

***Drena e Depura  
il tuo organismo***

con Ricettario Drenante

## ***COS'È LA RITENZIONE IDRICA?***

Come dice il nome stesso, la ritenzione idrica è la tendenza dell'organismo a trattenere i liquidi in eccesso negli spazi interstiziali tra le cellule

Il livello di acqua e di liquidi del nostro organismo è regolato dal sistema linfatico e da quello venoso, che talvolta e per svariate cause che fra poco andremo ad approfondire, può avere qualche piccolo malfunzionamento e dare luogo a un maggiore ristagno di liquidi e tossine.

***Sapevi che circa il 35%  
delle donne ne soffrono?***



È quindi un disordine della circolazione che causa un ristagno di fluidi e tossine nei tessuti, che possono alterare il metabolismo cellulare.

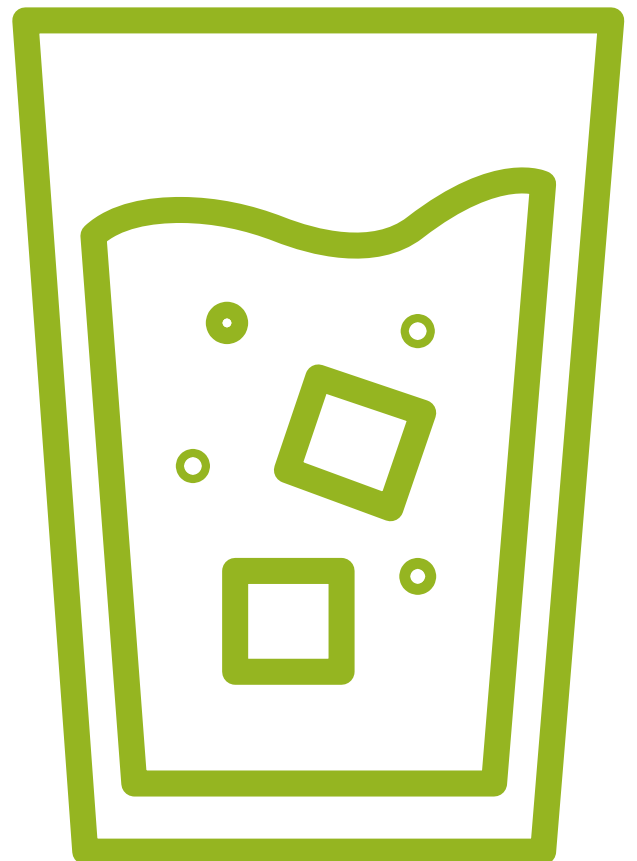
**Le cause possono essere molteplici, ma molto spesso, semplicemente, sono collegate all'alimentazione e al corretto consumo di acqua, due dei fattori chiave su cui agire per contrastare questa spiacevole tendenza del corpo.**

Se osserviamo da vicino ciò che accade nell'organismo, scopriamo che le zone dove abitualmente si accumulano i grassi – l'addome, le cosce, i glutei – sono anche le aree dove i liquidi in eccesso tendono a ristagnare causando il tipico effetto gonfiore o gli inestetismi, come la cellulite. In alcuni casi si hanno anche dolori agli arti, stanchezza e formicolii.



Alla base di una ritenzione idrica spesso c'è uno **sbilanciamento** tra i due sali minerali più presenti nel nostro corpo: il **sodio** ed il **potassio**. Se l'equilibrio tra questi due è alterato a favore del sodio, i liquidi corporei non verranno drenati adeguatamente dal sistema linfatico.

Bere un'adeguata quantità di acqua è uno dei fattori chiave per mantenere i giusti livelli omeostatici e contrastare l'accumulo di liquidi in eccesso; così come essere attenti e consapevoli di ciò che si mangia sicuramente è un primo passo verso il miglioramento di questo disturbo.





# ***CATTIVE ABITUDINI CHE FAVORISCONO L'ACCUMULO DI LIQUIDI***

Per poter contrastare fastidi e inestetismi della ritenzione idrica è opportuno comprendere quali sono le cause che la determinano.

