

## Un rimedio tanto antico quanto efficace per le scariche di diarrea.

Si tratta dell'acqua di riso, che fin dagli anni 80, anche la Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha definito come un prodotto naturale dotato di un'azione terapeutica superiore a qualsiasi altra soluzione chimica somministrata nelle diarree infantili di aree del mondo depresse.

In molte parti del mondo ci sono sicuramente a disposizione anche efficaci trattamenti antibiotici, se necessari, ma molto prima di questi l'acqua di riso può aiutare a risolvere la situazione.

### Si prepara così:

- 30-40 g di riso si fanno bollire in un litro d'acqua per circa mezz'ora di bollitura
- si aggiunge una punta di cucchiaino di sale alla bollitura
- si toglie dal pentolino il riso residuo
- si fa bere l'acqua rimasta a più riprese nel corso della giornata ripetendo il tutto anche più volte

Una volta che la persona si senta in grado di alimentarsi, si possono assumere cibi astringenti come patate, carote, mele, nespole, riso. Questo ovviamente dopo un periodo più o meno breve di dieta puramente idrica, cioè a base di tisane, oppure di acqua di riso che può essere bevuta anche più volte nella giornata e accompagnare la ripresa alimentare nei giorni successivi.

Nella reintroduzione alimentare, si usino di preferenza le patate, in quanto ricche di potassio, che è il sale che viene maggiormente perso durante una diarrea, e va assolutamente reintegrato in modo cospicuo.

Ricordiamo sempre che una diarrea ripetuta, in alternanza a fasi di stitichezza, deve anche fare pensare al colon irritabile e alla sua terapia, ottenibile con la conoscenza del proprio profilo alimentare.

(Dott. Attilio Speciani, Milano, immunologo).

