

INFUSIONS PER ALLIBERAR ELS GASOS DE LA PANXA

12 juliol, 2024



Els gasos generats per l'estrès, la regla, l'estrenyiment per la dieta pobre en fibra o bé per l'excés de fibra, llegums, ..., poden causar dolors a l'abdomen i l'esquena, o en forma de **flat a l'esport**, que minven el rendiment i la qualitat de vida quan són recurrents.

Qui més qui menys, hem passat per un període de retenció de gasos, sigui a causa de l'estrès, un gran dinar ric en llegums o per estrenyiment. Es calcula que, cada dia, pot arribar a circular pel nostre intestí fins als 1,8 litres de gas.

Fins i tot, fins els canvis hormonals que es produeixen en el període menstrual pot fer que s'acumulin més gasos, la qual cosa empitjora un moment que per moles dones ja solen ser dolorosos de per si, i a més si hi ha pràctica esportiva pel mig.

El cas és que el dolor que provoquen els gasos acumulats en excés, que no assoleixen fluir i pressionen en les parets intestinals generant dolor en l'abdomen i l'espatlla, pot amargar-nos el dia. I si el problema és recurrent, pot minvar molt la nostra qualitat de vida.

Hi ha remeis farmacèutics carminatius (que afavoreixen l'expulsió de gasos) d'acord amb un compost antiespumant conegut com a simeticona, malgrat que l'American College of Gastroenterology reconeix que no hi ha suficients evidències de la seva eficàcia.

Per altra banda, els medicaments a base de simeticona no estan recomanats a menors de dotze anys. I encara que tenen pocs efectes secundaris, un dels més comuns en tractaments perllongats són les nàusees i l'estrenyiment, que precisament pot causar gasos.

No obstant, però, hi ha remeis naturals que poden ajudar-nos a alliberar els gasos que se'n van emmagatzemen i creant dolor en el nostre sistema digestiu. Parlem d'infusions carminatives per alliberar gasos:

Infusió de camamil·la

No és el remei més específic, però entre les virtuts de les infusions de camamil·la està les carminatives, gràcies a la seva capacitat de relaxar la musculatura de l'estómac i l'intestí, deixant sortir els gasos de forma natural per la boca o pel recte.

Es recomana especialment després dels dinars amb una cullera de flors de camamil·la seques infuses en aigua a 80 °C durant cinc minuts.

Tisana d'anís verd, fonoll, coriandre, alcaravia i anís estrellat.

Aquesta és la infusió que ens recomana l'Herboristeria Manantial de Salut, en concret a la tenda del carrer D'en Xuclà de Barcelona, en Ciutat Vella. Ens asseguren que té un efecte ràpid i genera alleujament.

Es recomana una cullerada per tassa d'aigua, que es ficarà en un cassó i es deixarà bullir tres minuts, per després deixar-lo tapat durant altres dos més. Es prendrà preferentment

després dels dinars, però també es poden prendre si es té una crisi ocasional. No s'aconsella durant l'embaràs ni la lactància.

Infusió de gingebre

Entre els múltiples beneficis del gingebre està el seu poder antiinflamatori, que contribueix a relaxar l'aparell digestiu. I millora el buidatge gàstric que, al seu torn, ajuda a controlar el dolor d'estómac, la inflor i els gasos.

Ingerir una infusió de gingebre mitja hora abans del dinar pot contribuir a tractar de buidar de gasos la tripa durant la sobretaula. Això no obstant, no es recomana per persones diabètiques, per dones en el període menstrual, embarassades ni persones amb problemes de coagulació i altres trastorns de la sang.

Infusió de melissa

La melissa, sàndal, llimona, menta i melissa, fulla de llimona o toronjil, segons que l'anomeni, i que correspon al nom científic de *Melissa Officinalis*, és una herba perenne que creix a la regió mediterrània en prats humits, clarors de bosc, a la vera dels rius o en tanques i camps cultivats, sobre terres riques en matèria orgànica.

La pots trobar, de totes maneres, en qualsevol herbolari i destaca com un relaxant natural, amb virtuts antiinflamatòries i antiespasmòdiques, que ajuden al buidatge gàstric i l'alliberament de gasos.

Basta amb infusions d'una cullerada de fulles seques en aigua a 80°C i deixar reposar cinc minuts la mescla per després colar i servir.

Infusió de cardamom

Parent proper del gingebre, el cardamom destaca com a estimulants de la digestió, com carminatiu i tònic, doncs evita la pesadesa d'estómac, la inflor abdominal, i els gasos, flatulències i meteorismes.

Només cal bullir una cullerada de llavors de cardamom en aigua durant dos o tres minuts i deixar reposar la mescla uns cinc minuts, per després filtrar-la i servir-la.