

## 8 способов омоложения и очищения организма



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/8-sposobov-omolozheniya-i-ochisheniya-organizma/>

Каждый хочет выглядеть и чувствовать себя молодым, здоровым и энергичным. Представляем восемь способов, которые помогут вам сбросить десяток лет.

Достаточно только раз в неделю натошак с самого утра заставить себя есть пучок зелени. Этот пучок может состоять из листьев салата, укропа, сельдерея, петрушки, листьев чеснока. Вместе с этим нужно постараться не употреблять в этот день хлеба и соли. Если у вас чего-то нет для составления предложенного пучка зелени, не стоит переживать, главным ингредиентом для очищения организма в нем является петрушка. Через полчаса можно переходить к следующему этапу на пути к очищению. Нужно есть, сколько захочется, свежих овощей, фруктов и ягод, но не нужно их запивать. Что происходит? Съеденный пучок зелени усиливает работу мочеполовой системы. Поглощение овощей, фруктов и ягод, поможет вам активизировать процессы желудка и кишечника. Так вы помогаете организму избавиться от слизи, накипи и прочей бяки.

Заведите традицию с утра натощак съедать отваренную свеклу. Достаточно будет половинки, мелко натертой на терке. Можно добавить немного масла, лучше оливкового, но можно и подсолнечное. Достаточно всего одной чайной ложечки масла.

Приучите себя выпивать с утра стакан сока, только обязательно только что отжатого.

При каждом приеме пищи попробуйте добавлять в свое блюдо небольшое количество ржаных отрубей. Для этого предварительно запарьте одну или две ложки отрубей кипятком. Это будет вашей нормой на сутки.

Старайтесь днем в промежутках между едой съедать 1 ложку смеси, состоящей из 100 граммов меда, 300 граммов кураги, 300 граммов инжира, 300 граммов чернослива и 100 граммов измельченных стеблей алоэ. Принимать смесь можно с ржаным хлебом или запивать ее теплой чистой водой.

Неважно утром или вечером, главное чтобы натощак, попробуйте выпивать стакан кефира самой низкой жирности, добавив в него растительное масло, всего одну столовую ложку.

Необходимо раздобыть ромашку, бессмертник, зверобой и березовые почки. Всех компонентов брать по сто граммов. Все это нужно измельчить и поместить в банку, которая плотно закрывается. По вечерам перед сном берете одну столовую ложку такого порошка и запариваем его в половине литра крутого кипятка. Напиток нужно настаивать 20 минут и обязательно процедить. Нужно выпить стакан полученного напитка, добавив туда ложку сладкого меда. Потом нельзя ни пить, ни есть. Лучше всего отправляться спать.

Заранее хорошенько промойте и просушите рис. Каждое утро варите себе 2 ст. ложки каши, меняя постоянно воду на протяжении 10 минут. По истечении 2 часов, после того как съедена такая каша, можно употребить одно яблоко в свежем виде. Неделя такого очищения принесет вам результат.

Очищайте свой организм регулярно и оставайтесь всегда молодыми!