

Corriere della Sera - Domenica 21 Aprile 2013

**SPECIALLE**  
a cura di RCS MediaGroup Pubblicità  
graficocreativo

# LEGGEREZZA DEL CORPO

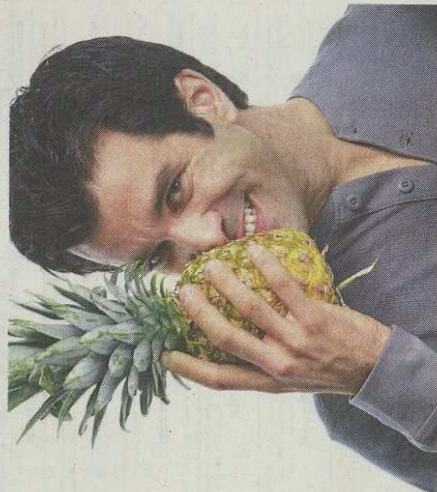
Con l'alzarsi della temperatura, spesso la digestione fa i capricci

## Via il peso dallo stomaco

Riconoscere i sintomi di un problema digestivo e risolverli

**C**apita spesso in questo mese che lo stomaco dia dei problemi. I sintomi sono svariati: digestione lenta, senso di pesantezza, bruciore, sazietà precoce, eruttazioni e nausea. A risentire di questi disturbi è, però, tutto l'organismo che lo manifesta con una sensazione di diminuito benessere.

Principale imputato del ripresentarsi stagionale di questi disturbi digestivi, è lo stress a cui è sottoposto l'organismo per adeguarsi alla nuova situazione di clima. Aumenta infatti eccessivamente la produzione di acido all'interno dello stomaco e a farne le spese è la



mucosa gastrica che subisce una vera e propria aggressione. Contribuisce allo scatenamento di questi sintomi anche l'aver avuto nei mesi appena passati, uno stile di vita irregolare e ricco di tensioni. Devono poi stare particolarmente attente alla comparsa di questi problemi digestivi le donne, in quanto ne soffrono di più degli uomini, e specialmente dopo la menopausa. Si può, però, migliorare l'intensità di questi sintomi e tornare a digiere con leggerezza a tutto vantaggio della sensazione di benessere generale. È sufficiente evitare per qualche tempo tutti quegli alimenti che possono peggiorare i sintomi: il vino e gli alcolici perché rallentano lo

### Proteggere le mucose gastriche ed alleviare il bruciore: l'alternativa naturale

Vitamine E ed A, antiossidanti e protettivi delle mucose, carbone vegetale e tutti i principi attivi della Brassica oleracea in Fito-Gastroline della Promin. I componenti del prodotto integrano effetti positivi sulla digestione, sull'aerofagia, sul dolore legato allo stomaco e all'irritazione duodenale, disturbi che si acuiscono elettivamente ai cambi di stagione. Di

particolare interesse la presenza in Fito-Gastroline della Brassica oleracea, conosciuta comunemente come cavolo verza e nota per la sua azione altamente riparatrice, emolliente e lenitiva a beneficio delle mucose dello stomaco e del duodeno. Una vera "farmacia naturale" ricca di vitamine, minerali, antiossidanti preziosi. L'associazione con il carbone vege-

Per maggiori informazioni: 848000995 - [www.prominmed.it](http://www.prominmed.it)

### NeoDonna Isoflavoni: la risposta contro i sintomi della menopausa

Arriva dal mondo naturale un valido aiuto per affrontare i fastidiosi disturbi della menopausa, causati dalla carenza di ormoni ovarici. Si tratta degli Isoflavoni, sostanze di origine vegetale che esplicando un'attività simile a quella degli ormoni estrogeni, aiutano a contrastare i disturbi neurovegetativi tipici della menopausa, in particolare le vampate, un sintomo che riguarda più del 60-70% delle donne in età menopausale e che può persistere per tempi variabili da pochi mesi ad alcuni anni, con una frequenza che va da numerosi episodi nell'arco di un'ora a episodi sporadici nell'arco di un mese. Per favorire il mantenimento del livello ottimale di fitoestrogeni, la ricerca Bios Line ha formulato NeoDonna Isoflavoni, un innovativo integratore alimentare che fornisce due fonti di Isoflavoni di Soia (fermentata e non) in una compressa bistrato fast/retard per garantirne un'azione prolungata nel tempo. La sua formula contiene inoltre Cimicifuga racemosa per contrastare la perdita di solidità del tessuto osseo, Calcio per il tonifismo osseo, Vitamine D3 e K1 per la fissazione del calcio, Vitamina B6 per regolare il tono dell'umore, Vitale sia in pre-menopausa e in tal caso è sufficiente assumere 1 sola compressa al mattino, sia in menopausa al dosaggio di 2 compresse al giorno, 1 al mattino e 1 alla sera, durante o dopo il pasto. NeoDonna Isoflavoni è venduta in farmacia e erboristeria.

Per maggiori informazioni: Servizio clienti 8000515142, [www.biosline.com](http://www.biosline.com)

### Pomodori e agrumi peggiorano i sintomi di acidità e bruciore di stomaco

lo stomaco è vuoto si verifica una maggiore produzione di succhi gastrici che rende ancora più intensi gli sgradevoli sintomi. Dopo avere finito di mangiare, per facilitare il lavoro dello stomaco e il passaggio del cibo all'apparato intestinale, si deve prendere l'abitudine di andare a fare una passeggiata ed evitare, dunque, di mettersi in poltrona, alla scrivania o di schiacciare un pisolino. Infine accelera i tempi di svuotamento dello stomaco, un rimedio della nonna chiamato "canarino", per il colore giallo tenue: mettere 10 g di scorza di limone ben lavata in una tazza di acqua bollente, aggiungere a piacere per potenziarne l'azione una foglia di salvia o di alloro, coprire e lasciare riposare per 10 minuti, filtrare e bere ancora caldo, senza zuccherare. In alternativa si può ricorrere a dei prodotti a base di sostanze naturali appositamente formulati per favorire la digestione.

svuotamento gastrico; menta, caffè e cioccolato perché hanno un'azione irritante a livello della mucosa gastrica; pomodori e agrumi in quanto contengono sostanze che innalzano l'acidità dello stomaco peggiorando i sintomi. Al contrario aiuta inserire nel menù: le patate e il riso in quanto l'amido che contengono abbassa

l'acidità dello stomaco, e la papaia e l'ananas, frutti dalle eccezionali proprietà digestive. Sono, infine, scongiuati i cibi fritti in quanto rallentano i processi digestivi e vanno preferite pietanze cotte in modo semplice.

### I CONSIGLI CHE FANNO AL DIFFERENZA

È anche necessario mettere al bando la fretta mentre si mangia. Va dedicata almeno mezz'ora a ogni pasto, consumandolo seduti e masticando a lungo in quanto la prima digestione avviene proprio in bocca durante la masticazione. E anche meglio non saltare i pasti perché quan-