



RICETTE ANTINFIAMMATORIE

Angela Dowden

19 x 23,5 cm | brossura

La salute vien mangiando

224 pagine

illustrazioni a colori | € 25

ISBN 978 88 6753 473 9



Più approfondiamo le nostre conoscenze sull'infiammazione cronica e sui suoi effetti sull'organismo, più si fa evidente l'importanza di una dieta antinfiammatoria. L'infiammazione è collegata a una serie di gravi problemi di salute e le nostre scelte alimentari possono favorirla, accrescendo il rischio di malattie, o contribuire a ridurla, migliorando salute e benessere.

Sebbene non esista un tipo di dieta antinfiammatoria specifica, un programma alimentare che riduce l'infiammazione è in genere ricco di vitamine e minerali, povero di alimenti processati e zuccherati e in prevalenza vegetale: la dieta di tipo mediterraneo ne è un buon esempio.

Il passaggio a una dieta antinfiammatoria richiede impegno, ma è anche piacevole. Mangiare in questo modo elimina una parte notevole di cibi pallidi e noiosi, sostituendoli con colori e consistenze vivaci. E non significa eliminare tutti i dolci: per esempio, il cioccolato fondente può ancora essere inserito. Sebbene ridurre il rischio di malattie future possa essere la motivazione principale per adottare una dieta antinfiammatoria, sono possibili benefici immediati per la salute, come un aumento dei livelli di energia e un miglioramento dell'umore.

Per tenere viva la motivazione, le ricette del volume sono pensate per essere semplici, piacevoli e gustose. Con un programma di quattro settimane e una guida completa agli ingredienti antinfiammatori, in questo libro avrete gli strumenti per realizzare menù che combattono l'infiammazione e favoriscono la salute, facendovi sentire bene.