

Le Alghe Della Salute Spirulina, Clorella, Klamath Superfoods Naturali Di Forza, Bellezza E Benessere

Oggi sappiamo che mangiare non è solo un atto abitudinario, per quanto piacevole esso possa essere, bensì il presupposto di una dieta sempre più individualizzata, finalizzata a migliorare la qualità della vita, a ridurre il rischio di ammalarsi e a migliorare lo stato di salute, favorendo così un sano processo di invecchiamento. L'argomento è di estrema attualità e di grande interesse per tutti: è quindi importante mettere a disposizione dei consumatori tutte le conoscenze e le informazioni necessarie a impostare uno schema nutrizionale corretto e personalizzato. Tale obiettivo può essere più facilmente realizzato attraverso un approccio multidisciplinare, quale è quello offerto in questo libro, nato dalla collaborazione tra un chimico, un'esperta in nutrizione e un farmacologo, che, attraverso un linguaggio semplice e sintetico ma in modo esauriente e rigoroso, aggiornano i lettori sulle molteplici opportunità oggi disponibili nel campo dell'alimentazione.

Il Messaggero della salute

Aloe vera. Le proprietà terapeutiche di una pianta versatile ed efficace

Le tre alghe più preziose

La salute pubblica giornale mensile di igiene pubblica e privata

La salute vien mangiando. Un anno in cucina con il cuoco dei Fatti vostri - Rai Due

Questo libro è un prezioso e pratico prontuario di tutti quei rimedi naturali che, con poco, possono migliorare la tua salute, il tuo benessere e quindi la tua vita... Avevi mai pensato alle proprietà benefiche dell’Acqua e Limone, dello Zenzero, della Curcuma, della Cannella, delle Bacche di Goji, del Bicarbonato di Sodio, del Cloruro di Magnesio, dell’Aceto di Mele, dei Germogli, di Succhi Vivi e Centrifughe, delle Alghe Mineralizzanti, dell’Aloe Vera e di molti altri alimenti reperibili con estrema facilità? Hai mai pensato di migliorare la tua salute con l’Elioterapia, la Talassoterapia e l’Idroterapia? Hai mai pensato di migliorare, con molto poco, la salute del tuo Intestino, Fegato e Colon, per godere di immediati effetti positivi a livello di benessere? Insomma, ti ho dato qualche buon motivo per leggere questo piccolo libro, così pratico e chiaro e davvero adatto a tutti? Dalla premessa dell’Autrice... (...) Scopo di questo libro è illustrarti i migliori alimenti che la natura può offrire per risolvere i nostri più comuni problemi di salute. Alimentandoti con i cibi giusti, riequilibrerai il tuo corpo (e la tua mente) e riuscirai a prevenire diverse malattie. Attraverso questo libro avrai, dunque, un elenco completo e dettagliato degli alimenti più salutari e imparerai, soprattutto, a prepararli nel modo giusto, senza che essi perdano le loro preziose proprietà. Consulta questa breve guida con naturalezza e semplicità perché i suoi contenuti sono davvero semplici e facilmente fruibili. Forse non sai che la curcuma, ad esempio, potente antitumorale, è utilizzata per artrite e reumatismi sotto forma di “Golden Milk”, una ricetta della medicina ayurvedica che ti spiegherò più avanti. Un'altra preziosa radice esotica, piena di proprietà nutrizionali, è lo zenzero. Hai mai provato acqua e zenzero o la tisana allo zenzero? Forse non sai che i germogli racchiudono più vitamine, enzimi e sali minerali della pianta matura. Sono benefici per diversi motivi. Ti spiegherò come prepararli e come consumarli. Come diceva Ippocrate, l’illuminato medico greco: “Fa che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo”.

