

Infusi E Tisane I Preparati A Base Di Erbe E Frutta Che Aiutano A Stare Bene 1

“Mostrami il tuo mondo.”, gli disse, guardandolo fisso negli occhi. Ora riusciva a sostenere il suo sguardo. Quel sogno l'aveva resa più determinata, più forte. Non doveva corrompersi, doveva prendere le distanze da Jonathan altrimenti si sarebbe smarrita. Il Male serpeggia tra i membri della congrega. Due occhi inquietanti spiano Sara dal mondo oscuro. Tre amiche per la pelle lotteranno per sconfiggere il circolo. Un sogno, una realtà indefinita, una dimensione parallela e loro, le streghe, che con i poteri della natura sfideranno Jonathan e i suoi alleati. Sara è confusa, il suo cuore è intumulto e il suo amore è conteso. Davanti a lei una scelta che potrebbe cambiare la sua vita per sempre..

Erboristeria - La più antica forma di terapia al mondo Per lungo tempo, i rimedi naturali, in particolare le piante medicinali, sono stati l'unico serbatoio di farmaci per medici e farmacisti. Le piante medicinali servivano anche come materie prime importanti per la produzione di medicinali. Capire, raccogliere e usare le piante medicinali Le piante medicinali si trovano quasi ovunque in natura - sui prati, nella foresta, sul ciglio della strada. Come raccogliere piante medicinali e determinare quali parti della pianta - fiori, foglie, frutti, radici e corteccia - vengono utilizzate, tutto ciò è spiegato in questo libro. Preparati a base di erbe - le piante medicinali possono essere utilizzate in molti modi La forma più semplice di applicazione delle erbe medicinali è la tisana. Tuttavia, ci sono molti usi per le piante medicinali: preparati noti sono, ad esempio, le tinture, gli unguenti, le creme e i bagni terapeutici. Il libro offre una panoramica della preparazione e dell'uso di tali prodotti. I modi d'uso e di applicazione delle più importanti piante medicinali sono descritte in dettaglio. In questa guida sono descritte in dettaglio le piante medicinali più famose e importanti. Spiega quali malattie curano le singole piante e fornisce informazioni interessanti su vecchie usanze, applicazioni dimenticate e risultati scientifici. Ricette: pomate, bagni, olii, marmellate, ecc. Numerose ricette offrono idee e suggerimenti per la produzione di unguenti, bagnoschiuma, per la cucina e per la cura della salute e della bellezza. Vorrei invitarvi ad unirvi a me nel viaggio nel fantastico mondo delle piante medicinali.

Negli ultimi anni la Farmacognosia ha conosciuto una grande evoluzione grazie a nuove tecniche e a nuovi strumenti d'indagine. In particolare si sono notevolmente ampliate le conoscenze scientifiche sulle piante medicinali. Tali nozioni chimiche, botaniche e farmacologiche sono raccolte in quest'opera rivolta non solo agli studenti, ai farmacisti, ai medici e agli erboristi, ma anche ai fitochimici e ai farmacologi impegnati nelle università e nelle industrie farmaceutiche. La nuova edizione conserva la struttura della precedente ma ne aggiorna profondamente i contenuti. Particolare attenzione è stata dedicata all'impiego terapeutico e agli effetti indesiderati delle diverse droghe vegetali. Un formulario fitoterapico, un indice terapeutico e un vasto apparato iconografico arricchiscono il volume in modo chiaro ed esauriente. In questa versione rinnovata i lettori possono trovare l'opera di Farmacognosia più completa e moderna oggi disponibile.

Tisane e rimedi naturali. Dalle erbe e dai conventi - Verde e natura

200 rimedi naturali per il benessere, la bellezza e la longevità

Tisane. Il gusto della salute

Erbe medicinali sul balcone. Scegliere, coltivare, raccogliere e usare le piante officinali più utili

Ci curano senza intossicarci

10 regole per dimagrire e non ingrassare più

Consigli preziosi sui metodi per creare spazi verdi personalizzati e concepire accostamenti armoniosi, per sapere tutto, ma proprio tutto per ottenere il meglio nella manutenzione di giardini, orti, terrazzi e cortili. Partendo dalle nozioni di base, sar à possibile comprendere moltiplicare le piante impiegando le tecniche pi ù adatte e a prendersi cura dei propri angoli verdi stagione dopo stagione.

