



## Remèdes naturels pour nettoyer le côlon



Ce sont quelques **remèdes que vous pouvez facilement préparer** pour détoxifier votre corps, car ils sont élaborés avec des ingrédients que nous avons tous habituellement à la maison.

### Thé au gingembre

Mettez **une tasse d'eau dans une casserole et mettez-la sur le feu** , puis ajoutez un morceau de gingembre frais et laissez bouillir quelques minutes.

A part, **faites chauffer deux tasses d'eau et ajoutez une cuillère à soupe du jus de gingembre** que vous avez obtenu avec la préparation précédente, ainsi qu'un quart de tasse de jus de citron.

Enfin, séparez cette préparation en **deux ou trois parts pour la boire tout au long de la journée**.

#### Infusion d'aloë vera

Coupez une grande feuille d'aloès et extrayez délicatement le cristal. Ensuite, **coupez deux citrons et ajoutez le jus d'aloë vera à un demi-litre d'eau potable**.

Vous devez consommer cette préparation **pendant deux ou trois jours**, à raison de trois prises quotidiennes.

### Jus de pomme

Coupez une pomme et **mettez les morceaux dans un mixeur, ajoutez de l'eau et vous obtiendrez un jus**.

Ce sera la préparation que vous devrez consommer tout au long de la journée. Une demi-heure après chaque prise, vous devez boire un verre d'eau pour activer sa propriété laxative.

Trois jours suffiront pour nettoyer votre côlon, mais vous devrez **éviter de manger des aliments solides** pendant cette période.



## Thé à l'anis

Ajoutez quelques graines d'anis dans une tasse d'eau et portez à ébullition. Ensuite, vous devez **le consommer avant et après le petit-déjeuner**, comme pour toute autre infusion.

**eau vinaigrée**

Pour préparer cette concoction, il vous suffit de **mélanger une tasse d'eau avec deux cuillères à soupe de vinaigre de cidre et deux autres de miel.**

Le résultat sera bien meilleur que vous ne le pensez, avant de le boire, assurez-vous de **bien agiter le mélange et de le boire une seule fois par jour.**

Les altérations du côlon et du système digestif peuvent provoquer des maladies chroniques qui affectent la qualité de vie. Nous vous recommandons donc **de consommer des aliments riches en fibres** qui évitent l'accumulation de déchets solides et facilitent leur expulsion de l'organisme.

<https://www.hps-online.com/>