Come dicevamo, le cause principali della ritenzione idrica sono:

***BERE POCA ACQUA***

***SEDENTARIETÀ***

***FUMO ED ALCOOL***

***ALIMENTAZIONE SCORRETTA***

***USO DI ABITI TROPPO STRETTI O TACCHI ALTI***



## ***BERE POCA ACQUA***

Un corpo disidratato fa più fatica a svolgere il normale turnover dei fluidi, e può avere luogo più facilmente a fenomeni di ritenzione idrica.

## ***SEDENTARIETÀ***

Un corpo sedentario e sempre seduto o fermo in piedi rallenta la circolazione linfatica, fondamentale per il drenaggio dei liquidi e delle tossine in eccesso. Vien da sé che sarà più comune il ristagno di liquidi, soprattutto nella parte bassa del corpo (cosce, glutei e caviglie).

## ***FUMO E ALCOOL***

Sono due fattori infiammatori che intervengono spesso nella determinazione del ristagno di fluidi.

## ***ALIMENTAZIONE SCORRETTA***

Diete poco bilanciate o ricche di sodio possono essere causa scatenante e determinare il ristagno dei liquidi. Per dieta ricca in sodio, non si intende solo il sale da cucina aggiunto agli alimenti, ma anche quello contenuto nei cibi già pronti, che spesso è un nemico silenzioso (il sale da sapidità ai piatti, e viene spesso usato in grandi quantità nei piatti pronti che si trovano al supermercato).

## ***USO DI ABITI TROPPO STRETTI O TACCHI ALTI***

Se indossati troppo a lungo possono rallentare la circolazione linfatica.



# ***ALTRE CAUSE DELLA RITENZIONE IDRICA***

Oltre a quanto abbiamo detto, ovviamente ci possono essere altri fattori che danno adito allo sviluppo di questo piccolo disturbo:

***SOVRAPPESO***

***SITUAZIONI PATOLOGICHE***

***ALTERAZIONI DEI LIVELLI ORMONALI***

***UTILIZZO DI FARMACI***

***STRESS E CORTISOLO ELEVATO***

***CATTIVA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA***

***SQUILIBRIO DEL SISTEMA LINFATICO***

## ***SOVRAPPESO***

Non vi è una causa diretta che associa la ritenzione idrica all'aumento di peso, ma al contrario essere in sovrappeso può favorire l'aumento della ritenzione idrica. Il grasso in eccesso infatti favorisce il ristagno dei liquidi, rallentando la diuresi ed il turnover dei fluidi, soprattutto nelle zone di maggiore adiposità.

## ***SITUAZIONI PATOLOGICHE***

Alcune malattie che comportano infiammazione possono essere responsabili dirette della comparsa di edema e ritenzione idrica (in questo caso è opportuno essere seguiti da un medico).



## ***ALTERAZIONE DEI LIVELLI ORMONALI***

In gravidanza, menopausa o durante l'assunzione della pillola anticoncezionale o di alcuni farmaci, tali alterazioni possono cambiare il bilanciamento dei fluidi.

## ***UTILIZZO DI FARMACI***

Alcuni farmaci hanno come effetto collaterale proprio il ristagno di liquidi

## ***STRESS E CORTISOLO ELEVATO***

La produzione in eccesso di questo ormone ha come effetti l'aumento di peso, la perdita di massa muscolare, alterazioni del ritmo sonno-veglia e ritenzione idrica.



## ***CATTIVA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA***

Quando i capillari tendono a dilatarsi (ad esempio per il caldo) o sono troppo permeabili può esserci una fuoriuscita di liquido che si deposita negli spazi interstiziali tra le cellule causando gonfiore e inestetismi

## ***SQUILIBRIO DEL SISTEMA LINFATICO***

Se ostacolato da stili di vita scorretti o da una semplice predisposizione, il sistema linfatico non riesce a compiere la sua attività di depurazione dell'acqua extracellulare in eccesso piena di tossine e prodotti di scarto provenienti dai processi metabolici.

