

Comunicato stampa

Pulizie di primavera: le 7 regole d'oro per affrontare la nuova stagione 'depurati'

Publicati in l'Altra Medicina magazine all'interno di un dossier completo al 'naturale'. Consigli utili, tra gli altri, per il 15% degli italiani allergici ai pollini e i 12 milioni di italiani che soffrono di insonnia in questo periodo. Il tutto con l'aiuto dei maggiori esperti italiani di terapie complementari alle medicine tradizionali.

Milano 21-03.2012 – Disintossicarsi, ossia avviare il processo con il quale si vogliono eliminare le tossine dal nostro corpo. E' il momento di farlo visto i cambiamenti, e il conseguente stress, che ogni passaggio di stagione porta con sé. E allora ecco confezionate dall'esperto le 7 regole d'oro per avviare al meglio questo processo con pochi sacrifici, recuperare una forma migliore e quindi rendere efficaci tutte le attività o terapie successive di benessere in vista della prossima e più attesa estate:

1. Bere acqua calda prima e dopo ogni pasto e almeno un litro di acqua al giorno
2. Bere acqua naturale durante i pasti
3. Fuori pasto mangiare solo un frutto
4. Bere un caffè al giorno senza zucchero e farlo seguire da un bicchiere d'acqua
5. Fare movimento per almeno 10 minuti al giorno
6. Frizionare la pelle durante doccia o bagno per favorire la circolazione e la depurazione
7. Una tisana al posto dello spuntino

“E' ora di 'fare le pulizie di primavera' o detossificarsi” racconta ai lettori **Rosi Coerezza medico chirurgo milanese, specializzata in tecnologie biomediche e medicine naturali**, all'interno del ricco dossier de **l'Altra Medicina magazine** sull'argomento. “Mantenere l'organismo drenato, ossia libero da tossine, è condizione indispensabile per restare in buon forma e rendere più efficaci tutte le terapie che si vogliono intraprendere”.

All'interno del dossier de l'Altra Medicina magazine, una completa indagine - al naturale - su come preparare il nostro organismo ad affrontare al meglio questo inizio stagione. Omeopatia, agopuntura, rimedi nutrizionali e semplici ma precisi accorgimenti per evitare di imbattersi nei più classici tranelli di inizio stagione. Consigli utili, tra gli altri, per il 15% degli italiani allergici ai pollini e i 12 milioni di italiani che soffrono di insonnia in questo periodo. Il tutto con l'aiuto dei maggiori esperti italiani di terapie complementari alle medicine tradizionali.

Tra gli altri consigli contenuti nel dossier, le regole per alimentarsi correttamente, gli alimenti che non possono mancare, le ricette, i principali rimedi omeopatici per contrastare i mali di stagione.

Per contatti stampa:

Ufficio Stampa

Valentina Alfieri e Paola Salvadori

Mob +39 339 4326341

pr@altramedicina.it