



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОЧИЩЕНИЮ ОРГАНИЗМА

•
ПОТОК

В процессе жизнедеятельности нашего организма образуются «отходы». И от того, насколько организм эффективно и хорошо способен их выводить, зависит весь баланс в теле.

У человека есть несколько органов выделения: почки, кожа, легкие, желудочно-кишечный тракт и печень. Если какой-то орган не справляется со своей задачей, то за него эту функцию начинает выполнять другой орган. Например, если кишечник плохо работает, загружен токсинами и выводит их не вовремя, то страдает кожа. Она берет на себя функцию вывода излишних токсинов. Это чаще всего и становится причиной экземы, аллергии, прыщей и т.д.

Конечно, начало всех нездоровых процессов идет от нашего желудочно-кишечного тракта. В тонком кишечнике находится большая часть нашей иммунной системы. Чистый кишечник — это основа нашего здоровья и иммунитета, способность противостоять вирусам и бактериям.

Чтобы наладить и восстановить полноценную работу желудочно-кишечного тракта, прежде всего его надо очистить. Для запуска механизма мягкого естественного очищения, детоксикации и улучшения желчеоттока можно использовать приведенные ниже натуропатические способы и рецепты очищающих сборов.

Клетчатка и вода

Клетчатка — важный элемент для полноценной работы кишечника.

Она бывает двух видов:

- **Нерастворимая клетчатка** (не растворяется в воде) — содержится в свежих овощах, фруктах и зелени, действует как метелка, перемещает отходы по кишечнику, аккуратно подметая его и питая микробиом. Полезные симбионтные бактерии питаются клетчаткой. При ее отсутствии или снижении в рационе размножение бактерий замедляется, и они уступают место другой менее полезной флоре.
- **Растворимая клетчатка** (лен, псиллиум) — привлекает воду, образуя своеобразный гель с мягким очищающим эффектом, стимулирует пищеварение, питает микробиом, уменьшает воспаление на стенках кишечника.

Полезные привычки на всю жизнь

1. После пробуждения возьми за правило выпивать 1-2 стакана горячей воды. Через 15 минут можешь попить воду с лимоном. Или на голодный желудок выпиваешь чесночную воду.

Вода с лимоном

на 300 мл воды выжать 1/2 лимона. Если эмаль зубов слабая или есть трещины, то лучше такую воду пить через трубочку.

Действие: ощелачивает, улучшает желчеотток, восстанавливает пищеварение.

Чесночная вода

в стакан чистой воды комнатной температуры добавить раздавленные 1 или 2 дольки чеснока, сок половины лайма или лимона, настоять 15 минут, процедить и выпить. Чесночную воду можно пить до 14 дней, потом необходимо сделать перерыв на 1-2 месяца.

Действие: нормализует работу органов пищеварения, снимает воспалительные процессы, убивает патогенную микрофлору, укрепляет иммунитет, помогает снизить тягу к сладкому. Чесночная вода запускает процесс детоксикации всего организма.

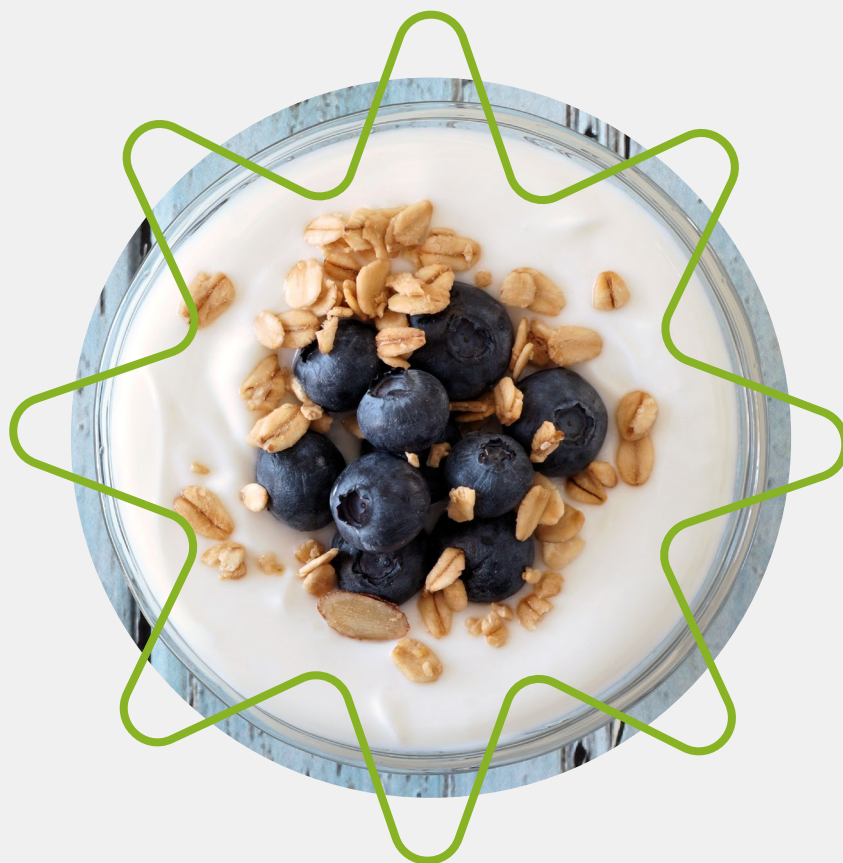
Противопоказания: заболевания пищеварительной системы (язвы, гастрит и др.), обострения соматических заболеваний, сильные запущенные аллергические реакции.