Grazie a questo libro potrai scoprire quali sono le 10 regole fondamentali per eliminare i chili di troppo e non riprenderli pi ù : si tratta di una serie di indicazioni utili per neutralizzare alla radice i fattori che fanno ingrassare, come fame nervosa, metabolismo lento, ritenzione idrica, indice glicemico elevato, errate combinazioni alimentari e scarso movimento fisico. Una dieta salutare e genuina senza rinunciare al gusto! Per chi crede che mangiare sano non voglia dire tristi rinunce e privazioni. La dieta corta o lunga e le sue origini, i consigli per mantenere la forma fisica, il diario per gli appunti del mese, i benefici a lungo termine e la bilancia di ogni settimana!

Tre piante preziose per la salute e il benessere: curano stomaco e intestino, placano dolori e ansia

Farmacognosia generale e applicata

Antibiotici naturali

il gusto della salute

Fitoterapia. Guida all'uso clinico delle piante medicinali. Con CD-ROM

L'Erborista - Erbe e Piante Medicinali

La dieta sana e gustosa, Patrimonio dell'Umanità, per vivere bene e a lungo. L'ideale per chi pratica sport e ama tenersi in forma. La dieta corta o lunga e le sue origini, i consigli per mantenere la forma fisica, il diario per gli appunti del mese, i benefici a lungo termine e la bilancia di ogni settimana!

Maria Pashianti Scalzo è nata il 3 agosto 1952. Laureata in Lettere Moderne, insegna Italiano e Storia nell'Istituto Tecnico Professionale di Conegliano. Nel 2003, con la guida del dott. Azima Rosciano, discepolo di Osho Shree Rajneesh (Maestro illuminato di Verità, 1931-1990) e medico omeopata, ha intrapreso un intenso percorso spirituale condiviso con un gruppo di altri "Cercatori di Verità". Nello stesso anno, ha scelto di diventare Sannyasin (ricercatore spirituale) con il nome iniziatico di Ma

Advaita Pashianti, che in sanscrito significa “Chiara Visione dell'ultimo Stato di Coscienza”. La “Scrittura” costituisce uno strumento significativo di conoscenza e di trasformazione del Sé e del mondo, in un processo magico evocativo che richiama per molti aspetti l'Alchimia. Nel luglio del 2007 è stata pubblicata la prima raccolta di poesie, «I Canti del Tantra», con la Casa Editrice il Filo (prima ristampa: settembre 2008) e nell'aprile del 2009 “Il Tantra quotidiano”, ed. Aletti.

In questo libro presentiamo una selezione di piante ed erbe medicinali, scelte fra quelle dotate di maggiori proprietà. Alcune sono note, altre meno: molti sanno che l'arnica guarisce botte e gonfiori e che il guaranà ha capacità energizzanti e stimolanti ma non tutti conoscono le tante virtù curative del ginkgo biloba, della verbena, dell'achillea, dell'angelica o dell'iperico. Troverete tante informazioni, curiosità e indicazioni pratiche sull'uso curativo di questi vegetali, utilissimi alla nostra salute, con una guida per la scelta di quelli più adatti da impiegare contro i vari malesseri.

Tre erbe amiche della salute e della pelle: disinfiammano, depurano e cicatrizzano

Camomilla, tiglio e passiflora

Milano low cost

Erbe buone per la salute della donna

Spunti pratici e meditativi per ritrovare il benessere olistico

Tisane

Secondo un vecchio detto le cose più belle di Milano sono tutte nascoste dietro un portone, come certi cortili lussureggianti che balenano da uno spiraglio nel grigio cittadino. Come gli eventi esclusivi della capitale della moda, o le terrazze scintillanti dei ristoranti di grido. La città incanta, lusinga e promette, ma si concede a caro prezzo. Sbagliato! Questa "guida anticrisi" ci racconta un'altra Milano, amichevole, solidale, estrosa - un luogo pieno di sorprese, che ama i bambini, il verde, le bici e la lentezza. E ha fatto proprio il motto "grande qualità a piccoli prezzi". Fate un giro al mercatino dei fiori, dove le orchidee costano quanto un'azalea; venite a scoprire i parchi segreti - e gratuiti - dove è bello fare un picnic in famiglia, o i cinema dove l'ingresso costa solo un paio di euro. E poi le piccole boutique dove bello fa rima con risparmio, le buone osterie dove il conto non spaventa, e i farmer's market, bio ma accessibili. Tra queste pagine scoprirete delle vere perle, tante occasioni per vivere davvero la città godendovela in santa pace. Dimenticando una volta per tutte la crisi e i (troppi) luoghi comuni.

