

NATURAL

167 mensile - maggio 2017 - 2 euro

style

Diane Kruger

COLGO AL VOLO
LE OCCASIONI PER
ESSERE FELICE

BEAUTY

RISVEGLIA
IL CORPO
CON LE
VIRTÙ
DELLE
PIANTE

CIBO

SUBITO
SNELLA
E TONICA
CON LA
DIETA 4+1

WELLNESS

QUANTO SEI
INTELLIGENTE?
UN NUOVO
MODO PER
SCOPRILO

ENERGIA:
CORRI
INCONTRO
ALL'ESTATE

TI VEDI
BRUTTA?
CURA LA
SINDROME
DISMORFO-
FOBICA

VIAGGI
NELLE DIMORE
STORICHE
DI CHARME

Guarisci
le cicatrici d'amore

Liberati dal dolore e vivi con più leggerezza



CAIRO EDITORE

LA FRITTATA GREEN



Frittata di verdure fresche come e asparagi, carciofi e fave, accompagnata da un condimento veg.

Tempo di cottura: 30 minuti circa

Ingredienti per 4 persone: 4 uova, 100g di asparagi, 100g di carciofi, 100g di fave, 100g di zucchine, 100g di funghi, 100g di spinaci, 100g di pomodori, 100g di cipolla, 100g di aglio, 100g di olio d'oliva, 100g di sale, 100g di pepe.

Preparazione: Pulire le verdure e tagliarle a cubetti. In una padella antiaderente scaldare l'olio e soffriggere la cipolla e l'aglio. Aggiungere le verdure e cuocerle per 5 minuti. Urtare le uova con il sale e il pepe e versarle nella padella. Cuocere a fuoco medio per 10 minuti, girando la frittata una volta. Servire con il condimento veg.



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

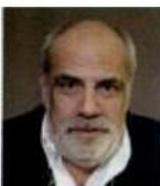
Erbe e infusi per spegnere il rossore sul viso

Il rossore sulle guance è considerato un piccolo inestetismo. Ma può essere spia di una malattia vera e propria, la couperose. Le chiazze rossastre tipiche sono causate dalla dilatazione anomala dei piccoli vasi sanguigni di zigomi, naso, mento e fronte. Anche se le cure non sono risolutive, ci sono

rimedi e strategie utili per attenuare il rossore tipico e le macchie.

- Consiglio per prima cosa di evitare, o almeno limitare, gli alcolici, il fumo e l'esposizione solare prolungata, considerate le principali cause del deterioramento della pelle e dei capillari sanguigni. Sono preziosi anche alcuni preparati a base di erbe.

- Molto efficace è l'infuso preparato lasciando in una tazza d'acqua calda 2 cucchiaini di *Amamelide*, 2 di *Vite rossa* e 2 di *Camomilla matricaria* per 5 minuti. Da bere due volte al giorno. Sempre 2 volte al giorno, lontano dai pasti, sono utili 10 gocce di tintura madre di *Ippocastano* e 10 di *Mirtillo*, diluite in un bicchiere d'acqua.



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

Erbe e infusi per spegnere il rossore sul viso

Il rossore sulle guance è considerato un piccolo inestetismo. Ma può essere spia di una malattia vera e propria, la couperose. Le chiazze rossastre tipiche sono causate dalla dilatazione anomala dei piccoli vasi sanguigni di zigomi, naso, mento e fronte. Anche se le cure non sono risolutive, ci sono

rimedi e strategie utili per attenuare il rossore tipico e le macchie.

- Consiglio per prima cosa di evitare, o almeno limitare, gli alcolici, il fumo e l'esposizione solare prolungata, considerate le principali cause del deterioramento della pelle e dei capillari sanguigni. Sono preziosi anche alcuni preparati a base di erbe.

- Molto efficace è l'infuso preparato lasciando in una tazza d'acqua calda 2 cucchiaini di *Amamelide*, 2 di *Vite rossa* e 2 di *Camomilla matricaria* per 5 minuti. Da bere due volte al giorno. Sempre 2 volte al giorno, lontano dai pasti, sono utili 10 gocce di tintura madre di *Ippocastano* e 10 di *Mirtillo*, diluite in un bicchiere d'acqua.