alcohol, suikerrijk snoepgoed, vet voedsel en rookwaren. De reiniging met het C+ Ahorn-Citroensap-mengsel doet de lichamelijke behoefte naar dit soort stimulantia en anti-depressiva afnemen en tenslotte helemaal verdwijnen. Voorwaarde is wel dat u voor het begin van de kuur uw schadelijke gewoonten al hebt geminimaliseerd en ze tijdens de kuur geheel staakt.

Hierbij geldt overigens dat als uw behoefte aan dit soort producten van psychische aard is, de Citroensapkuur alléén niet helpt. Wilt u niet terugvallen, dan is een 'geestelijke reiniging' evenzeer aan te bevelen zodat u tot een wezenlijke oplossing van uw probleem kunt komen (*zie de literatuurlijst*).

Nog niet helemaal schoon?

Het is mogelijk dat uw lichaam tijdens de eerste kuur wel schoner is geworden, maar nog niet totaal gereinigd. Dit hangt samen met de mate van vervuiling. In dat geval is het mogelijk om in een tweede kuur, tenminste een maand later, de resten van alle gif- en afvalstoffen op te ruimen.

Een gezonde geest in een gezond lichaam

“Mens sana in corpora sana”, een gezonde geest in een gezond lichaam. Deze uitspraak was reeds bekend bij de Romeinen. Doordat de Citroensapkuur het lichaam positief beïnvloedt, heeft het ook een positieve invloed op de geest.

Veel mensen vinden de uitwerking die de lichamelijke reiniging op de geest heeft erg prettig. Ze ervaren een toenemende helderheid, ontspannenheid en een zekere onbezorgdheid (gebaseerd op vertrouwen). Hun innerlijke kracht laat zich voelen. Ze ondervinden een gevoel van evenwicht en geestelijk welbevinden. Deze prettige beleving kunt u vasthouden en versterken door iedere dag even tijd te nemen voor uzelf, maar ook door aandacht te besteden aan uw voeding.

“De mens is wat hij eet” is niet voor niets een bekende uitdrukking, want het voedsel dat u gebruikt is van invloed op uw geest. Eet u bijvoorbeeld veel suikerrijke voeding, dan zult u merken dat u gespannen raakt. U kunt kiezen hoe u zich voedt. U kunt kiezen hoe u zich voelt.

De bestanddelen van de Citroensapkuur

Citroensap

Arabische, Griekse en Romeinse artsen waardeerden de citroen al om zijn genezende en preventieve kwaliteiten ten aanzien van allerlei ziekten. Ook tegenwoordig nemen citroenen door hun geneeskrachtige en antibiotische werking nog steeds een vooraanstaande plaats in bij de natuurgeneeskunde.

De vitamine C in de citroen is onontbeerlijk voor een gezond bindweefsel, beendergestel en bloedvatenstelsel. Het speelt een belangrijke rol bij de celstofwisseling en houdt de weerstand van het lichaam op peil. Tijdens de kuur krijgt u dagelijks meer dan voldoende vitamine C binnen. Op die manier ontstaat er een verbeterde celstofwisseling, waardoor ieder cel zich beter van giften kan ontdoen. Citroensap stimuleert de omzetting van proteïnen, vetten en koolhydraten hetgeen resulteert in een versnelde reductie van overbodige vetafzettingen. Vandaar ook de uitstekende resultaten van de Citroensapkuur als vermageringsmethode en het feit dat mensen zich vooral na de kuur zo prettig en energiek voelen.

Tenslotte hoeft u niet bang te zijn voor een te hoog zuurgehalte of een te sterke prikkeling van de slijmvliezen. Op grond van de sterke verdunning met water en de C+ Ahornstroop, is dit uitgesloten. Bovendien wordt citroenzuur als een base in het lichaam opgenomen.

C+ Ahornstroop

Naast het citroensap is de C+ Ahornstroop een uiterst belangrijk bestanddeel van de kuur. Tijdens de reiniging zorgt de stroop voor de toevoer van alle noodzakelijke mineralen en spoorelementen. C+ Ahornstroop is een volwaardig en daardoor waardevol natuurproduct.

Winning van de stroop

De C+ Ahornstroop is afkomstig uit de grote Esdoornwouden van Canada. De Noordamerikaanse indianen beheersen van oudsher de kunst om het zoete sap van de Ahorn (= Esdoorn) af te tappen en er een houdbare stroop van te maken. Voor deze indianen was de Ahornstroop één van de belangrijkste voedingsmiddelen.

