

# 毒出しファスティングの 基本的な4日間

【例】  
「腎臓」の毒出しファスティング

朝

## ハーブシェイク

- ・水 500ml
- ・サイリウム粉末 2g
- ・クランベリー粉末 1g
- ・レモン汁or塩 少々

水筒で  
シェイク!!



+

## カフェラテ

- ・コーヒー 1杯
- ・MCTオイル 小さじ1杯
- ・グラスフェッドバター 小さじ1杯

ミキサーor水筒で、  
泡立つくらいシェイク!



## 生搾りジュース

・旬な果物(レモンでもオレンジでも...)



+

## ルイボスラテ

- ・ルイボスティ 1杯
- ・MCTオイル 小さじ1杯
- ・グラスフェッドバター 小さじ1杯

ミキサーor水筒で、  
泡立つくらいシェイク!

+

## スギナ茶

・煮出してカップ 1~2杯

夜

## 出汁入りの味噌汁

・具材(固形物)は食べない  
→汁を飲むだけ!



+

## 海苔を数枚

(味つけ海苔はNG)



ラクで、美味しい!!  
これで、  
4日でカラダが若返る!

× 4日間

※水は1日2リットルを目安に飲むのがオススメ