**Ваше здоровье**

**Как вернуть тонус кишечнику**

Чтобы хорошо себя чувствовать и прекрасно выглядеть, необходимо регулярно очищать организм. При таком недуге, как атония или вялость кишечника, без физкультуры не обойтись. Она поможет лучше всяких таблеток и слабительных средств нормализовать деятельность желудочно-кишечного тракта.

 **Зарядка**

Встав с постели, выпейте стакан холодной воды и сделайте три простых упражнения:

1. Встаньте на колени и выпрямите туловище. Поднимите руки вверх, вдохните, опустите через стороны вниз, а туловище и голову наклоните вперед и коснитесь пола, сделайте выдох. Повторите 3-7 раз. Это упражнение позволяет улучшить внутрибрюшное давление.
2. Лягте на живот, руки вытяните вдоль туловища, кисти сожмите в кулаки. Сделайте вдох, поднимите прямые ноги вверх, опираясь на кулаки и грудь. Задержитесь в такой позе на 15-30 секунд. Вернитесь в исходное положение, выдохните. Если трудно поднимать сразу обе ноги, поднимайте их поочередно.
3. Лежа на животе, руки поставьте на уровень плеч ладонями вниз. На вдох голову и грудь медленно поднимайте вверх и назад до выпрямления рук в локтях. Живот зафиксирован на опоре, от пола не отрывайте. Задержитесь так на 3-5 секунд, выдохните. Выполнить 6 раз. Внимание: при гепатите и язвенной болезни это упражнение противопоказано.

Специальный сбор

Соедините по 100 г цветков ромашки аптечной, травы зверобоя продырявленного, цветков бессмертника песчаного и почек березы. Размельчите смесь в кофемолке и залейте 1 столовую ложку 500 мл кипятка. Настаивайте 20 минут и процедите. Принимайте по 1 стакану с 1 чайной ложкой меда утром за 15-20 минут до еды. Используйте всю смесь. Храните ее в закрытой посуде. Курс лечения повторите вновь через 5 лет.

Этот омолаживающий сбор очищает организм от жировых отложений, улучшает обмен веществ, делает сосуды эластичными.

Питание

Свежие овощи и фрукты – главный источник ферментов. Для поддержания высокой активности ферментов хотя бы одна трапеза в день должна состоять исключительно из свежих фруктов и овощей. Лучше, чтобы это был завтрак. А обед и ужин начинайте с овощного салата. Зимой помидоры, перец, огурцы можно заменить морковью, редькой, капустой, яблоками. Если вы будете правильно питаться, то избежите многих проблем с кишечником, улучшите свой иммунитет, внешний вид, настроение.

 Елена Никонова.