

# CURA IL TUO INTESTINO



# IL NOSTRO SECONDO CERVELLO



L'intestino non è solo un organo della digestione, ma un vero e proprio "secondo cervello" che influenza energia, umore, immunità e persino la qualità del sonno. Prendersene cura significa investire sulla propria salute globale.

## Alimenti amici dell'intestino

- Fibre prebiotiche: frutta, verdura, legumi, avena → nutrono i batteri buoni.
- Probiotici naturali: yogurt, kefir, crauti, kimchi → reintegrano i microrganismi.
- Grassi buoni: olio evo, semi, noci → modulano l'inflammazione.
- Acqua: essenziale per il transito intestinale.



## – Errori da evitare

- Saltare pasti o mangiare in fretta.
- Consumare spesso fritti, alcol e bevande zuccherate.
- Uso improprio di antibiotici o integratori non necessari.
- Mangiare troppo tardi la sera.

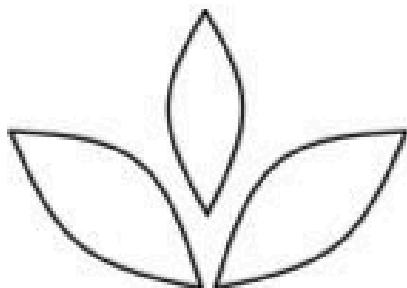
## LISTA DELLA SPESA & STRUMENTI UTILI

### LISTA DELLA SPESA ANTI-DISBIOSI

- **CARBOIDRATI INTEGRALI: RISO INTEGRALE, AVENA, GRANO SARACENO, MIGLIO, QUINOA.**
- **VERDURE RICCHE DI FIBRE E PREBIOTICI: CICORIA, PORRI, CIPOLLA, ASPARAGI, CARCIOFI, ZUCCHINE, ZUCCA, FINOCCHI.**
- **FRUTTA A BASSO CONTENUTO DI ZUCCHERI: MIRTILLI, LAMPONI, FRAGOLE, KIWI, MELA VERDE.**
- **LEGUMI BEN TOLLERATI (IN PICCOLE DOSI): LENTICCHIE DECORTICATE, CECI, FAGIOLI CANNELLINI (BEN COTTI).**
- **PROTEINE LEGGERE: PESCE AZZURRO, POLLO, TACCHINO, UOVA.**
- **GRASSI BUONI: OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, AVOCADO, SEMI DI LINO, SEMI DI CHIA, NOCI.**
- **FERMENTATI NATURALI: KEFIR (ANCHE VEGETALE), YOGURT BIANCO SENZA ZUCCHERI, CRAUTI NON PASTORIZZATI, MISO.**
- **SPEZIE E TISANE: CURCUMA, ZENZERO, CAMOMILLA, FINOCCHIO, LIQUIRIZIA.**

### STRUMENTI UTILI

- **DIARIO ALIMENTARE → PER ANNOTARE SINTOMI E ALIMENTI SCATENANTI.**
- **SLOW COOKING O PENTOLA A PRESSIONE → PER RENDERE I LEGUMI PIÙ DIGERIBILI.**
- **TIMER PASTI → PER RISPETTARE I RITMI SENZA SALTARE O ECCEDERE.**
- **TECNICHE DI MINDFULNESS → RESPIRAZIONE O BODY-SCAN PRIMA DI MANGIARE.**





## Colazione

- **Porridge d'avena con latte vegetale + semi di lino macinati + mirtilli freschi.**



## Spuntino mattina

- **Una mela verde + 4-5 noci.**

## Pranzo

- **Riso integrale con zucchine e carote saltate in EVO.**
- **Filetto di pesce azzurro al vapore (sgombro o merluzzo).**
- **Insalata di finocchi e semi di zucca.**

## Merenda

- **Yogurt bianco (anche vegetale) con un cucchiaino di semi di chia.**

## Cena

- **Crema di zucca e carote con un filo di olio evo.**
- **Uova strapazzate con erbette (spinaci o bietole).**
- **Pane di grano saraceno o miglio.**

## Prima di dormire (rituale olistico)

- **Golden Milk: latte vegetale tiepido con curcuma, pizzico di cannella e zenzero.**