

strétta® apresenta

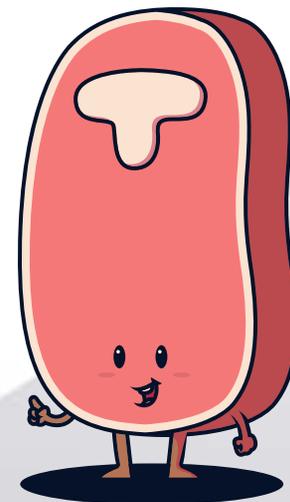
DICAS E RECEITAS
PARA QUEM SOFRE COM

REFLUXO



Sumário

- 01** O QUE É O REFLUXO E QUAIS SÃO SUAS CAUSAS?
- 02** QUAIS SÃO OS SINTOMAS MAIS COMUNS DO REFLUXO?
- 03** ALIMENTOS QUE DEVEM SER EVITADOS POR QUEM SOFRE DE REFLUXO
- 04** RECEITAS PARA QUEM TEM REFLUXO
- 05** CONCLUSÃO - CONHEÇA O STRETTA E DÊ ADEUS AO OMEPRAZOL!



O que é o Refluxo e quais são suas causas?

A doença do Refluxo Gastroesofágico é uma doença digestiva em que o conteúdo do estômago retorna para o esôfago em direção a boca, causando dor e inflamação na parede do esôfago. Este movimento de retorno acontece quando os músculos e os esfíncteres, que deveriam impedir que estes ácidos saíssem do seu interior, não funcionam da maneira correta.

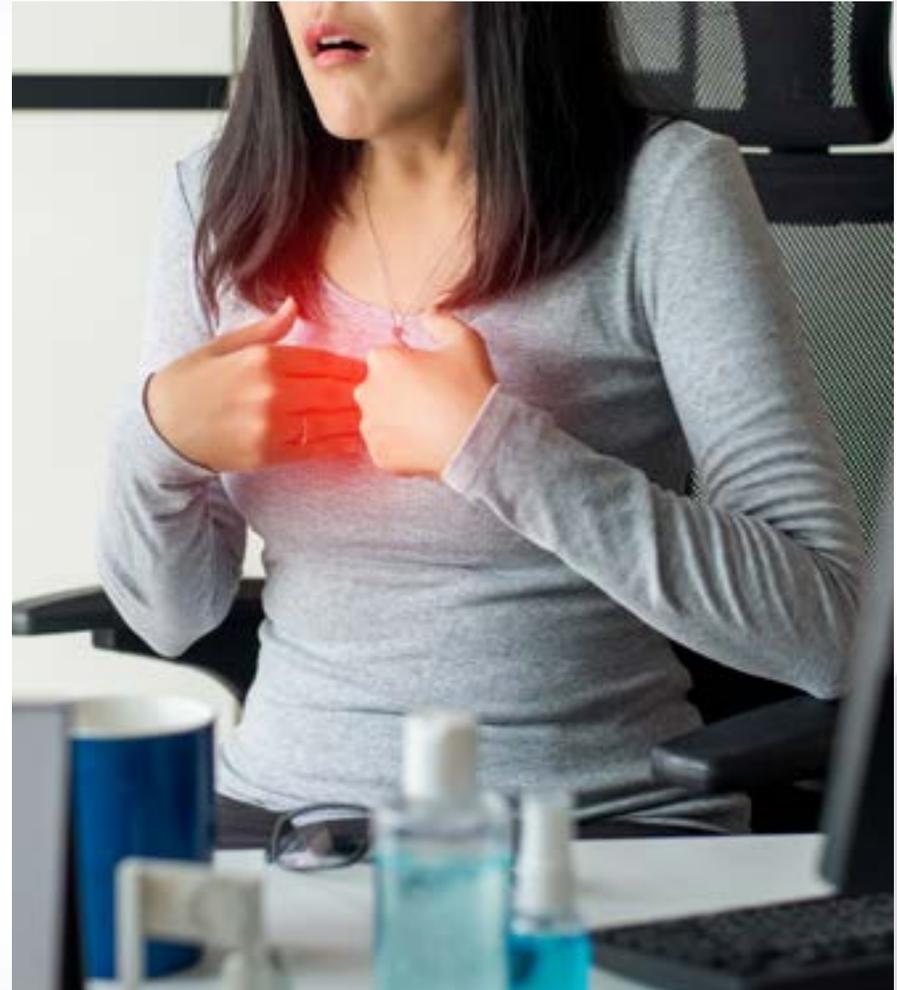
Dentre os hábitos que estão relacionados a **causa** do refluxo estão o **tabagismo, maus hábitos alimentares, obesidade, abuso do álcool e estresse**. Por estes motivos, ao notar sinais da doença do refluxo, a indicação médica imediata para tratamento é a mudança de hábitos e a adoção de um estilo de vida mais saudável, seguida de outras estratégias como medicamentos e cirurgias, se necessário.



