



マスタークレンズ
The Master Cleans

開始3日前～前日

- 1、なるべくカフェインを断ってください。
無理な場合、徐々に減らすようにしてください。
レモネード開始後の頭痛をさけることができます。
- 2、3日間ビタミンBを摂ってください。
普通の一日の量で構いません。
錠剤でもドリンクでもいいです。

~~~~~

### 前日の夜

デトックスハーブティーを飲んで  
早めにお休みください

### 1～10日（毎日同じです）

- 1、起き抜けに、体温くらいに温めた1ℓのミネラルウォーターに9gの海塩を溶かし10分程かけて飲みきります。（一気に飲みしないでください）  
1時間半ほどで、ゆるい排泄があります。  
排泄があるまで外出を控えた方がよいです。  
突然きますので！ 水は **ph7** 前後がベストです。  
よくみると **ph** が書いてあります。日本の普通のものは大抵大丈夫です。
- 2、排泄がきたら、レモネードを作って飲みます。  
(なかなか排泄がない場合はレモネードを飲むと排泄が来る場合があります)

レモン1個

レモン汁と同量のメイプルシロップ（アンバー）

カイエンペッパー小さじ1／10

ミネラルウォーター250ml くらい

お好みで水を増減して好みの濃さにして大丈夫です。

レモネードはお腹が空いたら飲んでください。

最低でも6杯は飲んでください（6～12杯くらい）

寒気がしたり、めまいがするようならレモネードが足りてないので、飲んでください。

- 3、寝る前にデトックスハーブティーを飲みます

☆ 外出でレモネードを作れない時は？

レモネードの状態を持って行かないでください。

レモン汁とメイプルシロップの混合液を混ぜたものを瓶などに入れて、できれば冷やした状態で持って行きます。量は何杯飲むか考えて作ってください。

こうすると結構長く持ちます。

別にカイエンペッパーを持って行きます。

飲む時に、カイエンペッパーとメイプルとレモンの混合液を水で薄めて飲んでください。

でもなるべく飲む直前に作ってください。ビタミンや酵素がその方が豊富です。

## 1 1 日目

おめでとうございます！

身体がキレイにデトックスされアルカリ性になりました！

この日は一日、オレンジジュースだけです。

無農薬のみかんやオレンジなどをスクイザーで絞って何杯でも、好きなだけ飲んでください。

また喉が乾いたら、お水を飲んでください。

この日の方がレモネードよりも辛く感じると思います。

でもこれは身体を通常食にもどす大切なメソッドですので頑張ってください。

また1 2 日目の夜のスープに豆を入れたい場合は豆を軽く洗い、夜のうちに300gの水で浸して戻しておきます。戻した水をそのままスープに使います。

## 1 2 日目

1、朝と昼はオレンジジュースです。

2、夜は野菜スープが飲めます。しかし、この日は具を食べずにスープだけ飲んでください。

材料の中から好きなものをチョイスして300gのミネラルウォーターで刻んだ野菜や豆を煮てください。

何種類入れても、構いません。

好きなだけ入れて野菜からの美味しいダシを楽しんでください。

味付けは、海塩とスパイスで付けます。お好みで調整してください。

3、明日の分の豆を洗って水で戻しておいてください。

また、夜の玄米雑炊の為に玄米を洗って、水に浸しておいてください。

### 13日目

おめでとうございます！いよいよ最終日です！

明日からは普通の食事に戻せます！

- 1、朝はオレンジジュースです。
- 2、昼はスープです。今回は具材も食べてよいです。  
お好きな具材をどうぞ。  
味付けは、海塩とスパイス。  
美味しくて食べ過ぎると、かなり苦しく辛いです。  
ゆっくりよ〜く噛んで、お腹に聞きながら  
食べてくださいね♪
- 3、夜は、サラダと玄米の雑炊です  
サラダは、レモンとオリーブオイルと海塩で味付け  
浸しておいた玄米と、お好みの野菜を入れて  
海塩とスパイスで味付けしてことことやわらかく煮込んで召し上がれ！

おめでとうございます♪