



Natron-Kur

In allen Fällen von Versäuerung (über 90% aller Krankheiten gehen daraus hervor) und Säurevergiftung, wie Rheumatismus, Neuritis, Gicht, Diabetes und allen Formen der Zuckerkrankheit, bedarf es zur Heilung einer einheitlichen Grundbehandlung in Gestalt der Natronkur mit doppeltkohlen-saurem Natron.

Man trinkt täglich morgens nüchtern 1 Glas heißes Wasser mit einem gehäuften Teelöffel Natron so heiß und so schnell wie möglich. 10 Minuten später trinkt man 1 Glas kaltes, möglichst destilliertes Wasser, dem man 10-12 Tropfen Zitronensaft oder 1 Teelöffel frischen Traubensaft beige-fügt hat. Es wirkt wie eine starke Potenz und begünstigt die Ausscheidung der Säuren.

Das führt man 1 Monat lang Tag für Tag durch. Schon nach 1 Woche fühlt man sich leichter und heiterer und bescheidet sich mit weniger Nahrung, weil die Neutralisierung und Ausscheidung der Säuren in vollem Gange ist.

Im folgenden Monat der Kur trinkt man kein Natronwasser mehr, sondern täglich morgens nüchtern nur noch zwei Glas heißes Wasser

mit 10-12 Tropfen Zitrone oder einem Teelöffel frischem Traubensaft. Im dritten Monat der Kur trinkt man täglich morgens nüchtern nur noch ein solches Glas Potenzwasser. Dann hört man auch damit auf.

Wer sehr stark versäuert ist, nimmt wenigstens im 1. Monat der Kur außer dem heißen Natronwasser am Morgen unmittelbar vor dem Mittag- und Abendessen 1 Glas kaltes, möglichst destilliertes Wasser mit 1/4 Teelöffel doppeltkohlen-saurem Natron, damit das Gegessene nicht in Säuren übergeht.

Der Wohlbeleibte nimmt zu Mittag und zu Abend Obst, der Magere Gemüse. Wer aber von Obst doch noch versäuert wird, muß einige Körnchen Kochsalz dazu nehmen oder sich für längere Zeit alle Obst-mahlzeiten versagen. Zu jeder Mahlzeit nimmt man aber mindestens 1 Teelöffel rohe Haferflocken. Am Abend kann man etwas gekochte Haferflocken nehmen, heiß oder kalt. Dazu weicht man die trockenen Haferflocken 6 Stunden ein und kocht sie in 15 Minuten weich.

Der Ernährung schenkt man während der 3 Monate der Kur besondere Aufmerksamkeit. Rohes Spargel und rohe Haferflocken erzeugen sofort Vitamin und Saline; ebenso Salate mit Puffmais; zum Salat kann



man eine Tunke mit Olivenöl und etwas Weißwein machen und sie mit etwas Cayennepfeffer würzen. Geriebene Äpfel, zerdrückte Bananen und etwas Apfelsinensaft, miteinander schaumig geschlagen und mit rohen Haferflocken gegessen, erzeugen ebenfalls Vitamin und Saline. Alles nicht roh eßbare Gemüse bäckt man trocken im Ofen oder dünstet es mit etwas Öl im eigenen Saft in einem gut schließenden Topfe, damit sich die Salze aufschließen und zu Salinen entwickeln. 1 weiches Ei am Tag, nicht mehr, ist gestattet. Jeden 3. Tag auch 1 Eßlöffel weicher Käse, der sich wie Sahne gießt und dem man 12 Kümmel- und 3 Senfkörner beifügt. Nach jeder Mahlzeit nimmt man den unverdünnten Saft einer halben Zitrone.

Das Natron und die Haferflocken lassen bald die Säureauswirkungen verschwinden. Die rauhe Haut glättet sich, feuchte Hände werden trocken, Halsverschleimung verschwindet, die Haut hellt sich auf und man fühlt sich stärker und gesünder, weil die Organe ungehemmt arbeiten können.

Zweimal am Tage nimmt man heiße Fußbäder mit 1/2 Tasse Waschsoda auf 4 Liter Wasser und benutzt Schwefel- oder Eukalyptusseife. Dann ölt man die Füße und reibt sie mit den Händen, bis sie gut durchwärmt sind. Jeden Monat nimmt man 3 Tage hintereinander heiße Vollbäder. Jeden Tag klopft man den ganzen Körper mit einer Bürste kräftig ab, besonders die schmerzhaften Stellen. Man sorgt für 2 Darmentleerungen täglich.

Man beschleunigt die Heilung, wenn man sich an eine nichtversäuernde Ernährungsweise hält im Sinne der Mazdaznan-Ernährungskunde und tägliche Ausatmungsübungen wie die Yimaübung durchführt. Selbst schwere Säurevergiftungen können in 9 Monaten geheilt werden, bei nichtversäuernder Ernährung in 6 Monaten, und wenn der Atem zuhulfe genommen wird, in 7-9 Wochen. Wer während der Kur Kuchen und Schokolade ißt, braucht umso länger.