

## DIETA BÁSICA P/ A REGULARIZAÇÃO DO INTESTINO :

- EVITE ⇨ massas de modo geral e condimentos fortes (pimentas e tempêros fortes);
- DÊ PREFERÊNCIA AS FRUTAS ⇨ mamão, ameixa preta, laranja ( com "bagaço" ) e mexerica ;
- USE NA MEDIDA DO POSSÍVEL :
  - ⇨ FARELO de TRIGO (ou germe de trigo) - use misturado nas refeições , feijão, em vitaminas ou em sucos ;
  - ⇨ AVEIA E SEMENTE DE LINHAÇA ;
  - ⇨ OUTROS produtos naturais que auxiliam e promovem a regularização do hábito intestinal , tais como : **Naturetti®** , **Novolax®** ou **Tamarine®** - todos em forma de geléia e podem ser usados de acordo com a resposta individual, tomando cuidado com a dose para não haver diarreia - em geral a dose é 01 colher das de chá após as refeições ;
- MANTENHA UMA BOA HIDRATAÇÃO ORAL ⇨ água , sucos , chás ; a ingestão regular de líquidos ajuda consideravelmente a regularização dos hábitos intestinais , além de promover uma boa diurese ;

## OUTRAS ORIENTAÇÕES :

- Use e prefira roupas íntimas de algodão .
- **NÃO** retarde a vontade fisiológica de fazer as necessidades ; "segurar" por tempo prolongado , propicia mais ainda a "prisão de ventre" ;

CASO TENHA HEMORRÓIDAS (o que é muito comum em quem possui "intestino preso"), siga ainda estas orientações adicionais :

- BANHOS DE ASSENTO ⇨ água morna em um recipiente limpo, por 10 minutos, 2 X ao dia até a melhora completa ;
- SE NECESSÁRIO SUSPENDA O USO DO PAPEL HIGIÊNICO e, no dia a dia , preferencialmente não o use , PREFERINDO A DUCHA HIGIÊNICA ;
- Prefira sabonetes neutros (*Proderm®*, *Naturoil®*, *Oilatum®*, *GH sabonete®*; *Dove®*);

---

*Dr. Antônio Cláudio Vilela*  
CRMMG : 23.540