

# Ισχυρή συνταγή για να ξεπλύνετε αποτελεσματικά τις τοξίνες του εντέρου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



proionta-tis-fisis.com  
Η τροφή μας το φάρμακό μας



proionta-tis-fisis.com  
Η τροφή μας το φάρμακό μας



το μήλο, το τζίντζερ και το λεμόνι φτιάχνουν το πιο ισχυρό καθαριστικό του παχέος εντέρου, που θα ξεπλύνει με το «κίλό» τις τοξίνες από το σώμα σας

Η σωστή λειτουργία του παχέος εντέρου είναι ουσιαστικής σημασίας, επειδή είναι το όργανο που ρυθμίζει την απομάκρυνση των αποβλήτων.

Σας δίνουμε την απόλυτη λύση για τον καθαρισμό του. Μπορείτε να την εφαρμόσετε από την άνεση του σπιτιού σας.

Η σπιτική μέθοδός μας αποτοξίνωσης του παχέος εντέρου θα σας βοηθήσει να απαλλαγείτε από τα βλαβερά απόβλητα και θα ενισχύσει την πέψη σας.

Δείτε Γαστρεντερικό η Βάση της Καλής Υγείας – Προστατέψτε το

Όλες οι ασθένειες προέρχονται από το έντερο. Ιπποκράτης (460-370 π.κ.χ.)

και Πεπτικό: Γιατί Είναι Σημαντική η Σωστή Πέψη στην Καθολική Υγεία;

Το θετικό με αυτή τη μέθοδο καθαρισμού είναι το γεγονός ότι δεν είναι απαραίτητη μια επίσκεψη στο γιατρό σας. Μπορείτε να κάνετε τα πάντα στο σπίτι σας.

Ο συγκεκριμένος ισχυρός καθαρισμός ανακουφίζει επίσης από τη δυσκοιλιότητα. Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να πάρετε μία ημέρα άδεια, ή να την πραγματοποιήσετε κατά την διάρκεια ενός σαββατοκύριακου και να δημιουργήσετε ένα άνετο περιβάλλον που να ταιριάζει στις απαιτήσεις της αποτοξίνωσης. Το σώμα σας πρόκειται να αντιμετωπίσει ορισμένες μικρές αλλαγές, καθώς θα περάσετε από μια εσωτερική διαδικασία καθαρισμού.

Η μεγάλη... εκκαθάριση!

Οι ειδικοί συμφωνούν ότι μπορείτε να ελπίζετε για σίγουρα αποτελέσματα μόνο αν πιείτε το ελιξίριο καθαρισμού το πρωί, πριν να φάτε ή να πιείτε τίποτα. Θα πρέπει επίσης να το πίνετε και πριν από το γεύμα σας, και άλλη μία φορά το απόγευμα.

Οι ειδικοί προσθέτουν, επίσης, ότι κατά την διάρκεια της ημέρας τα γεύματά σας θα πρέπει να είναι ελαφρά, κάτι σαν ψημένος σολομός και λαχανικά μαγειρεμένα στον ατμό. Βεβαιωθείτε ότι πίνετε άφθονο νερό σε θερμοκρασία δωματίου κατά την διάρκεια της ημέρας. Προσπαθήστε να πιείτε τουλάχιστον 6-8 ποτήρια. Φροντίστε δε, να το λιγοστέψετε μετά το απόγευμα ώστε να αποτρέψετε τις μεταμεσονύχτιες επισκέψεις στο μπάνιο.

Η εκπληκτική σπιτική συνταγή καθαρισμού παχέος εντέρου με 3 χυμούς

Συστατικά:

½ φλιτζάνι 100% καθαρό βιολογικό χυμό μήλου

2 κουταλιές της σούπας. φρέσκο χυμό λεμονιού

1 κουτ. χυμό τζίντζερ

½ κουτ. ανεπεξέργαστο θαλασσινό αλάτι

½ φλιτζάνι ζεστό φιλτραρισμένο νερό

Παρασκευή:

Αυτή η μέθοδος καθαρισμού περιλαμβάνει μερικές απλές οδηγίες. Χρειάζεστε ένα μεγάλο ποτήρι και ένα κουτάλι. Το πρώτο πράγμα που χρειάζεται να κάνετε είναι να ζεστάνετε το νερό. Δεν πρέπει να είναι πολύ ζεστό ή πολύ κρύο. Φροντίστε να είναι χλιαρό σε μία θερμοκρασία στην οποία να είναι ασφαλές να το πιείτε.

