



AGENDA STARE MEGLIO

COME SENTIRSI MENO GONFI

Un problema comune e particolarmente fastidioso che possiamo risolvere seguendo diverse “strade”.



RALLENTIAMO I NOSTRI RITMI

Il gonfiore potrebbe essere dovuto a celiachia, intolleranza al lattosio o abitudini alimentari sbagliate, ma anche allo stress. Quando si è stressati arriva più sangue a cuore e muscoli a scapito dello stomaco. Questo comporta un rallentamento del processo digestivo e una minore produzione di saliva di quegli enzimi che servono a “scomporre” il cibo.
COSA FARE: Fare frequenti pause rilassanti e praticare esercizio fisico allieva quello stato di stress che può interferire con la corretta digestione. Un altro aiuto può arrivare dall’aggiungere alla vostra dieta degli alimenti con colture “vive” (come yogurt e kefir), necessari per aumentare i batteri “buoni” nell’intestino. Limitate anche le distrazioni mentre mangiate: non consumate il pasto in piedi o davanti al cellulare o al computer.

NELLA MEDICINA ORIENTALE

Secondo la tradizione cinese, il gonfiore si pensa essere causato dal ristagno o dal rallentamento del Qi, o energia vitale. Quando questo accade, il cibo non viene elaborato correttamente e quindi si accumula nello stomaco e nell’intestino, provocando il gonfiore. Cattive abitudini alimentari aggravano il problema.

COSA FARE: Attraverso l’agopuntura si può contribuire a stimolare il Qi. Secondo la Fitoterapia cinese, due erbe che aiutano a risolvere il problema del gonfiore sono la Ban Xia e la Shan Zha. Entrambe destinate ad aiutare fegato e stomaco. L’esercizio fisico, invece, aiuta il Qi a evitare l’inattività. Camminare all’aperto è particolarmente utile perché porta il Qi a muoversi in modo naturale, aiutando a rilassare mente e corpo.

ATTENZIONE ALLA DIETA

I problemi di digestione possono essere causati anche da una particolare “sensibilità” a determinati alimenti. Alcune persone hanno difficoltà ad assumere cibi come grano, latticini, mais o soia. Quando il cibo non è digerito correttamente, il corpo assimila molecole proteiche più grandi che entrano nel flusso sanguigno, provocando gonfiore.

COSA FARE: Confrontatevi col vostro dietologo per effettuare test su eventuali sensibilità alimentari e, successivamente, fatevi prescrivere una dieta per eliminare quei cibi a cui avete dimostrato di essere intolleranti. Per evitare al corpo un lavoro digestivo maggiore, meglio mangiare più zuppe e preferire verdure al vapore a quelle crude. Evitate anche le bevande gassate: optate invece per zenzero e camomilla, che si sono dimostrati ottimi alleati per ridurre il gas. ■

Prodotti

IG COMPLEX

Per riequilibrare la funzione della mucosa intestinale una preparazione a base di colostro, che contiene anche vitamina D3, zinco e betaglucano. Questo integratore, inoltre, è anche particolarmente adatto per rafforzare le difese immunitarie.

Unifarco



BODYPLAT TAVOLETTE

Un valido aiuto in caso di pancia gonfia e per il benessere digestivo. Vengono utilizzati estratti vegetali dalle note proprietà che contrastano l’eccessiva formazione di gas a livello addominale. Senza glutine.

Bios Line



SOLLIEVO BIO TISANA

Favorisce il regolare transito intestinale grazie a ingredienti totalmente naturali ottenuti da coltivazioni biologiche. Finocchio, Carvi, Melissa e Liquirizia per un sapore gradevole senza l’aggiunta di zuccheri.

Aboca

