

## in piena armonia

### AROMI RIVITALIZZANTI

Per contrastare la stanchezza, spesso ricorriamo a troppe tazze di caffè o peggio a una certa quantità di alcool. Ma queste sostanze sono a lungo andare depressive per il sistema nervoso. Proviamo invece ad utilizzare aromi rivitalizzanti che vaporizzati nell'ambiente di lavoro o la sera, al ritorno a casa, ci aiutano a "tirarci su".

Fate così: in una ciotolina di acqua bollente versate 3 gocce di olio essenziale di rosmarino e 2 gocce di olio essenziale di menta.

## piante & giardini

### LA STANZA DEI BAMBÙ

Le canne di bambù sono piante molto decorative e resistenti. Procuratevi un barattolo o un vaso di vetro da 20 cm, ghiaia e 1 o 2 piantine di bambù.

Riempite di ghiaia la base del contenitore fino a metà, trasferite le piantine, aggiungete ancora ghiaia e riempite il contenitore con acqua fino alla base delle foglie.

Ponetelo sul davanzale della finestra e non lasciate mai la pianta all'asciutto, aggiungendo una volta a settimana concime liquido.



8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# novembre

# 14

## mercoledì

S. Giocondo vescovo



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Latte, fette biscottate e marmellata, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, yogurt, fette biscottate, un frutto

### • SPUNTINO

Una spremuta d'arancia

### • PRANZO

Tortellini in brodo  
Insalata di spinaci e funghi  
Coste al pomodoro

### • SPUNTINO

Yogurt

### • CENA

Pizza napoletana  
Insalata mista

### • DOPO CENA

Frutta cotta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# novembre

# 15

giovedì

S. Alberto Magno



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Latte, fette biscottate e marmellata, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, yogurt, fette biscottate, un frutto

### • SPUNTINO

Spremuta d'arancia

### • PRANZO

**Vellutata di patate e porri**  
Insalata mista

### • SPUNTINO

Infuso di rosa canina, yogurt

### • CENA

Spezzatino di coniglio alla cacciatora  
Insalata di finocchi  
Broccoletti con aglio e peperoncino

### • DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso \_\_\_\_\_

alimentari \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

## la ricetta

### VELLUTATA DI PATATE E PORRI

Tagliate a pezzetti 4 **patate**, eliminate le foglie verdi e le radichette di 4 **porri** e riduceteli in rondelle. Riunite gli ortaggi in una pentola, copriteli con **brodo vegetale** e **salate**. Portate a cottura.

Trasferite la zuppa nel mixer e frullate. Versate di nuovo la crema nella pentola e aggiungete 4 bicchieri di **latte** caldo.

Lasciate addensare la vellutata, unite **erba cipollina** tagliuzzata e scagliette di **grana**. Irrorate con un filo di **olio extravergine d'oliva** crudo, e servite con crostini.

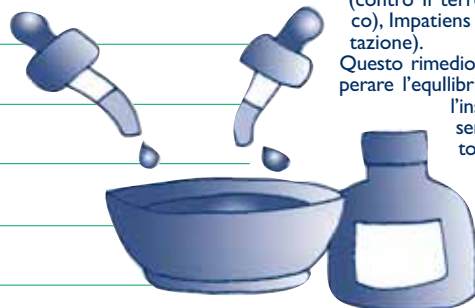
## in piena armonia

### FIORI DI BACH: RESCUE REMEDY

Si tratta di una combinazione di cinque rimedi, ideata dal dottor Bach, da prendere in caso di choc psicologico e fisico, ideale per le emergenze, se si ha paura, se si è confusi o terrorizzati.

I fiori che lo compongono sono: Clematis (contro lo svenimento), Cherry Plum (contro la paura di perdere il controllo), Star of Bethlehem (contro il trauma sia fisico sia mentale), Rock Rose (contro il terrore e il panico), Impatiens (contro l'agitazione).

Questo rimedio aiuta a recuperare l'equilibrio e favorisce l'insorgere di un senso di conforto e sicurezza.



## saper mangiare

### LA MELAGRANA

Questo frutto particolare è composto da tanti piccoli semi lignei avvolti in una polpa acidula e succosa. Il suo consumo non è molto diffuso, poiché i semi sono molto difficili da digerire, specialmente per chi soffre di problemi al colon. I semi, comunque, vengono utilizzati per la preparazione della granatina, uno sciroppo molto dolce. Il valore calorico della melagrana è di circa 63 calorie per 100 grammi.



## in bella forma

### LA GINNASTICA PER I PIEDI

Formati da innumerevoli ossicini e legamenti, i piedi hanno bisogno, per potersi mantenere in buona salute e quindi essere belli, di grande elasticità.

La prima regola è di camminare scalzi ogni qual volta sia possibile, dando ai piedi la possibilità di espandersi in tutte le direzioni. Almeno una volta al giorno, per 10 minuti, camminate in punta di piedi, poi sui talloni, infine sui lati sia esterno sia interno.

Quindi sedetevi e, con le dita di un piede, cercate di afferrare una pallina da ping-pong, posta a terra. Ripete 5 volte per ciascun piede.

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# novembre

# 16

## venerdì

S. Margherita di Scozia



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Latte, fette biscottate e marmellata, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, yogurt, fette biscottate, un frutto

### • SPUNTINO

Spremuta d'arancia

### • PRANZO

Linguine al tonno  
Insalata di indivia riccia  
Spinaci al limone

### • SPUNTINO

Infuso di rosa canina, frutta

### • CENA

Tranci di palombo al pomodoro  
Insalata mista  
Verza con aglio e peperoncino

### • DOPO CENA

Frutta cotta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# novembre

## sabato

S. Elisabetta



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Latte, cereali integrali, miele, un frutto

### • SPUNTINO

Un frutto

### • PRANZO

Tortiglioni al pomodoro  
Insalata di lattuga e finocchi  
Zucca gratinata con capperi

### • SPUNTINO

Tè, **crostata di cioccolato e arance**

### • CENA

Polpette di tacchino al vino  
Insalata mista  
Purè di patate

### • DOPO CENA

Frutta

oggi ho speso \_\_\_\_\_

alimentari \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

## la ricetta

### CROSTATA DI CIOCCOLATA E ARANCE

Per 4-6 persone: impastate 130 g di **farina** con 50 g di **zucchero**, un **uovo** e un pizzico di **sale**. Per la crema: montate 4 **tuorli** con 4 cucchiaini di **zucchero**, unite 4 cucchiaini di **farina**, mezzo litro di **latte**, una scorzetta di **limone** e portate a cottura.

Quando la crema sarà tiepida, aggiungete 100 g di **cioccolato fondente grattugiata**.

Foderate con la pasta una tortiera dai bordi bassi, punzecchiatela con una forchetta e cuocetela per 10' in forno. Estratela, copritela con la crema e fettine sottili di **arance**. Spolverizzate con **zucchero** e infornate di nuovo. Servite il dolce freddo.



## in bella forma

### IL PEELING PER I PIEDI

Anche per i piedi è utile eseguire 2 volte al mese un semplice peeling che, eliminando le cellule morte e agendo sulla parte più spessa e dura dei piedi, previene le callosità e lascia la pelle morbida.

Preparatelo così: in una ciotolina mescolate 2 cucchiaini di miele liquido con 1 cucchiaino di crusca di mandorle.

Stendete questo composto sopra e sotto i piedi e fra le dita, inumidite, e massaggiare con dolcezza. Sciacquate con acqua tiepida e asciugate tamponando.



