

עצירות

1. עצירות ממושכת של חודשיים יכולה להצביע על מצבים רפואיים מסוימים. יש לבדוק
2. להגיד ברכת 'אשר יצר' בכוונה
3. סור מרע
 - לעבור לקמח מלא/כוסמין (מרכז את שאר האוכל ומסייע מאוד לעיכול קל וקצר)
 - להפחית שומנים מטוגנים או כל מאכל שומני שזה המקור לרוב הבעיות
 - בד"כ מעצירות נהיה טחורים-מה שמאכיל את הטחורים שלא יתאחו זה מאכלים חומציים כגון עגבניה, פלפל, חציל ועוד
4. עשה טוב

א. לשתות

- לשתות הרבה (אפשר גם מיצים של B&D)
- לשתות על הבוקר או בכל פעם שסובלים מעצירות 2-4 כוסות מים אחד אחרי השני
- לשתות על הבוקר 2 כוסות מים קרים מאוד
- מיץ ענבים
- מיץ תפוזים
- מיץ מסלק מבושל
- מיץ עגבניות
- מיץ שזיפים / לבשל שזיפים לטחון ולשתות קר או כמרק חם
- מיץ מחצי לימון+ כף שמן זית. אפשר להוסיף חצי כוס מים-לשתות על קיבה ריקה

ב. לאכול

- לאכול תפוזים, שזיפים ותפוחים
- הרבה ירקות ופירות
- שזיפים יבשים על הבוקר
- סלק מבושל
- כמה שיותר חסה ביום- בערך 4 עלים. (אפשר בשייקר)
- כפית גדושה דבש איכותי. אפשר עם כוס מים, עדיף בבוקר על קיבה ריקה
- לבן / גילה וכו' על בטן ריקה
- לאכול חריף, בעיקר שיפקה
- מערבבים- 1 קופסת רסק תפוחי עץ טבעי, 1 כוס מיץ שזיפים, 1 כוס סיבי חיטה תזונתיים. אוכלים כף מהתערובת בבוקר
- ג. ויטמינים, תוספי מזון וכו'
- נורמלקס (טוענים שלא ממכר)
- מגנזיום ציטארט של סולגאר (מומלץ גם לפיסורה)
- פסיליום-טבעי. ללא טעם (בחנויות טבע) מי שצורך את זה צריך גם לשתות הרבה
- סופרלס
- כדור "עצרון" (הוס ב"ב)
- סיבים תזונתיים
- משקה אלורה של פוראור
- לקנות בבית טבע גרעיני פשתן. לטחון בבלנדר. לקחת כף/ שתיים, לחלוט במים חמים ולשתות לאחר הקירור, רצוי מאד לאכול גם את הגרעינים

ד. לעשות

- לשכב על רצפה/מיטה ליד קיר ולהרים את הרגליים על הקיר שיוצר בגוף זווית של 90, 15 דק' פעם ביום
- להכניס ולהוציא את הבטן כחמש דקות
- לעשות פעילות גופנית- אפילו הליכה מסדרת את המערכת הזאת
- לשים רגלים על שרפרף ולשבת זקוף
- הליכה מהירה מאוד
- רכיבה על אופניים [פרק זמן], יתכן שכל פעילות גופנית, אבל דיווש כנראה מועיל ממש
- לעזרה מידית כדאי לנשום עמוק, אוויר עם חמצן, במרפסת וכדו'
- הוסטאופתיה

רק בריאות!