- 1) Niente è meglio della cara e vecchia **camomilla**. Il suo infuso è ottimo per **alleviare i dolori dello stomaco**, tra i quali vi sono anche i **bruciori** dovuti dalla **gastrite**. Per alleviare l'infiammazione bastano 150 grammi di camomilla al giorno, lasciati in infusione nell'acqua bollente. Tre-quattro tazze al giorno e gli effetti positivi si faranno vedere presto.
- 2) Anche se può sembrare un controsenso, il **limone** è un rimedio naturale contro la gastrite davvero eccellente. Riesce infatti ad eliminare l'acidità gastrica riequilibrando il PH dello stomaco. Se consumato al mattino a stomaco vuoto gli effetti saranno ottimi!. Possiamo bere il suo succo puro, altrimenti, se non riusciamo a sopportarne il sapore acido e intenso, potremo spremerlo in un bicchiere d'acqua.
- 3) Prendete la vostra centrifuga e fate un bel **succo di cavolo!**. L'idea forse farà ribrezzo a qualcuno, ma questa verdura è perfetta per riequilibrare il **PH dello stomaco**. Se uniamo le sue proprietà a quelle della **malva**, riusciremo anche a calmare i bruciori.
- 4) Dopo ogni pasto, bevi una **tisana alla cannella**. Questa spezia riesce a fare miracoli. Se abbiniamo questo infuso ad un'alimentazione corretta riusciremo a risolvere molti dei principali problemi di digestione. I suoi effetti benefici si faranno vedere anche in caso di **gastrite**.
- 5) Se il sapore della **cannella** non ci convince, dopo i pasti possiamo bere una **tisana** a base di **melissa**. Riesce a ridurre i bruciori di stomaco dovuti alla gastrite.
- **6**) Come ultimo rimedio naturale contro la gastite abbiamo l'**acqua di cocco**. Riduce il dolore e il bruciore e regola le funzioni interne dello stomaco.