

I rimedi naturali contro il reflusso acido

Il reflusso acido è un disturbo molto fastidioso, ma esistono tanti rimedi naturali per combatterlo e anche l'alimentazione fa la sua parte...

Il reflusso gastrico è un disturbo molto fastidioso che consiste nel **bruciore di stomaco**, causato dagli acidi digestivi che risalgono verso l'esofago. In farmacia esistono moltissimi medicinali per risolvere questo problema, ma spesso portano ad altri disturbi, quindi si può provare a combatterlo con dei rimedi naturali e con **l'alimentazione**.

Esiste una dieta per il reflusso acido?

Innanzitutto una dieta sana ed equilibrata aiuta ad alleviare questo fastidio. Sarebbe opportuno cercare di eliminare tutti quei cibi che sono dannosi in molti casi, come i fritti, **l'abuso di caffè** e di bevande gassate e gli alcolici, in particolare il vino e la birra. Inoltre, esistono molti cibi a base acida che sono dannosi, come il cioccolato, **il pomodoro**, gli yogurt e i salumi, quindi andrebbero evitati o mangiati con moderazione.

Infine, consigliamo di limitare il consumo di **farine bianche**, preferendo quelle integrali, sia per la pasta che per i biscotti. L'acqua che assumiamo dovrebbe inoltre essere sempre tenuta a **temperatura ambiente**, poiché le bevande troppo fredde, prese dal frigo e ingerite immediatamente potrebbero causare il reflusso gastroesofageo.



Reflusso acido: i rimedi naturali

Esistono anche alcuni rimedi naturali per alleviare l'esofagite da reflusso. Il primo gastroprotettore naturale è la **banana**, la sua consistenza protegge lo stomaco, ma fate attenzione a non esagerare: non mangiatene più di una al giorno.

Poi c'è lo **zenzero**, fresco, candito o in tisana con una fetta di limone e un cucchiaino di miele, è miracoloso. Questo può essere utilizzato anche per combattere la **nausea in gravidanza**. Anche la **frutta secca** e le bevande calde fanno molto bene contro il bruciore di stomaco. Infine il **bicarbonato** è un ottimo rimedio naturale, poiché neutralizza l'eccesso di acido nei prodotti. Se il disturbo persiste rivolgetevi sempre ai **consigli di un medico** esperto.

02 aprile 2018