# ***LIBERATI DAGLI INESTETISMI CAUSATI DALL'ACCUMULO DI LIQUIDI!***

Abbiamo visto insieme molteplici cause dell'eccesso di liquidi, vediamo adesso qualche accorgimento e che potrà aiutarti a **ritrovare una piacevole sensazione di leggerezza!**

Certamente le soluzioni per liberarsi dal gonfiore causato dai liquidi in eccesso dipendono strettamente dalle cause, per cui è importante escludere tutte le motivazioni "patologiche" che devono essere affrontate con un professionista.

Quando la ritenzione idrica è attribuibile ad abitudini o stili di vita non adeguati è con pochi semplici accorgimenti che sarà semplice ritornare a star bene e a sentirsi leggere.

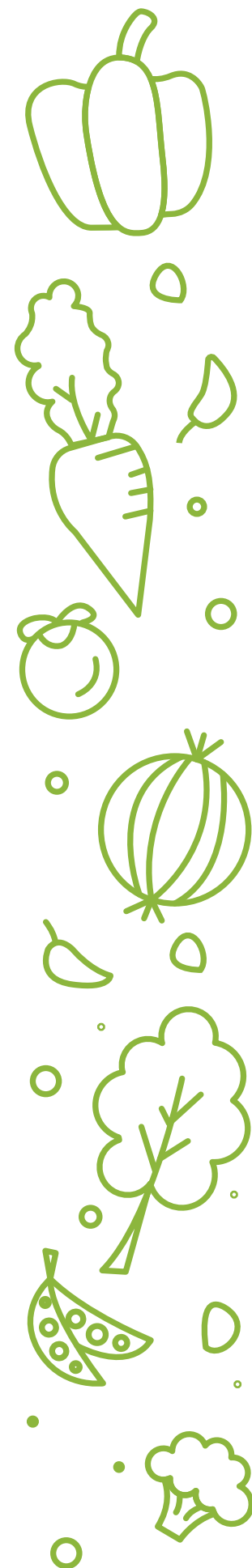
## **MANGIARE BENE - ALIMENTAZIONE SANA**

Un'alimentazione sana e bilanciata è il primo elemento da considerare, del resto, si sa, la prima alleata del nostro benessere è proprio la cucina!

É importante controllare il consumo di sale e zuccheri e consumare alimenti dalle proprietà diuretiche, quali frutta e ortaggi di stagione, ricchi di acqua e di vitamine.

Tra i principali alimenti drenanti troviamo la cicoria, gli spinaci, il finocchio, gli asparagi, la lattuga, i pomodori, i cetrioli, le cipolle e le zucchine. Per quanto riguarda la frutta, troviamo i mirtilli, l'ananas, le fragole ed i kiwi, ricchi in sali minerali, acqua e vitamina C.

Continuando a scorrere la nostra guida troverete 10 gustose ricette drenanti che possono aiutarvi a combattere la ritenzione idrica partendo dalla tavola





## **IDRATARSI - BERE LA GIUSTA DOSE DI ACQUA**

Potrà sembrare strano, ma bere la giusta quantità di acqua aiuta nel combattere l'accumulo dei liquidi.

L'idratazione è un aspetto molto importante soprattutto per chi soffre di ritenzione.

In media ogni donna adulta dovrebbe bere 2L di acqua al giorno. Questa quantità indicativa può variare in base al peso, alla temperatura esterna, all'attività sportiva o ad altre condizioni particolari.

Se non si è abituati spesso non è facile consumare una maggiore quantità di acqua, e in questo caso può essere utile provare a integrare il quantitativo grazie all'aiuto di infusi, tisane, integratori.



Oltre alla quantità di acqua raccomandata, è importante considerare anche il rapporto con il sodio, per mantenere il giusto equilibrio elettrolitico dell'organismo.

Nella dieta è importante non solo non eccedere, ma anche non eliminare del tutto il sodio in quanto entrambe le condizioni possono favorire la ritenzione idrica. La dose giornaliera di sodio consigliata è di circa 2g che corrispondono a 5g di sale circa.

È dunque importante valutare la quantità di sodio introdotta giornalmente e adattarla in maniera bilanciata considerando che molti alimenti che consumiamo abitualmente, come pane, biscotti, formaggi, o la stessa acqua, contengono già sale.



