

nessere Riza

Solo per te
sconto del
30%

Star bene con se stessi e gli altri
€ 7.00 invece di ~~€ 9.90~~

- Respira bene e ti ricarichi di energia
- Libera la mente dai conflitti interiori
- Trasforma lo stress in energia positiva
- Spazza via i brutti pensieri
- Smascherare i bugiardi
- Come affrontare i cambiamenti
- Non ascoltare più i lamenti
- Come uscire dalla depressione



Curarsi senza farmaci
€ 6.00 invece di ~~€ 8.40~~

- Gli straordinari probiotici
- Le magiche radici
- Le incredibili virtù dell'ortica
- I rimedi verdi contro i tumori
- I segreti per vivere 120 anni
- Elimina le infiammazioni con i rimedi verdi
- Un inverno senza influenza con i rimedi naturali
- La coppia vincente zinco e selenio
- Propoli e tutti gli antibiotici naturali
- La prodigiosa curcuma
- Total detox. La depurazione è la prima cura
- La magnifica zucca
- Le mille virtù di melograno e zenzero
- Tonifica vene e capillari
- I magici oli essenziali
- Il miglior antinfiammatorio Acqua e Sale
- Le cure naturali in menopausa
- I rimedi naturali per stare bene dopo i 40 anni
- Proteggi l'intestino
- Come vincere mal di schiena e cervicale



Fai emergere le tue potenzialità
€ 7.00 invece di ~~€ 9.90~~

- Scopri che tipo di intelligenza hai
- La vera forza di volontà
- Ridere salva il cervello
- Rinforza memoria e concentrazione
- Ritrova la tua unicità
- Scopri il tuo talento
- Rigenere la mente e non invecchi mai



Il medico naturale sempre con te
€ 6.00 invece di ~~€ 8.40~~

- L'ipertensione
- I dolori articolari
- Le intolleranze alimentari
- Il colesterolo alto
- Il colon irritabile
- Il Diabete



Ordinare i libri di Riza è facile!

Acquista on-line dal nostro sito www.riza.it (area shopping)
oppure invia l'importo a:

EDIZIONI RIZA S.p.A. - Via Luigi Anelli 1 - 20122 Milano tramite:

• **versamento sul c/c p. n. 25847203** intestato a Edizioni Riza S.p.A.
(specificare la causale sul fronte del bollettino)

• **bonifico bancario IBAN: IT34A0521601617000000010302** (specificare la causale)

Per anticipare la spedizione, si consiglia di inviare copia del pagamento
a mezzo mail: ufficiabbonamenti@riza.it oppure al numero di fax 02/58318162

• **Carta di credito**, direttamente dal sito shopping.riza.it

• **Paypal**, direttamente dal sito shopping.riza.it

CONSEGNA GRATUITA:

Invio a mezzo Corriere:
per ordini superiori a € 29,00

(consegna in 24-48 ore dal ricevimento del pagamento)

Per ordini inferiori a € 29,00, spedizione con corriere: € 5,00
(consegna in 24-48 ore dal ricevimento del pagamento)

Invio a mezzo Posta ordinaria, senza minimo d'ordine
(consegna in 10-15 giorni dal ricevimento del pagamento)

Solo per l'invio a mezzo posta, le richieste che perverranno dopo
il 02/12/2016 Riza non garantirà la consegna entro Natale.

In edicola il nuovo numero



Una raccolta
di mandala
da colorare scelti
dai nostri esperti
per aiutarti
a vincere i disagi
di ogni giorno

