



# *Пошаговая программа Скорой помощи SOS на 24 часа*

**1 шаг.** Добавление приема спирулины (хлореллы) каждый раз после нарушения (переедания) 6-10 штук по 500 мг.

**2 шаг.** Добавление приема пробиотика или квашеного сока пробиотической капусты - до 8 капсул пробиотика в день (Probiotic plus)

**3 шаг.** Каскара саграда (ваша дозировка) на ночь

**4 шаг.** Женская клизмочка с ромашкой на ночь

**5 шаг.** 1 дополнительный стакан воды на ночь

**6 шаг.** На утро до обеда ТОЛЬКО вода и Жидкие овощные супы (протертые или суп-пюре) с разрешенными жирами (кокосовое, ги, топленое, сливочное, авокадо) и спирулина (хлорелла) 3 штуки каждые 1,5-2 часа.

**7 шаг.** Если до обеда был стул, в животе легкость, нет желания сладкого и мучного, то можно начинать обычный образ жизни. Если тяжело - то делать 6 шаг в течение всего дня.