

## Лимон, вода, перец и кленовый сироп | Citron, eau, poivre et sirop d'érable

Auteur: Надя Мишустина, [Женева](#), 20.05.2009.



Если тянет на кисленькое  
Диета Master Cleanse снова в моде.

|  
Les régimes Master Cleanse sont de nouveau à la mode.  
Citron, eau, poivre et sirop d'érable

Когда Маркус Берри, главный редактор интернет-газеты Swisster, решил сбросить набранный за пасхальными застольями вес, он не стал ходить в спортивный клуб, принимать таблетки, повышающие метаболизм, или питаться протеинами и листьями салата. Он принял более радикальные меры: «Master Cleanse» – диета из свежесжатого лимонного сока, кайенского перца, кленового сиропа и воды.

«Минус 9 килограмм», сказал Маркус, который выдержал на этой диете целых 14 дней. «У меня снизилось давление и упал уровень холестерина. Энергия бьет через край, как у тинейджера.»

Мода на диеты приходит и уходит, но Master Cleanse или «лимонадная диета» остается фаворитом. Это ведь даже не диета, а скорее народное средство очищения организма – его рецепт передается из уст в уста и по интернету.

Master Cleanse изобрел в 1940-х натуропат Стэнли Борроуз как способ лечения язвы

желудка и других проблем кишечника. В 1976 он издал «Master Cleanser» - буклет на 50 страниц, в котором сформулировал принципы своего метода. Его первые адепты - фанаты натурального питания - хотели избавить организм от пестицидов и химических пищевых добавок. Потеря веса не была самоцелью. Теперь Master Cleanse стал более популярным именно как диета, позволяющая быстро и значительно похудеть. Для съемок фильма «Девушки мечты» Бейонсе Ноулз сбросила таким образом 10 килограмм за 14 дней.

Рекомендуемый срок голодания - от 10 дней. Судя по свидетельствам в интернете, примерно на вторые-третьи сутки у людей пропадает чувство голода, на пятый день самочувствие становится отличным, возрастает работоспособность, появляется ясность мысли. При регулярных голоданиях (4 раза в год) многие избавляются от акне, говорят о повышении иммунитета. Блоггеры ведут хроники голодания, видео-дневники можно найти на youtube, группу поддержки на сайте The Master Cleanse. Новый виток популярности этого способа похудения породил мини-индустрию: множество компаний продают наборы для детокса, куда входят все необходимые ингредиенты, кроме свежих лимонов.

При этом большинство диетологов и врачей высказываются против многодневного голодания. Нет научных доказательств того, что голодание способствует выводу из организма шлаков. Врачи говорят, что организм сам избавляется от токсинов - в этом процессе главную роль играют почки и печень. А голодание лишает тело необходимых питательных веществ, в первую очередь, белков.

«Я не рекомендую этот метод своим клиентам», сказал «Нашей Газете» Сэмюел Фризетти, квалифицированный диетолог-консультант из Женевы, основатель центра Nutrizonе. По его подсчетам, шесть стаканов лимонада - рекомендованный минимум - составляет 650 калорий в день, гораздо меньше чем 1,600 калорий для женщин и 2,400 калорий для мужчин, необходимых для поддержания веса.

«Конечно, вы похудеете», говорит Фризетти. «Вы же голодаете. Потеря веса происходит очень быстро, но благодаря обезвоживанию. Жировой потери не произойдет, и, что самое печальное, половина сброшенного вами веса возвратится после того, как вы перестанете пить лимонад».

Бесхитростный и недорогой рецепт лимонада во многом способствует популярности Master Cleanse: 2 чайные ложки лимонного сока, 2 чайные ложки органического кленового сиропа категории В (в нем меньше сахара), щепотка кайенского перца на большой стакан воды. Кроме этого по вечерам нужно пить слабительный чай, а по утрам - воду с морской солью.

Петер Гликман, автор брошюры по лимонному голоданию «Оздоровление и очищение организма с помощью лимонов» («Lose Weight, Have More Energy and Be Happier in 10 days»), объясняет принцип действия детокса: лимон выводит токсины из организма, жгучий кайенский перец стимулирует кровообращение, слабительный чай и соленая вода работают как гидроколонтотерапия, а кленовый сироп в составе лимонада — источник энергии. «Если дать организму отдых, перестав пичкать его едой, он потратит силы на генеральную внутреннюю уборку», - уверен Гликман.

Издержки у лимонного детокса тоже есть: головная боль, раздражительность, чувство голода, усталость - но только в первые два дня, как верный знак того, что у организма происходит «ломка». Когда запускается механизм очищения, нужно

находиться недалеко от туалета. Затем, по словам Маркуса, наступает скука. На период детокс-диеты можно распрощаться с бизнес-ланчами, кофейными перерывами и вечеринками. Впрочем, на одной коктейльной вечеринке Маркус побывал: «Все вокруг меня пили, а я стоял и просто обалдевал от скуки». Вместо вечеринок Маркус занялся силовой йогой.

Без научных доказательств, трудно точно определить, почему «работает» Master Cleanse. Может быть, его секрет собственно в голодании, которое позволяет встряхнуть и «перезапустить» организм, или в самом элексире Борруза. Мне не хотелось есть, но хотелось жевать. Я был готов сжевать все, что угодно, картонную коробку, зубную щетку, ластик моей дочери» Выдержать 14 дней на Master Cleanse - это еще и триумф воли. В конце концов Маркус рад: три недели после детокса - и у него пропал всякий вкус к fast-food, мясу и жареной картошке.

[Женева](#)

---

**Source URL:** <https://dev.nashagazeta.ch/news/style/limon-voda-perec-i-klenovyy-sirop>