



## 6 alimentos y remedios caseros para combatir la acidez

Nutrición, 09/07/2021



Uno de los trastornos digestivos más comunes es la acidez, que puede provocar acidez, una sensación

de ardor en el pecho, el estómago y la garganta. Prueba estos alimentos y remedios caseros para combatir la acidez de forma natural.

A menudo no prestamos la debida atención a los problemas digestivos que se merecen. Esto podría deberse a que la mayoría de las veces el malestar es temporal o por un período breve. Solo reaccionamos a los problemas digestivos si la condición se vuelve extremadamente dolorosa de soportar. Las dolencias digestivas, si no se tratan, también pueden causar estragos en nuestra salud. Uno de los trastornos digestivos más comunes es la acidez. La acidez se define como una enfermedad digestiva en la que el ácido del estómago o la bilis irritan la conducción de alimentos. La acidez puede causar acidez estomacal, una sensación de ardor en el pecho, el estómago y la garganta. Los episodios frecuentes de acidez estomacal (más de dos o tres veces por semana) pueden provocar problemas graves como la enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE), que requiere intervención médica.

Los síntomas comunes asociados con la acidez son:

Malestar abdominal, especialmente con el estómago vacío.

Náuseas o quizás vómitos

Hinchazón aumento de la circunferencia abdominal

Cambio de movimiento; movimientos sueltos o estreñimiento

Pérdida de apetito

Para superar el problema de la acidez, se debe mantener un estilo de vida saludable, lo que significa comer en el momento adecuado, comer en posición sentada, masticar bien la comida, sentarse erguido durante al menos media hora después de una comida. Las comidas pequeñas y frecuentes, a diferencia de las comidas pesadas y el ejercicio regular, ayudan a mantener esto bajo control. Hay algunos alimentos y remedios caseros que pueden ayudar a mantener a raya la acidez o problemas relacionados. Los remedios caseros funcionan bien para aliviar los síntomas de la acidez y también los beneficios a largo plazo de controlar la acidez.

Aquí hay 6 alimentos y remedios caseros para combatir la acidez:

#### 1. Ajwain

Las semillas de carambola se han asociado durante mucho tiempo con el alivio del malestar gástrico y la ayuda a una digestión robusta. Su timol bioquímico, un ingrediente activo en ajwain, ayuda a ayudar a una digestión robusta. Las semillas de carambola pueden tomarse con una pizca de sal, masticarse e ingerirse; También puede remojar una cucharadita en agua durante la noche y tomar el agua.

#### 2. Saunf

Tomar una pizca de saunf (o semillas de hinojo) después de una comida es una parte bastante común de la tradición india. Esto ayuda con el olor bucal, pero lo que es más importante, esta práctica comenzó porque ayuda con la digestión. Una mezcla de saunf y mishry es mejor para la digestión. Saunf se administra a bebés pequeños para aliviar los cólicos; es seguro y eficaz de usar. Además de después de una comida, también se puede usar saunf remojado en agua durante la noche o se puede preparar agua saunf tibia. Saunf también se puede agregar al té. Agregar un poco de azúcar ayuda más.

### 3. Leche y yogur

La leche es un antídoto perfecto para la acidez. La leche fría o a temperatura ambiente alivia la acidez de inmediato. Beber es el camino en lugar de tragar. La leche es un antiácido natural. Rico en sales de calcio, neutraliza el ácido. El yogur es otra forma de controlar la acidez. Además del calcio, también es un probiótico natural que proporciona un intestino más saludable y una mejor digestión.

### 4. Miel

La investigación ha demostrado que tomar una cucharadita de miel con agua tibia ayuda con la acidez. Agregarle un poco de limón lo convierte en un buen agente alcalinizante que neutraliza el ácido en el estómago.

### 5. Dhania o cilantro

Dhania se puede utilizar tanto como hojas frescas como como semillas secas para combatir la acidez. Aproximadamente 10 ml de jugo de cilantro verde funcionan. Se puede agregar al agua o al suero de leche. El polvo de semillas de cilantro seco se puede espolvorear o agregar a la cocción. El té de semillas de cilantro es otra forma fácil de tomarlo. El cilantro se asocia con ayudar a reducir la hinchazón, un síntoma común de acidez, así como a controlar las náuseas y los vómitos.

## 6. Frutas

Todas las frutas, incluidos los cítricos, dejan una ceniza alcalina que neutraliza los ácidos. También agregan fibra que mejora la digestión y la salud. Tomar dos frutas frescas al día es una buena estrategia para controlar la acidez. Las frutas son una buena opción para los bocadillos, y tomar bocadillos entre comidas es una buena manera de controlar la acidez que daña el revestimiento del estómago.

Si bien estos son algunos alimentos que previenen y controlan la acidez y sus síntomas, deben combinarse con un estilo de vida saludable. Un estilo de vida saludable es clave para un sistema digestivo saludable.