**Non è un hobby,
ma un vero e
proprio farmaco
dell'anima**

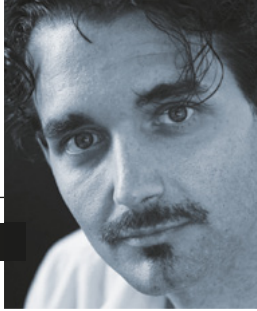
A soli
4,90
euro

Se hai perso
i numeri già usciti,
puoi richiederli
a Edizioni Riza
tel 02.5845961
(ufficio abbonamenti)
www.riza.it



di **Lorenzo Ait**

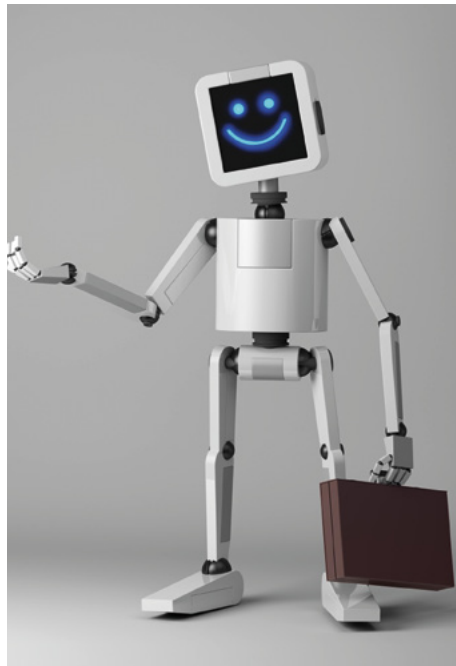
Life Coach e Consulente Aziendale



Come evitare di essere sostituiti dai robot

IL SEGRETO È NON SMETTERE MAI DI IMPARARE ED ESSERE APERTI AL NUOVO.
È L'UNICA POSSIBILITÀ PER COGLIERE LE OPPORTUNITÀ E NON VENIRNE SCAVALCATI

Recentemente mi sono imbattuto in un video in cui dipendenti di una nota azienda si lamentavano dei turni stressanti delle proprie ore di lavoro. «Veniamo trattati come macchine» dicevano alcuni; «per loro siamo solo dei numeri» incalzavano altri. Avevano ragione, ma non si rendevano davvero conto di quanto. Siamo nell'epoca delle automazioni, nella post-cyber-era. I droni che una volta vedevamo solo nei film di fantascienza sono gli stessi robot che in alcune città americane consegnano la pizza a domicilio e nel mentre che li attendiamo nel nostro paese già possiamo ordinarne delle versioni meno evolute come giocattoli per i nostri figli per scattare foto. Cosa non avevano capito quei dipendenti? Che oggi sono trattati come macchine solo in attesa di essere sostituiti da macchine vere e proprie.



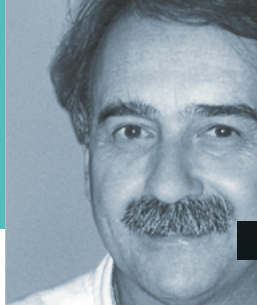
**Le macchine non hanno emozioni.
Ma sono loro a fare la differenza**

di una vita in quest'epoca: come possiamo difenderci? Quale futuro per i nostri figli? Quale futuro per noi? Restare al passo coi tempi, mi verrebbe da dire. Mi verrebbe da gridare: «Sveglia!» a quei lavoratori che a poco a poco, col lento passo del progresso, vengono sostituiti da "onesti" algoritmi; sveglia perché sono cambiamenti che accadono in anni, forse a volte decenni: come fate a non rendervi conto di quello che succede attorno a voi? Come potete non capire che state diventando obsoleti? Semplice: abbiamo smesso di imparare.

Viva la curiosità «Chiunque smetta di imparare è vecchio, che abbia 20 o 80 anni», diceva Henry Ford, di mestiere, guarda caso, imprenditore. E io, che con Henry Ford ho in comune solo il mestiere ma non certo i risultati conseguiti, voglio aggiungere una provocazione: oggi è il periodo più semplice per inventarsi un me-

