

## LASSATIVO

Questo uso dell'acqua di mare fa parte della storia della medicina in tutte le culture costiere. Quelle di entroterra sono ricorse all'acqua di mare disseccata che è in fin dei conti il sale marino. Come, quando e quanto bisogna bere per ottenere quell'effetto? Bisogna seguire alcune direttrici basilari:

- 1 È preferibile bere l'acqua di mare ipertonica, non diluita. Se la stipsi non è acuta, può servire ugualmente l'acqua isotonica, ma in maggiore quantità.
- 2 Il migliore momento è al mattino ed a digiuno. A partire da un bicchiere, la risposta normalmente è molto rapida.
- 3 La quantità da prendere dipende dall'intensità della stipsi, quando questa è molto prolungata bisogna bere con prudenza: piccole quantità, sorsi, abbastanza spesso, perché si può avere una reazione di rifiuto che si manifesta in un evidente malessere. In questo caso, bisogna smettere di bere.
- 4 Non è bene per il buon funzionamento intestinale creare una dipendenza, neanche trattandosi di un prodotto sano come l'acqua di mare. Se è questo il caso, bisogna continuare a ridurre gradualmente la quantità, settimana a settimana o mese a mese, affinché l'organismo chieda sempre meno quantità per funzionare.