



Отложение солей - это не локальный процесс, который происходит в отдельном органе, а общий. Причин отложения солей может быть множество - это нарушение обмена веществ, неправильное питание, наследственная предрасположенность и др. Здоровый организм человека способен усваивать соли, полученные из пищи и воды, а излишки выводить. Но если в организме нарушен солевой обмен, тяжелые соли начинают откладываться в удобных для себя местах и вызывают различные болезни - такие как остеохондроз и другие болезни суставов.

### 1. Рисовое очищение.

На ночь залейте 3 ст ложки риса 1 л воды. Утром воду слейте, залейте свежую и варите 5 минут. Затем рис промойте, залейте другую порцию воды и опять варите 5 минут. И так сделайте ещё 2 раза. После 4 варок рис нужно съесть в тёплом виде и 3 часа ничего не есть. Затем питаетесь обычным рационом с обязательным включением в рацион сухофруктов. Курс такого очищения 10 дней.

Из сухофруктов можно сделать "тортик": прокрутите через мясорубку 300 г кураги, изюма, чернослива, добавьте туда половинку лимона и заправьте всё это мёдом. Храните этот "тортик" в холодильнике и принимайте по 1 ст. ложке во второй половине дня.

### 2. Спасительная лаврушка.

При очищении лавровым листом нельзя переохлаждаться и следует соблюдать умеренную физическую нагрузку. Залейте 0,5 л воды 5 штук лаврового листа и кипятите 20 мин. Полученный отвар следует пить по одному глотку 2 - 3 раза в день. Так как этот

способ является довольно сильным методом очищения, то принимать этот отвар следует 3 - 5 дней.

### 3. Брусничный настой.

Вывести соль из организма поможет овощная диета и регулярное употребление воды, настоянной на ягодах брусники ( 1/3 емкости). Введите в свой рацион тушеные овощи - морковь, свеклу, сельдерей, капусту, реже картофель. И замените полностью питье настоем из ягод брусники.

### 4. Гречнево - кефирная диета.

Этот метод вывода солей из организма очень популярен в Финляндии. На ночь залейте 2 ст ложки смолотой гречки 1 стаканом кефира и наутро съешьте. Всего 5 дней такой диеты помогут существенно снизить солевые "запасы", а также помогут похудеть.

### 5. Как вывести соли из организма - китайские лепёшки

В китайской народной медицине практикуют такой эффективный метод физиотерапии, как накладывание на подошвы ног глиняных лепешек. Смешайте 2 ст. ложки глины с 1 ст. ложкой смолотых в порошок смеси трав ромашки, полыни, тысячелистника (в равных пропорциях) и положите на центр подошвы, где находятся 60 активных точек. Держать такие лепёшки нужно не меньше часа. Эта процедура помогает также при отёках ног и нарушении кровоснабжения в органах малого таза.

### 6. Фруктовая "метла"

Очиститься от солевых залежей в организме поможет цитрусовый коктейль - 1 стакан апельсинового сока с половиной стакана лимонного. Выпитый вечером, этот напиток хорошо снимает воспаление и очищает сосуды. Иногда апельсин можно заменять черной

## ТОП 6 способов выведения солей из организма

Автор: Анна Советина, Надо.иа  
28.01.2015 09:11

---

смородиной.

[Источник](#)