

Además todos estos medicamentos laxantes pueden **producir daños** en las paredes intestinales, llevándose a su paso parte de la flora intestinal y vellosidades intestinales que nos pueden producir el efecto contrario, diarrea.

Por ello, concluimos que el uso de medicamentos no es la mejor opción para ponerle fin al estreñimiento y hemos decidido preparar este artículo donde te informaremos de los **remedios naturales** para combatir el estreñimiento con la **alimentación** única y exclusivamente.

Lista de alimentos laxantes

Alimentos que te ayudarán a **frenar el estreñimiento** evitando así los síntomas y molestias propias de esta patología como pueden ser **gases**, dolor abdominal o **hinchazón**.

Como habrás podido oír por ahí..., somos lo que comemos, y no es directamente así, pero sí que es cierto que la alimentación regula muchas de las patologías que sufrimos. Y más es el caso de las enfermedades o patologías del tracto digestivo.

- Una **correcta hidratación** del organismo es vital para poner fin al estreñimiento.
- **No abusar de los azúcares, ni de la sal.**
- Aumentar el consumo de alimentos ricos en **fibra**.

A continuación te revelamos los mejores **alimentos laxantes** que te ayudarán a combatir este problema. La principal característica que comparten todos ellos es su **alto contenido en fibra** que nos ayuda a producir los movimientos intestinales necesarios para una correcta digestión y posterior defecación.

Podemos encontrar grandes cantidades de fibra en las frutas y verduras frescas, frutas desecadas, frutos secos, cereales integrales, legumbres, yogures y leches fermentadas, etc.

¿QUÉ COMER PARA EVITAR EL ESTREÑIMIENTO?



FRUTAS

Manzana y pera con piel, plátano, ciruelas y uvas, cítricos, melón, frutas del bosque, moras, aguacate, etc
También frutos secos y semillas, ciruelas y uvas pasas.

VERDURAS

Brócoli, alcachofas, espárragos, tomate, ajo, cebolla, zanahorias y verduras de hoja verde como las espinacas o las acelgas)



ACEITES Y SALVADO

Especialmente el aceite de coco y el aceite de oliva.
Salvado de avena o de trigo.

REMEDIOS NATURALES

TOMAR EN AYUNAS:
1 vaso de agua templada
Zumo de naranja
Café solo
Agua caliente + cucharada de aceite
Ciruelas en remojo durante la noche
(bebiéndose el agua también)



Los alimentos que más destacan como laxantes son:

- Manzana y pera (con la piel).
- Plátano.
- Ciruelas y uvas (tanto frescas como pasas).
- Cítricos.
- Melón.
- Frutas del bosque y moras.
- Legumbres.
- Semillas y frutos secos.
- Brócoli.
- Aguacate.
- Aceite de oliva y aceite de coco.
- Verduras de hoja verde (espinacas, acelgas, espárragos).
- Alcachofa.
- Tomate.
- Col, coliflor, repollo, etc.
- Cebolla, ajo y zanahorias.

Como **complemento alimenticio** puedes hacer uso del **salvado de avena** o **salvado de trigo**, bien tomándolo en comprimidos o de forma natural, en un poquito de yogur, etc.

El salvado es la parte que recubre el grano, bien de trigo o de avena, es decir el trigo refinado no nos aporta esa fibra que nos aporta el integral.

Remedios naturales laxantes

Además existen múltiples remedios naturales como el **carbonato de magnesio** que ayuda a las digestiones y hace que las heces se vuelvan más blandas para que sea más fácil ir de vientre.

Además puedes encontrar en herboristerías un polisacárido llamado **Glucomanano** ([ver aquí glucomanano para adelgazar](#)), procedente de un tubérculo, que tiene la capacidad de absorber el agua que ingerimos formando un gel espeso, que aumenta el volumen intestinal por lo que se producen movimientos gástricos e intestinales que favorecen el tránsito intestinal y corrigen el estreñimiento.

Existen también unos jarabes compuestos de **aceite de parafina** que lo que hacen es lubricar el tracto intestinal para facilitar la defecación, éstos pueden ser útiles para ocasiones puntuales. También encontramos los **microenemas naturales de miel** que lubrican la zona para facilitar la evacuación de las heces de forma indolora.

