

Patrizia Pellegrini
Naturopata Professionista Certificata n. 96 FAC
Bioterapia Nutrizionale®
Fiori di Bach-Riflessologia Plantare-Iridologia



Per info e visite contattare: Cell. 333.9995532
email: mail.patriziapellegrini@gmail.com
Per saperne di più visita il sito: www.associazione-tone.it



FINALMENTE L'ESTATE IMPARIAMO A COLORARE IL NOSTRO MENU

di *Patrizia Pellegrini*, naturopata



Pancia piatta, abbronzatura e buonumore possono dipendere dalla **cromoterapia** nel piatto? Se inseriamo nel nostro mangiare **cibi giusti** ben associati e artisticamente elaborati otterremo dei risultati eccellenti senza dover fare rinunce. Non a caso un detto recita che "la salute vien mangiando" e se vogliamo ottenere una bella abbronzatura, la pelle luminosa, ambrata ed elastica e il corpo tonico, scattante e quel piacevole buonumore che anticipa e si protrae durante le vacanze, dobbiamo avvicinarci alla **Medicina Naturale** che ci permette di mantenere l'equilibrio psicofisico riconoscendo l'importanza di nutrirsi correttamente.

Il potere degli alimenti, delle loro associazioni e le modalità di cottura sono cardini del metodo i cui principi caratterizzano il mio lavoro, la *Bioterapia Nutrizionale*; infatti noi siamo quello che mangiamo e **ogni stagione ci offre l'alimento più idoneo** al periodo cui andiamo incontro regalando al nostro corpo tantissimi micronutrienti importanti per prevenire lo stress ossidativo. Mettendo nel piatto almeno **2 colori diversi ad ogni pasto**, coloriamo il nostro menu di rosso, arancio, verde, bianco e viola, senza mai dimenticare il verde intenso dell'olio extra vergine di oliva che migliora l'assorbimento delle vitamine liposolubili D, E, K, contiene vitamina E e polifenoli.

COSA TROVIAMO NEL CESTO DEL NOSTRO ORTO IN QUESTA STAGIONE ESTIVA?

Frutta: albicocca, amarena, ciliegia, fragola, melone, mora di gelso, nespola del Giappone, pera, prugna, pesca, pesca noce, lampone, ribes, susine, uva spina.

Verdura: aglio, asparagi, bietola, carota, cetriolo, cicoria, cipolla, fagiolini, fave, fiori di zucca, lattuga, tutte le insalatine da taglio, patate novelle, ortica, pomodoro, piselli, rabarbaro, ravanella, rucola, sedano, tarassaco, zucchina.