

# Промасливание как решение проблем целлюлита и высыпаний



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/promaslivanie-kak-reshenie-problem-cellyulita-i-vysypanij/>

Вы уже давно придерживаетесь правильного питания, но никак не проходит целлюлит и высыпания на теле и лице? Тогда вам необходимо промасливание! Только эта процедура способна вывести особый вид токсинов — жирорастворимые, которые провоцируют появление апельсиновой корки и кожных заболеваний.

В переработке жирорастворимых токсинов участвует печень. Иногда ей нужна помощь, так как накопленных ядовитых веществ настолько много, что орган не справляется, и начинает страдать все тело от болезней, вызванных интоксикацией. Итак, что такое промасливание и с чем его едят.

## Как провести промасливание?

Все, что нужно — это выбрать растительное масло и употреблять его 2 раза в день, утром и вечером. В утреннее время масло пьется за 30 минут до еды. После процедуры можно пить и есть только теплые напитки и пищу, чтобы масло обволакивало внутренние органы и плавно растекалось по телу. В вечернее время масло принимается перед сном, спустя 2 часа после ужина.

Промасливание необходимо проводить на протяжении 1 месяца. С интервалом от 1 месяца до полу года. Для процедуры важно выбрать подходящий сезон, лучший период считается холодный, так как масло обладает согревающими свойствами.

То есть подойдет: поздняя осень, зима, ранняя весна.

## Как выбрать масло?

Выбирая масло, следует обратить внимание на соотношение жирных кислот. Научно доказано, что масла с высоким преобладанием омега-6 оказывают негативное влияние на сердечно-сосудистую систему. Оптимальная пропорция омега-6 к омега-3 это от 2:1 до 4:1.

К таким маслам относятся:

- льняное;
- облепиховое;
- кедровое;
- рапсовое;
- конопляное;
- грецкого ореха.

Под воздействием кислорода, масло окисляется и теряет полезные свойства, поэтому лучше всего, если оно будет свежесжатым. Если дома отсутствует маслодавка — выбирайте нерафинированное масло холодного отжима, в таком масле сконцентрирована большая часть полезных элементов.

## Дополнительные рекомендации

Чтобы достигнуть лучший эффект от промасливания, соблюдайте правила здорового питания и откажитесь от той еды, которая перегружает печень, а именно:

Пейте воды до 3 литров в день.

Замените напитки с кофеином на травяные чаи.

То, что обычно жарите — запекайте, варите, тушите.

Ешьте больше свежих овощей и зелени.

Замените сахар, сладкие десерты на мед и фрукты.

Откажитесь от алкогольных напитков в пользу овощным сокам, зеленым коктейлям.

Придерживайтесь питьевого режима: употреблять жидкость за 30 минут до еды и 2 часа после принятия пищи.

## Противопоказания

Следует отказаться от процедуры при камнях в желчном пузыре, холецистите, кровоточивой язве желудка, расстройстве кишечника, так как может произойти обострение болезней.

Следует прекратить принимать масло, если появились: слезоточивость, повышенное слюноотделение, увеличенное выделение из носа, тошнота.