

Como curar el Estreñimiento y otros males digestivos con la Medicina Natural

La mayoría de los especialistas en Naturismo, comparten la teoría que el estreñimiento viene a ser no solo la más común de las enfermedades sino acaso la más peligrosa de todas ellas. Razones no faltan, puesto que este mal es - por ironía - la mejor radiografía o "chequeo" que diagnostica lo mal que está funcionando nuestro organismo.



Las razones? Son muchas. Sus consecuencias también pueden ser impredecibles. Y todo debido a la vida antinatural que persistimos en conservar.

Los alimentos tóxicos, las comidas a deshoras, la reiteración de frituras, asaduras y conservas, la tensión y el estrés, la vida floja o sedentaria, en fin todo aquello que contribuya a desestabilizar nuestro sistema nervioso, la pureza de nuestra

sangre y por ende el mal funcionamiento del aparato digestivo.

ESTREÑIMIENTO

"No puedo ocuparme"



Doctor, Cuantas veces al día se deben evacuar los alimentos?

Lo mínimo, dos veces al día, aunque lo ideal sería tantas veces como sean las comidas que estamos acostumbrados a ingerir.

Yo lo hago una vez al día, Es que padezco estreñimiento?

Una sola vez es preocupante, es un signo evidente de estreñimiento precoz.

Porque se produce este malestar?

No es un simple malestar, estamos tratando acaso de la enfermedad más extendida y grave (si no se trata a tiempo) que sufre el hombre y la mujer en cualquier etapa de su vida.

Bueno, A qué se debe?

Indudablemente a la mala alimentación, llevar una vida sedentaria lo que originan otros desajustes emocionales, envenenamiento de la sangre por los dos motivos anteriores y - cuando ataca a los niños - debido a lo heredado de los padres, porque estos llevaron una vida antinatural y con mala alimentación.

Pueden ser derivaciones de otras enfermedades?

Sobre todo de enfermedades crónicas, como diabetes e hipotiroidismo.



Y en el embarazo?

Sí, debido a la presión que ocurre sobre los intestinos.

Que síntomas se presentan en la enfermedad?

Sí. Hay presencia notoria de sarro en la lengua, sensación de opresión gástrica, sequedad en la boca, dolores de cabeza, flatulencias o gases, inapetencia, afecciones o erupciones en la piel, trastornos circulatorios, palpitaciones, etc.

A quienes ataca más?

Ataca más a las mujeres debido a su propia inactividad, mala alimentación y la mala costumbre de llevar vestidos ceñidos, lo que origina una congestión en el organismo.

Con peligros posteriores?

Así es, porque se pueden producir flebitis, varices, almorranas y flujos de diversa índole.



Era una costumbre purgarnos para aliviar el estreñimiento?

Pues ha sido una negativa costumbre. Los purgantes químicos o lubricantes, así como las lavativas o enemas, los mismos que irritan e inflaman los intestinos, sirviendo solo de simples relajantes, originando en el caso de enemas, que el intestino se vuelva flojo, acostumbrándose mal a sus efectos sólo paliativos.

Hay peligros en sus consecuencias?

Sí. Ante la sola presencia del estreñimiento estamos envenenando la sangre que inunda todo nuestro organismo, alteramos nuestro sistema nervioso, debilitamos nuestros tejidos, aseamos daño al aparato digestivo, influyendo negativamente en las funciones cerebrales.

En resumen, puede producir un sin número de enfermedades debido al envenenamiento generalizado.

Doctor, Cuales vendrán a ser sus primeras recomendaciones?

Bueno, Jamás se niegue a ir al baño cuando su organismo se lo solicite. Hágalo diariamente, mejor si son de dos a tres veces o mínimo, aunque sea una.

Condiciónese a su cuerpo, haciéndolo a la misma hora, en especial tanto al acostarse como al levantarse.



Me han recomendado beber mucho líquido

Lo que exige la dieta naturista abundante, siempre y cuando se trate de agua pura o jugos de frutas o vegetales. Le aconsejo beber agua de ciruelas (remojadas durante la noche), o agua con miel de abejas, bebida a sorbos durante el día. Con ello permitirá aflojar y disolver los excrementos, combatiendo la dureza y el sarro que se aglutinan en su paso final.

