

Master Cleanse detox diet

Varför?

- För att bli av med gifter och avlagringar.
- För att gå ner i vikt.
- För att starta om kroppen.
- Att rena sinne, tankar och att komma i kontakt med dig själv

Hur ofta och hur länge?

- Tre till fyra gånger per år är lagom.
- Följ dieten i minst 10 dagar eller mer (upp till 40 dagar) .
- Antingen avslutar du din detox när du nått det antal dagar som du planerat, eller så avbryter du när tungan gått från "vit och luddig" till en klar rosa färg.

Vad ska jag äta/dricka per dag?

Denna detox går ut på att endast konsumera vätska. Allt du behöver finns i delarna i denna lista:

- Mellan 1,7 och 3,5 liter av en detox-dryck som du blandar själv.
- 1 liter saltvattenspolning på morgonen.
- En kopp laxerande te (typ Flora) på kvällen.
- **Massor av vatten! Detox-drycken gör dig uttorkad!**
(Drick minst: din vikt i kg gånger 0,063 = antal liter)

Hur genomför jag en Detox?

Dag -2: Börja dra ner på fast föda. Ät grönsaker och frukt och drick mycket fruktjuice.

Dag -1: Fortsätt dra ner. Tillverka en 1,5 liters flaska av detox-drycken och drick upp den under dagen. Drick laxerande te på kvällen.

Dag 0: Drick endast detox-drycken och andra fruktjuicer. Se upp med sockermängden i juicerna bara! Drick laxerande te på kvällen.

Dag 1: Detoxen börjar! Du behöver inte göra saltvattenspolningen idag.

Dag 2-10: Kör hårt!

- Du kommer att känna för att ge upp efter några dagar och må skit, men det går över.
- Många olika besvär kan uppkomma och samtliga beror på att gifterna tränger ur dina organ.
- Du kommer att få en vit beläggning på tungan = gifter som tränger ut.
- Saltvattenspolningens resultat kommer gå från grumlig till klar under din detox.

Hur gör man detox-drycken?

Följande recept räcker en halv dag. Under en dag skall du dricka upp till **2 st 1,5 liters flaskor** av denna dryck.

Ingredienser:

1. Ca 1,5-2 dl citron- eller limejuice.
(Använd färska frukter, gärna ekologiska.)
2. Ca 1,5-2 dl äkta ekologisk lönnsirap
(Ej lönn-smaksatt sockerrörssirap och gärna klass B eller C.)
3. Nästan en hel tesked cayennepeppar
Vatten, gärna destilerat

Mät upp 1,6 liter vatten i en kastrull och koka upp vattnet. Låt sedan svalna något. Pressa undertiden ca 2 st citroner. Blanda i citronsaft, lönnsirap och peppar enligt receptet och justera efter din smak.

Hur gör man en saltvattenspolning?

OBS! Gör inte en spolning om du har förstoppning. Drick då endast laxerande te tills det blir bättre. Drick ingen detox-dryck innan spolningen.

1. Ställ in väckarklockan ungefär 3 timmar innan du måste iväg.
2. Lös upp 2 tsk naturligt, oraffinerad, ojoniserat havssalt utan tillsatser i en liter jummet vatten. (Ta inte jummet vatten från kranen utan värm upp kallt vatten istället.)
3. Drick upp allting så snabbt som möjligt (max 3min) och invänta effekt. Det kan ta så lång tid som 3 timmar, så gå upp i god tid!

Om det är för äckligt:

- Blanda i lite färskpressad citron eller lime
- Använd kallt vatten istället

Hur avslutar jag en Detox?

Du måste gå ur detoxen skonsamt för att inte skada ditt matsmältningssystem!

Om du är vegetarian:

Dag 1 och 2: Drink flera glas apelsinjuice, späd ut den om du upptäcker stress på matsmältningen.

Dag 3: Drink apelsinjuice på morgonen, ät rå frukt till lunch och ät frukt eller rå sallad till middag.

Dag 4: Du kan återgå till din vanliga kost.

Om du är allätare:

Dag 1: Drink flera glasapelsinjuice, späd ut den om du upptäcker stress på matsmältningen.

Dag 2: Drink apelsinjuice under förmiddagen och eftermiddagen. Till middagen skall du laga en hemmagjord vegetabilisk soppa (recept nedan). Drink mestadels soppans vätska och ät inte mycket av grönsakerna.

Dag 3: Drink apelsinjuice på morgonen. Ät det som blev kvar av soppan till lunch med 4 osötade rågkex (inga vanliga kex eller bröd) och ät färska råa grönsaker, sallad och frukt till middag. Du får ännu inte äta kött, fisk, ägg, bröd, bakverk eller dricka te, kaffe eller mjölk.

Dag 4 och framåt: Du kan återgå till din vanliga kost, men det kan vara bra att dricka detoxdrycken till frukost

Det är nu du har en chans att fylla din kropp med hälsosam mat!

Vegetabilisk Soppa

- 2 sorters bönor, 1 dl av varje (kidneybönor, linser, Pintobönor eller liknande)
- 1 mediumstor potatis i kuber
- 1 stjälk selleri, skivad
- 1 morot, skivad
- 1 liten knippe spenat eller liknande
- 1 lök, tärnad
- 3 medelstora tomater
- 1 grön paprika, tärnad
- 1 zucchini, skivad
- 1 dl brunt ris
- Andra grönsaker som önskas
- **Inget kött!!!**
- 1 tesked kummin
- 1 tesked torr oregano
- 1 tesked curry
- 1 / 8 tesked cayennepeppar
- 1 tesked salt
- Vegetarisk soppa i pulver eller kub (frivilligt)

Blanda ingredienserna med 8-10 dl vatten, sjud i 20 minuter, eller tills potatis och bönor är klara, tillsätt vatten vid behov.

Hur undviker jag att förlora muskelmassa?

Du kommer att förlora muskelmassa, det är bara frågan om hur mycket.

- Om du genomgår en detox utan att träna kommer du förlora ungefär 50% fett och 50% muskler.
- Om du istället tränar lågintensivt under din detox kan du ändra det till 75% fett och 25% muskler.

Med lågintensiv träning menas försiktig styrketräning under din normala nivå och powerwalking en gång om dagen. **För mycket träning under en detox kan vara mycket skadligt!**