Le piante e le erbe medicinali sono i rimedi che la natura ha partorito ancora prima della venuta dell'uomo. Gli antichi avevano un rapporto con la natura molto diretto, Sapevano quali piante o erbe utilizzare, anche se per capire il loro comportamento, hanno sicuramente osato e rischiato, sperimentandone gli effetti benefici o tossici sulla propria pelle. In passato, conoscere le piante e le

loro virtù era fondamentale per la terapia medica antica, in quanto corrispondeva all'unica soluzione possibile per la cura delle malattie. Nel tempo, vennero chiamate "officinali" tutte le erbe e le piante impiegate nelle "officine" (laboratori farmaceutici) degli speziali. Questi artigiani conoscevano le tecniche di lavorazione delle piante, le procedure di preparazione (oli, unguenti, profumi, tisane) e di conservazione, e se ne servivano per realizzare rimedi medicamentosi, prodotti cosmetici e profumi. Oggi le "erbe e le piante officinali" sono quelle utilizzate per preservare la salute e il benessere di uomini e animali, che possono essere impiegate tali e quali in cucina, come spezie per aromatizzare alimenti, nella preparazione di tisane, oppure lavorate con procedure chimiche, nella produzione di liquori, integratori alimentari, cosmetici, farmaci e altri prodotti per la casa. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, tra le erbe e piante officinali sono definite "medicinali" quelle che "contengono in uno o più organi, sostanze che possono essere utilizzate a fini terapeutici o preventivi o che sono precursori di emisintesi chemiofarmaceutiche", da cui derivano preparati farmacologicamente attivi. Tra l'XI e il XIII sec., vengono redatti i primi testi farmaceutici, in cui confluirono le teorie greche, romane e arabe, sintetizzate nella definizione delle operazioni fondamentali: lozione, decozione, infusione e triturazione. In questo periodo si diffuse l'uso delle spezie e delle erbe e piante officinali e la Scuola salernitana si distinse per la grande perizia nel selezionare le erbe, sulle quali abbondano indicazioni terapeutiche che si sono dimostrate efficaci ancora ai nostri tempi.

Questo testo si propone di dare, attraverso una nuova impostazione, un'immagine moderna della farmacognosia, considerata oggi disciplina altamente specialistica ed in grado di integrare e completare la preparazione santaria del farmacista, e divenuta oggi materia obbligatoria nella Facoltà di Farmacia. Nella prima parte vengono trattati gli aspetti generali della droghe e dei principi attivi, e la legislazione relativa; la seconda riporta invece le droghe più in uso e quelle 'storiche', descrivendole da un punto di vista botanico, chimico e farmacologico. Le appendici prendono invece in considerazione argomenti di grande attualità come ad esempio la medicina alternativa e i radicali liberi in biologia, medicina e nutrizione. Poiché oggi vi è una grande richiesta di prodotti naturali, gli Autori hanno considerato con particolare attenzione la loro tossicità e il loro impiego terapeutico.

Energia delle erbe

NutriHealth Magazine Novembre 2021

31 ricette e curiosità

Le tisane terapeutiche. Fonte di benessere

Sindacato e corporazione bollettino del lavoro e della previdenza sociale

ORTO E PIANTE DA FRUTTO

1. Introduzione alla fitoterapia 5; 2. Piante medicinale 27; 3. Dalla pianta al medicamento 61; 4. Reazioni avverse 95; 5. Norme e regole 133; 6.

Aspetti particolari di fitoterapia 173; 7. Apparato respiratorio 185; 8. Apparato cardiovascolare 231; 9. Tubo digerente 269; 10. Fegato e vie biliari 315; 11. Apparato urogenitale 333; 12. Metabolismo 379; 13. Reumatologia 413; 14. Dermatologia 433; 15. Sistema nervoso 467; 16. Oncologia 509; Appendice A: Piante medicinali e citocromi 543; Appendice B: Piante medicinali e fitoterapia, siti web utili 545; Appendice C: Le riviste 549; Appendice D: La Farmacopea 553; Appendice E: Prodotti commerciali contenenti fitoterapici 557.

