

Ajuda !! Tenho prisão de ventre !

Como aparece a prisão de ventre e o que fazer ?

Prisão de ventre!

A prisão de ventre é um problema constante na vida de muitos ocidentais. Na maioria dos casos, devido a erros alimentares. Normalmente, não só devido à natureza dos alimentos ingeridos, mas também devido à forma como os ingerimos - o consumo de alimentos muito quentes, secos os líquidos do estômago e dos intestinos; e, por outro lado, ingerir alimentos excessivamente frios, danificam a função do Baço - estes são factores suficientes para causar a prisão de ventre.

Quando nos referimos a alimentos quentes ou frios, não estamos a pensar na temperatura dos alimentos quando os ingerimos (embora seja um factor a ter em conta), mas sim à sua natureza, que pode ser quente, morna, neutra ou fria.

Existem outras causas prováveis para esta patologia como, por exemplo, uma alimentação pobre em fibras, que pode provocar um movimento intestinal lento e fezes duras, causas emocionais, falta de exercício físico, excesso de trabalho, parto e doenças febris.

Segundo a Medicina Tradicional Chinesa (MTC), algumas das causas possíveis e mais comuns para prisão de ventre são: Calor e secura originadas dentro do corpo. Estagnação de Qi. Deficiência de Qi que causa uma diminuição do trânsito intestinal. Deficiência de sangue que torna o intestino seco e enrugado. Excesso de frio que perturba o intestino. O ideal é defecar todos os dias, mas considera-se que só existe prisão de ventre se o intervalo normal entre duas evacuações se expandir por 3 a 5 dias, ou mais. Neste caso, para além do período de tempo anormal entre defecações, outros sinais acompanham o fenómeno da obstipação, e são eles: Fezes secas. Dificuldade em defecar. Formato anormal das fezes. Esta patologia pode envolver vários órgãos, sendo eles: Estômago, Intestino grosso, Baço-pâncreas, Fígado e Rins. O especialista de MTC necessita de reconhecer os órgãos afectados que estão na origem da obstipação, através da identificação dos vários sintomas que a acompanham, para diferenciar o diagnóstico e prescrever o tratamento mais adequado a cada paciente.

Em todo o caso, é sempre necessário um diagnóstico caso a caso, pois a individualidade faz a diferença, e o tratamento deve ser adequado a cada situação.

Ajudas :

- Coma comida bastante equilibrada com bastantes fibras. (Herbalife Fibras)
- Beba bastante água mineral. (mínimo em média 2 litros de água por dia) Pratique regularmente desporto. Consulte o seu médico se : tiver dores no ventre; se a alteração do seu ritmo biológico se regista à pelo menos duas semanas; se existir sangue misturado com as fezes, falta de apetite, perda rápida de peso. Herbalife e Fibras! Prisão de ventre ? Prisão de ventre, devido à ingestão de alimentos ou suplementos alimentares de Herbalife não é bastante frequente. Mas no entanto constatamos, através do nosso aconselhamento personalizado, de que os nossos clientes têm fezes mais duras e que algum mesmo pode ser vítima de prisão de ventre.

Fibras ajudam a regular os intestinos e por consequência as fezes. Fibras são as escovas de dentes dos nossos intestinos!

O que pode fazer para solucionar este problema durante o processo de emagrecimento com Herbalife ?

Isto varia de pessoa para pessoa :

- Das pastilhas Farelos e Ervas, reduzir a quantidade para 1 of mesmo ½ tablete por refeição e depois que o problema estiver solucionado, voltar a ingerir progressivamente uma maior quantidade deste produto. Mas não deixar de tomar o produto completamente. Aumentar a quantidade de pastilhas Farelos e Ervas para 3 a 4 por refeição.
- Continuar com a mesma quantidade de pastilhas de Farelos e Ervas (2 por cada refeição) e tomar extra Pastilhas de Fibras, 1 a 2 duas tabletes por dia. *** Atenção !! ***

Pessoas que tenham a doença de Chrono, não deverão tomar qualquer complexo de fibras em suplementos alimentares. Consulte sempre primeiro o seu médico !!