Le 100 erbe della salute

Noni. La pianta magica dei guaritori polinesiani

Iperico. La natura contro la depressione

I fiori di Bach per tutti. Capire, guarire e crescere

Supercibi naturali per la salute. Il vostro corpo vi ringrazierà

Le alghe sono dotate di virtù salutari straordinarie perché sono ricchissime di nutrienti e di sostanze che combattono il sovrappeso, l'aterosclerosi, la gastrite, l'osteoporosi, il diabete, le infiammazioni... In particolare tre di esse si distinguono per le eccezionali proprietà benefiche: la Spirulina, il "supercibo" del futuro, il Fucus, l'alga del dimagrimento, e la Wakame, che brucia i grassi più dannosi. In questo libro tutte le loro caratteristiche e i consigli per usare questi vegetali di mare per nutrirsi bene, perdere peso, curare i disturbi e per i più efficaci trattamenti di bellezza.

rivista mensile d'igiene, di terapia fisio-psichica e di cultura eclettica. Anno I-X (num. 1-111). giugno. 1919-dic. 1929

La cucina mediterranea delle verdure

Il cibo dell'uomo. La via della salute tra conoscenza scientifica e antiche saggezze

La nuova Notarisia rassegna trimestrale consacrata allo studio delle alghe

Le alghe della salute. Spirulina, Clorella, Klamath. Superfoods naturali di forza, bellezza e benessere

Anno I - Numero 0 - Aprile 2010. Numero speciale dedicato alla vita e alla morte: aspetti fondativi della salute | Indice del volume: Aspetti di antropologia della salute; Vinicio Vito Savino, Marcello Andriola - Bioetica tra scienza e superstizione; Morris L. Ghezzi - Esperienze di Pre-Morte nei sopravvissuti ad arresto cardiaco; Cesare Vittori - Etica e dignità della morte; Alessandra Masti - L'altra faccia della vita: la morte; Marcello Andriola - Lo specchio di Orfeo: vita e dignità della vita alle soglie del III millennio; Vinicio Serino - Vita dell'Uomo e tappe dell'Evoluzione Umana; Brunetto Chiarelli, Marcello Andriola - Vita nel Terzo Millennio: un progetto permanente di psicocibernetica e benessere somatopsichico; Aldo Frandi - L'invecchiamento biologico: teorie a confronto; Armando Gregorini, Mariastella Colomba, Fulvio Palma

Miopia: che fare?

