

# Anleitung zur Master Cleanse Diät

Die Master Cleanse Diät ist eine Entgiftungskur, die darauf abzielt, den Körper von Giftstoffen zu befreien und den Stoffwechsel anzuregen. Sie wird häufig auch als Lemon Detox Diet bezeichnet und basiert auf einer speziellen Mischung aus Zitronensaft, Ahornsirup, Cayennepfeffer und Wasser. Hier ist eine detaillierte Anleitung, wie man diese Diät über eine Woche durchführen kann.

## 1. Vorbereitungen:

- Bereiten Sie die Master Cleanse Mixtur vor, die aus den folgenden Zutaten besteht:
  - 2 Esslöffel frischer Zitronensaft (idealerweise Bio)
  - 2 Esslöffel Ahornsirup (Grade B)
  - 1/10 Teelöffel Cayennepfeffer
  - 300 ml Wasser (lauwarm)
- Trinken Sie diese Mixtur mindestens 6 bis 12 Mal täglich.

## 2. Während der Diät:

- Verzichten Sie auf feste Nahrungsmittel und konsumieren Sie nur die Master Cleanse Mixtur.
- Trinken Sie zusätzlich ausreichend Wasser, um den Körper mit Feuchtigkeit zu versorgen.
- Nutzen Sie optional ein Salz-Abführmittel oder Kräutertees zur Unterstützung der Entgiftung.

## 3. Ende der Diät:

- Nach einer Woche sollten Sie den Körper langsam wieder an feste Nahrung gewöhnen.
- Beginnen Sie mit leicht verdaulichen Lebensmitteln wie Brühe, Suppe und frischem Obst.

## 4. Wichtige Hinweise:

- Diese Diät ist für kurzfristige Entgiftung gedacht und sollte nicht länger als eine Woche

durchgeführt werden.

- Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit der Master Cleanse Diät beginnen, besonders wenn Sie gesundheitliche Bedenken haben.