Que debe comer un estreñado?

ALIMENTOS PERMITIDOS



Cereales integrales:

Trigo germinado o salvado de trigo, avena y trigo pelado, etc.



Aceites: De los vegetales

Fibras largas: Espinacas, puerros y lechuga.



Hortalizas, tubérculos y verduras frescas: Agua de col o col fermentada, zanahorias, tomates, acelgas, cebollas, habichuelas, pepinos, achicoria, linaza, centeno, papa, etc. **Miel de Abejas**



Ensaladas: Crudas, de preferencia de los vegetales verdes.

Productos lácteos: Yogurt, leche agria.



Frutas crudas: Macerados de higos y ciruelas. Plátanos, aceitunas, almendra, cereza, coco, durazno, fresa, manzana, melón, moras, naranja, nísperos, palta o aguacate, pepinos, peras, piña, toronjas, uvas y todas aquellas frutas con vitamina A, B y D.



Sopas o Caldos: De verduras, de trigo y lino.

Bebidas: Tizanas endulzadas con miel, agua fresca y pura durante todo el día, jugo de frutas.

Infusión: Boldo, Culén o tamarindo.

Que no debe comer un estreñado?

ALIMENTOS PROHIBIDOS



Pan Blanco, harinas finas.

- Huevos.
- Arroz corriente.
- Azúcar refinado (Blanco)
- Entre las frutas contraindicadas está el membrillo.
 - Pasteles, tortas.



- Carnes: Guisados, asaduras, frituras, brosters, embutidos, etc.
- Quesos fuertes.

- Productos fermentados.
Pastas, fideos, tallarines, etc.



etc.

- Chocolates.
- El cigarro.
- Bebidas alcohólicas y gaseosas.
- Café, te.
- Drogas o fármacos que contienen tanino, plomo, bismuto, hierro,

OJO CON LOS LAXANTES



Ya sea químico o vegetal. Cuidado, ambos conllevan consecuencias irritantes y eliminan sustancias importantes como el potasio.

De allí que ocasionan un constante daño contra las paredes intestinales, camino propicio a contraer el cáncer.

Mejor varíe su dieta alimenticia y consuma productos naturales.

Plantas que curan el Estreñimiento



Aceitunas y Aceite de Oliva: Tomo dos (2 cucharadas de aceite de oliva, en combinación con jugo de naranja.

Beber recién preparado, en ayunas.

También puede usarse solo una cucharada combinada con el jugo de medio limón.

En lo que se refiere a las aceitunas, se recomienda consumir las negras, debido a sus propiedades laxantes.



Tamarindo: Es una planta leguminosa, utilizándose como medicina para el estreñimiento mediante el cocimiento de su pulpa.

Así mismo a manera de té para aliviar las enfermedades inflamatorias y biliares, así como en las hemorragias estomacales.

Puede consumirse crudo, caracterizándose por su sabor sumamente agrio o en extracto acuoso de la pulpa del fruto, como agua de tiempo.



La Acelga: Gran alimento terapéutico, especialmente indicado para el estreñimiento grave. Se deberá tomar el jugo de sus hojas con el ingrediente de medio vaso de agua.

Puede agregarse aceite de oliva o incluso miel de abejas.

También son de efecto positivo la cocción de sus hojas y tallos, así como el consumirlas en ensaladas crudas.



Las Calabazas: Indicadas para la cura del estreñimiento, debiendo emplear sus semillas sin cáscara, con corteza, hojas y frutos.

Además su cocimiento simple sirve para depurar la sangre.

El jugo de sus hojas, con una pizca de sal se comporta como un suave laxante.



Lechuga: Hortaliza eminentemente mineralizadora, depura la sangre y es un laxante muy suave, tomándose el jugo de sus hojas o masticándola cuidadosamente.

El Paico: Tradicional remedio contra el estreñimiento.

Beber el cocimiento de sus hojas, como agua de tiempo durante el día.

El culén: Tomar el cocimiento de sus hojas, una taza al día.

Plantas que curan el estreñimiento

MANZANILLA.