## ***MUOVERSI - FARE ATTIVITÀ FISICA***

Il metodo più indicato per ridurre il ristagno di liquidi è sicuramente fare attività fisica.

Non tutti gli sport o i tipi di attività fisica però favoriscono il drenaggio dei liquidi dell'organismo.

Attività che comportano una eccessiva frequenza cardiaca (corsa veloce, spinning) o che comportano sforzi intensi e di breve durata (pesistica) generalmente favoriscono la ritenzione idrica nelle ore immediatamente successive all'esercizio fisico, mentre gli sport che prevedono ripetuti impatti traumatici sul terreno (tennis, pallavolo) possono compromettere il buon funzionamento del sistema linfatico e venoso.

L'ideale per chi soffre di ritenzione idrica è una attività fisica aerobica moderata. Alcuni esempi possono essere il **“fit walking”** ovvero una camminata veloce su un percorso pianeggiante che non faccia aumentare troppo la frequenza cardiaca, oppure l'utilizzo di **cyclette** a velocità moderata o della bicicletta da strada per spostarsi in città.

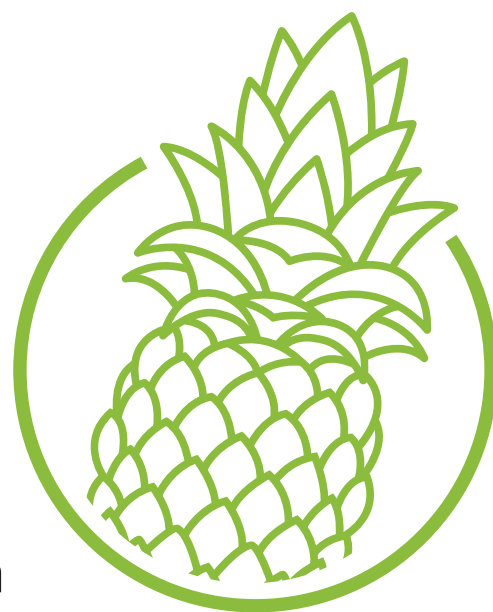
Consigliatissime anche le attività praticate in acqua come **nuoto libero** o **acquagym**, che consentono un massaggio naturale sulla cute e sul derma che migliora la microcircolazione. Possono essere molto utili anche lo **stretching** e lo **yoga**, se fatti adeguatamente.



## ***INTEGRARE - LA NATURA, IL TUO ALLEATO PREZIOSO***

Un grande aiuto per drenare i liquidi in eccesso arriva proprio dalla natura: alcune erbe e piante presentano infatti ottime proprietà drenanti e possono essere assunte sotto forma di integratori, infusi o tisane. Vediamone alcune.

**Ananas:** l'ananas è un frutto esotico dalle molteplici proprietà. È ricco d'acqua, quindi se consumato può aiutare la diuresi ed il drenaggio dei liquidi, ma una componente interessante di questo frutto si trova nel gambo. L'estratto secco del gambo di ananas ha infatti proprietà drenanti, e favorisce quindi la funzionalità del microcircolo, contrastando gli inestetismi della cellulite. Ha inoltre funzione digestiva.



**Verga d'oro:** è una pianta erbacea diffusa in diversi paesi che millanta ottime proprietà cicatrizzanti e lenitive. È molto utile per ristabilire il drenaggio dei fluidi e la funzionalità delle vie urinarie.



**Pilosella:** è una pianta erbacea di origine europea che contiene cumarine, flavonoidi e triterpeni, possiede proprietà diuretiche. Proprio per questo, spesso è usata come integratore per favorire il drenaggio dei liquidi di accumulo.



**Ortica:** pianta erbacea spontanea molto comune, diffusa in molti paesi. Vanta diverse proprietà, tant'è che spesso viene usata come costituente negli integratori con proprietà di diuretico.



**Bardana:** pianta infestante molto diffusa. Questa pianta vanta diverse proprietà per la salute umana, ricca di costituenti chimici con proprietà bioattive (oli essenziali, lignani, derivati dell'acido caffeico, polifenoli, vitamine, inulina ecc...).



