

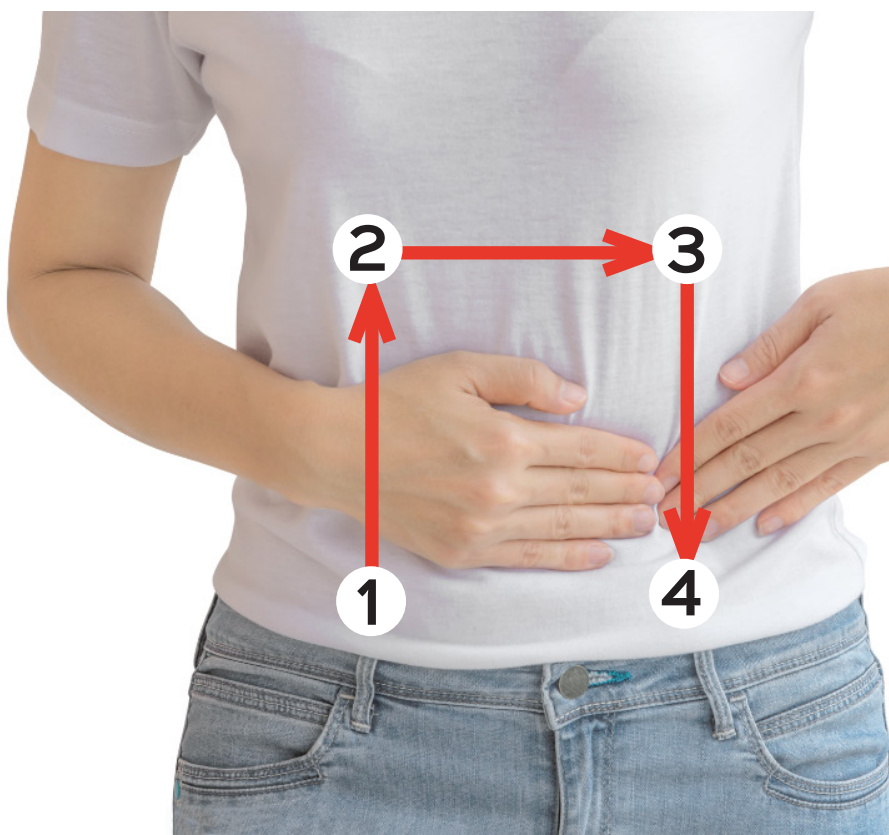
Per què tinc restrenyiment?

El restrenyiment és un problema molt freqüent i les causes poden ser molt diverses: l'alimentació, l'embaràs, problemes anatòmics o problemes relacionats amb l'edat. Pot arribar a provocar hemorroides i anar acompanyat d'altres símptomes, com mal de cap, irritabilitat i falta de gana.

Recomanacions

- Beu força aigua, per estimular l'activitat de l'intestí.
- Incrementa el consum de fibra: fruites amb pell, enciam, llegums...
- Intenta menjar sempre a la mateixa hora.
- No reprimeixis les ganes d'evacuar.
- Intenta descansar i dorm 8 hores.
- Evita l'automedicació, ja que alguns fàrmacs poden causar restrenyiment. De la mateixa manera, no facis ús de laxants a casa, consulta el metge de capçalera.
- Evita el sedentarisme: fes exercici regularment.

Automassatge per estimular el moviment de l'intestí



Tutorial