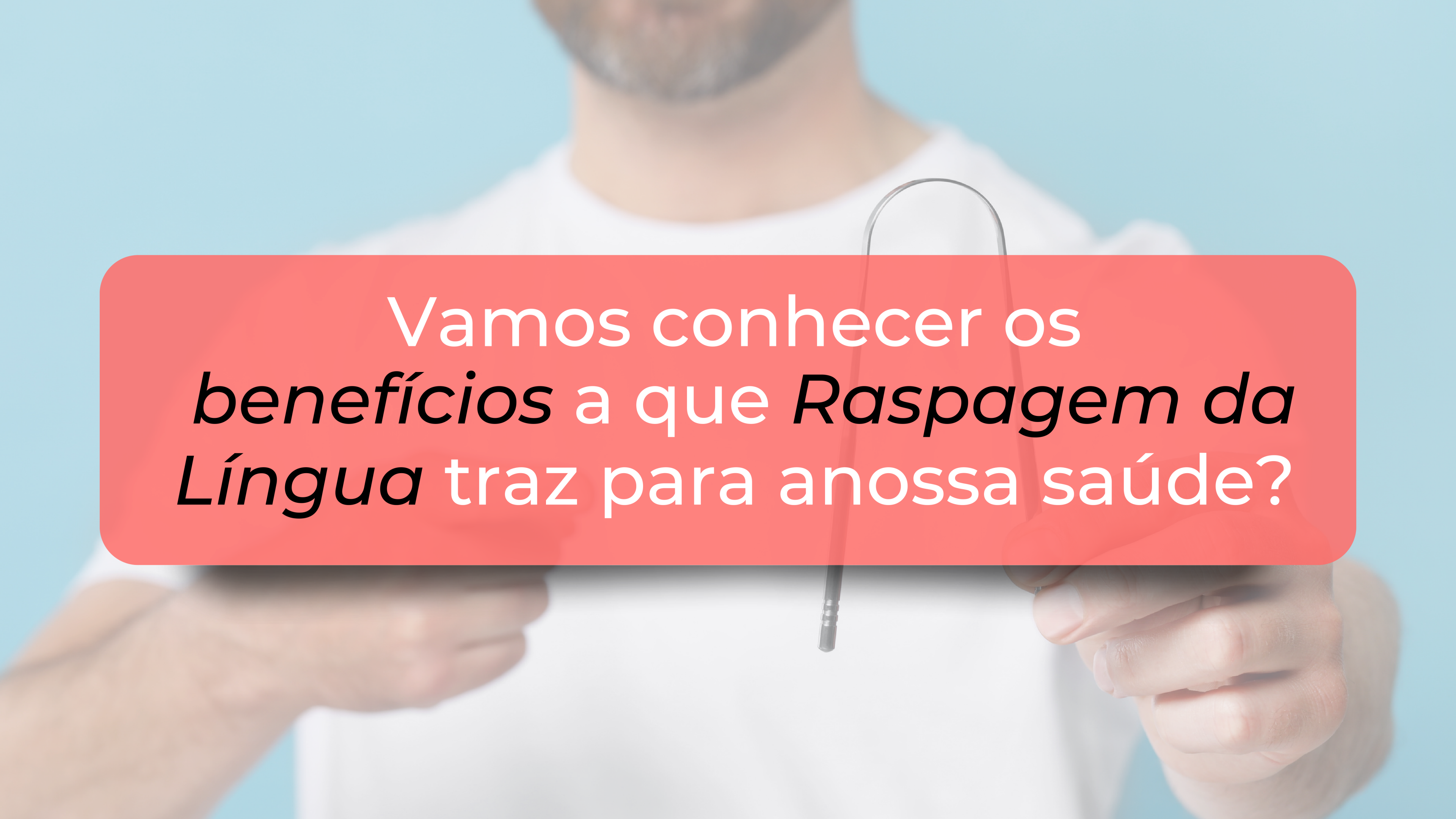


RASPAGEM DA LÍNGUA

rb
RENATA BORBA
NUTRICIONISTA



A person wearing a white shirt is holding a dental mirror. The mirror's frame is visible, and the person's hands are holding the handle. A red rounded rectangle is overlaid on the center of the image, containing white text. The background is a solid light blue color.