De Esdoorn produceert het sap slechts gedurende een periode van vier tot zes weken in de maanden maart en april, wanneer in Canada het voorjaar begint. In die tijd ligt er in grote delen van Canada nog meer dan een meter sneeuw, wat de winning tot een ware winterse aangelegenheid maakt. Het sap loopt voortdurend in bakken die aan de boom bevestigd zijn. Elke morgen worden de volgelopen bakken van de stam gehaald

en gelegd; men rijdt met een grote slee van boom tot boom en verzamelt het sap in een groot vat.

Van sap naar stroop

Vervolgens gaat het naar de plaats waar het boven een houtvuur wordt verhit en daardoor ingedikt. Om uiteindelijk één liter houdbare stroop te krijgen, is veertig tot vijftig liter dun sap nodig, ongeveer de hoeveelheid die een volgroeide Esdoorn per jaar produceert. Als u bedenkt dat een Esdoorn 40 jaar oud moet zijn om afgetapt te kunnen worden en vervolgens slechts één liter stroop geeft, dan kunt u zich voorstellen hoe reusachtig de wouden moeten zijn om het sap in grote hoeveelheden te winnen en wat voor afstanden de paardensleeën afleggen om het sap te verzamelen.

Moderne Ahornstroop-farms maken daarom gebruik van pijpleidingen waar het sap gedurende de winningstijd via een trechter direct in druipt. Het buizensysteem brengt het sap naar 'pompstations' bij de ovens waar het in grote reservoirs ook vandaag de dag nog boven houtvuur wordt ingedikt. Vaak zuigt men het hele systeem vacuüm om de stroom van het sap te bevorderen, hetgeen hoge eisen stelt aan de buizen.

Kwaliteit

Hoe dan ook, de winning van het Ahornsap is een zeer kostbare aangelegenheid, hetgeen de relatief hoge prijs van de stroop verklaart. Er bestaan diverse soorten en merken maar meer dan 90% van de in de handel gebrachte 'Ahornstropen' bevat minder dan 10% natuurlijke Ahorn. De overige 90% is een gekaramelliseerde oplossing van witte suiker of melasse, die weliswaar goedkoop is, maar voor de gezondheid van geen enkel nut. Binnen het assortiment van echte Ahornstropen bestaan eveneens gradaties. Tijdens de winningsperiode verandert het sap namelijk voortdurend van samenstelling. In het begin is het erg zoet en vrij arm aan mineralen, om na verloop van tijd steeds mineraalrijker te worden.

Bij het ingedikte sap ziet men dat aan de kleur en de vloeibaarheid; eerst is het heel licht en dun, vervolgens wordt het dikker en donkerder. De lichte stroop van de beginperiode noemt men A-graad; de donkere van de eindperiode C+. Hoewel het mineraalgehalte van oogst tot oogst kan verschillen, zal de C+ altijd mineraalrijker zijn dan de andere Ahornstropen die in dezelfde tijd gewonnen zijn.

Madal Bal Ahornstroop

De Madal Bal Ahornstroop is een pure stroop van de C+ graad. Ze is gemaakt van het laatste sap van de winningsperiode en daardoor bijzonder mineraalrijk. Het hoge mineraalgehalte is een belangrijk kenmerk van de C+ stroop, maar ook het lage invertsuikergehalte dat voor een natuurproduct zeer gering is. Elke suiker die

chemisch reeds gesplitst is en meteen in het lichaam wordt opgenomen, noemt men invertsuiker. Dit type suiker is een belasting voor de insulinehuishouding. Het bloedsuikergehalte stijgt en daalt meteen na inneming bijzonder snel. Even krijgt men een energiestoot om vervolgens in futloosheid terug te zakken. Voor de Citroensapkuur niet aanbevelenswaardig. Dit is ook de reden waarom Stanley Burroughs het gebruik van honing afraadt. Honing heeft een erg hoog invertsuikergehalte.

Ahornstroop bevat praktisch de enige ongeraffineerde natuurlijke 'suiker' die tegenwoordig verkrijgbaar is. Met alle spoorelementen en mineralen van de oorspronkelijke omgeving. Om suiker om te zetten, maakt het lichaam gebruik van mineralen. De glucose dient als energiebron voor de zenuw- en hersencellen en beschermt de lever. Witte suiker is schadelijk en van geen enkel nut voor het organisme omdat het door raffinage beroofd is van alle mineralen. Overigens, mineraalrijke suiker herkent men aan een donkerbruine tot zwarte kleur.

