

NATURAL

style

N. 150 mensile - dicembre 2015 - 2 euro

Elizabeth Hurley

IL SEGRETO
DEL MIO BENESSERE
È VIVERE
IN CAMPAGNA

BEAUTY

LEVIGA, IDRATA
PULISCI A FONDO
SARAI STUPENDA
A CAPODANNO

LIVING

ROMANTICHE
ATMOSFERE
NORDICHE

WELLNESS
I TUOI DESIDERI
IMPARA A
RICONOSCERLI E
A REALIZZARLI

SFIDA L'INVERNO
LE ATTIVITÀ CHE
TI FANNO BENE

COPPIA
NEL VERO
AMORE C'È
COMPASSIONE

MALINCONIA
IL LATO DOLCE
DELLO SPLEEN

VACANZE
PRIMA NEVE
NEGLI ECOCHALET
DI CHARME

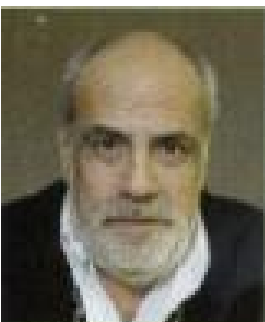
Prepara con gioia il tuo Natale

*I dolcetti, le decorazioni, i regali.
Per una festa indimenticabile e green*



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, chf 5,40 in Svizzera Canton Ticino, euro 5,50 in Germania, euro 3,05 a Malesia - Mensile



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

Pancia piatta con le tre erbe antigonfiore

L'accumulo di gas e aria nell'intestino si chiama meteorismo. Può essere dovuto all'aumento dell'aria ingerita durante i pasti a causa della masticazione frettolosa; al tipo di alimenti assunti o alla loro scorretta associazione nello stesso pasto, a intolleranze alimentari o cambiamenti della

flora intestinale associata a stipsi o diarrea.
- Le piante che possono ridurre il fastidio sono *Anice*, *Finocchio*, *Citronella*. Il mio consiglio è di prendere la buona abitudine di terminare i pasti con il seguente infuso: in una tazza d'acqua calda (la temperatura ideale è di circa 80 gradi, quella del tè) mettere tre cucchiaini di semi di Anice, tre

di semi di Finocchio e tre di foglie e fusti di Citronella. Dopo cinque minuti, l'infuso è pronto per essere filtrato e bevuto. Sono erbe gradevoli per il palato, ma si possono ulteriormente addolcire con un po' di miele.
- Insieme all'infuso, per alleviare il problema ci si può aiutare con due compresse di *Carbone vegetale attivo*.