

Troppi rospi? Curiamo lo stomaco con dolcezza

scritto da Annalisa Nardi

Con i tanti rospi che abbiamo da ingoiare tutti i giorni, non sorprende che lo stomaco ci faccia spesso così male. Si va dalla dolorosa sensazione di bruciore che sale fino in gola, alla pesantezza e al gonfiore addominale dopo mangiato. Dalla digestione difficile all'ulcera. Sono poche le persone che possono dire di non aver mai provato uno di questi disturbi.

In effetti, il rapporto OsMed sul consumo dei farmaci in Italia conferma che anche nel 2015 i **prodotti anti-acido, gli inibitori di pompa protonica e gli anti-reflusso gastroesofageo** sono **tra i medicinali più prescritti in assoluto**.

❌ Per fortuna, il modo per migliorare queste condizioni, perfino per liberarsene una volta per tutte esiste. Ci vuole un po' di tempo e voglia di fare qualche cambiamento, ma sul cammino verso uno stomaco leggero e funzionante, abbiamo a disposizione **tanti rimedi domestici efficaci**.

Quando dopo un pasto il dolore e il bruciore sono molto forti, sgranocchiamo lentamente qualche mandorla. **Le mandorle ci aiutano a riequilibrare il pH gastrico**, grazie alle loro proprietà alcalinizzanti. Dovranno però essere senza buccia - e meglio se saranno state in ammollo per diverse ore (sarà così rapidissimo sbucciarle). Potremo ottenere lo stesso effetto mangiando **una piccola banana matura**.

A casa una tazza di **decotto di malva** - una pianta le cui mucillagini sono un vero toccasana per le mucose gastriche irritate - darà al nostro stomaco grande sollievo.

Decotto di malva

1 cucchiaino colmo di foglie e fiori di malva secchi

250-300 ml di acqua

Versare le foglie e i fiori nell'acqua fredda. Portare da ebollizione e far bollire ancora qualche minuto. Coprire e lasciare in infusione per 10 minuti. Filtrare il decotto e berlo.

Aggiungiamo a questa pacifica alleanza pro-stomaco, del **succo di cavolo**, da bere ogni giorno per almeno un mese. Alcuni componenti del cavolo stimolano la riparazione delle mucose (quindi ottimo anche in caso di vere e proprie ulcere) e la produzione di enzimi, accelerando così i tempi di digestione. (E' vero: fare un succo di cavolo la mattina non è proprio la cosa più divertente e veloce, ma si può fare! Magari poi siamo fortunati a tal punto che qualcuno amorevolmente lo prepara per noi. In questo caso berlo sarà più facile e anche più salutare.)

Possiamo usare il cavolo da solo oppure mescolarlo con altre verdure per ingentilire e variare il sapore. Qui trovate una combinazione con le carote e il sedano. Il tutto dovrà essere di origine biologica.

Succo di cavolo fresco

½ cavolo (di qualsiasi varietà)

2 carote

2 gambi di sedano

Lavare e tagliare a pezzetti gli ingredienti. Metterli nella centrifuga, aggiungere eventualmente un po' d'acqua e bere

I suoi effetti benefici si faranno sentire presto ed è garantito che con un bicchiere di succo di cavolo in mano è più facile pensare ai cambiamenti necessari per ridurre al minimo gli elementi che stressano l'apparato gastro-intestinale. Si può partire dal riconsiderare quello che mangiamo: non solo il tipo e la qualità del cibo, ma anche i momenti e il modo in cui lo mangiamo. Quante delle nostre pause-pranzo sono delle vere pause e dei veri pasti? Prendersi del tempo per mangiare in un ambiente e uno stato d'animo tranquilli è forse la "medicina" più importante per uno stomaco in salute e una digestione di ferro.

***Annalisa Nardi, consulente di alimentazione e cure naturali**

Avvertenza. Le informazioni qui fornite hanno scopo puramente informativo e sono di natura generale. Esse non possono sostituire in alcun modo le prescrizioni di un medico e degli altri operatori sanitari abilitati a norma di legge.