



Le letture

I libri di **SALUTE NATURALE** in edicola questo mese

La cannella ti riscalda e abbassa anche la glicemia

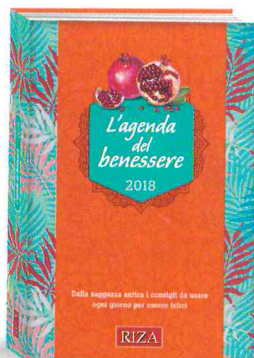
Scopri le virtù curative della spezia “salva inverno”



Ricavata dalla corteccia di alberi caratteristici delle regioni tropicali, la cannella è molto amata per l'aroma inconfondibile che conferisce a piatti dolci e salati. Questo manuale illustra le virtù terapeutiche della spezia, spiega come servirsene in cucina (anche grazie a una ricca selezione di ricette), ma soprattutto insegna a impiegarla a scopo curativo. Sotto forma di polvere, decotto o olio essenziale, la cannella lenisce infatti afte e infiammazioni articolari, è riscaldante e aiuta ad abbassare gli zuccheri nel sangue, costituendo anche un'ottima arma di prevenzione nei confronti del diabete.

La prodigiosa cannella Edizioni Riza, 144 pp., 9,90 €

La tua salute giorno per giorno



Ricca di immagini che richiamano il mondo del naturale e le stagioni, corredata di consigli che stimolano la riflessione e l'introspezione e di suggerimenti pratici per sostenere al meglio l'organismo in ogni fase dell'anno, l'Agenda Riza del 2018 aiuterà il lettore ad affrontare con slancio il nuovo anno, scoprendo giorno dopo giorno nuove occasioni di benessere.

L'agenda del benessere 2018 Edizioni Riza, 144 pp., 9,70 €

IN LIBRERIA

A scuola di cucina con i semi oleosi

Esperta di cucina macrobiotica e vegana, Alice Savorelli propone in questo ricettario piatti a base di semi oleosi; mandorle, nocciole, pistacchi, sesamo, noci sono infatti di recente assurti al rango di “superfood”, in accordo con l'affermazione di una cucina sempre più attenta alla salute. Ricchi di grassi buoni e proteine verdi, i semi oleosi sono anche perfetti per dare ai piatti sapore e croccantezza: dalle zuppe arricchite di semi ai secondi impreziositi da panature di sesamo o pistacchi, l'autrice ci farà conoscere una cucina capace di coniugare in modo inedito le esigenze del gusto e quelle del benessere.

Superfood Mediterraneo di Alice Savorelli Terra Nuova Edizioni 118 pp., 13,50 €