Madal Bal staat borg voor 100% biologische natuurzuivere Ahornstroop van de mineraalrijke C+ graad en voor een zorgvuldige verwerking zonder chemische toevoegingen. De C+ Ahornstroop van Madal Bal heeft bovendien een zeer volle, delicate smaak.

Houdbaarheid

Ahornstroop is in een luchtdichte verpakking langer dan een jaar houdbaar. Wanneer het blik eenmaal geopend is, begint de stroop na verloop van tijd net als zoet vruchtensap langzaam te gisten. Dit proces kan men stoppen door de stroop tot 70°C te verhitten. Dan vervluchtigen ook de ontstane alcoholsporen, zodat de stroop weer smaakt als voorheen en gewoon bruikbaar is. Heeft u na de kuur nog stroop over, gebruik die dan in de keuken in plaats van suiker(stroop). Een gezonder zoetmiddel is ondenkbaar.

Cayennepeper

Zoals alle pepersoorten bevat ook cayenne vitaminen (o.a. B en C), mineralen, spoorelementen en enzymen. In kleine hoeveelheden is cayennepeper stimulerend voor de spijsverteringsorganen (o.a. de nieren), slijmoplossend, ontstekingsremmend en heeft het een kalmerende werking. Het houdt bovendien het lichaam uitstekend op temperatuur zodat u zich tijdens de kuur behaaglijk kan blijven voelen; cayennepeper stimuleert de bloedsomloop.

Groene Poeder

Groene Poeder van Madal Bal is een 100% plantaardig middel dat helpt bij de afvoer van gifstoffen en overtollige slakken die loskomen gedurende het reinigingsproces.

Op deze wijze worden de darmen schoongemaakt en de stoelgang gereguleerd. Het product bevat senneblad, venkelzaad en zoethout. Senneblad bevordert de darmwerking terwijl het venkelzaad de krampverwekkende werking van het senneblad neutraliseert. Zoethout is niet alleen toegevoegd vanwege de smaak, het werkt eveneens slijmoplossend.

Kruidentheeën

Tijdens de kuur drinkt u kruidenthee omdat hiermee geen theïne, cafeïne, looizuur of andere gifstoffen worden aangevoerd zoals met zwarte thee het geval is. Een aantal theeën bevat kruiden die een hulp kunnen zijn bij de reiniging zoals:

- pepermunt, een kruid dat het reinigingsproces ondersteunt en mond- en lichaamsgeuren die optreden tijdens de kuur neutraliseert,
- kamille, werkt ontspannend en verzachtend en bevordert een goede darmfunctie.
- brandnetel, reinigt en versterkt, ondersteunt de nierfunctie en is bloedzuiverend.

De producten die in dit hoofdstuk zijn vermeld, kunt u in een goede natuurvoedingswinkel, kruiderij, drogisterij of apotheek verkrijgen. Voor het slagen van de kuur is het van belang dat u uitsluitend de aangegeven producten gebruikt.

Op weg naar ander(s) eten

Het is u misschien al opgevallen dat, na het consciëntieus volgen van een vastenkuur, u veel kritischer bent geworden wat uw voedselkeuze betreft. Dit is daarom de gelegenheid bij uitstek om uw consumptiepatroon te wijzigen. U kunt op dit moment daadwerkelijk kiezen voor een levens- en voedingswijze die uw lichamelijk en geestelijk welbevinden ondersteunt en bevordert. Door uw oude gewoonten op te geven, kunt u de Citroensapkuur tot een succesvol keerpunt maken.

Volwaardig eten

Volwaardig voedsel is voedsel dat in ruime mate voorziet in alle benodigde essentiële stoffen en dat u niet belast met nutteloze en gevaarlijke bestanddelen. De voorkeur gaat uit naar producten van ecologische, biologische of biologisch-dynamische afkomst. Deze manier van landbouw is mens- en milieuvriendelijk doordat er geen gebruik gemaakt wordt van chemische bestrijdingsmiddelen, geur-, kleur- en smaakstoffen of conserveringsmiddelen. Kortom, het zijn in alle opzichten 'schone' producten.

