

Očista organizmu od kyseliny močové (provádět u následujících nemocí: dna, některé nemoci nervového původu, cukrovka, nadvážka, vysoký tlak, žaludeční katar, játerní onemocnění). Nejlepší způsob, jak zbavit organizmus jedovatých látek, které pomalu ničí náš organizmus, je pít obvyklejší střávy z citronu. Kúra pomocí citronové střávy nevyžaduje po nemocném žádnou změnu místa pobytu (to se často radí při chronickém revmatismu) ani dietní změny, je poměrně levná a přináší fantastické výsledky.

Abychom provedli tuto kúru, potřebujeme obvyklý citron, nejlépe s tenkou kůrkou, protože obsahuje nejvíce střávy. Čerstvá citronová střáva se pod vlivem vzduchu a světa velice rychle rozkládá, a proto je třeba připravit

pokždé novou porci střávy.

Mezi lidmi, kteří kyselinu citronovou nesnášejí, je všeobecně rozšířeno, že velké množství citronové střávy může způsobit žaludeční potíže. Podobně

obavy jsou nepodložené a ten, kdo tímto způsobem přemýšlí, vůbec nezná fyziologii procesu trávení. Citronová střáva je kyselá v době její přípravy. Jakmile ji vypijete, enzymy v dutině ústní ji změni na sladkou. Přesto však do žaludku přichází kyseliný citronová a askorbová. Ale tyto kyseliny ve srovnání s kyselinou solnou, obsaženou v žaludečních střávách, jsou tak slabé, že v žádném případě žaludeční sliznici nemožnou poškodit. Právě naopak – osoby trpící katarom nebo žaludečními vředy pocítují pozitivně působení této kúry. Stáva se bohatá na vitamín C, mikroelementy a hormony. Skvěle čistí organizmus od neurozpuštěných soli a hlenu. Ti, kteří chtějí vypadat mladě, by měli pít citronovou střávu z jednoho citronu denně.

Díky obsahu fytoestrogenových hormonů je citronová střáva zejména užitečná pro ženy ve starším věku. Sloučeniny chemických prvků obsažené v citronové střávě – to je ideální prevence infekčních chorob. Je třeba ji preventivně pít proti epidemii chřipky a nachlazení, především během pozdního podzimu a brzkého jara. Citronovou kúru je možné rozdělit na dva druhy: preventivní a léčebnou. Preventivní vypadá následovně:

Recept č. 5 (preventivní kúra)

Citronovou střávu pijte dle následujícího schématu:

den 1. a 10. – 1 citron
den 2. a 9. – 2 citrony
den 3. a 8. – 3 citrony

den 4. a 7. – 4 citrony
den 5. a 6. – 5 citronů

Od 1. do 5. dne zvyšujeme užívání o 1 citron, od 6. do 10. dne o jeden citron snižujeme. Dohromady během 10 dní je třeba vypít střávu z 30 citronů.

Stáva se připravuje následujícím způsobem: citron překrojíte na šírku na dvě poloviny, z každé vytlačíte střávu a vypijte bez přidavku cukru. Pokud nemůžete pít čistou citronovou střávu, rozředte ji vodou a přidejte 1 lžičku medu. Vytlačené poloviny citronu nevyhazujte, ve zbylé části citronu a slupce jsou cenné fytoncidy (látky s antibiologickým účinkem) a éterické oleje, které působí pozitivně na srdeční činnost, cévy a mozek. Slupky citronu nadrobno nasekejte, vložte do zavazovací sklenice, zalijte medem nebo posypťe cukrem a uschovejte v lednici. Po 10 hodinách získáte skvělou esenci (výtažek z citronu, který můžete pít místo čaje nebo kávy s přidavkem převatene nebo minerální vody).

Léčivá kúra. Během této kúry je třeba pít střávu pouze v jeho čisté podobě, tzn. nepřidávat med ani cukr. Stávu připravujte stejně jako

v případě preventivní kúry. Pijte ji půl hodiny nebo hodinu po jídle – jak je komu líbo. Pro léčbu těžkých chronických onemocnění je třeba vypít během celé kúry střávu z 200 citronů. „200 citronů! Tolik kyseliny?“ pomyslete si jistě a okamžitě si vybavte kyselinu chut citronu. Nespěl jsem se. Přesně tak, 200, ani o jeden méně (více je možné). V mé léčebné praxi vypila jsem pil až 10 sklenic, tzn. střávu ze 40 kusů denně. Takže není se čeho bát. Když to vyzkoušíte, přesvědčíte se, že mám pravdu. Po vypití velkého množství citronové střávy se mohou velmi sporadicky projevit poruchy střev. Pokud ano, přestaňte jej pít podle léčivé kúry a naopak přejděte na preventivní kúru. Zaludek si zvykne na citronovou střávu, poté můžete provést léčivou kúru.

