

Dr. Francesco Giuseppe Biondo

Dirigente della Struttura di Chirurgia Mininvasiva dell'addome e del torace

A.O.R.N. "San G. Moscati" - Contrada Amoretta - 83100 Avellino

Cell. (+39) 339 2816388 – tel. (+39) 0825 26403

Ospedale: tel. (+39) 0825 203259

Web-site: www.francescobiondo.it - E-mail: fgbiondo@virgilio.it

Dieta e gastrite

La gastrite è un processo infiammatorio acuto o cronico della parete gastrica.

I sintomi classici del disturbo sono acidità, bruciori e crampi allo [stomaco](#), [vomito](#) e nausea.

Se per le varianti croniche sono necessarie approfondite indagini diagnostiche e terapie farmacologiche mirate, per le forme più lievi e sporadiche è sufficiente un po' di riposo associato ad una **dieta** leggera ed adeguata.

Spesso la gastrite è infatti causata da cattive abitudini alimentari come l'[abuso di alcol](#), spezie, alcuni condimenti e [cibi irritanti](#) per la [mucosa gastrica](#).

Anche l'abuso di tabacco e di alcuni farmaci di utilizzo comune con proprietà gastrolesive ([aspirina](#) e simili) possono favorire la comparsa della gastrite.



In presenza di gastrite è molto importante evitare tutti quei cibi che causano ulteriori insulti ad una [mucosa](#) gastrica già infiammata a causa del disturbo.

Queste norme dietetiche sono indicate sia nelle forme sporadiche che in quelle croniche ma, mentre nel primo caso sono spesso in grado di risolvere da sole il problema, nel secondo si rendono necessari anche medicinali specifici come [antibiotici](#) e farmaci in grado di regolarizzare la motilità del tubo digerente.

Anche nelle forme più lievi è tuttavia importante effettuare una visita di controllo al fine di sorprendere sul nascere eventuali complicanze ([ulcere](#), [infezione da Helicobacter Pylori](#), [cancro allo stomaco](#)).

La dieta per la gastrite si basa innanzitutto sull'osservanza di alcune norme comportamentali molto semplici come:

- ✓ Mangiare lentamente

Una corretta masticazione rende più agevole la [digestione](#) e riduce i tempi di permanenza gastrica del cibo.

Per questo motivo è importante evitare di abbuffarsi e fare molta attenzione con quei [cibi](#) di difficile masticazione (soprattutto quando la dentatura non lo consente).

Oltre a masticare lentamente è importante farlo in un'atmosfera rilassante rimanendo seduti per qualche decina di minuti al termine del pasto.

- ✓ Si sconsiglia invece di mangiare nei momenti in cui si è particolarmente nervosi o stanchi.

- ✓ Evitare pasti abbondanti

In presenza di gastrite è molto importante ripartire correttamente i pasti nell'arco della giornata. Bisogna innanzitutto sforzarsi di mangiare ad orari regolari senza mai saltare un pasto o ritardarlo eccessivamente.

Per non affaticare troppo lo stomaco è inoltre importante evitare pasti troppo abbondanti soprattutto alla sera. Uno [spuntino](#) a metà mattina e uno nel pomeriggio contribuiscono a tamponare l'[acidità di stomaco](#) evitando che questa salga troppo a causa del [digiuno prolungato](#).

DIETA e GASTRITE

ALIMENTI SCONSIGLIATI

Pasti abbondanti ricchi di grassi;
Andrà quindi limitato il consumo di carni e **pesci grassi** o conservati (sotto **sale**, sott'olio, **affumicati** ecc.), **formaggi grassi** (specie quelli fermentati come gorgonzola e pecorino), condimenti ed intingoli vari

Bevande alcoliche (specie i superalcolici),
The, **caffè**, **bibite gassate**

Alimenti freddi (bevande ghiacciate, gelati,
granite) specialmente a stomaco vuoto

Alimenti poco cotti

Frutta acidula (limoni, mandarini, **arance**, **cedro**, **ananas**, ribes, **melograno**) e **frutta secca** (troppo ricca di grassi e **proteine**), vino bianco, aceto, **pomodori**, peperoni, succo di **pomodoro**

Spezie (soprattutto **pepe**, **aglio**, **peperoncino**), sottaceti, salamoie, prodotti di pasticceria a base di creme

ULTERIORI CONSIGLI

Nella fase acuta seguite attentamente i **consigli alimentari** indicati dal medico; non appena i sintomi si attenuano allargate gradualmente la dieta.

