

Indigestión, resaca, plantas medicinales

La indigestión es un trastorno que ocurre durante el proceso de digestión motivado generalmente por una comida pesada acompañada por bebidas alcohólicas.

Se manifiesta a través de un malestar, dolor o ardor en la parte superior del abdomen que, en ocasiones, va acompañada con una sensación de llenura, náuseas, pesadez o eructos y hasta vómito y diarrea. En estas fechas es común que pasemos por esta situación.

A continuación compartiremos distintas prácticas que se llevan a cabo desde hace años en muchos hogares.

-

Comer un trozo de rábano (*Rhapanus sativus*).

-

Tomar una infusión de jengibre, manzanilla, perejil, menta o anís. Da muy buenos resultados.

-

Echar en un vaso de agua caliente una cucharada de miel y dos de vinagre de manzana. Mezclar y beber.

-

Beber una infusión de romero.

La resaca es el cuadro de malestar general que padece al otro día de quien ha bebido alcohol en exceso, y se manifiesta manifiesta: Ojos rojos. Flatulencias. Dolor de cabeza, causado por: deshidratación de las meninges, dilatación de los vasos sanguíneos, disminución de la glucosa. Sed intensa, que se origina como una respuesta del cuerpo a la deshidratación. Dolor abdominal y muscular, lo que se traduce en sensación de debilidad. En algunos casos diarrea. En casos extremos se pueden producir convulsiones e incluso llegar al coma.

Para esta afección se aconsejan los remedios caseros anteriormente mencionados además de comer alcachofa, hidratarse bien y descansar.

Coma de todo un poco sin exagerar y beba con moderación, esa es la mejor manera de prevenir los problemas digestivos. Todos los excesos son malos.

VIA - remediospopulares.com / wikipedia.org