

[Home \(http://www.iobenessereblog.it/\)](http://www.iobenessereblog.it/)[Contatti \(http://www.iobenessereblog.it/contatti\)](http://www.iobenessereblog.it/contatti)[Disclaimer \(http://www.iobenessereblog.it/info\)](http://www.iobenessereblog.it/info)**Alimentazione e Salute**

Biolife 2009 a Bolzano dal 20 al 22 Novembre 2009: agricoltura biologica e alimentazione sana (<http://www.iobenessereblog.it/biolife-2009-a-bolzano-dal-20-al-22-novembre-2009-agricoltura-biologica-e-alimentazione-sana/1907>)

settembre 11, 2009

[Alimentazione e Salute \(http://www.iobenessereblog.it/category/alimentazione-e-salute\)](http://www.iobenessereblog.it/category/alimentazione-e-salute), [Eventi Sport-Salute-Benessere \(http://www.iobenessereblog.it/category/eventi-sport-salute-benessere\)](http://www.iobenessereblog.it/category/eventi-sport-salute-benessere), [Ancora nessun commento » \(http://www.iobenessereblog.it/biolife-2009-a-bolzano-dal-20-al-22-novembre-2009-agricoltura-biologica-e-alimentazione-sana/1907#respond\)](http://www.iobenessereblog.it/biolife-2009-a-bolzano-dal-20-al-22-novembre-2009-agricoltura-biologica-e-alimentazione-sana/1907#respond)



Dal 20 al 22 Novembre 2009 a Bolzano si terrà **BIOLIFE 2009**: l'evento dedicato all'**agricoltura biologica** e alla **sana alimentazione** che mira a diffondere la cultura dello sviluppo sostenibile. BIOLIFE 2009 di Bolzano porta il messaggio della cultura biologica e l'eccellenza della produzione regionale italiana, da scoprire e da gustare.

A BIOLIFE 2009 si terrà anche la seconda edizione del forum dedicato al tema **OGM-free** rapportato ai **regolamenti europei sulla certificazione biologica**, con i responsabili di AIAB, BIOLAND, BIO AUSTRIA, e la ristorazione interna, realizzata con solo prodotto biologico e curata dal BIOS, uno tra i più rappresentativi produttori ed agriturismi biologici altoatesini.

Per BIOLIFE 2009, i membri dell'Associazione Cuochi Alto Adige (SKV) terranno, anche per questa edizione, il proprio incontro annuale con spazi tematici dedicati al biologico.

BIOLIFE 2009 A BOLZANO E LA FIERA INTERNAZIONALE D' AUTUNNO

Giunta al sesto anno, BIOLIFE 2009 verrà svolta in concomitanza alla **Fiera Internazionale d'Autunno**, manifestazione storica di Fiera Bolzano. Pur rimanendo separate e chiaramente identificabili sotto ogni profilo, è previsto un **biglietto unico di accesso ai 2 eventi**, inoltre per il primo giorno di manifestazione, l'accesso a BIOLIFE 2009 è gratuito.

[Continua » \(http://www.iobenessereblog.it/biolife-2009-a-bolzano-dal-20-al-22-novembre-2009-agricoltura-biologica-e-alimentazione-sana/1907#more-1907\)](http://www.iobenessereblog.it/biolife-2009-a-bolzano-dal-20-al-22-novembre-2009-agricoltura-biologica-e-alimentazione-sana/1907#more-1907)

Tag: [alimentazione sana \(http://www.iobenessereblog.it/tag/alimentazione-sana\)](http://www.iobenessereblog.it/tag/alimentazione-sana), [biolife 2009 bolzano \(http://www.iobenessereblog.it/tag/biolife-2009-bolzano\)](http://www.iobenessereblog.it/tag/biolife-2009-bolzano), [festival biologico bolzano \(http://www.iobenessereblog.it/tag/festival-biologico-bolzano\)](http://www.iobenessereblog.it/tag/festival-biologico-bolzano), [fiera alimentazione biologica bolzano \(http://www.iobenessereblog.it/tag/fiera-alimentazione-biologica-bolzano\)](http://www.iobenessereblog.it/tag/fiera-alimentazione-biologica-bolzano)

Disintossicazione Colon

Scopri perché la pulizia del colon è efficace per dieta!

Salute Benessere

Meglio mangiare o nutrirsi? Scoprillo con Nestlé!

Annunci Google

Leggi anche:

- [NaturalExpo 2010: la fiera della Salute e del Benessere a Forlì 26-28 Febbraio 2010. Benessere al Naturale](http://www.iobenessereblog.it/naturalexpo-2010-la-fiera-della-salute-e-del-benessere-a-forli-26-28-febbraio-2010-benessere-al-naturale/2192) (<http://www.iobenessereblog.it/naturalexpo-2010-la-fiera-della-salute-e-del-benessere-a-forli-26-28-febbraio-2010-benessere-al-naturale/2192>)
- [Biosalus 2009 ad Urbino \(Pesaro\) 3-4 Ottobre 2009: il Festival del Benessere Olistico e del Biologico ad Urbino](http://www.iobenessereblog.it/biosalus-2009-ad-urbino-pesaro-3-4-ottobre-2009-il-festival-del-benessere-olistico-e-del-biologico-ad-urbino/1842) (<http://www.iobenessereblog.it/biosalus-2009-ad-urbino-pesaro-3-4-ottobre-2009-il-festival-del-benessere-olistico-e-del-biologico-ad-urbino/1842>)
- [SANA 2009 alla Fiera di Bologna 10-13 Settembre 2009: alimentazione naturale, salute e ambiente](http://www.iobenessereblog.it/sana-2009-alla-fiera-di-bologna-10-13-settembre-2009-alimentazione-naturale-salute-e-ambiente/1584) (<http://www.iobenessereblog.it/sana-2009-alla-fiera-di-bologna-10-13-settembre-2009-alimentazione-naturale-salute-e-ambiente/1584>)

Biosalus 2009 ad Urbino (Pesaro) 3-4 Ottobre 2009: il Festival del Benessere Olistico e del Biologico ad Urbino