Bedenk dat kwaliteit altijd boven kwantiteit gaat. Eet daarom matig, zo mogelijk alleen op het moment dat uw lichaam erom vraagt en kauw goed. Dit laatste is heel belangrijk omdat het de eerste stap is in het verteringsproces. Door zorgvuldig te kauwen vermengt het voedsel zich goed met speeksel zodat de voedingsstoffen later in de darmen beter kunnen worden opgenomen. Met andere woorden, drink uw eten en eet uw drinken. Hetgeen ook betekent dat u tijd uittrekt voor een maaltijd. Besteed er aandacht aan en bovenal: geniet!

Plantaardig voedsel

Gebruik niet te veel verschillende ingrediënten in één maaltijd en eet gevarieerd. Probeer iedere dag zoveel mogelijk vers, rauw of gestoofd en lichtverteerbare plantaardige levensmiddelen te nemen. U krijgt dan onverteerbare, onschadelijke stoffen binnen die de werking van uw darmen intensiveren. Daardoor verlaten afvalstoffen uw lichaam weer gauw. Drink verder veel. Drinken helpt bij de afvoer van schadelijke stoffen uit nieren en lever. Misschien kunt u éénmaal per week een sapdag houden. Hiermee reinigt u het lichaam niet, maar u geeft uw darmen een weldadige rustpauze.

Eet dus vooral veel groente, fruit en volkorenprodukten en reduceer dierlijk voedsel zoals vlees, vis, eieren en zuivel (slijmvormend). Het beste is om dierlijke producten geheel van het menu te schrappen omdat zij de vergiftiging van het lichaam bevorderen, een zeer langdurige en intensieve vertering vereisen en rottingsprocessen veroorzaken. Dierlijk vet bevordert bovendien cholesterol-afzetting. Plantaardige levensmiddelen leveren alle voedingsstoffen die het menselijk organisme nodig heeft.

Ander voedsel

Echter, niet alleen kunstmatig, chemisch bewerkt voedsel en dierlijke producten zou u moeten laten staan. Wat te denken van suiker; overgeraffineerd waardoor het snel gaat gisten in de darmen om vervolgens een gif-stof te worden. Het werkt aderverkalking in de hand.

Vermijd als u kunt eveneens:

- Genotmiddelen als zwarte thee, koffie, wijn, chocolade. Er zijn uitstekende, smaakvolle vervangers. Informeer er maar eens naar in een natuurvoedingswinkel;
- Extremen als scherpe specerijen, zeer zoet of veel zout eten, erg eiwitrijke (vooral dierlijke) levensmiddelen en heel vet voedsel. Indien u toch vet wilt gebruiken, neem dan bij voorkeur plantaardige, koudgeperste oliën en onverzadigde vetten.
- Maaltijden laat op de avond; tijdens uw slaap neemt uw spijsverteringssysteem ook rust. Voedsel wordt dan slecht verteerd.

Anders leven

Gezond en bewust eten is de eerste stap op weg naar een ideale levenswijze. De volgende belangrijke stappen bestaan uit: veel frisse lucht, voldoende beweging, massa-ges, (stoom)baden, geestelijke en lichamelijke ontspanning, tijd nemen voor uzelf en doen waarin u plezier hebt. Luister naar uzelf en uw lichaam, en voel uw innerlijke kracht.

Natuurlijk genezen volgens Stanley Burroughs

De Citroensapkuur is oorspronkelijk één van drie elkaar aanvullende therapieën van Stanley Burroughs uit Hawaï. Vitaflex en Kleurentherapie zijn de overige twee. Elk systeem werkt op zichzelf, maar in combinatie zal de gezondheid echter sneller positief beïnvloed worden. Burroughs schrijft:

"Moderne geneesmiddelen blijken vaak ongewenste bijwerkingen te hebben. In het verleden is men namelijk de verschillende bestanddelen van geneeskrachtige planten gaan isoleren, om de werkzaamheid te vergroten. De 'compenserende' elementen van de kruiden ontbreken. Door de opkomst van de chemie zijn geneesmiddelen nog sterker geworden met alle gevolgen van dien.

Zo willen deze medicijnen nog wel eens onregelend werken. Bovendien onderdrukken of verdoven ze vaak alleen de symptomen maar en blijft de oorzaak bestaan. Op deze wijze raakt de patiënt uit balans en wordt afhankelijk."

