GESUNDHEITSWUNDER

ZITRONE

10 TAGE SPEZIAL PLAN

Inhaltsverzeichnis

Einleitung **4**

Die Master Cleanse Diät **5**

Master Cleanse als Heilfastenkur 6

Wann Sie die Zitronensaftkur nicht durchführen dürfen 7

Zitronensaftkur: Was im Körper passiert 8

Vor der Zitronensaftkur **9**

Während der Zitronensaftkur **10**

Die Zitrone 10

Der Ahornsirup 11

Der Cayennepfeffer 11

Zähne während der Kur schützen 11

Nach der Zitronensaftkur **13**

Die 10-Tage-Zitronensaftkur **14**

Vorbereitungstag #1: Darmreinigung 14

Vorbereitungstag #2: Darmreinigung 14

Zitronensaftkur: Tag 1 bis 10 14

Tag 1 nach dem Fasten 14

Tag 2 nach dem Fasten 14

Tag 3 nach dem Fasten 15

Tag 4 nach dem Fasten 15

Rezept Salzsole **16**

Rezept Gemüsesuppe **17**

Einleitung

Die kleine, gelbe Frucht überzeugt nicht nur durch einen sauren Geschmack, sondern auch mit zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen. Diese können vor allem in einer Zitronensaftkur, auch Master Cleanse Diät genannt, genutzt werden. Innerhalb eines Zeitraumes von 10 Tagen wird der Körper so nicht nur entgiftet, sondern verliert auch einige Pfunde. Was im ersten Moment vielleicht traumhaft klingt, hat jedoch einen kleinen Haken. Denn nicht jeder kann diese Kur durchführen. Und auch bei der Anwendung dieser Master Cleanse Diät gibt es einiges zu beachten, um die Gesundheit nicht zu gefährden. Was genau das ist und worauf Sie bei der 10-Tage-Zitronensaftkur achten sollten, erfahren Sie auf den folgenden Seiten dieses Ratgebers.

Die Master Cleanse Diät

Diese spezielle Diät, deren Grundlage der Zitronensaft ist, hat viele Namen: Limonadendiät, MC-Fasten oder Lemon Detox sind nur einige von ihnen. Entwickelt wurde diese Diät in den 40er Jahren von Stanley Burroughs. Dieser war ein amerikanischer Heilpraktiker, der sich bereits in den frühen 40er Jahren intensiv mit alternativen Heilmethoden beschäftigte und die Kur an einem Patienten testete, der seit vielen Jahren unter einem Magengeschwür litt. Der Patient hatte im Laufe der Zeit bereits zahlreiche Mediziner aufgesucht, bis er seinen Weg zu Burroughs fand, da kein Arzt ihm mehr helfen konnte. Nach 11 Tagen der Anwendung der Master Cleanse Diät war der Patient jedoch vollkommen geheilt, was auch durch seinen Internisten bestätigt wurde.[1]

Burroughs wandte seine Kur bei zahlreichen anderen Patienten mit gleichen, aber auch mit anderen Beschwerden an. Die Erfolge waren jedoch immer die Gleichen: Innerhalb von wenigen Tagen traten Verbesserungen bzw. Heilungen ein.[2]

1976 veröffentlichte Burroughs ein Buch mit dem Titel „The Master Cleanser“. In diesem wurde die Zitronensaftkur nicht nur als Heilmittel gegen Magenbeschwerden, sondern auch gegen zahlreiche andere Erkrankungen angepriesen.[3] Als positiver Nebeneffekt nahmen die meisten Anwender durch die Kur auch noch ungeliebte Pfunde ab.

Burroughs, der auch unter dem Namen Aaron Hayes bekannt ist, wurde durch seine Kur populär, wie auch sein Buch, das bis heute in den Ranglisten amerikanischer Buchläden zu finden ist. Grund dafür ist sicherlich auch, dass bekannte Promis wie Demi Moore, Naomi Campell oder Ashton Kutcher auch heute noch auf diese spezielle Diät schwören.

