



Lo zenzero è un vero e proprio toccasana e negli ultimi anni tale consapevolezza pare essere aumentata. Le sue proprietà sono diverse e soprattutto si sposano bene con diverse problematiche che spuntano fuori in diversi periodi e in diverse età.

E la gravidanza è uno di questo, infatti, l'efficacia della tisana allo zenzero è testata da alcune proprietà, in particolare per essere depurativa, digestiva, antiossidante, antinausea e antivomito. Motivazioni sufficienti per suggerire l'infuso di questa radice nei primi mesi di gravidanza per alleviare il fastidio delle classiche nausee.

Questa indicazione d'uso della tisana di zenzero è riportata anche nelle linee guida per l'assistenza prenatale del National Institute of Health and Care Excellence (NICE), in pratica il Sistema Sanitario inglese. Secondo la guida basta bere una tisana con 1-2 grammi di radice di zenzero una volta al giorno. Anche la futura mamma potrà dolcificare l'infuso, a meno che non abbia specifiche controindicazioni dovute al rischio di diabete gestazionale.

Per aumentare l'efficacia dello zenzero, può essere utile seguire anche alcuni accorgimenti come: frazionare i pasti, ossia meglio mangiare poco e spesso piuttosto che fare pasti molto ricchi, specialmente se poi non ci si muoverà molto; evitare di bere durante i pasti, meglio idratarsi a piccoli sorsi nel corso della giornata; preferire cibi solidi e ricette con pochi ingredienti. Come sempre però, il migliore consiglio è quello di confrontarsi con il medico che sta seguendo la gravidanza e valutare con lui che cosa assumere per controllare le eventuali nausee mattutine.