Автор: admin
14.02.2014 17:09 -

Как очистить кишечник народными средствами? Генеральная уборка организма

Деликатная тема… Тем не менее о ней говорить нужно. Ведь запоры и расстройства желудочно-кишечного тракта – проблема из проблем. Не вовремя очищенный кишечник засоряет организм токсинами, зашлакованность может стать причиной массы неприятных заболеваний. Это полный дискомфорт и раннее старение организма. До 95% всех заболеваний связано с грязным кишечником. Потому и пища не усваивается, и энергии маловато…

Общее очищение организма включает в себя чистку не только кишечника, но и печени, и почек, и всех органов, ответственных за вывод вредных веществ. Но именно с чистки кишечника нужно начинать генеральную уборку.

Если болезнь зашла далеко и глубоко, лучше всего обратиться к своему лечащему врачу. Только он сможет подобрать нужный курс лечения. Народные средства очищения кишечника – средства профилактики. На мой взгляд, лучше болезнь предупредить, чем лечить.

Стакан талой воды натощак, сразу после утренней чистки зубов, отлично поможет наладить работу кишечника. Самое главное – систематический, а не разовый прием. Это должно войти в привычку. Грамотный водный баланс поможет сохранить здоровье и молодость.

Еще один вариант – столовая ложка растительного масла натощак. Лучше оливкового. Этот способ заставляет работать кишечник, как часы. Опять-таки – систематический, ежеутренний прием.

Полстакана тёплого рассола квашеной капусты тоже окажет мягкое очищающее послабляющее действие.

Можно приготовить еще одно очень вкусное «лекарство» от запоров. На один литр

родниковой или талой воды берут два стакана сухого промытого чернослива. Настаивают в течение ночи. Разбухшие плоды отжимают. Пьют по одному стакану душистой настойки натощак.

Поможет и сок свежего картофеля – полстакана в течение дня.

Одним из лучших растительных слабительных по праву считается рябиновая настойка. Сделать ее нетрудно – а польза очевидна. До мороза собрать ягоды красной рябины, тщательно промыть. В банку насыпать слой ягод, слой сахара, снова ягоды, сахар – и так далее до верху. Чистой марлей завязать горлышко банки и выставить банку на солнце. Сахар должен раствориться, получится сироп. Держать банку в темном месте три недели. Но сахар не должен забродить. Процедить сироп, ягоды отжать, добавить 25 г спирта или водки на пол-литра процеженного сиропа. Утром натощак выпивать по одной столовой ложке настойки. Очищает мягко и быстро. После того как стул наладился, можно сделать перерыв. Через неделю-другую курс можно повторить.

Если запор принял хроническую форму, можно попробовать попить настой льняного семени. Семя продают в аптеках. Чайную ложку залить стаканом кипятка и настоять в течение пяти часов. Настой выпить на ночь вместе с семенами.

Есть отличный рецепт очистительного салата. Названий у него несколько – Похудательный, Стройность, Метёлка. В состав салата входят сырые овощи – свежая белокочанная капуста, свёкла, морковь и черешковый сельдерей. Пропорции: три части капусты и по одной – всех остальных овощей, то есть 3:1:1:1. Капуста мелко шинкуется, все остальные овощи трутся на мелкой тёрке. Салат не солится. Слегка заправляется растительным маслом, лучше оливковым. При гастрите и пониженной кислотности в салат вместо свежих овощей добавляют квашеную капусту и маринованную свёклу.

Отвары различных трав – ромашки, календулы, полыни, одуванчика – можно применять вместе с очистительной клизмой. Можно вводить отвары и через клизму. Чаще, чем раз в неделю, клизмы делать не стоит.

Отличная работа кишечника – очищение его один-два раза в день – тут же скажется на прекрасном цвете лица и необыкновенной лёгкости. Первый звоночек, сигнал тревоги –

когда нет стула в течение одного дня. Не пускайте этот процесс на самотёк. Немедленно принимайте меры.

И пусть чистый кишечник поможет вам жить полноценной жизнью счастливого человека.

Автор - **Жанна Магиня**
Источник