

ADDOME GONFIO

“il decotto carminativo”



Oggi tratterò un problema frequente che affligge la maggior parte di noi: l'addome gonfio.

Condizione diffusissima che riconosce molteplici cause:

- **L'alimentazione scorretta con carenza di fibre**
- **il dismicrobismo intestinale conseguente**
- **la tendenza alla stipsi**
- **l'ansia e le situazioni ansiogene prolungate**
- **il consumare i pasti troppo velocemente senza una masticazione adeguata**
- **il consumo eccessivo di alcuni alimenti fermentanti(i legumi,le castagne,la frutta secca)**
- **alcune intolleranze tra le quali quella al lattosio**
- **l'eccesso di formaggi, di carni conservate e l'assunzione di alcoolici e superalcolici**

sono le principali.

La condizione che ne consegue è una fastidiosissima pesantezza post prandiale caratterizzata da sviluppo di gas intestinali con senso di ripienezza eccessivo che, a volte, produce vere e proprie situazioni dolorose accompagnate da spasmi.

Il meraviglioso mondo delle piante officinali ci viene in aiuto, a differenza della chimica farmaceutica che, per il trattamento di questa sindrome, dispone solo di rimedi risibili.

Ecco, pertanto, il **DECOTTO CARMINATIVO** che io consiglio in questi casi.

Si tratta di un decotto, per la preparazione del quale rimando alla chiaccherata introduttiva del capitolo precedente.

Le erbe da mettere in un tegamino con acqua fredda quanto basta, sono le seguenti, tutte in parti uguali:

- ✦ **Cardamomo**(ricordarsi di rompere il guscio prima di immergere i frutti nell'acqua perchè i principi attivi sono contenuti nei semini di colore nero presenti all'interno),
- ✦ **Finocchio semi**
- ✦ **Anice stellato** (bello a vedersi e molto profumato),
- ✦ **Cumino semi**
- ✦ **Coriandolo semi**
- ✦ **Liquirizia radice a pezzetti**

A questi elementi è utile aggiungere qualche foglia di alloro e qualche chiodo di garofano(con molta parsimonia perchè hanno un caratteristico sapore forte dominante).

Portare ad ebollizione a fiamma molto bassa e fare bollire per dieci minuti, a recipiente rigorosamente coperto, quindi spegnere, fare raffreddare, filtrare e bere senza zuccherare.

Non tutti i decotti, che presenterò nei giorni a venire, avranno un ottimo sapore come questo (ricordiamo che le erbe sono da considerare farmaci e non bevande gradevoli). Questo, invece, vi sorprenderà.

Assumere dopo i pasti principali.

Provatelo. A presto

Tommaso Stasi