Popíšu schéma používání střávy léčivé kúry doporučované při chronických onemocněních.

den 1. a 12. – 5 citronů
den 2. a 11. – 10 citronů
den 3. a 10. – 15 citronů
den 4. a 9. – 20 citronů
den 5., 6., 7. a 8. – 25 citronů

Dohromady během 12 dní konzumujeme 200 citronů. Štávu je třeba pít několikrát (3–5 krát denně). Obvykle na šestý, sedmý, osmý a devátý den připadá největší množství štávy (skoro jeden litr). Osoby provádějící kúru jsou vyčerpány takovým množstvím štávy, ale 2 litry jab-
lečné štávy nebo z rybízu také vypijete.

Během léčby kamenů pomoci citronové štávy je potřeba dodržovat výše uvedené schéma. Citronová štáva je jedním z nejlepších prostředků proti kamenům. Je třeba dodat, že se během kúry za několik dní zvýší činnost ledvin. Moc může změnit barvu, je tmavší, může se také ukázat usazenina cihlové barvy obsahující soli kyseliny močové. V první fázi léčby byva množství usazenin na jeden litr velké. Svědčí o tom fakt, že organizmus začal pod vlivem kyseliny citronové prudce odstraňovat kyselinu močovou. Na konci kúry se moc barví jantarovou barvou a nejsou vidět usazeniny, což poukazuje na to, že v organizmu není přebytek kyseliny močové. Citronová kúra nejlépe zasobuje organizmus vitamíny, které nám permanentně chybí. Už víme, že 1 vykouřená cigareta ničí v organizmu až 25 mg vitamínu C, cili ¼ denní dávky (kdo v dnešní době nekouří?). Jak můžeme vysvětlit tak podivuhodně působení citronové štávy? Kyselina citronová je jedinou kyselinou, která na sebe váže v organizmu vápník. Ve výsledku tohoto procesu se tvoří unikátní sůl. Při jejím rozpouštění získává organizmus fosfor a vápník, prvky, které normalizují látkovou výměnu a regenerují kostní tkáň.

Kromě toho se kyselina citronová tvoří při procesu trávení potravy. Při-
máním kyseliny citronové organizmus udržuje energii a tu můžeme využít k očištění kostí. Mimo to, při sloučení kyseliny citronové s aminy vzniká v našem organizmu kyselina amino-citronová. A mezi 21 nezasloupenými aminokyselinami v našem organizmu mají jen 3 záporný náboj. Zejména cenné je, že během citronové kúry v organizmu vzniká přírodní kyselina amino-citronová, která je složkou (v syntetické podobě) prakticky všech far-
mak předurčených k boji s výše popsanými chorobami. Ještě několik užitečných rad na téma konzumace citronů. Když vás začíná bolet v krku, ukáží se první symptomy angíny, je třeba každých 15 minut sat jeden plátek citronu, protože dokonce i v minimálním množství zabijí roztok kyseliny citronové všechny bacily. Pokud trpíte parodontózou nebo vás boli dásně, vyplachujte pravidelně ráno a večer během 2 týdnů ústní dutinu sklenicí teplé převařené vody s přidavkem citronové štávy.

Skvělé výsledky má používání citronu jako prostředku proti vypadávání vlasů. Pokud máte lupy a vypadávají vám vlasy, natírejte pokožku hlavy kous-
kem citronu během 10 dní. Lupy zmizí a vlasy zesílí. Citronová štáva je vhodná také při nadměrné potlivosti.

Recept č. 6:

Před spaním si udelejte teplou koupel (do 2 litrů vody přidejte 4 lžičky sody). Namáčejte v ní nohy 15–20 min, utřete a prsty a místa mezi prsty potřete kouskem citronu. Během dne namočte vatou do citronové štávy a vložte ji mezi prsty u nohou. Po několika zákrocích potlivost u nohou zmizí. Když budete citronovou štávou pravidelně potírat ruce, kůže bude měkká a nehty nabерou lesk. Pokud vám překážejí otlačky, přiložte si na ně na noc kousek citronu a zalepte náplastí. Do rána bude otlaak měkký a budete jej moci odstranit. Pokud máte na těle a na tváři pihy, stačí provést preventivní citronovou kúru a množství se zmenší. Krátce řečeno, citronová štáva má široký rozsah působnosti na různé potize, o čemž se můžete přesvědčit na vlastní kůži. Známý dlouhověký Por-
tugalec San Paulo (žil 156 let) vysvětloval svou dobrou fyzickou kondici mimo jiné tím, že denně konzumoval 10–15 citronů. Kupujte tedy citrony a získávejte z nich štávu. Vaše zdraví je ve vašich rukou!