



Топ список антипаразитарных и противогрибковых продуктов

Практически все люди заражены паразитами. Это заявление некоторых медиков и не связанных с наукой и медициной людей, посвятивших себя изучению проблемы паразитов, может повергнуть в шок. Но еще больше шокируют факты, которые приводят ученые исследователи, касаясь последствий заражения паразитами. Они связывают страшные заболевания, такие как рак, инфаркт, инсульт и диабет именно с наличием паразитов в больном организме, определяя их как возбудителей болезни.

Масла

- Тыквенное
- масло тмина
- Льняное

Специи

- горчица
- перец
- Карри
- Тмин
- Зира

- Куркума
- Корица
- Гвоздика. справляется с плоскими, ленточными и круглыми червями;

Травы

- листья грецкого ореха
- Стевия
- Чабрец
- Корень аира.
- Корень алтея
- Пижма. эффективна практически от всех видов паразитов, но эта трава является ядовитой, поэтому употребляя ее, следует строго соблюдать дозировку;
- Полынь. является наиболее популярным средством от глистов, трава эффективно борется с аскаридами и острицами;
- Крапива. может уничтожить паразитов, которые обосновались в кишечнике и легких
- Цветки календулы являются мощным антигельминтным средством;

Продукты

- Лук

- Чеснок
- Хреновина, хрен
- Грибы лисички в них присутствует вещество, которое отрицательно сказывается на состоянии яиц глистов. Хиноманноза разрушает личинки гельминтов, а также убивает половозрелых особей.
- Гриб шиитаке
- Черемша (колба)
- Тыквенные семечки
- Семена льна
- Имбирь
- Гранаты, сок граната
- Свежая зелень (руккола, кинза, укроп)
- Редька
- Цитрусовые : лимон, грейпфрут, апельсин
- Ананас. Ананас представляет собой эффективное средство от глистов. В его состав входит бромелайн – вещество, которое может полностью очистить организм от ленточных червей,

Правила при организации детокс питания :

- 1 Мясная пища, молочные продукты и рыба способствуют активному размножению гельминтов.

- 2 Вместо чая и кофе лучше пить травяные отвары, которые готовят из полыни, чабреца, алтея.
- 3 Красители и консерванты лучше не употреблять в пищу.
- 4 Сахар заменить медом.
- 5 Соль лучше заменить на морскую розовую гималайскую и сократить ее потребление.
- 6 В меню должны быть включены термически необработанные овощи и свежие фрукты.
- 7 Нельзя переедать, питание должно быть дробным.

Необходимо иметь в виду и такой факт, что никакие продукты не помогут избавиться от паразитов, если человек не будет соблюдать гигиену. Овощи и фрукты перед употреблением нужно тщательно промывать, зелень с грядки обдавать кипятком или замачивать в растворе соды на 10мин перед употреблением, не употреблять в пищу плохо проваренное мясо или рыбу. Если есть признаки паразитов и грибов, необходимо пройти чистку организма по комплексной программе. И для профилактики чиститься раз в полгода.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?