



# DETOX TIPS!

**1:**

Appena alzate al mattino è fondamentale ripristinare i livelli di idratazione, quindi sì a un bel bicchierone d'acqua a temperatura ambiente o tiepida nel quale (specialmente se soffrite di ritenzione idrica) potete aggiungere un pizzichino di sale integrale.

E' vero che il troppo sodio è amico della ritenzione, ma è altrettanto vero che toglierlo del tutto è altrettanto sbagliato e fornire Sali minerali al mattino al nostro organismo invia un input (attraverso la regolazione del sistema renina-angiotensina) che in sostanza dice al nostro corpo che non c'è bisogno di trattenere tutti i liquidi accumulati. Ovviamente si parla di un pizzico.

Tenetevi buona questa tip anche per quando farà caldo se soffrite di pressione bassa.

**2:**

Se soffrite di stitichezza, preparate questo la sera prima: in un bicchiere di acqua mettete 2 cucchiaini di semi di lino e lasciateli coperti tutta la notte. Al mattino avranno generato una specie di mucillagine (non bella, né buona, ma assai efficace!) da bere lasciando i semi nel bicchiere. E' un ottimo modo naturale per favorire l'attività intestinale senza ricorrere a farmaci.

**3:**

Infine, se vi sentite ancora lo stomaco in subbuglio dalle mangiate delle feste potete prepararvi questo decotto: in acqua bollente mettete 2-3 foglie di alloro, un paio di fettine di limone e qualche pezzettino di zenzero per facilitare la digestione.