

# bet 365 apostas - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: bet 365 apostas

---

**Viajar pode ser maravilhoso. É uma oportunidade para deixar de lado suas rotinas rotineiras e ver lugares diferentes, comer alimentos diferentes e dormir **bet 365 apostas** travesseiros diferentes. Também pode ser terrível por essas mesmas razões.**

E às vezes você fica constipado.

"Para um grande número de pessoas, viajar para o trabalho ou férias pode estar associado ao início de nova constipação ou à exacerbação de constipação pré-existente", diz o Dr John Carroll, gastroenterologista no Hospital Universitário MedStar Georgetown.

É verdade que a emoção e a desordem que tornam a viagem divertida podem também perturbar nossos sistemas digestivos.

"Nossos intestinos adoram rotina", diz a Dra Erin Toto, professora assistente clínica de medicina na Universidade da Pensilvânia. "Quando estamos de férias, todo o seu ritmo circadiano é jogado fora e isso pode realmente impactar a função intestinal."

Perguntamos a especialistas por que tantas pessoas ficam presas quando viajam e o que podemos fazer para prevenir.

## O que é constipação?

"Constipação, de fato, tem muitas definições diferentes", diz Toto. Clinicamente, ela diz, é considerada "fezes duras, movimentos intestinais infrequentes e dificuldade **bet 365 apostas** passar fezes".

O que "infrequente" significa pode variar de pessoa para pessoa. Ter movimentos intestinais de três vezes ao dia a três vezes por semana é considerado dentro do alcance normal, diz Toto.

Geralmente, o número de movimentos intestinais é menos importante do que como você se sente. "A maioria das pessoas tem um senso razoável do que é o seu ponto de equilíbrio normal" quando se trata de defecar, diz o Dr Keith Summa, professor assistente de gastroenterologia e hepatologia na Escola de Medicina Feinberg da Universidade Northwestern.

## Quem sofre de constipação de viagem?

"Muito pessoas!", diz o Dr David Poppers, professor de medicina no NYU Langone Health. "Isso acontece com seus amigos, colegas, vizinhos, família, a tripulação de voo, pessoas **bet 365 apostas** seu hotel."

Embora muitos viajantes experimentem constipação, Poppers diz que é mais provável que ocorra **bet 365 apostas** pessoas com condições como doença celíaca, constipação crônica ou transtornos da interação intestino-cérebro (DGBIs) como síndrome do intestino irritável.

## Por que nos constipamos quando viajamos?

**Desidratação.** Uma das causas mais comuns de constipação de viagem é a desidratação, diz Toto.

Essa seca pode ser tanto voluntária quanto involuntária. Seja uma viagem rodoviária ou um voo longo na poltrona do lado, as pessoas tendem a restringir a quantidade de líquido que consomem quando viajam porque elas podem não ter acesso fácil a um banheiro, diz Toto.

Mesmo que você não esteja intencionalmente evitando líquidos, o voo pode ser particularmente desidratante porque o ar que circula dentro de um avião contém quase nenhuma umidade.

Essa desidratação pode interromper nossos padrões intestinais habituais. "Um dos primeiros lugares **bet 365 apostas** que o corpo procura reivindicar água faltante é no urina e nas fezes", explica Toto. Quando demasiada água é removida das fezes, elas se tornam duras e secas, o que dificulta a passagem.

**Mudanças na dieta.** Quando viajamos, tendemos a comer diferente do que faríamos **bet 365 apostas** casa. "As pessoas tendem a consumir mais alimentos processados do que costumam e menos alimentos ricos **bet 365 apostas** fibra, o que pode levar à constipação", diz Carroll. Além disso, ele diz, as pessoas tendem a consumir mais álcool e cafeína quando viajam, o que pode ser desidratante e, portanto, exacerbar a constipação.

## Práticas recomendadas, insights expertos e respostas às suas perguntas sobre como viver uma boa vida

Assine nossa newsletter semanal

**Atividade física reduzida.** O movimento regular é essencial para movimentos intestinais saudáveis. A atividade física "envia sinais para o trato intestinal para manter as coisas **bet 365 apostas** movimento", explica Poppers. Quando as pessoas se movem menos – talvez estejam presas **bet 365 apostas** um avião ou **bet 365 apostas** um carro, ou não estejam fazendo **bet 365 apostas** rotina de exercícios habitual – elas têm mais probabilidade de ficar presas. "Ser mais sedentário pode realmente desacelerar as coisas", diz Poppers.

**Jet lag.** Viajar por fusos horários pode deslocar nosso relógio interno e desorganizar os ritmos naturais do corpo, diz Summa. "Seu relógio corporal se desalinha com o do ambiente", ele explica. Você está comendo e dormindo **bet 365 apostas** horários **bet 365 apostas** que o seu corpo não espera, e o seu sistema de repouso e digestão é deslocado, o que resulta **bet 365 apostas** constipação e outros problemas gastrointestinais.

