



TONICI

Tanita de Ruijt

16 x 21 cm – cartonato – collana Illustrati

160 pagine, illustrazioni a colori

€ 20 – 978 88 6753 229 2



9 788867 532292

Utilizzare il cibo come farmaco fa parte di un istinto basilare di sopravvivenza che pare abbiamo perso di vista. Ed è anche utile, specie quando la vita fa uno dei suoi tanti scherzetti, come il mal di gola il giorno di un incontro importante (diavolo, proprio oggi!), il senso di gonfiore dopo aver mangiato troppo (la vita è proprio una delizia dietro l'altra) o il mal di testa il giorno dopo una bella sbronza (niente sorrisini... capita a tutti, prima o poi).

C'è stato un tempo in cui tutti coloro che cucinavano erano esperti anche di alimenti medicinali. Erbe e spezie erano servite con un duplice scopo: finivano in infusi medicinali e in pentola, in quel genere di rimedi casalinghi che preparava la nonna, ovvero i tonici.

Inserire i tonici nel nostro stile di vita aiuta a prevenire i sintomi di alcuni fastidi, perché i tonici rinforzano i sistemi di base del corpo, come gli apparati digerente e respiratorio, il sistema nervoso e quello endocrino. I tonici vengono loro in aiuto contrastando i disturbi di ogni giorno prima che si manifestino o si facciano più seri.

È un approccio alla salute di prevenzione e onnicomprensivo.

Sappiate poi che per i tonici non serve avere sotto mano tutti i "superfood" salutari più in voga. Molti degli ingredienti più efficaci, come erbe e spezie, sono già nella nostra dispensa. Basta il loro profumo per risvegliare l'appetito, attivare la digestione e liberare le endorfine che ci fanno stare bene.

Questo libro contiene modi diversi e del tutto naturali per curare in casa i disturbi più comuni in modo rapido, efficace e sicuro. Toniche che non solo solleticano le papille gustative, ma che danno anche energia e buon umore, ricorrendo alla dispensa standard per preparare in casa rimedi sorprendentemente efficaci ed economici.



Guido Tommasi Editore