

Очищение сосудов головного мозга



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/ochishenie-sosudov-golovnogo-mozga/>

Очищение сосудов головного мозга очень важная процедура, которая способна значительно улучшить ваше самочувствие при ряде заболеваний, от остеохондроза шейного отдела до атеросклероза. Регулярное очищение сосудов позволит вам избавиться от тяжести в голове, исчезнут головные боли, прояснится сознание, улучшится настроение. Мы подготовили для вас 5 эффективных и проверенных рецептов очищения сосудов головного мозга.

Очищение сосудов головного мозга - уникальные методики:

1-я методика: мед и грецкие орехи

Необходимо измельчить пять грецких орехов и тщательно смешать с одной столовой ложкой натурального липового меда, добавить по щепотке измельченных корицы и имбиря, перемешать, поместить смесь на сутки в холодильник. Принимать целебную смесь следует три раза в день за полчаса до еды по одной столовой ложки.

2-я методика: луковый сок и мед

Необходимо выжать треть стакана сока из лука, смешать его со стаканом натурального

меда, употреблять целебную смесь следует по одной чайной ложке три раза в день за полчаса до приема пищи. Целебная смесь не только эффективно очистит сосуды, но и укрепит иммунитет.

3-я методика: натуральные соки

Ежедневно за полчаса до обеда и ужина употребляйте по половине стакана гранатового сока (чередуйте с яблочным соком и морковным) - выбирая сок в магазине, обратите внимание на то, что сок должен быть максимально натуральным, либо делайте свежавыжатые соки.

4-я методика: настой лопуха

Необходимо залить кипятком в термосе горсть (около 10 грамм) высушенных корней лопуха, дать настояться в течение 8-10 часов, после чего процедить и поставить в холодное место. Принимать целебный настой следует по 4 столовые ложки за полчаса до завтрака. Курс приема - один месяц.

5-я методика: полезные продукты

Для общего оздоровления организма и очищения сосудов следует ежедневно за полчаса до завтрака съесть по одному мандарину, горсти изюма и грецких орехов, через 15-20 минут выпить стакан воды смешанный с одной чайной ложкой меда и долькой лимона, еще через 10-15 минут можете приступать к завтраку.