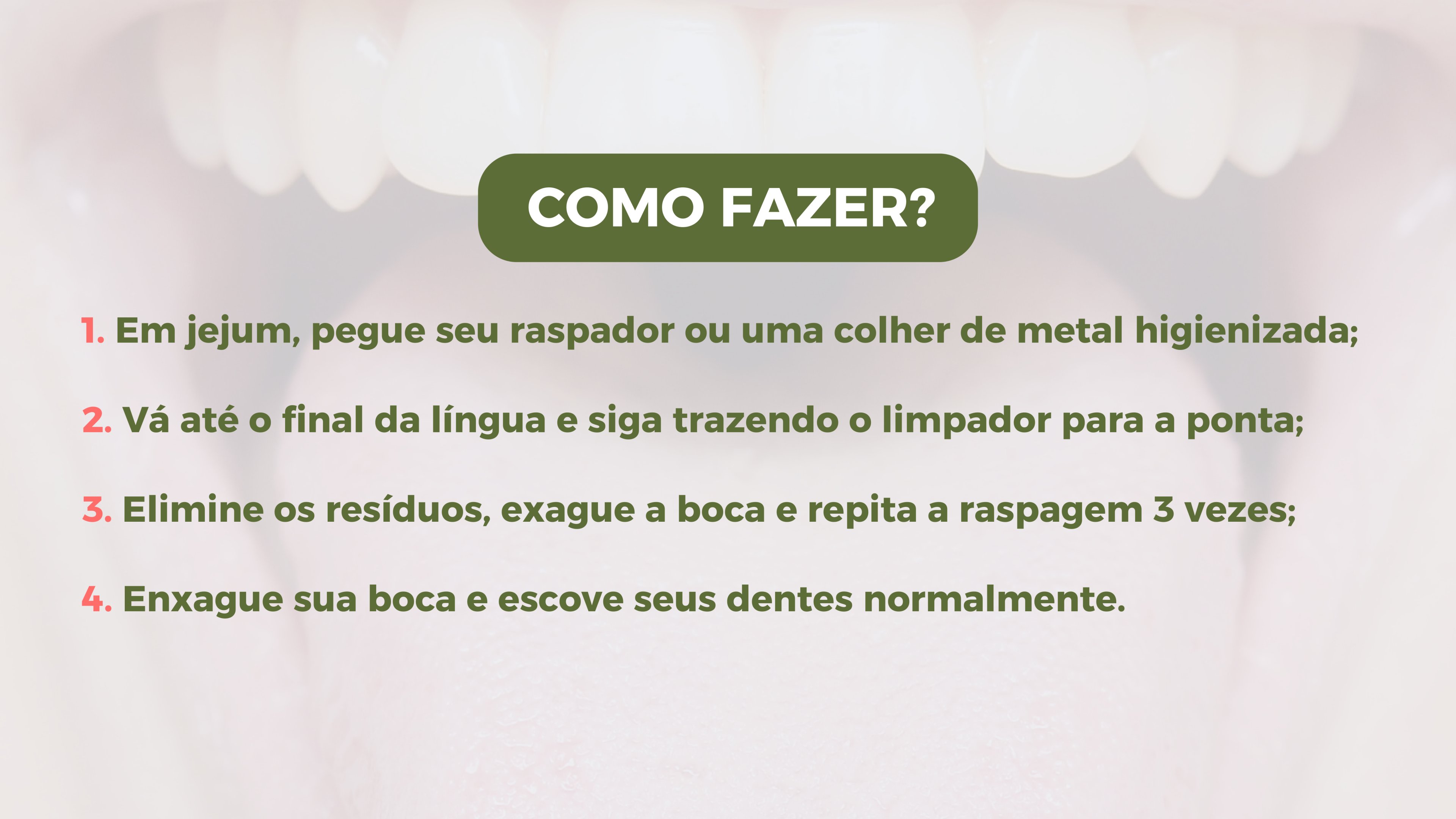
Vamos conhecer os
benefícios a que *Raspagem da*
Língua traz para a nossa saúde?

**Durante toda noite o
nosso corpo faz uma
limpeza, um detox e parte
dos resíduos e toxinas
liberados ficam
acumulados na
nossa língua...**





**Raspar a língua
é importante para
eliminar as toxinas
liberadas pelo organismo
e assim fazer com que elas
não sejam reabsorvidas
quando mastigamos ou
engolimos os alimentos.**



COMO FAZER?

- 1. Em jejum, pegue seu raspador ou uma colher de metal higienizada;**
- 2. Vá até o final da língua e siga trazendo o limpador para a ponta;**
- 3. Elimine os resíduos, enxague a boca e repita a raspagem 3 vezes;**
- 4. Enxague sua boca e escove seus dentes normalmente.**



BENEFÍCIOS

↪ Melhora e auxilia a digestão;
Melhora a função intestinal;

↪ Melhora a saúde bucal;
Combate o mau hálito;

↪ Melhora do sistema imunológico;

**As pessoas que acordam congestionadas
podem se beneficiar raspando a língua
também antes de dormir.**