

Detox Intestinal - 1 x ao ano, durante 1 final de semana

Instruções: <ul style="list-style-type: none">- Começar preferencialmente num sábado pela manhã- Comer normalmente no café da manhã ou se preferir, começar mais cedo em jejum.- Consulte com seu Médico	Lista de Insumos: <ul style="list-style-type: none">1 - Sal Amargo 30g – 3 Unidades2 - Maça Verde – 3 a 6 Unidades3 - Óleo de Rícino 30ml – 1 Unidade4 - Laranjas e Limões5 - Azeite de Oliva Extra Virgem6 - Água de Coco e/ou Soro Oral
---	---

- **10 h** - Dieta **ZERO** a partir das 10:00 h da manhã (por 24 h não irá comer).
- **12 h** - 250mL de suco de **Maça Verde** (extraído na centrífuga [se não tiver centrífuga, então descascar, tirar as sementes e bater no liquidificador com pouca água até o volume total de 500mL]) + 30 g (UM pacote) de **Sal Amargo** (Sulfato de Magnésio = laxante). Eu sei, o gosto é horrível.
- **16 h – Óleo de Rícino 30ml** - Tomar 1 frasco (Opcional), pode ser puro o com suco de laranja. Obs. Se já tiver iniciado a diarreia, este é facultativo, pode não usar o óleo de rícino e manter os demais itens.
- **20 h** - Mesmo processo anterior, das 12 h (Maça Verde + Sal Amargo).
- **22 h** - 125 mL de Azeite de Oliva Extra Virgem + 125mL de suco de Limão e Laranja
- Tomar toda esta mistura (250mL no total) em pequenos goles em 20 minutos

Na Manhã Seguinte:

- **07 h** - 250mL de suco de **Maça Verde** (extraído na centrífuga) + 30g (UM pacote) de **Sal Amargo** (Sulfato de Magnésio = laxante)
- **09 h** - Tomar suco de frutas, água de coco e qualquer fruta de sua preferência
- **10 h** - A partir desse horário estão liberados alimentos leves para o todo este dia, voltando ao normal no dia seguinte.

Cuidados:

- *Desde o começo do Detox Intestinal, se mantenha tomando água potável, soro caseiro, solução de reidratação oral para evitar uma desidratação.*
- *Mantenha seus medicamentos de rotina normalmente, talvez deva suspender apenas um anti-hipertensivo diurético (hidroclorotiazida, furosemida, clortalidona).*
- *Com a diarreia poderá eliminar membranas "estampando" o desenho das austrações do intestino, mas não será seu intestino, são impurezas que se depositam ao longo de anos e que atrapalham nossa absorção de nutrientes.*
- *Estas recomendações devem ser supervisionadas por seu médico.*