

TABELA DO BEM ESTAR DO SEU INTESTINO

1 raiz / 2 folhas / 3 legume/ 4 flor / 5 fruta / 6 semente	Obstipação constipação prisão de ventre	diarreia
Abacate 5	X	
Abacaxi 5	X	
Abóbora 2 (broto) 4, 5, 6	X	
Alcachofra 4	X	X
Alcaçuz 1	X	
Alho 1	X	
Almeirão 2	X	
Ameixa (natural ou seca) 5	X	
Babosa 2	X	
Bardana 1, 2,	X	
Bebidas de Cola	X	
Beterraba 3	X	
Café 6	X	
Canela (casca da árvore)	X	
Caqui 5	X	
Cáscara sagrada	X	
Catalonia 2	X	
Cereais integrais	X	
Cerejas 5	X	
Chiclete sem açúcar (Xilitol, Sorbitol ou Hexitol)	X	
Couve 2	X	
Curcuma / açafão da terra / açafão da índia 1 rizoma, 2, 4,	X	
Dente de leão 1, 2, 4	X	
Erva doce 2, 6	X	
Escarola 2	X	
Figo 5	X	
Frângula	X	
Gengibre 1 rizoma	X	
Graviola 5	X	
Hortelã (cru batido no liquidificador ou chá) 2	X	X

Tabela ilustrativa, parte do Manual do bem estar do seu intestino / <http://wp.me/p1Lcd6-36>

Hortelã miúdo (puejo) 2	X	X
Kiwi 5	X	X
Jenipapo 5	X	X
Laranja 5	X	
Limão 5	X	
Linhaça 6	X	
Maçã 5	X	
Marcela *4	X	
Mamão 5	X	
Manga 5	X	
Maracujá 5	X	
Mel	X	
Melancia 5	X	
Melão 5	X	
Mentruz 2	X	
Mexerica 5	X	
Nozes 6	X	
Óleo de rícino	X	
Pêra 5	X	
Salsa 1, 2	X	
Sene *	X	
Tamarindo 5	X	X
Trevo-vermelho	X	
Urtiga ** 2	X	
Uvas vermelhas 5	X	
Uva-ursina	X	
Vinho tinto	X	

Tabela ilustrativa, parte do Manual do bem estar do seu intestino / <http://wp.me/p1Lcd6-36>

* não deve ser administrado com medicação

** Urtiga existem 2 plantas diferentes com o mesmo nome (ambas medicinais)

Obs.: algumas plantas são conhecidas com outros nomes (regionalismo)

 Mais forte