Quale futuro? Le macchine, si sa, non hanno emozioni, non si lamentano, non devono correre in bagno e non hanno sindacati. I lavori "manuali" spariranno o esisteranno solo come lavori sottopagati: al loro posto solo persone socialmente svantaggiate e algoritmi. Freddi, impalpabili, efficienti algoritmi matematici. Quanto vale la vita di un uomo sul mercato nero dei killer a pagamento? Non ne ho la minima idea, fortunatamente non mi ci sono mai imbattuto, ma sono pronto a scommettere valga meno dell'algoritmo di Google. Una funzione matematica vale più

stiere nuovo, una vita nuova, avviare nuovi progetti anche senza costi; sono quegli stessi algoritmi che rendono obsoleto il nostro lavoro a permettercelo, quindi non smettete di imparare: è la curiosità che vi permetterà di creare da soli il vostro prossimo lavoro! E se questo articolo vi ha infastidito, se siete alle prese con la crisi e volete "cantarmene quattro", se non sapete che diavolo dovrete imparare di differente e dove sono queste grandi opportunità, questo mese farò qualcosa di diverso: cercatemi su Facebook, vi risponderò volentieri! Al mese prossimo, algoritmi. ■



di **Antonino Minervino**

Psichiatra e conversazionalista

Alla caccia dei falsi miti sul cervello

DALL'IDEA CHE NE USIAMO SOLO IL 10% A QUELLA PER CUI BERE POCO PREGIUDICA LE PRESTAZIONI INTELLETTUALI: SONO BUFALHE PRIVE DI BASI SCIENTIFICHE

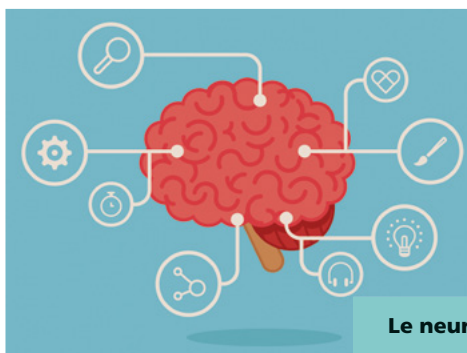
Il progresso delle conoscenze sul nostro cervello, sul suo funzionamento, sul riconoscimento delle strutture attivate nelle varie funzioni e su come queste si collegano, esercita su tutti un grande fascino. Ma questa attrazione non è esente da difetti e rischi. Un effetto collaterale del fascino delle neuroscienze, dei risultati e delle scoperte che da queste arrivano a getto continuo, è la proliferazione di tutta una serie di miti spesso propagandati dal mondo dell'informazione, della salute e della scuola. Sono vere e proprie distorsioni prodotte o da una non corretta conoscenza delle fonti, o da una vera e propria costruzione fantasiosa. Tant'è che c'è stato chi, preoccupato da tutto ciò, ha parlato di veri e propri "neuromiti" e ne ha fatto oggetto di una ricerca che ha esplorato la questione nel mondo degli insegnanti inglesi. Paul A. Hooward-Jones, dell'Università di Bristol, ha pubblicato su "Nature Reviews Neuroscience" dell'ottobre 2014 un articolo - *Neuroscienze ed educazione: miti e messaggi* - nel quale si preoccupa di dimostrare la persistenza nell'ambito dell'insegnamento in Gran Bretagna di neuromiti alla base di inefficaci approcci pedagogici.

Percentuali inventate Nella ricerca vengono presi in considerazione tre fra i miti sul cervello più diffusi, probabilmente noti anche a chi legge. Per esempio è piuttosto condivisa l'idea secondo la quale verrebbe usato solo il 10% del cervello. Convinzione assolutamente priva di qualunque fondamento scientifico, soprattutto se si pensa che il nostro cervello, tranne in parti lesionate o in certe condizioni patologiche, funziona sempre attraverso l'attivazione di un'incredibile rete di connessioni fra tutte le sue parti e che anche quando dormiamo il cervello cambia il suo modo di fun-

zionare, ma non rinuncia certo a rimanere in attività. E che dire dell'idea secondo cui un eccesso di zucchero assunto con bevande e alimenti dolci sia controproducente per la capacità di concentrarsi dei bambini? Farà male ai denti o avrà altre controindicazioni di igiene alimentare, ma per quanto riguarda il cervello una maggiore disponibilità di zuccheri in realtà aumenta le capacità cognitive, non in maniera stabile, dato che gli zuccheri l'organismo li consuma o li trasforma, ma di sicuro non le compromette.