(<http://www.iobenessereblog.it/biosalus-2009-ad-urbino-pesaro-3-4-ottobre-2009-il-festival-del-benessere-olistico-e-del-biologico-ad-urbino/1842>)

settembre 01, 2009 [Alimentazione e Salute](http://www.iobenessereblog.it/category/alimentazione-e-salute/) (<http://www.iobenessereblog.it/category/alimentazione-e-salute/>), [Eventi Sport-Salute-Benessere](http://www.iobenessereblog.it/category/eventi-sport-salute-benessere/) (<http://www.iobenessereblog.it/category/eventi-sport-salute-benessere/>) [Ancora nessun commento »](#)
(<http://www.iobenessereblog.it/biosalus-2009-ad-urbino-pesaro-3-4-ottobre-2009-il-festival-del-benessere-olistico-e-del-biologico-ad-urbino/1842#respond>)



Il 3 e 4 Ottobre 2009 ad Urbino (Pesaro) torna Biosalus: il Festival Nazionale del Biologico e del Benessere Olistico, organizzato dall' Istituto di Medicina Naturale di Urbino. Biosalus 2009 ad Urbino sarà un week-end interamente dedicato al benessere, alla scoperta di nuovi stili di vita nel rispetto dell' ambiente. Uno spazio particolare di Biosalus 2009 sarà dedicato alla **BioEcoCasa** ed alle **energie rinnovabili**.

Il festival del benessere Biosalus 2009 è anche un' occasione per approfondire le tematiche del benessere insieme a professionisti del settore benessere attraverso **incontri e convegni**.

Accanto ai seminari sul benessere e sull' alimentazione sana, a Biosalus 2009 non mancheranno **spettacoli eco-bio-equo**, intrattenimenti musicali e performance comico-poetico-grottesche per adulti e bambini per una riflessione sulla qualità della vita e sull' urgenza di un mondo bio-ecologico sotto la direzione artistica di Rita Giancola.

Grande attenzione sarà riservata, all' interno del Biosalus 2009, alla **musicologia** per il benessere: sabato 3 ottobre 2009, il convegno "Armonia e musica dell' universo" ospiterà come relatori la

professoressa Silvia Gaudenzi (ricercatore e professore aggregato presso l' Università "La Sapienza" di Roma) e la dottoressa Laura Silingardi (musicologa).

Il **Paese ospite** della terza edizione di Biosalus è rappresentato dai **Nativi d' America**: un popolo ricco di cultura e di arte che allestirà, all' interno della Fortezza Albornoz, un accampamento teepes.

[Continua »](http://www.iobenessereblog.it/biosalus-2009-ad-urbino-pesaro-3-4-ottobre-2009-il-festival-del-benessere-olistico-e-del-biologico-ad-urbino/1842#more-1842) (<http://www.iobenessereblog.it/biosalus-2009-ad-urbino-pesaro-3-4-ottobre-2009-il-festival-del-benessere-olistico-e-del-biologico-ad-urbino/1842#more-1842>)

Tag: [alimentazione sana](http://www.iobenessereblog.it/tag/alimentazione-sana) (<http://www.iobenessereblog.it/tag/alimentazione-sana>), [biosalus 2009 urbino](http://www.iobenessereblog.it/tag/biosalus-2009-urbino) (<http://www.iobenessereblog.it/tag/biosalus-2009-urbino>), [eventi ottobre pesaro](http://www.iobenessereblog.it/tag/eventi-ottobre-pesaro) (<http://www.iobenessereblog.it/tag/eventi-ottobre-pesaro>), [eventi ottobre urbino](http://www.iobenessereblog.it/tag/eventi-ottobre-urbino) (<http://www.iobenessereblog.it/tag/eventi-ottobre-urbino>), [festival benessere urbino pesaro](http://www.iobenessereblog.it/tag/festival-benessere-urbino-pesaro) (<http://www.iobenessereblog.it/tag/festival-benessere-urbino-pesaro>), [festival biologico urbino pesaro](http://www.iobenessereblog.it/tag/festival-biologico-urbino-pesaro) (<http://www.iobenessereblog.it/tag/festival-biologico-urbino-pesaro>)

Leggi anche:

- [NaturalExpo 2010: la fiera della Salute e del Benessere a Forlì 26-28 Febbraio 2010. Benessere al Naturale](http://www.iobenessereblog.it/naturalexpo-2010-la-fiera-della-salute-e-del-benessere-a-forli-26-28-febbraio-2010-benessere-al-naturale) (<http://www.iobenessereblog.it/naturalexpo-2010-la-fiera-della-salute-e-del-benessere-a-forli-26-28-febbraio-2010-benessere-al-naturale/2192>)
- [Biolife 2009 a Bolzano dal 20 al 22 Novembre 2009: agricoltura biologica e alimentazione sana](http://www.iobenessereblog.it/biolife-2009-a-bolzano-dal-20-al-22-novembre-2009-agricoltura-biologica-e-alimentazione-sana) (<http://www.iobenessereblog.it/biolife-2009-a-bolzano-dal-20-al-22-novembre-2009-agricoltura-biologica-e-alimentazione-sana/1907>)
- [SANA 2009 alla Fiera di Bologna 10-13 Settembre 2009: alimentazione naturale, salute e ambiente](http://www.iobenessereblog.it/sana-2009-alla-fiera-di-bologna-10-13-settembre-2009-alimentazione-naturale-salute-e-ambiente) (<http://www.iobenessereblog.it/sana-2009-alla-fiera-di-bologna-10-13-settembre-2009-alimentazione-naturale-salute-e-ambiente/1584>)

SANA 2009 alla Fiera di Bologna 10-13 Settembre 2009: alimentazione naturale, salute e ambiente

(<http://www.iobenessereblog.it/sana-2009-alla-fiera-di-bologna-10-13-settembre-2009-alimentazione-naturale-salute-e-ambiente/1584>)

agosto 03, 2009 [Alimentazione e Salute](http://www.iobenessereblog.it/category/alimentazione-e-salute) (<http://www.iobenessereblog.it/category/alimentazione-e-salute>), [Consigli Salute e Benessere](http://www.iobenessereblog.it/category/consigli-salute-e-benessere) (<http://www.iobenessereblog.it/category/consigli-salute-e-benessere>), [Eventi Sport-Salute-Benessere](http://www.iobenessereblog.it/category/eventi-sport-salute-benessere) (<http://www.iobenessereblog.it/category/eventi-sport-salute-benessere>) [Ancora nessun commento »](#) (<http://www.iobenessereblog.it/sana-2009-alla-fiera-di-bologna-10-13-settembre-2009-alimentazione-naturale-salute-e-ambiente/1584#respond>)



Alla **Fiera di Bologna, dal 10 al 13 Settembre 2009** si svolgerà **“Sana” 2009: il Salone Internazionale del Naturale**.