Ρίξτε το νερό στο ποτήρι, και ανακατέψτε το μισό κουταλάκι του γλυκού με το αλάτι της θάλασσας. Το θαλασσινό αλάτι ωθεί τα απόβλητα έξω από το σώμα, και έτσι διευκολύνει την εξάλειψή τους και βελτιώνει την πέψη.

Δείτε και Αλάτι για άμεσο καθαρισμό παχέος εντέρου και πεπτικού συστήματος

Στην συνέχεια προσθέστε στους χυμούς.

- Οι θρεπτικές ουσίες του μήλου διατηρούν την υγεία σε ένα υψηλό επίπεδο, και είναι αναγκαίο για τον οργανισμό, το παχύ σας έντερο να είναι υγιές. Μόνο ένα μήλο την ημέρα θα αποτρέψει την εμφάνιση δυσάρεστων παθήσεων, και θα αποτρέψει την χρήση διάφορων φάρμακων, όπως φαίνεται σε μια πρόσφατη μελέτη. Δείτε και Οι ευεργετικές ιδιότητες του μήλου!

- Το τζίντζερ μειώνει το φούσκωμα και διεγείρει το έντερο ώστε να ωθήσει προς τα έξω τις τοξίνες.

Δείτε και Γιατροσόφια: Τζίντζερ για βαρυστομαχιά, κρυολόγημα, χοληστερίνη, αρθρίτιδα, διαβήτη και τις δίαιτες!

- Ο χυμός λεμονιού βελτιώνει την πέψη και ενισχύει την αποτοξίνωση. Είναι γεμάτο με ποσότητες βιταμίνης C και γι 'αυτό αποτελεί και έναν εξαιρετικό αντιοξειδωτικό παράγοντα.

Ο συνδυασμός αυτών των συστατικών μπορεί να κάνει θαύματα για το έντερο.

Δείτε και Λεμόνι και καθαρισμός του εντέρου

Πιθανοί κίνδυνοι

Θα πρέπει να γνωρίζετε λίγα πράγματα για να αποφύγετε οποιαδήποτε ανεπιθύμητη επίδραση.

Εάν είστε έγκυος, άρρωστοι ή έχετε αλλεργία σε κάποιο από τα συστατικά, συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν κάνετε την αποτοξίνωση.

Οι διαβητικοί θα πρέπει να είναι προσεκτικοί, καθώς ο χυμός μήλου περιέχει φυσικά σάκχαρα.

Μην εκτελέσετε τον καθαρισμό περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα.

«Τροφή»: Μετά την εκτέλεση οποιουδήποτε είδους καθαρισμού, θα πρέπει να λάβετε προβιοτικό συμπλήρωμα και πολλά υγιεινά τρόφιμα, που θα σας βοηθήσουν να δημιουργήσετε υγιή βακτήρια στην εσωτερική εντερική χλωρίδα, τα οποία θα σας παρέχουν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.

Δείτε Μικροβίωμα: Μικροβιακή Χλωρίδα και η Ιατρική Επανάσταση του Αιώνα και Σημασία, μορφές προβιοτικών και τα τρόφιμα που τα περιέχουν  
7 ωφέλιμα προβιοτικά που μπορείτε να φτιάξετε εύκολα μόνοι σας

Ο ιδανικός τρόπος για να πετύχουμε την άριστη υγεία και πρόληψη του πεπτικού μας είναι η δική μας πολύ ιδιαίτερη μαστίχα της Χίου: Μαστίχα Χίου, το “Ελληνικό δάκρυ”, ασπίδα του πεπτικού!

Η “τροφή”, λοιπόν, έχει καταφέρει να εξασφαλίσει για τους φίλους της, που την χρειάζονται και ψάχνουν να βρουν ΕΓΓΥΗΜΕΝΑ ΚΑΘΑΡΗ, ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΗ μαστίχα Χίου σε μορφή κάψουλας, για διατήρηση και αποτελεσματικότητα, σε ιδιαίτερα ΠΡΟΝΟΜΙΑΚΗ ΤΙΜΗ. Για να την αποκτήσετε επικοινωνήστε στο μέιλ [life@proionta-tis-fisis.com](mailto:life@proionta-tis-fisis.com)

Αυτό που πρέπει να έχει κατά νού ο υποψήφιος αγοραστής, για να μην πέσει θύμα επιτηδίων που πουλάνε δήθεν μαστίχα, είναι να προσέξει στη συσκευασία του προϊόντος να υπάρχει το ειδικό σήμα των μαστιχοπαραγωγών Χίου, που εξασφαλίζει ότι το προϊόν είναι πιστοποιημένο και εγκεκριμένο από την Ε.Μ.Χ

**Πηγή:** [proionta-tis-fisis.com](http://proionta-tis-fisis.com)