

BENESSERE: L'INTESTINO ...

PANCIA FELICE, PERSONA FELICE

Sei felice e in salute solo se hai l'intestino felice e in salute.

E sì, la felicità e la salute mente e corpo in primis passano di qua. La nostra salute dipende moltissimo dall'intestino. Qualcuno dice che l'intestino è il nostro secondo cervello, altri lo considerano addirittura il nostro primo cervello. Comunque sia, è fondamentale sapere come funziona per evitare problemi diretti (emorroidi, stitichezza, diarrea, infiammazione e gonfiore addominale) o indiretti (mal umore, stanchezza, difficoltà di concentrazione, ecc.). Vedremo che gran lavoratore è il nostro intestino che:



- digerisce ed assimila i nutrienti eliminando i nostri scarti
- svolge importanti funzioni immunitarie
- aiuta ad avere anche una massa ossea sana
- secreta Serotonina e Dopamina che influenzano in gran parte il tono dell'umore
- produce anche importanti vitamine

Come mantenere il nostro intestino sano con i preziosi prodotti di Madre natura?

- Capiremo come poter sostenere il suo lavoro in caso di disturbi.
- Scopriremo come stare bene grazie a Curcuma e Zenzero
- Piante da bere per rimanere in salute, dal dolce all'amaro: Stevia pianta dolcificante, Cardo mariano e Carciofo, piante detossinanti-drenanti dei liquidi e protettive del fegato.
- Mangia e bevi che ti passa: piante da bere ma anche da mangiare per la nostra salute: psillio, chia, malva, calendula.

Docente	ROSSANA DOMENICI		
Programma delle lezioni	Quindicinale (6 incontri)		
Giorno e orario	Giovedì - 09,30/10,30		
Date mensili			
Novembre 14 - 28	Dicembre 12	Gennaio 09 - 23	Febbraio 06