[1] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[2] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[3] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Der Autor Tom Woloshyn veröffentlichte 2009 sein Buch mit dem Titel „The Master Cleanser Experience“. In diesem beschreibt er sehr ausführlich seine Erfahrungen mit der Zitronensaftkur und die daraus resultierenden gesundheitlichen Effekte, die eingetreten sind. So konnte Woloshyn bereits nach wenigen Tagen einen verbesserten Nachtschlaf feststellen, während sich auch die geistige Grundeinstellung deutlich verbesserte. Zusätzlich beschreibt Woloshyn in seinem Buch, dass er durch die tägliche Anwendung von Zitronensaft leichter auf Fast Food, Zigaretten, Alkohol und andere gesundheitliche Laster verzichten konnte. Er konnte während der Kur seine bestehenden Allergien lindern und überschüssige Pfunde loswerden. Aber auch eine abschwellende und schmerzlindernde Wirkung konnte er feststellen.[4]

Durch „The Master Cleanser Experience“ wurde noch einmal die vielseitige Wirkung der Zitrone auf die menschliche Gesundheit bestätigt.

Master Cleanse als Heilfastenkur

Anders als der Name es vermuten lässt, handelt es sich bei der Master Cleanse Diät nicht wirklich um eine Diät, sondern vielmehr um eine Saftkur, die über einen kurzen Zeitraum, genau genommen 10 Tage, durchgeführt wird. Somit ist die Zitronensaftkur auch als eine Art des Heilfastens anzusehen.

Diese Kuren unterscheiden sich von Diäten insoweit, dass innerhalb des Zeitraumes von 10 Tagen auf jegliche Nahrung verzichtet wird. Neben dem Zitronensaft dürfen ausschließlich gesunde Flüssigkeiten eingenommen werden. Bei einer Diät hingegen dürfen noch ausgewählte Nahrungsmittel konsumiert werden. Eine Ausnahme stellt in diesem Fall die bekannte Null-Diät dar, die jedoch in der Vergangenheit bereits als sehr gesundheitsgefährdend eingestuft wurde.

Der Erfolg des Heilfastens beruht auf dem Verzicht im Ganzen. Neben der Tatsache, dass keine Nahrung aufgenommen wird, sollten auch andere gesundheitsbelastende Dinge wie Stress, Kaffee und Nikotin gemieden werden. Aus diesem Grund sollte eine solche Kur auch niemals zwischen Tür und Angel durchgeführt werden.

[4] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Es empfiehlt sich 10 Tage Urlaub für eine solche Kur einzuplanen, da es unter anderem auch zu leichten Nebenwirkungen kommen kann. Denn während der Zitronensaftkur gelangen nur die Zutaten der Kur sowie Wasser und ungesüßter Tee in den Magen. Somit stellt die Kur eine physische und auch psychische Herausforderung an die Anwender dar. Nicht jeder Mensch ist in der Lage diese Kur mental durchzustehen.

Zusätzlich sollte bedacht werden, dass während der Zitronensaftkur kein Koffein konsumiert werden darf. Dieser Entzug geht in den meisten Fällen mit Kopfschmerzen und Konzentrationsproblemen einher. Aus diesem Grund sollte die Kur wirklich nur innerhalb eines Zeitraumes durchgeführt werden, der sich dafür anbietet. Beruflicher oder auch familiärer Stress können die auftretenden Symptome noch verstärken.

Vor der Anwendung der Zitronensaftkur und der Absicht diese länger als drei Tage durchzuführen, ist im Vorfeld der Hausarzt zu konsultieren. Dies ist vor allem wichtig, sofern gesundheitliche Beschwerden vorliegen. Der Mediziner kann abschätzen, ob die Kur ohne gesundheitliche Bedenken durchgeführt werden kann.

Wann Sie die Zitronensaftkur nicht durchführen dürfen

Grundsätzlich dürfen Schwangere oder auch stillende Frauen keine Fastenkur und somit auch nicht die Zitronensaftkur durchführen. Das Gleiche gilt für Patienten mit schweren Herz- und Nierenerkrankungen, Gicht, Gallenproblemen oder Krebserkrankungen.

Personen, die unter Stoffwechselerkrankungen oder anderen chronischen Erkrankungen leiden, sollten vor der Kur immer einen Arzt konsultieren. Ebenso dürfen Menschen mit niedrigem Blutdruck, Untergewicht oder Personen mit einem hohen Lebensalter nicht ohne ärztliche Zustimmung eine solche Kur durchführen.

Auch bei einer Histaminintoleranz sollte von der Zitronensaftkur abgesehen werden. Die gelbe Frucht enthält zwar kein Histamin, aber biogene Amine. Durch diese wird der Abbau von Histamin gehemmt und so kann der Histamin-Spiegel ansteigen. Die Betroffenen erleiden die gleichen Symptome wie bei einer Histaminintoleranz.

Grundsätzlich sind die gesundheitlichen Aspekte immer vor Beginn der Kur abzuklären.