“Sana” è l' evento-fiera dedicato al mercato del Naturale. Con i suoi 85 mila metri quadrati di esposizioni, il “Sana” di Bologna offre una vetrina completa e qualificata con



espositori ed operatori provenienti dall' Italia e da altri 50 paesi del mondo.

Alimentazione, Salute e Ambiente sono le tre sezioni che il "Sana" 2009 di Bologna dedica al mondo del Naturale.

SANA 2009 DI BOLOGNA PER L' ALIMENTAZIONE BIOLOGICA E NATURALE

La sezione dedicata all' **Alimentazione**, settore originario del "Sana", occupa gran parte dell' area espositiva con prodotti biologici e prodotti tipici di tutte le regioni italiane oltre ad ospitare delegazioni di numerose realtà estere.

Inoltre, numerosi convegni sul tema del biologico, del Naturale e dell' eco-compatibile arricchiscono il SANA offrendo interessanti approfondimenti.

SANA 2009 DI BOLOGNA PER LA SALUTE E IL BENESSERE PSICOFISICO

La **Salute** è il secondo grande settore a cui il "Sana" 2009 di Bologna dedica un' ampia area espositiva, offrendo una vasta gamma di prodotti, tecniche e strumenti efficaci per **raggiungere il benessere completo attraverso il Naturale**.

[Continua » \(http://www.iobenessereblog.it/sana-2009-alla-fiera-di-bologna-10-13-settembre-2009-alimentazione-naturale-salute-e-ambiente/1584#more-1584\)](http://www.iobenessereblog.it/sana-2009-alla-fiera-di-bologna-10-13-settembre-2009-alimentazione-naturale-salute-e-ambiente/1584#more-1584)

Tag: [alimentazione sana \(http://www.iobenessereblog.it/tag/alimentazione-sana\)](http://www.iobenessereblog.it/tag/alimentazione-sana), [eventi settembre bologna \(http://www.iobenessereblog.it/tag/eventi-settembre-bologna\)](http://www.iobenessereblog.it/tag/eventi-settembre-bologna), [fiera alimentazione bologna \(http://www.iobenessereblog.it/tag/fiera-alimentazione-bologna\)](http://www.iobenessereblog.it/tag/fiera-alimentazione-bologna), [fiera benessere bologna \(http://www.iobenessereblog.it/tag/fiera-benessere-bologna\)](http://www.iobenessereblog.it/tag/fiera-benessere-bologna), [fiere settembre bologna \(http://www.iobenessereblog.it/tag/fiere-settembre-bologna\)](http://www.iobenessereblog.it/tag/fiere-settembre-bologna), [sana 2009 bologna fiera \(http://www.iobenessereblog.it/tag/sana-2009-bologna-fiera\)](http://www.iobenessereblog.it/tag/sana-2009-bologna-fiera)

Leggi anche:

- [NaturalExpo 2010: la fiera della Salute e del Benessere a Forlì 26-28 Febbraio 2010. Benessere al Naturale \(http://www.iobenessereblog.it/naturalexpo-2010-la-fiera-della-salute-e-del-benessere-a-forli-26-28-febbraio-2010-benessere-al-naturale/2192\)](http://www.iobenessereblog.it/naturalexpo-2010-la-fiera-della-salute-e-del-benessere-a-forli-26-28-febbraio-2010-benessere-al-naturale/2192)
- [Biolife 2009 a Bolzano dal 20 al 22 Novembre 2009: agricoltura biologica e alimentazione sana \(http://www.iobenessereblog.it/biolife-2009-a-bolzano-dal-20-al-22-novembre-2009-agricoltura-biologica-e-alimentazione-sana/1907\)](http://www.iobenessereblog.it/biolife-2009-a-bolzano-dal-20-al-22-novembre-2009-agricoltura-biologica-e-alimentazione-sana/1907)
- [Biosalus 2009 ad Urbino \(Pesaro\) 3-4 Ottobre 2009: il Festival del Benessere Olistico e del Biologico ad Urbino \(http://www.iobenessereblog.it/biosalus-2009-ad-urbino-pesaro-3-4-ottobre-2009-il-festival-del-benessere-olistico-e-del-biologico-ad-urbino/1842\)](http://www.iobenessereblog.it/biosalus-2009-ad-urbino-pesaro-3-4-ottobre-2009-il-festival-del-benessere-olistico-e-del-biologico-ad-urbino/1842)

Alimentazione e Celiachia – Alimenti per celiaci: i prodotti senza glutine della linea “Piaceri Mediterranei”

(<http://www.iobenessereblog.it/alimentazione-e-celiachia-alimenti-per-celiaci-i-prodotti-senza-glutine-della-linea-piaceri-mediterranei/1577>)

luglio 31, 2009 [Alimentazione e Salute \(http://www.iobenessereblog.it/category/alimentazione-e-salute\)](http://www.iobenessereblog.it/category/alimentazione-e-salute) [Ancora nessun commento » \(http://www.iobenessereblog.it/alimentazione-e-celiachia-alimenti-per-celiaci-i-prodotti-senza-glutine-della-linea-piaceri-mediterranei/1577#respond\)](http://www.iobenessereblog.it/alimentazione-e-celiachia-alimenti-per-celiaci-i-prodotti-senza-glutine-della-linea-piaceri-mediterranei/1577#respond)



In farmacia è uscita una **nuova linea di alimenti per celiaci** che preserva il gusto della cucina italiana senza glutine: **la linea di prodotti “Piaceri Mediterranei”**. Si tratta di una **gamma completa di cibi senza glutine** per chi soffre di celiachia: **pasta, pane, biscotti e dolci** che integrano la dieta dei celiaci con il modello alimentare mediterraneo. Un dieta da condividere in famiglia anche con chi non è celiaco. “Piaceri Mediterranei” è una nuova linea di prodotti senza glutine adatti all’ alimentazione per chi soffre di celiachia. “Piaceri Mediterranei” offre ai celiaci una gamma di prodotti che rientrano nel modello alimentare

mediterraneo, capace di coniugare un corretto mix di principi nutritivi al piacere della buona tavola.