# novembre

# 19

## lunedì

S. Fausto martire



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Latte, fette biscottate e marmellata, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, yogurt, fette biscottate, un frutto

### • SPUNTINO

Spremuta d'arancia

### • PRANZO

Minestrone con orzo  
Insalata di spinaci  
Funghi trifolati

### • SPUNTINO

Yogurt

### • CENA

#### Alici profumate

Insalata di indivia  
Patate bollite al prezzemolo

### • DOPO CENA

Frutta cotta

oggi ho speso \_\_\_\_\_

alimentari \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

## benessere & salute

### PER COMBATTERE IL RAFFREDDORE

Se freddo o umidità vi hanno causato un brutto raffreddore, potete correre ai ripari con suffumigi ai fiori di camomilla, che aiuta a combattere l'irritazione sia delle mucose sia della delicata pelle delle narici. Mettete a bollire 2 litri di acqua e, a fuoco spento, versatevi un cucchiaio di fiori di camomilla. Copritevi la testa con un asciugamani e chinatevi sulla pentola per circa 10 minuti, respirando con il naso. Il benefico vapore vi farà sentire subito meglio.

## la ricetta

### ALICI PROFUMATE

Tritate finemente alcune foglioline di **prezzemolo** e **timo**, ponetele in una ciotolina con **olio extravergine d'oliva** e lasciate macerare. Eliminate la testa e la coda di 1 kg di **alici**, apritele a libro e togliete la lisca. Ponete sul fuoco una padella con acqua salata e **succo di limone**. Qualche istante prima che giunga al bollore, scottatevi le alici per 3-4 minuti. Sciogliete un pizzico di **sale** in succo di limone ed emulsionate con l'olio profumato. Disponete le alici in un piatto, irroratele con l'olio aromatico e lasciate insaporire il tutto.







## impara l'arte

### LO STAMPING

È una tecnica per decorare di facile attuazione; sarà sufficiente munirsi di uno stampo (o di un timbro) che si acquista anche nei colorifici o nelle ferramenta specializzati, di inchiostro o di una vernice qualsiasi, di un pennello o di un rullo per l'applicazione della tinta sullo stampo.

E poi potrete dar sfogo alla vostra fantasia decorando pareti, mobili, quaderni, tessuti e quant'altro.

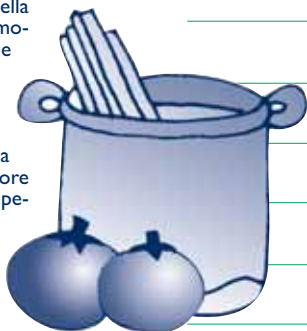
## benessere & salute

### UN PIATTO DI BUONUMORE

Ma chi ha detto che gli spaghetti fanno ingrassare?

In verità, sono i condimenti troppo ricchi di grassi ad aumentare il loro apporto calorico. Invece un pasto a base di un piatto di spaghetti in bianco o con un leggero sugo al pomodoro può aiutarci a riacquistare il buonumore.

I carboidrati (componenti principali della pasta), infatti, stimolano la produzione della serotonina, che, tra le altre caratteristiche, ha anche quella di influire sulla variabilità dell'umore e di aiutarci a superare stati d'ansia e malinconia.



8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

# novembre

# 22

## giovedì

S. Cecilia vergine



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Latte, pane integrale e marmellata, kiwi  
Tè o caffè d'orzo, yogurt, pane integrale, kiwi

### • SPUNTINO

Una mela

### • PRANZO

Maltagliati e fagioli  
Insalata di indivia e carote

### • SPUNTINO

Infuso di verbena, frutta

### • CENA

Baccalà alla pizzaiola  
Insalata mista  
Patate lesse al prezzemolo

### • DOPO CENA

Infuso di tiglio, frutta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# novembre

# 23

venerdì

S. Clemente I papa



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Tè o caffè d'orzo, yogurt, pane integrale, kiwi

### • SPUNTINO

Una mela

### • PRANZO

Risotto al grana  
Insalata di indivia e rughetta  
Cicoria con aglio e peperoncino

### • SPUNTINO

Tè, **Biscottini al miele e allo yogurt**

### • CENA

Crema di funghi  
Arrosto di maiale al finocchietto  
Insalata di lattuga e cuori di sedano

### • DOPO CENA

Infuso di tiglio, frutta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

## in bella forma

### LE RADICI DI RABBARBO

Per schiarire i capelli o per rinforzare il biondo naturale fate così. Mescolate 3 cucchiai di radici di rabarbaro in polvere con il succo di un limone e un cucchiaino di olio extravergine di oliva.

Aggiungete acqua caldissima, fino a ottenere un composto fluido. Lasciate riposare per mezz'ora. Applicare sui capelli puliti e umidi, avvolgete la testa con un pellicola da cucina e lasciate agire per almeno 30 minuti.

Sciacquate abbondantemente.

## la ricetta

### BISCOTTINI AL MIELE E ALLO YOGURT

Per 30 biscottini, disponete 300 g di **farina bianca** a fontana sulla spianatoia. Al centro ponete 3 cucchiaini di **miele**, 1 **uovo**, una scorzetta grattugiata di **limone** e un pizzico di **sale**. Sciogliete in 125 g di **yogurt** una bustina di **lievito per dolci** e versatelo al centro della farina. Mescolate fino a ottenere una pasta morbida. Fatene una palla e lasciatela riposare.

Stendete la pasta in una sfoglia sottile e con il tagliapasta ricavatene i biscottini. Disponeteli su di una teglia e spennellateli con

**latte**.

Passate in forno già caldo e lasciateli dorare.



## saper mangiare

### IL CACAO

Il cacao deriva dai semi dell'omonima pianta tropicale.

È un alimento da classificare tra quelli nervini, poiché contiene una sostanza, la teobromina, che ha effetti simili alla caffeina contenuta nel caffè. Fornisce circa 320 calorie per 100 g, in quanto contiene acidi grassi saturi, specialmente acido stearico.

Naturalmente, vista la minima quantità normalmente utilizzata, non è particolarmente "nocivo" all'organismo. Esiste anche un tipo di cacao solubile, prodotto industrialmente.



## in bella forma

### IL MALLO DI NOCE

Per mantenere e dar risalto al colore bruno dei capelli, potete utilizzare il mallo di noce, che contiene sostanze scurenti, ma anche protettive del cuoio capelluto.

Preparate un decotto facendo bollire, per 10 minuti a fiamma bassa, 2 tazze di acqua con 20 g di polvere di mallo di noce (da acquistare in erboristeria).

Lasciate riposare per circa 30 minuti, quindi utilizzate il decotto per il risciacquo finale, dopo ogni shampoo.

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# novembre

# 24

## sabato

Cristo Re



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Latte, pane integrale e marmellata, kiwi

Tè o caffè d'orzo, yogurt, pane integrale, kiwi

### • SPUNTINO

Una mela

### • PRANZO

Spaghetti, pomodoro e basilico  
Insalata di lattuga  
Fagiolini al prezzemolo

### • SPUNTINO

Yogurt

### • CENA

Maiale al forno  
Insalata di cappuccina e radicchio

Bieta con aglio e peperoncino

### • DOPO CENA

Infuso di tiglio, frutta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

novembre

25

domenica

S. Caterina d'Alessandria



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Latte, pane integrale e marmellata, uva  
Tè o caffè d'orzo, yogurt, pane integrale, uva

### • SPUNTINO

Una mela

### • PRANZO

**Gnocchi con salsa di formaggio**

Insalata di cappuccina

### • SPUNTINO

Tè e frutta

### • CENA

Zuppa di verdure  
Polpettine di vitello al limone  
Insalata di lattuga e indivia

### • DOPO CENA

Infuso di tiglio, frutta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

## la ricetta

### GNOCCHI CON SALSA DI FORMAGGIO

Tagliate a dadini 200 g di **fontina**, copriteli con **latte** e lasciate ammorbidire. Lessate 1 kg di **patate**, pelatele, passatele nello schiacciapate e impastatele con un **uovo**, 300 g di **farina** e un pizzico di **sale**. Preparate gli gnocchi. Per la salsa: fate fondere la fontina a bagnomaria, mescolando continuamente. Mantenete in caldo la salsa, a fuoco bassissimo. Lessate gli gnocchetti, scolateli via via che vengono a galla e poneteli in un largo piatto caldo. Conditeli con la salsa al formaggio e mescolate delicatamente.