Zitronensaftkur: Was im Körper passiert

Wie auch bei jeder anderen Form des Heilfastens steht auch bei der Zitronensaftkur das Entschlacken und Entgiften des Körpers im Vordergrund.

Denn Schlacken und Gifte sind die menschlichen Stoffwechsel-Abfall- oder Endprodukte. Sie fallen ständig an und werden in der Regel auch vollständig ausgeschieden. Aus verschiedenen Gründen kann es jedoch sein, dass der Stoffwechsel nur langsam oder unvollständig arbeitet. Auch können die Ausleitungsorgane zeitweise überfordert sein. All diese Faktoren führen dazu, dass im Körper mehr Abfallprodukte anfallen als ausgeleitet werden können. Aus diesen Abfallprodukten bilden sich dann Schlacken.

Eingelagert werden diese dann nicht nur im Fett- und Bindegewebe, sondern auch in Kapseln, Organen, Sehnen und Muskeln. Die Versorgung der Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen wird somit immer weiter verschlechtert. Das wiederum führt zu einem gesteigerten Krankheitsrisiko.

Durch die Zitronensaftkur wird aber nicht nur der Stoffwechsel, sondern auch die Verdauung und Nierenfunktion angeregt. Auf diese Weise kann dann eben auch die Ausleitung der Schlacken und Toxine über den Darm und die Nieren beschleunigt werden.

Zusätzlich muss im Hinterkopf behalten werden, dass keine Nahrung mehr aufgenommen wird. Auf diese Weise wird das Verdauungssystem sowie auch die Leber enorm entlastet. Beides kann sich während der Kur voll und ganz auf die Gift- und Schlackenausleitung konzentrieren.

Vor der Zitronensaftkur

Bevor mit der eigentlichen Master Cleanse Diät begonnen wird, sollte eine Darmreinigung durchgeführt werden. Auf diese Weise wird die körpereigene Entgiftungsfähigkeit während der eigentlichen Kur verstärkt. Zusätzlich kann auf diese Weise eine mögliche Rückvergiftung durch die Schlacken, die sich im Darm befinden, vermieden werden. Nicht nur bei der Zitronensaftkur, sondern auch bei jeder anderen Form des Heilfastens wird vor Beginn eine Darmreinigung empfohlen.

Vor Beginn der Kur sollten zwei sogenannte Entlastungstage eingelegt werden. An diesen Tagen bereiten sich die Anwender mental auf die Fastenzeit vor und die Ernährung wird umgestellt. Ab jetzt sollten tierische Lebensmittel komplett aus dem Speiseplan gestrichen werden. Zusätzlich sollte die Ernährung mengenmäßig deutlich reduziert werden.

Durch die Darmreinigung wird dem Körper das Signal gegeben, dass nur wenig Ernährung von außen zugeführt wird und dieser dann von den körpereigenen Depots zehren soll. Die fehlende Nahrungsaufnahme zeigt sich dann auch deutlich in der verminderten Darmbewegung. Im Darm beginnen verstärkt Zersetzungsprozesse durch Bakterien. Durch diese Prozesse entstehen Toxine, die über das Blut aus dem Körper gelangen. Die Toxine wiederum können die Psyche der Anwender stark belasten. Um dies zu vermeiden sollte auf eine schnelle Darmreinigung gesetzt werden.

Laut Burroughs ist aus diesem Grund jeder Morgen mit einem Liter lauwarmen Wasser und 2 gehäuften TL Meersalz zu beginnen. Das Salz wird in dem Wasser aufgelöst und anschließend getrunken. Zusätzlich empfiehlt der Heilpraktiker jeden Abend einen abführenden Kräutertee zu trinken. Dafür eignen sich beispielsweise Kamille, Anis, Fenchel oder Himbeerblätter.

Es handelt sich in diesem Fall natürlich nicht um eine umfassende Darmreinigung. Das ist auch nicht nötig. Denn schließlich soll der Körper nur auf die entgiftende Zitronensaftkur vorbereitet werden.

Während der Zitronensaftkur

Während der Kur werden 6 bis 12 Gläser der Zitronenlimonade getrunken. Zusätzlich dürfen Wasser und ungesüßte Tees konsumiert werden.

Zutaten des Originalrezeptes nach Burroughs für ein Glas:

- 2 EL Zitronen- oder Limettensaft (Bio und frisch gepresst)
- 2 EL echter Ahornsirup
- 1/10 TL Cayennepfeffer
- 300 ml Wasser (warm oder kalt, aber nicht heiß)

Der Zitronensaft muss immer frisch ausgepresst werden. Alle Zutaten werden dann miteinander vermischt.

