

Remedios caseros contra estreñimiento e indigestión

Autor: Jesús Alejandro Ramírez Funes — [¿Cómo citar este artículo?](#)

Estreñimiento

Se llama así al atraso e insuficiencia de evacuaciones. Hay casos en que sólo se evacúa una vez por semana. El estreñimiento puede ser ocasionado por anemia, enfermedades del corazón, del cerebro, de la médula espinal, del estómago o del intestino, y provoca sensación de pesadez en el vientre, dolor, cólicos, falta de apetito, dolor de la memoria, vértigos, excitación sexual y alteraciones en la menstruación.

1. Friccionar el bajo vientre una o dos veces al día con agua casi fría durante quince minutos.
2. Darse un baño de tronco con agua tibia o fría dos veces al día durante media hora.
3. Tomar un vaso grande de agua pura, con limón o con aceite de ricino al despertar y al acostarse.
4. Suprimir el pan blanco, los pasteles, las pastas y las carnes.
5. 5. Beber jugo de col o de ciruelas en ayunas.
6. Tomar una cucharadita de semillas de adormidera o de aceite de olivo en ayunas e inmediatamente después un vaso de agua tibia.
7. Aplicar por la mañana y por la noche un supositorio de glicerina.
8. Poner una lavativa de aceite de almendras dulces, y acedera y lechuga, melaza o linaza.
9. Tomar todas las veces que se desee agua de papaya o guayaba. También se puede beber té de hinojo o de lechuga.

Te puede interesar:

Imágenes con energía positiva que ayudan a la Salud Física. Lee sobre este interesante proyecto y [descarga las imágenes en el apartado sobre salud.](#)

Indigestión

Las causas más frecuentes de indigestión son: comer de prisa y no masticar bien, ingerir alimentos helados o muy calientes o abuso de bebidas alcohólicas e irritantes.

Sus síntomas son falta de apetito, mal olor de boca, peso y dolor en el estómago, cólicos, mareo, vómito, diarrea, regusto agrio, dolor de cabeza y fiebre.

1. Es necesario no comer, ya que durante la indigestión el estómago no puede digerir y los alimentos dificultan la curación.
2. Tomar agua pura o infusión de manzanilla, a sorbos pequeños.
3. Beber un cocimiento de raíz, corteza y hojas de guayabo o de epazote.
4. Agregar a un vaso de agua fría dos cucharadas de café negro puro, bien molido y el jugo de un limón. Minutos después de tomar este remedio se sentirá alivio.
5. Comer ciruelas crudas.
6. Cuando el apetito vuelve, empezar a tomar alimentos suaves como purés, sopas o gelatinas.

Nota importante:

El presente texto no pretende en ningún momento sustituir la consulta a un profesional médico de tu confianza en caso necesario. No obstante, estamos convencidos de que esta página puede ser una útil referencia para todas aquellas personas interesadas en el tema de la salud y la presentamos como tal.