



ALIMENTOS CONTRA EL ESTREÑIMIENTO | Trucos para ir al baño al instante (y acabar con el estreñimiento)

Descripción

Después del verano, puede que a tu cuerpo le cueste acostumbrarse a volver a la rutina. Después de los excesos propios de esta época del año, es fundamental que nuestro organismo vuelva a funcionar correctamente y que nuestro intestino vuelva a estar 100% activo para evitar el estreñimiento.



5 alimentos para comer a diario para olvidarte del estreñimiento: Funcionarán como un reloj

Lo mejor sería incorporar a nuestra rutina la ingesta de agua, que ayuda a mejorar el tránsito intestinal y eliminar las heces. Ya sabes, los profesionales recomiendan beber dos litros al día. Incorporar a nuestra dieta alimentos ricos en fibra también ayuda, pero sin duda otro de los remedios más sencillos es no suprimir las ganas de ir al baño. Son señales, síntomas de tu cuerpo que te indican que debes ir al baño y dejar de estirar tu cuerpo.



Alimentos prohibidos para el estreñimiento: olvídalos si tienes problemas para ir al baño

Entonces, si estás estreñado estos días o simplemente quieres ir al baño de inmediato, aquí hay cinco trucos o remedios naturales que puedes usar y que te funcionarán rápidamente.

1. Jugo de hinojo

El hinojo es una de las plantas más conocidas para aliviar el estreñimiento. Debido a sus propiedades diuréticas, tiene un doble beneficio: reduce los gases y nos ayuda a digerir mejor los alimentos. Dos propiedades que alivian el estreñimiento. Puedes tomarlo varias veces a la semana.

receta de jugo de hinojo

Prepara un delicioso jugo con estos ingredientes

- una ramita de hinojo
- 2 manzanas (mejor Granny Smith o Fuji)
- unas hojas de menta

Si está demasiado espeso, puede agregar agua para que quede un poco más líquido.

2. Linaza

Las propiedades del lino, y en especial de sus semillas, residen en una especie de gel que desprenden al remojarse. Con este tipo de líquido se mejora mucho el tránsito intestinal. ¿Pero cómo lo tomas? Muy fácil. Remoje las semillas en un yogur durante la noche y refrigere. A la mañana siguiente ya tienes un desayuno que te ayudará a ir al baño inmediatamente.

Las semillas de lino favorecen el tránsito intestinal freepik

3. Puré de manzana

La manzana es una de las frutas que más ayuda con el estreñimiento, pero ojo, lo más importante es no quitarle la piel. Esta parte de la manzana contiene la mayor cantidad de fibra, por lo que es muy importante comerla sin pelar.

Para preparar una deliciosa compota, hay que cocer la manzana (con piel) bien en un cazo o bien en el microondas. Para endulzar puedes utilizar otro gran producto para mejorar el tránsito intestinal: la miel.

4. Infusión de menta poleo

Es una de las infusiones más tradicionales. Ya sea en casa o de viaje, tomar una infusión de menta poleo mejora la digestión y es muy eficaz para eliminar los gases y, por supuesto, el estreñimiento.

El té de manzanilla también es un aliado perfecto para adelgazar mientras duermes. pixabay

5. manzanilla

Otro clásico entre las infusiones: manzanilla. Las propiedades de esta planta son variadas y, entre otras cosas, elimina el estreñimiento. Si no te gusta mucho el sabor, puedes mezclarlo con poleo o usar un edulcorante natural.

Fecha de creación

mayo 2023