



DOCCIA INTERNA CON ACQUA E LIMONE

La chiamiamo doccia interna perché come la doccia ci pulisce esternamente, questa semplice bevanda ci pulisce dall'interno.

Durata: almeno due mesi

Scopo: eliminazione delle tossine corporee attraverso la pulizia e il rafforzamento di fegato e intestino.

Si tratta di bere del succo di limone ogni mattina: un riequilibrante naturale per tutte le funzioni corporee.

Lo sapevi che l'intestino è considerato il nostro secondo cervello? Infatti, il sistema nervoso enterico agisce in modo autonomo rispetto al cervello, e permette la produzione nell'intestino stesso di molte sostanze fondamentali: tutti gli ormoni vengono rielaborati nell'intestino ad esempio. Si stima infatti che il 90-95% della Serotonina, ormone neurotrasmettitore associato al buon umore – quindi anche a disturbi depressivi e psichiatrici – sia prodotto nell'intestino e non nel cervello come ci verrebbe da pensare! Da qui possiamo affermare che l'intestino influisce sulla personalità – strano, vero?

Inoltre l'intestino istruisce e dirige il Sistema Immunitario.

Perciò si può affermare che sistema immunitario, pelle, digestione e tono dell'umore ricaveranno beneficio da questo semplice gesto quotidiano.

Contro-indicazioni: solo se intolleranti al limone o se si soffre di gastrite (in tal caso ridurre la quantità di limone della metà - eventualmente sostituire con succo di pompelmo - e vedere come va: molte gastriti migliorano).

Ingredienti:

- 350-400 ml d'acqua a circa 45°C (non va bene a temperatura ambiente)
- succo di ½ o 1 limone passato nel colino (niente polpa!)
- se non gestisci il sapore aspro, i primi tempi dolcifica con miele, sciroppo d'agave o d'acero, melassa...ma non zucchero.
- **FONDAMENTALE:** usare SEMPRE una cannuccia: il suo di limone è ancora molto acido in bocca, quindi rovina lo smalto dei denti.
- Aspettare almeno un quarto d'ora prima di fare colazione.

Per chiarimenti a riguardo, non esitate a contattarmi.