LA DIETA MEDITERRANEA SENZA GLUTINE PER I CELIACI: ALIMENTI PER CELIACI

Il celiaco può seguire il modello alimentare mediterraneo con prodotti senza glutine. In assenza di situazioni richiedenti interventi dietetici specifici, l’ **unica modifica necessaria nel comportamento alimentare del celiaco è l’ esclusione del glutine dalla dieta.**

Il modello alimentare mediterraneo si basa su un corretto mix di cereali, frutta, verdura, olio di oliva come principale fonte di lipidi, maggiori quantità di pesce anziché carne.

Inoltre la cucina mediterranea prevede una preparazione dei cibi semplice, con cotture rapide di prodotti freschi.

La linea di alimenti per celiaci “Piaceri Mediterranei” consente di avere a disposizione alimenti senza glutine da utilizzare secondo le più diffuse e abituali modalità di preparazione tipiche della cucina mediterranea.

Le farine di mais, riso e ceci sono alla base di questa linea di prodotti per celiaci che comprende paste di vario formato, pane, focacce, basi per pizza e farina, biscotti secchi e farciti, dolci.

La farina di miglio, i semi di girasole e di sesamo, le albicocche, i fichi, le scorze di limone, sono alcuni degli ingredienti che caratterizzano questi nuovi alimenti senza glutine.

PER ULTERIORI INFORMAZIONI:

Sito Internet: www.piacerimediterranei.it

Tag: [alimentazione celiachia \(http://www.iobenessereblog.it/tag/alimentazione-celiachia\)](http://www.iobenessereblog.it/tag/alimentazione-celiachia), [alimenti per celiaci \(http://www.iobenessereblog.it/tag/alimenti-per-celiaci\)](http://www.iobenessereblog.it/tag/alimenti-per-celiaci), [cura celiachia \(http://www.iobenessereblog.it/tag/cura-celiachia\)](http://www.iobenessereblog.it/tag/cura-celiachia), [dieta per celiachia \(http://www.iobenessereblog.it/tag/dieta-per-celiachia\)](http://www.iobenessereblog.it/tag/dieta-per-celiachia)

Leggi anche:

- [Celiachia: sintomi e test. Cura della celiachia: alimenti per celiaci e dieta senza glutine \(http://www.iobenessereblog.it/celiachia-sintomi-e-test-cura-della-celiachia-alimenti-per-celiaci-e-dieta-senza-glutine/161\)](http://www.iobenessereblog.it/celiachia-sintomi-e-test-cura-della-celiachia-alimenti-per-celiaci-e-dieta-senza-glutine/161)
- [Bambini e celiachia: il test per la diagnosi della celiachia dopo il parto. Prevenire e curare la celiachia \(http://www.iobenessereblog.it/bambini-e-celiachia-il-test-per-la-diagnosi-della-celiachia-dopo-il-parto-prevenire-e-curare-la-celiachia/1477\)](http://www.iobenessereblog.it/bambini-e-celiachia-il-test-per-la-diagnosi-della-celiachia-dopo-il-parto-prevenire-e-curare-la-celiachia/1477)

Cibi e abbronzatura: nella dieta dell' estate verdura a volontà per un' alimentazione sana e l' abbronzatura

(<http://www.iobenessereblog.it/cibi-e-abbronzatura-nella-dieta-dell-estate-verdura-a-volonta-per-un-alimentazione-sana-e-l-abbronzatura/1527>)

luglio 23, 2009 [Alimentazione e Salute \(http://www.iobenessereblog.it/category/alimentazione-e-salute\)](http://www.iobenessereblog.it/category/alimentazione-e-salute) [Ancora nessun commento » \(http://www.iobenessereblog.it/cibi-e-abbronzatura-nella-dieta-dell-estate-verdura-a-volonta-per-un-alimentazione-sana-e-l-abbronzatura/1527#respond\)](http://www.iobenessereblog.it/cibi-e-abbronzatura-nella-dieta-dell-estate-verdura-a-volonta-per-un-alimentazione-sana-e-l-abbronzatura/1527#respond)



Mangiare molti ortaggi e verdure, soprattutto d' estate, aiuta a proteggere la pelle dal sole e ad evitare le scottature.

Gli ortaggi in generale contengono **carotenoidi e vitamina C**, nutrienti e antiossidanti utili per aiutare la pelle a proteggersi naturalmente.

Una ricerca inglese (del British Society for Investigative Dermatology) ha rivelato che nella verdura ci sono anche **sostanze capaci di aumentare i livelli di protocollagene**, una molecola che rinforza la struttura dell' epidermide.

Mangiare molte verdure d' estate è quindi un vero toccasana per la salute e la bellezza della pelle.

Gli ortaggi e le verdure vanno preferibilmente conditi con olio extravergine di oliva che permette di assorbire ottimamente i

principi attivi e le proprietà delle verdure.

Anche gli spaghetti al pomodoro nella dieta dell' estate vanno molto bene: i ricercatori anglosassoni, infatti, hanno verificato che **il licopene, presente nei pomodori, protegge la pelle dai raggi Uva.**

Tag: [abbronzatura danni \(http://www.iobenessereblog.it/tag/abbronzatura-danni\)](http://www.iobenessereblog.it/tag/abbronzatura-danni), [alimentazione abbronzatura \(http://www.iobenessereblog.it/tag/alimentazione-abbronzatura\)](http://www.iobenessereblog.it/tag/alimentazione-abbronzatura), [alimentazione sana \(http://www.iobenessereblog.it/tag/alimentazione-sana\)](http://www.iobenessereblog.it/tag/alimentazione-sana), [cibi abbronzatura \(http://www.iobenessereblog.it/tag/cibi-abbronzatura\)](http://www.iobenessereblog.it/tag/cibi-abbronzatura), [dieta abbronzatura \(http://www.iobenessereblog.it/tag/dieta-abbronzatura\)](http://www.iobenessereblog.it/tag/dieta-abbronzatura)

Leggi anche:

