



Irritación intestinal

Es un trastorno gastrointestinal, debido a la intolerancia a ciertos alimentos.

Síntomas: indigestión, dolor abdominal, hinchazón del estómago, diarrea matutina



Fitoterapia

Menta, hinojo y salvia: usar 1 cucharadita de cada planta, agregar a una taza de agua hirviendo, dejar reposar tres minutos y consumir, si gusta puede agregar el zumo de 1 limón.

Jengibre y manzanilla: 2 tazas de agua, 1 cucharadita de jengibre rallado, 1 cucharada de flor de manzanilla, 2 cucharadas de miel. Dejar hervir el agua y agregar los

ingredientes, dejando reposar por 10 o 15 minutos. Consumir en la mañana y repetir en horas de la tarde. Hacer esto 3 veces en la semana.

- Cilantro
- Anís estrellado
- Regaliz
- Melisa (toronjil)
- Hibisco

También podemos usar las anteriores plantas medicinales, ya sea de forma individual o en combinación de 2 o máximo 3 plantas.



Jugos (batidos)

Sábila y kiwi: 1 taza de cristal de sábila debidamente picado, puedes usar 1 o 2 kiwis, ponemos los ingredientes en la licuadora y batimos. Tomamos inmediatamente.

Papaya y manzanilla: hervir 1 o 2 cucharadas de manzanilla en una taza de agua, dejar reposar durante 10 minutos, ponemos la papaya en trozos en la licuadora y agregamos la infusión de manzanilla y licuamos, consumimos inmediatamente.

Brócoli: limpie cuidadosamente el brócoli a usar, desinfectando ya sea con vinagre o limón, ponga las piezas de brócoli en la licuadora y agregue un poco de agua, suficiente apenas para mover el licuado. Puedes agregar pepino o apio para suavizar el sabor, colar y servir, agregar zumo de limón. Este jugo es un antiinflamatorio para el intestino y también un tónico para el sistema digestivo.

Consumir mínimo 10 vasos de agua durante todo el día.

Incluya en su dieta diaria, prebióticos (estimulan el crecimiento de bacterias beneficiosas) y probióticos (bacterias vivas), kéfir, yogur de soja en lo posible.

