

tmc health lab
BY TÂMARA CASTELO

Dilatação Abdominal

tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

Dilatação abdominal

Introdução	3
Dilatação Abdominal	
Causas e Sintomas	5
Alimentação	
Alimentos a evitar	7
Alimentos que deve ingerir	8
Mudança de hábitos e comportamentos alimentares	9
Receitas	
Pudim de Chia com coco e lima	10
Sopa para desinchar a barriga	11
Tofu com Vegetais	12
Chás para aliviar o inchaço abdominal	13
Suplementação e Probióticos	14
Conclusão	15

tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

Dilatação abdominal

Quase toda gente, em algum momento, já passou pelo desconforto da barriga inchada e pesada.

Agora, imagine sentir esta sensação de barriga pesada imediatamente a seguir a comer qualquer coisa ou até mesmo, dez minutos depois de acordar...

Na maior parte das vezes, este inchaço abdominal é o resultado da sua alimentação e quando assim o é, facilmente podemos resolver se evitarmos e modificarmos alguns dos nossos hábitos e comportamentos alimentares. Todos os organismos são diferentes e por isso reagem de forma variada ao consumo de alimentos.

O primeiro passo é identificar quais os alimentos que lhe causam desconforto e começar a retirá-los da sua dieta. No entanto, se o inchaço abdominal for constante e se for acompanhado por outros sintomas como azia, dor abdominal, fezes com sangue entre outros, deve procurar ajuda profissional e especializada para perceber o que se passa no seu organismo

Lembre-se que somos o que comemos e o que damos ao nosso corpo é o combustível para o funcionamento do organismo.

Neste Ebook vou lhe deixar algumas dicas que podem ajudar a entender porque acontece este inchaço e de que forma podemos evitar tal desconforto.

tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

Dilatação Abdominal

Dilatação Abdominal

Dilatação Abdominal

A dilatação abdominal é caracterizada por um inchaço na zona do abdómen e é uma situação que pode ser frequente, ou isolada, acompanhada por outros sintomas. Mas o que pode estar na origem deste desconforto?

Causas mais comuns:

- Incapacidade / Dificuldade digestiva
- Intolerâncias Alimentares
- Alimentação inadequada
- Níveis de stress elevados
- Falta de sono
- Desequilíbrio hormonal

Sintomas que devemos estar atentos:

- Diarreia
- Obstipação
- Sangue nas fezes
- Falta de apetite
- Perda de peso sem razão aparente

Dilatação Abdominal

Se este inchaço abdominal for frequente e acompanhado por estes sintomas é indicado procurar ajuda, pois o problema por detrás deste desconforto pode ser mais sério:

- Intolerâncias alimentares
- Síndrome do Intestino Irritável
- Síndrome do Intestino Permeável
- Doença celíaca
- Doenças inflamatórias intestinais
- Doença de Chron
- Colite ulcerosa
- Doenças oncológicas do sistema digestivo

tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

Dilatação Abdominal

São muitos os alimentos que promovem a dificuldade digestiva e embora todos os organismos sejam diferentes, existem alimentos que são sempre prejudiciais.

Faça uma radiografia à alimentação que manteve nos últimos tempos e tente lembrar-se quais os que lhe causam mais desconforto.

Que alimentos deve evitar?

Alimentos crus;

Alimentos ácidos;

Alimentos picantes;

Alimentos com glúten;

Alimentos processados;

Alimentos fritos;

Bebidas com álcool e com gás;

Charcutaria;

Lacticínios (com e sem lactose);

Açúcares - opte por Xarope de Agave ou Xilitol;

Molhos - Maionese, Ketchup, Mostarda, Vinagre;

Dilatação Abdominal

Que alimentos deve comer?

Alimentos ricos em água - aumentam a produção de urina e ajudam a reduzir a retenção de líquidos;

Alimentos ricos em fibras - ajudam a combater a obstipação, ajudam a diminuir o inchaço e a aliviar as dores abdominais.

Mas atenção que o consumo destes alimentos deve ser moderado.

Alimentos que deve ingerir:

Banana

Morangos

Melão

Pão isento de glúten e com cereais integrais

Batata-doce

Carnes brancas

Cenoura

Abóbora

Curgete

Alcachofra

...

Dilatação Abdominal

Mudança de hábitos e comportamentos alimentares

Diminua o número de refeições que faz ao longo do dia e diminua a quantidade das porções;

Evite comer demasiado depressa.

