

DA LEGGERE



Quel **filo d'olio** che lega alimentazione e salute



Dei tanti oli presenti in commercio, a partire dai più noti, fino ad arrivare ai più insoliti e meno comuni, questo libro racconta le proprietà e le virtù per la salute, con particolare attenzione alle loro componenti, ai principi attivi in essi presenti e alla proporzione di acidi grassi Omega 3, 6 e 9 contenuti in ciascuno di essi. L'autrice, giornalista esperta di salute naturale e naturopata, dà corpo a una "riabilitazione ragionata" dei grassi prendendo in esame esclusivamente quelli di origine vegetale e spiegando i motivi per i quali sono nutrienti essenziali per la nostra salute e il nostro benessere. Sono presenti capitoli in cui vengono indicate le regole da seguire per un loro consumo corretto e per il loro miglior utilizzo in cucina. Non manca poi un'ampia sezione dedicata agli oli vegetali per uso cosmetico con alcune ricette da sperimentare a casa propria. Nella parte conclusiva alcune pagine che classificano gli oli vegetali in base all'indicazione terapeutica e alle specifiche malattie che contribuiscono ad alleviare.

Gli oli vegetali per la nostra salute

di Nathalie Cousin

Macro Edizioni - pag. 144 - 10,80 €