## in bella forma

### L'HENNÉ

L'henné è ottenuto da fusti e foglie di piante subtropicali. Rinforza i capelli, conferendo loro riflessi ramati, e può quindi essere utile per coprire i primi capelli bianchi. Preparatelo mescolando 50 g di polvere (da acquistare in erboristeria) con acqua bollente (o con tè, se desiderate un colore più intenso), fino a ottenere una poltiglia fluida. Indossate un paio di guanti di lattice e applicatela su tutta la capigliatura pulita e umida. Avvolgete la testa con un pellicola da cucina e lasciate agire per circa 30 minuti. Sciacquate abbondantemente.

novembre

26

lunedì

S. Corrado vescovo



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, biscotti, kiwi  
Tè o caffè d'orzo, yogurt, biscotti, kiwi

• SPUNTINO

Succo di frutta

• PRANZO

Polenta con fontina  
Insalata mista

• SPUNTINO

Tè, frutta

• CENA

Trote bollite al prezzemolo  
Insalata di lattuga e carote  
Spinaci al limone

• DOPO CENA

Latte tiepido

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## piante & giardini

### NOVEMBRE NELL'ORTO

Con l'avvicinarsi dell'inverno, è necessario proteggere le piante dal gelo: con piccoli accorgimenti, in gran parte delle regioni sarà possibile prolungare la raccolta.

Fate così: per gli ortaggi a foglia bassa (lattuga, cicoria, soncino), e in genere per tutte le insalate, e per le radici (carote, ravanelli), ricoprite i filari con uno strato di felci o foglie secche.

Se coltivate un orto sul terrazzo, potrete utilizzare uno strumento più "sostanzioso", come le campane di vetro, che arrivano dal Nord Europa, ma che ora si vendono anche da noi, nei negozi specializzati.

8 \_\_\_\_\_  
9 \_\_\_\_\_  
10 \_\_\_\_\_  
11 \_\_\_\_\_  
12 \_\_\_\_\_  
13 \_\_\_\_\_  
14 \_\_\_\_\_  
15 \_\_\_\_\_  
16 \_\_\_\_\_  
17 \_\_\_\_\_  
18 \_\_\_\_\_  
19 \_\_\_\_\_  
20 \_\_\_\_\_  
21 \_\_\_\_\_

## benessere & salute

### GRAZIE MAGNESIO

Questo minerale, che si trova nei cereali integrali (riso e pasta), nella frutta oleosa (noci, mandorle, nocciole, cocco), nei frutti di mare, nella soia, nell'orzo, è un prezioso amico della donna, in particolare durante il ciclo.

Nervosismo e irritabilità, infatti, si manifestano spesso in concomitanza di questo delicato periodo mensile.

Il consumo di alimenti ricchi di magnesio aiuta a regolare la funzionalità dei centri nervosi, svolgendo quindi un'azione calmante.



\_\_\_\_\_

# novembre

# 21

## martedì

S. Francesco Antonio Fasani



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Latte, pane integrale e marmellata, kiwi

### • SPUNTINO

Una mela

### • PRANZO

Tagliolini in brodo con parmigiano  
Insalata di indivia e prosciutto cotto  
Cavolfiore con aceto di mele

### • SPUNTINO

Infuso di verbena, frutta

### • CENA

**Frittata contadina**  
Insalata di indivia riccia  
Spinaci al limone

### • DOPO CENA

Infuso di tiglio, frutta

oggi ho speso \_\_\_\_\_

alimentari \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

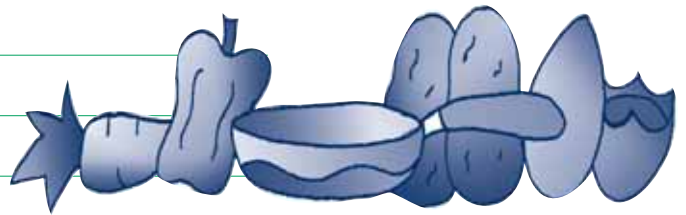
21 \_\_\_\_\_

## la ricetta

### FRITTATA CONTADINA

Preparate 2 **carote**, 2 **patate**, 1 **peperone verde** e pelate una bella **cipolla**. Lavate, sgocciolate e riducete il tutto in dadini. Scaldate in una padella una cucchiaiata di **olio extravergine d'oliva**, unite gli ortaggi, **salateli**, profumate con **prezzemolo tritato** e lasciate stufare.

Quando le verdure saranno tenere, ma ancora al dente, aggiungete 8 **uova** sbattute con un pizzico di sale. Abbassate la fiamma, coprite e portate a cottura. Servite la frittata calda oppure fredda.



## in piena armonia

### FIORI DI BACH: WALNUT

Il tipo Walnut non riesce a difendersi dalle influenze esterne e dell'ambiente in cui vive.

Ha ideali e ambizioni molto forti, e desidera raggiungerli, ma è trattenuto da circostanze restrittive, persone più forti, legami familiari o con il passato.

Il rimedio Walnut insegna ad ascoltare il parere altrui, ma senza lasciarsi eccessivamente influenzare. Aiuta a progredire nella vita, senza scoraggiarsi.



# novembre

# 29

## giovedì

S. Saturnino martire



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Latte, ciambellone, uva  
Tè o caffè d'orzo, yogurt,  
ciambellone, uva

### • SPUNTINO

Una mela

### • PRANZO

Quadrucchi e ceci al rosmarino  
Insalata di scarola e sedano  
Cicoria al pomodoro

### • SPUNTINO

Infuso di verbena, frutta

### • CENA

**Pollo e funghi al curry**  
Insalata mista

### • DOPO CENA

Infuso di tiglio, frutta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

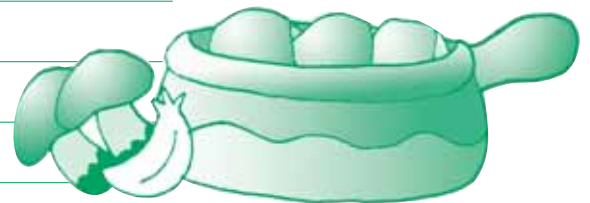
20

21

## la ricetta

### POLLO E FUNGHI AL CURRY

Preparate 1 kg di **funghi champignon**, piccoli e sodi.  
Preparate 1,5 kg di **spezzatino di pollo**, privatelo della pelle e **salatelo**. Scaldate 4 cucchiaini di **olio di oliva** con uno spicchio d'**aglio**. Unite il pollo e doratelo da tutti i lati. Spruzzate con **vino bianco secco**, coprite e cuocete a fuoco moderato. A metà cottura unite i funghi, salate e lasciateli rosolare. Bagnate con **brodo vegetale** caldo e portate a cottura. Poco prima di spegnere il fuoco, spolverizzate con 2 cucchiaini di **polvere di curry**. Lasciate insaporire e servite il pollo ben caldo.



## benessere & salute

### IL CIBO DEL FUTURO

Le alghe sono il cibo del futuro, tanto è vero che in alcune zone del mondo vi sono vere e proprie coltivazioni di questo vegetale marino. Una bella insalata di alghe può aiutare a risolvere alcuni problemi di salute: stanchezza, disturbi circolatori, cellulite, ipertensione, lievi forme reumatiche. Ottima è la Kombu, ma vi sono anche la Wakame, la Iziki e la Nori, il cui sapore può essere apprezzato nelle minestre o insieme ad altre verdure.



