

## **Remedios naturales para los excesos navideños**

**Para minimizar los efectos indeseados de los excesos navideños se dispone de una serie de productos de enzimas digestivas y plantas que apoyarán las digestiones, reducirán la formación de gases y aliviarán la molesta hinchazón abdominal**

Los excesos navideños suelen ser un quebradero de cabeza para muchos. Las Navidades son unas fechas señaladas en las que aunque no se quiera, es habitual comer de más y a deshoras, trasnochar,... y muchas veces se sufren las consecuencias durante varias semanas.

Cenas de empresa, comidas familiares, alcohol, dulces, marisco, carnes, pescados... y así fiesta tras fiesta y día tras día, sin apenas dejar descansar al organismo... se es consciente de que no es muy sano... pero aún así nadie quiere privarse de nada, y es que la Navidad se celebra una sola vez al año.

Para minimizar los efectos indeseados de estos abusos, el herbolario online MisohiNutricion.com propone una serie de productos de enzimas digestivas y plantas que ayudarán a evitar posibles malas digestiones, así como a aliviar los gases y la hinchazón abdominal.

Para apoyar la digestión:

### **ENZIMAS DIGESTIVAS**

Las enzimas en el sistema digestivo desempeñan un papel esencial ayudando al cuerpo a descomponer los alimentos en nutrientes que pueden ser utilizados. A medida que pasan los años, la capacidad del organismo para producir estas enzimas disminuye, siendo más frecuentes las digestiones largas y difíciles, con sensación de pesadez, los gases y la alteración del tránsito intestinal.

Los suplementos de enzimas digestivas tomados justo antes de cada comida principal reducen significativamente la hinchazón abdominal por gas y la sensación de "llenazo" tras una comida.

Estas actúan sinérgicamente con el propio sistema enzimático del cuerpo apoyando una función digestiva saludable, facilitando la digestión de proteínas, hidratos de carbono y grasas.

Es habitual que los productos de enzimas digestivas incluyan una combinación de al menos 3 tipos de enzimas: enzimas proteolíticas (por ejemplo, papaína de la papaya o bromelina de la piña) necesarias para digerir las proteínas, lipasas específicas para digerir las grasas y amilasas necesarias para digerir los carbohidratos.

Dosis diaria recomendada: la dosis variara según las composiciones y presentaciones, se deberán seguir las indicaciones que figuren en el etiquetado del producto. Es muy importante tener en cuenta que los suplementos de enzimas digestivas se han de tomar 5 a 10 minutos antes de las principales comidas.

Además, es muy importante masticar adecuadamente los alimentos y no beber demasiado líquido durante las comidas.

Para aliviar los gases y la hinchazón abdominal:

#### CARBÓN VEGETAL

El carbón vegetal activado (obtenido a partir de cáscara de coco) es uno de los suplementos más indicados para limitar la formación de gases intestinales y favorecer su eliminación.

Posee la capacidad de absorber (entiéndase como fijarse a) muchas sustancias, incluyendo las toxinas y los gases que se producen en el intestino, favoreciendo su eliminación a través de la heces.

Dosis diaria recomendada: de 150 a 1.000 mg al día, en una única toma, después de la comida. Se debe tomar con un poco de agua, evitando otros líquidos.

#### PLANTAS CARMINATIVAS

En los casos de hinchazón del vientre por gases pueden ayudar las plantas carminativas (también denominadas tónicos digestivos aromáticos o amargos aromáticos), que tienen en común su riqueza en aceites esenciales que, entre otros efectos, producen la relajación de la musculatura lisa del cardias (situada entre el esófago y el área del estómago, lo que comúnmente se conoce como “boca del estómago”), con lo que se favorece la expulsión de los gases.

Unas de las plantas más empleadas de este tipo son el hinojo y el comino. En el caso del hinojo sus aceites esenciales, especialmente el anetol extraído de los frutos, son responsables de la acción antifermentativa (reduciendo la formación de gases a nivel intestinal) y carminativa de esta planta.

Existen otros numerosos carminativos, incluyendo la menta con acción antiespasmódica (calma los calambres abdominales) y refrescante, el anís verde con acción antiespasmódica, calmante y reductora de los gases intestinales, y el jengibre. Muchas de estas plantas son especias comunes en la cocina.

Dosis diaria recomendada: variará según la composición y presentación del preparado de plantas que se emplee, se deberán seguir las indicaciones del etiquetado del producto.

#### PLANTAS DEMULCENTES Y ANTIINFLAMATORIAS

Las plantas demulcentes como la manzanilla son muy útiles para calmar el estómago inflamado. La manzanilla, conteniendo el flavonoide apigenina, calma las membranas mucosas dañadas e inflamadas y es de gran utilidad para aquellos que sufren gastritis.

Dosis diaria recomendada: variará según la composición y presentación del preparado de fitoterapia que se emplee, se deberán seguir las indicaciones que figuran en el envase del producto.

Estos remedios naturales ayudarán a disfrutar estas Navidades, sin las habituales molestias digestivas.

**Datos de contacto:**

Misohi Nutrición

[www.MisohiNutricion.com](http://www.MisohiNutricion.com)

943 570 345

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nutrición Medicina alternativa](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>