

15 GENNAIO 2019 - N. 5

La tua abitudine al benessere

Starbene

**DIETA
IN ROSSO**
... E RESTI
GIOVANE

BELLEZZA
L'AUTOMASSAGGIO
CHE SGONFIA

**SENSIBILE
AL GLUTINE?**
SCOPRILO
CON NOI

Testati per voi
PASTINA PER IL BRODO
CASCHI PER LO SCI

Dossier
**FEGATO
E RENI**
MANTIENI
IN SALUTE LE
TUE CENTRALI
DETOX

**PIÙ
TONICA
E AGILE**
CON 15
CLASSICI
DELLO
YOGA

1,50 €

GRUPPO  MONDADORI



Settimanale - gennaio - anno XLII - n.5 - Poste Italiane SpA - Sped. in A.P. D.L. 353/03 art. 1 comma 1, DCB Verona - Austria €4,30 - Germania €5,10 - Belgio €4,20 - Spagna €4,30 - Francia €4,30 - Lussemburgo €4,30 - Portogallo (cont.) €4,00 - Svizzera Canton Ticino CHF 4,40 - Svizzera CHF 4,60 - U.K. €4,50 - Usa \$ 8,50 - Canada 8,50 - MC, Côte d'azur €4,40

...i residui tossici, in modo che agisca in modo specifico sul fegato. Se ne prendono 30 gocce ciascuno in un litro d'acqua, da bere nel corso della giornata».

↳ **Impara a gestire le emozioni**

Per preservare il benessere del fegato occorre anche badare all'aspetto emotivo. La medicina cinese offre una visuale più ampia dei compiti di quest'organo, incaricato di sobbarcarsi il peso dello stress: «È considerato lo "starter" dell'energia, che fa circolare in tutto il corpo», spiega il dottor Daniele Grassi, urologo e medico agopuntore a Modena. «Ma le tensioni nervose possono bloccarlo, e a quel punto ci si sente compressi da nervosismo e frustrazioni che covano dentro. Oppure, ci si lascia andare a esplosioni di collera. In entrambi i casi queste emozioni si rivelano veleno, come del resto suggeriscono anche certe espressioni nella nostra lingua, tipo "rodarsi il fegato dalla rabbia"».