

## Pour nettoyer notre côlon,

Il est très important de modifier ses habitudes de vie et d'être conscient que nous-même pouvons contaminer notre corps avec une mauvaise alimentation.

Voici ce que vous pouvez faire pour nettoyer vos intestins et améliorer votre qualité de vie :

Bien petit-déjeuner le matin et principalement avec des aliments riches en fibres et en eau.

Boire de l'eau au citron à jeun.

Améliorer son régime alimentaire grâce à la consommation de fruits, de légumes, de céréales et d'eau.

Réaliser au moins 30 minutes d'exercice par jour. Cette bonne habitude améliore la santé tout votre corps et permet de mieux digérer.

Dans ce cas, la réalisation de lavements s'avère être aussi très utile car cela facilite le nettoyage du côlon.

On peut les faire avec du café ou avec une solution saline : le plus important est de savoir les appliquer correctement pour ne pas souffrir de complications.

Si l'on tient compte des recommandations antérieures, il est également possible d'effectuer le nettoyage de son côlon moyennant la consommation d'un jus naturel aux propriétés détoxifiantes.

Le jus que nous vous proposons associe les bienfaits de l'ananas, du concombre et de l'aloé vera pour faire une boisson idéale pour le nettoyage de l'intestin.

### Ingrédients

2 oranges

1 citron

2 rondelles d'ananas

1 concombre

1 pomme

Gel d'aloé vera

Comment le préparer ?

Pressez le jus des agrumes et introduisez-les dans le robot-mixeur avec les deux rondelles d'ananas en morceaux, le concombre épluché et en morceaux, une pomme en morceaux et le gel d'une tige d'aloé vera.

Mixez tous les ingrédients pendant quelques minutes et ajoutez de l'eau si nécessaire. Buvez ce jus à jeun pendant 15 jours d'affilée. Des conseils pour nettoyer et maintenir son côlon en bonne santé

Avant de découvrir les recettes qui peuvent vous aider à nettoyer votre côlon de manière naturelle et à éliminer tous les déchets qui s'y sont accumulés, il est important que vous preniez en compte certains conseils qui vous permettront de bien mieux effectuer le nettoyage de cet organe, et de le maintenir sain pour une longue durée.

Augmentez votre consommation de fibres

Pour maintenir votre côlon propre et sain, les experts recommandent d'ingérer environ 40 grammes de fibres par jour. Parmi les aliments riches en fibres, on trouve les légumes, les graines, les haricots, les noix et les fruits.

Choisissez vos aliments avec soin

Alcool

Lorsque vous souhaitez nettoyer votre côlon, il est très important d'éliminer de votre régime alimentaire les produits qui peuvent obstruer cet organe, comme par exemple les aliments raffinés, le sucre, la farine blanche, l'alcool et la caféine.

En revanche, il est recommandé de manger plus de fruits et de légumes, comme les épinards, les cardes, les choux de Bruxelles, les navets, les betteraves rouges, les carottes, les courges, les framboises, les myrtilles, les mûres, les dattes, les figes, et les poires.

Buvez beaucoup d'eau

L'eau est très importante pour nettoyer le côlon, car elle facilite l'élimination des toxines et des déchets qui empêchent son bon fonctionnement. Il est recommandé de boire entre 6 et 8 verres d'eau par jour.

Faites de l'activité physique

Faire de l'exercice joue aussi un rôle important pour désintoxiquer le côlon, et toutes les parties de notre corps. Faites régulièrement des exercices comme du yoga, du jogging, de la natation, du vélo, entre autres activités.

3 recettes simples pour nettoyer et soigner votre côlon

Le jus d'aloé vera et de citron

Aloé vera

Cette recette est très facile à préparer, et elle est très efficace pour permettre un

bon nettoyage de notre côlon.

Ses effets nous aident à éliminer les toxines de notre corps, à favoriser la perte de poids, et fonctionnent comme un anti-cancer pour protéger notre corps.

### Ingrédients

2 feuilles d'aloé vera

5 citrons

5 cuillères de miel

1 litre d'eau

Comment le préparer ?

Dans un mixeur, mélangez la pulpe d'aloé vera que vous aurez écrasée en petits morceaux, le jus des citrons, l'eau et le miel. Mélangez durant quelques minutes, puis mettez le tout dans un flacon en verre, avant de le mettre au réfrigérateur. Buvez-en le matin, à jeun de préférence.

La salade pour nettoyer le côlon

Cette délicieuse salade est idéale pour nettoyer naturellement le côlon, et pour vous aider à perdre du poids. N'hésitez pas à la préparer et à profiter de tous ses bienfaits régulièrement !

### Ingrédients

1/2 tasse de chou rouge

1 oignon moyen haché

4 gousses d'ail hachées

1 branche de céleri râpé ou haché

3 carottes moyennes

2 pommes, avec leur peau, coupées en julienne

1/2 tasse de courgettes, coupées en julienne

1/2 tasse de courge jaune d'été cuite au préalable

1/2 tasse de navet

Herbes et graines : graines de fenouil, 1 cuillère de basilic, 1 cuillère d'origan, 1 cuillère de gingembre frais haché, 1/4 de cuillère de romarin, 1/2 cuillère de thym, 2 cuillères de sarriette et 2 cuillères de menthe

1 jus de citron

De l'huile d'olive

Du vinaigre balsamique

2 cuillères de sauce piquante (facultative)

Comment la préparer ?

Mettez tous les ingrédients dans un récipient, et mélangez-les bien pour obtenir votre salade. Rajoutez les herbes, et assaisonnez à votre goût avec le citron, le vinaigre balsamique, l'huile d'olive et la sauce piquante.

Le smoothie de fraises, d'ananas et de persil

Infusion-persil

Ce délicieux smoothie est idéal pour désenflammer le côlon et pour éliminer les toxines qui peuvent empêcher son fonctionnement optimal. Les propriétés de la fraise, de l'ananas et du persil font de ce smoothie un puissant diurétique, riche en antioxydants.

Ingrédients

6 fraises

1 rondelle d'ananas bio

1 cuillère de persil frais

Comment le préparer ?

Mettez tous les ingrédients dans un mixeur et ajoutez un peu d'eau pour qu'ils se mélangent bien. Mixez durant quelques minutes, jusqu'à ce que le smoothie soit prêt. Buvez-en le matin, de préférence à jeun.

Ingrédients :

2 cuillères à café de jus de citron biologique

2 cuillères à café de sirop d'érable biologique pur

1/10 cuillère à café de piment de Cayenne

300 ml d'eau filtrée

Préparation :

Mélanger le tout et boire 5 à 8 fois par jour, durant au moins 10 jours. Cette cure ne doit jamais dépasser deux semaines.