Tre piante dall'aspetto molto diverso, sono tra i più efficaci ansiolitici "verdi": calmano tensioni e irritabilità, favoriscono un sonno profondo e continuo. La camomilla inoltre placa i crampi addominali e aiuta la digestione, combatte ulcere, gastriti e riniti, cura le infiammazioni agli occhi. La passiflora è sedativa e anti-stress, combatte i malesseri della menopausa e serve a curare il colon irritabile. Il tiglio abbassa la pressione, riduce agitazione e tachicardia, allevia raffreddore e disturbi intestinali.

Tisane. Il gusto della salute Infusi e Tisane Edizioni R.E.I.

Le erbe più efficaci per curare tutti i disturbi più comuni

Calendula, malva e tarassaco

Il mondo oscuro

Le piante che guariscono

Farmacognosia

Bollettino del Lavoro e della Previdenza Sociale

Perdere peso e non ammalarti è il duplice obiettivo che questo libro si propone di farti raggiungere. Troverai i consigli per seguire un'alimentazione adatta a fornire al tuo organismo tutto ciò di cui ha bisogno per prevenire i disturbi invernali, scegliendo cibi che aiutano anche a dimagrire.

NON DISPONIBILE PER KINDLE E-INK, PAPERWHITE, OASIS. Con i suoi 200 rimedi a base di erbe, questo manuale costituisce una guida completa ai rimedi naturali per la salute e il benessere delle donne nelle principali fasi della vita: età fertile, età adulta e maturità. I rimedi proposti, da assumere a seconda dei casi sotto forma di infusi e tisane, tinture, oli essenziali, preparati e pomate a uso topico, oppure ancora come capsule fatte in casa, aiutano la donna a combattere i malesseri tipicamente femminili e quelli che possono insorgere in relazione all'età, come dolori mestruali e disturbi legati a gravidanza, menopausa e invecchiamento, fibromi e infezioni urinarie, calo della libido o del tono dell'umore, vampate di calore... Completano il volume un capitolo dedicato alla salute della pelle e una sezione di supporto per specifici problemi come squilibri della tiroide, disfunzioni ormonali, stress, disturbi digestivi o cardiaci.

NUTRIZIONE 1 Una dieta vegetariana può aiutare a prevenire e gestire l'asma 2 Cachi, castagne e zucca per preparaci all'inverno 3 Le linee guida dell'American Cancer Society per la prevenzione del cancro 4 Con la celiachia rischio più alto di fratture osteoporotiche 5 Cereali integrali a confronto: quali sono i loro benefici? 7 Il potere del cervello non ha limiti 8 Diete nei bambini: attenzione a quelle povere di vitamine e proteine 10 Ipertensione nei bambini: spesso si normalizza ma il follow-up è inadeguato 11 Bambini e carenza di ferro: un aiuto dal latte di crescita 12 Masticare lentamente migliora la digestione. Vero o falso? FITNESS 13 Dolore dopo l'allenamento? Colpa dell'acido lattico? 14 Anziani sì, ma non per forza fragili SICUREZZA ALIMENTARE 15 Carne: meglio la cottura lenta 16 Merendine senza conservanti: 9 su 10 non lo sono 17 L'olio a confronto: a vincere è l'extravergine d'oliva 18 Pericolo Pfas nelle stoviglie ecologiche DERMATOLOGIA 20 Depilazione maschile: come evitare i rischi per la pelle 21 Grasso corporeo: quello sulle gambe non è legato a rischio di ipertensione 22 Tisane topiche per uso esterno PSICOLOGIA 25

Antidepressivi in gravidanza danneggiano il neuro-sviluppo

Il caso Della Rovere

Manuale delle preparazioni erboristiche

Antibiotici naturali: lo scudo verde contro i batteri

Botanica, chimica e farmacologia delle piante medicinali

Squadra Indagini Riservate

Terapie complementari in geriatria

Il volume è un aggiornamento della seconda edizione di Fitofarmacia, pubblicata nel 1999. Questa nuova versione rappresenterà per medici, farmacisti, erboristi, studenti e per quanti altri operano nel settore delle piante medicinali uno strumento moderno, ma anche semplice, in grado di fornire informazioni essenziali e scientificamente provate sul corretto impiego dei prodotti fitoterapici: Il volume risulta notevolmente ampliato in tutte le sue parti, per la stesura o l'aggiornamento di nuovi capitoli e appendici e per una più moderna impostazione data alla parte speciale; include inoltre molte figure di piante medicinali e schemi che sintetizzano in modo semplice, ma nel contempo esauriente, i meccanismi d'azione di numerose droghe vegetali, riassumendo così in chiave moderna, alla luce dei progressi realizzati nel campo della farmacologia, antichi concetti di fitoterapia.

