



frutta, vanno bene quasi tutti i tipi, ma in particolare **prugne, albicocche, mele, kiwi, mele, pere, ciliegie e la frutta secca**. L'ideale è consumarla fresca e, quando possibile, con la buccia, dove si concentra la maggiore quantità di fibre. Anche per quanto riguarda la verdura, la scelta è varia, anche se sono particolarmente utili i **vegetali a foglia verde** (cicorie, spinaci, biette per esempio) così come **carote e finocchi**. Sono ottime fonti di fibre anche **legumi e cereali**: i primi sono

utili sia freschi sia secchi mentre, per quanto riguarda i cereali, la scelta dovrebbe cadere su quelli integrali, perché il processo di raffinazione tende a eliminare gran parte delle fibre.

### BISOGNA BERE A SUFFICIENZA

«Molti dimenticano l'importanza di un sufficiente apporto di acqua. Soprattutto in soggetti anziani, che tendenzialmente bevono poco, può essere anche solo questo errore a favorire un intestino pigro» avverte il ga-

stroenterologo. **L'acqua ha un ruolo fondamentale contro la stipsi**: mantiene morbide e idratate le feci e permette alle fibre di svolgere la loro azione lassativa. Senza acqua, infatti, le fibre idrosolubili non potrebbero diventare gelatinose e svolgere quindi la loro azione e, in generale, senza un corretto ap-

porto idrico potrebbero accumularsi, rallentando il transito delle feci e, nella peggiore delle ipotesi, anche causare un'occlusione intestinale, cioè un vero e proprio tappo. La quantità è quella sempre suggerita **di un litro e mezzo o due al giorno**, meglio se bevuta a temperatura ambiente e a pic-

#### 6 COMPRESSE DALL'AZIONE DECISA

Nelle situazioni di forte irregolarità intestinale Erbalax Forte compresse di Erba Vita contribuisce a regolare e riequilibrare in maniera decisa le funzioni e il transito intestinale. Con senna, aloe, cascara, rabarbaro, tarassaco, malva, finocchio, liquirizia, garofano e genziana. In farmacia ed erboristeria, 30 compresse, 4,90 euro.

#### 7 CONTRO LA STIPSI NERVOSA

Utile in caso di stitichezza di origine nervosa, Melissa Concentrato Totale di Aboca concentra tutte le sostanze funzionali presenti nelle foglie di questa pianta nota per le proprietà rilassanti e distensive e per coadiuvare il fisiologico benessere intestinale. In farmacia ed erboristeria, 50 opercoli, 15,70 euro.

#### 6 30 COMPRESSE FORMATO TASCABILE

**ERBA LAX FORTE**

Con Senna, Aloe, Cascara e Rabarbaro utili per favorire il transito intestinale.



9



7



8



10

#### 8 LA TISANA DELLA SERA

Grazie all'infuso di senna, frangula corteccia, foglie di malva, di boldo e di menta, Buonerbe Regola Forte Tisana di Bios Line aiuta a favorire la fisiologica attività intestinale. Ideale la sera dopo cena: 3 minuti in infusione per un'azione leggera, 7 minuti per un'azione più decisa. In farmacia ed erboristeria, 20 bustine filtro salva aroma, 7,50 euro.

#### 9 FIBRE PRONTE DA BERE

Con succo di Aloe vera ed estratto di fico, Optima Fibra Liquida di Optima Naturals è un integratore alimentare pronto da bere di fibra prebiotica solubile da Zea mays (Fibersol-2), che riduce l'irritabilità intestinale, ripristina l'equilibrio della flora batterica e favorisce la regolarità del transito intestinale. In farmacia ed erboristeria, 500 ml, 14,90 euro.

#### 10 EQUILIBRIO, REGOLARITÀ E BENESSERE

LaxoNam è la nuova formulazione a base di estratti vegetali appositamente studiata da Named per riportare equilibrio, regolarità e benessere a livello intestinale. A base, tra le altre piante, di prugna, senna, finocchio, cascara, boldo, camomilla e malva. In farmacia, 90 compresse, 9,90 euro.