Consigli in cucina contro il mal di pancia

I cibi sani per contrastare il dolore

Scoprite gli alimenti sani e delle idee benefiche da consumare per alleviare il mal di pancia.

Sapevate che lo **zenzero** allevia le coliche addominali?
Bene anche il **succo di mirtillo**, diluito, da sorseggiare durante la giornata e i centrifugati o succhi vegetali, con qualche goccia di limone, un pizzico di sale marino integrale e un cucchiaino di miele.

Sono consentiti solo i **latticini fermentati o con batteri probiotici**, perché altrimenti irriterebbero la mucosa intestinale. Bene anche **carne magra, pesce di mare, riso basmati, miglio e amaranto**.