

27 Απριλίου 2023

Παρασκευάστε ένα καθαρτικό χυμό για ν' αδειάσετε το έντερό σας

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Χάρη στις ίνες που περιέχουν τα συστατικά του, αυτό ο χυμός διευκολύνει την εντερική κινητικότητα και την αποβολή των αποβλήτων, αν και θα πρέπει να πίνετε πολύ νερό επίσης για να υποστηρίξετε τη διαδικασία.



Γιατί χρειάζεστε έναν καθαρτικό χυμό; Η φτωχή διατροφή, το υπερβολικό φαγητό και η συνεχής έκθεση σε διάφορες τοξίνες, μπορούν να επηρεάσουν τη λειτουργία των εντέρων σας.

Παρότι τα όργανα αυτά δουλεύουν μέρα-νύχτα για ν' αφαιρέσουν τα απόβλητα από το σώμα, κάποιες φορές αντιμετωπίζουν δυσκολίες εξαιτίας της υπερβολικής συσσώρευσης αποβλήτων.

Ωστόσο, γνωρίζετε ότι με έναν καθαρτικό χυμό μπορείτε να βοηθήσετε το σώμα σας ν' αποτοξινωθεί;

Κατά συνέπεια, ίσως να βιώσετε την άβολη αίσθηση πρηξίματος, όπως επίσης και τη φλεγμονή, τα αέρια και άλλα συμπτώματα εξαιτίας της δυσκοιλιότητας.

Ευτυχώς, υπάρχουν ορισμένες 100% φυσικές θεραπείες οι οποίες μπορούν να σας βοηθήσουν να διεγείρετε την κάθαρσή τους. Επιπλέον, σε αντίθεση με τα εμπορικά προϊόντα, δεν επηρεάζουν τη βακτηριακή σας χλωρίδα.

Σ' αυτό το άρθρο, θα θέλαμε να μοιραστούμε μαζί σας τη συνταγή για έναν χυμό, πλούσιο σε ίνες και αντιοξειδωτικά συμπλέγματα. Αυτά προωθούν την αποτοξίνωση με ασφαλή και αποτελεσματικό τρόπο.

Δοκιμάστε τον!

Αδειάστε το έντερό σας φυσικά με έναν καθαρτικό χυμό

Ο συνδυασμός των συστατικών σ' αυτόν τον καθαρτικό χυμό, βοηθά στη βελτίωση της εντερικής κινητικότητας ώστε ν' ανακουφιστείτε από την αργή πέψη και τη δυσκοιλιότητα.

Χάρη στις θρεπτικές ουσίες που περιέχει, είναι ιδανικός για να καθαρίσετε το αίμα σας και να βελτιώσετε την υγεία του καρδιαγγειακού σας συστήματος και του μεταβολισμού.

Οι τροφές που θα χρησιμοποιήσουμε είναι:

Πορτοκάλια

Γκρέιπφρουτ

Ανανάς

Μαϊντανός

Σπόροι chia

Λιναρόσποροι

Μαζί, αυτές οι τροφές βοηθούν στο άδειασμα των εντέρων τα οποία είναι γεμάτα απόβλητα και αποτρέπουν άλλες παθήσεις του πεπτικού συστήματος, οι οποίες απαιτούν μεγαλύτερη προσοχή.

Ποια είναι τα οφέλη από τον καθαρτικό χυμό;

Ο χυμός αυτός έχει σχεδιαστεί για να υποστηρίζει την πέψη και ν' ανακουφίζει από τη δυσκοιλιότητα. Όμως, έχει και άλλα σημαντικά οφέλη, τα οποία αξίζει ν' αναφέρουμε.

Περιέχει μεγάλες ποσότητες φυτικών ινών οι οποίες, πέραν της βελτιστοποίησης της εντερικής κινητικότητας, μειώνουν τη χοληστερίνη και ελέγχουν το άγχος.

Συνεισφέρει με μεγάλες ποσότητες βιταμινών Α και C, θρεπτικές ουσίες που ενδυναμώνουν την υγεία του ανοσοποιητικού και του δέρματος.

Έχει αντιοξειδωτικά συμπλέγματα τα οποία μπλοκάρουν τις αρνητικές επιπτώσεις των ελευθέρων ριζών, ένας παράγοντας που σχετίζεται με την πρόωρη γήρανση και ορισμένες ασθένειες. Μπορείτε να διαβάσετε περισσότερα στην έρευνα που διεξήχθη από το Τμήμα Βοτανολογίας του Κολλεγίου Μπίρλα της Ινδίας εδώ.

Έχει διουρητικές ιδιότητες που βοηθούν στη μετακίνηση κατακρατημένων υγρών στους ιστούς του σώματος, διευκολύνοντας τη μείωση της φλεγμονής.

