

Alzare il livello

scritto da Annalisa Nardi

Non solamente nell'arena politica ci sarebbe bisogno di alzare il livello. Anche in casa, e più precisamente in bagno, può essere molto positivo fare altrettanto. Qui non si tratta chiaramente del livello del discorso politico, ma piuttosto di quello dei piedi. Eccoci ad un argomento poco piacevole, ma che riguarda la quotidianità di milioni di persone anche in Italia: l'irregolarità intestinale o stitichezza, ovvero il problema di salute non grave più diffuso nel mondo moderno.

Secondo il linguaggio medico, si parla di stitichezza in presenza di un numero di evacuazioni settimanali inferiore a tre e difficoltà e sforzo nell'evacuare. Questa definizione però appare troppo generosa nel giudicare queste abitudini intestinali provocate dal peggioramento nello stile di vita (troppo veloce e pieno) e nelle abitudini alimentari (troppo "raffinate"). Chiunque sa per esperienza personale che, salvo casi e situazioni particolari, per sentirsi veramente bene l'appuntamento con l'evacuazione intestinale dev'essere quotidiano.

Lontani da questa cadenza? Desiderosi di non cadere nel circolo vizioso dei lassativi?

Cominciamo allora con l'alzare il livello dei piedi. Negli esseri umani la posizione in cui l'intestino funziona meglio per l'evacuazione è accucciata, non seduta. Si può porre rimedio alla "scorretta" ancorché comoda seduta del WC molto facilmente: basta munirsi di uno sgabello (di circa 20 cm di altezza) su cui appoggiare i piedi. Adesso se ne vendono di specifici anche in Italia, ma non hanno nulla di speciale. Più belli e altrettanto funzionali gli sgabelli in legno e corda intrecciata che magari abbiamo già in casa.

Già questa sola mossa potrà aiutare molto.

Non può certo rimanere la sola. Fra le cause più frequenti di stitichezza (non dovuta a patologie) ci sono la sedentarietà e l'alimentazione troppo povera di fibre e di liquidi, e anche la scarsa libertà di assecondare lo stimolo ad andare in bagno che alla lunga crea un vero e proprio blocco. Mentre per quest'ultima causa non si può fare molto (perlomeno non prima di aver riprogrammato tutte le nostre relazioni sociali e di lavoro) per le prime due quasi sempre basta davvero solo la voglia di trovare il tempo di muoversi un po' a piedi e di fare dei

cambiamenti in ciò che si mangia.

Ricordarsi, per esempio, che insieme a tantissimi altri benefici, tutta la verdura a foglia verde (più scuro il verde meglio è) aiuta il movimento intestinale (per la ricca presenza di fibre e magnesio). Fra i rimedi specifici per agire in maniera efficace ma gentile sulla cosiddetta "pigrizia" intestinale (l'intestino è uno degli organi più maltrattati e gli tocca pure sentirsi dire che è "pigro") ce n'è uno ancora poco conosciuto. E' il succo di mela potenziato al kanten.

Il kanten (o agar agar) è un gelificante ottenuto dall'essiccazione di alghe rosse. La sua ricchezza di fibre idrosolubili ne fa un'efficace ricorsa anti-stitichezza. Il succo di mela caldo poi rilassa e distende i muscoli.

Succo di mela potenziato al kanten

Ingredienti:

200 ml di succo di mela

1 cucchiaino di agar-agar in fiocchi

Preparazione:

In un pentolino mescolare i fiocchi di agar-agar nel succo di mela. Portare ad ebollizione e lasciar sobbollire finché i fiocchi si sono dissolti. Togliere dal fuoco e bere quando non è più bollente.

Bere due volte al giorno.

Una bevanda-rimedio come una carezza garbata, efficace e molto gradevole.

Soprattutto se non ci si lascia infastidire da quei due strani termini forestieri. Del resto, non sono parole come queste che hanno abbassato il livello della lingua che si parla oggi in Italia.

***Annalisa Nardi**

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.