La bardana è spesso usata come diuretico, ma anche come detossificante, depurante.





**Centella:** pianta spontanea ricca di proprietà benefiche per la salute umana. Contiene flavonoidi, fitosteroli ed acidi terpenici, e delle saponine triterpeniche, è utile contro gli inestetismi della cellulite è utile per il trofismo del microcircolo. È spesso usata anche nei prodotti cosmetici anti rughe ed anti smagliature, per la sua capacità di elasticizzare i tessuti.



**Rusco:** la radice del rusco (noto anche come “Pungitopo”) è ricca in saponine steroidee, resine ed oli essenziali. Possiede proprietà benefiche, la radice di rusco viene spesso utilizzata negli integratori per le sue proprietà benefiche sulla funzionalità dei capillari e del sistema venoso, è utile in presenza di cellulite e delle gambe pesanti.



# *Ricettario Drenante*



10 idee facili e veloci per dire addio  
ai liquidi in eccesso

# ***PINZIMONIO CON HUMMUS DI CECI LIGHT***



## ***INGREDIENTI*** (per 4 porzioni)

---

300g di ceci già cotti  
Succo di mezzo limone  
2 cucchiaini di olio extravergine  
Pepe nero q.b.  
Curcuma q.b.  
Sale q.b.  
Paprika q.b.  
½ spicchio d'aglio grattugiato  
Verdura cruda mista (carote, peperoni, sedano, finocchio)

# ***PINZIMONIO CON HUMMUS DI CECI LIGHT***

## ***PROCEDIMENTO***

---

1. Frullare i ceci insieme al succo di mezzo limone, ad un cucchiaino d'olio, e a un pizzico di curcuma, paprika, pepe e mezzo spicchio d'aglio grattugiato.
2. Aggiungere eventualmente uno o due cucchiari d'acqua se la crema risulta troppo densa.
3. Una volta ottenuta la consistenza desiderata trasferire l'hummus in una ciotola ed aggiungere un altro cucchiaino d'olio a filo.
4. Tagliare le verdure a listarelle e servirle insieme all'hummus di ceci.

# ***BARCLETTE DI SEDANO RICOTTA ED ERBA CIPOLLINA***



## ***INGREDIENTI*** (per 4 porzioni)

---

4 gambi di sedano fresco  
200g di Ricotta vaccina  
Erba cipollina q.b.  
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
Gomasio q.b.

# ***BARCLETTE DI SEDANO RICOTTA ED ERBA CIPOLLINA***

## ***PROCEDIMENTO***

---

1. Lavare e tagliare i gambi di sedano in modo da formare delle “barchette” lunghe circa 5-6 cm.
2. A parte, mescolare la ricotta con dell’erba cipollina precedentemente tritata.
3. Unire anche l’olio di oliva.
4. Riempire le barchette di sedano con la crema di ricotta, guarnire infine con un pizzico di gomasio.



# GAZPACHO



## **INGREDIENTI** (per 4 porzioni)

600g di pomodori maturi  
1 peperone rosso  
½ peperone verde  
1 cetriolo  
1 cipolla rossa  
150g di pane raffermo  
2 cucchiaini di aceto di mele o di melograno  
3 cucchiaini d'olio  
1 spicchio d'aglio  
Sale e Pepe q.b.



# GAZPACHO

## PROCEDIMENTO

---

1. Lavare e tagliare i pomodori, i peperoni, il cetriolo, e la cipolla, ed unirli in un frullatore, insieme ad uno spicchio d'aglio tritato (a piacere, è possibile lasciare a parte qualche cubetto di peperone e di pomodoro per guarnire il piatto finale).
2. Unire anche un pizzico di sale, l'aceto, due cucchiaini d'olio, e finire di frullare finchè non si ottiene una purea morbida.
3. Setacciare la purea e porre tutto in una ciotola.
4. A parte, tagliare il pane raffermo in modo da ottenere dei crostini, e lasciar abbrustolire in forno con un cucchiaino d'olio ed una spruzzata di pepe.
5. Quando saranno pronti, servire il Gazpacho fresco insieme ai crostini come antipasto.

