

## Кефир+яблоко очищающая диета за 4 дня



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

**1-- день:** маленькая очистительная клизма натошак, 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.