Opte por mastigar devagar para garantir uma boa trituração dos alimentos;

Aumente a ingestão de alimentos mornos e quentes, em grande parte cozinhados e diminua a ingestão de alimentos crus;

Se fuma, pare de fumar;

Não se deite imediatamente após a refeição, aguarde sempre duas horas para se deitar;

Evite usar roupa apertada na zona do estômago;

Tenha atenção à sua postura durante o dia para evitar estagnar o estômago;

Alimente-se de forma consciente e saudável, retirando da sua alimentação tudo o que lhe causa desconforto digestivo e ajuda a sua barriga a inchar.

tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

Dilatação Abdominal

Receitas

Pudim de Chia com Coco e Lima

3 c. de sobremesa de
sementes de chia

150 ml de leite de coco

1 c. de sopa de xarope de agave

1 colher de sopa de linhaça, moída

3 c. de sobremesa de coco ralado

Raspa de 1 lima

Para topping, escolha um fruto que
adore e lamine-o



Numa taça, junte as sementes de chia com o leite de coco.

Acrescente o xarope de agave, a linhaça moída e o coco ralado.

Misture bem, tempere com a raspa de lima e junte um fruto à
escolha.

Uma receita do meu livro **Comer Sem Culpa**.

tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

Dilatação Abdominal



Sopa para desinchar a barriga

- 1 batata-doce grande
- 6 cenouras
- 100 g de abóbora
- 1 cebola branca média
- 1 dente de alho
- 1 colher de chá de erva-doce
- 1 pedaço de gengibre com 2 cm
- 1 colher de sopa de óleo de linhaça
- Algumas gotas de limão

Coza os vegetais com a erva-doce e o gengibre durante 25 minutos.

Triture a sopa até ficar com uma textura suave.

Finalize, deitando o óleo de linhaça e algumas gotas de limão.

Uma receita do meu livro **Comer Sem Culpa**.

Dilatação Abdominal

Tofu com vegetais

- 1 c. de café de coentros em pó
- 1 c. de café de alho em pó
- 1 c. de café de sal
- 300 g de tofu
- 3 c. de sopa de azeite (virgem extra, de primeira pressão a frio)
- 1 c. de sopa de óleo de sésamo
- 1 c. de sopa de molho de soja
- 1 cebola roxa, laminada
- 2 cenouras, raladas
- 1 curgete, ralada
- 3 c. de sopa de couve roxa, ripada
- 1 dente de alho



Numa taça, misture os coentros, o alho, o molho de soja e o sal e misture.

Seque o tofu com papel de cozinha, corte-o em cubinhos e pane-os na mistura anterior.

Numa frigideira, deite o azeite e o óleo de sésamo, leve a lume médio e salteie os cubinhos de tofu durante 5 minutos de cada lado, até ficarem bem douradinhos. Reserve numa tigela.

Na mesma frigideira, deite a cebola, as cenouras, a curgete, a couve roxa e o alho, e salteie durante alguns minutos.

Monte o prato com o tofu e os vegetais.

Uma receita do meu livro **Comer Sem Culpa**.

tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

Dilatação Abdominal

Chás que podem ajudar

Chá de Erva-príncipe

Chá de Alcahofra

Chá de funcho, alface e dente-de-leão

500 ml de água

1 c. de sobremesa de funcho em erva

1 c. de sobremesa de dente-leão em erva

1 folha de alface

Ferva a água e reserve.

Com a água já fora do lume, mergulhe todos os ingredientes e aguarde 20 minutos.

Coe e beba morno.

tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

Dilatação Abdominal

Suplementação

A suplementação é o complemento necessário a um bom regime alimentar. A suplementação não substitui, de maneira nenhuma, uma alimentação saudável, apenas a complementa.

Suplementação

Enzimas digestivas

Vitamina K

Probiótico

Advanced Acidophilus Plus

Note:

Não exceder a dose diária recomendada.
(1 cápsula/comprimido por dia)

A toma de suplementação deve ser recomendada e acompanhada.

Todos os produtos disponíveis em www.tamara-castelo.com

***Código de desconto: tamarismoSUP**

tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

Dilatação Abdominal

Por esta altura, já percebeu que nem tudo o que tem comido nestes últimos tempos foram as melhores escolhas.

Nem sempre comer saladas é sinónimo de comer saudável.

É preciso conhecermos o nosso organismo e nutri-lo com o que lhe faz bem.

Toda gente deveria realizar, pelo menos uma vez na vida, um teste de intolerâncias alimentares. Se temos alguma intolerância e não sabemos, vamos continuar a agredir o nosso corpo e a prejudicar o seu correto funcionamento.

É fundamental compreendermos como funciona o nosso trato digestivo para que possamos cuidar dele da melhor forma.

Espero que as minhas dicas lhe sejam úteis para reduzir o inchaço abdominal mas lembre-se que ser saudável apenas depende de si.

Ao cuidar do seu corpo, está a cuidar da sua mente.

tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

TMCHEALTHLAB@TMCHEALTHLAB.COM

WWW.TAMARA-CASTELO.COM