Ascoltate il vostro corpo ed evitate i cibi e le bevande a cui attribuite passati episodi di **cattiva digestione**.

Quando la fase acuta della gastrite è passata fate delle prove, ingerendo piccole quantità di determinati alimenti.

Esiste infatti una certa variabilità individuale a causa della quale alcuni cibi controindicati per qualcuno potrebbero essere ben tollerati da altri

ALIMENTI CONSIGLIATI

Latte (con moderazione preferendo quello p. **scremato**), yogurt ed alimenti leggeri a basso contenuto lipidico (carni bianche, pesce magro, **formaggi magri** non fermentati) preparati con metodi di **cottura** leggeri (bollitura, saltatura con **olio extravergine di oliva** o **cottura alla griglia** facendo ben attenzione a non bruciare parti dell'alimento). Cercare comunque di non consumare nello stesso piatto proteine di diversa provenienza come **uova** e **legumi** o carne e formaggi (ovviamente a piccole dosi come una spolveratina di grana sul ragù magro della pasta tali associazioni sono consentite)

Succhi di frutta ad eccezione di quelli molto acidi (spremuta di pompelmo o di altri agrumi)

Verdure cotte, **carciofi**, cavolo, ortiche, patate, banane

ULTERIORI CONSIGLI

Se i **sintomi della gastrite** sono particolarmente intensi e sfociano in vomito e/o **diarrea** è importante prevenire la **disidratazione** aumentando il consumo di liquidi (**acqua** o specifiche bevande acquistabili in farmacia, evitare invece tè caffè e bibite zuccherate)

Una passeggiata al termine del pasto può essere utile per favorire la digestione.

Bere di più (acqua):

la **saliva** ed i liquidi proteggono le mucose esofagee dai **succhi gastrici**

Il latte, essendo un cibo alcalino, ha un immediato effetto positivo in quanto la sua basicità va a contrastare (tamponare) l'acidità del contenuto gastrico.

Il latte, soprattutto quello intero, è però ricco anche di **grassi** e **proteine** che aumentano l'acidità gastrica e rallentano lo svuotamento dello **stomaco**.

Il latte ha quindi un effetto benefico nell'immediato ma, soprattutto se si esagera con le quantità, dopo il sollievo iniziale può causare una veloce ricomparsa dei sintomi

Farmaci contro la Gastrite

Gastrite: definizione

La gastrite è un processo infiammatorio a decorso acuto o cronico, a carico della **parete dello stomaco**. La gastrite può essere risolta in tempi più o meno brevi, in base alla causa che l'ha scatenata, allo stato di salute del paziente, e alla tempestività con cui si intraprende l'iter terapeutico.

Gastrite: cause

La gastrite può essere causata da molteplici **agenti eziologici**: alimentazione sregolata (alimenti ricchi di **grassi, caffè, spezie, peperoncino** ecc.), abuso di **FANS** e **cortisonici**, infezioni, stress e tabagismo.

Come per l'**ulcera**, anche il battere **Helicobacter pilory** può infiammare la mucosa dello stomaco, provocando gastrite cronica.

Gastrite: sintomi

Il **bruciore di stomaco** è uno dei sintomi maggiormente ricorrenti nella gastrite: non è raro che, insieme alla **pirosi gastrica**, il paziente lamenti anche **aerofagia, alitosi**, crampi addominali, **dispepsia, diarrea**, inappetenza, **meteorismo**, nausea e **vomito**.

Gastrite: farmaci

Prima di analizzare i farmaci utili per la cura della gastrite è doverosa una precisazione: non sempre i sintomi tipici della gastrite sono spia accesa di malattia. Spesse volte, infatti, un pasto abbondante o un'indisposizione dell'organismo possono causare bruciore di stomaco, gonfiore e nausea: in simili frangenti, l'indigestione si risolve in breve tempo. È bene ricorrere ai farmaci qualora i sintomi persistano per diversi giorni (la terapia è molto simile a quella per la **cura dell'ulcera**, nonostante la posologia possa essere modificata in base alla gravità della gastrite):

➤ **Inibitori della pompa protonica** (IPP: farmaci d'elezione per la cura della gastrite)