L'olio di tea tree. Le proprietà terapeutiche di Melaleuca alternifolia

SALUTE E BENESSERE CON LE PIANTE

Guarire con i fiori australiani

LE PIANTE MEDICINALI, note e utilizzatefin da tempi remoti, possono essere molto utili per restituirci la salute e il benessere in modo semplice e naturale.Queste preziose erbe sono d'aiuto in tutte le sette età della vita: infanzia, fanciullezza, adolescenza, giovinezza, età adulta, menopausa e andropausa, senescenza,così come le ha suddivise Shakespeare nella commedia Come vi piace.Un breve glossario di fitoterapia e accurate tavole a colori delle piante principali arricchiscono ulteriormente il testo.Le piante medicinali hanno ritrovato di recente il favore del grande pubblico. Dopo un temporaneo appannamento in cui la produzione e il consumo di farmaci ha messo in ombra il potenziale straordinario della fitoterapia, le piante hanno ripreso a far urte della nostra vita quotidiana. E il motivo è evidente: esse presentano una minore aggressività di azione in confronto ai farmaci di sintesi, pur assicurando una reale documentata da studi sempre più numerosi che ne confermano la validità. In tal modo le piante si sono dimostrate capaci di prevenire e controllare i disturbi conseguenti all'avanzare dell'età, così come sono capaci di potenziare i meccanismi di difesa e prevenire le infezioni. Dalle energie sottili presenti nelle essenze floreali capaci di riequilibrare le emozioni negative alla potenza concentrata degli oli essenziali, dalle semplici tisane alle estrazioni titolate, le piante offrono un ampio szettro di applicazioni assicurandoci protezione e benessere fisico, mentale ed emozionale in tutte le esperienze e le fasi della vita.Il cuore, i polmoni, i reni, il cervello, le articolazioni, la pelle, il sistema immunitario. 'e stomaco, l'intestino e tutti gli organi possono trarre effetti favorevoli dalle loro proprietà. La digestione viene facilitata, l'attività dell'intestino viene normalizzata, i processi riparativi a livello della pelle sono favoriti, l'organismo viene meglio protetto dalle aggressioni dei microrganismi, l'attività del cuore viene sostenuta, le scorie e le tossine vengono più facilmente eliminate, le articolazioni mantengono la loro flessibilità, le tensioni muscolari vengono annullate, la respirazione viene liberata. Ma le piante non si limitano a prevenire e a curare i piccoli e grandi disturbi che ci affliggono: esse possono contribuire a mantenere giovane la pelle e resistenti i capelli, a evitare la pena interiore della depressione, a perdere peso senza soffrire troppo, a rimanere sereni, a trovare più facilmente il cammino da percorrere. Esse possono integrarsi nella nostra vita al punto da divenire amici intimi a cui ricorrere nel dubbio e nel bisogno.Anche se il termine "fitoterapia" è stato introdotto solo agli inizi degli anni Venti dal medico francese Leclerc, l'uso delle piante rappresenta la forma di cura più antica e universale. È noto come in ogni epoca storica e presso tutti i popoli. in ogni cultura e regione del mondo le piante medicinali siano state, infatti, il fondamento essenziale della terapia. Dall'India alla Cina, dal Tibet al Sud America esse continuano a essere la principale forma di cura per le popolazioni locali. In Occidente in tempi recenti si è assistito a una progressiva riscoperta delle piante medicinali. Così, se hanno cessato di essere usate a livello popolare sotto forma di preparazioni empiriche, hanno trovato sempre più spazio negli ordinati scaffali delle farmacie, disponibili a continuare il loro compito di prevenire e curare disturbi piccoli e grandi del corpo, disagi psichici, assicurare un più completo benessere, migliorare l'aspetto esteriore. Le piante continuano dunque a essere il polmone del nostro pianeta e una preziosa fonte di salute per l'uomo. Più del 60% dei farmaci che noi consumiamo hanno infatti la loro origine nelle cellule vegetali. Ed è sempre nelle piante che gli studiosi continuano a ricercare la soluzione alle continue sfide delle malattie.Questo testo è la riscoperta del ruolo delle piante medicinali con l'attualizzazione del loro impiego, adattato alle mutate esigenze dell'uomo moderno. Vengono pertanto valorizzate e proposte le piante medicinali che sono più utili alle esigenze attuali. Per meglio evidenziare il possibile ruolo delle piante medicinali a favore della salute e del benessere si è adottata, come filo conduttore, la parabola della vita umana, distinta in fasi successive, così come viene proposta nella sequenza delle sette età (infanzia, fanciullezza, adolescenza, giovinezza, età adulta, menopausa e andropausa, senescenza) in8 una delle pagine più celebri di William Shakespeare. Di ogni età della vita vengono ricordate le problematiche più comuni per le quali vengono forniti semplici consigli e suggerito l'impiego di piante medicinali ad azione specifica per una determinata condizione. Un breve glossario commentato consente di comprendere meglio alcuni termini della fitoterapia utilizzati nel testo.

Agopuntura

Essenze floreali australiane. Bush flower essences per ritrovare serenità e benessere

Dieta, Salute, Bellezza

Guida all'omeopatia per la famiglia

ACQUA E LIMONE, BICARBONATO DI SODIO E GLI ALTRI RIMEDI NATURALI PER IL TUO BENESSERE: Curarsi con la Natura non è mai stato così Facile!

1411.78

LA SALUTE é NEL SANGUE

Il linguaggio dei fiori

Le virtù terapeutiche dei semi di pompelmo. Dal citrus paradisi i più validi rimedi contro infezioni, micosi, allergie

Dimagrire senza diete

Le basi chimiche di una corretta alimentazione