

TENDENCIAS

7 trucos detox, a examen

El Ciudadano · 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 siempre 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, ¡bien 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](#)