

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА – ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ МЕРА ДЛЯ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ И СТОЙКОГО ИММУНИТЕТА.

Выполнили :

Марсова Ю. В

Филиппов Д. В

- Очищение организма – обязательная мера для крепкого здоровья и стойкого иммунитета. Но для достижения видимых результатов подходит к этому процессу следует комплексно и ответственно. В противном случае в своих благих намерениях вы можете только навредить, спровоцировав обострение имеющихся хронических заболеваний и получив парочку новых недугов. Так что, если вы решили заняться очищением, делать это нужно по всем правилам. И сегодня мы поговорим, как почистить весь организм пошагово.



- Чтобы очистка происходила максимально эффективно и безопасно, необходимо соблюдать строгий порядок. Программа постадийного очищения делится на четыре этапа, на каждом из которых уделяется внимание одному из органов:
- Наибольшая концентрация токсинов наблюдается в отделах кишечника. Чтобы предотвратить их всасывание в кровь, чистку нужно начинать именно с этого органа. В противном случае дальнейшие процедуры будут малоэффективны.
- Следующий этап – чистка печени. Ни для кого не секрет, что в нашем организме она выступает в роли своеобразного фильтра. Так что для нормализации работы всех систем ее необходимо разгрузить.
- После этого можно приступить к почкам. Наверняка, за многолетний «опыт» их работы там успело накопиться достаточно песка и прочих неудобных соединений.
- На заключительном этапе проводится чистка крови и лимфы и избавление от шлаков.

Очищение кишечника.



Чтобы поэтапное очищение организма в домашних условиях прошло максимально эффективно, к процедуре следует заранее подготовиться. **За несколько дней до начала рекомендуется отказаться от жирной и тяжелой пищи, отдав предпочтение свежим овощам и фруктами. Полезны будут также свежеотжатые соки.**

Первые результаты очищения кишечника вы сможете наблюдать уже через несколько дней после проведенных процедур. **Нормализация обмена веществ, выведение токсинов и удаление скопившихся каловых масс благоприятно отразится на состоянии вашей кожи и поможет снизить вес.**