Por otro lado, los **remedios naturales** más conocidos para frenar el estreñimiento son los siguientes:

- Tomar un vaso de agua templada en ayunas.
- Beber zumo de naranja en ayunas.
- Poner tres o cuatro ciruelas pasas en remojo en un vaso de agua por la noche y al despertarse beberse el agua y comerse las ciruelas.
- Beber agua caliente en ayunas con una cucharada de aceite.
- El café también puede ser tu aliado y si lo tomas en ayunas mucho mejor.

Si sufres este problema trata de regularlo con la alimentación, en primer lugar, después pasa a los remedios naturales y ya si no obtienes una mejoría consulta a tu médico para que te recete algún medicamento que pueda poner frente al estreñimiento.

Seguramente que con la alimentación, hidratando bien el organismo y con algún remedio natural, será suficiente para ponerle fin al estreñimiento. Si quieres saber más.... sigue leyendo.



¿Qué es el estreñimiento y por qué se produce?

El **estreñimiento** es un problema que afecta a cerca del 40% de la población, se presenta como la dificultad para eliminar las heces correctamente y suele ir acompañado de dolores estomacales y heces muy duras.

El estreñimiento ocasional puede ser debido a muchas causas, pero principalmente se debe a una incorrecta alimentación en la que predominan los azúcares simples,

harinas refinadas, las grasas y escasean las frutas y verduras que nos aportan gran cantidad de **fibra**; lo que contribuye a un desarrollo gastrointestinal y digestivo correcto.

En mayor o menor medida, la mayoría de las personas ha sufrido ocasionalmente los síntomas del estreñimiento, como por ejemplo, dificultades a la hora de evacuar, molestias en el estómago, [gases](#), hinchazón, etc.

Para ello te proponemos que incorpores a tu dieta una lista de alimentos eficaces contra el estreñimiento, y que además sigas unas pautas y hábitos nutricionales que te ayuden a ponerle fin a este problema tan molesto.

Además es muy importante mantener un **equilibrio hídrico** del organismo, es decir, es muy importante que estemos hidratados. Beber entorno a **dos litros de agua diarios** es la recomendación más efectiva para eliminar el estreñimiento.

Muchas veces éste está producido por la falta de líquido porque hace que las heces sean más duras y nos cueste más defecar.

Lo cual, se convierte en cada vez más complicado porque, al ralentizarse las deposiciones, las heces se van haciendo cada vez más duras y más doloroso es el hecho de hacer de vientre. En ciertos casos requiere de una lubricación especial o incluso de medicación para conseguir defecar.

Alimentos eficaces contra el estreñimiento

Las dietas realizadas para atacar el problema del estreñimiento se basan normalmente en el consumo de **fibra**, la cual, es muy sana para para nuestro organismo y **favorece** el [tránsito intestinal](#), aumentando el volumen de las heces y la necesidad de ir al baño.

La **fibra** contenida en los alimentos no se digiere en el aparato digestivo y tiene como **función aumentar el volumen de las heces** y el **contenido de agua** en las mismas, por lo que es nuestra gran aliada para evitar los problemas de estreñimiento.

Las frutas, las frutas deshidratadas, los frutos secos, las verduras y legumbres verdes son alimentos ricos en fibra.

Entre las frutas más laxantes se encuentran las **frutas del bosque** (frambuesas, moras, arándanos, grosellas, fresas), seguidas de las **ciruelas, naranjas, pomelos, kiwi, papaya, pera...**

Entre las frutas deshidratadas, las [ciruelas](#), las pasas y los higos son los que más cantidad de **fibra** aportan. Las **ciruelas** son las más populares, ya que se emplean, para diferentes [remedios caseros](#). El problema en este tipo de frutas es que son una importante fuente de azúcares.

Los frutos secos, las almendras, avellanas, anacardos, cacahuetes, castañas, nueces, pistachos..., son **muy ricos en fibra** y su ingesta produce un **tránsito rápido de los alimentos por el tracto intestinal**. Cabe destacar que los frutos secos son unos alimentos muy **energéticos, ricos en grasas y proteínas**.

