

Remedios naturales para la gastritis

La gastritis es una condición que afecta el recubrimiento del estómago de una persona, lo que hace que se inflame. Algunos casos de gastritis pueden tratarse en casa con remedios sencillos.

Existen muchos factores que pueden causar la recaída de la gastritis. Estos incluyen:

- consumo excesivo de alcohol
- uso de analgésicos por un período prolongado
- la bacteria *Helicobacter pylori* (H.pylori)
- infecciones
- estrés

Aunque existen casos en los que el tratamiento médico es necesario para tratar la gastritis, muchas personas consideran que pueden manejar los síntomas en casa.

Los ocho mejores remedios caseros para la gastritis

Ojo Gred, No todos los remedios funcionarán para todos, así que es posible que una persona necesite probar varios de estos antes de encontrar el que funciona mejor en tu caso.

Seguir una dieta antiinflamatoria

La gastritis se refiere a la inflamación del recubrimiento del estómago, así que consumir una dieta que ayude a minimizar la inflamación puede proporcionar alivio con el tiempo. Sin embargo, la investigación no ha demostrado de manera concluyente que comer una dieta determinada causa o previene la gastritis.

Al tener un diario de los alimentos, las personas pueden identificar cuáles activan sus síntomas. Entonces, pueden empezar a reducir la ingesta o a evitar ciertos alimentos por completo.

Los alimentos que comúnmente contribuyen a la inflamación son:

- alimentos procesados
- gluten
- alimentos ácidos
- productos lácteos
- alimentos dulces
- alimentos picantes
- alcohol

Tomar un suplemento de extracto de ajo:

Una investigación sugiere que el extracto de ajo puede ayudar a reducir los síntomas de gastritis. Triturar el ajo crudo y comerlo también puede funcionar bien. Si a una persona no le gusta el sabor del ajo crudo, puede probar picarlo y comerlo con una cucharada de mantequilla de maní o envuelto en un dátil deshidratado. El sabor dulce de la mantequilla de maní o el dátil ayudarán a cubrir el sabor del ajo.

Probar los probióticos:

Los probióticos pueden ayudar a mejorar la digestión y estimular las deposiciones. Los suplementos probióticos introducen bacterias buenas al tracto digestivo, lo que puede ayudar a detener la propagación de la *H. pylori*. Comer alimentos que contienen probióticos también puede mejorar los síntomas de la gastritis. Estos alimentos incluyen:

- yogur
- kimchi
- kombucha
- col fermentada
- kéfir

Beber té verde con miel de manuka :

Un estudio demostró que tomar té verde o negro, al menos una vez a la semana, podría reducir significativamente la prevalencia de *H. pylori* en el tracto digestivo.

La miel de manuka también puede ser de beneficio, ya que contiene propiedades antibacteriales que ayudan a contrarrestar la infección.

Algunas personas creen que tomar solo agua tibia puede aliviar el estómago y ayudar con la digestión.

La miel de manuka está disponible en tiendas de medicamentos y en línea.

Usar aceites esenciales:

Se determinó que los aceites esenciales, como hierba de limón (citronela) y verbena limón, ayudan a aumentar la resistencia a la *H. pylori* en pruebas de laboratorio.

Otros aceites que pueden tener un efecto positivo en el sistema digestivo incluyen la menta, el jengibre y el clavo. Los aceites esenciales no deben ingerirse y siempre deben diluirse con un aceite portador si se aplica en la piel.

Es posible que las personas deseen usar los aceites en un difusor o consultar con un médico sobre cómo usarlos con cuidado para ayudar a aliviar la gastritis.

Es importante notar que la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, en inglés) no regula los aceites esenciales o la medicina alternativa.

Comer alimentos más ligeros

Comer comidas abundantes con muchos carbohidratos puede exigir demasiado al sistema digestivo de una persona y agravar la gastritis. Comer comidas pequeñas regularmente en el transcurso del día puede ayudar a facilitar el proceso digestivo y reducir los síntomas de la gastritis.

Evitar fumar o usar demasiados analgésicos

Fumar puede dañar el recubrimiento del estómago de una persona y también incrementa el riesgo de una persona de desarrollar cáncer de estómago. Tomar demasiados analgésicos de venta libre, como la aspirina o ibuprofeno, también puede dañar el recubrimiento del estómago y empeorar la gastritis.

Reducir el estrés:

El estrés puede ocasionar ataques de gastritis, por lo que reducir los niveles de estrés puede ser una manera efectiva de ayudar a manejar la condición.

- Las técnicas para controlar el estrés incluyen:
- masaje
- meditación
- [yoga](#)
- ejercicios de respiración

Prevención (importante):

Aunque las causas de la gastritis varían según las personas, existen algunos pasos que se pueden dar para evitar las molestias de los síntomas. Los pasos para evitar la gastritis incluyen

- evitar los alimentos activadores conocidos
- dejar de fumar
- controlar y reducir el estrés
- evitar el alcohol
- mantener un peso saludable
- evitar el abuso de los analgésicos de venta libre

Los remedios caseros pueden ayudar a muchas personas a controlar la gastritis. Sin embargo, si los síntomas no desaparecen, es esencial consultar a un médico.

