

In farmacia

Quando hai bisogno  
di Fibra  
non accontentarti  
di una qualsiasi



psillio + acacia  
UNA COPPIA DI SUCCESSO

La non corretta funzionalità intestinale è uno dei fattori che maggiormente concorrono ad abbassare la qualità della vita.

Quando manca il giusto equilibrio intestinale puoi avvertire: **senso di pesantezza, gonfiore e tensione addominale, stitichezza o in alcuni casi anche diarrea.**

A questi si possono aggiungere disturbi che alterano il tuo umore quali **stanchezza e cefalea.** Per tutto ciò dai laboratori di ricerca Aesculapius Farmaceutici è stato creato **DUOFIBRA**, un integratore di fibre di Psillio cuticola e di Fibra di Acacia. **Una vera coppia di successo.**

Quali le ragioni? La prima fibra, quella di Psillio cuticola, assunta con sufficiente quantità d'acqua, ha il compito di aumentare il volume del contenuto intestinale producendo uno strato lubrificante che ne rende il transito più scorrevole. La seconda fibra, quella di Acacia del Senegal, mentre aumenta il volume del contenuto intestinale al pari dello Psillio, fermenta solo a livello del colon, sviluppando ed **incrementando sensibilmente le proprietà prebiotiche di DUOFIBRA.**

Ciò determina una **crescita della flora batterica** e di conseguenza il **riequilibrio intestinale.**

DUOFIBRA

Una coppia di successo  
per il benessere del tuo intestino



Confezione  
da 14 bustine

AESCULAPIUS  
FARMACEUTICI

segue da pag. 173

(operatore e ricercatore shiatsu), vi farà ritrovare una grande armonia interiore. Lo Zen Shiatsu, agendo sui meridiani, rimette in equilibrio le energie fisiche con quelle mentali e vi regala una nuova consapevolezza. I trattamenti avvengono nell'area benessere dell'esclusivo Hotel Suite Castelir di Panchià, appena inaugurato: una splendida "casa" di sette suite, tutta in legno ecologico certificato, con un futon realizzato a mano con materiali delle Dolomiti, dal legno al porfido.

Quando: a maggio

Per informazioni: tel. 0462810001, www.castelir.it



**Valdaora (Bz):** un aiuto concreto per smettere di fumare e russare viene dalla millenaria tradizione dell'Ayurveda. Il Mirabell propone un innovativo programma, della durata di 4 o 5 giorni. Si inizia con l'esame dell'iride, utile per capire lo stato dei polmoni e della circolazione sanguigna, a cui fa seguito un'anamnesi omeopatica. Poi tre massaggi Pinda Sveda, un massaggio Abhyanga, uno Shirodhara, un'agopuntura fissa all'orecchio per una settimana e un Nasya, il lavaggio del naso ayurvedico.

Quando: a maggio.

Per informazioni: tel. 0474496191.

**Bagnacavallo (Ra):** parte la seconda edizione del Convegno Internazionale "Risveglio dell'Anima" presso l'Antico Convento di San Francesco. Tre giornate interamente dedicate alla consapevolezza e all'espansione della coscienza. Si punterà a evolvere il processo di risvegli e vi verranno fornite delle chiavi per aprire nuove porte alla Coscienza, espandendo sempre più questa vibrazione per raggiungere una nuova Intelligenza Cosmica Collettiva.

Quando: 16, 17, 18 maggio.

Per informazioni: tel. 3472723285.

**Albareto (Pr):** il benessere di coppia più cool si trova a Borgo Casale. E sono diverse le proposte da scegliere per lasciarsi viziare dal wellness. Il pacchetto "Sensazione d'amore" offre due percorsi, calidarium e aromarium, e un massaggio di coppia. Il pacchetto "Due di cuori" propone massaggio acqua e fuoco, bagno imperiale, trattamento lushly polinesiano per mani e piedi e aromarium.

Quando: a maggio.

Per informazioni: tel. 0525929035.