# dicembre

## sabato

S. Ansano



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, yogurt,  
ciambellone, un frutto

### • SPUNTINO

Arancia

### • PRANZO

Tagliolini in brodo  
Insalata mista  
Finocchi gratinati

### • SPUNTINO

Tè, torta di mele

### • CENA

**Baccalà alla portoghese**

Insalata mista

### • DOPO CENA

Infuso di tiglio, frutta

oggi ho speso \_\_\_\_\_

alimentari \_\_\_\_\_

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

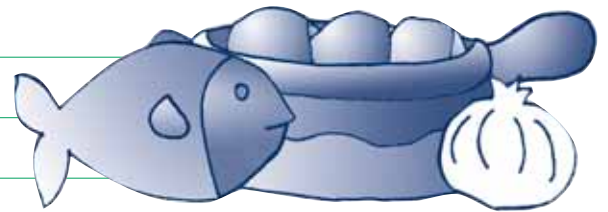
20

21

## la ricetta

### BACCALÀ ALLA PORTOGHESE

Preparate 800 g di **baccalà**. Tritate **sedano**, **cipolla**, **aglio** e 1 mazzetto di **prezzemolo**. Versate 2 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva** in un tegame di coccio e adagiatevi in un solo strato il baccalà. Spolverizzatelo con metà del trito aromatico e copritelo con 1 kg di **patate** affettate. **Salate** e profumate con gli aromi rimasti. Irrorate con olio e con **vino bianco**. Coprite con un foglio di carta di alluminio e passate in forno. Eliminate l'alluminio e gratinate la superficie.



## in bella forma

### PER LE LABBRA SCREPOLATE

Quando il freddo e gli sbalzi di temperatura aggrediscono le labbra tendenzialmente secche, possiamo difenderle ammorbidendole con il burro di cacao, dalle proprietà emollienti, o con il lucidalabbra, che, oltre ad avere un effetto estetico, contiene olio di ricino, lanolina e glicerina, che svolgono un'azione protettiva.

Oltre a ciò, ricordiamoci sempre di stendere anche sulle labbra, prima di uscire, un leggero velo di crema idratante.

## impara l'arte

### UNA MERENDA APPETITOSA

In una casseruola stemperate, a freddo, 100 g di semolino con un litro di latte, unite 100 g di zucchero di canna, e amalgamate accuratamente. Ponete su fuoco basso e mescolate con una frusta per 20 minuti, evitando che si formino grumi. A metà cottura, versate a pioggia 4 cucchiaini di cacao amaro e un pizzico di cannella in polvere. Distribuite la crema in coppette individuali e lasciate raffreddare. Spolverizzate con cioccolato spezzettato. La preparazione è gradevole sia tiepida sia fredda.

## benessere & salute

### I CHIODI DI GAROFANO

Provengono da un piccolo albero che cresce nei paesi tropicali. I chiodi di garofano costituiscono uno degli ingredienti principali del "vin brulé" e del latte caldo che le nostre nonne ci davano da bere ai primi sintomi di raffreddore. Infatti, hanno provate proprietà antisettiche e antiinfettive. Il decotto preparato con un cucchiaino di chiodi di garofano è utile nei raffreddori, nelle influenze e anche nelle diarree e nelle cistiti. Masticando lentamente un chiodo di garofano e appoggiandolo su un dente dolente, il dolore si calmerà.



8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# dicembre

# 2

## domenica

I di Avvento



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

• **COLAZIONE**  
Latte, biscotti, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, yogurt, ciambellone, un frutto

• **SPUNTINO**  
Arancia

• **PRANZO**  
Pasta e broccoli  
Insalata di lattuga, cuori di sedano e taleggio

• **SPUNTINO**  
Tè, frutta

• **CENA**  
Ossibuchi di tacchino al rosmarino  
Insalata di radicchio  
Finocchi bolliti all'olio

• **DOPO CENA**  
Infuso di tiglio, frutta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# dicembre

# 3

## lunedì

S. Francesco Saverio



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, yogurt, biscotti, un frutto

### • SPUNTINO

Arancia

### • PRANZO

**Farfalle e carciofi allo speck**  
Insalata mista

### • SPUNTINO

Frutta

### • CENA

Orate con pomodoro e olive  
Insalata mista  
Patate bollite al prezzemolo

### • DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso \_\_\_\_\_

alimentari \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

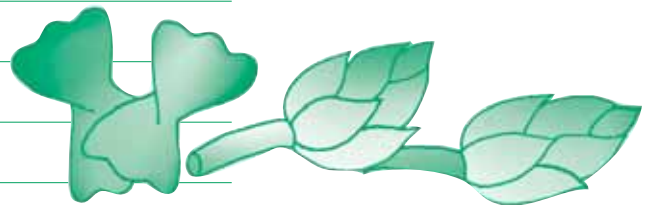
20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

## la ricetta

### FARFALLE E CARCIOFI ALLO SPECK

Affettate sottilmente 4 **carciofi**. In un largo tegame di coccio, scaldate 4 cucchiai di **olio extravergine d'oliva** con uno spicchio di **aglio** schiacciato. Unite i carciofi, spruzzate con **vino bianco** e portate a cottura. Unite 100 g di **speck** a dadini e mantenete in caldo. Lessate 350 g di **farfalle** e versatele nel tegame. Spolverizzate con **prezzemolo** tritato e **parmigiano in scaglette**. Mescolate delicatamente e lasciate fondere il formaggio. Servite la pasta calda, nello stesso recipiente di cottura.



## impara l'arte

### PULIRE GLI ARGENTI

Oltre ai soliti prodotti chimici che si trovano in commercio, ma sono inquinanti e hanno un odore sgradevole, potete usare, per pulire e far brillare la vostra argenteria, una soluzione ottenuta sciogliendo in 900 cl d'acqua un cucchiaio di sale e un cucchiaio di aceto di mele, oltre ad alcuni pezzetti di foglio d'alluminio per alimenti. Immergetevi gli argenti per 15 minuti, poi sciacquateli e asciugateli.

## piante & giardini

### DICEMBRE SUL DAVANZALE

Conifere e bacche rosse conferiscono al nostro davanzale un'allegria natalizia, e non sono solo belle da guardare, ma anche facili da curare.

Le piante più indicate sono il ginepro nano, che ha foglie aghiformi verde glauco e tende a ricadere oltre il bordo del vaso, e il Cotonaster, con piccole bacche rosso-arancione. Ambedue richiedono terriccio acido e umido e quindi innaffiature frequenti.

Indossate un paio di guanti da giardinaggio quando trattate queste piante, perché gli aghi del ginepro possono irritare le mani e il Cotonaster ha lunghe spine.

8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		

## impara l'arte

### CIPOLLINE SOTT'ACETO

Lavate 1 kg di cipolline e fatele bollire in acqua salata per qualche minuto. Scolatele ed eliminate la buccia, disponetele nei vasi a chiusura ermetica con gli spicchi d'aglio. Fate bollire 2 litri di aceto con alloro e cannella e, quando è tiepido, versatelo nei barattoli.

Lasciate che si raffreddi e versate un filo d'olio sulle cipolline e l'aceto. Sigillate e consumate la conserva dopo un mese.