Alunni disidratati Si arriva infine all'idea, condivisa da più del 25% degli insegnanti britannici, che bere meno di sei bicchieri d'acqua al giorno abbia un effetto negativo sul cervello perché lo restringe! Dunque: bere fa bene, la disidratazione nuoce e quando è frutto di un'importante mancanza di liquidi provoca seri danni alla salute non solo del cervello. Ma tutto ciò è molto lontano dalla fantasiosa correlazione tra i cattivi risultati scolastici e la cattiva abitudine di bere poca acqua durante il giorno. Insomma, non è poi così difficile avere a che fare con convincimenti radicati e resi più forti perché sostenuti da chissà quali evidenze scientifiche. Ma non bisognerebbe meravigliarsene. Ognuno di noi è capace di farsi convinto di qualcosa, riferito a sé,

agli altri o alle cose del mondo e di argomentare la sostenibilità di tale convincimento anche sulla base di dati assolutamente poco oggettivi. Ma, lo sa bene chi è in terapia, liberarsi dal vincolo che ci lega a un mito personale è il modo migliore per far nascere nuove e sorprendenti prospettive. ■



Le neuroscienze non vanno banalizzate

di **Marco Rossi**

Psichiatra e sessuologo



Coppia felice: ecco le regole da infrangere

IN AMORE VINCE CHI FUGGE; MAI MOSTRARSİ DEBOLI; BISOGNA CONDIVIDERE TUTTO. TUTTE REGOLE SBAGLIATE CHE È ESSENZIALE IMPARARE A TRASGREDIRE



Vorrei riuscire a vivere una relazione, anche da un punto di vista sessuale, senza limiti e barriere. Vorrei vivere il rapporto in maniera più aperta. Ma vedo che nella nostra coppia ci sono troppe regole che dovrebbero essere infrante. Secondo lei come posso fare per vivere la nostra sessualità di coppia in modo più sereno e spontaneo?».

FRANCESCO



gnifica anche prendersi i propri spazi per respirare e avere energia sempre nuova da riversare nella coppia.

Ma la “regola” principale da abbattere è quella della vergogna e dei tabù: la sfera intima deve essere vissuta con spontaneità e naturalezza, senza porsi degli obiettivi e dei traguardi, ma semplicemente amando e coccolando se stessi e il partner. Senza la vergogna vi è la libertà di amare il proprio corpo, anche le proprie imperfezioni, e se a volte ci sono dei disturbi o delle difficoltà non bisogna farne un dramma e farsi assalire dall’ansia: basta molto dialogo, comprensione e complicità! ■

Vivere una relazione significa essere in grado di superare le barriere e vivere il rapporto in maniera più aperta e spontanea. Vi sono, dunque, delle regole da infrangere per essere felici e per riuscire a salvaguardare il proprio rapporto e la propria vita sentimentale e sessuale al meglio. Vediamole.

Mai chiedere scusa: è la prima delle regole da infrangere per essere felici in coppia. Errare è la cosa più naturale che possa accadere all’essere umano; la civiltà e il vivere insieme si fondano sulla capacità delle persone di riconoscere i propri errori. Chiedere scusa significa amare!

Non sorvolare sui difetti altrui: al contrario, in una relazione è sbagliato essere troppo attenti e pignoli riguardo al comportamento del partner. Gli errori si possono far notare in maniera delicata e, perché no, diplomatica.

Esagerare in senso opposto significa mettere il partner sulla difensiva!

Mai mostrarsi deboli: sbagliato! Alla base di ogni relazione vi è la capacità di ammettere i propri errori e riconoscere i propri limiti. Tra le regole da infrangere vi è quindi anche quella che porta ogni persona a credersi perfetta. In fondo perché non provare, con il proprio partner, a smussare gli aspetti più spigolosi del proprio carattere?

In amore vince chi fugge: è falso. Non dimostrare il proprio affetto e la propria dolcezza, a lungo andare, può provocare indifferenza nel partner. Dunque, tra le regole da infrangere per essere felici, vi è anche quella che vieta di dimostrare il proprio lato romantico.