- [Herpes sulla bocca: rimedi omeopatici e cure per l' herpes da stress e da ciclo mestruale – Omeopatia \(http://www.iobenessereblog.it/herpes-sulla-bocca-rimedi-omeopatici-e-cure-per-l-herpes-da-stress-e-da-ciclo-mestruale-omeopatia/2244\)](http://www.iobenessereblog.it/herpes-sulla-bocca-rimedi-omeopatici-e-cure-per-l-herpes-da-stress-e-da-ciclo-mestruale-omeopatia/2244)
- [NaturalExpo 2010: la fiera della Salute e del Benessere a Forlì 26-28 Febbraio 2010. Benessere al Naturale \(http://www.iobenessereblog.it/naturalexpo-2010-la-fiera-della-salute-e-del-benessere-a-forli-26-28-febbraio-2010-benessere-al-naturale/2192\)](http://www.iobenessereblog.it/naturalexpo-2010-la-fiera-della-salute-e-del-benessere-a-forli-26-28-febbraio-2010-benessere-al-naturale/2192)
- [L' epitelioma: un tumore maligno della pelle. Sintomi e Cura del tumore delle palpebre degli occhi \(http://www.iobenessereblog.it/l-epitelioma-un-tumore-maligno-della-pelle-sintomi-e-cura-del-tumore-delle-palpebre-degli-occhi/2177\)](http://www.iobenessereblog.it/l-epitelioma-un-tumore-maligno-della-pelle-sintomi-e-cura-del-tumore-delle-palpebre-degli-occhi/2177)

Intolleranza alimentare alle uova: le ricette delle salse senza uova per condire carne e pesce

(<http://www.iobenessereblog.it/intolleranza-alimentare-alle-uova-le-ricette-delle-salse-senza-uova-per-condire-carne-e-pesce/1522>)

luglio 22, 2009 [Alimentazione e Salute \(http://www.iobenessereblog.it/category/alimentazione-e-salute\)](http://www.iobenessereblog.it/category/alimentazione-e-salute) [Ancora nessun commento » \(http://www.iobenessereblog.it/intolleranza-alimentare-alle-uova-le-ricette-delle-salse-senza-uova-per-condire-carne-e-pesce/1522#respond\)](http://www.iobenessereblog.it/intolleranza-alimentare-alle-uova-le-ricette-delle-salse-senza-uova-per-condire-carne-e-pesce/1522#respond)



Tra le **intolleranze alimentari**, l'**intolleranza alle uova** è piuttosto comune e diffusa. La cura delle intolleranze alimentari è relativa alla dieta e all' alimentazione: occorre cioè **eliminare dalla dieta quotidiana l' alimento o gli alimenti che causano l' intolleranza** e la comparsa dell' allergia.

Chi è allergico alle uova ma adora la maionese, può però provare una salsa senza uova. **La maionese infatti deve essere eliminata dalla dieta di chi è allergico alle uova**, così come vanno eliminati tutti i prodotti in commercio che

contengono le uova tra gli ingredienti di preparazione.

Un' ottima alternativa alla maionese è però una salsa preparata in casa, comunque gustosa e priva di uova. Di seguito due ricette per preparare due salse senza uova per chi soffre di intolleranza alimentare.

RICETTE SALSE SENZA UOVA PER CHI SOFFRE DI INTOLLERANZA ALIMENTARE

- Preparare un trito di capperi, olive e prezzemolo e amalgamare il tutto con il triplo concentrato di pomodoro. Questa salsa è **ottima per accompagnare il pesce**.

- Mettere in un mixer un pò di senape (che tra l' altro ha pochissime calorie), qualche carota bollita, [iobenessereblog.it/.../alimentazione-e-...](http://www.iobenessereblog.it/.../alimentazione-e-...)

olio e succo di limone. Poi frullare tutto con il mixer. Questa salsa è **ottima per accompagnare la carne**.

Tag: [allergia alle uova \(http://www.iobenessereblog.it/tag/allergia-alle-uova\)](http://www.iobenessereblog.it/tag/allergia-alle-uova), [intolleranza alimentare \(http://www.iobenessereblog.it/tag/intolleranza-alimentare\)](http://www.iobenessereblog.it/tag/intolleranza-alimentare), [intolleranza alle uova \(http://www.iobenessereblog.it/tag/intolleranza-alle-uova\)](http://www.iobenessereblog.it/tag/intolleranza-alle-uova), [ricette salse senza uova \(http://www.iobenessereblog.it/tag/ricette-salse-senza-uova\)](http://www.iobenessereblog.it/tag/ricette-salse-senza-uova)

Leggi anche:

- [Bambini e celiachia: il test per la diagnosi della celiachia dopo il parto. Prevenire e curare la celiachia \(http://www.iobenessereblog.it/bambini-e-celiachia-il-test-per-la-diagnosi-della-celiachia-dopo-il-parto-prevenire-e-curare-la-celiachia/1477\)](http://www.iobenessereblog.it/bambini-e-celiachia-il-test-per-la-diagnosi-della-celiachia-dopo-il-parto-prevenire-e-curare-la-celiachia/1477)
- [Il test per la celiachia e l'intolleranza al glutine in farmacia. Utile per i celiaci nella dieta senza glutine \(http://www.iobenessereblog.it/il-test-per-la-celiachia-e-l-intolleranza-al-glutine-in-farmacia-utile-per-i-celiaci-nella-dieta-senza-glutine/455\)](http://www.iobenessereblog.it/il-test-per-la-celiachia-e-l-intolleranza-al-glutine-in-farmacia-utile-per-i-celiaci-nella-dieta-senza-glutine/455)
- [Le cause del metabolismo lento e le tisane per riattivare il metabolismo rallentato \(http://www.iobenessereblog.it/le-cause-del-metabolismo-lento-e-le-tisane-per-riattivare-il-metabolismo-rallentato/323\)](http://www.iobenessereblog.it/le-cause-del-metabolismo-lento-e-le-tisane-per-riattivare-il-metabolismo-rallentato/323)