# RISOTTO AGLI ASPARAGI



## **INGREDIENTI** (per 4 porzioni)

---

350g di riso carnaroli  
1 scalogno  
1 mazzo di asparagi  
50g di parmigiano grattugiato  
20g di burro  
100 ml di vino bianco  
3 cucchiaini di olio extravergine

# ***RISOTTO AGLI ASPARAGI***

## ***PROCEDIMENTO***

---

1. Lavare e tagliare gli asparagi a rondelle.
2. Tagliare lo scalogno in piccoli pezzi ed aggiungerlo in una pentola con due cucchiaini di olio extravergine.
3. Lasciar abbrustolire per pochi minuti e poi aggiungere gli asparagi a rondelle (lasciare da parte qualche testa per guarnire il riso) ed il vino bianco.
4. In un'altra pentola aggiungere un cucchiaino d'olio ed il riso.
5. Lasciar risottare il riso per pochi minuti ed aggiungere progressivamente dell'acqua naturale. Aggiungere anche un pizzico di sale.
6. A parte, mettere in un frullatore gli asparagi ed il loro sughetto e frullare finchè non si ottiene una crema.

# ***RISOTTO AGLI ASPARAGI***

## ***PROCEDIMENTO***

---

7. Quando il riso sarà al dente, unirvi la crema di asparagi precedentemente ottenuta e le teste di asparagi tenute da parte ed ultimare la cottura.
8. Spegnerne il fuoco, aggiungere il parmigiano e mantecare con una noce di burro.



# ZUPPA DI VERZA E FAGIOLI



## **INGREDIENTI** (per 4 porzioni)

---

½ verza  
2 porri  
1 cipolla  
1 carota  
200g di fagioli già cotti  
300g di pane integrale o di segale.  
2 cucchiaini di olio evo  
2 spicchi d'aglio  
Pepe nero q.b.  
Sale q.b.

# ZUPPA DI VERZA E FAGIOLI

## PROCEDIMENTO

---

1. Lavare la verza e la cipolla e tagliarle a striscioline. Lavare anche porri e carote e tagliarli a rondelle.
2. In una pentola lasciar scaldare un cucchiaino di olio evo e lasciarlo insaporire con uno spicchio d'aglio. Dopo pochi minuti, togliere l'aglio ed inserire la verza, la carota, la cipolla ed i porri precedentemente tagliati e lasciar rosolare pochi minuti.
3. Aggiungere due bicchieri abbondanti d'acqua e coprire il tutto con un coperchio. Dopo circa 20 minuti aggiungere un ulteriore bicchiere d'acqua, un pizzico di sale ed i fagioli già cotti, e lasciar cuocere per altri 30 minuti.
4. Tagliare il pane a fette, spolverare con un giro di pepe e tostare in forno. Sporcare con uno spicchio d'aglio e servire insieme alla zuppa calda.



# **PETTO DI POLLO ALLA CURCUMA CON ZUCCHINE**



## **INGREDIENTI** (per 4 porzioni)

---

600g di petto di pollo  
1 cipolla rossa  
Curcuma q.b.  
Paprika dolce q.b.  
Pepe nero q.b.  
125g yogurt bianco magro senza zucchero  
Tre cucchiaini di olio extravergine  
4 zucchine medie  
Sale q.b.



# **PETTO DI POLLO ALLA CURCUMA CON ZUCCHINE**

## **PROCEDIMENTO**

---

1. Tagliare il petto di pollo a bocconcini e la cipolla a cubetti.
2. In una padella antiaderente scaldare l'olio e porvi la cipolla. Lasciar rosolare pochi minuti ed unire il pollo.
3. Tagliare le zucchine a rondelle ed aggiungerle in padella insieme al resto degli ingredienti.
4. Lasciar cuocere a fuoco basso finchè il pollo non sarà completamente bianco (10-15 minuti). Aggiungere un pizzico di sale.
5. A cottura quasi ultimata, aggiungere lo yogurt bianco magro, una spolverata di curcuma, di paprika dolce e di pepe nero: si formerà una crema che avvolgerà tutto il piatto.