- **Pantoprazolo** (es. **Peptazol, Pantorc, Nolpaza, Gastroloc**): **per os**, assumere una compressa da 40 mg una volta al dì per 8 settimane. In caso di mancata guarigione alla fine della cura, ripetere il trattamento per altre 8 settimane. La somministrazione del farmaco per **via endovenosa** non è la strategia terapeutica di prima scelta. In caso di gastrite associata a **malattia da reflusso gastroesofageo**, assumere 20-40 mg al dì per 4 settimane.
- **Lansoprazolo** (es. **Pergastid, Lomevel, Lansox**): la dose raccomandata nella cura della gastrite è 30 mg (comprese). Assumere una compressa di lansoprazolo una volta al dì per 4 settimane; in caso di mancata guarigione, continuare il trattamento per altre 4 settimane. Per il trattamento della gastrite associata all'**Helicobacter pilory**, assumere 30 mg di lansoprazolo due volte al dì per 7 giorni (prima dei pasti), insieme ad **antibiotici** (es. **amoxicillina, metronidazolo**, vedi **triplice terapia per l'eradicazione dell'H. pylori**). Ad ogni modo, la posologia va accurata dal medico.

- **Antiacidi** (es. idrossido di alluminio + idrossido di magnesio: Maalox plus): consigliati in caso di gastrite associata ad **acidità di stomaco** e dispepsia. Assumere 2-4 compresse al dì (500-1500 mg) prima dei pasti e prima di coricarsi, per almeno 4 giorni.

- **Protettori della mucosa gastrica**

- **Sucralfato** (es. Degastiril, Citogel, Teva): per la cura delle gastriti croniche sintomatiche e **da FANS**, somministrare 1 grammo di sucralfato (compresse masticabili, bustine effervescenti) 4 volte al dì (oppure una compressa da 2 grammi per 2 volte al dì) almeno un'ora prima dei pasti e/o prima di coricarsi.
- **Composti del bismuto** (es. bismuto salicilato): è utile per curare la gastrite, ed esercita un'azione antimicrobica diretta sull'*Helicobacter pylori*. È spesso utilizzato in associazione ad altri farmaci ("triplice terapia") come coadiuvante per l'eradicazione dell'*Helicobacter*.

Un esempio di schema terapeutico è il seguente: assumere 2 compresse (ognuna da 262 mg) di bismuto salicilato con **tetraciclina** (500 mg) e metronidazolo (250 mg), 4 volte al giorno per 14 giorni. Alcuni pazienti richiedono addirittura una quadrupla terapia, in cui si associa anche un IPP.

Antibiotici

- **Amoxicillina** (es. Augmentin, Klavux) appartiene alle penicilline: si tratta di un battericida in grado di inibire la sintesi della parete cellulare del battere (*Helicobacter pylori*). Assumere una compressa per os (1 grammo) 2-3 volte al dì per 14 giorni. L'amoxicillina viene spesso utilizzata in associazione a metronidazolo e derivati del bismuto, e/o ad inibitori della pompa protonica (triplice e quadrupla terapia).
- **Metronidazolo** (es. Metronid, Deflamon) indicato in caso di gastrite cronica da *Helicobacter pylori*: assumere una compressa da 250 mg ogni 6 ore. Anche questo farmaco viene sempre prescritto insieme ad un inibitore della pompa protonica o ai derivati del bismuto: approssimativamente, la cura contro la gastrite va protratta per 14 giorni.

Prevenzione alla gastrite

- Seguire le regole dettate dall'educazione alimentare
- Evitare alimenti irritanti la mucosa gastrica (caffè, vino, peperoncino, **alcolici**, cibi fritti)
- Evitare l'assunzione di **farmaci gastrolesivi** (FANS, cortisonici).
- Anche i chemioterapici, gli **antidepressivi** e gli **anticoagulanti** possono potenziare il danno gastrico, provocando gastrite e ulcera
- Rimedi naturali: **camomilla**, carota, cavolo, **finocchio**, **malva**, patata

Questi semplici accorgimenti alimentari possono prevenire il ripresentarsi della gastrite evitando o comunque riducendo il dosaggio dei farmaci di sintesi.

Gastrite: rimedi naturali



I rimedi naturali contro la gastrite mirano da un lato a ridurre la **secrezione gastrica**, e dall'altro a proteggere la **mucosa dello stomaco** dall'aggressività dei succhi acidi. Alla prima categoria appartengono gli **alcaloidi** atropina e **scopolamina**, estratti dalla **belladonna** (foglie di *Atropa belladonna*) e considerati i genitori degli attuali farmaci anticolinergici; questi medicinali inibiscono l'interazione dell'**acetilcolina** con i suoi **recettori muscarinici**, posti nelle strutture periferiche innervate dal **sistema nervoso parasimpatico**, il quale esercita un effetto stimolatorio sulla secrezione gastrica.