Anschließend werden die Gläser über den Tag verteilt und am besten immer dann, wenn Hunger verspürt wird, getrunken. Die Kur sollte 10 Tage andauern. Zusätzlich darf das Rezept nicht verändert werden, da sonst nicht die gewünschte Wirkung eintreten kann. Jede Zutat in diesem Rezept besitzt einen eigenen gesundheitlichen Effekt.

Die Zitrone

Die Zitrone war schon weit vor Burroughs als Heilmittel bekannt. Die gelbe Frucht ist nicht nur ein hervorragender Vitamin-C-Lieferant, sondern die weiteren Inhaltsstoffe unterstützen zudem auch die Funktion von Herz, Muskeln und Nerven.

Zusätzlich wird der Zitrone eine entzündungshemmende, antibakterielle, fettlösende, verdauungsfördernde und fettabbauende Wirkung nachgesagt. Es ist auch schon lange kein Geheimnis mehr, dass die Zitronen den menschlichen Körper entgiften können. Grund dafür ist der hohe Kaliumgehalt der gelben Frucht, der zudem auch die Urinproduktion fördert. Auf diese Weise können Schadstoffe effektiver ausgeschieden werden. Zusätzlich sorgt die

gesteigerte Urinproduktion dafür, dass überschüssiges Körperwasser über die Nieren schneller und effektiver ausgeschwemmt werden kann.

Der Ahornsirup

Das natürliche Süßungsmittel steht vielleicht nicht ganz oben auf der Liste der gesundheitsfördernden Nahrungsmittel. Dennoch hat der eingedickte Saft des Zucker-Ahorns einiges zu bieten: Nicht nur Wasser, sondern auch Saccharose, Fructose und Mineralstoffe. Auf diese Weise wird dieser Sirup zu einem wichtigen Bestandteil einer Entgiftungskur. Denn Kreislauf und Stoffwechsel werden in Schwung gebracht, während der Körper zeitgleich mit Kohlenhydraten und Mineralstoffen versorgt wird.

Der Cayennepfeffer

Der sekundäre Pflanzenstoff Capsaicin verleiht dem Pfeffer nicht nur seine Schärfe, sondern besitzt auch zahlreiche gesundheitsfördernde Eigenschaften. Innerhalb der Zitronensaftkur werden auf diese Weise innere Verspannungen gelöst, die während der Entgiftung auftreten können. Und auch die Leber kann von Capsaicin profitieren: Sie wird vor einer Überlastung der Toxine geschützt, die während der Entgiftung freigesetzt werden.

Zusätzlich wird durch den Pflanzenstoff auch die Verdauung gefördert, während der Stoffwechsel angeregt und die Durchblutung verbessert wird. All diese Prozesse optimieren die Gift- und Schlackenausleitung aus dem Körper.

Nicht zu vergessen: Capsaicin fördert zudem auch noch das Abnehmen. Denn durch den Pflanzenstoff wird die Fettverbrennung optimiert.

Zähne während der Kur schützen

Nach jedem Glas der Zitronenlimonade sollte der Mund mit klarem Wasser ausgespült werden. Zusätzlich sollte im Anschluss ein Glas Wasser in kleinen Schlucken ausgetrunken werden.

Auf diese Weise wird der pH-Wert im Mund wieder neutralisiert. Denn nicht nur die Säure der Zitrone, sondern auch der Zucker des Ahornsirups sorgt dafür, dass der pH-Wert im Mund drastisch sauer wird. So kann der Zahnschmelz angegriffen werden. Mit der Zeit wird dieser porös, was empfindliche Zähne oder Zahnschmerzen begünstigt.

Zusätzlich kann auch mit Salzwasser gegurgelt werden. Dazu werden 1 bis 2 TL Salz in einem Glas Wasser aufgelöst. Auch auf diese Weise lässt sich der Basenhaushalt im Mund wieder neutralisieren.

Sollten mögliche Zahnschmerzen trotz der Mundspülung nicht innerhalb eines Tages verschwinden, sollte die Kur abgebrochen werden, um den Zahnschmelz und somit auch die Zähne nicht zu gefährden. Unter Umständen ist in diesem Fall ein Kalziummangel schuld, der bereits vor dem Fasten bestand.

