

DR FERNANDO BRAY
www.drfernandobray.com.br

RECEITA SUCO LAXATIVO

Cada vez menos comemos alimentos ricos em fibra e o nosso estilo de vida tem contribuído para a ingestão de alimentos refinados. Porém, as fibras alimentares possuem uma posição de destaque devido a sua ação benéfica para o corpo humano. Mas, quando a presença é insuficiente, pode existir constipação.

Tomar suco laxativo é uma ótima alternativa para quem está com o intestino preso, mas mais do que isso, ele é necessário em outras situações. A frequência com que a bebida deve ser ingerida varia conforme o seu intestino. Entretanto, beber um copo por dia já trará um bom resultado.

Esse tipo de bebida é capaz de melhorar o trânsito intestinal, que pode ser prejudicado, por exemplo, por uma cirurgia. Além disso, é uma forma natural de trazer nutrientes para o organismo, embora esse não seja o principal objetivo de quem está no período pós-cirúrgico.

Existe uma receita de suco laxativo que pode ser utilizada antes e durante o período pós-operatório de cirurgias de hemorroidas, fissuras, plicomas, plástica anal, HPV anal e outras lesões do ânus e canal anal. É a seguinte:

Ingredientes - liquidifique:

- 350ml de suco de laranja
- 1 colher de sopa de chia
- 1 colher de sopa com semente de linhaça
- 1 colher de sopa de farelo de aveia
- ½ mamão papaia
- 4 ameixas secas sem caroço

Além de beber esse suco laxativo, recomendo que você comece a mastigar bem os alimentos e coma devagar, isso ajuda bastante na digestão. Além disso, passe a ingerir mais líquidos, seja água, chás ou água aromatizada. Então, você conseguirá perceber as melhorias.

Não adianta apenas você tomar o suco laxativo no período pós-cirúrgico, é importante evitar o consumo de alimentos produzidos com farinha branca, seja pães, massas, bolachas e torras. Assim, substitua tudo isso por alimentos feitos com farinha integral e obterá ótimos resultados.

Recomendo que você não use laxantes sem orientação médica, já que isso pode ser prejudicial neste período pós-operatório. Por isso é melhor seguir a minha receita, ok? Faça isso e evite maiores complicações.