Naast al het goede dat de gevestigde Westerse geneeskunde zeker biedt, heeft zij dus ook haar beperkingen. Steeds meer artsen en patiënten beseffen dit en herontdekken de oeroude geneeswijzen.

De eenvoud, volledigheid en specifieke werkzaamheid van de zich langzaam uitbreidende natuurgeneeswijzen is overweldigend. Daarbij is de Citroensapkuur geen uitzondering. Het is geen poging om iets nieuws in de wereld te brengen, maar eerder om het tijdloze nieuw leven in te blazen. Op deze manier kunnen de simpele wetten van de natuur weer ten voordele van uw gezondheid werken.

De drie elkaar aanvullende therapieën van Stanley Burroughs

Burroughs ziet drie fasen voor de realisatie van een goede lichamelijke conditie: reiniging, wederopbouw en instandhouding. U bent meer vatbaar voor ziektes als uw lichaam niet optimaal gezond is. Vandaar dat u een ziek lichaam eerst moet reinigen. Pas daarna kunt u het weer opbouwen om er vervolgens voor te zorgen dat u uw verworven gezondheid behoudt. Daarvoor bent u zelf grotendeels verantwoordelijk. Schadelijke producten en verkeerde gewoontes kunt u dus maar beter opgeven. Laat het lichaam het werk doen. Voor geïnteresseerden in het samenspel van de Citroensapkuur, Vitaflex en de Kleurentherapie, is het boek 'Healing for the Age of Enlightenment' (zie de literatuurlijst) van Stanley Burroughs aan te raden. Uit ervaring van Burroughs en zijn medewerkers blijkt dat de drie methoden samen bijna altijd beter werken dan iedere andere natuurgeneeswijze.

Vitaflex

Vitaflex is een speciale vorm van massage. Reflexpunten op hoofd, schouders, armen, handen, benen en voeten worden gemasseerd, waarbij de vingertoppen zoveel mogelijk in de huid 'gerold' worden. Massage van de betreffende punten zendt een reflex naar het overeenkomstig probleemgebied. Aldus stimuleert de reflex de functie van het zieke orgaan en heft de krampstoestand op. Men raakt het zieke orgaan zelf nooit direct aan. Zo masseert men bij pijn in de linker knie bijvoorbeeld niet die knie zelf maar de rechter elleboog alsmede de rechter knie. Voor ieder orgaan zijn er overeenkomende reflexpunten. Vitaflex is redelijk snel aan te leren. Het is echter belangrijk dat men de juiste druk op de juiste punten uitoefent.

Kleurentherapie

Bij de Kleurentherapie worden de zieke lichaamsdelen langdurig beschenen met bepaalde kleuren. Iedere kleur heeft zijn eigen werking en elke kwaal vereist een ander palet van kleuren die worden afgestemd op de individuele ziek(t)e.

Natuurlijk genezen door kleuren kent een lange en indrukwekkende geschiedenis. De werking is even efficiënt als simpel. Kleuren zijn bewegende lichtgolven met elk hun eigen vibratie die van invloed is op materie en creëert. Dus ook in het menselijk lichaam kunnen veranderingen bewerkstelligd worden. Burroughs heeft met deze therapie vooral successen geboekt bij huidproblemen, zweren en tumorachtige ziekten.

Rapporten over de citroensapkuur

Talrijke getuigenissen van mensen die de Citroen-sapkuur hebben gevolgd, bevestigen de positieve resultaten. Negatieve reacties zijn altijd v er in de minderheid geweest. Het is zodoende verheugend dat er wetenschappelijke onderzoeken zijn gedaan naar de werking en resultaten van deze kuur.

In 1989 zijn er in Frankrijk drie medische studies verschenen. Daar schrijven artsen bij diverse problemen de Citroensapkuur voor aan hun patiënten en begeleiden ze hen in de betreffende periode. Eén van de meewerkende doctoren, Dr. Lebrun, schrijft het volgende:

“Deze sapvastenkuur verwijdert allerlei giften die zich in het lichaam bevinden, evenals overtollige vetlagen en ziek weefsel. De giften bestaan uit afvalstoffen en bezinksel in de klieren, het bindweefsel en de vetcellen. De-zo stoffen worden afgebroken in minder complexe, maar nog steeds giftige vormen, die vervolgens door de uitscheidingsorganen afgevoerd worden.