- Es una planta con virtudes relajantes y digestivas.
- En los casos de estreñimiento se recomienda tomar después de cada comida.
- Una tacita con la infusión de las flores de la manzanilla. Se alternara con las infusiones de las flores de tilo, tres tasas diarias.
- Cuando la enfermedad tiene un origen hepático – deficiencia de

bilis – agregar a la infusión unas gotitas de limón y miel de abejas. También se puede emplear la misma infusión mezclada con una pizca de albahaca y otra cantidad similar de anís.

Dosis. Una o dos tasas diarias luego de las comidas.

ACHICORIA.



- Emplear el cocimiento de sus hojas, raíces secas y tallos tiernos, para los casos de estreñimiento.
- Sus efectos no son severos y es más bien un tenue laxante natural.
- Emplear unos 20 gramos de las partes designadas y cocinarlas en un litro con agua.
- También está indicado para calmar los cólicos de la vesícula.

BOLDO.



- Con el cocimiento de sus hojas, no solo puede solucionar las dolencias del estreñimiento sino también aliviara cólicos estomacales y malestares gástricos.
- Puede mezclarse con limón y debe beberse caliente.

EL TRIGO.

- El salvado o la cascara del grano del trigo está indicado para conservar una digestión acorde con la salud del organismo.
- Puede utilizarse de mil formas y existen muchas presentaciones. Aquí podemos decirles que puede consumirse al natural, agregándolo – por ejemplo – a una sopa de verduras, incidiendo maravillosamente en el cuidado de los intestinos.
- Lo hallamos en el pan, pero solo en el pan integral que es el único que rescata todas las bondades nutritivas y curativas del trigo.
- Otro preparado es el de agregar de tres a cuatro cucharadas a un recipiente de agua caliente y tomarlo como bebida diaria.

VEGETALES QUE CURAN EL Estreñimiento.**ZANAHORIAS.**

- Este gran producto de la tierra posee diversas virtudes terapéuticas y alimenticias.
- En lo que se refiere a nuestro tratado, se aconseja tomar el jugo resultante de haber rallado seis o siete zanahorias.
- Deben estar frescas y crudas, tomándose el preparado durante el día.
- Con ello no solo se cura el estreñimiento, sino también alivia los cólicos intestinales ocasionados por la asimilación de sustancias negativas para la digestión.

EL APIO.

- Notable medicina natural que contiene gran cantidad de vitaminas y minerales, de gran ayuda para el tratamiento de los procesos de estreñimiento.
- Una primera receta nos aconseja emplear sus raíces o la parte que entra en contacto con la tierra.
- Se extraerá el jugo de esta parte mediante un rallador común, para luego mezclarlo con una cucharadita de aceite de oliva y apenas una pizca de sal.
- Beber el preparado tanto al levantarse como al acostarse.
- Le ayudara a limpiar el tracto digestivo de las toxinas.
- Además del polvo de sus semillas – en cocimiento- se puede obtener un excelente remedio para expulsar parásitos del intestino.

LAS CEBOLLAS.

- Para muchos – con razón- la panacea de los remedios naturistas.
- El solo tomar el agua de un par de cebollas, cortada en rodajas y remojadas en un recipiente con agua.

- Beber en ayunas solo unas gotas, considerando la edad y el estado del paciente.
- Otra cura muy simple: coma cebolla cruda, olvídense del aliento si quiere mejorar en salud.
- Cuando su estómago no funciona bien, licúe dos cebollas y añada leche.
- En ayunas y al acostarse.

FRUTAS QUE CURAN EL ESTREÑIMIENTO

LAS CEREZAS.



- Fruta laxante y reconstituyente, los más prestigiosos naturistas la recomiendan ya sea en jugo o cruda, colaborando para una mejor contracción de los intestinos. Para las formas más severas de estreñimiento, se recomienda hacer una dieta diaria a base solo de cerezas, durante una semana.

LA ALMENDRA.



- De la bebida de almendras preparado con sus frutas machacados, agua pura, azúcar rubia o miel de abejas, se puede lograr un buen remedio para el estreñimiento, facilitando las evacuaciones y actuando como desinflamante, estando indicado en el tratamiento de las enfermedades gastrointestinales e inflamatorias.
- También se utiliza el cocimiento de sus semillas con el mismo fin y para expulsar los parásitos o lombrices de los intestinos.
- En los niños se recomienda tomar el aceite de almendras, en dosis solo de 30 a 60 gramos.

