Scritto da Alessandra Rebecchi
Giovedì 07 Gennaio 2010 10:30



Ormai l'abbiamo capito: **la gravidanza** per una donna non è una passeggiata: i primi mesi poi sono accompagnati nella maggior parte dei casi dalla fastidiosissima **nausea**, vera spina nel fianco delle gestanti che oltre a dover sopportare il disagio fisico si ritrovano a dover combattere anche contro quello psicologico.

In questi casi, viste le delicate condizioni di salute della donna i dottori sono restii a fornire dei medicinali, lasciando che le future mamme patiscano fino a quando i sintomii non se ne vanno da soli.

Fortunatamente **la natura** pensa a tutto, anche alle povere donne nauseate: **la radice di zenzero e la vitamina B6** secondo alcuni esperti aiutano a combattere il disturbo senza provocare effetti collaterali nè sulla mamma, né sul feto.

Per citare un esempio, il dottor **David Jewell** dell'Università di Bristol ha pubblicato una ricerca su "**Cochrane Library**" dalla quale si evince che la vitamina B6, assunta in determinate dosi, sia molto utile nel combattere i fastidiosi sintomi, mentre la radice di zenzero abbia solo un potere digestivo.

Un'altra voce in capitolo viene dalla professoressa **Jenabi Ensiyeh**, ordinaria della Touyserkan University of Islamis Azad di Hamedan, in Iran: quest'ultima sostiene che la radice di zenzero abbia quantomeno la stessa, se non addirittura maggiore, efficacia della vitamina B6 contro nausea e vomito.

Le ricerche sono ancora in fase di svolgimento, fino a che non si troverà una risposta obiettiva sulla reale efficacia di tali sostanze: **si ricorda in ogni caso alle gestanti che prima di assumere qualsiasi sostanza, naturale o di sintesi che sia, devono consultare lo specialista di fiducia** .

Approfondimenti: ricerca dott. Jewell , ricerca professoressa Ensiyeh