**Medicina Natural**

L

**Acidez de estómago**

a acidez de estómago o pirosis es una sensación de quemazón en el estómago o esófago producido por el reflujo de los ácidos gástricos que no son detenidos por la válvula esofágica, encargada de controlar el paso entre el esófago y estómago.

**Síntomas:**

🕮Dolor estomacal.

🕮Flatulencias.

🕮Acidez.

🕮Reflujo de los ácidos gástricos hacia el esófago.

**Causas:**

1. Gastritis. Consiste en la inflamación del estómago, la que puede ser;
   1. Aguda: inflamación que se produce repentinamente.
   2. Crónica: es aquella que persiste durante mucho tiempo.
2. Hernia de hiato. Consiste en la introducción de una parte del estómago hacia el tórax a través del diafragma.
3. Debilitamiento de la válvula esofágica que divide el esófago del estómago.
4. Ingestión de alimentos no adecuados, drogas, alcohol o medicamentos.

Tratamiento ☺:

* Infusiones de plantas naturales tales como: salvia, manzanilla, albahaca o laurel.

🕮 Consumir vitamina B1 (tiamina) y vitamina B4 (ácido pantoténico).

* Truco: para detenerla momentáneamente resulta útil comer una manzana o una zanahoria, beber un puco de leche o una cucharada de aceite crudo.

Consejos

1. Evitar las comidas copiosas, aceitosas, fritos y picantes.
2. No fumar ni consumir bebidas alcohólicas.
3. No dormir siesta después de las comidas.
4. Comer mucha fruta fresca.