Entre las verduras, se destaca la **alcachofa** como alimento de más contenido en fibra, seguido de legumbres verdes (guisantes y habas), espinacas, acelgas, col de bruselas, coliflor, lechuga, puerros, apio, pepino, remolacha...



Aquí tienes una lista completa de → [alimentos con alto contenido en fibra](#).

La importancia de los probióticos contra el estreñimiento

Los **probióticos**, de los que hemos hablado en diferentes artículos, son muy importantes para aquellas personas que padecen estreñimiento, ya que regulan el tránsito intestinal y mejoran las digestiones.

Los probióticos son microorganismos vivos que favorecen las bacterias benignas que se alojan en el tracto intestinal, y por ello motivan un buen funcionamiento gastrointestinal.

Si quieres más información sobre los [alimentos probióticos naturales](#) aquí la puedes encontrar.

El [kéfir de leche](#) es de gran ayuda para el estreñimiento, así como el [kéfir de agua](#), en estos enlaces te enseñamos a elaborarlos en casa. ¡No te lo pierdas!

Por lo tanto, con toda esta información, cabe resaltar, que como **remedios caseros contra el estreñimiento** se han venido empleando, sobre todo una **combinación de frutas ricas en fibra**.

A continuación en el siguiente enlace te ofrecemos [los mejores alimentos laxantes](#) que te pueden ayudar a eliminar el estreñimiento.

Remedios caseros contra el estreñimiento

Un remedio casero muy conocido es comerse en **ayunas** un vaso de **zumo de naranja sin extraer la pulpa** y **una pieza de kiwi**, o bien, comérselos o tres **piezas de ciruela** y dos o tres **piezas de kiwi**.

Otro remedio popular es dejar en remojo cinco o seis ciruelas en un vaso de agua templada durante toda la noche y al día siguiente **en ayunas ingerir** el vaso de **agua** junto con las ciruelas.

Pueden ayudarte también el [agua de berenjena](#) o el [agua de jengibre](#), ya que contribuyen a hidratar el organismo y a regular el tránsito intestinal.

¡Contra el estreñimiento hay que moverse!



El [ejercicio](#) es muy importante contra el estreñimiento, el sedentarismo es uno de los peores enemigos del correcto funcionamiento de nuestro organismo, ya que es necesario que nuestros intestinos sean estimulados a través del ejercicio.

El ejercicio estimula los movimientos gastrointestinales, incentivando las ganas de ir al servicio. Por ello te recomendamos que hagas diferentes tipos de ejercicios y ayudes a que el funcionamiento de tu sistema digestivo sea el correcto, evitando los tan temidos dolores producidos por el estreñimiento

El **ejercicio más recomendado** son los [abdominales](#), porque se trabaja toda la musculatura del abdomen que es donde se encuentran los diferentes órganos digestivos.

La contracción y relajación ejercida en el ejercicio de abdominales provocan una **mejor movilidad intestinal** que agiliza la movilidad de las heces a través del intestino.

Los [abdominales](#) no solo fortalecen esta parte del cuerpo, sino que, **son fundamentales para quienes padecen de estreñimiento** ya que **potencian la movilidad intestinal** y **favorecen la digestión** por lo que servirá de ayuda para asistir al baño con mayor regularidad.

Además de los abdominales, es aconsejable que camines, o corras, ya que el ejercicio estimula de forma notable las correctas digestiones. Recuerda no hacer ejercicio en las horas posteriores a la comida, para evitar que nos cueste hacer la digestión.

Además recuerda que el ejercicio nos aumentará las ganas de **beber agua**, lo cual es muy importante a la hora de regularizar el tránsito intestinal; ya que nos mantendremos hidratados en todo momento, haciendo que las heces sean más blandas y facilitando su expulsión.

Por último, cabe mencionar, que si la dieta y el ejercicio no son suficiente, existen **complementos dietéticos** para añadir de forma extraordinaria a la dieta (salvado de trigo, [salvado de avena](#), [glucomanano](#)) y medicamentos laxantes, por lo que deberá consultarlo con su médico.

Por cortesía de www.tomadieta.com, donde podrás encontrar multitud de información interesante para cuidar tu salud, como dietas, artículos de nutrición o planes de ejercicios.