Quais são os sintomas mais comuns do Refluxo?

Dentre os sintomas mais comuns do refluxo, estão:

- Azia, sensação de queimação no peito e estômago;
- Regurgitação de alimentos sem causa aparente;
- Excesso de saliva;
- Dores de garganta sem causas aparentes;
- Tosse seca ao acordar ou após refeições,
- Arroto;
- Dificuldade para engolir os alimentos;
- Crises de asma ou infecções de vias aéreas superiores frequentes;
- Laringite
- Mau hálito



Alimentos que devem ser evitados por quem sofre de refluxo

Pacientes que sofrem com refluxo tem dois caminhos a seguir no que diz respeito a sua alimentação: seguir uma dieta saudável e balanceada que não prejudique seu sistema digestivo. ou, comer tudo aquilo que tem vontade e viver na dependência de medicamentos inibidores de prótons como omeprazol, esomeprazol, lansoprazol, pantoprazol, etc. que, em uso a longo prazo, pode trazer malefícios a saúde do indivíduo.

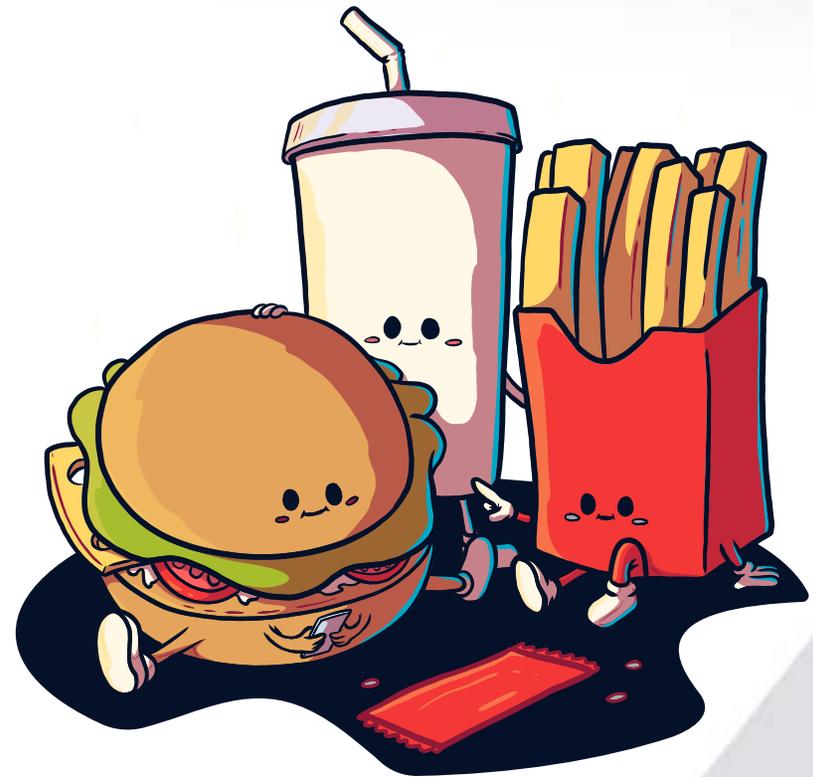
Uma dieta saudável e balanceada não precisa ser cara, e muito menos “sem graça”, como muitos dizem por aí. Existem diversas receitas que podem ser feitas com poucos ingredientes que estão bem aí na sua geladeira. Mas antes de iniciarmos a parte de receita, que tal a gente retomar quais alimentos devem ser evitados por aqueles que sofrem de refluxo, vamos lá?



