

Alimenti utili da inserire nella tua alimentazione **per ridurre le infiammazioni**

BROCCOLI

un cocktail di vitamine e nutrienti, tra cui potassio, fibre e vitamina C, aiutano il corpo a prevenire l'infiammazione

POMPELMO

ricco di vitamina C, potassio, fibre e licopene, un potente antiossidante che aiuta a proteggere da diverse patologie

FINOCCHIO

un alimento a basso contenuto calorico, ricco di fibre, manganese e potassio

ZUCCA

ricca di beta carotene, che si converte in vitamina A, favorisce la salute della pelle e delle mucose

CAVOLETTI DI BRUXELLES

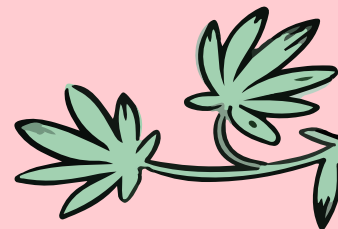
forniscono potassio, vitamina C e vitamina K, importante per la salute delle ossa

RADICCHIO

ricco di antiossidanti e vitamine, aiuta a combattere i radicali liberi

OLIO DI OLIVA

ricco di polifenoli e grassi buoni, non deve mancare in un'alimentazione antinfiammatoria



Alimenti utili da inserire nella tua alimentazione **per ridurre le infiammazioni**

PERE

ricche di vitamina C, flavonoidi e antiossidanti, aiutano a combattere i radicali liberi e svolgono un'azione antinfiammatoria

NOCI

sono ricche di grassi buoni, proteine e fibre. Svolgono un'attività antinfiammatoria e aiutano a proteggere la salute cardiovascolare

CURCUMA

contiene la curcumina, che è un antinfiammatorio naturale molto potente

MANDORLE

ricche di magnesio, calcio e potassio, aiutano il benessere delle ossa, dei denti e dei muscoli

NOCCIOLE

un'ottima fonte di vitamina E, manganese, fibre, antiossidanti e proteine naturali, aiutano l'apparato digerente

SPINACI

forniscono flavonoidi e carotenoidi che aiutano a combattere l'infiammazione

FRUTTI DI BOSCO

ricchi di vitamina C, svolgono un'azione antiossidante e aiutano a proteggere le cellule dallo stress ossidativo