

Reflusso rimedi naturali: 10 alimenti per stare meglio

Autore: francesca

Data: 15 Novembre 2013



Uno dei rimedi naturali contro il reflusso esofageo, che spesso è indispensabile abbinare anche quando si è in cura con terapie farmacologiche, consiste nel **curare la propria alimentazione**.

Qualsiasi sia [la causa del reflusso](#) (ad esempio fumo, presenza di un'ernia iatale o una gravidanza) l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale nel causare e nel prevenire gli attacchi.

In generale tutti i cibi acidi e irritanti per le mucose di stomaco ed esofago sono da evitare perché possono scatenare crisi da reflusso. Viceversa ci sono alcuni alimenti che aiutano ad avere sollievo e benefici quasi immediati.

Ecco [la Top Ten degli alimenti anti reflusso](#) selezionata per voi!

Mela

Lo dicevano anche le nonne: una mela al giorno toglie il medico di turno. Ebbene sì, questo frutto dalle mille proprietà benefiche aiuta anche a prevenire il reflusso esofageo, soprattutto se consumato a fine pasto.

Banana

Anche se non è un frutto leggero da digerire, grazie alla sua basicità permette di tamponare i succhi gastrici agendo favorevolmente contro il reflusso.

Patate

Sono ricche di amido e aiutano ad assorbire l'acidità degli altri cibi. Chiaramente è meglio consumarle bollite o al forno, piuttosto che fritte!

Pane

[Aiuta a tamponare l'acidità dello stomaco](#), va bene da mangiare sia durante i pasti che a piccoli bocconi nelle pause fra un pasto e l'altro per evitare la produzione eccessiva di succhi gastrici

Cracker

Funzionano come il pane, ma sono più golosi!

Riso e pasta

Come gli altri carboidrati sono perfetti per chi soffre di reflusso, ma evitate condimenti a base di pomodoro fresco o sughi eccessivamente grassi.

Formaggi di soia

Se il formaggio normale è da evitare perché è generalmente troppo grasso, il formaggio di soia (se così si può chiamare!) è un alimento consentito. Inoltre fa bene non solo al reflusso ma anche alla linea e al colesterolo.

Liquirizia

È un efficace rimedio naturale contro reflusso, mal di stomaco e bruciore gastrico! Non fatene però un uso eccessivo [se soffrite di ipertensione](#) perché ha l'effetto di aumentare la pressione sanguigna.

Zenzero

Consumato al naturale o sotto forma di integratori alimentari, aiuta a favorire la digestione, a controllare l'acidità dello stomaco e a prevenire gli attacchi di reflusso.

Malva

È una pianta con [azione antiinfiammatoria naturale sulla mucosa dello stomaco](#). Consumatela sotto forma di decotto ma ricordate sempre di aspettare almeno un paio di ore prima di coricarvi.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/reflusso-rimedi-naturali-10-alimenti-per-stare-meglio/>

Generato il 20/04/2025