

LIVRE-SE DA GASTRITE DEFINITIVAMENTE COM ESTE SEGREDO DA MEDICINA NATURAL!

30 de junho de 2016 vanessa saude 0

A gastrite é uma inflamação crônica da mucosa estomacal e faz muitas vítimas.

Seu desenvolvimento está quase sempre ligado a uma alimentação pobre em nutrientes, um estilo de vida descuidado, abuso no consumo de bebidas alcoólicas ou uso prolongado de medicamentos anti-inflamatórios.

Incômoda e dolorosa, a gastrite é vista, normalmente, como queimação ou azia e pode até parecer uma doença inofensiva, mas não é.

Seu diagnóstico nem sempre é simples e seu tratamento merece bastante atenção.

Por isso, para prevenir crises, fique atento ao seu cardápio.

Veja os alimentos que fornecem aquilo que você mais precisa e não descuide da sua alimentação.

Se você tem gastrite, veja abaixo cinco dicas que vão ajudá-lo a evitar sofrimentos:

– Comer sem pressa e separar algum tempo para tomar o café da manhã, almoçar e jantar tranquilamente são atitudes fundamentais.

Respeitar os horários das refeições é necessário.

– Ao longo do dia, prefira fazer refeições fracionadas e evite grandes períodos em jejum.

Você pode programar suas refeições e montar um cardápio completo, controlando assim sua alimentação durante o dia.

– Ao montar seu cardápio, prefira frutas não cítricas, verduras escuras e carnes magras.

– A mastigação é um item fundamental para evitar que os alimentos cheguem em pedaços grandes no estômago, demandando ainda mais suco gástrico para efetuar a digestão e agredindo as paredes do órgão;

– Não fume e evite bebidas alcoólicas ou que contenham cafeína.

Goiaba contra gastrite

Originária da América tropical, a goiaba é uma fruta muito fácil de encontrar em qualquer canto do Brasil.

Apesar disso, ela inexplicavelmente não está entre as mais populares do país, mesmo com sua grande lista de benefícios para a saúde.

A fruta contém bastante água e poucas calorias, é rica em vitaminas A, E, D e possui até mesmo mais vitamina C que algumas frutas cítricas.

A vitamina C é importante para nossa imunidade e auxilia no combate a doenças degenerativas.

Além disso, suas fibras ajudam a equilibrar o diabetes e melhoram a saúde do sistema digestivo, permitindo que o organismo absorva mais nutrientes e colaborando com o bom funcionamento dos intestinos.

Sua grande concentração de potássio ajuda no controle da pressão arterial e suas altas quantidades de cobre, cálcio, ferro, fósforo e magnésio aumentam a produção e qualidade do sangue.

Suave para o estômago e cheia de nutrientes, a goiaba é fonte de licopeno, flavonoides e carotenoides e fitonutrientes que combatem radicais livres, ajudando a prevenir doenças como o câncer de mama, de pulmão, de ovário e de próstata.

Ou seja, para quem precisa complementar sua alimentação, mas não tem tempo ou dispõe de muitos recursos financeiros, a fruta é uma ótima opção.

Outra grande virtude da goiaba é ser um excelente tratamento contra gastrite.

E, neste caso, o recomendável é tomar o suco da fruta.

Para fazê-lo, use 1 goiaba e 250 mL de água.

Bata os ingredientes, coe e beba na hora.

Não use açúcar.