better
naked.

NUTRICIÓN

hierbas y especias que mejoran la digestión

HIERBAS Y ESPECIAS

INTRO

Todos sabemos que las hierbas y las especias hacen que la comida sepa mejor. Tal vez no sepas que estas también pueden ser un remedio para calmar el dolor de estómago y mejorar la digestión.

Aquí hay una serie de recomendaciones para introducir una serie de hierbas y especias en tu dieta más a menudo.

HIERBAS Y ESPECIAS

2

JENGIBRE

El uso más frecuente del jengibre es en un té para aliviar los dolores de estómago, así como las náuseas o el vómito.

El jengibre incrementa la movilidad gástrica y aumenta la velocidad de vaciado de gástrico, lo que explica por qué ayuda a aliviar otros síntomas como dolor abdominal o indigestiones.

3

CÚRCUMA

La cúrcuma es conocida por sus propiedades antiinflamatorias, lo que ayuda a mejorar las digestiones.

La cúrcuma también tiene es complemento beneficioso a la hora de tratar enfermedades intestinales como intestino irritable.

Por último, los últimos estudios sugieren que la curcumina (principal componente de la cúrcuma), promueve el crecimiento de bacterias intestinales que reducen las cepas patógenas.

HIERBAS Y ESPECIAS

4

COMINO

¿Quién no le echa comino a unas lentejas? Este sabor ahumado tan característico de esta especia ha sido relacionado con la mejora de los síntomas del intestino irritable.

De hecho, el uso de aceite esencial de comino puede disminuir el dolor abdominal y el dolor en personas con síndrome del intestino irritable.

HIERBAS Y ESPECIAS

5

HINOJO

Masticar hojas de hinojo se ha relacionado con un alivio digestivo tras la cena. Eso se debe a que esta hierba regula la motilidad de los músculos del intestino y reduce la aparición de gases.

Los compuestos antioxidantes flavonoides que abundan en el hinojo, así como los compuestos fenólicos del mismo, parecen tener beneficios antiinflamatorios.

HIERBAS Y ESPECIAS

6

MENTA

La menta puede ayudarte con la hinchazón y ayudar a la digestión. Es por eso que su aceite es un remedio para muchas personas que buscan aliviar problemas de digestión relacionados con el síndrome de intestino irritable.

Se cree que ayuda a relajar los músculos del estómago, disminuyendo la sensibilidad visceral ayudando al dolor y actuando como antimicrobiano y antifúngico.

7

CILANTRO

El cilantro es un ingrediente principal en muchos platos de diferentes cocinas. No solo es una hierba muy popular, sino que aporta mucho sabor y ayuda a las digestiones.

Un pequeño estudio demostró que la suplementación con cilantro reducía la severidad y la frecuencia de los dolores abdominales, el discomfort y la hinchazón de las personas que sufren de intestino irritable.

better
naked.

"build a body you want living in"