Viele Menschen leiden unter einem solchen Mangel, ohne es zu merken. Die Ursache dafür sind meist Kalziumräuber wie Kaffee, Nikotin, Süßigkeiten, raffinierter Zucker etc., die regelmäßig konsumiert werden, während zeitgleich zu wenig kalziumhaltige Lebensmittel verzehrt werden. Auf diese Weise kann der Kalziumbedarf gerade so durch die Ernährung gedeckt werden. Die Kalziumvorräte sind jedoch durch das Fasten sehr bald am Ende. Der Körper zieht das benötigte Kalzium dann aus den Knochen und Zähnen. Somit sind empfindliche Zähne auch oftmals auf einen Mangel an Kalzium zurückzuführen.

Nach der Zitronensaftkur

Ist die Zitronensaftkur beendet, muss der Körper wieder auf feste Nahrung umgestellt werden. Dies sollte innerhalb eines Zeitraumes von drei bis vier Tagen erfolgen. Innerhalb dieser Tage sollte der Organismus auch wieder mit Eiweiß versorgt werden. Allerdings sollte in diesem Fall auf leicht bekömmliche Eiweißlieferanten zurückgegriffen werden. Dazu gehören Reisprotein-Shakes oder Lupinenprotein-Shakes. Auch leicht verdauliche Kohlenhydrate wie Porridge mit geriebenem Apfel sind zu empfehlen.

Sowohl bei der Vorbereitung wie auch beim Fastenbrechen sollte ausreichend Zeit und Ruhe vorhanden sein. Anwender, die nach dem Fasten wieder zu herkömmlichen Ess- und Ernährungsgewohnheiten zurückkehren, werden nur wenig Freude an den Fastenerfolgen haben.

Die 10-Tage-Zitronensaftkur

Vorbereitungstag #1: Darmreinigung

Morgens einen Liter lauwarmes Wasser mit 2 gehäuften TL Meersalz mischen und trinken.

Den Tag über nur Wasser und ungesüßte Tees trinken.

Abends vor dem Schlafengehen einen abführenden Kräutertee trinken.

Vorbereitungstag #2: Darmreinigung

Morgens einen Liter lauwarmes Wasser mit 2 gehäuften TL Meersalz mischen und trinken.

Den Tag über nur Wasser und ungesüßte Tees trinken.

Abends vor dem Schlafengehen einen abführenden Kräutertee trinken.

Zitronensaftkur: Tag 1 bis 10

Um die Darmentleerung anzuregen, 2 TL Salzsole in 250 ml lauwarmen Wasser auflösen und morgens direkt nach dem Aufstehen trinken.

Über den Tag verteilt 12 Gläser Zitronenlimonade trinken – am besten, sofern Hunger verspürt wird.

Ansonsten nur Wasser und Tees zu sich nehmen.

Tag 1 nach dem Fasten (Fastenbrechen)

Über den Tag verteilt werden mehrere Gläser frischgepresster Orangensaft getrunken.

Tag 2 nach dem Fasten

Morgens: Frisch gepresster Orangensaft, der mit Reis- oder Lupinenprotein angereichert wird.

Nachmittags: Frisch gepresster Orangensaft, der mit Reis- oder Lupinenprotein angereichert wird.

Abends: Gemüsesuppe oder Gemüsebrühe

Tag 3 nach dem Fasten

Morgens: Frisch gepresster Orangensaft, der mit Reis- oder Lupinenprotein angereichert wird.

Mittags: Gemüsesuppe mit 2 Reiswaffeln.

Abends: Leicht verdauliches Gemüse wie weich gegarte Zucchini oder Kartoffeln.

Tag 4 nach dem Fasten

Ab diesem Tag kann wieder alles gegessen werden. Allerdings sollte noch für eine Woche auf Eier, Brot, Gebäck, Fleisch, Kaffee, Tee und Milch verzichtet werden. Die Zitronensaftkur sollte auch als Chance genutzt werden, um die Ernährung dauerhaft umzustellen.

Rezept Salzsole

Sie benötigen:

- 1-Liter-Glas mit Verschluss
- hochwertiges Salz (z.B. Salzkristalle aus der Himalaya Region)
- gefiltertes oder stilles Mineralwasser

Zubereitung:

Füllen Sie das Salz so in das Glas, dass der Boden bedeckt ist. Anschließend füllen Sie das Glas mit Wasser auf und verschließen es. Lassen Sie die Sole über Nacht ruhen.

Sämtliche Kristalle haben sich aufgelöst.

