

Salada Laxativa

Objetivo: Estimular a evacuação natural e restaurar a função intestinal de forma suave e nutritiva.

Ingredientes:

- 1/4 de repolho roxo ou branco picado finamente
- Suco de 1/2 limão
- 1 colher de sopa de azeite extra virgem
- 1 colher de sopa de sementes de chia
- Uma pitada de pimenta caiena (opcional, para estimular o metabolismo)
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Lave bem o repolho e pique-o finamente. Se preferir, pode ralar.
2. Em uma tigela, adicione o repolho picado.
3. Regue com o suco de limão e o azeite extra virgem.
4. Adicione as sementes de chia, a pimenta caiena (se estiver usando) e o sal a gosto.
5. Misture bem todos os ingredientes, massageando o repolho com as mãos por alguns minutos para que ele amoleça e absorva os temperos.
6. Deixe a salada descansar por 10-15 minutos antes de servir para que as sementes de chia hidratem e o repolho absorva o sabor.

Dicas de Consumo:

- Consuma esta salada como acompanhamento em suas refeições principais (almoço ou jantar).
- Pode ser preparada com antecedência e armazenada na geladeira por até 2 dias.
- Varie os temperos adicionando ervas frescas como salsinha ou coentro.

Benefícios:

- **Repolho:** Rico em fibras insolúveis, que aumentam o volume do bolo fecal e estimulam o trânsito intestinal. Contém também sulforafano, um composto com propriedades desintoxicantes.
- **Limão:** Rico em vitamina C e ácidos cítricos, que auxiliam na digestão e na desintoxicação.
- **Azeite Extra Virgem:** Ajuda a lubrificar o intestino, facilitando a passagem das fezes. É uma gordura saudável que contribui para a saúde geral.
- **Sementes de Chia:** Fonte de fibras solúveis e insolúveis, que formam um gel no intestino, amolecendo as fezes e promovendo a regularidade intestinal.
- **Pimenta Caiena:** Contém capsaicina, que pode estimular o metabolismo e a circulação, auxiliando indiretamente na digestão.