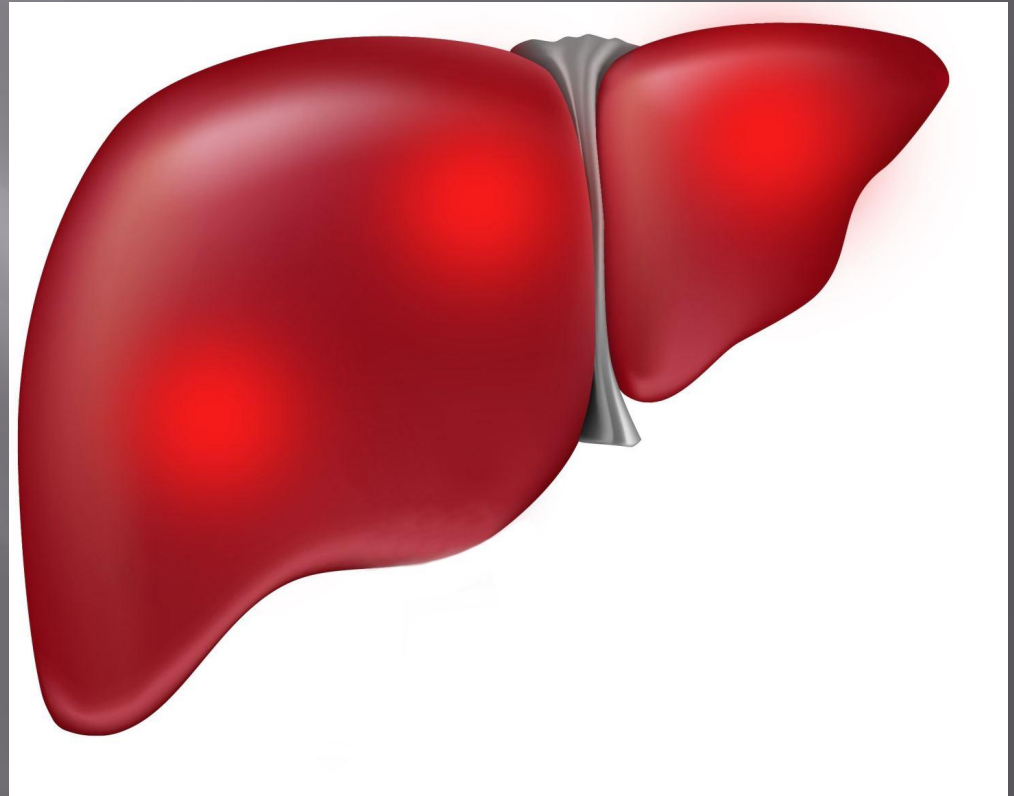
Способы очищения кишечника

Существует несколько методов очистки. Главная цель любого из них – вывести из кишечника все накопившиеся токсины вместе с каловыми массами. Как именно вы будете это делать – выбирайте на свое усмотрение.

- ▣ Соленая вода
- ▣ Прием слабительных препаратов
- ▣ Клизмы

Очищение печени

Следующий этап – чистка печени. Сохраняйте щадящий режим питания, ешьте больше растительной пищи. В процессе подготовки включите в рацион **натуральный яблочный и свекольный сок**. А непосредственно в ходе очищения пейте большое количество теплой жидкости (ромашковый чай, каркаде или просто теплую кипяченую воду).



Методы очищения

Очищение печени запускает естественные механизмы омоложения организма, улучшает состояние кожи и даже поднимает настроение. Также налаживается пищеварение, исчезает тяжесть в желудке и неприятный запах изо рта. Осталось лишь выбрать, какие способы очищения организма в домашних условиях, вы будете использовать.

- ▣ Растительное масло
- ▣ Травяные настои
- ▣ Изюм

Очищение почек

Поэтапная чистка организма на третьей ступени – это почки. Если на данной стадии вы так и не посетили врача, то сейчас самое время это сделать. При наличии камней в почках крупных размеров, воспалительном процессе и других заболеваниях может наблюдаться развитие осложнений, и чистка закончится стационаром.



Если противопоказаний нет, можно приступать к растворению песка и выведению из организма:

На протяжении первой недели очищения пейте любое мочегонное средство растительного происхождения.

Начиная со второй недели, добавляйте к мочегонному сбору 4-5 капель пихтового масла и принимайте его трижды в сутки за полчаса до приема пищи.

Как только моча помутнеет, добавьте к ежедневному режиму прыжки со скакалкой или пробежки для облегчения отхождения камней.

Общая продолжительность чистки составляет 2 недели. Если желаемый эффект не был достигнут, длительность курса можно увеличить. За этот период вы сможете избавиться от отеков, темных кругов под глазами и усталого вида.

Убираем остатки шлаков и токсинов

Если вы соблюдали последовательность чистки организма, то на заключительном этапе у вас будет общее очищение клеточных структур и жидкостей (крови и лимфы). Это необходимо для того, чтобы закрепить полученный результат и не допустить нового засорения органов токсинами, которые уже успели всосаться в жидкости.



- После всех поэтапно пережитых испытаний, этот пункт покажется вам наиболее простым и даже приятным. Просто соблюдайте некоторые рекомендации:
- Ежедневно уделяйте внимание физическим нагрузкам. Спорт усиливает метаболизм, что способствует очищению каждой клетки организма. Регулярные тренировки не только помогут закрепить достигнутый эффект, но и помогут предотвратить повторное накопление шлаков.
- Пейте соки. Курс сокотерапии составляет 2 недели. В течение этого времени выбранный напиток необходимо употреблять трижды в сутки перед приемом пищи. Сок редьки, свеклы или капусты стоит пить не более 100 мл за один прием. Яблочный или морковный фреш можно комбинировать и увеличивать разовую дозировку.
- Принимайте сорбенты (полисорб, энтеросгель или активированный уголь). Курс приема составляет 2-3 недели по 2 раза в сутки. Обязательно сочетайте с обильным питьем и нежирной диетой.
- **Через каждый 3-4 дня посещайте сауну или как минимум принимайте горячую ванну.**

Для максимального эффекта все эти меры необходимо соблюдать в комплексе. Чтобы избавиться от необходимости проведения повторного курса очистки, продолжайте вести здоровый образ жизни, уделяя внимание правильной еде, режиму дня и физическим нагрузкам.