

# NATURAL

N. 149 mensile - novembre 2015 - 2 euro

## style

### Amanda Seyfried

HO IMPARATO  
A DIRE TUTTA  
LA VERITÀ  
IN AMORE

#### BEAUTY

PELLE SANA  
SENZA  
CHIMICA

#### CIBO

USA LA ZUCCA  
PER TANTI  
PIATTI  
DELIZIOSI

LA DIETA  
DEL SORRISO  
PER DIMAGRIRE  
SENZA FATICA

#### WELLNESS

TRAUMI  
IL CORPO LI  
ASSORBE, MA  
SI RIBELLA

ABBRACCI  
I BAMBINI NE  
HANNO TANTO  
BISOGNO

MISTERI  
QUANTO SEI  
SENSITIVA?

COPPIA  
LE REGOLE  
DELL'AMORE  
FELICE

WEEKEND  
AUTUNNO  
NELLE DIMORE  
DI CHARME

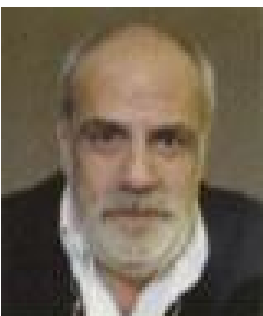
# Liberati dai sensi di colpa

Scopri come nascono e perché ti rovinano la vita



CAIRO EDITORE

Poste Italiane Spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 art. 1, comma 1, LO.MI - Euro 4,20 in Belgio, euro 4,35 in Grecia, euro 3,40 in Portogallo (Cont.), euro 4,40 in Principato di Monaco, euro 4,40 in Francia, euro 4,00 in Spagna, euro 5,50 in Austria, CHF 6,60 in Svizzera Canton Ticino, euro 4,20 in Lussemburgo, euro 5,50 in Germania, euro 3,05 a Malta - Mensile



I CONSIGLI DETOX DI MARC MESSÉGUÉ, FITOTERAPEUTA DEL PARK HOTEL AI CAPPUCINI DI GUBBIO

## Movimento ed erbe per proteggere le tue articolazioni

Dolori muscolari o articolari sono un problema molto comune. Se associati a gonfiori e altri sintomi vanno indagati e curati da uno specialista.

- Per prevenirli, è sempre importante lo stile di vita: un'attività fisica che mantenga il giusto tono muscolare e l'elasticità dei movimenti articolari non va mai trascurata.

Ci sono poi molte erbe che aiutano ad alleviare questi acciacchi o a ridurre la quantità di farmaci antinfiammatori, a tutto beneficio dello stomaco.

- Consiglio due capsule di Artiglio del diavolo e una di Equiseto, entrambi micronizzati. Prendile tre volte al giorno, con molta acqua, lontano dai pasti: la presenza

di cibo nello stomaco ostacola l'assorbimento delle piante in polvere micronizzata.

- Alla fine dei pasti raccomando invece un infuso di Regina dei prati: 3 cucchiaini in una tazza d'acqua calda a 80 gradi per sette minuti prima di filtrare, addolcito con un po' di miele. Sono tutte piante ricche in salicilati, ad azione antidolorifica e antinfiammatoria.