Geben Sie weitere Salzkristalle in das Glas, bis das Wasser keine mehr auflösen kann.

Die Salzsole ist jetzt trinkfertig.

Vor jedem Gebrauch sollten neue Salzkristalle in das Glas gegeben werden.

Rezept Gemüsesuppe

Zutaten für 1 Person:

- 100 g Brokkoli – in kleine Röschen teilen
- 40 g Kohlrabi – schälen und grob reiben
- 50 g Champignons – putzen und vierteln
- 30 g Karotten – fein würfeln
- 30 g Knollensellerie – schälen und grob reiben
- 30 g Tomaten – fein würfeln
- 10 g bunte Quinoa – über einem feinen Sieb gründlich spülen
- ½ Avocado
- 350 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl
- ½ EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Edelhefeflocken
- 1 EL geschnittenes Basilikum
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Karotten und den Sellerie darin andünsten. Kohlrabi, Champignons und Quinoa dazugeben und 2 - 3 Minuten mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen – mit Salz, Pfeffer und Tamari würzen. Alles für 20 Minuten köcheln lassen.

Das Fruchtfleisch der Avocado mit einer Gabel zerdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Nach 20 Minuten Brokkoli und Tomaten in die Suppe geben und kurz mitkochen.

Den Topf vom Herd nehmen.

Die Hefeflocken sowie Basilikum unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Gemüsesuppe in eine Schale füllen und die Avocadocreme einrühren.

Literaturverzeichnis/ Quellenangaben

[1] The Master Cleanser: With Special Needs & Problems. Burroughs, S. (1976)

[2] The Master Cleanser: With Special Needs & Problems. Burroughs, S. (1976)

[3] The Master Cleanser: With Special Needs & Problems. Burroughs, S. (1976)

[4] The Master Cleanse Experience. Woloshyn, T. (2009)

Copyright-Informationen

Dieses Dokument ist Urheberrechtlich geschützt und dient ausschließlich für den privaten Gebrauch. Kopieren, Verteilen teilweise oder im Ganzen kann mit Bußgeldern und Inhaftierungen geahndet werden.

Disclaimer

Die auf dieser Website hinterlegten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat.

Die auf diesen Seiten hinterlegten Informationen dienen einzig Ihrer Information, sind jedoch nicht als fachmännischer ärztlicher Rat zu verstehen und sind ebenso nicht als Ersatz für eine medizinische Behandlung geeignet. Sollten medizinische Probleme vorliegen, ist es unausweichlich, vor der Nutzung dieser Informationen einen Arzt zu konsultieren. Denn die hier aufgeführten Informationen richten sich ausschließlich Personen, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen. Auch Interessierte, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen, wird an dieser Stelle geraten, größere Umstellungen der Ernährung oder des sonstigen Lebensstils mit einem Arzt zu besprechen. Dies gilt sowohl vor dem Beginn eines neuen Programms zur Gewichtsreduktion als auch vor dem Start einer Ernährungsumstellung. Die hier verantwortlichen Personen haben nicht zwingend einen medizinischen Hintergrund. Die hier bereitgestellten Empfehlungen beruhen im Wesentlichen auf den eigenen Erfahrungen der Verantwortlichen. Daher ist es als unausweichlich zu betrachten, dass mit den hier bereitgestellten Informationen vernünftig umgegangen wird.

Nutzung dieser Informationen auf eigene Verantwortung

Entscheiden Sie sich dafür, die auf dieser Website hinterlegten Informationen zu nutzen, stehen Sie selbst in der Verantwortung, die angestrebten Veränderungen und Maßnahmen vorab mit Ihrem Arzt zu besprechen. Die Nutzung der hier hinterlegten Informationen erfolgt auf eigenes Risiko.

Haftungsbedingungen

Die Betreiber dieser Website übernehmen keinerlei Haftung im Bezug auf die Aktualität, Korrektheit oder Vollständigkeit der hier hinterlegten Informationen. Sollten durch die Nutzung der hier zusammengeführten Informationen Schäden entstehen, ist der Betreiber der Website nicht haftbar zu machen, sofern keine grob fahrlässige oder vorsätzliche Handlung seinerseits nachweisbar ist. Darüber hinaus greifen die offiziellen Faktoren des Produkthaftungsgesetzes, die unberührt bleiben.

Impressum

MK Marketing

Los Omeyas, 5 local. suite #1006830

Cordoba 14005

Spain

Mail: fragen@gesundheits-insider.info