

Questa scheda ti fornirà tutte le informazioni di cui hai bisogno per **PREVENIRE E CURARE LA GASTRITE E L'ACIDITÀ DI STOMACO**:

RIMEDI IN CASA



BANANE O FICHI

Durante un attacco di acidità potrai **trovare sollievo** mangiando una banana o un fico.

ZENZERO

Lo zenzero è un buon rimedio per prevenire l'acidità di stomaco. Masticarne un pezzetto (esiste anche candito) prima dei pasti **previene l'acidità di stomaco**.

CANNELLA

L'infuso di cannella dopo i pasti è utile per risolvere i problemi di cattiva digestione ed **aiuta contro l'acidità di stomaco**.



ACQUA & LIMONE

Bere un po' di succo di limone in acqua al mattino appena svegli è un vecchio "rimedio della nonna" efficace **contro l'acidità di stomaco**. Acqua e limone infatti hanno un potere alcalinizzante sull'organismo e regolano il pH dello stomaco.

ARGILLA VERDE SUPERVENTILATA

L'argilla verde ha un forte potere alcalinizzante. Può essere utilizzata all'occorrenza per **calmare i bruciori di stomaco**: sciogli un cucchiaino in acqua tiepida, quindi lascia riposare per 10 minuti e bevi, gettando la parte sedimentata.

Come **prevenzione**: alla sera metti un cucchiaino di argilla in acqua tiepida, mescola e lascialo decantare la notte; al mattino a digiuno bevi acqua buttando il deposito. Prosegui la cura per 10-12 giorni di fila.

LIQUIRIZIA

La liquirizia è un **buon antiacido**. In caso di acidità di stomaco masticare una radice o un pezzetto di liquirizia pura.

CIBI SI E NO

Quali evitare?

Pomodoro
Spezie piccanti
Carni grasse
Cacao
Alcolici
Bevande gasate
Caffè
Condimenti pesanti
Fritture

Quali preferire?

Riso e pasta integrali
Avena
Semi di sesamo
Pesce magro
Patate, Carciofi e Cavoli
Ortaggi arancioni
Fichi e Banane
Cotture sempre brevi
Cucinare spesso al vapore

CONSIGLI PRATICI

Alcuni **accorgimenti da praticare ogni giorno** per evitare episodi di gastrite:

1. Evitare (o limitare) il caffè
2. Evitare di bere alcolici
3. Limitare il fumo
4. Evitare cibi fritti
5. Masticare lentamente
6. Evitare formaggi stagionati
7. Consumare frutta lontano dai pasti
8. Evitare di mescolare proteine con i carboidrati
9. Evitare pasti abbondanti, preferire piuttosto piccoli pasti ripartiti durante la giornata.



TISANA CURATIVA

Dall'erborista fai preparare 1 litro di questa **tisana da bere dopo i pasti** o all'occorrenza:

Composizione:

Liquirizia, Malva e Camomilla romana (in parti uguali)

La Liquirizia è un buon antiacido è sconsigliato però a chi soffre di pressione alta, la Malva è un buon rimedio naturale che dà sollievo allo stomaco irritato, la Camomilla romana aiuta in caso di difficoltà digestive, coliche e gastriti croniche.