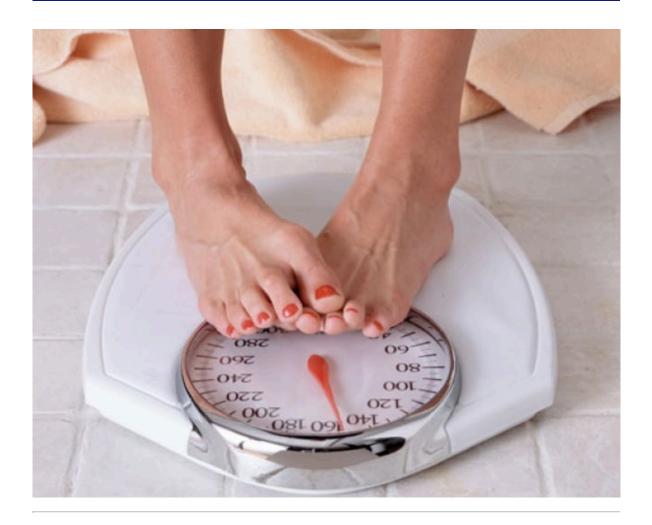
## TENDENCIAS

## 7 trucos detox, a examen

El Ciudadano  $\cdot$  23 de octubre de 2015





- **1. Aceite de ricinio:** la teoría dice que si se aplica caliente en la zona abdominal puede ayudar a quemar el exceso de grasa y aplanar el vientre. Dicho esto, no hay ninguna evidencia de que funcione. es decir, que podría tratarse de un placebo en toda regla.
- **2. Tés diuréticos:** estas infusiones pueden ser eficaces isiempre y cuando no abusemos de ellas! Si te excedes, puedes llegar a sufrir efectos secundarios como la diarrea severa.
- **3. Dormir bien:** si eres de las que sueña en la cama entre 7 y 9 horas, ibien hecho! Durante la noche, ayudamos a normalizar la función intestinal que nos permite ir menos estreñidas. Y esto se traduce en menos hinchazón.

4. No 'comer' aire: además de por el alto nivel de azúcar, masticar chicle, chupar

caramelos, beber con una pajita o comer super rápido hacer que te llenes de aire iy eso

provoca hinchazón! Así que, más que recomendado alejar estos hábitos.

5. Comidas en cantidades pequeñas: Si te preparas platos grandes, tardarás más

tiempo en digerir los alimentos. Por eso, lo mejor son las cantidades pequeñas bien

repartidas durante el día para ayudar a tu estómago a digerirlo bien.

6. Evitar algunos condimentos: sobre todo, aquellos que aumentan el ácido

estomacal y desencadenan en reflujo e hinchazón. Por ejemplo, la pimienta negra, nuez

moscada, el chile en polvo, la salsa de tomate, el vinagre, la mostaza, la cebolla y

cualquier salsa picante.

7. No a los alimentos que provocan gases: hay que reducir el consumo de

alimentos que producen gases a toda costa, comenzando por los carbohidratos. Así

podrás combatir el hinchazón. Incluye en tu lista negra el pan blanco, el arroz blanco, las

galletas, pasteles y dulces, así como las coles de Bruselas, el brócoli y la coliflor.

Fuente: WH

Fuente: El Ciudadano