

EBOOK

DICAS E RECEITAS PARA O INTESTINO PREGUIÇOSO



EDIÇÃO 2022

ÍNDICE

CAPÍTULO

01

O que é, quais sintomas e
quais causas do intestino
preso

CAPÍTULO

02

O que fazer para ter um
intestino esperto

CAPÍTULO

03

Receitas + BÔNUS EXTRA

CAPÍTULO

01

O que é?

Quais sintomas?

Quais causas?

Sabemos que o intestino preso é algo que assola muitas pessoas ao redor do mundo, sabendo disso, desenvolvemos esse Ebook completo para você, entender o que é, como resolver e um bônus de sucos laxantes que irá ajudar no funcionamento do seu intestino. Vamos lá?

É chamado intestino preso, ou também constipação intestinal, quando os músculos do intestino grosso não conseguem fazer a força necessária para expelir o bolo fecal que se forma no seu interior. Essa situação leva as pessoas a sentirem dores na região abdominal, mal-estar e desconforto abdominal.

Além disso, o indivíduo também pode sofrer devido à necessidade de fazer extremo esforço físico na hora de evacuar, bem como sentir dores na região anal.

Os primeiros sintomas da prisão de ventre podem aparecer como uma leve dificuldade para evacuar. Porém, os indícios vão muito além disso e devem ser de seu conhecimento, para que o contratempo seja cuidado da forma adequada quanto antes.

Veja os principais sintomas do intestino preso:

- fazer esforço para evacuar;
- evacuação incompleta;
- evacuar duas vezes ou menos, por semana;
- inchaços e dores abdominais;
- fezes mais duras do que o normal;
- vômitos;
- evacuar menos do que o considerado normal para a pessoa;
- ter a sensação de ter fezes presas no corpo;
- ter a sensação de “barriga pesada”;
- excesso de gases;
- sofrer com cólicas;
- ter desconforto abdominal;
- eliminar fezes menores do que o normal, e com a aparência seca ou endurecida;
- ocasionalmente e, para algumas pessoas, a prisão de ventre pode surgir por dias, durante viagens em períodos fora de casa.

Você sofre desse tipo de problemas? Então você tem um intestino preso, falaremos quais são as causas que isso ocorre e como resolver

Os fatores que levam à prisão de ventre podem ser isoladas ou relacionadas. Porém, quanto mais causas envolvidas, maior é a chance de esse distúrbio acontecer em pouco tempo e de forma intensa.

Entre as principais causas do intestino preso:

- consumo frequente de alimentos industrializados;
- pouca, ou nenhuma, ingestão de frutas, legumes e verduras com regularidade;
- beber pouca água;
- sedentarismo
- estresse
- ser do sexo feminino, visto que mulheres têm maior predisposição à prisão de ventre.
- ansiedade
- depressão;
- costume de adiar as idas ao banheiro;
- efeito adverso de alguns medicamentos.

Pronto, sabemos agora o que é, quais os sintomas e quais as causas do intestino preso, se você se enquadra nesses quesitos, você agora quer saber como resolver esse problema. Iremos dar algumas dicas, lembrando que no final desse ebook teremos uma surpresa pra você

O que fazer para ter um bom funcionamento do intestino?

CAPÍTULO

02

*O que fazer
para ter um
intestino esperto*

Beber muita água

A ingestão de muitos líquidos hidrata o bolo fecal e torna a sua evacuação mais simples e menos dolorosa. A água também deixa o trabalho digestivo mais eficaz. Por isso, se hidratar é essencial no combate à prisão de ventre.

Fazer uma dieta balanceada, rica em fibras

As protagonistas na prevenção do intestino preso são as fibras alimentares. Quando elas estão nas fezes, absorvem mais líquido e as deixam mais hidratadas.

Por isso, coma muitas verduras, legumes e frutas. Aveia, feijão-preto, ameixa, mamão e lentilha são alguns exemplos do que você deve comer. Além disso, evite os produtos industrializados, pois eles têm altos índices de conservantes e corantes, e os ricos em gordura saturada e gordura trans.

Mastigar bem os alimentos

Mas além de manter uma alimentação saudável, é essencial se atentar à mastigação. Por isso, procure comer devagar e mastigar bem os alimentos. Ao fazer isso, além de os alimentos chegarem mais triturados no aparelho digestivo, o corpo envia estímulos ao intestino, que começa a se movimentar para expelir o que não foi absorvido.

Consumir probióticos

Os alimentos probióticos são aqueles ricos em bactérias boas para o intestino, como iogurte natural, kombucha e kefir. As bactérias da flora intestinal ajudam a processar as fibras da alimentação e favorecem a formação das fezes, ajudando contra a constipação.

