Кефир+яблоко очищающая диета за 4 дня

Для более сильного эффекта делается процедура очищения кишечника с помощью клизм.

1-- день: маленькая очистительная клизма натощак, в течение дня пить обычный кефир средней жирности, по стакану каждый час (в общей сложности получается от 1.5 до 3 л). Если начинает знобить и самочувствие ухудшается, можно выпить стакан горячего чая с медом.

2 - день: снова клизма, двухлитровая. В течение дня пить яблочный сок (желательно делать его самим, а не покупать в магазине). Даже если на этикетке написано «без консервантов», не стоит останавливать свой выбор на этом продукте.

Вам нужен свежий самодельный яблочный сок. Пить его надо по стакану через каждые 2 часа (в общей сложности получается около 1,5 л). В 5-6 часов вечера можно выпить стакан чая с медом и сухариками.

3 - день: разрешается есть овощи и фрукты, но без добавления масла. Пить соки – морковный и яблочный, столько, сколько хочется.

4 - день: снова овощи, только теперь можно добавлять растительное масло.

Важно знать, что выход из **очищающей диеты** – особый этап, к которому нужно отнестись со всей серьезностью. В противном случае это будет ударом для вашего организма, особенно для печени.

После выхода из проведенной **очищающей диеты** в течение четырех дней необходимо придерживаться щадящей пищи, к овощам можно добавлять белковые и углеводные блюда, но в умеренных количествах. Больше овощей – меньше белков и углеводов.