



Zymerex[®]

**CATTIVA
DIGESTIONE**

DEFINIZIONE

È una condizione che si verifica spesso: quasi tutti, una volta nella vita, hanno avuto difficoltà a digerire un pasto particolarmente abbondante o pesante.

Si stima che circa il

20%

**DELLA
POPOLAZIONE
MONDIALE**

soffra di
dispepsia,
in maniera
occasionale
o persistente.



Zymerex[®]

CAUSE



ORGANICHE:

disturbi veri e propri
e diagnosticabili



FUNZIONALI:

spesso associate a
dieta, stile di vita, ansia
e stress, ecc

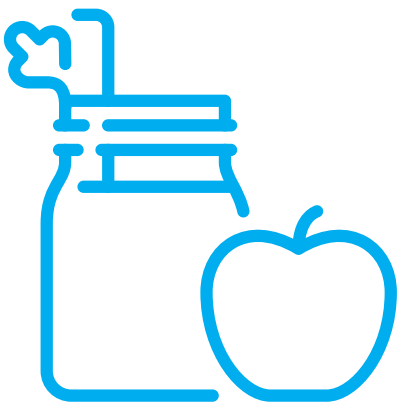


Zymerex[®]

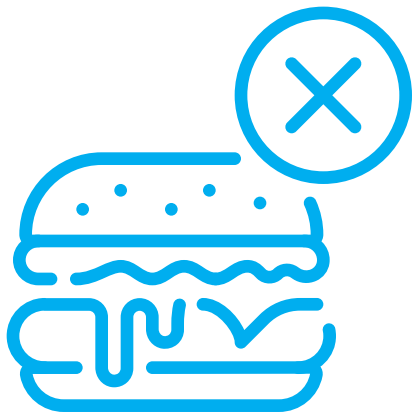
RIMEDI



In generale condurre uno **stile di vita il più sano possibile**, seguire una dieta bilanciata e povera di grassi (soprattutto saturi)



Fare piccoli **pasti frequenti**



Non scegliere alimenti **difficili da digerire**, ricchi di olio e sughi



Non mangiare velocemente, consumando il pasto in poco tempo, per abitudini scorrette o per la fretta



Evitare di consumare **bevande gasate**: di fatto, la credenza che bere bevande gasate accelera la digestione, si tratta di un falso mito

CONSIGLI DEL NUTRIZIONISTA

1. Cerca di mantenerti normopeso:

sovrappeso ed obesità possono aggravare notevolmente i disturbi della cattiva digestione.

2. Quando mangi svuota la mente:

l'alimentazione deve essere un momento che prendi per te, **mastica piano e mangia con consapevolezza**; in questo modo ingerirai anche meno aria.

3. Prima di fare attività fisica cerca di aspettare almeno due ore dopo aver

mangiato: se ti alleni in pausa pranzo, valuta di **pranzare dopo l'allenamento**, e di fare uno spuntino leggero almeno un'ora prima (es: frutta e frutta secca, o una fetta biscottata con miele). Lo stesso vale se ti alleni al mattino, dopo colazione.

4. Condisci i tuoi piatti con olio extravergine di oliva a crudo, cercando di non cuocere le pietanze in oli e grassi difficilmente digeribili.

CONSIGLI DEL NUTRIZIONISTA

5. **Limita il consumo di zuccheri, bevande zuccherate, prodotti confezionati** come biscotti e merendine, anche se etichettati come “dietetici”! Se hai voglia di un dolce, meglio del semplice **pane con marmellata**.

6. Prova **infusi al finocchio, zenzero o menta**, formidabili digestivi naturali, perfetti se consumati tiepidi nella stagione fredda o a temperatura ambiente nella stagione calda (cerca di evitare invece le bevande ghiacciate e gassate).

7. **Dividi la giornata in più pasti**: meglio **mangiare poco e spesso** che fare pochi pasti molto abbondanti, in modo da non sovraccaricare lo stomaco.

8. **La liquirizia è un ottimo digestivo**, prova dopo pranzo ad assumerla come tisana o come caramellina senza zucchero

LE RICETTE

Risotto con zucchine e zenzero fresco



Ingredienti per 2 persone:

- 160g di riso arborio
- Due zucchine
- Radice di Zenzero fresco (q.b., circa 2 cm di lunghezza)
- Uno scalogno
- Brodo vegetale (circa mezzo litro, meglio se fatto in casa)
- Un cucchiaio di olio evo
- 30g di parmigiano grattugiato >24 mesi
- Sale q.b.

Risotto con zucchine e zenzero fresco

Procedimento

Lavare e tagliare le zucchine in cubetti, dopo di che pelare e grattugiare lo zenzero fresco.

Tritare lo scalogno e lasciarlo appassire in padella con un cucchiaino di olio evo e un cucchiaino di acqua.

Aggiungere il riso in casseruola e lasciarlo tostare qualche minuto, poi aggiungere le zucchine.

Dopo un paio di minuti iniziare ad aggiungere il brodo caldo con un mestolo; aggiungere il mestolo successivo di brodo solo dopo che quello precedente sarà stato assorbito dal riso.

Continuare a cuocere mescolando regolarmente ed aggiungendo il brodo per circa 20 minuti; aggiungendo lo zenzero grattugiato a metà cottura.

Infine, aggiungere il parmigiano grattugiato e mantecare lontano dal fuoco.

Al posto delle zucchine si possono usare gli spinaci.

LE RICETTE

Filetti di merluzzo con fagiolini e carote



Ingredienti per 2 persone:

- 400g di merluzzo
- Due carote
- Fagiolini (circa 400g)
- Limone biologico
- Due cucchiaini di olio evo
- Sale q.b.
- Prezzemolo fresco

Filetti di merluzzo con fagiolini e carote

Procedimento

Lavare e pelare le carote, dopo di che tagliarle a julienne. Lavare e pulire anche i fagiolini.

Sciacquare i filetti di merluzzo sotto acqua corrente e tamponarli con carta da cucina.

Grattugiare la scorza del limone e spremere il succo in un recipiente.

In una teglia da forno, disporre le carote ed i fagiolini, aggiungere i filetti di merluzzo sopra alle verdure e condire con un pizzico di sale. Spolverare con la scorza del limone e condire il tutto con un cucchiaino di olio evo.

A parte, mescolare un altro cucchiaino di olio evo con il succo di limone (creare un'emulsione). Una volta che il pesce è pronto, condirlo con l'emulsione di olio e limone e servire.

Il merluzzo può essere sostituito con altri pesci magri, come branzino, platessa o sogliola.

LE RICETTE

Mousse di yogurt al miele



Ingredienti per 2 persone:

- 200g di yogurt greco bianco magro
- 3 cucchiaini di miele
- 100g di panna fresca (opzionale)
- Un cucchiaino di estratto alla vaniglia
- Frutti di bosco (fragole, mirtilli, lamponi, more)
- Menta fresca

LE RICETTE

Mousse di yogurt al miele

Procedimento

Mescolare lo yogurt greco con il miele.

A parte, montare la panna ed aggiungerla allo yogurt greco, per avere una consistenza più cremosa.

In due coppette, adagiare la mousse di yogurt ed aggiungere i frutti di bosco.

Guarnire con una fogliolina di menta fresca

Zymerex[®]

***Metti in moto
il tuo benessere***