

Die Meisterreinigung (Master Cleanse) nach Stanley Borroughs

Reinigender und verjüngender Effekt auf die meisten Organe unseres Körpers:

Leber, Gewebe, Knochen, Gelenke, Lymphe, Haut

Verändert den pH-Wert des Körpers

Reinigen von Insulin-Rezeptoren (Verringerung von Insulin-Resistenz)

Am besten im Winter nach der Darm-, Nieren- und Parasitenreinigung (vor der Leberreinigung)

Dauer: 10 Tage + Eingewöhnung im Anschluss

Ablauf:

Vorabend (optional) mit ausreichend Wasser einnehmen:

- 1-2 Tr. Pfefferminzöl
- 1-2 Kapsel ComforTone
- 1 EL ICP

Salzwasserspülung jeden Morgen / Alternativ abends ComforTone und/oder laxativen Tee trinken.

2 gestrichene TL nicht-iodisiertes Meersalz auf einen Liter lauwarmes Wasser innerhalb 15 min trinken.

Ahornsirup-Zitronen-Getränk (8-12x täglich jede Stunde trinken):

- 2 EL frisch gepresste Zitrone (½ Zitrone)
- 1 EL Ahornsirup Typ C (je dunkler desto besser, Bioqualität)
- 1/10 TL Cayennepfeffer, im Laufe der Zeit steigend.
- 300-400 ml Wasser

Ahornsirup: ernährt den Körper (Zucker, Mineralstoffe)

Zitronensaft: macht den Körper basisch

Cayennepfeffer: unterstützt die Durchblutung, Reinigung und Erweiterung von Arterien und Venen;

Katalysator für chemische Prozesse im Körper, u.a. Schadstoffe auszuscheiden; Vitamin A

Jede Stunde trinken (mindestens alle 2 Stunden), sonst Kopfschmerzen, Depression, Hunger etc.
nichts anderes essen

Falls Kopfschmerzen: Pfefferminze, Wintergrün, PanAway, JuvaFlex, Purification, JuvaCleanse

Eingewöhnung am Ende der Reinigung:

1. Tag: 120 ml frisch gepresster Orangensaft mit 120 ml Wasser trinken. (Weitere Male über den Tag verteilt), weiterhin Zitronensaftgemisch trinken.
2. Tag: Weiterhin Orangensaft und Zitronengemisch trinken. Abends frisch zubereitete Gemüsebrühe. (nur ganz wenig von dem Gemüse essen)
3. Tag: Orangen & Zitronensaft. Mittags Brühe, Abends das Gemüse aus der Suppe essen. (Kein Fleisch, Fisch, Eier, Brot, Pasta, Milch, Kaffee, Schwarztee)
4. Tag: Früchte, Nüsse, Samen zum Mittag. Salat oder Früchte zum Abendbrot.
5. Tag: normal, kein junk, Tee, Kaffee, Weißmehl, weißer Reis, schwere tierische Proteine.