

Inicio > Salud > Hierbas de la tranquilidad para aliviar el colon

Salud

# Hierbas de la tranquilidad para aliviar el colon

Por **Bloguera** - 16 agosto, 2016

f Compartir en Facebook

Compartir en Twitter

G+

P



El estrés, los nervios y la ansiedad, pueden producirnos diversos problemas a la salud. Uno de ellos es el **colon irritable** o Síndrome del Intestino Irritable (SII) que **afecta mayormente a las mujeres** y está estrechamente relacionado con las emociones negativas.

Este síndrome se caracteriza por el dolor abdominal, meteorismo, hinchazón, alteración en las evacuaciones intestinales, como colitis, estitiquiez o ambas.

El [sitio web de la Clínica Las Condes](#), señala que "**entre un 10 y un 20 por ciento de la población sufre de intestino irritable y las causas son principalmente psicosociales**", y menciona como los causales más comunes "el estrés laboral, los problemas sentimentales, el abuso sexual y psicológico, la pérdida de un ser querido y la violencia intrafamiliar".

Sin duda este es un trastorno bastante desagradable para quien lo padece, pues además

de las molestias en la zona abdominal y el hecho mismo de estar en una situación que conlleva al SII, **se debe poner suma atención en los alimentos que se ingieren**. Así es como deben evitarse las frituras, bebidas gaseosas, la yema del huevo, los endulzantes artificiales, azúcar, cafeína, disminuir las carnes rojas, eliminar los lácteos con lactosa y grasa y el alcohol.

Sin embargo, las infusiones también son una excelente manera para combatir este síndrome, desde la raíz. Como son las causas psicosociales las que generan esta tensión, **hemos seleccionado tres hierbas que combaten el nerviosismo, la tensión y los problemas digestivos**, para así alejarnos de los medicamentos químicos y tratar de manera natural este trastorno.

## 1. MELISSA (o Toronjil)



Es una planta medicinal que, además de aliviar el **colon**, se utiliza para tratar diversas afecciones y dolencias, y destaca por sus propiedades para combatir problemas relacionados con los nervios. Puede ingerirse como infusión o en cápsulas.

- Es una de las mejores infusiones para calmar la ansiedad, ya que cuenta con propiedades tranquilizantes.
- Gracias a sus propiedades narcóticas ayuda a combatir el insomnio.
- Elimina síntomas como náuseas, mareos y favorece la digestión.

## 2. VALERIANA



Es una planta medicinal ideal para disminuir la ansiedad, los nervios y facilita el sueño, de manera que resulta de gran ayuda para quienes tienen este tipo de problemas. Se puede ingerir en forma de cápsula o infusión.

- Gracias a sus efectos calmantes es una de las infusiones más adecuadas para tratar problemas nerviosos como la ansiedad o el estrés severo.
- Sus propiedades sedantes combate el insomnio.
- Alivia problemas estomacales producidos por los nervios, como el **colon irritable**, los dolores menstruales y de cabeza.

### 3. PASIFLORA (o flor de la pasión)



Esta planta medicinal es ideal combatiendo el insomnio, problemas relacionados con los nervios o malestares gastrointestinales. Sin embargo en embarazadas o mujeres en período de lactancia, puede tener contraindicaciones.

- Es una de las plantas más usadas para combatir el insomnio y otros trastornos del sueño gracias a sus propiedades sedantes.
- Por lo mismo, también se utiliza para tratar problemas de nerviosismo, ansiedad y estrés.
- Cuenta con propiedades antiespasmódicas, que combaten los espasmos nerviosos de los órganos internos.

Y si bien **el Agua del Carmen** no es ninguna infusión como las anteriores, está hecha a base de hierbas. Fue creada por los Monjes Carmelitas Descalzos en el siglo XVII, para **calmar los nervios y las alteraciones emocionales**. También **combate las alteraciones digestivas** generadas por estados nerviosos, como la digestión difícil y flatulencias o falta de apetito.

**Si sufres el de colon irritable o el trabajo te tiene con los nervios de punta, acá tienes algunas opciones para aliviarte.**