Nuova edizione aggiornata. Le tisane consentono di estrarre da erbe e piante i principi attivi, rendendoli così disponibili per il nostro organismo. Molti disturbi, soprattutto quelle indisposizioni che tendiamo a trascurare etichettandole come conseguenze dello "stress", possono così essere curati in modo dolce. È fondamentale però conoscere le proprietà delle piante e saperne utilizzare in modo ottimale le virtù terapeutiche. Un pratico ricettario che introduce all'arte antica dell'uso delle erbe e come impiegarle per stare bene. Le circa 300 tisane sono suddivise secondo le loro azioni sui diversi apparati (respiratorio, cardio-vascolare, digestivo, urinario, genitale, osteo-articolare, cutaneo, ecc.). Ricette per preparare correttamente tisane e infusi: caldi, freddi, profumati per il mattino, il pomeriggio, la sera, ricostituenti, tonici, digestivi, amari, depurativi, calmanti, rallegranti, lassativi, disinfettanti, per il sonno, per la febbre.

La dieta per purificare l'organismo, riattivare le funzioni vitali e prevenire l'invecchiamento.

Un vero toccasana dopo un periodo di stress o di eccessi. La dieta corta o lunga e le sue origini, i consigli per mantenere la forma fisica, il diario per gli appunti del mese, i benefici a lungo termine e la bilancia di ogni settimana!

Farmacognosia: Farmaci Naturali, Loro Preparazioni Ed Impiego Terapeutico

Dimagrisci e non ti ammali

Infusi e Tisane

Rimanere sani grazie al potere della natura

La dieta facile per l'inverno

Manuale del farmacista

Il benessere attraverso le erbe come non l'avete mai conosciuto. Un percorso di consapevolezza in cui imparare ad ascoltare la saggezza delle erbe officinali ed a percepirne l'energia per portare serenità, gioia e pienezza nella propria vita. Il tutto arricchito da piacevoli esercizi e meditazioni. Avete presente la sensazione di beatitudine che provate sdraiandovi su un bel prato? Pensate alla facilità con cui, in quel momento, la mente si sgombra e vi rilassate. Vi piacerebbe riuscire a sentirvi in questo modo ogni giorno? Purtroppo non esiste una bacchetta magica che vi tele-trasporti all'occorrenza, tuttavia questo libro vi guiderà verso una presa di consapevolezza che vi porterà a guardare il mondo con occhi diversi. Scoprirete che anche nelle piante esiste quella scintilla che anima e caratterizza ogni elemento naturale; imparerete come vi sia una profonda interconnessione tra noi e ogni altro essere vivente e sarete pronti per sperimentare quali altri benefici le erbe officinali possono donarvi, oltre a quelli, già noti, della tradizionale erboristeria. Le piante, infatti, ci possono aiutare a conoscere meglio noi stessi, i nostri malesseri e i nostri desideri più profondi. Le pagine di questo libro conducono ad ascoltare la saggezza celata delle piante medicinali attraverso un riallineamento ai cicli naturali e a uno stile di vita ecosostenibile, nonché ad attingere all'energia delle erbe per portare benessere olistico e vitalità dentro di noi.

Questo ricettario nasce da un pensiero rivolto a chi ha poco tempo ma desidera ottenere grandi risultati; ricette chiare e semplici da realizzare e curiosità riguardanti gli ingredienti.

Molti rimedi naturali sono efficaci contro le infezioni provocate da germi nocivi. Servono a prevenire e curare malattie comuni come influenza, raffreddore, bronchite, infiammazioni agli occhi, alle orecchie e alle vie urinarie. L'uso di estratti vegetali permette anche di ridurre il consumo eccessivo e immotivato di medicinali antibiotici, che crea gravi problemi, perché stanno nascendo ceppi batterici che resistono alla maggior parte dei farmaci. Nel libro descriviamo erbe, piante e prodotti naturali che hanno proprietà antimicrobiche, come propoli, echinacea, rosa canina, rhodiola, ribes nero e vari altri. Questi rimedi ci proteggono dai malesseri invernali e dalle malattie dovute a carenze immunitarie, riducendo anche i sintomi e favorendo la guarigione. Per ognuna delle patologie più diffuse indichiamo infine quali sono gli "antibiotici verdi" più adatti e come si usano.

