

ALIMENTACIÓN / SALUD / TENDENCIAS

# Tres infusiones naturales para aliviar el dolor de estómago

El Ciudadano · 24 de julio de 2015

---





A todos nos duele el estómago de vez en cuando, sea porque hemos comido de más, por tener gases o por cualquier otra causa, es una molestia bastante frecuente. Si bien en casos de dolor crónico, habrá que ir a un médico que hará el diagnóstico y tratamiento adecuado, para casos eventuales, los siguientes remedios caseros podrán ayudar.

Se trata, básicamente, de infusiones realizadas con productos totalmente naturales que, por sus propiedades y características, bajan la inflamación, relajan las paredes estomacales y propician la digestión. A continuación te contamos cuáles son y cómo prepararlas.

## Jengibre

Esta raíz tan bien considerada por sus múltiples beneficios, cuenta con propiedades antiinflamatorias y digestivas, por lo que será muy bienvenida para estos casos de molestias estomacales.

El jengibre combate además la acidez estomacal, ayuda a mejorar la digestión y a prevenir la flatulencia.

En este sentido, se recomienda preparar una infusión de jengibre, muy fácil de hacer. Solo necesitarás 1 rodaje de jengibre fresco, 2 cucharadas zumo de limón, 1 cucharada de miel y 1 taza de agua.

Preparación: vierte el jengibre en una cacerola con agua y lleva a hervor durante cinco minutos. Retira del fuego, deja reposar y cuela. Agrega el zumo de limón y la miel. Se aconseja beber de a poco, dos o tres veces al día.

## Manzanilla

Se trata de otra planta muy bien valorado para el estómago. La manzanilla actúa como tónico natural, con propiedades antiinflamatorias y sedativas, de gran valor para estos cuadros. Bebe, especialmente, después de una comida copiosa.

¿Cómo utilizarla? Puedes comprar directamente las bolsitas de infusión en el mercado o tienda herbolaria, o bien puedes optar por preparar la receta en casa, directamente de una planta.

Ingredientes: dos cucharadas de flores secas de manzanilla (30 gramos), una cucharada de zumo de limón (15 ml.), y una taza de agua (250 ml). Preparación: solo debes verter las dos cucharadas de flores secas en una taza de agua hirviendo, tapar y dejar reposar por unos diez minutos.

Pasado este tiempo, cuelas, le agregas el zumo cítrico y bebes también a sorbos.

## Menta

Otra hierba que contribuye a mejorar la salud estomacal gracias a incrementar el flujo de la bilis, sustancia que cumple un papel muy importante en la digestión.

¿Cómo utilizarla? Para combatir el dolor de estómago con menta bastará con preparar una infusión, ya sea comprando bolsitas de té de menta o utilizando la hierba.

Ingredientes: dos cucharadas de hojas de menta frescas (30 gr.), una taza de agua (250 ml) y dos cucharadas de jugo de lima (opcional). Preparación: lleva a hervir las hojas de menta fresca en el agua por unos cinco minutos, retira, deja reposar tapada y cuela. Suma el jugo de lima si tienes, y bebe a sorbos dos veces al día.

Vía: <http://www.vitadelia.com>

---

Fuente: El Ciudadano