

1 di 1

osci te stessa

di **Nina Gigante**
 Giornalista e
 nutrizionista
 olistica certificata
 @nina_giga



bevanda

PROTETTE DAL TE DI CISTO

Quando compaiono i primi malanni e calano le difese immunitarie e il buonumore, è ora di tirare fuori dalla mia dispensa il tè di cisto (rock rose), un rimedio erboristico molto noto nella tradizione popolare mediterranea. «Utilizzato già nell'antica Grecia per aiutare le vie respiratorie, grazie a polifenoli e flavonoidi ha proprietà immunostimolanti utili a combattere muco e raffreddori» mi ha spiegato l'erborista Tiziana Lugli (www.erbavoglio.it).

- Lascia in infusione per 10 minuti 1 cucchiaino in 1 tazza di acqua bollente, filtra e bevi una o due volte al giorno.

booklab

Sono rilassata come dopo una sessione di yoga, ma ho solo messo sul viso una maschera: la Spiritual Face Mask di Ambadue è lilla per potenziare il chakra della corona, ha un profilo sensoriale (elicriso, gelsomino, olibano) in grado di stimolare l'effetto relax e apporta ossigeno ai tessuti (ambadue.com)



All'estero la medicina integrata è realtà:

medicine orientali e occidentali si incontrano per una visione olistica della salute. In Italia sta per partire WellOne Academy, il primo corso integrato di medicina, saperi orientali e naturopatia, per professionisti che vogliono certificarsi come Women Wellness Coach (wellone.it/academy).

