



Paola Pistoia – resp. Naturopatia & Erboristeria

Erbamedica via Dante 88 28024 Gozzano NO

Tel/fax 0322 93847 cell 3292968586

Salvaguardiamo il nostro intestino

Consigli ed indicazioni tratti dalla letteratura internazionale

Parole chiave: fibre, acqua, semi di lino, acqua di cocco, legumi, aloe vera

Fondamentale è il consumo di alimenti ricchi di **fibre**, che facilitano il transito intestinale, accompagnati dal consumo di **acqua**, da preferire sempre alle bevande gassate e zuccherate. Le fibre benefiche contenute nei cibi di origine vegetale possono svolgere al meglio la propria funzione di contribuire al trasporto delle tossine lungo l'intestino e al di fuori dell'organismo, se esse possono assorbire acqua e aumentare il volume della massa presente all'interno dell'intestino, in modo da facilitarne l'espulsione. Per questo si consiglia di berne almeno due litri al giorno anche se non si ha lo stimolo della sete.

Un rimedio naturale contro la stitichezza ed utile per facilitare il transito intestinale consiste nel consumare una volta al giorno due cucchiaini di **semi di lino** interi. Subito dopo dovrà essere bevuto un bicchiere di acqua tiepida o a temperatura ambiente, in modo che nell'intestino i semi di lino possano formare delle mucillagini dall'effetto coadiuvante per il transito intestinale ed emolliente per le pareti intestinali

Le **prugne** sono probabilmente il rimedio naturale lassativo più noto, nella loro versione fresca e soprattutto in forma essiccata. Esse non contribuiscono soltanto a migliorare una situazione di stitichezza, ma anche ad abbassare il colesterolo, il rischio di cancro e di patologie cardiache. Sono inoltre ricche di vitamina A e di potassio.

L'acqua di cocco viene considerata come un efficace rimedio naturale lassativo, utile in caso di stitichezza. Essa inoltre facilita la digestione e la pulizia del tratto urinario. Può contribuire ad abbassare i livelli del colesterolo e a prevenire la comparsa dell'arteriosclerosi. Riduce la pressione a livello oculare e il rischio di glaucoma. Contribuisce a favorire i movimenti peristaltici e la regolarità intestinale.

I **legumi** sono completamente privi di colesterolo, ma allo stesso tempo particolarmente ricchi di fibre utili a favorire il corretto funzionamento dell'intestino. Bisogna tenere conto dell'importanza di abbinare il consumo dei



Paola Pistoia – resp. Naturopatia & Erboristeria

Erbamedica via Dante 88 28024 Gozzano NO

Tel/fax 0322 93847 cell 3292968586

legumi a quello di cereali, soprattutto integrali, in modo da poter ottenere attraverso l'alimentazione tutti gli amminoacidi necessari al nostro organismo.

L'**aloe vera** rappresenta una delle piante curative più utilizzate per la salvaguardia della salute nel corso dei secoli. Il gel contenuto nelle sue foglie è stato impiegato a lungo per la cura di ferite e problemi della pelle, ma anche per il suo effetto lassativo. Il succo di aloe vera svolge un'azione protettiva nei confronti dell'intestino, normalizza le secrezioni intestinali e può essere d'aiuto in caso di stitichezza.