PANCIA GONFIA

Elekea

Tutti i rimedi utili ad eliminare il gonfiore addominale

Avere la pancia gonfia provoca una spiacevole sensazione di eccessiva tensione addominale che è espressione di un accumulo gassoso nello stomaco e nell'intestino.

La pancia gonfia può essere un sintomo tipico di numerose malattie o disturbi dell'apparato digerente.

L'idea che l'intestino sia il nostro secondo cervello ormai trova sempre più riscontri scientifici. Nell'intestino vengono prodotti ormoni, componenti del sistema immunitario, neurotrasmettitori e altre sostanze biologiche. La flora batterica che popola il nostro intestino è la nostra prima difesa contro eventuali organismi nocivi (patogeni) e partecipa alla giusta assimilazione di nutrienti che introduciamo quotidianamente con l'alimentazione. Proprio per questi motivi è importante prendersene cura, anche se non è sempre facile. Essendo molto sensibile, la flora batterica, si può alterare e uno dei sintomi più frequenti al quale si può andare incontro è il gonfiore addominale.

Le cause del gonfiore addominale possono essere molteplici dato che questo organo digestivo è estremamente sensibile ed è esposto quotidianamente a sostanze che ne possono alterare la funzionalità.

Il gas presente nel tubo digerente può provenire principalmente da due fonti: l'aria ingerita e il gas prodotto dalla flora batterica intestinale.

Il gonfiore può essere associato a disturbi o patologie gastrointestinali ma può comparire anche in soggetti senza alcun particolare problema di salute; in questo secondo caso si parla di gonfiore funzionale.

Le principali cause responsabili di questo fastidio abbiamo:

- Stitichezza;
- Sindrome dell'intestino irritabile;
- Sindrome premestruale;
- Cattiva digestione;
- Patologie epatiche ed intestinali;
- Alimentazione ricca di grassi e zuccheri, bevande gasate;
- Alimentazione con eccesso di fibra;
- Stati di tensione o stress, mal di testa;
- Mangiare velocemente;
- Intolleranza al lattosio o celiachia;
- Rimedi naturali per il gonfiore addominale.

Per ridurre questo fastidio è fondamentale capirne la causa principale per poter correggere le proprie abitudini e ridurre il gonfiore addominale.

In particolare, alcuni buoni consigli sono:

- Bere almeno 1,5 L d'acqua al giorno;
- Mangiare lentamente e masticare bene il cibo;
- Evitare abusi di cibi grassi, zuccherini o molto speziati;
- Non bere più di 2 o 3 caffè al giorno;
- Praticare giornalmente pratiche di distensione addominale, come yoga o pilates, utili per ottenere una sensazione di rilassamento;
- Praticare attività fisica regolarmente.

Esistono anche alcuni rimedi naturali, nel caso in cui compaia il gonfiore, che risultano essere molto efficaci:

- Zenzero: la radice fresca di questa pianta ha proprietà antinfiammatorie e carminative, ovvero che favoriscono la normale digestione e allontanano i gas dal nostro intestino.

  Ci sono diversi modi per assumerlo: come zenzero candito, oppure in polvere, o ancora grattugiando la radice fresca direttamente nel nostro piatto.
- Finocchio: questa pianta dal piacevole aroma possiede un frutto particolarmente ricco di specifiche vitamine e sali minerali che riducono la flatulenza ed il gonfiore addominale. Ha una funzione disintossicante del fegato e, essendo ricco di flavonoidi e fitoestrogeni, ha un'azione regolarizzante del ciclo mestruale.
- Carbone vegetale: questa particolare sostanza presenta un importante rimedio alla flatulenza, grazie alla mucillagine che crea nell'intestino. Tuttavia, proprio per questa sua azione, deve essere assunto lontano dai farmaci, e può indurre stitichezza.
- Probiotici: sono dei fermenti vivi o essiccati, un ottimo rimedio per chi soffre di disbiosi o più in generale disordine intestinale, grazie alla loro azione antinfiammatoria e capacità di riequilibrare la flora intestinale. Sono componenti molto frequenti negli integratori alimentari che combattono il disordine intestinale.

Quali sono i cibi consigliati in caso di pancia gonfia?