Alimentazione sana: proprietà di germogli di soia, lievito di birra e semi di lino nella dieta (http://www.iobenessereblog.it/alimentazione-sana-proprietà-di-germogli-di-soia-lievito-di-birra-e-semi-di-lino-nella-dieta/1514)

luglio 21, 2009 [Alimentazione e Salute \(http://www.iobenessereblog.it/category/alimentazione-e-salute\)](http://www.iobenessereblog.it/category/alimentazione-e-salute), [Consigli Salute e Benessere \(http://www.iobenessereblog.it/category/consigli-salute-e-benessere\)](http://www.iobenessereblog.it/category/consigli-salute-e-benessere) [1 Commento »](#)
(<http://www.iobenessereblog.it/alimentazione-sana-proprietà-di-germogli-di-soia-lievito-di-birra-e-semi-di-lino-nella-dieta/1514#comments>)



I GERMOGLI PER UN' ALIMENTAZIONE SANA: NON SOLO GERMOGLI DI SOIA

I germogli fanno bene alla salute e al benessere e dovrebbero essere inseriti nella dieta quotidiana e nell'alimentazione, ma in commercio di solito si trovano solo i **germogli di soia**. In realtà esistono

anche i **germogli di grano**, i **germogli alfa alfa**, i **germogli di rapanello** e di **girasole** che sono utilissimi all'organismo per una sana alimentazione.

I germogli, a parte i germogli di soia che sono un pò più resistenti, sono di fatto molto delicati, per questo è difficile trovarli in commercio nei negozi. **E' possibile però coltivarli in casa**: basta munirsi [iobenessereblog.it/.../alimentazione-e...](http://www.iobenessereblog.it/.../alimentazione-e...)

dei semi e dell' apposito germogliatore (si trova in erboristeria o nei negozi di prodotti naturali).

LE PROPRIETA' DEL LIEVITO DI BIRRA PER DEPURARE L' ORGANISMO

Il lievito di birra è invece utile per riequilibrare e depurare l' organismo (se non si è intolleranti), **va assunto preferibilmente in compresse** (in forma di integratore alimentare) da prendere con un bicchiere d' acqua.

LE PROPRIETA' DEI SEMI DI LINO PER REGOLARE L' INTESTINO

I semi di lino infine, molto utili per regolare l' intestino, **sono ideali sotto forma di decotto (da filtrare)** e da bere la sera o al mattino prima di colazione.

Tag: [alimentazione sana \(http://www.iobenessereblog.it/tag/alimentazione-sana\)](http://www.iobenessereblog.it/tag/alimentazione-sana), [integratori alimentari \(http://www.iobenessereblog.it/tag/integratori-alimentari\)](http://www.iobenessereblog.it/tag/integratori-alimentari), [proprietà germogli di soia \(http://www.iobenessereblog.it/tag/proprietà-germogli-di-soia\)](http://www.iobenessereblog.it/tag/proprietà-germogli-di-soia), [proprietà lievito di birra \(http://www.iobenessereblog.it/tag/proprietà-lievito-di-birra\)](http://www.iobenessereblog.it/tag/proprietà-lievito-di-birra), [proprietà semi di lino \(http://www.iobenessereblog.it/tag/proprietà-semi-di-lino\)](http://www.iobenessereblog.it/tag/proprietà-semi-di-lino)

Leggi anche:

- [NaturalExpo 2010: la fiera della Salute e del Benessere a Forlì 26-28 Febbraio 2010. Benessere al Naturale \(http://www.iobenessereblog.it/naturalexpo-2010-la-fiera-della-salute-e-del-benessere-a-forli-26-28-febbraio-2010-benessere-al-naturale/2192\)](http://www.iobenessereblog.it/naturalexpo-2010-la-fiera-della-salute-e-del-benessere-a-forli-26-28-febbraio-2010-benessere-al-naturale/2192)
- [Biolife 2009 a Bolzano dal 20 al 22 Novembre 2009: agricoltura biologica e alimentazione sana \(http://www.iobenessereblog.it/biolife-2009-a-bolzano-dal-20-al-22-novembre-2009-agricoltura-biologica-e-alimentazione-sana/1907\)](http://www.iobenessereblog.it/biolife-2009-a-bolzano-dal-20-al-22-novembre-2009-agricoltura-biologica-e-alimentazione-sana/1907)
- [Biosalus 2009 ad Urbino \(Pesaro\) 3-4 Ottobre 2009: il Festival del Benessere Olistico e del Biologico ad Urbino \(http://www.iobenessereblog.it/biosalus-2009-ad-urbino-pesaro-3-4-ottobre-2009-il-festival-del-benessere-olistico-e-del-biologico-ad-urbino/1842\)](http://www.iobenessereblog.it/biosalus-2009-ad-urbino-pesaro-3-4-ottobre-2009-il-festival-del-benessere-olistico-e-del-biologico-ad-urbino/1842)

Bere molta acqua depura, combatte la ritenzione idrica e i calcoli renali. I "trucchi" per bere più acqua

(<http://www.iobenessereblog.it/beremoltaacqua-depura-combatte-la-ritenzioneidrica-e-i-calcoli-renali-i-trucchi-per-beremoltaacqua/1377>)

giugno 23, 2009 [Alimentazione e Salute \(http://www.iobenessereblog.it/category/alimentazione-e-salute\)](http://www.iobenessereblog.it/category/alimentazione-e-salute) [Ancora nessun commento » \(http://www.iobenessereblog.it/beremoltaacqua-depura-combatte-la-ritenzioneidrica-e-i-calcoli-renali-i-trucchi-per-beremoltaacqua/1377#respond\)](http://www.iobenessereblog.it/beremoltaacqua-depura-combatte-la-ritenzioneidrica-e-i-calcoli-renali-i-trucchi-per-beremoltaacqua/1377#respond)

Bere molta acqua fa bene all' organismo e alla salute,



soprattutto d' estate. Inoltre bere tanta acqua è utile anche contro i calcoli renali e la ritenzione idrica (tipico problema femminile).

E c'è anche **un piccolo “trucco” tutto naturale e sano per aromatizzare l' acqua** e berla più volentieri.

Per trasformare l' acqua naturale in una bevanda nuova e diversa, si può **aggiungere all' acqua**

qualche goccia di succo di pompelmo rosa e delle foglioline di menta fresca oppure di basilico.

Un altro “trucco” naturale per aromatizzare l' acqua naturale e trasformarla in una bevanda è scaldarla un pò e versarla in una brocca con del **succo di limone e qualche fogliolina di menta** da lasciare in infusione per qualche ora (poi si beve fredda).

