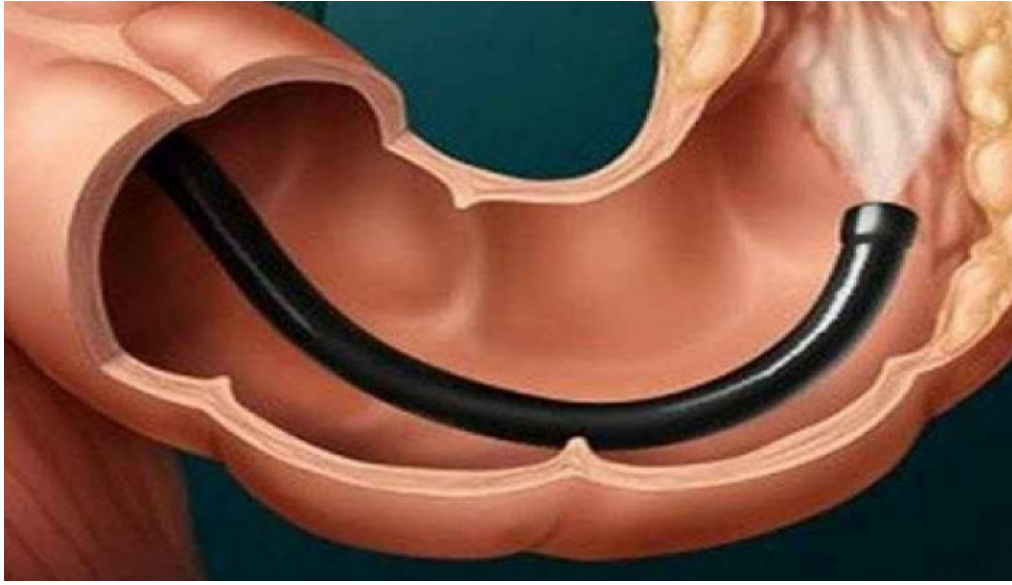


### 3 وصفات طبيعية لتنظيف القولون ومحااربة الإمساك والحموضة



الأحد 17 أبريل 2016 11:04 م

عرف الرومان طريقة مثالية لإزالة بعض الكيولوجرامات الزائدة واسترجاع الطاقة التي فقدتموها وغيرها، كما أنه علاج مثالي لمحااربة بعض المشاكل كالإمساك والحموضة ومشاكل معوية أخرى □  
كما أن تنظيف القولون يسمح باستعادة الوظائف الطبيعية من خلال تحسين الامتصاص الطبيعي وتقوية الدفاعات المناعية □  
وإليك بعض الوصفات الطبيعية لتنظيف القولون بشكل مثالي:

#### 1- عصير التفاح

عصير التفاح الطبيعي هو أحد أفضل الحلول لتنظيف القولون □ فشرّب عصير التفاح بانتظام يحقّز حركة الأمعاء ويحسنّ صحة الكبد والجهاز الهضمي □ يجلب عصير التفاح الطبيعي أفضل النتائج ولكن إن لم تتمكنوا من شراء عصير التفاح الطبيعي فيمكنكم أخذ عصير التفاح العضوي □  
أولاً ابدأوا يومكم بشرب كوب عصير تفاح غير مصقّى □ وبعد ذلك بنصف ساعة اشربوا كوب ماء □ كرروا هذا الروتين عدة مرات في اليوم واستمرّوا فيه لمدة ثلاثة أيام □ من أجل تحسين عملية التنظيف يمكنكم أن تشربوا عصير الخوخ (البرقوق). خلال هذا العلاج لا ينصح بتناول الأطعمة الصلبة □

#### 2- عصير الخضار

من أجل تنظيف القولون من الضروري أن تبتعدوا عن الأطعمة الجاهزة والمصنعة لمدة يوم أو يومين على الأقل □ ومن أجل استبدال الأطعمة الصلبة تناولوا عصير الخضار عدة مرات في اليوم □ تساعد الخضراوات الخضراء اللون، لا سيما تلك الغنية بالكوروفيل، على التخلص من السموم □ هذه المرة أيضاً من الأفضل أن تحضّروا عصير الخضراوات الطازجة □ يمكنكم تحضير عصير الجزر أو الشمندر أو السبانخ وغيرها بواسطة الخلاط الكهربائي □

#### 3- شاي الأعشاب

- بذر قطوانة أو عشبة البراغيث Psyllium: والمسمى أيضاً بـ"العلاج المعجزة للأمعاء". يسمح بذر القطوانة بالشفاء كلياً من الإمساك □ من الضروري أن تشربوا الكثير من الماء لكي تتجنبوا انسداد الجهاز الهضمي □ تناولوا ملعقة كبيرة منه مع كوب كبير من الماء □

- النعناع الفلفلي: النعناع الفلفلي هو علاج معجزة! يمكن لشراب النعناع أن يضاعف مرّة أو مرّتين إفراز المرّة في غضون 30 دقيقة □