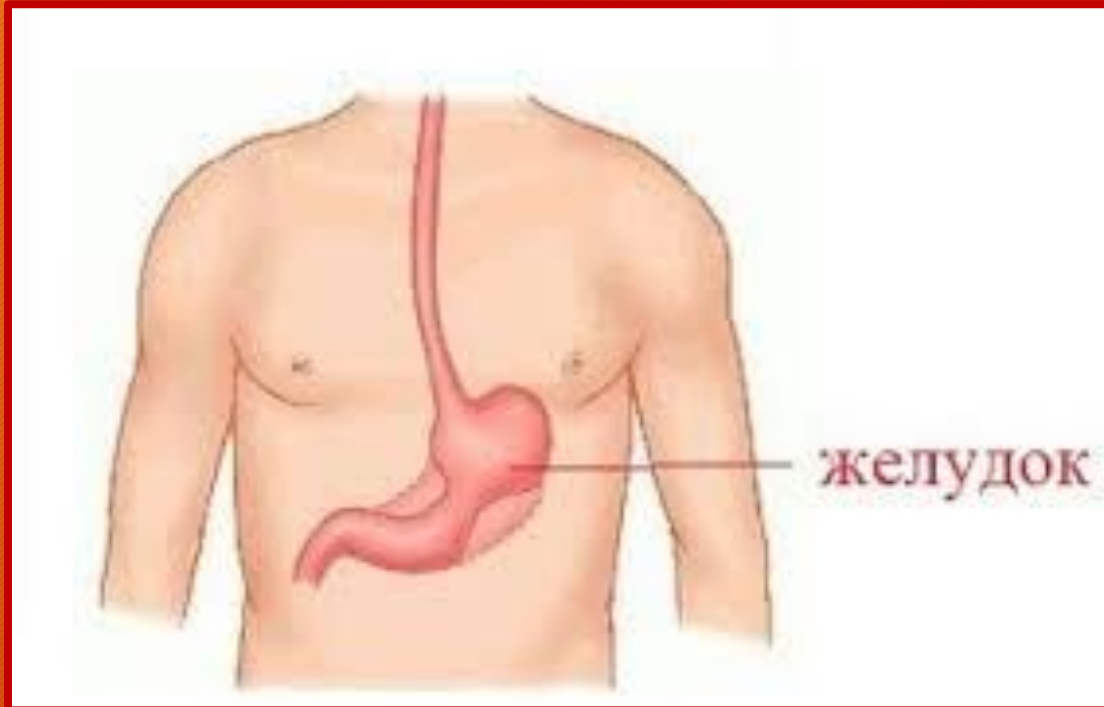


# ЖЕЛУДОК И ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

очищение

# Пища, попадая в организм, и проходя по нему, оставляет в нём тонкий слой отходов

1



Желудок представляет собой мешок со складками, осуществляющий несколько функций. Пища в нём собирается, затем выделяется желудочный сок, благодаря которому с содержимым желудка происходят химические изменения. А так же в желудке совершается механическое измельчение пищи.

После всего этого пища превращается в химус, который перемещается из желудка в двенадцатиперстную кишку, потом поступает в кишечник.

Оставшаяся в процессе прохождения пищи «грязь», если её не ликвидировать мешает хорошему выделению пищеварительных соков, нормальному смешиванию их с заново поступающей пищей, и как результата мешает нормальной работе органа, это ведёт к снижению жизненного тонуса и снижению сопротивляемости организма, ко многим болезням.

# Диета для очищения желудка

2

Данная диета длится 7-14 дней. Из меню надо исключить мясные и молочные продукты, хлебобулочные изделия. Рекомендуется, есть только овощи. При этом две трети от всех овощей должны быть баклажаны. Овощи можно употреблять в варёном, в тушёном виде или слегка обжаренными в небольшом количестве масла. Нарезать баклажаны лучше всего в форме кубиков 1.5 на 1,5 см.

**Соль следует исключить.** Для того, чтобы улучшить вкус можно добавить перец или другие травяные приправы. Есть блюда из баклажанов необходимо не меньше 2 р. в день. При этом пищу необходимо пережёвывать очень тщательно. Ещё одно необходимое условие - за полчаса до еды и полтора часа после еды нельзя пить. В период очищения желудка баклажанами можно пить чистую воду, чёрный чай или травяной, при этом обязательное условие сахар в чай не добавлять. Поэтому фруктовые соки пить, тоже не следует.

# Щадящий способ очищения

3

Отвар из молодой хвои, сосны или пихты поможет мягко очистить желудок и весь организм в целом.

5 столовых ложек хвои (собранной в текущем году) измельчить 0,5 л. кипятка, поставить на 10 минут на слабый огонь,

оставить настаиваться на 10 часов в термосе, процедить. Пить каждые полчаса заменяя этим отваром воду. Готовить нужно каждый день свежий отвар.

Результатом очищения будет помутнение мочи. После того как моча станет прозрачной и нормального цвета, очищение можно заканчивать.

После лечения, утром натощак выпивайте стакан тёплой кипячёной воды, или отвар ромашки, мяты, спорыша, шиповника, два раза в месяц по утрам за 30 минут до еды пейте 1,5 литра тёплой кипячёной воды с одной столовой ложкой мёда и одной чайной ложкой поваренной соли.



# ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

## регулирует углеводный и жировой обмен

требуется периодическую чистку

Для того, чтобы провести очищение поджелудочной железы и восстановить её клетки, необходимо очень много пить жидкости, не меньше 3 л. жидкости в день. Подходит родниковая, колодезная или минеральная вода, а так же компот из сухофруктов. Употребление рафинированного сахара, хватит сахара содержащегося в компоте. Из повседневного меню следует исключить: жирное, копчёное, жареное, масло, молоко, чай и кофе.



# Очищение гречкой

1 ст. гречки, тщательно промойте и залейте 0,5 л кефира. Сделать это следует вечером.

Утром кашу разделить на 2 части.

Часть скушать на завтрак, вторую за 2 ч. до сна.

Так делать 10 дней.  
Затем перерыв 10 дней.

Во время перерыва, хорошо съесть по 5 ядрышек от абрикоса.

Длительность очищения поджелудочной железы - один месяц. Делая такие процедуры, вы почувствуете лёгкость. Подобное лечение хорошо повторять 1 - 2 раза в год.

# Очищение с помощью петрушки с молоком

Эта чистка прекрасно очищает селезёнку и кости.

2 кг корней свежей петрушки, пропустить через мясорубку и залить 3,5 л. молока. Варить 1,5 ч., до получения каши. Получившееся блюдо необходимо есть на протяжении трёх дней, при этом ничего другого есть нельзя.

Предупреждение. После данной чистки необходимо несколько дней пить минеральную воду, так как этот способ очень сильно обессоливает организм.

