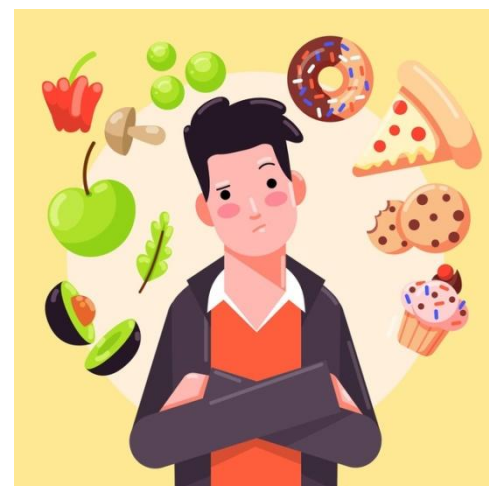


Recomendações para uma boa alimentação e digestão

- Beba bastante líquido, 2 litros por dia;
- Alimentar-se em horários regulares e mastigar bem os alimentos;
- Comer uma fatia de mamão em jejum, pela manhã;
- Chupar duas laranjas e comer o balaço todos os dias;
- Comer verduras de folha no almoço e no jantar;
- Comer 4 colheres de sopa de farelo de trigo por dia;
- Fazer higiene local com água, evitando papel higiênico;
- Pratique exercícios regularmente;
- Prefira refeições mais variadas, ricas em frutas, verduras e cereais;
- Reduza a quantidade de gordura ingerida;
- Tente determinar um horário específico para evacuação;
- Obedeça, sempre que possível, a vontade de evacuar;
- Evite distrações durante a evacuação, como falar ao telefone, ler revista etc.;
- Não utilize laxantes por conta própria. Se você não consegue evacuar sem o uso dessas orientações, procure um médico;
- Evite bebidas alcoólicas, chocolate, café e alimentos que levem a produção excessiva de gases, como: brócolis, cebola, couve-flor, feijão.

Alguns alimentos devem ser evitados:

- Carnes gordurosas (retirar peles e gordura de carnes)
- Frituras
- Alimentação rica em proteínas: OVOS, PEIXES/MARISCOS
- FRUTOS SECOS: AMENDOIM, SOJA e TRIGO.
- Alimentos ricos em sódio (sal)
- Alimentos à base de cafeína
- Alimentos muito condimentados
- Vegetais como brócolis, repolho, couve-flor, alho, cebola em excesso.
- LEITE e seus derivados integrais
- Bebidas alcoólicas Por outro lado, alguns alimentos auxiliam:
- Ingestão de no mínimo 2 litros de água por dia (fracionada ao longo do dia)
- Alimentos ricos em fibras, como maçã, cenoura, abacaxi.



Alguns alimentos podem ser evitados, para a prevenção da Halitose:

- Carnes gordurosas (retirar peles e gordura de carnes);
- Frituras;
- Alimentação rica em proteínas;
- Alimentos ricos em sódio (sal);
- Alimentos à base de cafeína;
- Alimentos muito condimentados;
- Vegetais como brócolis, repolho, couve-flor, alho, cebola em excesso;
- Leite e seus derivados integrais;
- Bebidas alcoólicas. Por outro lado, alguns alimentos auxiliam na higiene bucal, retirando restos de alimentos e células mortas da língua que podem causar Halitose:
- Ingestão de no mínimo 2 litros de água por dia (fracionada ao longo do dia)
- Alimentos ricos em fibras, como maçã, cenoura, abacaxi.
- Alimentos amargos (auxiliam na produção salivar)