Nei mesi più caldi dell' estate, è utile anche preparare una **tisana** a base di menta, pesca, fragola oppure al limone e karkadè (anche queste da prendere ben fresche).

Un ottimo dissetante naturale per il caldo e l' estate è anche il **centrifugato di fragole e mela verde, con tanto ghiaccio**.

Da provare !

Tag: [acqua calcoli renali \(http://www.iobenessereblog.it/tag/acqua-calcoli-renali\)](http://www.iobenessereblog.it/tag/acqua-calcoli-renali), [alimentazione sana \(http://www.iobenessereblog.it/tag/alimentazione-sana\)](http://www.iobenessereblog.it/tag/alimentazione-sana), [rimedi ritenzione idrica \(http://www.iobenessereblog.it/tag/rimedi-ritenzione-idrica\)](http://www.iobenessereblog.it/tag/rimedi-ritenzione-idrica), [ritenzione idrica \(http://www.iobenessereblog.it/tag/ritenzione-idrica\)](http://www.iobenessereblog.it/tag/ritenzione-idrica), [tisane fai da te \(http://www.iobenessereblog.it/tag/tisane-fai-da-te\)](http://www.iobenessereblog.it/tag/tisane-fai-da-te)

Leggi anche:

- [Curare la cellulite con i rimedi naturali anticellulite: estratto d' ananas e centella asiatica contro la cellulite \(http://www.iobenessereblog.it/curare-la-cellulite-con-i-rimedi-naturali-anticellulite-estratto-d-ananas-e-centella-asiatica-contro-la-cellulite/1130\)](http://www.iobenessereblog.it/curare-la-cellulite-con-i-rimedi-naturali-anticellulite-estratto-d-ananas-e-centella-asiatica-contro-la-cellulite)
- [Yaz: la pillola anticoncezionale contro acne, ritenzione idrica, mal di testa e sindrome premestruale \(http://www.iobenessereblog.it/yaz-la-pillola-anticoncezionale-contro-acne-ritenzione-idrica-mal-di-testa-e-sindrome-premestruale/1090\)](http://www.iobenessereblog.it/yaz-la-pillola-anticoncezionale-contro-acne-ritenzione-idrica-mal-di-testa-e-sindrome-premestruale)
- [Ritenzione idrica, cellulite e gambe gonfie: diagnosi e sintomi della ritenzione idrica. Dieta e rimedi naturali \(http://www.iobenessereblog.it/ritenzione-idrica-cellulite-e-gambe-gonfie-diagnosi-e-sintomi-della-ritenzione-idrica-dieta-e-rimedi-naturali/476\)](http://www.iobenessereblog.it/ritenzione-idrica-cellulite-e-gambe-gonfie-diagnosi-e-sintomi-della-ritenzione-idrica-dieta-e-rimedi-naturali)

Alimentazione e Salute: come usare poco sale in cucina con un mix di aromi per condire gli alimenti e i piatti

(<http://www.iobenessereblog.it/alimentazione-e-salute-come-usare-poco-sale-in-cucina-con-un-mix-di-aromi-per-condire-gli-alimenti-e-i-piatti/1365>)

giugno 19, 2009 [Alimentazione e Salute \(http://www.iobenessereblog.it/category/alimentazione-e-salute\)](http://www.iobenessereblog.it/category/alimentazione-e-salute) [Ancora nessun commento » \(http://www.iobenessereblog.it/alimentazione-e-salute-come-usare-poco-sale-in-cucina-con-un-mix-di-aromi-per-condire-gli-alimenti-e-i-piatti/1365#respond\)](http://www.iobenessereblog.it/alimentazione-e-salute-come-usare-poco-sale-in-cucina-con-un-mix-di-aromi-per-condire-gli-alimenti-e-i-piatti/1365#respond)



Per un' alimentazione sana **in cucina è bene usare poco sale** per condire i piatti e gli alimenti. Molti medici infatti consigliano di non esagerare con il sale **soprattutto per chi soffre di pressione alta.**

Ma per chi è abituato a mangiare saporito diventa più difficile rinunciare al sapore. Esiste però **un trucco per evitare di usare troppo sale ed avere comunque dei piatti ben conditi**, gustosi e saporiti.

Basta **creare un mix di aromi** per condire gli alimenti e dare più sapore ai cibi.

Il trucco da applicare in cucina per un' alimentazione sana è **sminuzzare con un robot del sale grosso unendo rosmarino, origano, alloro, salvia, maggiorana e mezzo spicchio di aglio.** In questo modo si ottiene un condimento molto saporito che allo stesso tempo **permette di ridurre notevolmente la quantità di sale.** Questo mix, inoltre, dà anche un buon profumo ai piatti, il che non guasta.

Chi ama i sapori piccanti, può aggiungere al mix per il condimento anche del peperoncino secco (ne bastano due-tre). Dopo aver frullato il tutto, bisogna però attendere qualche minuto prima di versare il preparato nel contenitore, dato che la polvere del peperoncino è irritante.

Tag: [alimentazione pressione alta \(http://www.iobenessereblog.it/tag/alimentazione-pressione-alta\)](http://www.iobenessereblog.it/tag/alimentazione-pressione-alta), [alimentazione sana \(http://www.iobenessereblog.it/tag/alimentazione-sana\)](http://www.iobenessereblog.it/tag/alimentazione-sana), [pressione alta cause \(http://www.iobenessereblog.it/tag/pressione-alta-cause\)](http://www.iobenessereblog.it/tag/pressione-alta-cause)

Leggi anche:

