

DA LEGGERE



Il microbiota è a rischio! Ecco come lo salveremo



Il rapporto tra il nostro benessere e il microbiota, cioè l'insieme dei microrganismi che vivono nell'intestino, è uno dei campi di studio più promettenti della nostra epoca. Proprio di questo si occupano i coniugi Justin ed Erica Sonnenburg, rispettivamente professore di Microbiologia e Immunologia e ricercatrice presso la Stanford University School of Medicine, negli Stati Uniti. Nel libro "Amico intestino", scritto a quattro mani, la coppia racconta in modo semplice e accattivante l'influenza impensata che questo straordinario mondo di batteri ha sul dimagrimento, sull'umore e sulla salute. Ma parla anche di come lo stile di vita occidentale stia sterminando la flora batterica, causando un sistema immunitario cronicamente debole e un picco di malattie e obesità mai registrato prima. Come rinforzare la flora batterica, dunque, a tavola e non? E come evitare di indebolirla ulteriormente? Accanto alla parte teorica e divulgativa, non mancano, in questo libro, indicazioni pratiche, ricette e consigli.

Amico intestino

di Justin Sonnenburg e Erica Sonnenburg
Sperling & Kupfer
pag. 304 - 18 €

Dietro ogni verdura c'è una storia

Le verdure sono un cibo indispensabile in una dieta amica dell'intestino. Ma quale storia si nasconde dietro il cavolo o il pomodoro? Quale cultura si svela attraverso il porro o i piselli? Questo libro, diventato un bestseller, è il racconto appassionato e appassionante di un mondo per tutti noi quotidiano, eppure in realtà poco noto.



La favolosa storia delle verdure

di Évelyne Bloch-Dano
Add Editore
pag. 192 - 16 €

Depurati con la dieta degli agrumi

Limoni, arance, pompelmi, mandarini: tutti gli agrumi contengono sostanze utili a disintossicare l'organismo, riattivare il metabolismo, spegnere la fame ed eliminare gli accumuli adiposi. Scopri come mettere in pratica una dieta detox e dimagrante sfruttando le virtù di questi frutti e usandoli in tante ricette gustose e leggere.



Il limone e tutti gli agrumi bruciagrassi

Edizioni Riza - pag. 144
In edicola a 9,70 € o puoi richiederlo allo 02.5845961 o su www.riza.it