

## Все вредное выведет рис



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/vse-vrednoe-vyvedet-ris1/>

Возьмем обычный рис, столько столовых ложек, сколько вам лет. Промоем, засыплем в банку, зальем теплой кипяченой водой, закроем крышкой и поставим в холодильник. Утром воду сольем, возьмем 1 столовую ложку с верхом риса, сварим его в течение 3-4 минут без соли и съедим натощак до половины восьмого утра. Оставшийся рис снова зальем кипяченой водой и поставим в холодильник. И так поступаем каждое утро, пока рис не закончится.

Секрет метода заключается в том, что рисовое зерно имеет кристаллическую структуру. Когда мы замачиваем зерна, мы удаляем из него крахмал, а на зернышках появляются ячейки. Рисовая каша переваривается не в желудке, а в кишечнике, зерна действуют как адсорбент.

После курса лечения вы станете не просто здоровее, но и моложе. Одно условие: после завтрака рисом желательно ничего не есть и не пить не менее 3 часов. После такого питания уходят боли из поясницы, перестает хрустеть шея.