- [NaturalExpo 2010: la fiera della Salute e del Benessere a Forlì 26-28 Febbraio 2010. Benessere al Naturale \(http://www.iobenessereblog.it/naturalexpo-2010-la-fiera-della-salute-e-del-benessere-a-forli-26-28-febbraio-2010-benessere-al-naturale/2192\)](http://www.iobenessereblog.it/naturalexpo-2010-la-fiera-della-salute-e-del-benessere-a-forli-26-28-febbraio-2010-benessere-al-naturale/2192)
- [Biolife 2009 a Bolzano dal 20 al 22 Novembre 2009: agricoltura biologica e alimentazione sana \(http://www.iobenessereblog.it/biolife-2009-a-bolzano-dal-20-al-22-novembre-2009-agricoltura-biologica-e-alimentazione-sana/1907\)](http://www.iobenessereblog.it/biolife-2009-a-bolzano-dal-20-al-22-novembre-2009-agricoltura-biologica-e-alimentazione-sana/1907)
- [Biosalus 2009 ad Urbino \(Pesaro\) 3-4 Ottobre 2009: il Festival del Benessere Olistico e del Biologico ad Urbino \(http://www.iobenessereblog.it/biosalus-2009-ad-urbino-pesaro-3-4-ottobre-2009-il-festival-del-benessere-olistico-e-del-biologico-ad-urbino/1842\)](http://www.iobenessereblog.it/biosalus-2009-ad-urbino-pesaro-3-4-ottobre-2009-il-festival-del-benessere-olistico-e-del-biologico-ad-urbino/1842)

[« Post precedenti \(http://www.iobenessereblog.it/category/alimentazione-e-salute/page/2\)](http://www.iobenessereblog.it/category/alimentazione-e-salute/page/2)

Cerca tra i post:

[Il Benessere, ora](#)

Il 2010 si prepara da adesso! Approfitta dei consigli Benessere
garnier.it/bellezza-benessere

[Salute ai Denti](#)

Preventivi Gratuiti On-line, Impianto in Titanio € 495,00
www.Dentista.tv/Impianto

[Alimentazione](#)

Tutto Su Alimentazione Nei Siti Selezionati dagli Utenti
Bookmarks.Excite.it

[Sci relax e ottima cucina](#)

La famiglia De Dea vi attende: sci, beauty, cucina anche vegetariana
hotelscoiattolo.net

Annunci Google

Categorie

- [Alimentazione e Salute \(http://www.iobenessereblog.it/category/alimentazione-e-salute\)](http://www.iobenessereblog.it/category/alimentazione-e-salute)
- [Centri Benessere Spa e Terme \(http://www.iobenessereblog.it/category/centri-benessere-spa-e-terme\)](http://www.iobenessereblog.it/category/centri-benessere-spa-e-terme)
- [Consigli e Prodotti Bellezza \(http://www.iobenessereblog.it/category/consigli-e-prodotti-bellezza\)](http://www.iobenessereblog.it/category/consigli-e-prodotti-bellezza)
- [Consigli Salute e Benessere \(http://www.iobenessereblog.it/category/consigli-salute-e-benessere\)](http://www.iobenessereblog.it/category/consigli-salute-e-benessere)
- [Corsi Fitness in Palestra \(http://www.iobenessereblog.it/category/corsi-fitness-in-palestra\)](http://www.iobenessereblog.it/category/corsi-fitness-in-palestra)
- [Dieta per Dimagrire \(http://www.iobenessereblog.it/category/dieta-per-dimagrire\)](http://www.iobenessereblog.it/category/dieta-per-dimagrire)
- [Esercizi Ginnastica in Casa \(http://www.iobenessereblog.it/category/esercizi-ginnastica-in-casa\)](http://www.iobenessereblog.it/category/esercizi-ginnastica-in-casa)
- [Eventi Sport-Salute-Benessere \(http://www.iobenessereblog.it/category/eventi-sport-salute-benessere\)](http://www.iobenessereblog.it/category/eventi-sport-salute-benessere)
- [Ricette Dietetiche Light \(http://www.iobenessereblog.it/category/ricette-dietetiche-light\)](http://www.iobenessereblog.it/category/ricette-dietetiche-light)
- [Sintomi Malattie e Cura \(http://www.iobenessereblog.it/category/sintomi-malattie-e-cura\)](http://www.iobenessereblog.it/category/sintomi-malattie-e-cura)

Archivio

- [novembre 2009 \(http://www.iobenessereblog.it/date/2009/11\)](http://www.iobenessereblog.it/date/2009/11)
- [ottobre 2009 \(http://www.iobenessereblog.it/date/2009/10\)](http://www.iobenessereblog.it/date/2009/10)
- [settembre 2009 \(http://www.iobenessereblog.it/date/2009/09\)](http://www.iobenessereblog.it/date/2009/09)
- [agosto 2009 \(http://www.iobenessereblog.it/date/2009/08\)](http://www.iobenessereblog.it/date/2009/08)
- [luglio 2009 \(http://www.iobenessereblog.it/date/2009/07\)](http://www.iobenessereblog.it/date/2009/07)

- [giugno 2009](http://www.iobenessereblog.it/date/2009/06) (http://www.iobenessereblog.it/date/2009/06)
- [maggio 2009](http://www.iobenessereblog.it/date/2009/05) (http://www.iobenessereblog.it/date/2009/05)
- [aprile 2009](http://www.iobenessereblog.it/date/2009/04) (http://www.iobenessereblog.it/date/2009/04)
- [marzo 2009](http://www.iobenessereblog.it/date/2009/03) (http://www.iobenessereblog.it/date/2009/03)
- [febbraio 2009](http://www.iobenessereblog.it/date/2009/02) (http://www.iobenessereblog.it/date/2009/02)
- [gennaio 2009](http://www.iobenessereblog.it/date/2009/01) (http://www.iobenessereblog.it/date/2009/01)

Feed RSS

- [Feed RSS](http://www.iobenessereblog.it/feed) (http://www.iobenessereblog.it/feed)
- [Commenti RSS](http://www.iobenessereblog.it/comments/feed) (http://www.iobenessereblog.it/comments/feed)

Annunci **Google**

Alimentazione

Tutto Su

Alimentazione Nei Siti

Selezionati dagli

Utenti

Bookmarks.Excite.it

Evo Benessere

La nuova Day Spa a

Pistoia Fitness

Estetica Benessere

www.evobenessere.com

Salute Benessere

Vuoi una Pelle Bella

come il Sole? Scopri i

prodotti Intensive

Beauty!

www.intensivebeauty.it

Cerotto dimagr. -

30kg/10€

Incredibile! Se perdi

troppo in fretta metti

il cerotto 1 giorno /2

PhytoLabel.com/it

Estetica Dentale

Torino

Sbiancamento per

Sorriso Perfetto Visita

e Preventivo Gratis

Online

www.gbona.com