

Remédio Caseiro

Remédio caseiro para gases: 5 opções para alívio rápido do sintoma



www.remediocaseiro.blog.br



Vinagre de maçã foto criado por rawpixel.com - br.freepik.com

Remédio caseiro para gases: 5 opções para alívio rápido do sintoma

O alívio para o excesso de gases pode ser obtido de forma natural pois existem várias opções de **remédio caseiro para gases** que podemos fazer com ingredientes que temos na cozinha e obter alívio de forma bem rápida.

Os gases se formam no sistema digestivo de duas maneiras:

Durante o ato de beber e/ou comer: Quando você engole, o ar faz com que oxigênio e nitrogênio entrem no seu corpo;

Durante o processo de digestão: Quando o organismo digere a comida, gases como hidrogênio, metano e dióxido de carbono são produzidos e acumulados no estômago e podem causar aquela sensação de desconforto na barriga.

Como falamos anteriormente, é possível aliviar esse desconforto abdominal de forma natural com algumas opções de **remédio caseiro para gases**.

1. Vinagre de maçã

Além de ser usado como [remédio caseiro para espinhas](#), o vinagre de maçã é uma ótima opção de **remédio caseiro para gases**, mas deve ser administrado com cuidado, pois seu uso excessivo pode aumentar a acidez do estômago.

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 1 copo de água morna

Como preparar:

Misturar o vinagre na água e mexer bem. Tomar antes ou depois das refeições ou quando a sensação de barriga inchada surgir devido ao excesso de gases.

2. Suco de limão com bicarbonato de sódio

Limão é uma excelente fonte de vitaminas C, B6 e potássio, o limão auxilia o estômago a criar um ambiente alcalino em seu interior, o que ajuda a quebrar os alimentos e os gases presos no intestino além de ajudar aliviar os sintomas de [azia](#).

Adicionar bicarbonato de sódio ao limão gera uma liberação de dióxido de carbono que beneficia diretamente o processo digestivo.

Ingredientes:

- 1 colher de chá de suco de limão
- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio
- Água

Como preparar:

Misture o suco de limão e o bicarbonato de sódio em um copo de água e beba após as refeições.

3. Chá de camomila

A camomila já é consagrada pelos seus inúmeros benefícios ao corpo humano, a novidade é que o chá de camomila também pode ser usado como **remédio caseiro para gases** devido sua ação calmante reduzindo assim aquela sensação de desconforto na região da barriga causado excesso de gases.

Ingredientes:

- 1 xícara de água fervente
- 1 sachê de chá de camomila (pode ser flores secas)

Como fazer:

Ferva a água, apague o fogo, adicione a camomila, abafe por 1 minuto, coe e tome ainda morno.

Importante: O chá de camomila pode causar sonolência e dirigir não é indicado até você saber como seu corpo reagirá a este chá.

Outro ponto importante é que o consumo deste chá não é indicado à pessoas alérgicas a camomila ou plantas da família das margaridas não devem consumir este chá.

4. Água de Cominho

O cominho estimula as glândulas salivares o que beneficia a digestão, auxiliando assim na prevenção da formação de gases.

Ingredientes:

- 1 Colher de sopa de sementes de cominho
- 2 copos de água

Como preparar:

Em uma panela, coloque a água e o cominho e deixe ferver por 10 minutos, coe, e tome após as refeições.

5. Erva doce

A erva doce é também conhecida como funcho ou finocchio e além de ser um ótimo calmante natural, seu chá é comumente utilizado como remédio natural para gases, aliviando o desconforto rapidamente.

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de água fervente
- 1 sachê ou 2 colheres de chá de erva doce

Como preparar:

Coloque a erva-doce na água e deixe repousar por cerca de 15 minutos, coe (se precisar) e beba ainda morno.

A dica é: se você deseja um chá mais fraco, diminua o tempo de repouso do chá para 10 minutos.

Bônus! Alimentos para evitar

Alguns alimentos ou bebidas devem ser evitados quando estamos sofrendo com o excesso de gases, pois podem aumentar ainda mais o desconforto causado pelo inchaço na região abdominal. São eles:

- Feijão
- Lentilha
- Leite
- Vitamina de banana com leite

Conclusão:

Neste artigo você descobriu 5 opções de **remédio caseiro para gases**, como prepará-los para aliviar rapidamente os sintomas e o desconforto causado por eles e quais alimentos não devemos ingerir na tentativa de evitar a piora da sensação de inchaço.

Remédio caseiro para gases: 5 opções para alívio rápido do sintoma

E você, sofre muito com excesso de gases?

IMPORTANTE:

As informações contidas neste artigo têm caráter unicamente informativo e não podem e nem devem ser utilizadas como substitutas ao diagnóstico médico ou mesmo substitutas ao aconselhamento de um profissional da saúde.