- Assumere tanta frutta e verdura, ricca di antiossidanti (vitamina C ed E);
- Preferire alimenti integrali (pasta, riso) e ricchi in fibre;
- Mangiare la frutta zuccherina lontano dai pasti, dal momento che questi alimenti favoriscono la fermentazione dei cibi a cui vengono associati;
- Associare proteine a verdure (non fritte);
- Finocchio: favorisce l'espulsione dei gas;
- Menta: diminuisce la fermentazione e la pancia gonfia;
- Mela: interviene nella regolazione della fermentazione intestinale;
- Mirtillo: vanta proprietà antifermentative.

Cosa, invece, NON bisogna mangiare in caso di pancia gonfia?

- Evitare il consumo di alimenti di difficile digestione, come intingoli, fritture, alimenti piccanti e ricchi di grassi;
- Evitare (o limitare al massimo) il consumo di alimenti che possono indurre flatulenza, come legumi: ceci, lenticchie, piselli, fagioli, fagiolini, cavoli, cipolle, melanzane, lieviti, carote;

- Latte e latticini: limitare il consumo di latte e derivati costituisce un ottimo rimedio per alleviare o prevenire il gonfiore addominale nei soggetti intolleranti al lattosio;
- Bibite, dolci e dolcificanti artificiali: fermentando a livello intestinale, questi alimenti favoriscono o aggravano la percezione di pancia gonfia;
- Alcuni abbinamenti come ad esempio "latte + uova" così come "legumi + carne" sono sconsigliati in caso di pancia gonfia;
- Alimenti complessi che, costringendo l'apparato gastrointestinale ad un super lavoro digestivo, rallentano la digestione;
- Panna montata, frappè, frullati, maionese e pasta sfoglia (contengono aria, pertanto possono aggravare la sensazione di pancia gonfia);
- Pane morbido / mollica di pane.

PRODOTTI ELEKEA CHE AIUTANO IN CASO DI PANCIA GONFIA

COLISTIPSI: Fitopreparato utile in caso di **digestione difficile, spasmi colici, stati infiammatori e fermentativi enterici, gonfiori e dolori intestinali, meteorismo.** Grazie ai suoi componenti principali assicura l'eliminazione dei gas, la riduzione della sensazione di gonfiore e la fisiologica funzionalità digestiva:

- Tarassaco: Facilita e migliora la digestione stimolando le secrezioni di tutte le ghiandole dell'apparato gastroenterico (saliva, succhi gastrici, pancreatici, intestinali) e la muscolatura dell'apparato digerente producendo un'azione lassativa secondaria.
- Frassino: Ha proprietà lassative, diuretiche e antinfiammatorie grazie alla presenza di cumarine e flavonoidi che impediscono la produzione di mediatori infiammatori.
- Finocchio: Noto soprattutto per le sue proprietà digestive; ma è amico di tutto l'apparato gastrointestinale. Ha infatti la capacità di evitare la formazione di gas intestinali e contiene anetolo, una sostanza in grado di agire sulle dolorose contrazioni addominali.
- Senna: È in grado di regolarizzare il transito intestinale determinando una vera e propria "rieducazione" dell'intestino pigro, grazie alla presenza di particolari principi attivi (i glucosidi antrachinonici) che agiscono a livello del tratto gastrointestinale consentendo la normale evacuazione.

DAFNE: Fitopreparato utile per favorire il benessere della flora microbica intestinale, in caso di **stipsi acuta e cronica**, disbiosi putrefattiva, disturbi provocati da intolleranze alimentari (in particolare al lattosio), sbilanciamento alimentare proteico, parassitosi intestinale.

Componenti principali:

- Mirtillo rosso: Agisce come antinfiammatorio naturale dell'intestino. Corregge gli squilibri della mobilità enterocolica e ripristina l'attività enzimatica intestinale: elimina la flatulenza, dovuta alla fermentazione delle feci, sfiamma le pareti e normalizza il funzionamento dell'intestino, soprattutto del colon.
- Mirtillo nero: Tonico, gastroprotettivo e antisettico. Utile nel trattamento di infiammazioni intestinali e gastroenteriti. Impedisce la proliferazione di batteri intestinali e la formazione del gonfiore addominale.
- Rosmarino: Ha proprietà lassative, allevia efficacemente i dolori causati da disturbi digestivi e gastrointestinali.
- Ficus: Favorisce la peristalsi intestinale e possiede proprietà antinfiammatorie, emollienti e digestive.
- Chiodi di garofano: Utili nel promuovere la funzione digestiva e l'eliminazione dei gas intestinali.
- Menta: Rappresenta un ottimo antinfiammatorio per la mucosa intestinale. Agisce come spasmolitico, utile in presenza di contrazioni addominali, sindrome dell'intestino irritabile, digestione lenta.

