



Superfood

Non tutti gli alimenti indossano un mantello, ma questi sono i supereroi del microbiota

Finocchio

Per il tuo intestino pigro

Per pancia tesa e gonfia il finocchio è il tuo alleato: aiuta a sgonfiare, riduce i gas e calma l'intestino irritato. In più, è perfetto per quei giorni in cui il tuo stomaco ha deciso di darti del filo da torcere.



Tamarindo

Regolarità e dolcezza

Il tamarindo è l'equilibrio fatto frutto: ricco di fibre e con un'anima gentile, stimola l'intestino senza irritarlo. Aiuta a rimettere in moto tutto, con i giusti tempi. Il suo jolly? Calma anche le infiammazioni.



Camomilla

Una coccola per l'intestino

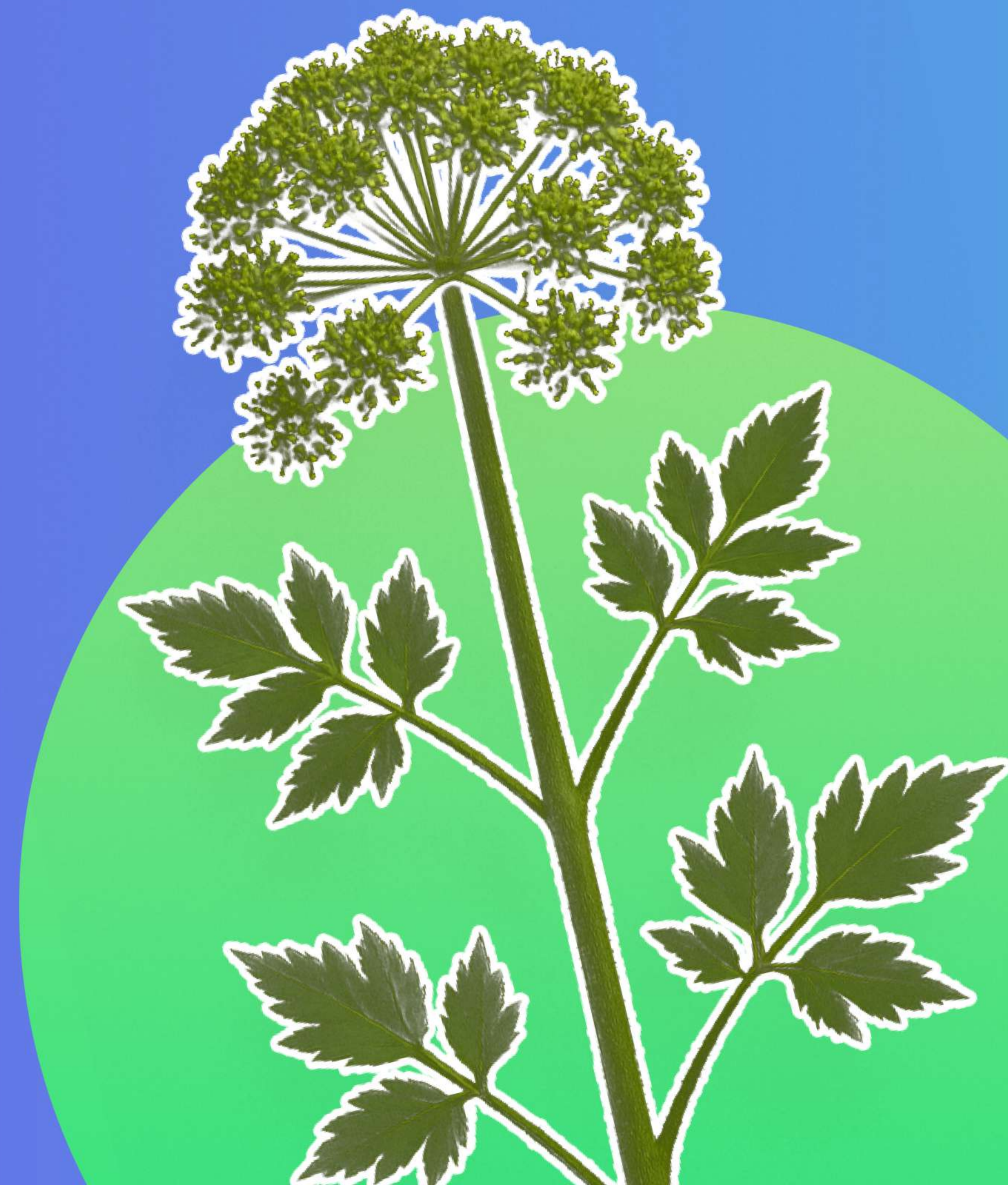
Non è solo la tisana della buonanotte, ma rilassa l'intestino, spegne le infiammazioni e riduce gli spasmi. E se dormi meglio, anche il tuo microbiota ne risente: il riposo è uno dei suoi nutrienti preferiti.



Angelica

Il detox che arriva direttamente dalle piante

L'Angelica è un'erba aromatica dalle proprietà sorprendenti: stimola i succhi gastrici, aiuta il fegato a depurarsi ed eliminare i gas. Un piccolo elisir digestivo, naturale al 100%.



Menta

Freschezza contro i crampi

La menta è un vero e proprio balsamo per l'intestino. Rilassa i muscoli, combatte i crampi, aiuta la digestione e persino la nausea. E mentre fa tutto questo, combatte anche i batteri cattivi. Che dire? Un multitasking in foglia.



Fibra d'avena

Il cibo preferito dei batteri benefici

Il microbiota ha i suoi gusti... e la fibra d'avena è in cima alla lista. Nutre i batteri amici, regola il transito intestinale senza irritare e tiene a bada la glicemia. Il superfood per eccellenza.

