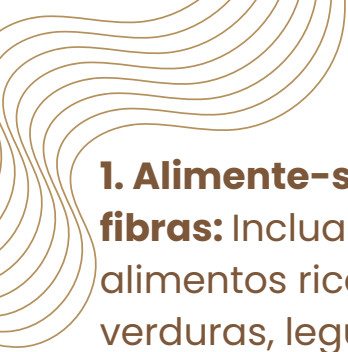


20 DICAS PARA PROMOVER a saúde intestinal





1. Alimente-se com uma dieta rica em

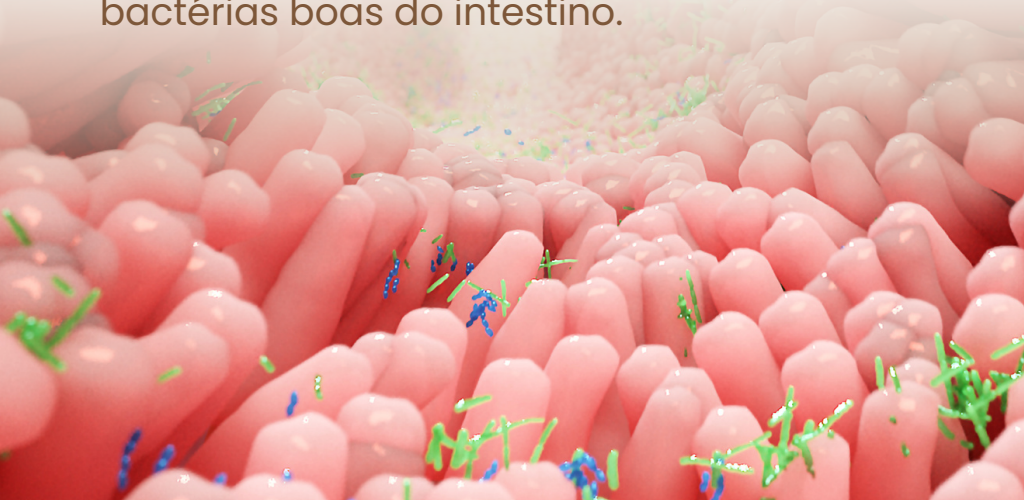
fibras: Inclua na alimentação diária alimentos ricos em fibras, como frutas, verduras, legumes e grãos integrais, que ajudam a regular o trânsito intestinal e alimentam as bactérias benéficas do intestino.

2. Consuma probióticos regularmente:

Alimentos fermentados, como iogurte, kefir, kombucha, chucrute e kimchi, são fontes ricas de probióticos, que podem equilibrar a flora intestinal.

3. Inclua prebióticos na sua dieta:

Alimentos como alho, cebola, aspargos, banana e aveia são ricos em prebióticos, que servem como "alimento" para as bactérias boas do intestino.





4. Reduza o consumo de alimentos

processados: Alimentos ultraprocessados, ricos em conservantes, açúcares e gorduras ruins, podem desequilibrar a microbiota intestinal e favorecer o desenvolvimento de inflamações.

5. Evite o consumo excessivo de açúcar:

O excesso de açúcar pode promover o crescimento de bactérias nocivas no intestino, além de ser um fator de risco para outras doenças inflamatórias.

6. Controle o estresse: O intestino e o cérebro estão diretamente conectados.

Técnicas como meditação, yoga e respiração profunda ajudam a reduzir o estresse e, por consequência, promovem a saúde intestinal.

7. Pratique exercícios

físicos regularmente: A atividade física regular contribui para um intestino mais saudável, ajudando no peristaltismo (movimento intestinal) e equilibrando a flora intestinal.



8. Hidrate-se adequadamente: Beber água suficiente ao longo do dia é essencial para a digestão adequada e o bom funcionamento do intestino.

9. Durma bem: O sono de qualidade ajuda a manter o equilíbrio do sistema imunológico e da flora intestinal. Estabeleça uma rotina regular de sono para promover o bem-estar geral.

10. Limite o uso de antibióticos: O uso excessivo de antibióticos pode prejudicar as bactérias boas do intestino. Se precisar tomar, converse com seu médico sobre a reposição de probióticos após o tratamento.

11. Faça refeições menores e mais frequentes: Comer em intervalos regulares pode ajudar na digestão e evitar sobrecarga no intestino.

12. Pratique a mastigação adequada: Mastigar bem os alimentos auxilia o processo digestivo, permitindo que o intestino trabalhe de forma mais eficiente.

13. Use ervas medicinais e suplementos naturais: Plantas como gengibre, hortelã, cúrcuma e camomila possuem propriedades anti-inflamatórias e digestivas, ajudando na saúde intestinal. Suplementos como glutamina e enzimas digestivas também podem ser úteis.

14. Desintoxicação regular: Práticas de desintoxicação suave, como o consumo de sucos verdes e a redução de toxinas na dieta, podem ajudar o intestino a funcionar melhor.



15. Evite o consumo excessivo de álcool:

O álcool pode irritar o revestimento intestinal e causar inflamação. Moderação é essencial para manter a saúde intestinal.

16. Acompanhe a saúde emocional:

Emoções negativas, como ansiedade e depressão, podem afetar o sistema digestivo. Técnicas de terapia integrativa, como acupuntura e medicina mind-body, podem ajudar a equilibrar o corpo e a mente.

17. Monitore intolerâncias alimentares:

Identifique e evite alimentos que podem causar inflamação ou desconforto, como glúten e lactose, se houver intolerâncias ou alergias.





18. Adote uma alimentação consciente (mindful eating): Comer devagar, saboreando cada pedaço e respeitando a sensação de saciedade, ajuda na digestão e melhora a relação com os alimentos.

19. Inclua gorduras saudáveis na dieta:

Consuma gorduras boas, como as presentes no abacate, azeite de oliva e nozes, que ajudam na digestão e na absorção de nutrientes essenciais.

20. Consulte um profissional de saúde integrativa:

Um acompanhamento especializado pode ajudar a identificar desequilíbrios no trato gastrointestinal e propor tratamentos personalizados que combinem abordagens tradicionais e integrativas.



DR. Edward Oliveira
Gastroenterologista
CRM 987 - AC

- **Membro titular da federação brasileira de gastroenterologia.**
- **Pós-graduação em endoscopia terapêutica - hospital Sírio Libanês.**
- **Membro da sociedade brasileira de endoscopia.**
- **Mestre em nutrição (Espanha)**