GLAUCO: Fitopreparato utile per favorire il normale transito intestinale. **Riequilibra le secrezioni ormonali gastro-intestinali** e **stimola la motilità intestinale**. Agisce come antinfiammatorio naturale in caso di **digestione lenta, stipsi acuta e cronica, ragadi** ed **emorroidi**.

Componenti principali:

- Mirtillo rosso: Potente antiossidante, grazie alla presenza di buona quantità di fibre, aiuta la digestione e favorisce la motilità gastro-intestinale.
- Finocchio: Ha proprietà depurative, ma è soprattutto noto per le sue proprietà digestive, ha infatti la capacità di evitare la formazione di gas intestinali e contiene anetolo, una sostanza in grado di agire sulle dolorose contrazioni addominali.
- Fico: Ha un blando effetto lassativo e stimola la peristalsi intestinale, contiene, infatti, lignina, una sostanza efficace nel contrastare la stitichezza e altri disturbi intestinali; grazie alla sua composizione, aiuta l'assimilazione dei nutrienti.
- Cannella: Facilita la digestione attraverso la stimolazione dell'enzima digestivo tripsina. Contrasta la cattiva digestione, la tensione addominale, il gonfiore e la flatulenza.

HERMES: Fitopreparato indicato per il trattamento della disbiosi fermentativa. Favorisce **l'eliminazione dei gas intestinali** riducendo il dolore dei crampi addominali. È, quindi, utile in caso di intolleranze a zuccheri semplici e lieviti.

Componenti principali:

- Finocchio: Favorisce le funzioni digestive e l'olio essenziale contenuto in esso provoca un rilassamento della muscolatura liscia dell'intestino, riducendo gli spasmi dolorosi tipici della sindrome del colon irritabile.
- Timo: Rilassa gli spasmi dell'apparato digerente, attenuando flatulenza, coliche, colon irritabile. Sostiene le difese immunitarie e aiuta a combattere le infezioni.
- Lavanda: Agisce a livello gastro-intestinale limitando la formazione e soprattutto il ristagno di gas; possiede proprietà carminative e antispasmodiche in quanto calma dolori e gli spasmi addominali e aiuta a distendere la muscolatura del ventre.
- Chiodi di garofano: Potenti antiossidanti naturali; migliorano il transito intestinale limitando l'accumulo di tossine.

TEREO: Fitopreparato utile per favorire la normale fisiologia dell'intestino crasso, in caso di alterazioni psicosomatiche. Efficace nel trattamento del colon irritabile, rettocolite ulcerosa, morbo di Chron e disbiosi putrefattiva. Svolge un'azione antinfiammatoria intestinale e riequilibrante del sistema PNEI. Grazie ai suoi componenti regola tutte le somatizzazioni a carico dell'intestino crasso, contrastando le **coliti spastiche** e gli **spasmi intestinali** ed è indicato in caso di intolleranze alimentari da malassorbimento:

- Tiglio: È utile per la sua azione sedativa e ansiolitica sul sistema neurovegetativo, allevia le tensioni nervose causate dallo stress. È un ottimo antispasmodico con effetti benefici sull'apparato gastrointestinale.
- Mirtillo rosso: È un ottimo rimedio contro la stipsi, agisce come disinfettante intestinale in caso di diarrea post-antibiotici e regola la funzione del colon.
- Fico: Ha proprietà emollienti, espettoranti, lassative, antinfiammatorie, digestive.
- Ontano: Utile in caso di gastriti, nelle ulcere e in stati flogistici come colite, peritonite e colecistite.
- Eucalipto: È utile per trattare la colite grazie alla sua capacità di assorbire le tossine dell'intestino.
- Giuggiolo: Antinfiammatorio e sedativo, capace di pacificare l'apparato gastroenterico. Il giuggiolo previene la colite di origine nervosa.

- Salice: Ha proprietà analgesiche e per questo costituisce un valido rimedio in caso di gastriti, enteriti, esofagiti e malattie infiammatorie dell'intestino (colite ulcerosa, morbo di Crohn).