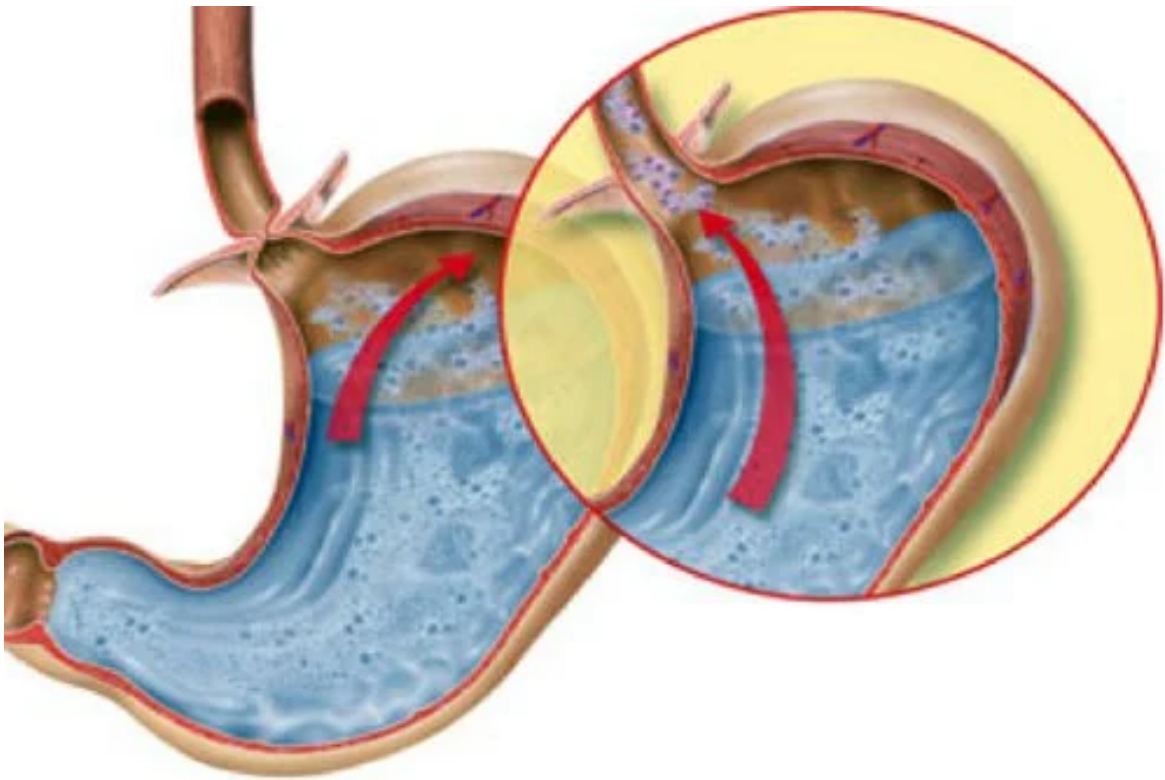
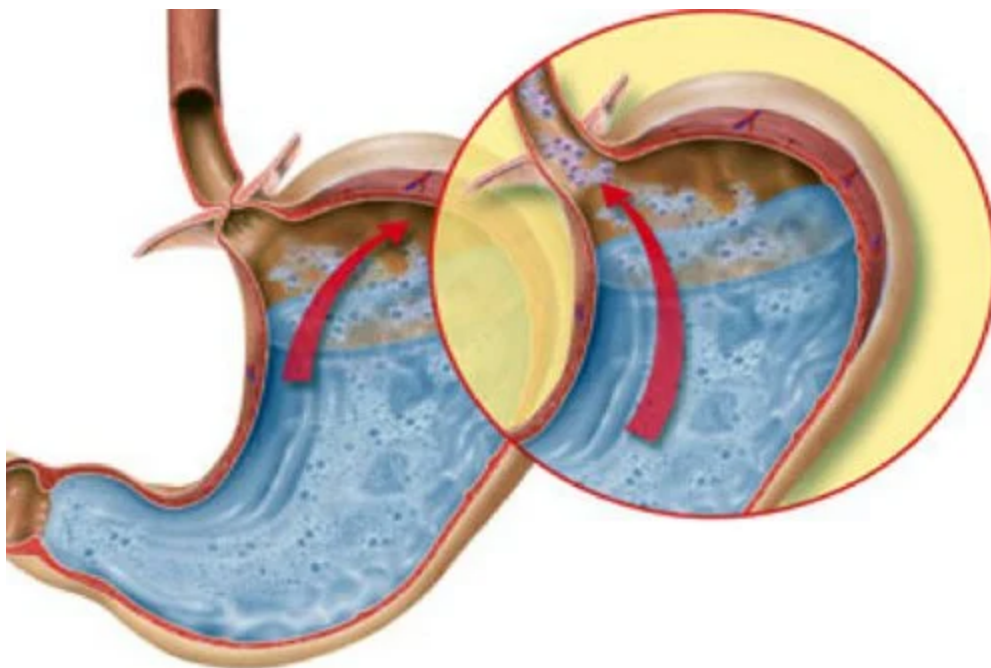


Los 6 remedios caseros para el reflujo ácido

El Ciudadano · 8 de julio de 2016



El reflujo ácido es un problema de salud muy común hoy en día, conocido también bajo los nombres de reflujo gastroesofágico o la enfermedad de úlcera péptica. **Este problema se produce cuando los ácidos estomacales se devuelven a la garganta**, lo que genera una sensación de ardor que, en ocasiones, es tan severa que muchos la confunden con un ataque al corazón.