**Ansiedade.** A viagem geralmente vem com muita ansiedade. Há o estresse de, por exemplo, chegar a tempo no aeroporto, fazer check-in, lidar com membros da **bet 365 apostas** família que se juntaram a esquemas de marketing multinível recentemente. Esses fatores estressantes podem impactar o intestino e manifestar-se **bet 365 apostas** constipação **bet 365 apostas** algumas pessoas, diz Summa.

## O que podemos fazer para prevenir a constipação de viagem?

**Hidratação.** Como a desidratação é uma das principais causas de constipação, uma das melhores coisas que você pode fazer para preveni-la é ficar bem hidratado. Toto recomenda beber muita água nos dias anteriores à **bet 365 apostas** viagem para garantir que esteja completamente hidratado quando embarcar.

**Prática.** Para alguns, usar um banheiro diferente do seu próprio pode ser estressante. Summa diz que para essas pessoas, pode ser útil fazer alguns exercícios antes.

"Experimente usar banheiros públicos perto de **bet 365 apostas** casa nas semanas que antecedem a viagem para acostumar o seu corpo a isso e aliviar parte da ansiedade de estar **bet**

**365 apostas** um ambiente diferente", diz ele.

**Ir!** Uma das maiores falhas ao viajar é não ir ao banheiro quando precisa. Talvez você esteja **bet 365 apostas** um quarto de hotel lotado ou **bet 365 apostas** um pequeno Airbnb e prefira segurar até que ninguém esteja por perto ou tenha mais privacidade. Mas isso pode apenas piorar a constipação. "Sempre lembro às pessoas: todos defecam", diz Toto.

## Como tratar a constipação de viagem?

**Hábitos regulares.** Se você não estiver preparado e começar a se sentir constipado **bet 365 apostas** uma viagem, tente voltar a uma rotina saudável. "Mantenha-se hidratado, mantenha uma dieta rica **bet 365 apostas** fibra e mantenha a maior atividade física possível", diz Carroll.

**Medicação.** Se você estiver obtendo água, fibra e movimento e ainda precisar de ajuda, existem uma série de produtos de alívio da constipação disponíveis sem receita médica que podem ajudar. Os especialistas recomendam medicamentos como MiraLax ou Dulcolax.

**Saber quando procurar ajuda.** Embora a constipação de viagem seja extremamente comum, Poppers diz que é importante prestar atenção às reações do seu corpo para garantir que não haja nada de mais sério acontecendo. Se notar uma mudança significativa no padrão dos seus movimentos intestinais – se eles forem notavelmente maiores, menores ou mais ou menos frequentes – talvez queira falar com um médico.

Outros sinais de alerta, diz Popper, incluem sangue nas fezes, dor abdominal e perda de peso involuntária. "Você pode precisar de exames adicionais, como exames sanguíneos, uma avaliação direta ou uma colonoscopia", ele diz.

## Incursión ucraniana en Rusia: un desafío a Moscú

*Estamos en WhatsApp. Empieza a seguirnos ahora*

La incursión sorpresa de Ucrania en una franja de Rusia podría complicar los planes de ofensiva de gran escala de Moscú en el este de Ucrania, según funcionarios de Estados Unidos. El ataque ucraniano podría tener una importancia estratégica y ayudar a reconstruir la moral decaída entre los soldados ucranianos y la población cansada de la guerra.

La operación, en la región rusa de Kursk, contrasta fuertemente con la fallida contraofensiva ucraniana del verano pasado en el sur del país. Desde entonces, Ucrania ha estado buscando formas de recuperarse y mejorar sus habilidades en la guerra mecanizada.

La operación no llevará a Rusia a la mesa de negociaciones, según funcionarios de Estados Unidos. Pero podría pinchar la arrogancia de Putin y demostrar la fuerza de Ucrania en el campo de batalla.

### Mejora de las habilidades ucranianas

La incursión en Rusia muestra cómo el ejército ucraniano ha mejorado sus habilidades en la guerra mecanizada, técnicas que no dominaba hace un año.

### Objetivo estratégico

El objetivo estratégico de Ucrania no era una sorpresa para las agencias de inteligencia estadounidenses, a pesar de la falta de advertencia al principal aliado occidental de Kiev.

### Política de Biden

La decisión del presidente Biden de autorizar ataques limitados dentro de Rusia hizo posible la operación ucraniana.

## Reacciones

La operación ucraniana ha suscitado elogios emocionados de los partidarios de Kiev en el Congreso y ha creado un dilema para Putin, según el presidente Biden.

---

### Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: bet 365 apostas

Palavras-chave: **bet 365 apostas - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-13