Bisogna condividere tutto: tra le regole più deleterie è quella che vieta agli amanti di avere una propria vita personale. Assolutamente no: amare si-



L'amore ha regole tutte sue



di **Katia Vignoli**

Psicologa e psicoterapeuta

La passione non conosce passato né futuro

CERTI FUOCHI BRUCIANO TUTTO E LASCIANO DUBBI: COSA RESTERÀ IN MANO UNA VOLTA PASSATI? MA È PROPRIO QUESTO IL LORO SIGNIFICATO PROFONDO



L'attrazione fisica tra noi è travolgente: mai provato niente di simile. Per vedere lui faccio cose di cui non mi credevo capace: mentire, guidare per ore di notte, liberarmi di ogni inibizione, rischiare. Il prossimo appuntamento con lui adesso è l'unico obiettivo che ho: tutto gira intorno a quello. Un anno: ci sono giorni in cui desidero che lui sparisca per tornare a una vita normale; altri in cui non riesco neanche a immaginarmi senza di lui. Però non sono felice. Anzi, dopo l'incontro con lui, appena dopo, mi prende la tristezza, come se ogni volta fosse un addio. Parliamo poco io e lui, non condividiamo niente, non è la persona con cui vorrei vivere, non facciamo progetti. So che non stiamo costruendo nulla e che quando sarà finita non mi resterà niente. Eppure aspetto che mi chiami e quando tarda è l'inferno».

LETTERA FIRMATA

È un mistero la passione. Ci si chiede, dopo, come mai proprio lui, proprio lei e non ci si sa dare risposta. Eppure succede e quando succede è irresistibile. Anche quando la sua forza esplode e si esaurisce all'interno di una camera da letto. È questo che è triste? Che non esca da lì per volare incontro a una relazione candidata a convivenza o matrimonio? Non credo. Come recita la canzone alla passione una stanza può anche bastare e dilatarsi fino a contenere il cielo e alberi infiniti. Forse a essere triste è invece la coscienza della fine, di cui ogni passione è consapevole. Ogni incontro è atteso e vissuto come fosse il primo, ma anche l'ultimo e chissà che sia proprio la resistenza della passione a collocarsi nel tempo, a non dare garanzie di futuro, a renderla cosa unica, da non confrontare, non omologare, non mescolare al

resto. È straordinario che alla confidenza estrema col corpo dell'altro si associ il più delle volte il buio totale sulla sua vita e le sue abitudini. Mi è successo di entrare nella casa dell'uomo cui anni prima mi aveva unito una grande passione. Ricordo la violenza dell'impatto con gli oggetti che arredavano la sua quotidianità: il divano, il letto in cui dormiva, il dopobarba in bagno, le foto appese. Ricordo quanto mi fosse sembrata solida la sua esistenza, rispetto alla volatilità del nostro incontro, di tutt'altra sostanza. Perché la passione è a-storica: poche parole bastano a raccontarla e anche quelle poche sono di troppo. Eppure, anche se non costruisce una storia, non è vero che non lascia niente.

Il dono La sua eredità somiglia a quella del grande dolore: ti spiazza, ti mette di fronte a te stesso senza sconti, rompe la catena di identificazioni dietro cui ti nascondi, ti fa scoprire capace di cose che mai avresti creduto possibile fare. A te la scelta. Puoi subirla, come fossi stata braccata da un evento su cui non hai alcun controllo; svalorizzarla o maledirla per tutto ciò che non è e non può diventare; o invece viverla e sperimentare che non sei solo figlia della tua storia, che agiscono in te forze misteriose, che ognuno di noi è segreto a se stesso. Forse la tristezza che ammantava la passione arriva per dirci che la vita è molto più magica di quel che crediamo e che le cose non sono come sembrano. Ascolta bene questa tristezza, ha molto da dirti. E quando la passione finirà, ti accorgerai che il dono che ti ha fatto è immenso, tutto da spendere, libera, nella vita nuova. ■



Eros ci apre al mistero

di **Maria Rita Parsi**

Psicoterapeuta e scrittrice



Mamma e bimbi: attenti alla simbiosi

IL CONTATTO TRA IL NEONATO E LA MAMMA È SALUTARE E NON VA COLPEVOLIZZATO. OCCORRE TUTTAVIA, CON DOLCEZZA, INSEGNARE UN GRADUALE DISTACCO



Sono una mamma di una bellissima neonata di due mesi.