2. Большое количество клетчатки в рационе. Клетчатка содержится в ягодах, фруктах, овощах (больше в сырых), зелени, орехах, семенах, цельных злаках, бобовых. Все растительные продукты содержат клетчатку в разном процентном соотношении.

3. Йогурт из льна на завтрак.

Очень вкусный рецепт: лен замочить на ночь, утром взбить его в блендере с ягодами или фруктами, можно добавить банан. Если нет блендера, то можно смолоть лен в кофемолке, залить его теплой водой и добавить любимые ягоды или фрукты (очень вкусно с манго).

Необходимо пить не менее 1,5-2 литров воды в день, так как лен может вытягивать воду из стенок кишечника.



Очищающие сборы

Очищающие сборы дополнительно помогут привести в порядок организм и мягко его очистят.

Выбирайте один из рецептов, пейте настой с утра натощак на протяжении 7 дней, а днем — отвар лапчатки кустарниковой

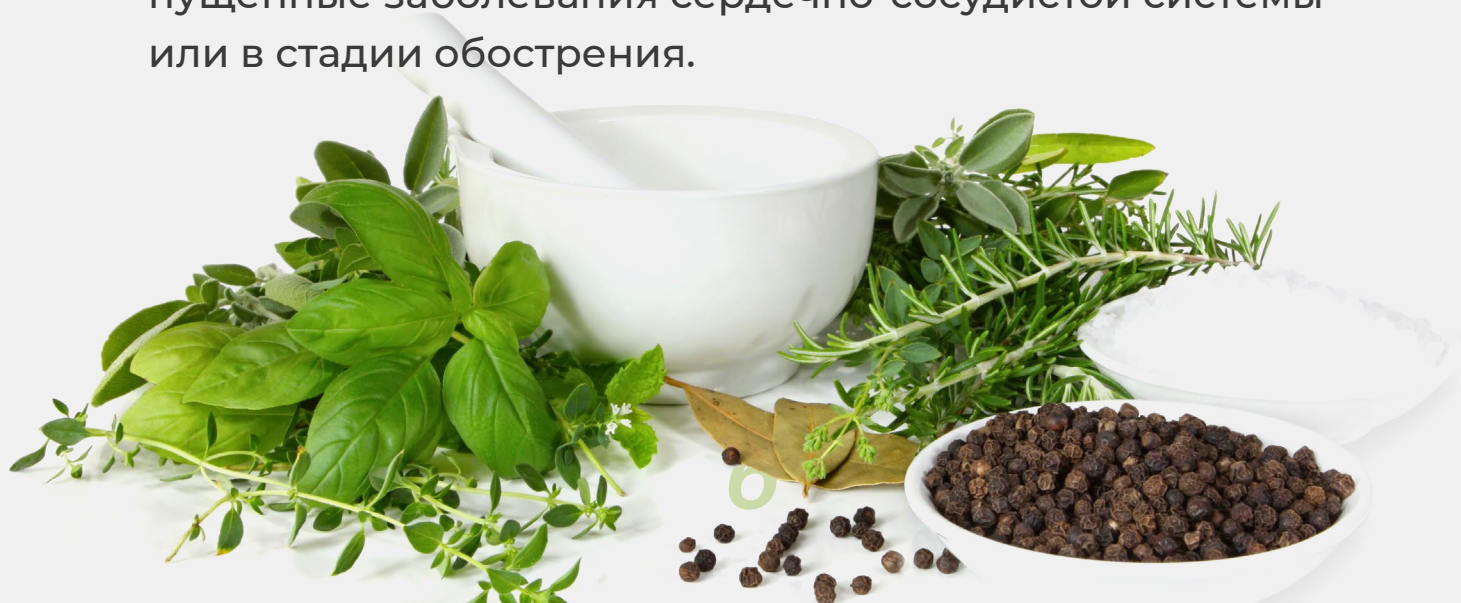
1. Тмин и кориандр

Рецепт: измельчить семена тмина и кориандра, смешать в равной пропорции. Заварить 1 столовую ложку на стакан воды, настоять 30-40 минут, процедить и выпить.

