



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 29/10/2022 a les 06:00

# El perillós truc de TikTok que no s'ha de seguir

[inici centrareport] **TikTok s'ha convertit en la xarxa social preferida de molts i en el mitjà perfecte per compartir trucs virals (alguns amb elevats riscos per la salut).** Aquesta plataforma dona molta visibilitat a aquest tipus de tendències i molts metges i nutricionistes estan preocupats, sobretot per aquest últim trend: beure aigua amb sal per aprimar-te.

@abbeyskitchen No health care professional should be giving a Salt water flush tutorial - even if they preface it with a token "do your research" disclaimer. Salt water detoxes can be dangerous and should NOT be relied upon for constipation, especially without professional individual support. #saltwaterflush ? original sound - abbeyskitchen

Molts *tiktokers* estan donant visibilitat al trend i explicant com es realitza, però, per sort, **alguns divulgadors s'han encarregat d'avisar dels perills d'aquesta nova tècnica.** Com expliquen, és una tècnica que algun cop s'utilitza per fer colonoscòpies, té moltes contraindicacions. D'una banda, **pot ser molt nociu si es fa de manera habitual**, sobretot per persones que tenen problemes de cor, diabetis o hipertensió. D'altra banda, genera un dolor intens al ventre i l'expulsió del líquid pot ser molt dolorosa.

A part dels efectes negatius que té sobre la salut, **aquesta tècnica no és efectiva.** L'únic que aconsegueixes és buidar els intestins i fer baixar el número de la balança, però el teu cos segueix sent el mateix. Si vols aprimar-te, **acudeix a un professional perquè et doni unes pautes i t'assessori segons les teves necessitats.**

[fi centrareport]