

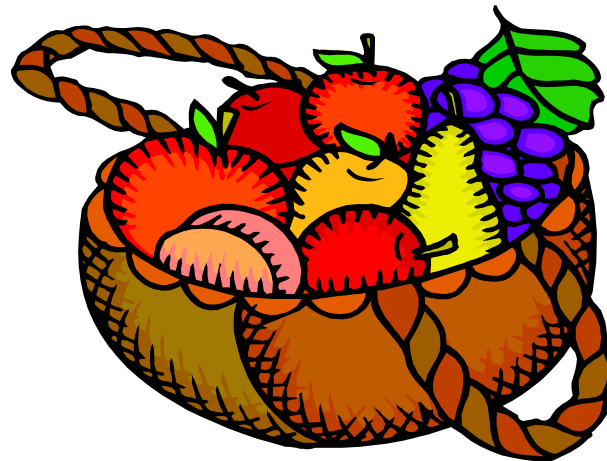


## **Bolingbrook Christian Health Center**

**151 E. Briarcliff Road  
Bolingbrook, IL 60440**

Phone: 630-783-2832

FAX: 630-783-2837



### Para Estreñimiento:

- 1) Beba más agua, jugo de pera o jugo de ciruela
- 2) Como más frutas y verduras, nueces, y granos integrales
- 3) Cocine en copa de afrecho

### Para 2 semanas:

(Gradualmente reducir como la disposición está más blando)

- 1) Metamucil 1 vaso al día
- 2) Leche de magnesia 1 cuchara grande 2 veces al día
- 3) Aceite de oliva 1 cuchara grande 2 veces al día