

# Alimentazione Naturale

DIVENTA IL NUTRIZIONISTA DI TE STESSO

## Zenzero e Pompelmo vincono le infiammazioni

Sono indispensabili durante il cambio di stagione: spazzano via le tossine più pericolose

- **RISO NERO:** SALVA I NEURONI E PREVIENE L'ALZHEIMER
- **TARASSACO:** RIGENERA SUBITO FEGATO E ANTICORPI

**STREPITOSI GERMOGLI**  
Quelli di luppolo, lenticchie e ravenello sono i migliori antiage. Vanno presi adesso

■ **DIMAGRIRE SUBITO**  
Ecco le 3 regole d'oro che devi conoscere

■ **MENOPAUSA FELICE**  
Semi di lino e noci contro le vampate

■ **BEVANDE VEGETALI**  
Sono davvero light? Ecco come scoprirlo