**Bologna:** il seminario la Qabbalah mistica, organizzato dalla Libreria Ibis, si terrà presso il Centro Yoga Omnulah, uno spazio molto suggestivo in pieno centro storico ricavato da un'antica chiesa con grandi vetrate. A illustrare la mistica ebraica una voce esperta in materia, quella di Georges Lahy (Virya), studioso di Qabbalah da oltre trent'anni e autore di numerose opere sul tema. Vi parlerà della creazione, formazione e struttura celeste partendo dall'emanazione delle 10 luci divine (Sephiroth) e dell'arte dello Tseruf, ovvero la combinazione e vocalizzazione delle lettere dell'alfabeto, una pratica meditativa e di manipolazione dell'energia che voi potrete continuare a praticare anche da soli.

Quando: dal 30 maggio al 1° giugno.

Per informazioni: tel. 051239818.

CIBO

**Palazzuolo sul Senio (Fi):** il corso di cucina "I piatti con le Erbe Officinali" si svolge alla Locanda Senio. Sauro Biffi, direttore del Giardino delle Pianta Officinali di Casola Valsenio, uno dei templi della botanica italiana e tra i più importanti giardini d'Europa, vi seguirà insieme a Roberta Lega, chef e genio creativo della Locanda Senio che, con i fiori e le erbe officinali, crea vere e proprie opere d'arte della gastronomia naturale, belle da vedere e da gustare, ma soprattutto buone e sane. Non perdetevi questa occasione per dedicarvi alla scoperta della fitoterapia e della cucina naturale con erbe e fiori in un paradiso unico.

Quando: a maggio.

Per informazioni: tel. 0558046019.

**Arezzo:** La Fattoria La Striscia vi offre la possibilità di partecipare come stu-

segue a pag. 177

segue da pag. 175

denti al corso di cucina italiana "Le mani in pasta". La chef professionista Gabriella Lavorato vi seguirà individualmente. Lo scopo? Insegnare la tecnica più semplice per realizzare i piatti tipici della cucina toscana, al fine di poterli riproporre ad amici e parenti. Il corso si svolge con una proposta di 5 menù completi (antipasto, primo piatto, secondo piatto e dessert), suddivisi in 5 lezioni di 5/4 ore al giorno. Ogni lezione termina con la cena in cui potrete assaggiare i piatti da voi preparati. Durante la lezione di cucina vi verrà offerto anche un momento di relax, per degustare un'ottima bruschetta con l'olio di produzione locale, insieme a un buon bicchiere di vino. Alla fine del corso avrete in omaggio un grembiule col nome dell'agriturismo, dispense con le ricette e un attestato di partecipazione.

**Quando:** a maggio.

**Per informazioni:** tel. 057526740.



**Bagno Vignoni (Si):** La Locanda Loggiato vi propone straordinari corsi di cucina a tema, che si svolgono all'interno della suggestiva enoteca Il Loggiato. I corsi sono dedicati in particolare ai dolci e alla pasta tipici. È richiesto un minimo di sei partecipanti per poter svolgere il corso.

