

INCONTRO con il Dr. Ruggero Grazioli,  
medico chirurgo specialista in Scienza dell'Alimentazione

## CIBO E PIANTE MEDICINALI ALLEATI DELLA NOSTRA SALUTE

**Mercoledì 11 novembre** alle **ore 20,30**, nella sede dell'AIED, in via Cefalonia n. 49, il Dr. Ruggero Grazioli, medico chirurgo specialista in Scienza dell'Alimentazione, esperto in Fisioterapia e Medicina Naturale, terrà una conferenza sul tema:

### CIBO E PIANTE MEDICINALI ALLEATI DELLA NOSTRA SALUTE

L'incontro è aperto al pubblico. È gratuito e a numero chiuso. Per partecipare è necessario prenotarsi rivolgendosi alla segreteria dell'AIED indirizzando la propria richiesta a [info@aiedbrescia.org](mailto:info@aiedbrescia.org)

Una **CORRETTA ALIMENTAZIONE** aiuta la salute. Numerosi studi scientifici sottolineano l'importanza del cibo nel controllo di molti disturbi come: le dislipidemie (grassi in eccesso), il colesterolo in eccesso, il diabete, le malattie osteoarticolari (i danni alle ossa e alle articolazioni), l'ipertensione, i problemi del cuore, e anche i disturbi digestivi e la steatosi epatica (fegato grasso). Questi disturbi possono essere ridotti di molto e si può rallentare la loro progressione con un'alimentazione appropriata. Questa consente di conciliare i piaceri della tavola e della convivialità con una buona salute psicofisica.

La **CORRETTA ALIMENTAZIONE** è un modo per *fare una pulizia* dell'organismo e serve a favorire l'equilibrio di molti organi: fegato, reni, intestino, pelle. Inoltre l'azione disintossicante è accelerata mediante prodotti fitoterapici (estratti di piante) che danno un aiuto a tutto l'organismo e contribuiscono a contrastare l'invecchiamento cellulare con sostanze provenienti dalla natura e che l'uomo ha imparato a usare da millenni.

