

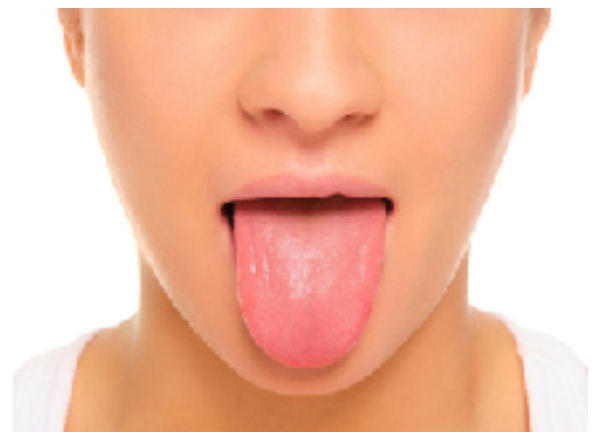
# COME PULIRE LA LINGUA



La mia insegnante di estetica diceva sempre che al mattino la doccia interna è importante quanto quella esterna. Per doccia interna intendeva tutto ciò' che pulisce il nostro organismo, come per esempio la pulizia della lingua

La lingua è un vero e proprio **organo** e quindi un vero e proprio riflesso della nostra salute.

Si tratta infatti di un'estensione del nostro **stomaco**.



E' buona cosa al mattino, spazzolare subito la lingua e i denti, così da **eliminare le tossine** prodotte nella notte e che se no tornerebbero in circolo.

Inoltre come la pianta dei piedi, la lingua è considerata una specie di **mappa** per cui può essere massaggiata per portare beneficio a tutti gli altri organi.



Secondo l'antica medicina **ayurveda** una scarsa pulizia della lingua, può provocare l'insorgere di problemi come la sinusite, mentre secondo gli insegnamenti **Yoga** il pulire la lingua è una tecnica di purificazione oltre che del corpo anche della mente e dell'anima.

L'abitudine di spazzolare la lingua ogni mattina appena alzati, se eseguita con costanza, rappresenta una sana pratica quotidiana che comporta **NUMEROSI VANTAGGI:**

- ✓ permette di contrastare l'alito cattivo
- ✓ la rimozione di batteri e tossine facilita la disintossicazione di tutto l'organismo;
- ✓ consente di sentire meglio il gusto dei cibi rendendoli anche più digeribili
- ✓ supporta il sistema immunitario
- ✓ anche la salute di denti e gengive ne risente positivamente

## Dimagrisci più' in fretta con la fase Detox



Prima di iniziare una dieta dimagrante è importante purificare a fondo l'organismo per poter perdere peso più' rapidamente.

In questo modo, infatti, si metabolizzano al meglio le tossine accumulate soprattutto a livello di fegato, reni ed intestino.

### Come pulire la Lingua

La pulizia della lingua è un'operazione davvero molto semplice e richiede pochi secondi per essere eseguita correttamente.



C'è uno strumento apposito chiamato **“nettalingua”** che permette di eseguire questa operazione al meglio.

Se al momento non lo hai, utilizza il tuo spazzolino da denti.

✓ Estendi la lingua fuori dalla bocca per tutta la sua lunghezza, in modo da evitare il riflesso di conato, posiziona lo spazzolino sulla parte posteriore della lingua e iniziare a spazzolare dall'interno verso l'esterno, sempre verso la punta .

Ricorda di effettuare dei movimenti delicati senza imprimere troppa forza, trascinando lo strumento con gesti lenti e fluidi, per non irritare la mucosa.

Per ottenere un'efficace pulizia è importante raggiungere la parte più in fondo della lingua, perché è la zona di maggiore accumulo della patina batterica.

Termina la pulizia sciacqua la bocca con dell'acqua o con del collutorio.

