Чистим кишечник.
⠀
Больше всего вопросов приходит про «надутый живот», тяжесть и дискомфорт в животе.
⠀
Я не доктор, а нутрициолог, консультант по питанию - можно так назвать то, на что я учусь последние несколько лет.
❗️С проблемами по здоровью нужен врач, который назначит анализы и лечение.
Но я уверена, что в большинстве случаев дискомфорт в кишечнике зависит напрямую от того, что мы едим и пьём.
⠀
💧ВОДА лечит? - ДА! Низкое потребление жидкости является одним из факторов развития запоров, как у молодых, так и пожилых людей.
⠀
Пить достаточно жидкости - важная мера в лечении запоров и отеков кстати тоже. Для лечения эффективна минеральная вода, особенно с электролитами (например, магнием).
⠀
Даже при стройной фигуре, если живот распирает от того, что забит кишечник, то на вид тело кажется отёкшим, а ощущение – словно «проглотила слона».
⠀
Сегодня я предлагаю простые салаты из овощей, которые содержат огромное количество полезных витаминов, прекрасно очищают, способствуют нормализации пищеварения, повышают тонус и улучшают состояние иммунной системы, что сейчас особенно важно.
⠀
🍽1. ВАРИАНТ ЛЕГКОГО САЛАТА ИЗ ОВОЩЕЙ
⠀⠀
Ингредиенты на 1-2 порции:
Капуста пекинская или белокочанная – 200 г;
Морковь – 1 штука (небольшая);
Свекла – 1 штука;
Масло оливковое – 1 чайная ложка;
Соль, специи – по вкусу.
⠀
Морковь и свеклу натереть на терке, капусту – мелко нашинковать.
Добавить к овощному ассорти оливковое масло, соль, специи и тщательно перемешать.
⠀
🍽2 Вариант
Обещанные ингредиенты знаменитого салата «МЕТЕЛКА»:
⠀
Капуста белокочанная – 300 г;
Свекла – 100 г;
Морковь – 100 г;
Нерафинированное растительное масло – по вкусу;
Сок лимона – по вкусу;
Яблоко – 1 шт. (по желанию);
Чеснок – 1 зубчик (по желанию);
Свежая зелень - по желанию;
Соль – по желанию;
Перец черный молотый – по желанию.
⠀
🥗Такие ПП-салаты для ужина полезны для рациона людей, которые нуждаются в очистке кишечника.
⠀
💧И вода: с лимоном, клюквой и брусникой, лаймом медом и огурцом...