Een – genezende – crisis kan ontstaan als gevolg van een overvloed aan lichaamsvreemde stoffen die verwijderd moeten worden, of door zwakte van de uitscheidingsorganen, of beide. Zo’n crisis ‘creëert’ problemen zoals die voorheen al bestonden en lijkt de symptomen te verergeren. In werkelijkheid is dit een goed teken: de reiniging maakt voortgang en de klachten verdwijnen meestal binnen een paar dagen.

Een snelle vermindering van de symptomen kan bereikt worden door het proces te stimuleren met methoden als laxeren, darmspoelingen, borstelmassage, etc.”

– Parijs, juni 1989

Dr. Teboul zegt over de kuur:

“De Citroensapkuur levert veel onmisbare mineralen voor het lichaam en verhindert zo het gebrek aan mineralen dat ontstaat bij normaal vasten en bij slechte en one-venwichtige eetgewoonten.”

“De kuur heeft een diepgaand reinigende werking.”

Hij onderstreept dat “het dieet de effectiviteit van andere gelijktijdige behandelingen kan verhogen, vooropgesteld dat deze behandelingen:

- *natuurlijk zijn (aromatherapie, phytothcrapie, etc);*
- *hel reinigingsproces intensiveren;*
- *de oorzaak van de ziekte in kwestie raken.*

Allopatische medicijnen moeten echter tijdens het dieet niet gebruikt worden omdat zij niet de oorzaak behandelen, maar de symptomen raken. Ook hinderen ze vaak de reiniging, aangezien het organisme de stoffen zelf als giftig ervaart. Ze worden dikwijls gauw uitgescheiden en zijn als zodanig niet effectief.”

– Parijs, september 1989

Voeding volgens Stanley Burroughs

De door Burroughs geadviseerde voeding bestaat over het algemeen uit matige rauwkostgerechten. Een centrale rol in die gerechten speelt de in zijn geboortestreek groeiende kokosnoot. Burroughs verdeelt de dag in twee periodes met daarbij behorende voeding die past bij het natuurlijk proces van het lichaam. Van 24.00 tot 12.00 uur vindt de reiniging plaats en van 12.00 tot 24.00 uur is de opbouwtijd. Hier volgen enkele menu-suggesties om dit proces te volgen:

Als ontbijt vraagt het lichaam niet meer dan vruchtensap. Hebt u daar geen trek in, dan kunt u een beetje warme pepermuntthee drinken.

De lunch kan eventueel weggelaten worden. Vaak zijn een paar vruchten voldoende. Als u meer wilt eten, kunt u desgewenst een kleine groente- of vruchtensalade nemen, met zelfgemaakte groente- of tomatensoep. Een geschikte drank is kokosnootmelk of amandelmelk.

Een eenvoudige avondmaaltijd bestaat uit een groentesoep en enige gestoofde groenten. Daarnaast kunt u verschillende gerechten bereiden van volle rijst, bonen of linzen – uiteraard zonder vlees. Bessen zijn een welkome aanvulling.

Het menu moet dagelijks veranderen en natuurlijk probeert u matig te zijn met eten. Beter te weinig dan te veel. Bovendien is het raadzaam zo nu en dan een enkelvoudige maaltijd te gebruiken, bijvoorbeeld alleen rijst met wat kokosnootmelk en C+ Ahornstroop, of louter gestoofde artisjokken, watermeloen of aardbeien. Het is absoluut niet nodig elke dag alle vereiste voedingsmiddelen te nemen. Het is gezonder voor de spijsvertering om af en toe één bestanddeel te eten.

Literatuurlijst

Hier volgt een kleine, goed bruikbare selectie literatuur voor verdere studie m.b.t. een gezonde levenswijze.

Bram Balfoort en Jan van Dixhoorn

Ademen wij vanzelf?

Bosch en Keuning, Baarn 1990

ISBN 90-246-4306-6

Louise Hay

Je kunt je leven helen

De Zaak, Groningen 1986

ISBN 90-72455-04-5

Harvey & Marilyn Diamond

Een leven lang fit

Uitgeverij De Fontein

ISBN 90-325-0491-6

Stanley Burroughs

Healing for the Age of Enlightenment

Websites

<http://www.madalbalshop.com>

<http://www.alternatieve-geneeswijzer.nl>

<http://www.gezondheidsnieuws.net>

Informatie over de Citroensapkuur

Madal Bal VOF

Denneweg 126 B

2514 CL Den Haag

tel. 070-3651863

info@madalbalshop.com