Las personas que sufren de reflujo ácido también suelen experimentar otros efectos desagradables en diferentes áreas de su cuerpo. Casi siempre el ardor y la acidez también provocan trastornos de sueño y ronquidos, puede llegar a producir asma, dispepsia, mal aliento, inflamación del esófago, formación de úlceras y, en los casos más severos, puede conducir a cáncer esofágico.

Es muy importante modificar los hábitos alimenticios para lograr combatir de forma efectiva el reflujo ácido y sus síntomas. **Se debe reducir al máximo el consumo de alimentos procesados, así como el exceso de azúcares, refinados, cafeína, alcohol, o grasas, entre otros.** En lugar de ello se recomienda incrementar el consumo de frutas, verduras y cereales integrales, especialmente los que son ricos en fibra.

Si el reflujo ácido te afecta con frecuencia y te genera varias de las molestias mencionadas, **quizá alguno de los siguientes remedios caseros te pueda ayudar a reducir o prevenir esa molesta sensación de ardor y otros síntomas.**

Jugo de aloe vera

El jugo de aloe vera posee múltiples propiedades que favorecen la salud de muchas maneras. **Uno de sus beneficios es su poder antiinflamatorio, que puede ayudar a reducir los síntomas de reflujo ácido.** Para ello, se recomienda beber por lo menos 1/2 taza de jugo de aloe antes de las comidas. Es importante tener en cuenta que este jugo tiene un efecto laxante.

Vinagre de manzana puro

El vinagre de manzana puro es otro de los remedios populares para aliviar el reflujo ácido. Simplemente debes diluir una cucharada de vinagre de manzana puro en un vaso grande con agua y beberlo al primer síntoma de reflujo.

Bicarbonato de sodio

El bicarbonato de sodio es un ingrediente muy económico, **recomendado para regular los niveles de pH del organismo**. Este beneficio también lo convierte en un gran remedio para aliviar el reflujo ácido, para lo cual basta con diluir una cucharadita del producto en un vaso grande de agua.

Regaliz

El regaliz actúa como un gel protector, ya que crea una película en el estómago. Es ideal para reducir y prevenir los molestos síntomas del reflujo ácido y para ello se recomienda consumirlo en forma de té o extracto.

Jengibre

Diversos estudios han encontrado que **la raíz de jengibre tiene un efecto gastroprotector ya que bloquea el ácido y suprime la bacteria *Helicobacter pylori***. De hecho, este ingrediente natural podría ser hasta 8 veces más efectivo que el lansoprazol, medicamento para la prevención de formación de úlceras. Para combatir los problemas de reflujo ácido, basta con preparar un té con 1 cucharadita de jengibre fresco y 1 taza de agua hirviendo. Se deja reposar 5 minutos y se consume antes de cada comida.

Glutamina

La glutamina es un aminoácido que puede tratar los daños gastrointestinales causados por *H. pylori*. Aunque el organismo lo produce de forma natural, también se puede obtener a través del consumo de alimentos como carne de res, pollo, pescado, huevos, productos lácteos y algunas frutas y vegetales como el perejil, o las espinacas, entre otros. La glutamina tiene un efecto antiinflamatorio que reduce la hinchazón abdominal con reflujo.

Otros consejos importantes para combatir el reflujo ácido

Además de probar alguno de los remedios caseros anteriores, es muy importante atender a unas recomendaciones claves para combatir el reflujo ácido:

- **Tómate el tiempo necesario para comer bien y masticar los alimentos** de forma adecuada, de modo que no haya inflamación ni presión estomacal.
- **La última comida del día debe ser algo ligero** y se debe consumir por lo menos 3 horas antes de ir a la cama.
- **Evitar al máximo las comidas irritantes y ácidas** que pueden causar el reflujo ácido.
- **Cuando empieces a comer, evita iniciar con aquellos alimentos ricos en almidones.** Lo ideal es empezar por las verduras o la carne, y dejar para lo último las papas o el pan.
- Si sufres de obesidad, es muy importante que empieces a **buscar opciones para perder peso**, pues numerosos estudios han encontrado que el sobrepeso dificulta que el esfínter esofágico inferior permanezca cerrado, lo que provoca el reflujo ácido.
- **Evitar al máximo el consumo excesivo de bebidas alcohólicas**, ya que son irritantes y favorecen la aparición de reflujo ácido.

Fuente: [Mejorconsalud](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)