Alimentos que devem ser evitados por quem sofre de refluxo

- Alimentos processados em geral
- Bebidas que contenham gás, café ou cafeína (inclusive chás)
- Temperos picantes, cebola, alho e hortelã
- Comida pronta congelada e fast food
- Bebidas alcoólicas;
- Açúcar e doces
- Alimentos refinados e frituras, como bolos, pães brancos, salgados, biscoitos;
- Farinhas brancas
- Alimentos ricos em gordura

Vamos então para a parte mais deliciosa e esperada desse Ebook: as receitas!

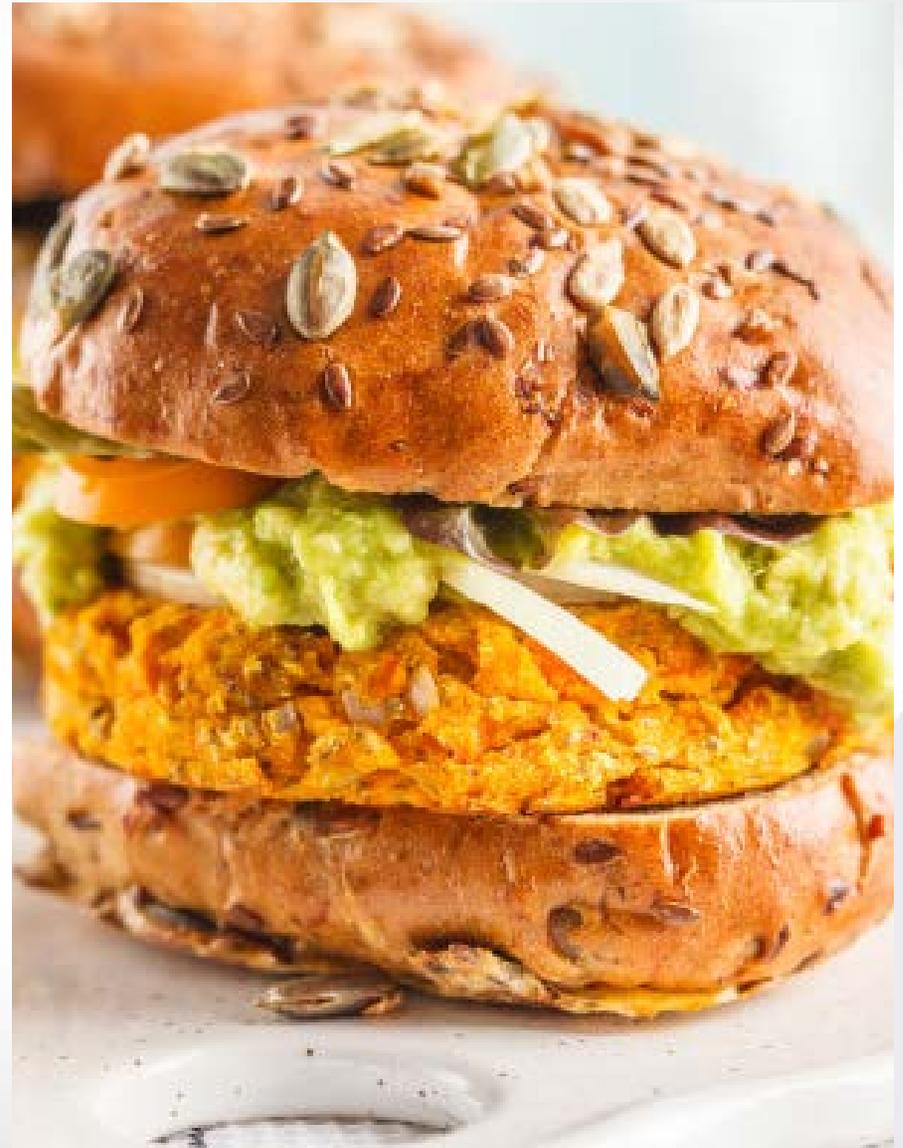


Receitas para quem tem refluxo

Hambúrguer de batata e legumes
(serve até 2 pessoas)

Ingredientes

3 batatas (400g)
1/2 cebola
2 cenouras
2 colheres de sopa de ervilha
1 coentro
1 ovo (opcional)
1 colher de sobremesa de sementes de mostarda preta (opcional)
Sal e pimenta a gosto



Receitas para quem tem refluxo

Hambúrguer de batata e legumes

Modo de Preparo

Retire a pele das batatas e cozinhe-as em água com sal. Enquanto isso, pique a cebola em pedaços bem pequenos, descasque e rale as cenouras.

Em uma frigideira antiaderente coloque 2 colheres de sopa de azeite e acrescente as sementes de mostarda.

Quando as sementes começarem a saltar, junte as cenouras e as ervilhas. Cozinhe até a cenoura amolecer. Assim que as batatas estiverem cozidas, Coloque-as para escorrer e depois amasse-as. Acrescente as cenouras, a cebola picada, as ervilhas e os coentros e reserve a mistura.

Acrescente um ovo à mistura reservada, tempere com sal e pimenta a gosto e comece a moldar os hambúrgueres com as mãos da maneira que preferir.

