



1. SCEGLI ALIMENTI INTEGRALI

I cibi non raffinati e minimamente processati forniscono **fibre, vitamine e antiossidanti** che aiutano a mantenere sano il microbiota intestinale. Un intestino in equilibrio riduce il carico delle scorie metaboliche sul fegato e ne facilita il lavoro.



2. AUMENTA L'APPORTO DI FIBRE

Le fibre alimentari **regolarizzano il transito intestinale**, prevengono la stitichezza e nutrono i batteri buoni, che producono acidi grassi a catena corta (SCFA). Gli SCFA supportano **intestino e fegato**, riducendo l'infiammazione sistemica.



3. INSERISCI GRASSI BUONI NELLA DIETA

Grassi sani come quelli di avocado, frutta secca e pesce azzurro **favoriscono la produzione di bile**, indispensabile per la digestione dei grassi e l'eliminazione delle tossine da parte del fegato.



4. MANTIENITI BEN IDRATATO

L'acqua è il miglior alleato per una digestione fluida: **agevola il transito intestinale e aiuta il fegato a espellere le scorie** attraverso la bile e l'urina.



5. RIDUCI LO STRESS QUOTIDIANO

Lo stress cronico può alterare la motilità intestinale e aumentare l'infiammazione, **mettendo sotto pressione intestino e fegato**. Meditazione, tecniche di respiro e yoga aiutano a riequilibrare l'asse intestino-cervello.



6. MASTICA LENTAMENTE

Una masticazione accurata **alleggerisce il lavoro di stomaco, intestino e fegato**, facilitando la digestione e migliorando l'assorbimento dei nutrienti.



7. FAI MOVIMENTO OGNI GIORNO

L'attività fisica **stimola il transito intestinale e favorisce la detossificazione epatica** attraverso un miglior flusso sanguigno agli organi digestivi. Anche una semplice passeggiata post-pasto può fare la differenza.



8. EVITA ABITUDINI DANNOSE

- **Fumo:** altera la flora batterica e ostacola la funzione epatica.
- **Alcol:** sovraccarica il fegato e danneggia la mucosa gastrica.
- **Cene tardive e abbondanti:** rallentano la digestione e disturbano la funzionalità epatica notturna.



9. NUTRI IL TUO MICROBIOTA

Probiotici, prebiotici migliorano la flora intestinale e contribuiscono a mantenere **intestino e fegato** in equilibrio, riducendo l'infiammazione e favorendo una digestione efficiente.



10. SEGUI UNA DIETA VARIA ED EQUILIBRATA

Diversificare l'alimentazione permette di assumere **micronutrienti chiave per fegato e intestino**: vitamine del gruppo B, zinco, magnesio e antiossidanti naturali.