

NATURAL

N. 151 mensile - gennaio 2016 - 2 euro

style

Gwyneth Paltrow

LA GENTILEZZA È LA MIA REGOLA SUL SET E IN FAMIGLIA

BEAUTY

PURIFICA A FONDO LA TUA PELLE

CIBO

METTI A DIETA L'INTESTINO

WELLNESS

NESSUNA FERITA È PER SEMPRE COME GUARIRE DA UN DOLORE GRANDE

COPPIA

FAI CIRCOLARE L'ENERGIA SENTIMENTALE

SHIATSU

HO RITROVATO, DOPO UN TRAUMA, LA VOGLIA DI VIVERE

SCRIVI

E STARAI SUBITO MEGLIO

OROSCOPO 2016

La tua evoluzione, la tua fortuna



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 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

Vitamine, cibi ed erbe per rinforzare le difese naturali

Raffreddori, bronchiti e malanni di stagione si

possono prevenire con l'aiuto della natura.

- La prima regola è adottare una dieta che favorisca l'irrobustimento del sistema immunitario. Deve comprendere cibi ricchi in vitamina C: kiwi, arance, mandarini, limoni, spinaci, broccoli, lattuga,

preferibilmente crudi e freschi.

- **Attenzione agli stili di vita.** Di grande aiuto è l'attività sportiva, indispensabile per aumentare le difese immunitarie. Da evitare, invece, l'assunzione fai da te di antibiotici, inutili per le malattie da raffreddamento. I locali in cui si soggiorna vanno scaldati poco e arieggiati spesso.

- **Mattina e sera, lontano dai pasti,** prendete 4-5 gocce di tintura madre di *Propoli*, pura o diluita in poca acqua. Dopo i pasti, invece, un infuso con 2 cucchiaini di *Timo*, 2 di *Pino* e 2 di *Rosmarino* lasciati in infusione in una tazza d'acqua calda per almeno 5 minuti. Si filtra e si dolcifica con un po' di miele prima di bere.