# **FILETTO DI BRANZINO AL POMODORO**



## **INGREDIENTI** (per 4 porzioni)

---

600g di filetto di branzino  
300g di pomodorini ciliegino  
1 spicchio d'aglio  
Prezzemolo q.b.  
3 cucchiaini di Olio extravergine  
1 cucchiaino di capperi dissalati

# ***FILETTO DI BRANZINO AL POMODORO***

## ***PROCEDIMENTO***

---

1. In una padella antiaderente schiacciare uno spicchio d'aglio e lasciar rosolare insieme all'olio per 2-3 minuti.
2. Aggiungere i pomodorini ciliegino lavati e tagliati a metà. Quando i pomodorini iniziano ad appassire, aggiungere i capperi sciacquati e lasciar insaporire.
3. Aggiungere poi i filetti di branzino e cuocere per 10-15 minuti.
4. Ultimare con una spolverata di prezzemolo fresco.



# LASAGNA BIANCA DI FINOCCHI



## **INGREDIENTI** (per 4 porzioni)

---

3 finocchi  
200g di mozzarella  
100g di pangrattato  
50g di parmigiano grattugiato  
Tre cucchiaini d'olio evo  
Sale q.b.  
Pepe q.b.  
Prezzemolo q.b.  
1 spicchio d'aglio

# ***LASAGNA BIANCA DI FINOCCHI***

## ***PROCEDIMENTO***

---

1. Lavare e tagliare i finocchi a fettine spesse circa 1-2 cm. Condire in una ciotola con due cucchiaini di olio extravergine, un pizzico di sale e un pizzico di pepe.
2. Tagliare la mozzarella in fettine sottili. Sporcare il fondo di una teglia da forno con un cucchiaino di olio evo ed un cucchiaino di pangrattato.
3. Con il resto del pangrattato, preparare un composto insieme al prezzemolo e ad uno spicchio d'aglio grattugiato.
4. Iniziare a disporre le fettine di finocchio in modo da fare un primo strato nella teglia da forno.

# ***LASAGNA BIANCA DI FINOCCHI***

## ***PROCEDIMENTO***

---

5. Aggiungere qualche fettina di mozzarella ed un cucchiaino del composto a base di pangrattato, aglio e prezzemolo; poi ricoprire con un altro strato di finocchi. Procedere in questo modo finché non termineranno gli ingredienti.
6. Spolverare la sommità della “lasagna” con il parmigiano grattugiato. Cuocere in forno a 180 gradi per circa 30-40 minuti.



# ***INSALATA DI FINOCCHI, ARANCIA E PINOLI***



## ***INGREDIENTI*** (per 4 porzioni)

---

- 1 finocchio
- 1 sedano
- 1 arancia
- 1 cucchiaio di pinoli
- 1 cucchiaio di olio extravergine
- Pepe q.b.



# ***INSALATA DI FINOCCHI, ARANCIA E PINOLI***

## ***PROCEDIMENTO***

---

1. Lavare e tagliare il finocchio in spicchi sottili e disporli in un piatto. Fare lo stesso con il sedano.
2. Tagliare l'arancia in carpaccio ed aggiungerla all'insalata di finocchi. Condire il tutto con un cucchiaino di olio ed un cucchiaino di pinoli.
3. Aggiungere una grattata di pepe e servire.

# ***CICORIA SAPORITA IN PADELLA***



## ***INGREDIENTI*** (per 4 porzioni)

---

1 cespo di cicoria

Aglione q.b.

2 cucchiai d'olio extravergine

20g di capperi privati del sale

80-100g di olive taggiasche

Peperoncino a piacere

# ***CICORIA SAPORITA IN PADELLA***

## ***PROCEDIMENTO***

---

1. Lavare e sbollentare la cicoria in abbondante acqua non salata.
2. A parte aggiungere in una padella antiaderente due cucchiaini di olio extravergine, uno o due spicchi d'aglio schiacciati, i capperi precedentemente sciacquati dal sale e le olive taggiasche.
3. Unire la cicoria e lasciar finire di cuocere in padella insieme al resto degli ingredienti.
4. Aggiungere, se piace, un po' di peperoncino.



