

¡Cómo prevenir y tratar flatulencias estomacales de manera 100% Natural!

El Ciudadano · 9 de diciembre de 2015



La producción de gases a menudo es un síntoma de indigestión, y cuando se acumulan demasiados gases en el aparato digestivo pueden causar dolor abdominal, hinchazón y flatulencias.

Los gases intestinales pueden deberse a la dieta, comer demasiado rápido, nerviosismo, por la ingesta de alimentos que contengan demasiada fibra, por una intolerancia a la lactosa, alergias alimenticias o deficiencia enzimáticas que hacen que los alimentos no se digieran bien.

La producción de gases durante el proceso digestivo se expulsa por el cuerpo a través de eructos por la boca o por el recto por medio de flatulencias.

Estos gases, aunque no son una enfermedad grave, pueden causar muchas molestias y se pueden reducir y evitar con algunos cambios en la dieta.

A continuación le detallamos tres recetas de infusiones para hacer frente a los gases o flatulencias que se preparan con hierbas que son estimulantes de la digestión y ayudan con las digestiones pesadas, asimismo actúan contra los síntomas que producen los gases como son la hinchazón y el dolor abdominal.

Receta 1.

Ingredientes:

1 cucharadita de raíz seca de angélica.

2 cucharaditas de hojas de menta.

1 cucharadita de hojas de bálsamo de abeja.

1 taza de agua hirviendo.

Mezcle todos los ingredientes en un recipiente y añada el agua hirviendo. Deje reposar durante 20 o 30 minutos, cuele y tome según sea necesario para eliminar los gases.

Receta 2.

2 cucharaditas de hojas de bálsamo de abeja.

2 cucharaditas de hojas de menta.

2 cucharaditas de flores de manzanilla.

1 taza de agua hirviendo.

Mezcle los ingredientes y añada el agua hirviendo dejando reposar la mezcla durante 30 minutos.

Cuele y tome a modo de infusión.

Receta 3.

1 cucharadita de hojas de catnip.

1 cucharadita de raíz de jengibre rallado.

2 cucharaditas de hojas de diente de león.

2 tazas de agua hirviendo.

Mezcle los ingredientes y añada el agua hirviendo. Deje reposar durante 20 o 30 minutos, cuele y tome la infusión

Vía: <http://www.ignisnatura.cl>

Fuente: [El Ciudadano](#)