LOS DURAZNOS.



- Para los casos de estreñimiento pertinaz se aconseja consumir los frutos maduros y crudos, incluso con su piel completa, puesto que en la cascara es donde contiene sustancias importantes para la nutrición y la medicina natural.
- Sus hojas también son muy útiles, en cocimientos de 15 gramos en ½ litro de agua.

LAS PERAS.



- Basta comerlas en ayunas durante varios días para sentir sus efectos depuradores y de viabilidad digestiva.
- Además le avivara el apetito, ayudando también en la cura de las fiebres intestinales.
-

EL ALGARROBO.

- Se utiliza sus frutos, así como la resina del árbol, denominada algarroba.

- Posee un noble efecto para curar el estreñimiento.
- Puede usarse en cocimientos, en estado natural o en extractos.

LAS CIRUELAS.



- Es uno de los mejores productos de la naturaleza indicado para la cura del estreñimiento.
- He aquí algunos de sus preparados:
- Basta tomar el agua de ciruelas – en ayunas – remojadas en un vaso de agua toda la noche.
- También puede tomarse la misma dosis (unas seis ciruelas) mezcladas con leche de soya.
- Otro preparado se efectúa empleando las ciruelas secas, previamente maceradas durante 24 horas.
- Hervirlas, cambiando de agua hasta en tres oportunidades, para luego tomarlas con agua caliente.

LAS UVAS.



- El jugo de uvas está indicado como desintoxicante y depurativo de la sangre.
- Solo en casos rigurosos se practicara ayuno, para luego alimentarse solamente con jugo de vas.
- La propia fruta actúa como gran laxante debido a su contenido de azúcar y ácido tartárico.

EL PLATANO.



- Excelente alcalinizante de la sangre, con notable acción digestiva, indicado no solo para curar el estreñimiento sino también para la colitis y enfermedades del recto.
- Basta comerlas maduras en ayunas.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Podría decirme que consecuencias se dan en los casos de estreñimiento mal curado?.

De no seguirse una dieta adecuada o no se toman en cuenta los tratamientos naturales, se volverá irritable, pueden presentarse dolores abdominales, depresión nerviosa, contraerá halitosis o mal aliento, habrá dolores de cabeza y sabor desagradable al gusto.



Que bebidas o líquidos alientan el estreñimiento?

El té común es un poderoso astringente, es decir, predispone y agrava el estreñimiento.

Qué cantidad de líquidos es conveniente en la dieta diaria?

Lo ideal sería de seis a ocho vasos del líquido elemento, al día.

Que otro consejo practico puede darnos para prevenirlo?

Se recomienda masticar bien los alimentos antes de ingerirlo, esto porque ayudamos al trabajo del sistema digestivo. Hágalo de manera completa.

**Me han recomendado higos para su cura, Es esto cierto?.**

Son tan buenas como las ciruelas o las pasas de uva.

Como prepararlas?.

Puede comerlas en compotas (dulce cocido con agua), cortándolos en trozos pequeños, llevándolos al fuego lento.

Basta tomar la dosis de ½ taza, en ayunas.

Que me puede decir de los masajes en el proceso de la cura?.

Que nos pueden dar excelentes resultados.

Acompáñelos con caminatas o footing previos, en ayunas, luego aplíquese los masajes abdominales en forma circular.

Dígame otro consejo practico?

Tome - en ayunas - agua caliente a la que previamente se le ha añadido gotas de jugo de limón y una pizca de sal.

También puede hacerse con jugo de naranja.

**En cuanto a la hidroterapia?.**

Aplíquese compresas frías sobre el abdomen o vientre, dejándola allí por espacio de media hora.

Solo con agua pura?.

Puede agregarse unas gotas de vinagre.

En cuanto a los baños?

Puede alternarse las duchas frías con las calientes y los baños de tronco con hojas de pino.

También están indicados los baños vitales o de asiento. Con fricciones del vientre.

**Hay masajes curativos?.**

Si, deberá aplicarlo un entendido en la materia siguiendo la trayectoria del colon.

Se le aconseja practicar ejercicios al aire libre, en contacto con la naturaleza.