



HABLEMOS DE ESTREÑIMIENTO

20 % de la población sufre de estreñimiento



Causas

- Exceso de alimentos procesados y azúcar.
- Falta de vegetales frescos y otras fuentes de fibra.
- Mala hidratación



Remedios naturales

Usa un taburete frente de tu inodoro para elevar las rodillas al defecar.

Consume alrededor de 50 grs. de fibra por cada 1000 calorías que comas.

Hacer ejercicio con regularidad.

Tomar probióticos.

Tomar magnesio.

Tomar MCT



Alimentos recomendados

- Kefir (casero sin azúcar)
- Sour cream
- Kimchi
- Queso gouda, mozzarella, feta, cheddar
- Sauerkraut
- Tempeh
- Aceitunas
- Encurtido
- Pepinillos
- Yogurt sin azúcar/plain



Síntomas

- Heces duras, secas difíciles de evacuar.
- Ir al baño menos de tres veces a la semana

Otras causas...

- Abuso de laxantes.
- Hipotiroidismo.
- Síndrome del intestino irritable.
- Aguantar las ganas de ir al baño.
- Enfermedades no diagnosticadas como la diverticulitis.
- Medicamentos como el ibuprofeno, el hierro, antiácidos.
- Cirugías
- Embarazo



Conoce tu nivel de hidratación



Revisa las etiquetas

Cuando compres productos con probióticos, asegúrate que no tengan azúcar ni almidones, que no sean ultra procesados, y que indiquen culturas activas vivas.



Importante

Sin la evacuación regular, las toxinas se acumulan y circulan constantemente en el torrente sanguíneo..



Ve a tu médico

No ir al baño todos los días es señal de que algo no anda bien...