

Orientações para um intestino saudável



- Ao acordar, antes de qualquer coisa, escovar bem os dentes e a língua e após isto, ingerir 500ml de água em temperatura ambiente como desjejum.
 - Adicionar fibras (sementes, grãos, opções integrais) em todas as refeições intermediárias (café da manhã, lanche da manhã, café da tarde ou lanche da tarde).
 - Você pode adicionar **Fiber Fit** (suplemento Voghiera Nutrition) em sua rotina, consumindo até 3x ao dia, junto ou 15 minutos antes das refeições.
 - Consuma frutas com casca e sementes, legumes com casca quando possível e uma grande quantidade de verduras.
 - Aumente sua hidratação ao dia, consuma no mínimo 40ml x seu peso (kg) ao dia de água.
 - Tenha cuidado com sua microbiota intestinal (flora intestinal): Corte os açúcares, farinhas e industrializados. Adicione em sua rotina: iogurte Kefir, iogurte natural desnatado, kombucha e até mesmo tofu.
 - Faça atividades físicas. O exercício ajudará a estimular e “empurrar” melhor o bolo fecal e induzir o bom funcionamento intestinal.
 - Sente-se na privada com os pés sobre um banquinho de forma que seu joelho fique mais alto que sua região do quadril. Esta posição faz com que o músculo envolto do intestino se solte e as fezes sigam o percurso com mais leveza.
 - Massagear a região abdominal com um creme hidratante e fazendo movimentos circulares auxiliam em seu funcionamento. Esse hábito diário pode ajudar a evitar crises futuras de prisão de ventre ou de gases.
 - Diminuir o consumo de carne vermelha. Seu excesso pode trazer prejuízos para a saúde do intestino, principalmente com o desenvolvimento de condições de inflamação intestinal e também desregular o nível de bactérias boas que vivem no órgão. Por essa razão, recomenda-se a diminuição do consumo (2x na semana) deste alimento para que haja a regulação de microbiota intestinal. Prefira proteínas como ovo, carne de frango, peixes e pescados.
 - Avalie suas fezes, o aspecto delas pode revelar muito sobre a sua saúde. O mais comum é que as fezes tenham a coloração marrom e consistente, ou seja, nem mole nem dura. Variações de cor e aspecto podem indicar sinais de doenças. Ficar mais que 3 dias sem ir ao banheiro, mesmo após seguir todas essas orientações, não é comum, sendo recomendado procurar um especialista para investigar melhor.
- 



- Procure cuidar da saúde do seu intestino, evitando o consumo de qualquer industrializado que contenha corantes, aromatizantes, conservantes, açúcar e adoçante em sua composição.

- Dicas de alimentos que podem ser consumidos diariamente e com maior frequência para auxiliar no funcionamento intestinal:

- Frutas frescas: caqui, melão, abacate, laranja, mamão, ameixa, manga, abacaxi, uva, entre outras.
- Frutas secas: ameixa preta, damasco e uva passa.
- Cereais integrais: farelo de aveia ou de trigo integral, gérmen de trigo, linhaça, chia, psyllium, pão integral.
- Leguminosas: feijão, lentilha, grão de bico.
- Hortaliças: berinjela, brócolis, vagem, aspargo, alcachofra e verduras, preferencialmente cruas como alface e rúcula.

- Algumas dicas para somar aos hábitos:

- Mastigação: Comer devagar, mastigando e triturando bem os alimentos.
- Faça pelo menos 5 refeições por dia, mais fracionadas e menos quantidades por vez.
- Consumir em média meio prato só de salada verde.
- Ingerir no mínimo 2,5L de água por dia.

- Além disso você pode elaborar essas receitas:

- **Smoothie laxativo:** 1 fatia de mamão + 3 colheres de sopa de iogurte natural desnatado + 1 colher de sopa de farinha de psyllium.
- **Chá de ameixa preta sexta:** Ferver 200g de ameixa seca com o caroço em 300ml de água e coar. Acrescentar suco de ½ limão e psyllium.
- **Geleia de ameixa preta:** ½ xícara de ameixa seca sem caroço + 3 colheres de sopa de chia hidratada. Bater tudo no mixer e aquecer em fogo baixo até pegar consistência de geleia.

