**Medicina Natural**

**Acidez de estómago**

L

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 el 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 al esófago del estómago.
4. Ingestión de alimentos no adecuados, drogas, alcohol o medicamentos.

Tratamiento ☺:

* Infusiones de plantas naturales 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 poco de leche o una cucharada de aceite crudo.

CONSEJOS

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