

I cibi anti punture d'insetto

Niente più prurito e fastidio

La miglior difesa contro gli effetti delle punture d'insetto? È la sana alimentazione!



In estate, all'aria aperta, è facile essere vittima delle fastidiose punture degli insetti. Oltre ai rimedi naturali e ai classici consigli della nonna, **aiutiamoci anche a tavola.**

Aumentiamo il consumo di frutta e verdura fresche, integrandole con borragine, ortica, maggiorana, prezzemolo, zenzero fresco grattugiato, curcuma e limone, per le loro **proprietà antinfiammatorie.** Aiutano anche lo yogurt naturale e il kefir. Via libera a tè verde, olio extravergine di

oliva e un bicchiere di vino rosso, che aumentano i polifenoli che hanno riconosciuti effetti antinfiammatori.

Attenzione invece a caffeina, super alcolici e cibi piccanti perché possono intensificare il prurito dovuto alle punture di zanzare.