

Чистим организм доступно и быстро, не применяя медицинские лекарства.

Случается, что человек вроде бы здоров, но ваш организм ведет себя не так, как обычно. Вас раздражают сослуживцы, вы не рады любимой еде, да еще и устаете быстро, нужно среагировать на такие симптомы. Причинами могут быть и начало заболевания, и перенапряжение, а может и довольно большое количество собранных в теле балластных веществ. Если это так, то наступило время [чистки организма](#), но как это выполнить и зачем это нужно. Неважные экологические условия, плохая еда, сигареты и алкогольные напитки - все это творится с нами в течение жизни. Балластные вещества, с которыми организм не сможет справиться, потихоньку будут откладываться в определенных участках тела, создавая нам неудобства. Ваша основная задача - это заставить шлаки двигаться, таким образом они покинут ваше тело. Многие хронические заболевания бывают следствием зашлакованности, чтобы освободиться от них, необходимо почиститься от шлаков, рассмотрим этапы очищения. Сперва необходимо почистить кишечник, потом печень и почки, то есть системы, которые отвечают за выход вредных веществ из организма. Существуют общие методы очищения организма, на них мы сейчас и остановимся. Чистка организма от балластных веществ может помочь человеку в борьбе с лишним весом.

[Почистить организм](#)

можно самым легким методом - устроить себе голодовку. Довольно трудно перестать кушать, человек начинает чувствовать себя вялым, если ощущения становятся непереносимыми, лучше прекратить голодание. Вы сможете потихоньку привыкать к голодовке, не есть раз в неделю в течение двух-трех недель. Потом раз в месяц голодаете три дня, а еще через месяц можно поголодать и 5 дней. Как утверждает Г.П.Малахов, настоящее голодание начинается только через четыре дня, до этого организм использует накопленные запасы. При наличии у вас хронических заболеваний только в оздоровительных центрах должно проводиться продолжительное голодание. Если же нет возможности получить медицинское обслуживание, лучше голодать один-два дня в неделю. Ваша задача - похудеть, тогда начинайте борьбу с избыточным весом с чистки организма от зашлакованности. Очистка от шлаков может произойти во время голодания, в ходе которого организм перестает осуществлять работу по перевариванию еды. Так как обмен веществ в жировой ткани происходит медленно, шлаков более всего содержится в жире. Запасы жира во время лишения организма питания, начинают процесс сгорания, что провоцирует выведение шлаков. Патогенная микрофлора, которая есть в кишечнике каждого индивида, в период голодания лишается «пайка» и погибает, а ее место занимают полезные бактерии. "Хорошие" бактерии живут в кишечнике постоянно, так же как и гнилостные бактерии, но в период голодания полезная микрофлора начинает преобладать. Тем самым, проблемы с кишечником, мучившие определенное время, начинают исчезать. Организм очищен от балластных веществ, и теперь следующий шаг - это выход из голодания - как правильно это делать. Стоит учесть, что при выходе из голодания, большое количество съеденной пищи сможет навредить вам. Порция в первые сутки после голодания должна составлять не более 2-х ложек фруктового салата или сырых фруктов. В течение двух дней доведите порцию до половины обычной, после голодовки вы сможете наесться быстрее. Отказавшись от жареного и мучного, стабильно употребляя фрукты и овощи,

вы сумеете сохранить достигнутый результат голодовки. Люди старшего возраста должны убрать из рациона питания тяжелую пищу, яйца и свежее молоко.

Какое именно влияние оказывают на организм человека очищающие БАДы и другие препараты

Различных средств для очищения в продаже достаточно, но все производители, небезосновательно, рекомендуют начинать очищение организма с [очищения кишечника](#). Давать какие-либо советы по этому вопросу тяжело, так как некорректная работа кишечника может быть причиной множества заболеваний. Любой разработчик хвалит только свое запатентованное средство, говоря, что скопления шлаков в организме чреваты самыми страшными последствиями, взять, например, Тяньши - китайскую программу оздоровления. Как утверждают приверженцы этой системы, накопленная в разных частях человеческого тела слизь и является поводом для всех бед. Скопление слизи, например, в области груди обеспечит рак желудка. Сомнительными можно назвать те препараты, которые сулят вывести все токсины, накопленные с годами, всего за две недели. В основном, биодобавки, при наличии надписи «Не является лекарством», могут восполнить недостаток полезных веществ в организме, чем будут способствовать и его очистке. Некоторые из препаратов содержат бифидобактерии, а большинство, как минимум, будет помогать чистке стенок кишечника от гнилостных бактерий. Не попробовав на себе, рассуждать о действии этих средств нельзя, кроме того, нельзя забывать и о содержании в них важных микроэлементов

Мы рассказали практически все, что обязан знать тот человек, который намеревается почистить свой организм. Подробности об очищении важнейших систем организма мы рассмотрим далее - это будет [очистка крови](#), [очищение печени](#), почек но, начнем мы с кишечника, как это советуют все специалисты по очищению