## martedì

S. Barbara



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Latte, cereali, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, yogurt, cereali, un frutto

### • SPUNTINO

Spremuta di agrumi

### • PRANZO

Gnocchi di patate al pomodoro  
Insalata di indivia  
Spinaci al parmigiano

### • SPUNTINO

Infuso di frutti di bosco, frutta

### • CENA

Passato di verdure  
Palombo alla pizzaiola  
Insalata mista

### • DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# dicembre

# 5

## mercoledì

S. Saba



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Latte, biscotti, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, yogurt,  
biscotti, un frutto

### • SPUNTINO

Spremuta di agrumi

### • PRANZO

**Gnocchetti alla salvia**  
Insalata di scarola e indivia

### • SPUNTINO

Tè, crostata di crema e frutta

### • CENA

Baccalà bollito con capperi  
Insalata di lattuga  
Patate bollite al prezzemolo

### • DOPO CENA

Infuso di verbena, un frutto

oggi ho speso \_\_\_\_\_

alimentari \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

## benessere & salute

### PER L'INFLUENZA

L'influenza è alle porte. Se vi ammalate spesso, l'ideale è che vi prepariate all'inverno assumendo in questo mese, tutti i giorni, 10 gocce di propoli in soluzione alcolica. Se comunque doveste avere febbre, oltre ad assumere la stessa dose di propoli, ma per 4 volte al giorno, preparate questa bevanda antinfiammatoria al limone. Tagliate a metà 2 limoni non trattati e immergeteli in un pentolino d'acqua bollente per 15 minuti. Versate in una tazza, dolcificate con un cucchiaino di miele e sorseggiate lentamente.



## la ricetta

### GNOCCHETTI ALLA SALVIA

Lessate 800 g di **patate** e 4 **carote**. Schiacciate il tutto con lo schiacciapatate e impastate il purè con 200 g di **farina**, un **uovo** e un pizzico di **sale**. Preparate rotolini della grossezza di un dito e tagliateli in gnocchetti di 2 cm. In una padella, fate fondere 20 g di **burro** con 2 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva**. Profumate con una manciata di foglie di **salvia**. Lessate gli gnocchetti, versateli nella padella e spolverizzate con **parmigiano grattugiato**. Lasciate mantecare e servite subito.



# dicembre

## venerdì

S. Ambrogio vescovo



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Latte, pane integrale e miele, pera  
Tè o caffè d'orzo, yogurt, pane integrale e miele, pera

### • SPUNTINO

Arancia

### • PRANZO

Farfalle pomodoro e basilico  
**Gratin di finocchi e lattuga**

### • SPUNTINO

Tè, frutta

### • CENA

Trance di palombo al pomodoro  
Insalata di soncino  
Patate lesse al prezzemolo

### • DOPO CENA

Infuso di tiglio, frutta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

## la ricetta

### GRATIN DI FINOCCHI E LATTUGA

Preparate 1 kg di **finocchi** e divideteli in 6 pezzi. Scottateli in **acqua salata**. Tagliate in quarti un cespo di **lattuga**, lavatelo e sbollentatelo. Distribuite le verdure in un solo strato in una pirofila imburata, alternandole.

Preparate una **besciamella** con 2 cucchiaini di **farina**, 30 g di **burro**, 40 dl di **latte** e un pizzico di **sale**. Unite un **tuorlo** e **grana grattugiato**. Distribuite uniformemente la salsa sulle verdure e passatele in forno già caldo. Portate a cottura lasciando dorare la superficie.

## impara l'arte

### BICARBONATO TUTTOFARE

Come abbiamo già avuto modo di vedere, il bicarbonato è un prezioso alleato in casa. Aggiunto al detersivo del bucato, rende più efficace l'azione del sapone; nella lavatrice, agisce come anticalcare; cosparsa uniformemente sulla superficie di moquettes e tappeti, e lasciato agire per una giornata intera, pulisce e ravviva i colori; sciolto in acqua calda (4 cucchiaini ogni mezzo litro) risulta un ottimo detergente per il frigo.

Infine, per mantenere più a lungo freschi i fiori, si può aggiungere mezzo cucchiaino all'acqua del vaso.





# dicembre

# 9

## domenica

II di Avvento



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Latte, ciambellone, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, yogurt,  
ciambellone, un frutto

### • SPUNTINO

Arancia

### • PRANZO

**Crema di legumi umbra**  
Insalata di carote e finocchi

### • SPUNTINO

Frutta

### • CENA

Pizza napoletana  
Insalata mista  
Cicoria e bieta al peperoncino

### • DOPO CENA

Infuso di tiglio, frutta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

## in piena armonia

### PER LE GENGIVE DOLORANTI

Se le gengive vi danno fastidio, per alleviare il dolore mescolate in una ciotolina 3 gocce di olio essenziale di timo con 2 gocce di olio essenziale di garofano.

Intingete un bastoncino di ovatta nella miscela e massaggiare con dolcezza e ripetutamente il punto dolorante.

## la ricetta

### CREMA DI LEGUMI UMBRA

Ammorbidite in **acqua** 500 g di **fave secche**. Preparate un mazzetto di **cicoriotta** e sbollentatela. Scaldate un cucchiaio di **olio extravergine d'oliva** con una **cipolla** tritata. Unite le fave sgocciolate, un pizzico di **sale** e mezzo litro di **brodo vegetale** caldo.

Portate a cottura, quindi trasferite tutto nel mixer e frullate. Ripassate la cicoriotta, in padella, con olio, **aglio** e **peperoncino**.

Distribuite la crema in 4 piatti fondi, mettete al centro un ciuffetto di cicoria, irrorate con olio crudo e servite con **crostini**.





# dicembre

## martedì

S. Damaso papa



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Latte, cereali integrali, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, yogurt,  
cereali integrali, un frutto

### • SPUNTINO

Spremuta d'arancia

### • PRANZO

Spaghetti pomodoro e basilico  
**Insalata di spinaci  
al melograno**

### • SPUNTINO

Infuso di verbena, frutta

### • CENA

Polpettone al forno  
con patate  
Insalata di lattuga

### • DOPO CENA

Infuso di camomilla, frutta

oggi ho speso \_\_\_\_\_

alimentari \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

## benessere & salute

### IL METODO ZILGREI

Il metodo Zilgrei è una nuova cura che si può eseguire da soli per eliminare i disturbi dovuti a posture scorrette. Consiste in un tipo di respirazione che si basa su quella yoga.

Inspirando l'aria, si deve fare in modo di "gonfiare" prima l'addome e poi riempire la parte bassa, la parte media e infine la parte alta dei polmoni.

Espirando si contrae l'addome e successivamente il torace, fino a espellere tutta l'aria dai polmoni.

A questo punto si trattiene il respiro per alcuni secondi, prima di inspirare nuovamente.

## la ricetta

### INSALATA DI SPINACI AL MELOGRANO

Preparate 500 grammi di **spinaci** freschissimi, scegliendo le foglie più piccole.

Procuratevi un piccolo **melograno** e sgranatelo. Riducete in dadini 100 g di **caciotta fresca**. Sciogliete un pizzico di **sale** nel succo di un **limone** ed emulsionate con 4 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva**.

Riunite gli spinaci e il formaggio in una ciotola, spolverizzate con le mandorle e i chicchi di melograno e irrorate con la salsa, mescolando delicatamente.



# dicembre

# 12

## mercoledì

S. Giovanna di Chantal



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Latte, cereali, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, yogurt, cereali, un frutto

### • SPUNTINO

Spremuta di agrumi

### • PRANZO

Spaghetti al pomodoro e basilico  
Insalata di lattuga e carote  
Funghi trifolati

### • SPUNTINO

Infuso di frutti di bosco, frutta

### • CENA

Latticini: ricotta, mozzarella, caprino  
Insalata mista  
Coste al pomodoro

### • DOPO CENA

Frutta cotta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## saper mangiare

### IL BROCCOLO

Questo ortaggio è presente da secoli sulle nostre tavole. Il suo odore piuttosto sgradevole durante la cottura ce lo rende un po' "antipatico". Tuttavia, è un vegetale molto indicato nelle diete ipocaloriche perché contiene solo 27 calorie per 100 g di prodotto. È ricco di potassio e di zolfo, responsabile del suo odore.