Da quando è nata dorme solo sulla mia pancia. Appena provo a metterla nella culla sono pianti disperati che non si riesce a placare. Penso che la colpa di ciò sia soltanto mia. Mi sento in colpa per averla abituata così ma non so assolutamente come fare per cambiare. Ho paura che la posizione che assume durante il sonno possa causare dei problemi fisici. Come faccio a farle cambiare abitudini e a non farla sentire sola quando la metto nella culla?».

LUCIA



dell'adulto. La posizione totalmente distesa nella culla aumenta, invece, il disagio. Altri ostacoli al sonno sono causati da dinamiche relazionali disfunzionali. Per esempio, nella nostra società numerose mamme divengono disponibili al contatto solo di notte perché, in tante faccende affaccendate durante il giorno, non trovano il tempo per godere di una quieta intimità. Affamati di contatto e di coccole, madre e piccolo, fanno entrambi fatica a separarsi. Altre, ancora, non si sentono pronte a ristabilire rapporti intimi con il proprio partner e trattenono a sé il proprio bambino come filtro o barriera. Queste donne si rivelano incapaci di contenere emotivamente e placare dolcemente il pianto di protesta del figlio. Questi esempi hanno l'obiettivo di sollecitare una riflessione anche su quali ostacoli debbano essere superati, nella bambina, in lei o nella coppia, per modificare le vostre abitudini. ■

Certamente la sua piccina prova immenso piacere e conforto a dormire sulla sua pancia. In quella posizione può ritrovare molte delle sensazioni che hanno accompagnato la sua vita intrauterina: il battito del suo cuore, il ritmo del suo respiro. Abbandonare l'Eden materno, il nido caldo e rassicurante, non è certo piacevole né facile ma, indubbiamente, è possibile. Non è necessario operare il distacco per evitare eventuali danni posturali: a due mesi la plasticità del bambino consente al suo corpiccino di adattarsi flessibilmente. Le donne di molti popoli (indiani, esquimesi e africani di certe tribù) con i bimbi in groppa, fanno di tutto. È ormai accertato da anni, ricorda Miriam Stoppard (*La cura del bambino*, Mondadori), che questi bambini portati a spalla piangono raramente: «Ciò è dovuto al fatto che il neonato trova molto rassicurante la presenza e il contatto stretto con la madre, il suo corpo caldo, il suo odore. Ricordatevi che per un bambino è più natu-

rale andare in giro al collo della mamma che starsene sdraiato immobile nel suo lettino».

Motivi nascosti Questo non significa che lei non abbia motivo di riflettere su come favorire un lento, dolce e graduale distacco per recuperare una maggiore libertà. Conceda alla bambina ancora un po' di tempo e tanta affettuosa pazienza: a breve, crescendo, svilupperà la capacità di conservare, nella memoria, la presenza della mamma anche quando non sarà fisicamente vicina e sarà più disposta ad arrendersi al sonno senza il contatto corporeo. Nel frattempo è necessario porre attenzione anche su altri fattori che potrebbero ostacolare un sonno sereno. Alcuni bambini, per esempio, durante i primi mesi di vita, soffrono di disturbi gastrici, tra i più comuni il reflusso gastroesofageo e trovano, nel contatto, non soltanto conforto per il "dolore" percepito ma fisiologico sollievo, grazie alla postura inclinata, assicurata dallo stare appoggiati sul corpo



Il contatto rassicura entrambi



di **M. G. Tumminello**

Psicologa e psicoterapeuta

Scopri la qualità che ti farà svoltare

Impulsività, indipendenza, distacco: quale di queste tre caratteristiche potrebbe aiutarti a superare le difficoltà di ogni giorno ed essere felice?



A quale di questi animali ti senti più vicino?

- A** Un'ape
- B** Un cane
- C** Un leone

La tua agenda...

