

Как очистить организм после праздников?

Закончились праздники. Народ потянулся на работу: вялый, заторможенный. Аномально теплая зима сбивает наши биоритмы; душа требует снега, мороза, а их нет; в это время и так замедлены все обменные процессы, а мы ещё потратили весь витаминный запас, сделанный осенью, на нейтрализацию токсинов и шлаков, образовавшихся в организме из-за безудержного потребления алкоголя, жирной и острой пищи.

Печень работает с перегрузкой, очищая наш организм, и не всегда справляется со своей задачей. Поджелудочная железа на грани "истерики", перерабатывая жиры и углеводы. Кроме того организм подтачивают продукты расщепления алкоголя. И еще, Минздрав предупреждает, что грядет эпидемия гриппа. А грипп - коварное заболевание, которое категорически не рекомендуется переносить на ногах. Вирус имеет неприятную особенность избирательно поражать сердечную мышцу.

Нужно помочь организму, как можно быстрее избавиться от токсинов и шлаков и повысить иммунитет.

Условно можно разделить средства очищения организма на три группы.

- 1. Вещества, поглощающие токсины и шлаки и выводящиеся из организма за 24-48 часов.**
- 2. Продукты, способствующие выведению их и стимулирующие работу кишечника.**
- 3. Витамины и витаминно-минеральные комплексы.**

К первой группе относятся:

- Активированный уголь. Продается в аптеках. По 1 таблетке на 10 кг веса в течение дня, за 30-40 минут до еды. Принимать 3-4 дня. Особенно не увлекаться, так как может поглощать некоторые витамины, которых осталось и так мало.

- Анкир-Б - таблетки, изготовленные из растительной целлюлозы, их действие схоже с действием активированного угля

- Голубая глина. Одна столовая ложка на стакан воды и после перемешивания выпивать в течение дня.

Конечно, принимать не все вместе, а на выбор.

Вторая группа самая обширная:

- Овощи. Особенно полезны капуста (в любом виде), свекла, морковь (в виде как салатов, так и соков. Особенно полезна смесь из свекольного и морковного соков). Пектины и клетчатка, которые в них содержатся, способствуют нормализации работы кишечника, а минеральные вещества и витамины пополняют наш истощенный запас.

- Каши. Не смотрите на них презрительно. Большое количество клетчатки, своеобразный минеральный и витаминный состав, наличие незаменимых для организма аминокислот, делает их ценным продуктом питания.

Овсяная каша действует как "скребок" на стенки кишечника, очищая их от слизи и шлаков и обладает высокой питательной ценностью. Много кальция, железа, витаминов группы В, кроме того "Геркулес" обладает низкой калорийностью.

В гречке - только ей присущий состав аминокислот, минеральных веществ, витаминов; рекомендуется для диетического питания "диабетикам" и лицам с больной печенью.

Оригинальный рецепт предложила Барбара Брыльска: отварная гречка смешивается с изюмом 1:1, посыпается толчеными грецкими орехами и поливается оливковым маслом.

О кашах можно говорить бесконечно. Не брезгуйте. 150-200 грамм за завтраком - окажете организму неоценимую услугу. Любая каша уникальна по своему.

- Чай зелёный. Наличие мощных антиоксидантов, минеральных веществ, витаминов делает его полезным напитком.

- Соки. Не магазинные, которые, как правило, содержат консерванты, сахар и часто разбавлены, а свежеприготовленные дома. Мандариновый, апельсиновый.

- Компот из сухофруктов. Содержит большое количество минеральных веществ.

Особенно полезны изюм и курага из-за большого содержания калия, это обеспечивает работу сердечной мышцы.

- Кисломолочные продукты. Биопростокваша, бифидок, нежирный кефир, нежирный творог. Нормализуют микрофлору кишечника и содержат много кальция.

- Ограничьте потребление мясных продуктов. Мясо только нежирных сортов и минимум.

- Откажитесь от животных жиров, больше растительных.

- Исключите употребление всяческих маринадов и копчёностей.

- Больше морепродуктов, рыбы нежирных сортов.

- Снизить повышенный уровень холестерина и повысить сопротивляемость организма помогает чеснок. Но не все его любят из-за неприятного запаха на следующий день. А вот простое средство, которое помогает избавиться от него. Пять, шесть зубчиков мелко толкутся, добавляются в пол-литра молока, смесь доводится до кипения (не кипятить), настаивается час, цедится и выпивается в течение дня. Эффект тот же, но неприятного запаха нет.

Как очистить организм после праздников

Автор: admin

23.09.2012 15:16 -

Витамины.Повышенные дозы аскорбиновой кислоты (витамин С). 4-5 драже три, четыре раза в день после еды. Продукты распада алкоголя и никотин "сжирают" его. Можно принимать в течение недели.

Поливитамины - обычный "Ревит" или лучше витаминно-минеральные комплексы "Витрум", "Комплевит" и др.

Попробуйте. И через недельку ваш организм как будто родится заново и, кроме того, вы будете готовы встретить эпидемию гриппа во всеоружии.

Здоровья вам, успешно очистить свой организм и не чихать.

Автор - **Игорь Абрамов**

[Источник](#)