La cottura ideale del broccolo è la bollitura o il vapore, anche se si presta anche ad altri tipi di preparazioni, come la gratinatura o la cottura al forno.



8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

## impara l'arte

### CARAMELLE PROFUMATE

Versate 100 g di miele in un pentolino con fondo spesso, fatelo sciogliere e portatelo ad ebollizione; fate bollire per circa 20 minuti, finché sia quasi caramellato. A questo punto aggiungete 2 cucchiaini di chiodi di garofano e mescolate con cura con un cucchiaino o con la spatola di legno.

Versate il miele su una teglia e lavoratelo; dividetelo in tanti pezzetti e lasciate raffreddare. Conservate in un barattolo a chiusura ermetica.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# dicembre

# 13

## giovedì

S. Lucia vergine



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Latte, pane integrale e marmellata, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, pane integrale e ricotta, un frutto

### • SPUNTINO

Un frutto

### • PRANZO

Quadrucchi in brodo  
Insalata mista  
**Involtini di verza**

### • SPUNTINO

Tè, frutta

### • CENA

Spezzatino di coniglio alla cacciatora  
Insalata di finocchi  
Spinaci al limone

### • DOPO CENA

Infuso di camomilla, frutta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## la ricetta

### INVOLTINI DI VERZA

Ammorbidite in acqua 4 fettine di **pancarrè**. Strizzatele e sbriciolate e mescolatele con 1 **uovo**, 100 g di **fontina** e 100 g di **prosciutto crudo**, finemente tritati. Aromatizzate con un pizzico di **noce moscata**. Preparate 16 foglie di **verza**, scottatele in **acqua salata** e distendetele su di un tovagliolo. Distribuite al centro di ognuna la farcia, chiudete a pacchettino e trasferitele in una pirofila. Irrorate con **burro fuso** e passate in forno già caldo.



## benessere & salute

### IL LUPPOLO

È molto usato come estratto nell'industria della birra, ma lo è altrettanto in erboristeria. Contiene un ormone vegetale che aiuta le donne nella lattazione e in caso di mestruazioni scarse o dolorose.

È consigliabile come rimedio negli stati ansiosi, nelle insonnie e nelle palpitazioni.

Gli uomini invece non dovrebbero abusarne perché ad alte dosi ha un effetto sedativo sulla sfera sessuale.

## piante & giardini

### ILLUMINIAMO LE FESTE

È molto suggestivo illuminare la casa, per Capodanno, con la luce delle candele. Per averne tante e particolari, spendendo poco, fate così. Raccogliete piccole foglie, fiori, rametti sottili e semini di varie forme.

Poneteli, distanziati, fra due fogli di giornale e stirateli con ferro tiepido. Disponete ora i vegetali su di un foglio di carta bianca e create le composizioni, a seconda della forma delle candele.

Spennellate poi i vegetali con il vinavil e, con l'aiuto di pinzette e stecchini, incollateli sulle candele.

## in piena armonia

### PER LA PELLE ARROSSATA

In 100 ml di olio di jojoba miscelate 10 gocce di olio essenziale di camomilla. Applicare sulla zona interessata del viso e vaporizzate con acqua, che aumenta la penetrazione attraverso la pelle.

Quindi massaggiare con movimenti circolari e dal basso verso l'alto.



8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# dicembre

# 14

## venerdì

S. Giovanni della Croce



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Latte, cereali, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, yogurt, cereali, un frutto

### • SPUNTINO

Spremuta di agrumi

### • PRANZO

Tagliatelle verdi al pomodoro  
Insalata di radicchio  
Parmigiana di cardi

### • SPUNTINO

Infuso di frutti di bosco, frutta

### • CENA

Spigola al forno con patate e rosmarino  
Insalata di lattuga

### • DOPO CENA

Infuso di camomilla, un frutto

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# dicembre

# 15

sabato

S. Valeriano



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, cereali, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, yogurt,  
cereali, un frutto

• SPUNTINO

Spremuta di agrumi

• PRANZO

**Risotto al timo**  
Insalata di finocchi  
Rape rosse all'aceto di mele

• SPUNTINO

Infuso di frutti di bosco, frutta

• CENA

Hamburger di tacchino  
Insalata mista  
Patate al forno

• DOPO CENA

Frutta cotta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## benessere & salute

### LA DIETA IPERPROTEICA

Le proteine sono i mattoni del nostro organismo, cioè la materia prima che contribuisce a formare, far crescere, mantenere e riparare i tessuti.

Quindi, un'alimentazione povera di proteine non aiuta di certo lo sviluppo muscolare, ma un'alimentazione troppo ricca di proteine può danneggiare gli organi deputati al metabolismo e allo smaltimento delle proteine, come i reni.

Un'alimentazione equilibrata è la giusta regola, ma spesso è difficile

farlo capire a persone che desiderano vedere i risultati in breve tempo.



## la ricetta

### RISOTTO AL TIMO

In una casseruola, scaldare 4 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva** con uno spicchio d'**aglio** finemente affettato e un pezzetto di **peperoncino rosso**. Versare 350 g di **riso** e farlo tostare per un minuto. Spruzzare con vino bianco secco e lasciarlo evaporare. Bagnare con 500 g di **brodo vegetale** caldo, **salate** e portate a cottura, mescolando spesso.

Qualche minuto prima di spegnere il fuoco unite 2 cucchiaini di foglioline di **timo**. Mantecate con **pecorino fresco grattugiato** e servite subito, caldissimo.



# dicembre

## lunedì

S. Lazzaro



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Latte, pane integrale e marmellata, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, pane integrale e ricotta, un frutto

### • SPUNTINO

Un frutto

### • PRANZO

**Farfalle al salmone fresco**  
Insalata di cappuccina e carote  
Cicoria all'agro

### • SPUNTINO

Tè, frutta

### • CENA

Crema di porri  
Straccetti di vitellone con erbe aromatiche  
Insalata di soncino

### • DOPO CENA

Infuso di camomilla, frutta

oggi ho speso \_\_\_\_\_

alimentari \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

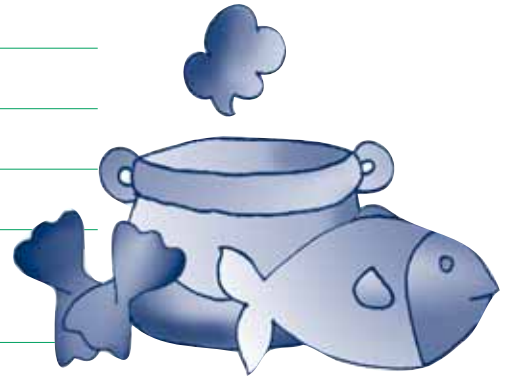
21 \_\_\_\_\_

## la ricetta

### FARFALLE AL SALMONE FRESCO

Preparate 400 g di trance di **salmone fresco** e tagliatelo a dadini. In un largo tegame di coccio, scaldate 4 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva** con uno spicchio di **aglio** pelato e schiacciato, unite il salmone e fate insaporire. Spruzzate con **vino bianco secco** e portate a cottura.

Lessate 350 g di **farfalle**, scolatele al dente e versatele nel tegame di coccio. Irrorate con succo di **limone** e profumate con **prezzemolo** tritato. Lasciate insaporire qualche istante e servite subito, nello stesso recipiente di cottura.