L'uso dei rimedi naturali contro la **gastrite** ad azione anticolinergica è stato tuttavia abbandonato, a causa degli spiacevoli effetti collaterali riscontrati alle dosi terapeutiche (secchezza delle fauci e delle **mucose**, **tachicardia**, **stitichezza**, allucinazioni, **ansietà** e agitazione).

Ricordiamo inoltre che la **droga** è data dalle foglie, mentre le bacche di *Atropa belladonna* sono velenosissime.

Se i rimedi naturali anticolinergici possono causare effetti collaterali importanti, più sicuro è l'utilizzo di **droghe mucillaginose** come **altea**, **acido alginico**, **malva** ed **aloe gel** (non il succo, che peggiorerebbe la gastrite); le proprietà gastroprotettive di queste droghe dipendono appunto dall'alto contenuto in mucillagini: polisaccaridi che a contatto con l'acqua formano una sorta di gel protettivo in grado di limitare l'insulto degli acidi sulle pareti gastriche.

Il **lichene islandico**, nonostante sia ricco di mucillagini gastroprotettive, viene sconsigliato da alcuni autori per la presenza di principi amari; nell'altea lo stesso problema potrebbe derivare dal contenuto in **tannini**, ma il **macerato freddo** si presta molto bene all'estrazione delle sole mucillagini.

Tisane naturali contro la gastrite

Macerato freddo
Altea radice
Macerato freddo (5 %). Porre la droga in un recipiente contenente acqua fredda; lasciare macerare per 5 ore e filtrare. Si consiglia il consumo di una tazza da 150 ml, due o tre volte al giorno

Infuso	
Liquirizia radice	40 g
Menta piperita foglie	30 g
Camomilla capolini	30 g
Infuso (3%): versare acqua bollente (200 ml) su 6 grammi preparato; lasciare in infusione in un recipiente coperto e sorseggiarne una tazza dopo i pasti	

Il secondo infuso contiene le due droghe vegetali più adoperate in assoluto nel trattamento di gastriti ed **ulcera peptica**: la liquirizia e la camomilla.

Gli estratti di liquirizia (**rizoma**) contengono **flavonoidi** che espletano una spiccata attività antispastica sulla muscolatura liscia dello **stomaco**, e glicirizzina, dotata di attività mucoprotettiva e **cicatrizante** sulle lesioni gastriche; ad entrambe le sostanze è ascritta anche una certa attività antiflogistica.

Ad alti dosaggi, o in caso di uso continuativo, la liquirizia è notoriamente responsabile di effetti collaterali ipertensivi, con aumento della ritenzione di acqua e sodio, predisposizione alla formazione di **edemi**, ipokaliemia (deplezione di **potassio**) ed **ipertensione**.

Questi effetti collaterali non appartengono invece alla camomilla, le cui **tisane** rappresentano un popolare rimedio naturale contro la gastrite.

La tisana si prepara ponendo in 150 ml di acqua, a temperatura ambiente, un cucchiaino da minestra di capolini essiccati; il tutto andrà portato ad ebollizione e lasciato in infusione per circa 20-30 minuti, a fuoco spento e in recipiente coperto.

La posologia media è di tre tazze al giorno, lontano dai pasti.

La **camomilla** può essere considerata un valido rimedio contro la gastrite per il contenuto in mucillagini, flavonoidi ad azione spasmolitica ed **olio essenziale** ad azione antiflogistica, spasmolitica ed ulcero-protettrice. Raro è il rischio di reazioni da ipersensibilità in soggetti allergici.

I rimedi naturali contro la gastrite elencati in questo articolo sono indicati per le forme lievi o sporadiche, in associazione ad una **dieta** blanda, leggera e povera di alimenti di scarsa digeribilità - come quelli ricchi di connettivo (carni), sughi elaborati, fritti ed intingoli - o irritanti (spezie, aromi, cibi piccanti).

Sconsigliato anche il consumo di pasti troppo abbondanti e di bevande gassate, dato che la distensione delle pareti gastriche rappresenta un potente stimolo alla **secrezione acida dello stomaco**.

Il **latte** non può essere considerato un rimedio naturale contro la gastrite, dato che dopo un sollievo iniziale tende a peggiorarla a causa dell'azione secretogoga di **calcio**, **grassi** e **proteine**; preferire eventualmente quello **scremato** in modiche quantità.

