

Orientações para combater a retenção de líquidos

- Reduza o consumo de sal refinado (<5g por dia – média de 1 colher de café).
 - Dê preferência a alimentos naturais que são descascados (frutas, verduras, legumes, hortaliças) e evite aqueles que são desembalados (industrializados).
 - Evitar o consumo de embutidos (presunto, salsicha, peito de peru, mortadela, patê, salame, calabresa, lombinho).
 - Evitar consumo de conservas em sal (palmito, pepino, cebolinha, cenoura, etc).
 - Inclua na dieta chás de ervas, pois auxiliam na diminuição da retenção de líquidos. Entre eles: gengibre, cavalinha, canela, chá verde e hibiscos.
 - Troque totalmente o consumo de condimentos e temperos industrializados (knnor, sazon, molho shoyu), prefira ervas frescas e temperos naturais.
 - Consumir pelo menos 3 litros de água ao dia. Ela ajudará a diminuir a retenção hídrica, além de favorecer o funcionamento intestinal.
 - Se exercitar todo dia, de modo que produza suor (exercícios de velocidade e tempo). A eliminação de líquidos pelo suor auxiliará no processo de desinchaço.
 - Caso for de extremo inchaço, procurar médico especialista investigar possíveis causas para aumento da pressão arterial, alterações hormonais por insuficiência da tireoide e utilização de corticoides.
 - Dicas de alimentos que devem ser excluídos da rotina:
 - Pães.
 - Alimentos enlatados (conservas em sal).
 - Batatas fritas e salgadinhos de pacote.
 - Embutidos como presunto, salsicha, peito de peru, mortadela, patê, salame, calabresa, lombinho.
 - Temperos industrializados (knnor, sazon, molho shoyu).
 - Alimentos industrializados.
 - Adicionar sal à mesa.
 - Alimentos que auxiliam a desinchar: Melancia, abacaxi, hortelã, salsinha, gengibre, canela, gojiberry, manjericão, pepino, melão, água de coco, salsão.
 - Além disso você pode elaborar essas receitas:
 - **Suco para desinchar:** $\frac{1}{2}$ maçã + 1 fatia de abacaxi + 1 fatia de gengibre + suco de 1 limão + 3 folhas de hortelã + 200 ml de água;
 - **Chá desincha:** 1 colher de sopa de chá de cavalinha + 1 colher de sopa de hibiscus em 300ml de água fervente. Retirar após 5 minutos.