

RIMEDI NATURALI PER SGONFIARE LA PANCIA

Se non fosse sufficiente regolare l'alimentazione e l'attività fisica, un aiuto per sgonfiare la pancia arriva da alcune "armi" messe a disposizione dalla natura. Vediamo i rimedi naturali più efficaci e come sfruttarli al meglio.

1) CARBONE VEGETALE

Un ottimo aiuto naturale per sgonfiare la pancia è il Carbone Vegetale. Questa sostanza ha infatti, ottime capacità di assorbimento dell'aria in eccesso e può quindi contribuire alla riduzione dell'eccessiva flatulenza dopo i pasti.



Il carbone vegetale, noto anche col nome di *carbone attivo*, si ottiene grazie ad una particolare lavorazione del legname di diverse specie di alberi (betulla, pioppo ecc.) e, dopo aver svolto la sua funzione "assorbente", viene eliminato dall'intestino senza essere a sua volta assorbito.

Questa sostanza non ha quindi effetti collaterali, e può essere assunta mediante integratori in compresse, reperibili in farmacia ed erboristeria.

2) FINOCCHIO

Anche il finocchio può essere un valido alleato per combattere il gonfiore addominale e sgonfiare la pancia, tanto che si impiega nei leggeri disturbi di tipo spastico, che si accompagnano a senso di pienezza, aerofagia e flatulenza.



Assumerlo sotto forma di tisana o infuso caldo non consente però di sfruttarne appieno le proprietà dato che il calore degrada i principi attivi presenti nella pianta. L'ideale è quindi fare ricorso agli estratti liquidi concentrati che contengono i principi attivi (fitocomplesso) della pianta, da assumere regolarmente la sera, specialmente quando abbiamo "mangiato pesante". Naturalmente lo possiamo consumare come alimento crudo, probabilmente la soluzione migliore.

A cura del dr. Gabriele Buracchi per



3) CURCUMA E BOLDO

Per limitare il gonfiore addominale e la flatulenza sono molto utili gli anche le piante che



favoriscono il buon funzionamento del fegato e la produzione della bile, dato che una scarsa quantità di bile causa un peggioramento della putrefazione intestinale.

Carboidrati, proteine e grassi, se non completamente digeriti e quindi non assimilati, quando giungono nel colon nutrono i batteri putrefattivi.

Questi ultimi producono tossine che sono assorbite ed intossicano tutto l'organismo, favorendo anche il gonfiore.



Un fegato "efficiente" in grado di produrre la giusta quantità di bile, serve proprio a "neutralizzare" queste tossine.

Tra gli le piante più efficaci per fluidificare la bile ricordiamo la curcuma reperibile nei negozi alimentari con blandi effetti digestivi, e il boldo. Entrambe le sostanze possono essere assunte sotto forma di

estratto singolo oppure in sinergia con altre piante utili per il fegato.

4) CANNELLA

L'estratto della corteccia e delle foglie di cannella è oggi sfruttato in fitoterapia nella formulazione



di specifici integratori per favorire la digestione. Diverse ricerche e studi scientifici hanno infatti confermato le seguenti proprietà della cannella, dato che si è visto come favorisce l'attività digestiva, aiuta a eliminare i gas intestinali, sostiene la regolarità del transito intestinale,

svolge un'azione antiossidante e favorisce il metabolismo dei carboidrati.

Secondo uno studio pubblicato sulla rivista britannica *Nature*, questa azione si esplica probabilmente tramite la stimolazione di un particolare enzima digestivo, la tripsina. A conferma delle proprietà della cannella, il comitato tedesco di esperti incaricato della valutazione dei farmaci fitoterapici, approva la cannella per la cattiva digestione, la tensione addominale e la flatulenza.

A cura del dr. Gabriele Buracchi per

