

## Video 3: Consejos para combatir e estreñimiento

¿Te has preguntado porqué te inflamas al comer o porqué duermes y no descansas? Tal vez hay hábitos que debes cambiar para empezar a sentirte mejor.

Si vas al baño menos de tres veces por semana se puede decir que tienes estreñimiento. Y si, ante los primeros síntomas de estreñimiento, recurre a laxantes –aunque sean naturales– el cuerpo se acostumbra a ellos y los intestinos pierden el interés por moverse y solo reaccionan ante el laxante. Al final, acabarás por ir al baño solo cuando los tomes.

¿Cómo combatir el estreñimiento?

Evita los alimentos procesados, prefiere los alimentos frescos, caseros y toma abundante agua. 6 vasos de agua diarios al menos.

¿Sabías además que el 95% de la serotonina se genera en el intestino? Tu energía, vitalidad, absorción de nutrientes mejoran si combates el estreñimiento.

Alimentos que mejoran tu digestión, fibra, antioxidantes, minerales y vitaminas. Batido que favorece tu digestión, proteína de chía, aceite de coco orgánico, stevia natural en polvo.

Legumbres, semillas como chía y linaza.

Frutas con baja carga de azúcar como arándanos, maqui, frambuesas. Kiwi, manzana verde.

El germen y salvado de trigo son los que más fibra poseen, el primero 25grs por cada 100 gramos y el segundo 43grs.

El germen es la parte interna del grano, muy rica en nutrientes, mientras que el salvado es la parte externa del grano.

Para complementar sigue este link:

<https://despertarensalud.cl/category/recetas-saludables/segun-sintomas/estrenimiento/>

Por otra parte al mantener una buena digestión ayudarás a mantener tu hígado sano. La idea es aprender a proteger y desintoxicar este órgano que cumple más de 500 funciones y que nos permite tener la energía necesaria, almacenar vitaminas y eliminar sustancias nocivas. Lamentablemente los problemas hepáticos han aumentado considerablemente y muchos de quienes tienen hígado graso, no tienen idea. Casi un 80% de las personas con hígado graso no toman alcohol, y la principal causa de este padecimiento sería el alto consumo de hidratos de carbono, grasas saturadas y azúcares.

Debemos darle a nuestro organismo alimentos que lo mantengan con más energía y que permitan sobrecargar un órgano tan indispensable como el hígado, pues de este depende nuestra vitalidad, el poder eliminar toxinas y es un elemento indispensable en el proceso digestivo.

De las especias te recomiendo:

La cúrcuma:

Tiene un conjunto de sustancias colorantes que se conocen como curcuminoides, las curcuminas que tienen un probado efecto hepatoprotector. Su consumo ayuda también a regular el colesterol y los triglicéridos.

Hay muchos estudios que demuestran la capacidad de la cúrcuma para estabilizar membranas y para prevenir la oxidación de los lípidos, prevenir patologías hepáticas y otras. Una delicia en salteados con aceite de coco, ajo o en batidos le ponen media cucharada de cúrcuma y van a apoyar también el metabolismo, tiene un efecto anti inflamatorio. La cúrcuma actúa como un tónico estomacal que estimula las secreciones de jugo gástrico y pancreático y facilita la digestión.

Las hojas verdes:

Hojas verdes, todas especialmente las más oscuras. Si tienen una comida intensa o van a comer mucha carne, les recomiendo principalmente rúcula y achicoria. La achicoria además se recomienda en casos de inapetencia, digestiones difíciles, estreñimiento y afecciones hepáticas, cólicos biliares. Al ser una planta diurética y depurativa, resulta útil para eliminar las toxinas que nuestro organismo no necesita, ese toque amargo es delicioso con otras hojas verdes.

La alcachofa una maravilla para estos fines.

Las grasas saludables:

El aceite de oliva es el protagonista, grasa necesaria para proteger el hígado, tiene beneficios antioxidantes, anti inflamatorios. Es un ingrediente clave en la dieta mediterránea recomendada para proteger el hígado, que incluye también pescados grasos, legumbres, frutas como las manzanas y hojas verdes. Aceite de oliva extra virgen, fíjense que diga 0.2 % de acidez como máximo, existen cada vez más evidencias de que tiene grandes beneficios para la salud, incluye la reducción del riesgo de enfermedad arterial coronaria, prevención de algunos cánceres y la protección contra el daño oxidativo del tejido hepático.