## in piena armonia

### PER IL GONFIORE

Un rimedio naturale per ridurre questo fastidioso inconveniente consiste nel bere due volte al giorno, dopo i pasti, mezzo bicchiere di acqua oligominerale tiepida in cui avrete fatto sciogliere un cucchiaino di miele vergine integrale e una goccia di olio essenziale di anice.



# dicembre

# 19

mercoledì

S. Fausta



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

• **COLAZIONE**

Latte, cereali, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, yogurt, cereali, un frutto

• **SPUNTINO**

Spremuta di agrumi

• **PRANZO**

Linguine al tonno  
Insalata mista  
Broccoletti con aglio e peperoncino

• **SPUNTINO**

Infuso di frutti di bosco, frutta

• **CENA**

**Nodini di maiale e castagne**

Insalata di scarola  
Spinaci al limone

• **DOPO CENA**

Frutta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

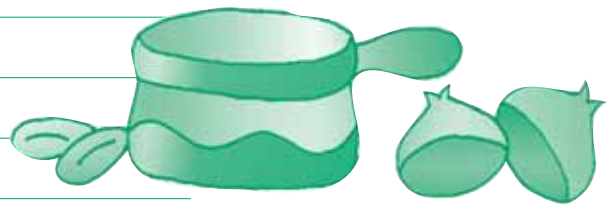
20

21

## la ricetta

### NODINI DI MAIALE E CASTAGNE

Ponete in una ciotola 400 g di **castagne secche**, copritele con **vino rosso** e lasciatele ammorbire. Salate e infarinate 600 g di **nodini di maiale magro**. In un tegame di coccio, scaldate 4 cucchiai di **olio extravergine d'oliva**, trasferitevi i nodini e dorateli da tutti i lati. Profumate con foglioline di **timo** e spruzzate con il vino usato per le castagne. Coprite e cuocete a fuoco moderato. A metà cottura, unite le castagne e lasciate insaporire. Servite ben caldo, nello stesso recipiente di cottura.



## in bella forma

### PREPARIAMOCI ALLE FESTE: LE MANI

Per avere le mani in perfetta forma durante le feste, dedicate loro qualche attenzione speciale.

Alla sera, provate a fare quest'impacco. In una ciotolina, mescolate una tazza di yogurt intero con 1 cucchiaio di olio di oliva.

Amalgamate bene. Applicare il composto sulle mani, e indossate un paio di guanti di lattice. Tenete l'impacco per almeno un'ora o anche tutta la notte.



# dicembre

# 21

## venerdì

S. Pietro Canisio



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Latte, cereali, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, yogurt, cereali, un frutto

### • SPUNTINO

Spremuta di agrumi

### • PRANZO

Minestrone di legumi con orzo  
Insalata di finocchi e olive nere

### • SPUNTINO

Tè, **ciambellone al miele**

### • CENA

Hamburger di tacchino  
Insalata di radicchio  
Spinaci all'olio

### • DOPO CENA

Infuso di tiglio, frutta

oggi ho speso \_\_\_\_\_

alimentari \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

## la ricetta

### CIAMBELLONE AL MIELE

Per 12 porzioni: mescolate 4 **uova** con 4 cucchiai di **miele**.

Unite 200 g di **farina**. Incorporate un bicchiere di **olio extravergine d'oliva** e mezzo bicchiere di **latte** tiepido in cui avrete sciolto una bustina di **lievito per dolci**. Imburrate e infarinate leggermente uno stampo a ciambella e versatevi il composto.

Passate in forno. Lasciate raffreddare e sformate il ciambellone.



## in piena armonia

### DOPO IL PRANZO FESTIVO

Per la digestione lenta, accompagnata da senso di pienezza, preparate un infuso di verbena (un pizzico di fiori secchi in una tazza di acqua oligominerale calda, in infusione per 10 minuti), con una goccia di olio essenziale di menta. In alternativa, prendete una goccia dello stesso olio su di una zolletta di zucchero.



dicembre

23

domenica

IV di Avvento



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, pane integrale e marmellata, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, pane integrale e ricotta, un frutto

• SPUNTINO

Un frutto

• PRANZO

**Minestra della nonna**  
Insalata mista

• SPUNTINO

Tè, frutta

• CENA

Formaggi freschi: stracchino, caciotta, robiola  
Insalata di finocchi, carote e sedano  
Verza con aglio e peperoncino

• DOPO CENA

Infuso di camomilla, frutta

oggi ho speso \_\_\_\_\_

alimentari \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

## la ricetta

### MINISTRA DELLA NONNA

Tagliate a pezzetti 1 **carota**, 1 **porro**, 1 costa di **sedano** e 4-5 **pomodorini** e versate tutto in una pentola di coccio. Coprite con **acqua fredda**, **salate** e portate a ebollizione. Unite 400 g di **petto di pollo** tagliato a dadini. Abbassate la fiamma e cuocete per circa 15 minuti.

Quando le verdure saranno ancora al dente, unite 100 g di **orzo perlato** e portate a cottura.

Spegnete il fuoco, profumate con abbondante **prezzemolo**

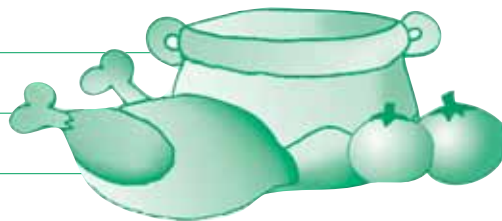
tritato e irrorate con

un filo di **olio**

**extravergine**

**d'oliva** crudo.

Servite subito.



## in piena armonia

### PREPARIAMOCI ALLE FESTE: I CAPELLI

Per avere capelli luminosi e facili da pettinare preparate un impacco mescolando accuratamente in una ciotolina 5 cucchiaini di olio di mandorle dolci, 1 cucchiaino di olio di ricino e 10 gocce di olio di legno di sandalo. Applicatelo alla sera, prima di andare a letto, e avvolgete la testa con pellicola da cucina.

Al mattino, lavate i capelli con shampoo diluito e asciugateli con il phon tenuto a distanza.

## benessere & salute

### IL GINSENG

Il ginseng, che produce una sostanza emolliente, tonica e stimolante, è una medicina insuperabile per la fatica generata da superlavoro, sia mentale sia fisico.

Secondo la medicina cinese, il ginseng rinforza i polmoni e la pleura, ferma il vomito, aumenta l'appetito, stimola le funzioni dello stomaco, cura il capogiro e le vertigini e prolunga la vita delle persone anziane.

## in bella forma

### PREPARIAMOCI ALLE FESTE: IL BAGNO

Dopo un'intensa giornata di preparativi perché la festa riesca al meglio, concedetevi 15 minuti di relax immersi in un bagno rinvigorente, per affrontare "in bellezza" la serata.

Fate così: lasciate in infusione per 20 minuti, in un litro di acqua bollente, una manciata di bacche di rose schiacciate. Filtrate e versate l'infuso nell'acqua del bagno. La proprietà delle bacche delle rose è di rilassare la muscolatura, allentando la stanchezza.



