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...