Είναι ένα ενεργειακό ρόφημα, χαμηλό σε θερμίδες, το οποίο ωφελεί πολλούς ανθρώπους που θέλουν να χάσουν βάρος.

Λειτουργεί ως “τροφή” για τα υγιεινά βακτήρια τα οποία ζουν στο παχύ έντερο. Χάρη σ’ αυτό, βελτιώνονται οι άμυνές σας και αποτρέπονται οι μολύνσεις.

Προάγει την κυκλοφορία του αίματος και, βελτιώνοντας τη μεταφορά του οξυγόνου και των θρεπτικών ουσιών, βοηθά στην ενδυνάμωση της καρδιάς και του εγκεφάλου.

Πώς να φτιάξετε αυτόν τον καθαρτικό χυμό

Σας προτείνουμε να φτιάξετε τον καθαρτικό χυμό όταν έρχεστε αντιμέτωποι με οποιοδήποτε σύμπτωμα της δυσκοιλιότητας. Όμως, μπορείτε να τον χρησιμοποιήσετε ως συμπλήρωμα στη διατροφή σας για να βελτιώσετε την πέψη σας.

Συστατικά

Χυμός από 1 πορτοκάλι

Χυμός από 1/2 γκρέιπφρουτ

2 φέτες ανανά

3 φύλλα μαϊντανό

1 κουταλιά της σούπας σπόρους chia (10 γραμ.)

1 κουταλιά της σούπας αλεσμένους λιναρόσπορους (10 γραμ.)

1/2 ποτήρι νερό (100 ml)

Παρασκευή

Κόψτε το πορτοκάλι στη μέση και εξάγετε τον χυμό του.

Στύψτε επίσης το μισό γκρέιπφρουτ και βάλτε τον χυμό στο μπλέντερ μαζί με τον χυμό πορτοκαλιού.

Προσθέστε αμέσως τις φέτες ανανά, τα φύλλα του μαϊντανού και τους σπόρους Chia.

Για να διευκολύνετε την ανάμειξη, προσθέστε το μισό ποτήρι με νερό.

Αναμείξτε καλά για λίγα λεπτά, μέχρι να πάρετε ένα ομοιογενές ρόφημα.

Τρόπος κατανάλωσης

Σερβίρετε το ρόφημα μόλις το παρασκευάσετε, χωρίς να το σουρώσετε και πιείτε το με άδειο στομάχι.

Περιμένετε τουλάχιστον 30 λεπτά πριν πάρετε το πρωινό σας και επαναλάβετε καθημερινά για 2 ή 3 συνεχόμενες εβδομάδες.

Το γνωρίζατε; Σμούθι παπάγιας, μήλου και βρώμης για την εξισορρόπηση του πεπτικού συστήματος

Προτάσεις

Αν ο στόχος σας είναι να καθαρίσετε τα έντερά σας, συνδυάστε την κατανάλωση του καθαρτικού χυμού με την καθημερινή κατανάλωση νερού. Πίνετε από 6 έως και 8 ποτήρια νερό την ημέρα για να διατηρήσετε υγιές το πεπτικό σας σύστημα.

Κατά τη διάρκεια των εβδομάδων αποτοξίνωσης, αποφύγετε τις επεξεργασμένες τροφές, τη ζάχαρη και τα λιπαρά. Τα αποτελέσματα μπορούν να περιοριστούν αν τρώτε τα παραπάνω.

Να τρώτε τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες όπως είναι τα φρούτα και τα λαχανικά για να βοηθήσετε στον έλεγχο της δυσκοιλιότητας.

Αν παίρνετε κάποια φαρμακευτική αγωγή, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας ώστε να δείτε αν ο χυμός μπορεί να επηρεάσει την απορρόφησή της.

Έχετε πρησμένο στομάχι; Όταν τρώτε, αισθάνεστε γεμάτοι ή υποφέρετε από δυσπεψία; Αν υποφέρετε από αυτά τα συμπτώματα, τότε μάλλον έχουν υπερφορτωθεί από τοξίνες τα έντερά σας.

Δοκιμάστε να φτιάξετε αυτόν τον χυμό στο σπίτι και ανακαλύψτε τα οφέλη που προσφέρει στην υγεία του πεπτικού σας.

Αν συνεχίζετε να έχετε προβλήματα, κάντε εξετάσεις. Να θυμάστε ότι, αν και είναι φυσικό να έχετε δυσκοιλιότητα, ορισμένες φορές μπορεί να οφείλεται σε κάποιο άλλο πρόβλημα υγείας.

Πηγή: meygeia.gr