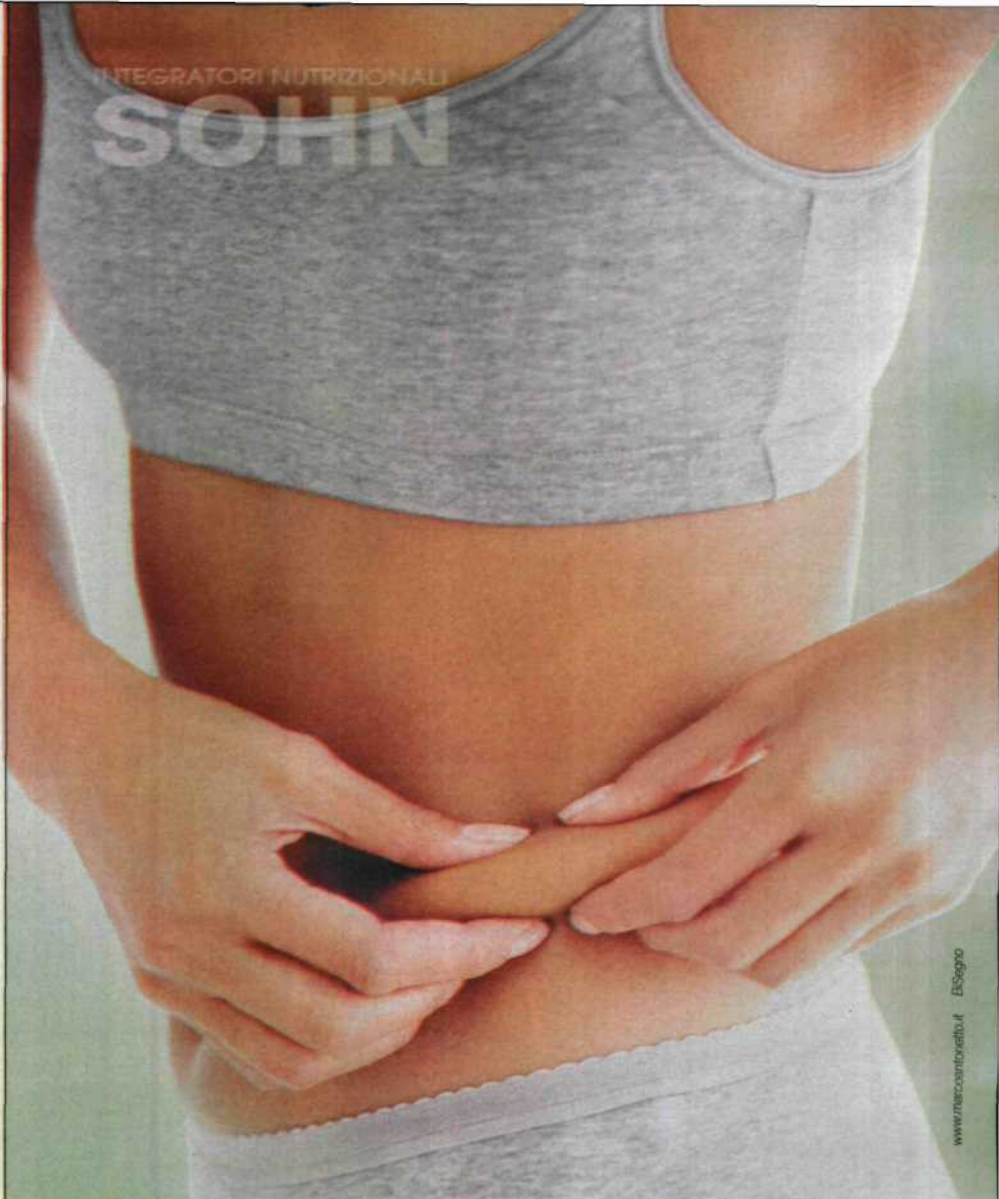
**Quando:** a maggio.

**Per informazioni:** tel. 0577888925.

**Firenze:** l'Hotel Orto dei Medici vi propone lezioni di cucina a cura di una chef professionista, sia per quanto riguarda la cucina toscana che la ricchissima e variegata cucina regionale italiana. Il suo atelier culinario è il regno delle delizie della cucina internazionale. La lezione di cucina dura 3 ore e termina con il pranzo o la cena, a seconda che si svolga nella mattinata o nel pomeriggio. Il numero massimo di partecipanti è di dieci.

**Quando:** a maggio.

**Per informazioni:** tel. 055483427.



www.marcoantonetto.it ESaggio

## NORMALINE ERBE per favorire la riduzione del peso corporeo.

“ **NORMALINE ERBE**, associato ad una dieta ipocalorica e ad una regolare attività fisica, assunto prima dei pasti, riduce l'assorbimento dei cibi aiutandoti a ritrovare la linea.

L'attività di **NORMALINE ERBE** è naturale: forma un soffice gel che ingloba i nutrienti riducendone la densità calorica e promuovendone l'eliminazione.

Per favorire la riduzione del peso corporeo si consiglia di assumere **NORMALINE ERBE** due volte al giorno, prima del pranzo e della cena; per mantenere il peso forma, una volta al giorno, prima del pasto principale. ”



IN FARMACIA  
Leggere le avvertenze e le modalità d'uso.

**Ho scelto NormaLine Erbe  
perché ho capito come funziona.**

**MARCO ANTONETTO**  
FARMACEUTICI  
Integratori nutrizionali SOHN