

Ciao

oggi voglio condividere con te qualcosa che in studio racconto spesso alle persone che soffrono di disturbi digestivi: piccoli gesti con i giusti rimedi naturali possono fare davvero la differenza per chi soffre di gonfiore, digestione lenta o acidità.

Ogni disturbo ha origini diverse e richiede un approccio mirato. Le tisane possono diventare un valido alleato, ma solo se dosate correttamente e assunte con costanza, e soprattutto se abbinate a piccoli gesti quotidiani che favoriscono la digestione.

Allora come anticipato vi riporto qui l'esempio di tre miscele calibrate con le precise quantità:



QUANTITÀ

- Semi di finocchio: 2 parti
- Semi di anice dolce: 1 parte
- Foglie di menta piperita: 1 parte

👉 1 cucchiaino raso della miscela in 250 ml di acqua bollente, infusione 8–10 minuti

CURIOSITÀ

Già gli antichi Romani concludevano i banchetti con finocchio e anice per ridurre le fermentazioni intestinali. La menta piperita, ricca di mentolo, rilassa la muscolatura liscia dell'intestino.

LENTEZZA

DIGESTIVA

*zenzero
scorza di limone
melissa*



QUANTITÀ

- Radice di zenzero: 1 parte
- Scorza di limone essiccata: 1 parte
- Foglie di melissa: 2 parti

👉 1 cucchiaino raso della miscela in 250 ml di acqua bollente, infusione 7–8 minuti

CURIOSITÀ

Lo zenzero stimola i succhi gastrici, mentre la melissa calma il sistema nervoso. Insieme creano una tisana che attiva la digestione senza irritare lo stomaco.

REFLUSSO

O ACIDITÀ GASTRICA

*malva
camomilla
altea*



QUANTITÀ

- Fiori di camomilla: 2 parti
- Fiori e foglie di malva: 2 parti
- Radice di altea: 1 parte

👉 1 cucchiaino colmo della miscela in 250 ml di acqua bollente, infusione 12–15 minuti

CURIOSITÀ

Malva e altea contengono mucillagini che formano un gel protettivo sulle mucose, riducendo bruciore e fastidio.

Oltre alle tisane, ci sono strategie semplici ma potenti per favorire la digestione:

- mangiare seduti e senza fretta, masticando bene, per stimolare gli enzimi digestivi e alleggerire il lavoro dello stomaco;
- fare tre respiri profondi prima del pasto, attivando il sistema parasimpatico che favorisce digestione e assorbimento. Ricorda che mangiare sotto stress mantiene il corpo “in allerta” e rallenta tutto il processo digestivo:
- rispettare ritmi regolari dei pasti: stomaco e intestino si preparano meglio e i processi digestivi diventano più efficienti.

Affiancare le tisane alle strategie corrette è fondamentale: il corpo riconosce questi segnali e risponde migliorando la sua funzione!

Ti invito a provare subito una di queste tisane con le strategie indicate e a **scrivermi via mail** per raccontarmi come ti senti.

Mi farebbe piacere sapere se anche tu noti la differenza nella digestione e nel tuo benessere quotidiano!

A presto,

Dott.ssa Elisa Galtineri



Dott.ssa

Elisa Galtineri

FISIOTERAPISTA NATUROPATA

Dott.ssa Elisa Galtineri - Fisioterapista Naturopata

Corso Padova 42, Vicenza,

Questa email è stata inviata a {{ contact.EMAIL }}.

Hai ricevuto questa email perché sei iscritto/a alla nostra newsletter.

[Annulla iscrizione](#)