Gastrite: alimentazione e rimedi naturali

Alcuni **rimedi naturali** possono agevolare la risoluzione di certe problematiche di salute: una delle più comuni è senza dubbio la **gastrite**. In questo articolo daremo una breve spiegazione della malattia, illustrando i rimedi naturali che possono essere d'aiuto per accelerare la guarigione, supportando gli eventuali farmaci prescritti dal medico.

Come vedremo, anche i comuni **alimenti** possono fornire un valido sostegno ai trattamenti contro la gastrite.

Cos'è la gastrite? Come si manifesta?



La gastrite è un disturbo acuto o cronico caratterizzato dall'infiammazione delle pareti dello stomaco, accompagnata da dolore gastrico, nausea, crampi e **meteorismo**. Spesso, la gastrite non è conseguenza di un solo fattore, essendo il disturbo multifattoriale, cioè dipendente da più cause. Non a caso, molte volte alla base del problema vi è una predisposizione genetica che si somma ad un'alimentazione squilibrata e ad uno stile di vita non corretto. Da considerare, come **fattore eziologico**, anche lo **stress**, che al giorno d'oggi è praticamente onnipresente nella popolazione occidentale, colpendo indistintamente entrambi i sessi di tutte le età. Anche una mancata **educazione alimentare**, il cambiamento di clima, la **sedentarietà**, le infezioni, il **fumo** ed i ritmi frenetici del lavoro possono essere con-cause che potenziano la gastrite.

Tra i **sintomi caratteristici della gastrite** ricordiamo: **Aerofagia**, **Alitosi**, **Anoressia**, **Bocca amara**, **Bruciori di stomaco**, **Cattiva digestione**, **Nausea** e **Vomito**.

Quali sono i possibili rimedi naturali e accorgimenti?

Per prevenire la gastrite su base funzionale, quindi scorporata da malattie organiche, iatrogene (gastrite da **farmaci**) od autoimmuni, esistono alcuni accorgimenti che si basano, sostanzialmente, sulla correzione delle abitudini alimentari:

- Non mescolare **proteine** con i **carboidrati**
- Evitare l'eccesso di **caffè** e vino
- Non fumare e non bere alcolici
- Masticare lentamente
- Consumare frutta lontano dai pasti, perché può creare gonfiore
- Evitare i **cibi fritti**
- Pranzare e cenare sempre alla stessa ora

In generale, se i soggetti predisposti alla gastrite rispettano queste regole, il problema risulterà più semplice da superare.

La natura, da sempre, offre una vastissima quantità di prodotti: sta all'uomo fare tesoro o meno di queste offerte.

Le terapie naturali, se correttamente applicate, possono essere di grande aiuto per alleggerire i disturbi e "rinforzare" [stomaco](#) ed [intestino](#).

Ad un corretto stile di vita, possono essere associati dei rimedi naturali che attenuano i [bruciori di stomaco](#) determinati dalla gastrite:

[camomilla](#), cavolo, carota, [patata](#), [liquirizia](#), [malva](#). Anche il [bicarbonato di sodio](#) è molto utilizzato come rapido rimedio in caso di acidità e bruciore di stomaco, ma in alcuni casi può esacerbare il problema.

CAMOMILLA

Il suo [olio essenziale](#) serve per rilassare la muscolatura dello stomaco; grazie a questa azione, detta [antispastica](#), la camomilla dà sollievo da crampi e dolori addominali. L'abitudine di bere una [tisana](#) a base di [camomilla](#) molto concentrata è una buona prevenzione contro le ricadute della gastrite.

CAVOLO

Il cavolo vanta proprietà [cicatrizzanti](#) per le [mucose del tratto digerente](#): un bicchiere di succo di cavolo, associato a succo di carota e [mirtillo](#) (che non solo correggono il gusto, ma conferiscono un buon potere [antiossidante](#)), potrebbe alleggerire la gastrite.

CAROTA

La carota, ricca di [pectina](#) - che può depositarsi come una sorta di gel sulle pareti gastriche riparandole dall'insulto acido - contiene un'altra sostanza che protegge la mucosa dall'attacco dei microorganismi: il [beta-carotene](#).

Il precursore della [vitamina A](#) si classifica quindi come un ottimo rimedio naturale contro la gastrite, anche perché potrebbe favorire la rimarginazione di eventuali ferite ([ulcera](#)).

PATATA

La patata vanta proprietà [emollienti](#), oltre a placare l'infiammazione a livello dello stomaco, provocando una piacevole sensazione di sollievo.

