

# Pat Brave

Zitronensaftkur. Detox. A wie  
Ahornsirup und Z wie Zitrone

Die Zitronensaftkur. Eine Reise zum Mittelpunkt  
deiner Selbst. Frech und frisch erzählt. Detoxe  
dich mal!

Ratgeber



Pat Brave

Zitronensaftkur. Detox. A wie  
Ahornsirup und Z wie Zitrone

Die Zitronensaftkur. Eine Reise zum Mittelpunkt  
deiner Selbst. Frech und frisch erzählt. Detoxe  
dich mal!

Ratgeber

Pat Brave

# **Zitronensaftkur. Detox. A wie Ahornsirup und Z wie Zitrone**

**Die Zitronensaftkur. Eine Reise zum  
Mittelpunkt deiner Selbst. Frech und frisch  
erzählt. Detoxe dich mal!**

*Für die Menschen, die mich niemals aufgegeben haben.*

## **Inhalt**

0. Vorwort
1. Tag - Einkauf und Start
2. Tag - Beobachtung
3. Tag - Aktionismus
4. Tag - Aufwind
5. Tag - Verwandlung
6. Tag - Ausklang
7. Tag - Ziel erreicht
8. Tag - Zurück ins Normale
9. Tag - Nachhaltige Zukunft
10. Wirkung der Zutaten
11. Kosten in dieser Zeit
12. Kritische Aspekte

## 0. Vorwort

Bevor wir sie als schönste Falter bewundern können, durchleben Schmetterlinge die Verwandlungsphasen (Metamorphose) vom Ei über die Raupe zur Puppe und schließlich zum Schmetterling. Wie lange das jeweilige Stadium dauert, ist von Art zu Art unterschiedlich und hängt auch von äußeren Bedingungen, wie Temperatur, Jahreszeit und Licht ab.

So ist es auch mit uns Menschen. Auch wir durchlaufen verschiedene Phasen in unserem Leben, je nach Herkunft, Umgebung, Ernährung, innerer Einstellung und Entwicklung.

Mein Ziel war es, mit der Zitronensaftkur, der **Master Cleanse Diät**, zum Schmetterling meiner selbst zu werden, zum Iron Butterfly, dem eisernen Schmetterling. Diese Metapher hat mich die ganze Zeit bei der Kur begleitet.

So widersprüchlich der Name auch klingt, der innere Falter kann ein Fels in der eigenen persönlichen Brandung werden. Ich wollte meine Gesundheitsbemühungen nicht mehr auf einen anderen Termin verschieben. Die Kur war für mich ein Crash-Kurs meiner Persönlichkeitsentwicklung.

Das Originalrezept von Stanley Burroughs wurde von ihm bereits in 1950er-Jahren entwickelt:

6-12 Gläser Limonade pro Tag mit jeweils folgenden Zutaten:

250 ml Wasser

2 EL Zitronensaft (frisch gepresst)

2 EL Ahornsirup

1/10 TL Cayenne-Pfeffer

Ich betone ausdrücklich, dass mein Tagebuch keine Anleitung im medizinischen Sinne darstellt. Ich habe mich an das Originalrezept des Urhebers gehalten, mit der Unterstützung eines Freundes, der mein erfahrener Mentor in dieser Zeit war.

Dieses Tagebuch ist mir sehr viel wert. Es dokumentiert einen großen Entwicklungsschritt in meinem Leben.

Ich bitte daher zu entschuldigen, dass ich es nicht zum kostenlosen Schleuderpreis auf die Manege des billigen...**Vontuten-und-blasen-keine-Ahnung Zirkus** werfe.

Der erste Tag war noch etwas holprig, zur Nachahmung nicht empfohlen. Ab dem zweiten Tag lief es glatt. Im Laufe der Zitronensaftkur hat mich mein Freund auf Fehler hingewiesen und mir wertvolle Tipps aus seinen eigenen Erfahrungsschatz gegeben. Dieses Tagebuch enthält alle Entwicklungsprozesse, die ich in 10 Tagen Kur erlebt habe.

**Esoterische Wunderheilung wird hier nicht geboten.**

Vom Hier-und-Jetzt ist auch noch niemals etwas geerntet und keiner satt worden, das muss erst gesät werden. Diese Saat, um mehr Gesundheit und seelisches Wohlbefinden zu ernten, war bei mir die Zitronensaftkur. Mein Bauer-Diplom habe ich bestanden.

Ich habe **Videos bei youtube** gepostet, die helfen auch meinen Weg zu verstehen. Die Links dazu, sind im Buch eingebaut.

Der Körper bestimmt unser Leben letztendlich, nicht der Verstand. Die Zitronensaftkur ist eine gesunde, sehr geeignete Methode, um dieses eherne Ziel kurzfristig zu erreichen. Bleib mal stehen, dann bist du schon da.

Ich habe mir nach der Zitronensaftkur und 3 Tage Ausklang mit leichten Suppen, ein saftiges Rumpsteak gebraten, mit frischem Gemüse und einer ganz, ganz, ganz tollen Sauce dazu.

## **Mein Fazit**

Ich habe mit der Zitronensaftkur gefastet um mich zu reinigen und zu entschlacken. Mir selbst näher zu kommen und um mir zu zeigen, dass ich Probleme angehen und beenden kann, das war mein Ziel.

Viele neue Erkenntnisse habe ich in dieser Zeit gewonnen und neue Ideen für meine Zukunft entwickelt.

Gedanken fliegen schnell wieder weg, wenn man sie nicht verewigt. Das Schlüsselwort, dass aus einer millionstensekunden Idee entstanden ist, heißt: GEFÜHLSGEDANKEN.