- A** È la tua vera memoria
- B** Ti ricorda i compleanni
- C** È un caos che capisci solo tu

Il tuo nuovo vicino è rozzo e invadente

- A** Gli chiedi cortesemente un po' di silenzio
- B** Cerchi di tollerare
- C** Ci litighi immediatamente

Il tuo partner riceve telefonate misteriose

- A** Indaghi con discrezione
- B** Fantastichi tradimenti e soffri
- C** Gli chiedi conto e ragione

Sei da solo in casa, ne approfitti per...

- A** Mettere in ordine le idee
- B** Fare i lavori arretrati
- C** Telefonare a un amico o chattare

Quale di queste situazioni ti mette più a disagio?

- A** Essere coinvolto in una lite plateale
- B** Rimanere da solo
- C** Essere trascurato dalle persone che ami

Di quale di queste discipline vorresti essere campione?

- A** Scacchi
- B** Pallavolo
- C** Motociclismo

Chi vuole farti passare una bella serata deve...

- A** Farti scegliere cosa fare
- B** Riunire tutti i tuoi amici
- C** Portarti a fare baldoria

Maggioranza di A L'impulsività ti farà sentire più vivo

Di solito si raccomanda di contare fino a 100 prima di agire, tu forse conti fino a 1000 e in nessun caso asseondi i tuoi impulsi. Tutto ciò che ti riguarda è stabilito a tavolino, anche l'istinto sessuale è addomesticato. Comincia dalle piccole cose, ascolta cosa ti suggerisce la pancia, a tavola, a letto, al lavoro... Scommettiamo che ti sentirai più energico e allegro?

Maggioranza di B Dovresti pensare un po' più a te stesso

Ciò che ti difetta è soprattutto il sano egoismo, quell'impulso naturale a prendersi cura di sé, a dare legittima priorità ai desideri. I tuoi bisogni non spariscono solo perché tu li metti sotto il tappeto. Scegli un giorno a tuo piacimento in cui dedicarti prima a te stesso e poi agli altri, senza aspettarti che gli altri ti diano il permesso. Ti sentirai in pace e meno in credito.

Maggioranza di C Con più distacco godresti di più

O dentro o fuori: o ti lasci coinvolgere del tutto o rimani indifferente, ma questo si verifica davvero raramente. Tu affronti di petto ogni cosa, devi essere il protagonista, stare in prima linea. Ne hai bisogno per sentirti vivo. Ogni tanto prova a fare un passo indietro, metti un po' di paletti: per essere davvero presente occorre farsi un po' da parte.

Remargin Colostrum Gel

dal 1994, funziona in un lampo!

ANUNZIA
WWW.PINDARICA.IT
© 2014 Pindarica

In caso di cute lesa, irritata o sulle pelli più delicate, usa Remargin Colostrum Gel.

È un preparato a uso topico completamente naturale.

Il colostro, utilizzato fin dall'antichità per le sue proprietà immunostimolanti e protettive, favorisce la corretta cicatrizzazione e accelera la ricostituzione di pelle e mucose.

È un potente riepitelizzante.

I test in laboratorio sulla cute lesa ne confermano l'efficacia in termini di neutralizzazione del danno, incremento dello spessore del tessuto e visibile ricostruzione epiteliale.

Privo di conservanti e allergeni,

è un prodotto sicuro per la pelle di bambini e anziani.

E funziona in un lampo!

SOLIMÈ
La tradizione erboristica



Scopri di più su: www.colostrumgel.it



AMA IL TUO MICROBIOTA COME TE STESSO



AIUTALO CON IL PROBIOTICO GIUSTO

Il probiotico giusto è quello adatto a riportare in equilibrio **il tuo microbiota**, secondo l'esigenza del momento.

Il microbiota è l'insieme della flora batterica intestinale, **unica e differente in ciascun individuo**.

I Probiotici Pegaso sono realizzati con i **più alti standard qualitativi***: microrganismi vivi e attivi, specifici e di efficacia documentata; privi di conservanti e OGM, e inseriti nel Prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia.

*secondo le linee guida dell'OMS 2001



Per informazioni complete sul microbiota scarica dal nostro sito la breviguida **L'intestino: il cuore della salute**.

www.pegaso.eu facebook.com/starebenepegaso

PEGASO
C'è un altro modo di stare bene