

Mix de Fibras que Funcionam em 2h

Objetivo: Estimular a evacuação natural e restaurar a função intestinal de forma rápida e eficaz.

Ingredientes:

- 1 copo de água (200ml)
- 1 colher de sopa de psyllium em pó
- 2 ameixas secas sem caroço (picadas)
- 1 colher de sopa de sementes de chia

Modo de Preparo:

1. Em um copo, adicione a água.
2. Acrescente o psyllium em pó e misture rapidamente para evitar grumos. Beba imediatamente, pois o psyllium engrossa a mistura rapidamente.
3. Em seguida, coma as ameixas picadas e as sementes de chia. Você pode misturá-las em um pouco de iogurte natural ou fruta, se preferir, mas o ideal é consumir com bastante água.

Dicas de Consumo:

- Consuma este mix em jejum, pela manhã, ou antes de uma das principais refeições.
- É CRUCIAL beber bastante água ao longo do dia (pelo menos 2 litros) para que as fibras funcionem corretamente e evitem o efeito contrário (prisão de ventre).
- Este mix é uma estratégia de emergência para casos de constipação. Para a manutenção da saúde intestinal, é importante ter uma dieta rica em fibras e beber água regularmente.

Benefícios:

- **Psyllium:** Fibra solúvel que absorve grande quantidade de água, formando um gel que aumenta o volume das fezes e facilita o trânsito intestinal.
- **Ameixa Seca:** Rica em fibras solúveis e insolúveis, além de sorbitol, um laxante natural que estimula o intestino.
- **Sementes de Chia:** Fonte de fibras solúveis e insolúveis, ômega-3 e outros nutrientes que contribuem para a saúde intestinal e a formação de um bolo fecal macio.