



# ¿Sufres por tener muchos gases? Expúlsalos siguiendo estos métodos efectivos

## Salud

El té de hinojo y tornojil o los masajes son algunos de los métodos más eficaces para eliminar las flatulencias

[Razones por las que deberías incluir el pan en tu dieta](#)



Pocas cosas hay más molestas que el dolor de barriga producido por los **gases**. Las flatulencias se producen como resultado del proceso de comer. Cuando ingerimos un alimento, a parte de tragar la comida, también tragamos aire, que puede contener gases como el oxígeno o

el nitrógeno. A medida que digerimos la comida, estos gases van bajando por el aparato digestivo, y se unen a otros como el dióxido de carbono o el metano que aparecen por la descomposición de los alimentos en el intestino grueso.

A pesar de que la cultura popular achaca el mal olor de estos gases al **metano**, la realidad es que no es el culpable, ya que "se deben a los derivados del azufre (metanotiol y sulfuro de dimetilo), que se producen como consecuencia de procesos de fermentación de las bacterias que componen la flora intestinal", según el doctor Antonio M. Moreno García, especialista de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD), en una entrevista con *Infosalus*.

PUBLICIDAD

El problema del mal olor de estas flatulencias (que en más de ocasión te pueden poner en un aprieto) es cuando se acumulan en la barriga y provocan un dolor y malestar. Para eliminarlos, existen varias formas, así que toma nota de ellas.

## Toma un té de hinojo y toronjil

### INGREDIENTES

- Una cucharada de hinojo.
- Una cucharada de toronjil.
- Una taza de agua.

### PREPARACIÓN

Hierve el agua, y cuando ya esté en su punto de ebullición, agrega las dos especias para que se mezclen bien. Deja que el té repose durante 10 minutos y después cuélalo para que no los tragues en el momento de beber el té. Como recomendación, es mejor no añadir azúcar ni ningún otro tipo de edulcorante a la bebida.

El hinojo tiene propiedades medicinales que favorecen la digestión y la expulsión de las flatulencias. El toronjil, por su parte, tiene muchas propiedades, pero para este caso, lo importante es saber que es digestivo. Por lo tanto, este té será tu mejor aliado si te notas hinchado.

### Haz presión en el abdomen

Si te duele la barriga, lo importante es expulsar los gases cuanto antes. Un remedio sencillo pero efectivo es el de ejercer presión sobre el abdomen para que acaben saliendo de tu cuerpo. Así que estírate sobre la cama y dobla las rodillas para poder abrazarlas. De esta forma, harás presión sobre tu estómago y los podrás eliminar con más facilidad.

### Masajes

Si con la presión sobre el abdomen no consigues expulsar los gases, hazte un masaje. Comienza estando tumbado en la cama y masajeando suavemente la zona de alrededor del ombligo durante unos minutos, y después, por el resto del abdomen. Pasados unos minutos, presiona con los dedos desde la zona inferior de la costilla y arrástralos hasta el ombligo. Finalmente, haz movimientos circulares y en sentido de las agujas del reloj para estimular el recorrido del flujo sanguíneo.

Si quieres, puedes pedirle a alguien de confianza que te haga el masaje. Eso sí, en el momento culminante, avísale para que se marche de la habitación.

Como puedes ver, hay varias formas de expulsar los gases y aliviar el malestar, ¡así que ponlas en práctica la próxima vez!