# CREMOSO ALLO YOGURT E MIRTILLI



## INGREDIENTI (per 4 porzioni)

500g di yogurt greco 0% grassi

30g di composta di mirtilli

2 cucchiaini di miele

50g di biscotti secchi

120g di mirtilli

Vanillina q.b.

30g di gocce di cioccolato fondente

Cacao amaro q.b.

# ***CREMOSO ALLO YOGURT E MIRTILLI***

## ***PROCEDIMENTO***

---

1. Unire lo yogurt alla composta di mirtilli, alla vanillina ed al miele e mescolare.
2. Preparare 4 ciotoline e mettere sul fondo di ognuna uno strato di biscotti secchi sbriciolati.
3. Aggiungere un po' di crema di yogurt, qualche goccia di cioccolato e qualche mirtillo.
4. Terminare aggiungendo altra crema di yogurt e guarnendo con mirtilli ed una spolverata di cacao amaro.



# ***ANANAS IN PADELLA***



## ***INGREDIENTI*** (per 4 porzioni)

---

500g di ananas

Cannella q.b.

Curcuma q.b.

4-5 Prugne essiccate

2 cucchiaini di granella di pistacchio

# ***ANANAS IN PADELLA***

## ***PROCEDIMENTO***

---

1. Tagliare l'ananas a fette rotonde (private del gambo) e spolverare con della cannella e curcuma (a piacere).
2. Scaldare una padella antiaderente e tostare le fette di ananas (basteranno 4-5 minuti per lato).
3. Aggiungere in padella anche un cucchiaino di acqua e 4-5 prugne essiccate tagliate a pezzetti.
4. Servire l'ananas insieme alle prugne spolverato con la granella di pistacchio.

# ZYMEREX GONFIORE FLUID, IL TUO ALLEATO DI BENESSERE



Come avrai capito, la ritenzione idrica è un fenomeno fisiologico che accompagna moltissime donne nel corso della vita.

**NON** è possibile eliminarla definitivamente, ma speriamo di averti dato validi suggerimenti per prevenirla e per gestirla nel migliore dei modi.

Puoi provare inoltre **Zymerex Gonfiore FLUID**, un concentrato di benessere che agisce su tutti i fattori che possono incidere sull'accumulo di liquidi in eccesso!

**Zymerex Gonfiore FLUID** è un integratore liquido in bustine, in formula concentrata con **Drenolinph**, un pool di **7 estratti naturali che stimolano l'azione drenante e detossinante dell'organismo**, favoriscono la riduzione della sensazione di gonfiore e gambe pesanti, stimolano il drenaggio dei liquidi corporei e contribuiscono a una sensazione di leggerezza e benessere generale.

Contiene inoltre Magnesio, per favorire l'equilibrio elettrolitico, che abbiamo visto essere molto importante!

**Zymerex**<sup>®</sup>

La speciale formulazione di **Zymerex Gonfiore FLUID**, agisce sulle **5 azioni** principali contro gonfiore e liquidi in eccesso:

**DRENAGGIO DEI LIQUIDI** (Ananas, Verga d'oro, Pilosella, Ortica, Bardana)

**FUNZIONE DEPURATIVA** (Ortica, Bardana)

**MICROCIRCOLO E PESANTEZZA DELLE GAMBE** (Ananas, Centella, Rusco)

**FUNZIONALITÀ DELLE VIE URINARIE** (Verga d'oro, Ortica)

**EQUILIBRIO ELETTROLITICO** (Magnesio)

Il suo ottimo **gusto Ananas**, aiuta a bere più acqua e grazie alle sue pratiche bustine monodose è comodo da portare sempre con te per assumerlo quando e dove vuoi.

**Zymerex**<sup>®</sup>





## **Autore**

### **Dott.ssa Giulia Aliboni – Biologo Nutrizionista**

Laurea triennale in Biologia presso Università di Pisa nel 2018 e Laurea Magistrale in Alimentazione e Nutrizione Umana presso Università Statale di Milano nel 2020.

Esperta in nutrizione personalizzata, disbiosi intestinale ed intolleranze alimentari.  
Socio Sinseb (Società Italiana Nutrizione Sport e Benessere).