

8 hierbas medicinales para el estómago

¿Tienes problemas con tu estómago y la digestión? ¿Quieres cuidarlo de manera natural? Descubre las 8 mejores hierbas medicinales para el estómago.

Muchos hablan del estómago como el segundo cerebro e incluso como el verdadero corazón. Ya te contamos en nuestro [artículo sobre alimentación emocional](#) lo conectada que está nuestra salud digestiva con nuestro estado de ánimo y ritmo de vida. El estrés y la falta de tiempo para comer provocan malas digestiones y molestias estomacales y, a su vez, la pesadez de estómago y la irregularidad intestinal nos quitan energía y minan nuestro ánimo.

Regular nuestro sistema digestivo es esencial para nuestro bienestar y, para ello, podemos ayudarnos de la sabiduría popular con remedios naturales que todos tenemos a nuestro alcance. **La hinchazón abdominal, los gases, la acidez** son trastornos muy comunes que no tienen un tratamiento farmacológico efectivo y que los profesionales de la salud recomiendan tratar con hierbas medicinales [para el estómago](#), ya sea en infusión o como complementos alimenticios.

En cualquier caso, si los problemas persisten te recomendamos acudir a tu médico con el fin de descartar otro tipo de dolencia que esté causando este malestar.

Existen infinidad de plantas y semillas que ayudan a la salud de nuestro sistema digestivo, aquí seleccionamos las 8 hierbas medicinales para el estómago más interesantes y populares:

1. **Manzanilla.** Es una de las hierbas medicinales más antiguas que se conocen. Además de servir para calmarnos a nosotros (¿quién no se ha tomado una manzanilla para los nervios?) También relaja nuestro estómago e intestino y nos ayuda a hacer la digestión. Pueden tomarse sus flores como infusión o sus semillas. [En este jarabe](#) se aprovechan sus cualidades junto a otros extractos para conseguir un efecto vientre plano
2. **Regaliz.** ¿Un alimento dulce y rico que además es sano? ¡Pues sí! El regaliz es un antiácido natural que ayuda a cicatrizar las úlceras estomacales. Lo que tomamos del regaliz son sus ramas y raíces, ya sea en infusión, como edulcorante natural o en complementos alimenticios como [este de Naturhouse, que además te ayuda a combatir el estreñimiento](#). Es muy importante no abusar de él porque en concentraciones muy altas puede ser tóxico.
3. **Hinojo.** Una planta con numerosísimas aplicaciones médicas más allá de las que se refieren al sistema digestivo. Respecto a este, ayuda a aliviar los dolores estomacales y a quitarnos el apetito, con lo que es un buen aliado contra los atracones y las comidas copiosas. Se puede consumir el bulbo como verdura fresca, los tallos como aderezo o infusión y las semillas como aromatizante o también en infusión. [Este refresco a base de alcachofa e hinojo](#) es la alternativa saludable perfecta a las bebidas de cola.
4. **Anís.** Tanto el anís verde como el estrellado, que proceden de plantas distintas, tienen propiedades carminativas y antiespasmódicas, lo que quiere que relaja los esfínteres favoreciendo la expulsión de gases y que alivia los dolores de estómago. Lo que se consume de ellos son sus semillas y frutos secos en infusión o como aromatizante para dulces, [como en estas deliciosas galletas integrales](#).

5. **Menta piperita.** Se trata de un híbrido entre la menta y la hierbabuena cuyo aceite esencial favorece la digestión y evita la pesadez de estómago. También sirve para aliviar los cólicos, las náuseas y los vómitos. Lo mejor para aprovechar sus cualidades es usar las hojas en infusión o como acompañamiento en nuestros platos, o en aceites esenciales. [En esta infusión](#) se combina con otras hierbas con propiedades depurativas y detoxificantes.

6. **Cassia angustifolia.** También llamada sen de Alejandría, esta planta es un laxante natural que alivia los síntomas del estreñimiento. También provoca la salida de bilis de la vesícula biliar, con lo que tiene un efecto purgante. Podemos encontrar su extracto en [infusiones como esta](#) que, además, activa el metabolismo y ayuda a adelgazar.

7. **Melisa.** Al igual que la manzanilla, la melisa también genera un efecto calmante en nuestro cuerpo que llega hasta nuestro estómago ayudando en la digestión. En general, es beneficiosa para esas situaciones en las que se sientes con el “estómago revuelto” debido al estrés. Se trata de uno de los componentes estrella de las infusiones relajantes y también puede usarse para calmar la ansiedad por la comida cuando nos encontramos en un proceso de adelgazamiento, [como en este complemento alimenticio](#).

8. **Papaya.** Vale, la papaya no es una hierba sino una fruta pero es que sus beneficios para el sistema digestivo son tan completos que necesitábamos incluirla en esta selección. Favorece la digestión de las proteínas y tiene efectos cicatrizantes por lo que se usa en el tratamiento de úlceras, gastritis e insuficiencia pancreática. En [suplementos alimenticios como este](#) concentran su principio activo en cápsulas para sacar el máximo provecho.

Como ves, la variedad de formatos y combinaciones para probarlas es tan numerosa como sus beneficiosos, ¿con cuál vas a empezar?