

Navidad y una correcta digestión ¿difícil solución? Llega a España la ultra personalización de los complementos alimenticios

Cuando se trata de la salud y del bienestar diario es necesario ponerse en manos de expertos. Y cada persona es única. Por ello, a cada problema debe darse una respuesta especial y a la medida. Esta es la filosofía de Cuure, que tras su éxito en el mercado francés e italiano llega a España para contribuir a mejorar la salud de las personas basándose en la ciencia y la tecnología de una forma totalmente ultra personalizada

Una forma de vida estresante y en espacios cerrados, la agricultura intensiva que desmineraliza el suelo o la industrialización masiva son algunos de los motivos por los que la mayoría de la población tiene carencias de micronutrientes esenciales. Sin embargo, no es fácil saber cuáles son los que realmente se necesitan ni en qué cantidad.

A través de un test digital que puede realizarse en la página Web de Cuure, un algoritmo único, desarrollado internamente por un Comité Científico - compuesto por médicos especialistas en nutrición, doctores en farmacia, naturópatas y biólogos- analiza las respuestas para posteriormente formular una recomendación personalizada. Tras los tres primeros meses, duración mínima recomendada para poder experimentar plenamente los beneficios, es recomendable volver a realizar el test para hacer balance de las nuevas necesidades, actualizar el plan y adaptar los objetivos.

La Alcaravea: un aliado en las fiestas navideñas

La salud digestiva se pone a prueba en esta época del año. Comidas y cenas de empresa, copiosas y con un extra de calorías, hacen de diciembre el mes del año en el que la mayoría de los españoles engordan entre 2 y 5 kilos. Y no se trata solo de un tema estético. El cuerpo tiene que procesar más cantidad de alimentos en cada ingesta, el consumo de productos no habituales con un incremento de grasa y alcohol. Todo ello hace que el cuerpo reaccione de diferentes maneras: desde una mayor dificultad para realizar la digestión hasta la tan molesta sensación de hinchazón.

Después de una comida copiosa es habitual que ciertos alimentos fermenten generando gases intestinales. Cuando se acumulan, provocan una hinchazón del estómago y la aparición de dolores digestivos. Para reducir estos efectos, los expertos del comité científico de Cuure recomiendan la alcaravea. Esta planta, que pertenece a la especie de las carminativas, es conocida por ser tónica digestiva y aliviar los trastornos gastrointestinales. Son varios los estudios que confirman los beneficios de la alcaravea sobre el sistema digestivo demostrando sus propiedades antiinflamatorias, antiespasmódicas y antibacterianas.

Los compuestos bioactivos presentes en la alcaravea tienen, además, la capacidad de equilibrar la flora intestinal, lo que permite una mejor digestión y absorción de los nutrientes asegurando la homeostasis intestinal.

Cómo tomar alcaravea para obtener unos resultados óptimos

Cuure recomienda tomar una cápsula cada mañana acompañada de un gran vaso de agua. Cada una de ellas contiene 250 mg de extracto de semilla de alcaravea orgánica, polvo de hoja de moringa orgánica, cápsula de origen vegetal y carbonato de magnesio. Para obtener resultados óptimos, se recomienda consumirla durante un mínimo de 3 meses y renovarla un máximo de 3 veces al año, según las necesidades de cada persona. Es un complemento alimenticio que no está indicado para mujeres embarazadas ni en periodo de lactancia.

Consejos nutricionales para evitar la hinchazón

Además de la ingesta de alcaravea, desde Cuure aportan varios consejos prácticos que ayudarán a reducir la hinchazón:

Comer despacio y masticar bien cada bocado

No comer chicle

Evitar bebidas con gas

Limitar el consumo de FODMAP, acrónimo que proviene de las palabras Fermentable, Oligosacáridos (como la lactosa), Disacáridos (como la sacarosa), Monosacáridos (como la fructosa) y Polioles (edulcorantes como el sorbitol y el xilitol)

Realizar alguna actividad física, como andar o hacer algunos ejercicios sencillos en casa.

Datos de contacto:

Laura Esteban

Oficina de Prensa Cuure

649069684

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Medicina alternativa](#) [Belleza](#) [Celebraciones](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>