**Способы оздоровления кишечника**

Как всем известно, многие болезни приходят в результате неправильного питания. И это причина не только употребления не качественных продуктов. Проблемой для человечества стоит вопрос не сбалансированного питания. Ведь все продукты разные и требуют разного времени на усвоение. Большая масса человечества питается по принципу «кое-как», «кое-где» и «чем придётся». И как результат этого в одном из самых важных органов нашего организма – кишечнике, происходят процессы гниения и накопления вредных веществ. И что самое страшное, все это потом отравляет нашу кровь. Поэтому толстая кишка является источником многих болезней и недугов.

Благо, что сейчас есть масса методов очищения этого органа:

- клизмы;

- чистка слабительными препаратами;

Способов очищение кефиром.

Клизма – самый популярный способ. Также существуют и масса способов её приготовления. При проведении такой процедуры очищения использовать грушу противопоказано. Для этого существует кружка Эсмарха. Итак, о клизмах подробнее:

1. **Клизма по Уокеру**. Для её приготовления понадобится 2 литра кипячёной воды с добавлением в неё 2 столовых ложек яблочного уксуса, или на замену щепотку лимонной кислоты. Такая кислая среда очень хорошо способствует угнетению гнилостных бактерий. Проводить эту процедуру лучше всего проводить в 7 утра или же на ночь. Во время её проведения нужно принять коленно-локтевое положение. Наконечник нужно смазать подсолнечным маслом, чтобы безболезненным было его введение. После введения жидкости желательно её задержать как можно дольше. Это будет сделать сложно и возможно первый раз не получится выдержать такое время. Никогда не делайте клизму при недостатке времени. Это очень большая ошибка. Эффект от клизмы будет тогда, если вы почувствуете лёгкость в желудке и кишечнике.

Во время процедуры очищения кишечника клизмами очень эффективно использовать отвары трав: душицы, шалфея, семян укропа, подорожника.

1. **Клизма из свеклы.** Для этого нужно очистить от кожуры 500 г сырой свёклы. Далее залить её 1,5 л кипятка и настоять около 40 минут. Температура этого настоя должна быть не менее 38 градусов. Именно такая температура гарантирует полное всасывание кишечником сделанного раствора. Действие этой клизмы проявляется в лечении хронических запоров, налаживании перистальтики кишечника, а также устранении дисбактериоза.
2. **Клизма с использованием активированного угля.** Использование угля в этой процедуре помогает вывести из организма радионуклиды и ликвидировать раковые клетки на ранней стадии. Для этого необходимо взять 1 литр воды и растворить от 1 чайной ложки до 1 столовой ложки активированного угля.
3. **Гипертоническая клизма.** Для её приготовления берётся раствор хлористого натрия или сернокислой магнезии. Нужно взять 1 чайную ложку поваренной соли или 2 чайной ложки магнезии на 0,5 стакана кипячёной воды. Эти растворы раздражают слизистую кишечника и где-то через 20-30 минут вызывают обильный стул.
4. **Медовая клизма.** Для проведения такой процедуры необходимо растворить 1 столовую ложку мёда в 1 стакане кипячёной воды, добавить 1 столовую ложку лимонного сока. После введения в кишечник постарайтесь задержать жидкость на 10 минут.
5. **Кофейная клизма.** Для её приготовления нужно 3 столовых ложки молотого кофе заварить 1 стаканом кипятка, проварить этот раствор 12 минут и процедить. Проведение этой процедуры аналогично медовой клизме. Она очень благоприятно воздействует на печень, надпочечные железы и желчный пузырь.
6. **Сахарная клизма** очень хорошо помогает при лечении желудочно-кишечных заболеваний. Для её приготовления необходимо 150 г сахарного песка залить 0,5 л воды и прокипятить 5 минут.
7. **Масляная клизма.** Она имеет слабительный эффект и её лучше всего делать на ночь. Для этого берут масло 50-100 мл и нагревают на водяной бане. После вводят в прямую кишку. Буквально через 10 минут происходит эффект её действия.

Помимо клизм существуют и другие довольно хорошие средства очищения кишечника. К ним относится и очищение кефиром. Эта схема очистки состоит из трёх этапов:

1 день. Очистительная клизма – натощак. Ничего нельзя кушать, а только пить магазинный жирный кефир. Любые другие кисломолочные продукты не подойдут. Можно кушать подсушенные кусочки чёрного хлеба.

2 день. Продолжается процедура очищения, только вместо кефира рекомендуется пить одни соки в течении дня. Это может быть яблочный, свекольный, морковный сок, приготовленный в домашних условиях.

3 день. Допускается лёгкий вегетарианский завтрак.

Периодичность такой очистки составляет 1-2 раза в месяц.

Третий способ чистки подразумевает использование слабительных средств. Это должны быть препараты, содержащие соли. Именно соли выводят из кишечника патогенную микрофлору, обеззараживают и приводят в тонус перистальтику. Очень эффективно в данном случае применение английской соли в роли слабительного. Для этого нужно взять 50 г соли и растворить в 500мл воды и выпить эту жидкость в течении 30 минут.

После любого очищения кишечника нужно привести в норму его микрофлору. Для этого нужно употреблять бифидобактерии, которые можно приготовить в домашних условиях. Взять 1 литр молока нагреть до 40 градусов, затем добавить по одной ампуле бифидум-, лактобактерин; настоять 1 сутки. Потом пить по 1-2 стакана за 30 минут до еды в течении трёх недель.

Ещё один способ избавления от дисбактериоза – употребление чеснока. Но это применимо к людям, не страдающим сердечными заболеваниями. Рецепт очень прост – нужно за час до завтрака и через час после ужина съедать по 1 зубчику чеснока. В этом случае могут быть побочные эффекты: жжении в желудке, вздутие живота. Но через 2 недели это все пройдёт и это станет признаком исцеления. Такое лечение можно применить 1 раз в год для профилактики.

Все эти методы хороши и эффективны. Успех будет только в том случае, если вы возьметесь и проведёте правильно процедуру от начала и до конца. Тогда вы почувствуете насколько важно очищение кишечника в целом для всего организма.