

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 di Imbabura e cavolfiori veg.

Tempo di cottura: 30 minuti circa

Ingredienti per 4 persone: 4 uova, 100g di asparagi, 100g di carciofi, 100g di cavolfiori, 100g di verdure a piacere, 100g di formaggio a pasta dura, 100g di olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

Preparazione: Pulire le verdure e tagliarle a cubetti. In una padella antiaderente scaldare l'olio e far soffriggere le verdure per 5 minuti. Aggiungere le uova sbattute con sale e pepe e cuocere a fuoco medio per 10 minuti. Coprire con il formaggio e cuocere per altri 5 minuti. Servire calda.



I CONSIGLI DETOX DI MARC MESSUGUÉ, 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 MESSUGUÉ, 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.