**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 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:
2. Aguda: inflación que se produce repentinamente.
3. Crónica: es aquella que persiste durante mucho tiempo.
4. Hernia de hiato: Consiste en la introducción de una parte del estómago hacia el tórax a través del diafragma.
5. Debilitamiento de la válvula esofágica que divide el esófago del estómago.
6. 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 B2 (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, aceitosas, fritos y picantes.
2. No fumar ni consumir bebidas alcohólicas.
3. No dormir siesta después de las comidas.
4. Comer mucha fruta fresca.