



## Esencias para una buena digestión en verano

¡Cuenta atrás para las vacaciones y el relax! Pero también para cambios de hábitos y repetidas comidas en restaurantes, chiringuitos, hoteles... Menos mal, existen ayudas naturales como son las **esencias para una buena digestión en verano** que no van a poder faltar en nuestro botiquín, y que además son pura delicia!

La prevención y cuidado intestinal se imponen. Para ello, incluir la cúrcuma, el curry, el jengibre y la canela de Ceylán en nuestra alimentación pueden ser un excelente apoyo y **disfrute para nuestro paladar y salud digestiva**.

La **cúrcuma** es el oro indio, una superestrella dentro del mundo de las especias debido al principio activo que contiene llamado *curcumina*, rico en antioxidantes y de gran poder antiinflamatorio que protege y mejora la salud de

casi todos los órganos, entre ellos, el estómago e intestino. Funciona como un excelente **antiácido estomacal** y auténtica **ayuda hepática** potenciando por un lado la producción de enzimas que purifican el hígado, y por otro, el flujo de la bilis. Estudios avalan su eficacia frente a patologías inflamatorias intestinales como son la **enfermedad de Chron y Colitis**, además de mejorar la salud de la **vesícula biliar** y de aliviar casos de **flatulencia e hinchazón**. Se puede usar en arroces, legumbres, aliños y en verduras como la coliflor o en bebidas como la popular «leche dorada». De cara a aumentar su **absorción** es importante acompañarla de un cuerpo graso como un buen aceite de oliva o de coco, formando **sinergia** junto con también la **pimienta negra** gracias a su agente activo la *piperina*. Otro aliado de cara a prolongar su efecto en el organismo, es la *quercetina* que podemos encontrar en el té verde o manzana por ejemplo.

Otra gran ayuda digestiva es el **curry**, a diferencia de la cúrcuma, no es realmente una especia sino una combinación de varias de ellas, incluyendo de hecho ésta última (de allí su color), junto con el **cardamomo, clavo, comino**, entre otros... Los aceites volátiles del cardamomo son poderosos **antiespasmódicos** y se emplean para tratar toda clase de problemas digestivos, desde el mal aliento hasta cólicos, **calmando el intestino** y convirtiéndolo en un verdadero alivio digestivo. Por otro lado el clavo contiene *eugenol*, indicado para **inhibir el crecimiento y combatir numerosas bacterias patógenas** tales como el *Helicobacter Pylori*, responsable de provocar úlceras estomacales. Y el comino es la especia más efectiva a la hora de bloquear las **intoxicaciones alimentarias**.

La **canela de Ceylán** forma parte de lo que llamamos *Cinnamomum verum*, es decir la verdadera y más delicada. A distinguir de la canela bastarda llamada *Cinnamomum cassia*, de sabor más fuerte y calidad inferior. Puede encontrarse en el curry, sin embargo a ella sola se le atribuyen un

sinfín de propiedades medicinales además de ser un excelente **sustituto del azúcar**. De hecho, es conocida por **regular la glucemia** en sangre además de resultar eficaz en la lucha contra bacterias tales como el *H. pylori* y la *Cándida albicans*, gracias a su poder **antiséptico**. Es **digestiva, antiinflamatoria y analgésica**, conocida también por regular cuadros de **diarrea, náuseas y vómitos**. Indicada para estimular las **digestiones lentas**, es ideal para reducir la sensación de pesadez y gases tras las comidas. De gran poder antioxidante, es una especia a usar tanto en platos dulces como salados pero sin cocinarla en exceso para evitar que se vuelva amarga.

Y por último el **jengibre**, rizoma aromático conocido por su capacidad calmante **aplacando el dolor estomacal y aliviando náuseas**, incluso en casos de **embarazo**. Combate **la acidez, eructos y flatulencias**, potenciando la digestión de las comidas y aportándoles un sabor ligeramente **picante**. Puede usarse en infusiones, salsas, batidos, repostería, en platos de verduras, ensaladas, legumbres y granos...

Con este botiquín digestivo repleto de especias curativas, nuestro estómago, hígado e intestino quedarán protegidos, mimados y a prueba de viajes y salidas, desde la prevención y lo natural. Para un verano 100% sano y reparador!

Artículo elaborado para [Bioecoactual, Julio 2017](#)

Para leerlo en catalán, haz click [aquí](#)