Завтракать можно через 15 минут.

Действие: оказывает противовоспалительное и антибактериальное действие, улучшает усвоение кальция, позволяет справиться со многими воспалительными заболеваниями ЖКТ, способствует выведению токсической слизи из организма, эффективен при болезнях печени, желчного пузыря, болях в желудке и аллергии.

Противопоказания: послеоперационное восстановление, сильные запущенные аллергические реакции, запущенные заболевания сердечно-сосудистой системы или в стадии обострения.



2. Зверобой, трава тмина, ромашка

Рецепт: все травы смешать в равной пропорции. Заварить 1 чайную ложку на 200 мл воды, настоять 30-40 минут, процедить и выпить.

Действие: помогает устранить процессы гниения в пищеварительном тракте, восстанавливает микрофлору.

Противопоказания: повышенная чувствительность к зверобою.

!При взаимодействии зверобоя с другими лекарственными средствами (циклоспорином, варфарином, стероидными препаратами, противовирусными средствами – ингибиторами обратной транскриптазы (ампренавир, индинавир, эфавиренц, невирапин, нелфинавир, ритонавир, саквинавир), ингибиторами активности протеолитических ферментов) возможно снижение их эффективности.

3. Лист одуванчика, мята, тысячелистник

Рецепт: все травы смешать в равной пропорции и заварить 1 чайную ложку на 200 мл воды, настоять, процедить и выпить.

Действие: обладает легким успокаивающим, небольшим желчегонным, умеренным спазмолитическим, антисептическим и болеутоляющим действием, а также оказывает рефлекторное коронарорасширяющее действие. За счет местнораздражающего эффекта усиливает капиллярное кровообращение и перистальтику кишечника, помогает улучшить желчеотток, снимает утреннюю интоксикацию.

4. Лист земляники, черной смородины, цвет липы травы

Рецепт: все травы смешать в равной пропорции и заварить 1 чайную ложку на 200 мл воды, настоять 30-40 минут, процедить и выпить.

Действие: листья черной смородины активны в отношении дизентерийной палочки и могут применяться в качестве вспомогательного средства, повышающего активность антибиотиков. Листья земляники обладают гипотензивным, кровоостанавливающим, противовоспалительным, вяжущим, антимикробным, дезодорирующим, отбеливающим, ранозаживляющим действиями. Сбор помогает мягко очистить кишечник, улучшает пищеварение.

5. Лапчатка кустарниковая

Рецепт: заварите 1 чайную ложку лапчатки кустарниковой на поллитра горячей воды, дайте настояться 1 час. За 30 минут до обеда выпейте первую половину (250 мл), за 30 минут до ужина — вторую половину (250 мл).

Действие: лапчатку применяют при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, при расстройствах желудка, сопровождающихся диареей.

Пятилистник кустарниковый или лапчатка — эффективное отхаркивающее, потогонное, жаропонижающее, противовоспалительное, антибактериальное, противовирусное, желчегонное, диуретическое, седативное, обезболивающее, а также иммуностимулирующее средство.

В отличие от антибиотиков, пятилистник кустарниковый, обладая антибактериальным свойством, не вызывает дисбактериоз в кишечнике. Настой растения стимулирует выделение желчи, налаживает работу печени и желчного пузыря, излечивает хронические запоры, приводит в норму все функции кишечника.

Лапчатка полезна для больных сахарным диабетом, применяется в составе многих биологически активных добавок и не уступает элитным сортам индийского чая по своему вкусу и аромату.

Очищение организма, как и полное его оздоровление, натуропатическим природным способом – это естественное восстановление, которое доступно каждому.

Такое лечение не вызывает побочных явлений и отдаленных последствий, но должно проводиться только под наблюдением натуропата.

На большом курсе по оздоровлению и очищению. Мы более подробно рассмотрим очищение организма и дадим протоколы лечения при самых разных заболеваниях.