8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

dicembre

24

lunedì

S. Delfino



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Latte, cereali integrali, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, yogurt, cereali integrali, un frutto

### • SPUNTINO

Spremuta d'arancia

### • PRANZO

Latticini: mozzarella, ricotta, stracchino  
Insalata di arance, finocchi e olive nere

### • SPUNTINO

Infuso di verbena

### • CENA

Tagliolini con vongole e calamaretti  
Dentice bollito con salse  
Insalata mista  
Fritti della Vigilia  
Dolce di Natale

### • DOPO CENA

Infuso di camomilla

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# dicembre

# 25

## martedì

Natale del Signore



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Latte, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, yogurt,  
un frutto

### • SPUNTINO

Spremuta d'arancia

### • PRANZO

Tortellini in brodo  
**Rollé di tacchino**  
Insalata mista  
Purè di spinaci  
Dolce della casa

### • SPUNTINO

Infuso di verbena

### • CENA

Zuppa di verdure  
Frutta cotta

### • DOPO CENA

Infuso di camomilla

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

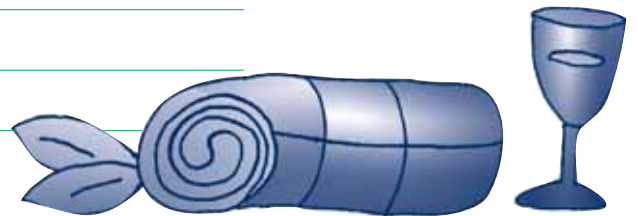
21

## la ricetta

### ROLLÉ DI TACCHINO

Affettate 500 g di **funghi champignon**. Tritate un mazzetto di **prezzemolo** e alcune foglioline di **timo**. Preparate 600 g di **fesa di tacchino** in una sola fetta, salatela e profumatela con il trito aromatico. Distendetevi 2 fette di **prosciutto crudo**, ricopritela con i funghi, arrotolatela e avvolgetela con uno spago da cucina. Sistemate il rotolo in una pirofila con 4 cucchiari di **olio extravergine d'oliva** e foglioline di **salvia**.

Passate in forno già caldo per 20 minuti. Sfornate l'arrosto e irroratelo con un bicchiere di **vino bianco**. Portate a cottura. Affettate il rotolo, irroratelo con il fondo di cottura e servitelo caldo.



## in piena armonia

### PROFUMATE LA CASA

Se avete cucinato leccornie, e una serie di odori si sono sparsi per casa, prima dell'arrivo degli ospiti fate così.

Ponete sul diffusore 2 gocce di olio essenziale di legno di rosa e 2 gocce di olio essenziale di verbena. In alternativa, se amate gli aromi agrumati, usate 10 gocce di olio essenziale di arancio oppure di bergamotto.



# dicembre

# 21

## giovedì

S. Giovanni apostolo



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Latte, cereali integrali, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, yogurt, cereali integrali, un frutto

### • SPUNTINO

Spremuta d'arancia

### • PRANZO

**Minestra di cavolfiore**  
Insalata di finocchi e olive nere

### • SPUNTINO

Infuso di verbena, frutta

### • CENA

Merluzzetti al vino bianco  
Insalata di indivia  
Patate bollite al prezzemolo

### • DOPO CENA

Infuso di camomilla, frutta

oggi ho speso

alimenti \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## in bella forma

### PREPARIAMOCI ALLE FESTE: IL VISO

Per distendere i lineamenti, per restituire tono e splendore al viso prima di affrontare una serata, mescolate in una ciotolina la polpa di 2 mele renette appena grattugiate con qualche goccia di limone e una cucchiata di yogurt intero. Applicate il composto su viso e collo, distendetevi supine, senza cuscino, per circa 15 minuti, quindi eliminate la maschera con abbondante acqua tiepida e vaporizzate con acqua termale.



## la ricetta

### MINISTRA DI CAVOLFIORE

Dividete in cimette un piccolo **ca-volfiore**. In una capace pentola di coccio, scaldate 2 cucchiataie di **olio extravergine d'oliva** con un trito aromatico di **sedano, cipolla, aglio, peperoncino** e un mazzetto di **prezzemolo**. Versatevi il cavolfiore e un litro di brodo vegetale caldo. Salate e lasciate cuocere a fuoco moderato per circa 30 minuti. Lessate a parte 200 g di tubettini, scolateli molto al dente e aggiungeteli alla minestra. Insaporite ancora per qualche istante e servitela calda, spolverizzandola con **grana** grattugiato.



# dicembre

# 29

sabato

S. Tommaso Becket



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, pane integrale e marmellata, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, pane integrale e ricotta, un frutto

• SPUNTINO

Un frutto

• PRANZO

**Minestra di riso e indivia**  
Insalata mista

• SPUNTINO

Tè, yogurt

• CENA

Bocconcini di vitello all'origano  
Insalata di cappuccina e carote  
Spinaci al limone

• DOPO CENA

Infuso di camomilla, frutta

oggi ho speso

alimentari \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

## la ricetta

### MINESTRA DI RISO E INDIVIA

Affettate una **cipolla bianca** e ponetela in una casseruola con 2 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva**. Lasciate stufare. Unite un cespo di **indivia** tagliato a listarelle e lasciate insaporire.

Bagnate con un litro di **brodo vegetale** caldo e, al bollore, versate 300 g di **riso**. Qualche istante prima di spegnere il fuoco, profumate con foglioline di **timo**.

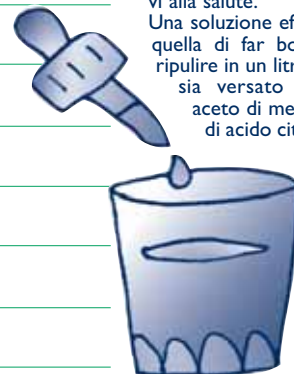
Lasciate riposare qualche istante e servite la minestra ben calda, spolverizzandola con abbondante **grana grattugiato** e irrorandola con olio extravergine d'oliva crudo.

## impara l'arte

### ANTICALCARE CASALINGO

Quando occorre disincrostare dal calcare la macchinetta del caffè o il bollitore, è molto importante usare qualcosa che non lasci residui nocivi alla salute.

Una soluzione efficace e innocua è quella di far bollire l'oggetto da ripulire in un litro d'acqua in cui si sia versato un bicchiere di aceto di mele e un cucchiaino di acido citrico. Poi si risciacqua con cura.





# dicembre

# 31

## lunedì

S. Silvestro papa



auguri a \_\_\_\_\_

## Menù del giorno

### • COLAZIONE

Latte, cereali integrali, un frutto  
Tè o caffè d'orzo, yogurt,  
cereali integrali, un frutto

### • SPUNTINO

Spremuta d'arancia

### • PRANZO

Brodo vegetale con pastina

### • SPUNTINO

Infuso di frutti di bosco

### • CENA

Tortelloni di ricotta con salsa  
di noci

Branzino al sale

Insalata mista

Verdure gratinate

**Corona di frutta al gelato,  
flambé**

### • A MEZZANOTTE

zuppa di lenticchie

oggi ho speso \_\_\_\_\_

alimentari \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## la ricetta

### CORONA DI FRUTTA AL GELATO, FLAMBÉ

Ammorbidite in acqua 8 **albicocche secche**. Tagliate in filetti 8 **mandorle**. Sbucciate 2 **mele** e 2 **pere Kaiser** e tagliatele a pezzetti.

Ponetele in una pirofila con le albicocche e le mandorle, spolverizzate con **cannella in polvere** e passate in forno.

Staccate gli acini di un grappolo di **uva bianca**. Ponete al centro di un piatto tondo 400 g di **gelato alla crema**, distribuitevi sopra i chicchi di uva e ponete al centro uno zolletta di zucchero imbevuta di **brandy**.

Disponete tutt'intorno la frutta cotta, incendiate la zolletta e servite subito.



## benessere & salute

### SUDARE FA BENE

Quando pratichiamo uno sport, sudiamo abbondantemente. Ma perché sudare fa bene? Con il movimento e con il calore, i vasi sanguigni si dilatano, spingendo verso la superficie cutanea una maggiore quantità di sangue. Questo processo, insieme alla temperatura della pelle, "attiva" le ghiandole sebacee e le ghiandole sudoripare.

Si ha così una fluidificazione del sebo, che, mescolandosi al sudore, viene eliminato con grande facilità. Il risultato sarà un'ottima detersione della pelle, che diventerà dunque liscia e levigata.