La dieta della pizza

La dieta mediterranea

Impiego razionale delle droghe vegetali

Sambuco, Menta e Melissa

Fitoterapia

Ricette delle abazie e dei conventi per curare i “piccoli mali” con dolcezza. Per i disturbi del sonno, dell’ansia e del nervosismo, per le vie respiratorie, per il fegato, la digestione e il metabolismo, per il cuore e la circolazione sanguigna e linfatica, per i disturbi ai reni e alla sessualità, per i problemi della pelle, dei capelli e degli occhi, per le ossa, i muscoli e le articolazioni... Tisane e decotti, pomate e lozioni, oli essenziali e rimedi naturali preparati con agrifoglio, betulla, capperro, dragoncello, eucalipto, fiordaliso, ginepro, liquirizia, maggiorana, noce, pino silvestre, prezzemolo, rabarbaro, rosa canina, salvia, tiglio, viola mammola e tanti altri ancora in un eBook di 193 pagine: un pratico quaderno con tecniche e consigli, testi facili, essenziali, illustrazioni e fotografie puntuali. Per imparare a coltivare e rispettare la natura, e per ritornare a collegare il sapere con le mani.

L’ispettore capo Virginia Visconti non si aspettava un segretissimo, quella sera. Eppure la chiamata arriva nel cuore della notte dal suo superiore, Carlo Dragoni: la S.I.R. è stata attivata, e loro dovranno recarsi al più presto nella villa dell’ex ministro Giulio Della Rovere per far luce su alcune misteriose aggressioni. Non ci metteranno molto a capire la difficile situazione che gli si presenta. Giulio è un uomo tanto ricco quanto cinico e possessivo, convinto che tutti coloro che abitano nella sua villa siano di sua proprietà. Come nei vecchi gialli d’autore, la risoluzione del caso arriverà grazie alle straordinarie capacità deduttive dei due poliziotti e, soprattutto, ogni personaggio avrà un ottimo movente per odiare Della Rovere. Dalla quarta di copertina: Il Ministero dell’Interno invia una speciale squadra investigativa alla villa di Giulio Della Rovere, per far luce su alcune aggressioni subite dall’influente politico. Tra perversioni e menzogne, l’ex ufficiale dei Servizi Carlo Dragoni e l’ispettrice capo Virginia Visconti affronteranno un caso che cambierà per sempre il loro destino

Un manuale pratico e di facile consultazione con schede dettagliate sulle piante più efficaci per combattere virus e batteri. Un'ampia sezione è dedicata alla preparazione e all'uso dei diversi rimedi (erbe, granuli omeopatici e oli essenziali) per curare le malattie, con dosaggi, modalità di assunzione ed

eventuali controindicazioni. Seguendo i nostri consigli, potrai non solo sconfiggere ma anche prevenire le più comuni infezioni, dal raffreddore all'influenza, dalla bronchite all'ascesso, rafforzando naturalmente le difese immunitarie con integratori specifici e un'alimentazione ad hoc.

Sono i più potenti calmanti naturali: curano l'ansia, l'insonnia, le palpitazioni e l'ipertensione

Piante medicinali

La dieta disintossicante

Farmacopea generale sulle basi della chimica farmacologica o Elementi di farmacologia chimica

La dieta del riso

Olio

Piante molto diffuse, conosciute da secoli per le loro numerose proprietà, sambuco, menta e melissa sono utilissime anche oggi per il nostro benessere.

Sono tra le erbe più umili e comuni, crescono selvatiche e si trovano ovunque; ma calendula, malva e tarassaco sono anche preziose per la nostra salute. La calendula è un portentoso rimedio per tutti i problemi della pelle: cura arrossamenti, ferite, scottature... La malva agisce contro tutte le infiammazioni, risana le afte, placa tosse e mal di gola, combatte la gastrite, il reflusso e la stipsi. Il tarassaco disintossica e dà energia, depura l'organismo, difende il fegato, elimina i gonfiori e la ritenzione.

Una dieta da gustare in chicchi, facile e fantasiosa! Adatta a tutti, a chi ama i sapori semplici e a chi vuole dare libero sfogo alla propria creatività in cucina. La dieta corta o lunga e le sue origini, i consigli per mantenere la forma fisica, il diario per gli appunti del mese, i benefici a lungo termine e la bilancia di ogni settimana!