

Как легко очистить кишечник без вреда для здоровья: 7 способов



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-legko-ochistit-kishechnik-bez-vreda-dlya-zdorovya-7-sposobov/>

1. Питевой детокс на 30 дней

Здоровый кишечник, красивая кожа, блестящие волосы, крепкие ногти вот лишь несколько достоинств 30-дневного питьевого детокса. Это неудивительно, ведь каждый напиток, входящий в его состав, включает в себя ударный арсенал витаминов, минералов и микроэлементов.

Питевой детокс вовсе не означает, что в течение 30 дней вы должны позабыть о еде в угоду сокам. Просто придерживайтесь правильного питания и включите в ежедневный рацион один из этих напитков.

Но перед тем как сесть на питьевую детокс-диету, обязательно проконсультируйтесь с врачом, чтобы подобрать правильный срок программы и подходящие вам компоненты.

2. Пророщенные зерна

Если по состоянию здоровья вам противопоказаны свежевыжатые соки, попробуйте ввести в рацион пророщенные зерна это более мягкий способ очищения кишечника, а времени занимает столько же: как и питьевой детокс, он длится 1 месяц.

Для этого вида очищения кишечника отлично подойдет пшеница, соя, маш или зеленая гречка. Если у вас есть силы, время и желание, то зерна для этого детокса вы можете проращивать самостоятельно. Если же нет, то вполне подойдут те, что продаются в магазинах здорового питания.

Как и в случае с питьевым детоксом, на пророщенные зерна не нужно переходить полностью. Достаточно включить 50-80 граммов в состав различных салатов.

3. Семидневная детокс-диета

С помощью семидневной детокс-диеты можно очистить не только кишечник, но и весь организм. Однако не стоит увлекаться проводить такое очищение можно не чаще, чем 1 раз в год.

1 день. Начинаем очищение с пищевого детокса. Утром на пустой желудок нужно выпить отвар крушины или сенны. Затем в течение дня рекомендуется выпить 6-7 стаканов различных свежевыжатых соков.

2 и 3 дни. Эти 2 дня посвящаем сыроедению. Можно есть любые овощи и фрукты, но не подвергая их перед употреблением термической обработке и не добавляя соли и масла. В приоритете морковь и капуста, которые можно разбавить небольшим количеством свежей зелени и орехов.

4 день. В этот день разрешены овощи в любом виде: отварные, запеченные, тушеные, приготовленные на пару или в гриле. Единственное табу использование соли и масла.

5 и 6 дни. В следующие 2 дня едим овсяную или гречневую кашу, сваренную на воде, овощные супы, свежевыжатые соки и фруктовые салаты, заправленные каплей меда. В качестве перекусов разрешено немного сухофруктов.

7 день. Готовимся к выходу из детокс-диеты. В последний день разрешены нежирный кефир, творог и йогурты, бездрожжевой хлеб, паровые омлеты или вареные яйца.

Всю следующую неделю посвящаем выходу из детокс-диеты, чтобы закрепить результат и не раздражать кишечник. В этот период нужно ограничить жирную и жареную пищу, копчености, сладости и консервацию.

Как легко очистить кишечник без вреда для здоровья: 7 способов

4. Овсяный кисель

Что может быть приятнее для русского желудка, чем кисель? Этот напиток с давних времен и до сегодняшнего дня остается одним из самых популярных в нашей стране. Поэтому этот способ очищения желудка придется по вкусу многим.

Приготовьте для очищения желудка овсяный кисель: для этого залейте 1 столовую ложку геркулесовых хлопьев 1 стаканом воды и варите на медленном огне 15 минут. Пейте кисель дважды в день за 30 минут до еды.

Важное правило: для этого киселя подходят только хлопья длительного приготовления,

популярные "пятиминутки" для очищения не подходят.

5. Салат "Щетка"

Об этом салате не слышал только ленивый. Впервые о нем заговорили после того, как Елена Малышева, ведущая одной из популярных программ о здоровье, и диетолог Римма Мойсеенко предложили чередовать отварное куриное филе с этим чудодейственным салатом. По их словам, 10 дней подобной диеты отлично очищают кишечник и помогают организму избавиться от парочки лишних килограммов.

Готовится "Щетка" просто: возьмите в равных пропорциях сырую нашинкованную капусту, морковь и свеклу, заправьте лимонным соком и перемешайте. Этот салат можно использовать как в составе указанной выше диеты, так и просто устраивая еженедельные разгрузочные дни при обычном питании.

Но не все так радужно. У "Щетки" есть ряд противопоказаний, поэтому прежде, чем очищать с ее помощью кишечник, посоветуйтесь с врачом.

6. Горячая кипяченая вода

Этот способ очищения пришел к нам из аюрvedы традиционной индийской медицины, которая у нас также известна в качестве альтернативной. Здесь важно не только телесное, но и духовное здоровье.

Кипяченая вода помогает избавиться от артрита, артроза, атеросклероза, хронических запоров. Кроме того, с ее помощью вы сможете нормализовать вес, вывести камни и песок из почек, желчного пузыря и печени, улучшить состояние кожи, придать костям большую гибкость и даже похудеть.

Как правильно очищать кишечник с помощью горячей кипяченой воды, читайте здесь.

7. Пшеничные отруби

Это очень щадящий и легкий, но при этом эффективный способ очищения кишечника, который не потребует от вас дополнительных усилий и не займет много времени. К тому же пшеничные отруби это незаменимый источник клетчатки, витаминов, важнейших макро- и микроэлементов, крайне необходимых человеческому организму.

Рецепт очищающего напитка весьма прост: 2 столовые ложки отрубей залейте 150 миллилитрами кефира и хорошо перемешайте. Пейте этот "коктейль" утром на голодный желудок или вечером перед сном.

Этот способ очищения кишечника хорош тем, что его можно использовать постоянно, не делая каких-либо перерывов.