



CENTRO DE NATUROLOGÍA HOLÍSTICA

JUAN FRANCISCO BALLESTEROS

CONSEJOS PARA EL ESTREÑIMIENTO

Este tratamiento es aconsejable para los pacientes que padezcan estreñimiento con ciertas características determinadas :

- Heces duras y grandes.
- Cuando evacuan no siente sensación de haber evacuado todo.
- También para los que no van todos los días al servicio.

Este tratamiento se debe hacer durante un período de 2 semanas.

Los pasos que a continuación se detallan hay que seguirlos al pie de la letra, para conseguir unos resultados satisfactorios:

- Cada mañana en ayunas hay que tomar un vaso de agua caliente y una naranja.
- Tomar cereales con fibra preferentemente en el desayuno.
- No tomar leche, ni productos lácteos provenientes de animales. Sólo leches vegetales y productos derivados.
- Comer pan , verdaderamente integral, (no más de 100 gr/día)
- Comer mucha verdura.
- Comer mucha fruta.
- Comer mucho pescado.
- No comer mucha carne.
- No comer NADA de cerdo.

Este tratamiento alimenticio debe ir acompañado de las indicaciones del terapeuta.

REMEDIO 1:

1. Tomar en la noche 2 o 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen de primera presión en frío, en un vaso de agua.
2. Poner 2 o 3 cucharadas soperas de semillas de lino en un vaso de agua, dejarlas en remojo toda la noche y tomarlo, bien masticado, al día siguiente, en ayunas.

REMEDIO 2:

1. Tomar cada mañana, en ayunas, entre $\frac{3}{4}$ y $\frac{1}{2}$ vaso de agua de carabaña. Debe ser una cantidad que le facilite la evacuación.
2. Cuando se haya conseguido evacuar a diario, ir reduciendo la cantidad de agua de carabaña hasta llegar a una cucharadita.
3. Mantener esta toma durante un mes y dejarlo.

Son sistemas caseros que no conllevan riesgo alguno.