Leve os hambúrgueres a uma frigideira e deixe-os cozinhar por cerca de 5 minutos de cada lado.



Receitas para quem tem refluxo

Caldo de Peixe
(serve até 2 pessoas)

Ingredientes

500g de filé de peixe em cubos (tilápia, pacu, merluza ou cação)
Suco de 1 limão
1 cebola média
3 dentes de alho
1 colher (sopa) de azeite
1 tomate
1/2 pimentão
2 batatas média
1 colher (chá) de colorau
Cheiro verde a gosto
Sal à gosto



Receitas para quem tem refluxo

Caldo de Peixe

Modo de Preparo

Tempere o peixe com limão e sal à gosto e deixe marinar por cerca de 15 minutos, ou, se preferir, deixe-o marinando de uma noite para outra. Em uma panela adicione a cebola e o alho e frite até dourar.

Adicione a água, batata, pimentão, tomate e deixe ferver por cerca de 5 minutos, depois adicione o peixe e deixe cozinhar por mais alguns minutos, até o conteúdo adquirir consistência de caldo.

Por último adicione o cheiro verde picado, desligue o fogo e deixe esfriar um pouco.

Consuma o caldo em temperatura morna.



Receitas para quem tem refluxo

Arroz de Couve Flor

(serve até 1 pessoa)

Ingredientes

- 1 couve-flor crua
- 1/2 cebola
- 1 dente de alho
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
- 1/2 colher de chá de sal
- Salsinha a gosto

Modo de preparo

Lave a couve-flor e coloque-a ainda crua no liquidificador ou em um processador e bata até formar pedacinhos bem pequenos. Em uma panela, adicione um fio de azeite extravirgem, refogue a cebola junto com o alho, depois adicione a couve-flor e tempere com sal. Misture bem, adicione água, tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por 4 minutos.