O ideal é consumir probióticos pelo menos 3 vezes por semana, podendo também ser necessário usar comprimidos probióticos que podem ser prescritos pelo médico ou pelo nutricionista. Conheça outros benefícios e outros alimentos probióticos.

Ir ao banheiro sempre que der vontade

Exercitar-se frequentemente

As atividades físicas são aliadas indispensáveis para quem deseja prevenir o intestino preso.

Exercícios abdominais, caminhadas e natação são algumas que você pode colocar em prática, pois fortalecem e movimentam os músculos do intestino e reduzem o desconforto nessa região.

Controlar o estresse

As emoções também afetam diretamente o funcionamento do intestino. Por isso, buscar meios de diminuir o estresse é outra boa forma de evitar quadros de prisão de ventre.

Evitar usar laxantes

O uso frequente de laxantes pode piorar a constipação, pois o intestino fica irritado e inflamado, prejudicando seu funcionamento adequado sem o uso da medicação. Além disso, os laxantes alteram a flora intestinal, o que também piora a prisão de ventre e a digestão. Conheça outros riscos do uso contínuo de laxantes.

Outra dica importante é saber que a melhor hora para tentar ir ao banheiro é após as refeições, pois o intestino está ativo na digestão e essa movimentação facilita a passagem das fezes.

CAPÍTULO

03

*Receitas + Bônus
especial*

Suco de mamão, ameixa e aveia

Ingredientes:

- 1/2 mamão;
- 1 ameixa preta;
- 200 ml de leite;
- 1 colher de aveia em flocos.

Após bater no liquidificador, pode-se acrescentar gelo picado e mel.

Suco de pera, uva e ameixa

Ingredientes:

- 1 copo de suco de uva;
- 1/2 pera;
- 3 ameixas sem caroços.

Bata tudo no liquidificador e sirva gelado.

Suco de beterraba, cenoura e laranja

Ingredientes:

- 1/2 beterraba;
- 1 cenoura;
- 2 laranjas;
- 1/2 copo de água.

Bata tudo no liquidificador e sirva gelado.

Suco de mamão, laranja e ameixa

Ingredientes:

- Meio mamão papaia sem sementes;
- 1/2 copo de suco de laranja;
- 4 ameixas pretas sem caroços;
- 1/2 copo de água.

Nessa receita, a laranja também pode ser substituída por abacaxi.

Suco de maracujá, couve e cenoura

Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de polpa de maracujá, com sementes;
- 1/2 cenoura;
- 1 folha de couve;
- 1 copo de água

Bata tudo no liquidificador e sirva gelado.

Suco de morango e kiwi

Ingredientes:

- 1 xícara de morango;
- 2 kiwis;
- 2 colheres de sopa de linhaça;
- 1 copo de água.

Bata tudo no liquidificador e sirva gelado.

Suco de espinafre e ameixa

Ingredientes:

- 1 maço de espinafre;
- Suco de 1 laranja;
- 8 ameixas secas e sem caroço;
- 1 colher de sopa de sementes de chia;
- 1/2 copo e água.

Bata tudo no liquidificador e sirva gelado.

E como eu disse no início, tínhamos uma surpresa para você que ficasse até o final desse ebook.

Além de tudo isso que dissemos, tem algo que irá melhorar 100% o seu intestino na hora de evacuar. Estamos falando da maneira que você vai ao banheiro, sabia que a posição melhor para evacuar é o também conhecido posição cócoras?

Essa posição é usada há milhares de anos por civilizações, principalmente asiáticas (inclusive até hoje se vai ao banheiro assim), e é extremamente eficaz.

Mas os vasos sanitários brasileiros não são adaptados para esse tipo de posição, e por isso, desenvolvemos um produto que irá ajudar você que precisa evacuar tranquilo, sem ter aquele desconforto e uma agonia que parece que não acaba nunca.

Eu entendi, mas agora como eu faço para me adaptar e usar a posição cócoras?

Eu te apresento um produto chamado Banquinho de cócoras EasyPoop

Como funciona o banquinho de cócoras EasyPoop?

Nós possuímos um músculo no nosso corpo denominado de puborretal, que serve para controlar as fezes e evitar uma possível incontinência intestinal.

Mas quando nós sentamos no vaso sanitário, este músculo fica contraído, causando um enorme desconforto e complicando a liberação das fezes.

Para solucionar esse problema, criamos o EasyPoop, um banco que simula a posição de cócoras (agachado) e deixa o músculo na posição correta para fazermos nossas necessidades, trazendo uma vida mais saudável e prática.

E para você que chegou até o final, eu tenho uma condição especial, vou deixar o link que você encontra esse produto no nosso site e se você chegar lá e aplicar o cupom "VIMPELOEBOOK" você terá um desconto na sua compra!

COMPRA AGORA!