

# Sal de Magnésio como Estratégia Rápida de Emergência

---

**Objetivo:** Aliviar a constipação de forma rápida e eficaz, estimulando a evacuação intestinal em situações de emergência.

## Ingredientes:

---

- 1 copo de água (200ml)
- 1 a 2 colheres de chá de sal amargo (sulfato de magnésio)

## Modo de Preparo:

---

1. Em um copo, adicione a água.
2. Acrescente o sal amargo e misture bem até dissolver completamente.
3. Beba a solução de uma vez.

## Dicas de Consumo:

---

- Consuma em jejum, pela manhã, para um efeito mais rápido.
- O efeito laxativo geralmente ocorre dentro de 30 minutos a 6 horas após o consumo.
- É fundamental beber bastante água ao longo do dia para evitar a desidratação, pois o sal de magnésio atrai água para o intestino.
- **Atenção:** Esta é uma estratégia de emergência e não deve ser usada regularmente. O uso frequente pode levar à dependência e desequilíbrio eletrolítico. Consulte um profissional de saúde antes de usar, especialmente se tiver problemas renais, cardíacos ou estiver grávida.

## Benefícios:

---

- **Sal Amargo (Sulfato de Magnésio):** Atua como um laxante osmótico, atraindo água para o intestino e amolecendo as fezes, o que facilita a evacuação. Também estimula as contrações musculares do intestino.