Receitas para quem tem refluxo

Torta de Vegetais

(serve até 2 pessoas)

Ingredientes da massa

- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara de aveia em flocos finos
- 3 ovos
- 1 xícara de leite de soja não adoçado ou algum outro tipo de leite vegetal
- 1 xícara de tofu ou ricota fresca
- 1/2 xícara de azeite de oliva extravirgem
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de sal

Ingredientes do recheio

- 2 xícaras de tomate-cereja
- Folhas de manjericão
- 1/2 maço de couve fatiada
- Sal a gosto



Receitas para quem tem refluxo

Torta de Vegetais

Modo de preparo

Misture e bata todos os ingredientes, com exceção do fermento, até formar uma massa homogênea.

Ao atingir o ponto da massa, acrescente o fermento e bata mais um pouco até misturar.

Unte uma assadeira pequena com azeite, coloque a massa seguida do recheio e dê uma leve misturada para que o recheio se espalhe melhor.

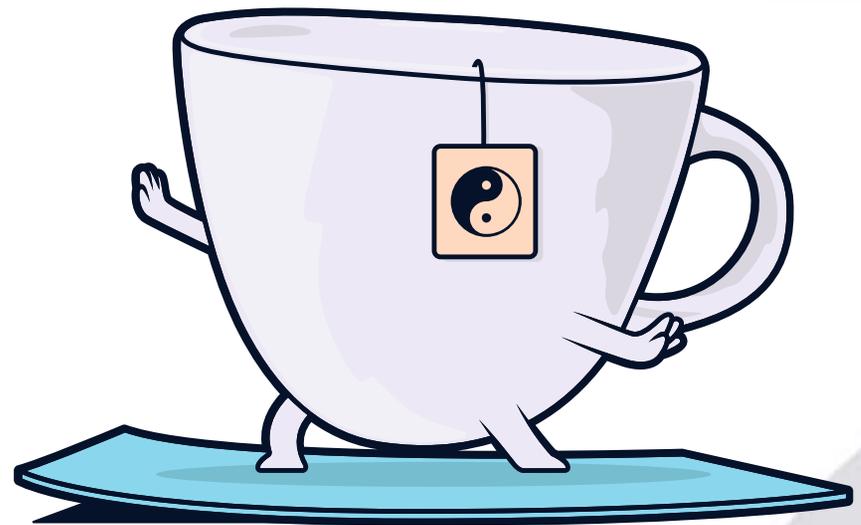
Asse no forno a 180° por cerca de 40 minutos.



Conheça o Stretta e dê adeus ao omeprazol!

O segredo para não sofrer com os sintomas do refluxo é apostar em uma dieta natural e equilibrada, evitar alimentos picantes, indigestos, embutidos, ácidos e gordurosos, e, ao mesmo tempo, adotar uma série de hábitos saudáveis como, comer devagar, não se deitar logo após refeições, reduzir o excesso de peso, entre várias outras recomendações médicas.

Existem alguns também, tratamentos naturais conhecidos por aliviar os sintomas do refluxo, como a água com limão, o chá de gengibre, chá de camomila, mas, nesses casos, a vantagem de optar por tratamentos naturais seria não depender de fármacos para aliviar os sintomas do refluxo, mas ainda teria de manter uma certa relação de dependência externa para ter a liberdade de poder comer sem se preocupar com o mal estar que virá depois. No entanto, hoje podemos contar com procedimentos alternativos e inovadores e pouco invasivos que garantem um resultado satisfatório que te libertará da dependência dos medicamentos por até 10 anos!



Conheça o Stretta e dê adeus ao omeprazol!

O **Tratamento Stretta** reduz **significativamente os sintomas do refluxo gastroesofágico**, permitindo a possibilidade de **extinção do uso de inibidores de bomba de prótons (omeprazol)** para aliviar sintomas do refluxo.

O procedimento é realizado em cerca de 60 minutos e utiliza energia de radiofrequência para fortalecer um músculo que encontra-se no esfíncter, responsável pela barreira antirrefluxo.

O Stretta não **necessita de internação** e o paciente pode ser liberado para suas atividades normais dentro de alguns dias. Dê adeus ao omeprazol!

Quer saber mais?

[Clique aqui e acesse o nosso site](#)

