

Remédio Caseiro

Diarreia: o que consumir e o que se deve evitar



www.remediocaseiro.blog.br



Papel foto criado por freepik - br.freepik.com

Diarreia: o que consumir e o que se deve evitar

Fazer uso de **remédio caseiro** para diarreia pode ajudar diretamente e indiretamente a condição, ou seja, os remédios caseiros podem ajudar na reidratação do corpo e ajudam a aumentar a consistência das fezes.

Capriche na hidratação

Um estudo publicado no site [National Library of Medicine](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/) mostra que bebidas esportivas que não precisam de receita médica, são uma ótima opção manter-se hidratado em casos de diarreias leves

Escolhas os alimentos certos

Alimentos que podem agir como remédio caseiro para diarreia são: Banana, Batata, Arroz pois agem melhorando a consistência das fezes.

Tome chá de camomila

A camomila é muito usada em outros tratamentos como por exemplo [aliviar os sintomas de sinusite](#), e o efeito antiespasmódico da camomila tornam essa planta uma boa opção de remédio caseiro para diarreia pois controlam o movimento do intestino retendo as fezes por mais tempo neles.

Soro Caseiro

Em pessoas com diarreia aguda, o [soro caseiro](#) agirá hidratando o corpo repondo grande parte do que foi perdido com a evacuação.

O soro caseiro pode ser feito da seguinte forma:

- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 litro de [água](#)

O que não devo consumir

Quando com diarreia a pessoa deve evitar consumir os seguintes as seguintes coisas:

- Refrigerante
- Álcool
- Café
- Leite
- Lentilha
- Ameixa
- Brócolis
- Feijão

Conclusão

Neste artigo você viu que podem ocorrer casos de desidratação quando com diarreia e viu que deve caprichar a sua hidratação, viu também quais alimentos deve ingerir para promover o aumento da

Diarreia: o que consumir e o que se deve evitar

consistência das fezes e por fim viu ainda o que deve-se consumir durante crises de diarreia.

IMPORTANTE:

As informações contidas neste artigo têm caráter unicamente informativo e não podem e nem devem ser utilizadas como substitutas ao diagnóstico médico ou mesmo substitutas ao aconselhamento de um profissional da saúde.