

Constipación



Tome jugo de aloe vera.



Practique yoga con todas sus posiciones.

El no comer suficientes frutas y verduras o no beber suficiente líquido, produce constipación. También influyen el consumo de algunos analgésicos y la falta de ejercicio.

- Consuma probióticos lejos de las comidas.
- Es frecuente en la infancia. Se estima que constituye el motivo de consulta de un 15% al 30% de los niños referidos al gastroenterólogo infantil.
- Es un problema que se sufre en silencio y que a veces afecta la rutina diaria de las personas. No hay acuerdo respecto a la frecuencia en que evacúa el intestino.
- Tome jugo de aloe vera.
- Practique yoga con todas sus posiciones.
- Consuma ciruelas secas en la noche. También ayudan los plátanos y la avena.

Fuente: DR. IVO SAPUNAR DUBRAVIC
Médico Internista Gastroenterólogo



MULTIBIEN
CREAMOS BIENESTAR SOCIAL