LIQUIRIZIA

Sarebbe una buona abitudine masticare pezzetti di liquirizia per alleviare il fastidio provocato dalla gastrite. Nel caso in cui il soggetto soffrisse di [ipertensione](#), [la liquirizia è sconsigliata](#), perché ad alte dosi favorisce il rialzo pressorio.

MALVA

Anche un [infuso](#) a base di malva è utile nel caso in cui la gastrite si associ a ripetuti crampi addominali: la malva è un buon rimedio naturale che dà sollievo allo stomaco irritato.

TE' VERDE

I costituenti più importanti del [tè](#), in caso di gastrite associata ad ulcera, sono i [flavonoidi](#), che stimolano la cicatrizzazione. La [caffaina](#) tende comunque a diminuire la tenuta dello [sfintere gastroesofageo inferiore](#) favorendo il [reflusso](#).

BICARBONATO di SODIO

Il bicarbonato serve per aumentare il [pH dello stomaco](#) e rendere quindi meno acido l'ambiente gastrico; di conseguenza, si ridurrà la sensazione di bruciore proteggendo la mucosa gastrica dall'eccessiva acidità.

Si consiglia di sciogliere un cucchiaino di bicarbonato in un po' d'acqua e bere il tutto.

Il bicarbonato di sodio è controindicato in caso di ipertensione e non andrebbe mai assunto insieme a pasti troppo abbondanti (in ambiente gastrico sviluppa CO₂, che distende le pareti dello stomaco favorendo tra l'altro la secrezione acida: vedi articolo dedicato ai [farmaci antiacidi](#)).

Nel caso in cui la gastrite appaia come un disturbo molto frequente, il [consiglio dell'erborista](#) è di regolarizzare la dieta, preferendo alimenti come [carote](#), [finocchio](#) e patate, e rimedi naturali come [Liquirizia](#), [Passiflora](#), [Camomilla](#), [Melissa](#), [Camomilla](#), [Anice](#), [cumino](#), [rosmarino](#), [Timo](#), [lino](#), [Aloe](#), [, altea](#), [lichene islandico](#), [malva](#), [mela](#), [ortica](#).

Dopo quest'analisi è anche più comprensibile il significato di molte espressioni verbali del linguaggio comune, che associano lo stomaco ad alcune emozioni:

“Quante ne devo mandar giù!”

“Questo non lo digerisco proprio!”

“Il solo pensiero mi dà nausea!”

“Ho un grosso peso sullo stomaco!”

“Bisogna avere un buono stomaco per comportarsi in questo modo!”

CIBI SCONSIGLIATI IN CASO DI GASTRITE	CIBI CONSIGLIATI IN CASO DI GASTRITE
Pepe , peperoncino	Riso integrale e pasta integrale
Alcool , caffè	Avena e riso integrale
Cacao	Semi di sesamo
Agrumi, frutta acida	Vegetali arancioni (fonte di beta-carotene), ma non agrumi
Frutta secca	Patate
Pomodori	Cavolo

Curare la Gastrite con le erbe



Si definisce [gastrite](#) un'infiammazione, acuta o cronica, della [mucosa dello stomaco](#).

Tra le cause più comuni di gastrite ricordiamo l'abuso di [alcol](#), alcuni farmaci (come i [FANS](#)), lo stress, le infezioni, i traumi e l'ingestione di spezie o sostanze irritanti.

Piante medicinali ed integratori utili contro la Gastrite

[Iperico](#), [Liquirizia](#), [Passiflora](#), [Camomilla](#), [Melissa](#), [tilia tormentosa](#), [calamo aromatico](#), [Camomilla](#), [verbena odorosa](#), [Anice](#), [cumino](#), [rosmarino](#), [Timo](#), [lino](#), [Aloe](#), [carcadè](#), [acero](#), [altea](#), [lichene islandico](#), [malva](#), [mela](#), [ortica](#).

Questo articolo intende aiutare il lettore nella rapida identificazione dei rimedi naturali utili nel trattamento dei vari sintomi, disturbi e patologie. Ognuno di questi rimedi presenta potenziali rischi e controindicazioni. Se disponibile, consigliamo pertanto di cliccare sul link corrispondente al singolo rimedio per approfondire l'argomento. In ogni caso, ricordiamo l'importanza di evitare l'autoterapia e di consultare preventivamente il proprio medico per accertare l'assenza di controindicazioni ed interazioni farmacologiche.