

## **Limpieza de Miralax & Gatorade**

Usted deberá comprar los siguientes artículos, que están disponibles en el mostrador en cualquier farmacia y algunos supermercados:

- Una (1) botella de Gatorade de 64oz.
- Una (1) botella de Miralax de 8.3 oz (marca de la tienda está bien, no tiene que ser exactamente 8.3oz, un poco por debajo o por encima está bien)
- Cuatro (4) tabletas Dulcolax (marca de la tienda esta bien)

### **Decidir que día usted quiere hacer limpieza:**

La mañana de la limpieza mezclar la botella de Gatorade y toda la botella de Miralax en un recipiente y refrigerar.

El día de la limpieza, comience una dieta líquida durante todo el día. (ejemplos: gelatina, sopa, caldos, café, té, jugos sin pulpa)

A las 4pm del mismo día, tomar dos (2) tabletas de Dulcolax.

A las 6pm, beba la mezcla de Miralax/Gatorade que refrigeró temprano. Trate de beber aproximadamente 1 taza (8oz) cada 15 minutos hasta que la mezcla esté terminada. Esto tardará aproximadamente 2 horas en completar. Si no tiene diarrea acuosa a las 9pm, tome dos (2) tabletas adicionales de Dulcolax.