

Remédio Caseiro

Náuseas e enjojo: quais o tipos e como aliviar os sintomas em casa



www.remediocaseiro.blog.br



Racool_studio em Freepik

Náuseas e enjojo: quais o tipos e como aliviar os sintomas em casa

Combater as náuseas e o enjojo é uma preocupação comum que afeta muitas pessoas diariamente. Seja causado pelo movimento, gravidez, pós-operatório ou quimioterapia, os sintomas são desagradáveis e podem interferir nas atividades diárias.

Neste artigo completo, iremos explorar os tipos de náuseas mais comuns e compartilhar remédios caseiros eficazes para aliviá-las. Vamos mergulhar neste assunto e descobrir como superar esse desconforto de forma natural e segura.

Tipos de náuseas

1. Náuseas relacionadas ao movimento

Muitas pessoas experimentam náuseas durante viagens de carro, avião ou barco. Essa sensação desagradável pode ser causada por um desequilíbrio no ouvido interno. Para aliviar esse tipo de náusea, existem algumas medidas que podem ser tomadas, como evitar alimentos pesados antes de viajar, optar por refeições leves

e evitar leituras durante o trajeto.

2. Náuseas matinais durante a gravidez: A náusea matinal é um sintoma comum durante a gravidez, geralmente ocorrendo nas primeiras semanas e podendo durar até o terceiro trimestre. As alterações hormonais são apontadas como uma das principais causas desse desconforto. Algumas soluções naturais incluem consumir pequenas refeições ao longo do dia, evitar alimentos gordurosos ou com odores fortes, beber chá de gengibre e descansar adequadamente.

3. Náuseas pós-operatórias: Após uma cirurgia, é comum sentir náuseas e vômitos decorrentes da anestesia e dos medicamentos administrados. Para minimizar esse desconforto, é importante seguir as orientações médicas quanto à alimentação pós-operatória. Além disso, manter-se hidratado, evitar alimentos pesados e ingerir alimentos leves, como gelatina ou biscoitos, podem oferecer alívio.

4. Náuseas causadas por quimioterapia: A quimioterapia é um tratamento eficaz contra o câncer, mas também pode causar náuseas intensas e persistentes. Nesses casos, é essencial buscar orientação médica e seguir os protocolos recomendados para o alívio dos sintomas. Alguns remédios caseiros que podem complementar o tratamento médico incluem chá de hortelã-pimenta, acupressão nos pontos de enjoo e consumir pequenas refeições ao longo do dia.

Remédios caseiros eficazes contra náuseas:

1. Chá de gengibre

O [chá de gengibre](#) é amplamente conhecido por suas propriedades medicinais, especialmente no tratamento de problemas digestivos,

como o enjoo. Isso se deve ao seu alto teor de gingerol, um composto bioativo que tem efeito anti-inflamatório e antioxidante.

Ingredientes:

- 1 pedaço de gengibre fresco
- 1 xícara de água

Modo de Preparo:

- Descasque e pique o gengibre.
- Leve a água ao fogo até ferver.
- Adicione o gengibre picado à água fervente e deixe em infusão por cerca de 10 minutos.

Para aproveitar ao máximo suas propriedades antieméticas, recomenda-se consumir o chá de gengibre morno, preferencialmente sem adoçar. Pode ser bebido até três vezes ao dia, principalmente quando sentir náuseas ou enjoo. No entanto, é importante lembrar que gestantes devem evitar o consumo excessivo de gengibre, pois pode causar contrações uterinas. Sempre consulte um médico antes de utilizar qualquer remédio caseiro.

2. Hortelã-pimenta:

Além de um ótimo [remédio caseiro para gengivite](#), o chá de hortelã-pimenta é conhecido por suas propriedades calmantes e digestivas, o que o torna um excelente remédio caseiro para aliviar o enjoo. Seu aroma refrescante e sabor mentolado ajudam a acalmar o estômago e aliviar os sintomas desagradáveis.

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de folhas secas de hortelã-pimenta
- 1 xícara de água fervente

Modo de Preparo:

- Coloque as folhas secas de hortelã-pimenta em uma xícara.

- Despeje a água fervente sobre as folhas.
- Cubra a xícara e deixe em infusão por cerca de 10 minutos.

Consuma o chá de hortelã-pimenta após as refeições, ou sempre que sentir enjoo. Beba em pequenos goles, lentamente, para melhores resultados.

3. Suco de limão:

O suco de limão é um remédio caseiro amplamente conhecido e utilizado para aliviar o enjoo. Isso se deve às suas propriedades digestivas e refrescantes, que ajudam a acalmar o estômago e reduzir a sensação de náusea. Além disso, o limão é rico em [vitamina C](#), que fortalece o sistema imunológico e combate infecções que podem ser responsáveis pelo enjoo.

Para preparar o suco de limão, você vai precisar de:

- 1 limão fresco
- 1 copo de água
- 1 colher de açúcar (opcional)

Modo de preparo:

- Esprema o suco do limão em um copo.
- Adicione a água e misture bem.
- Se preferir, adicione uma colher de açúcar para equilibrar o sabor.

Para aproveitar ao máximo os benefícios do suco de limão contra o enjoo, o ideal é consumi-lo de forma gradual. Tome pequenos goles a cada 10 ou 15 minutos, principalmente quando estiver com sintomas de enjoo. Beber lentamente ajudará a acalmar o sistema digestivo e aliviar a sensação de mal-estar. Lembre-se também de não exceder o consumo diário recomendado de limão, pois o excesso pode causar irritação no estômago.

Atenção

Há casos como a gravidez em que o enjoo não deve ser tratado como uma doença e nesses casos (ou em qualquer outro), nunca deve-se iniciar qualquer tratamento sem antes consultar um médico.

Conclusão

As náuseas e o enjoo podem ser desconfortáveis, mas existem várias opções naturais e caseiras que podem ajudar a aliviar esses sintomas. Desde remédios como o gengibre e a hortelã-pimenta até técnicas como acupressão, é possível encontrar uma abordagem que funcione melhor para cada caso específico.

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.