Иногда бывает, что вследствие употребления сухой и калорийной пищи, забивается кишечник, что приводит к запору. Что в таких случаях делать? Обычно, прибегают к медикаментам, что, в конечном случае, плохо сказывается на печени и не всегда возможно, так как некоторым людям их употребление противопоказано. Вот в таких случаях и приходит на выручку слабительное, приготовленное в домашних условиях.

Какое слабительное является наиболее эффективным?

Медициной доказано, что для человеческого организма лучшим слабительным являются продукты, содержащие клетчатку, и находящиеся в:

- сырых фруктах: черносливе, яблоках, свежих сливах, грушах, бананах, апельсинах, лимонах, грейпфрутах, абрикосах (кураге, урюку, кайсе), всех сухофруктах, изюме, клубнике, персике;

- сырых овощах: горошке, зелени петрушки, укропе, кинзе, салате, капусте, кабачке, тыкве, сельдерее, моркови, свекле, помидорах, огурцах;

- орехах: миндале, лесном, грецком, арахисе и т.д., белых семечках;

- хлебе из цельного зерна, отрубях, проростках, овсяных хлопьях, гречневой, кукурузной

крупе, отруби.

Все перечисленные продукты нужно хорошо разжевывать, и это избавит вас от запоров.

Как приготовить слабительное в домашних условиях при остром запоре

Но иногда случается такое, когда употребление продуктов богатых на клетчатку не дает нужного эффекта. Что тогда делать? В этом случае, предлагаем вам еще один радикальный способ, как избавиться от запора.

Чтобы приготовить такое слабительное, вам понадобится свежий арбуз, 200 г. мороженного и бутылку пива. Мякоть арбуза (примерно 300 г.) положите в емкость, затем добавьте туда мороженное и пиво, все тщательно перемешайте и выпейте за один раз. На протяжении часа приготовленное слабительное подействует, и вы избавитесь от запора. Если же и это не помогло, тогда вам нужно срочно обратиться в больницу, так как вам понадобится помощь профессиональных медиков.