

CLENSIA

Indicazioni

Aprire una delle due buste trasparenti: versare il contenuto di entrambe le bustine A (grande) e B (piccola) in 1 litro di acqua e mescolare bene finché la polvere si sarà sciolta completamente (soluzione limpida).

Ripetere la stessa operazione con la seconda busta trasparente (A + B). Preparare la soluzione appena prima del consumo. Ogni litro di preparazione (2 lt totali) deve essere bevuto nell'arco di 1 – 2 ore: ogni 10-15 minuti bere 250 ml di soluzione.

ESAME DA ESEGUIRE LA MATTINA (FINO ALLE ORE 14:00)

LA SERA PRIMA DELL'ESAME:

- dalle ore 19.00 alle ore 19:30 circa: bere la **DOSE 1** un litro di soluzione, a seguire almeno un litro di acqua (thè, camomilla, tisane, sport drink, ecc.). Non bere alcool, latte e nulla di colore rosso o viola o bevande contenenti polpa.

IL GIORNO DELL'ESAME:

- Osservare il digiuno, *è consentita l'assunzione di liquidi chiari fino a 2 ore prima dell'esame;*
- 4 ore prima dell'esame bere la **DOSE 2** in un litro di acqua e a seguire bere almeno un litro di liquidi chiari. Bere ulteriori liquidi chiari se si sente lo stimolo della sete.

ESAME DA ESEGUIRE IL POMERIGGIO (DOPO LE ORE 14:00)

IL GIORNO PRIMA DELL'ESAME si può consumare una leggera colazione seguita da un pasto leggero (pastina in brodo o yogurt magro senza frutta) da completarsi entro le ore 14:00.

La cena deve essere costituita esclusivamente da dieta idrica con liquidi chiari (acqua naturale, thè, camomilla, tisane, sport drink, ecc.). Non bere alcool, latte e nulla di colore rosso o viola o bevande contenenti polpa.

IL GIORNO DELL'ESAME:

- Ore 07.00 circa: **DIGIUNO** (non è permessa la colazione, è consentita tuttavia l'assunzione di liquidi chiari fino a 2 ore prima dell'esame). Bere la **DOSE 1** in un litro di soluzione nell'arco di mezz'ora, al termine, indicativamente alle ore 07.30, bere almeno un litro di liquidi chiari;
- 4 ore prima dell'esame bere la **DOSE 2** nell'arco di mezz'ora;
- Dopo aver terminato la **DOSE 2** bere almeno un litro di liquidi chiari nell'arco dei successivi 60 minuti;

2 ORE PRIMA DELL'ESAME INTERRUPELLE L'ASSUNZIONE DI TUTTI I LIQUIDI