

## Integratori Alimentari A Base Vegetale Effetti Sulla Salute E Guida Allutilizzo

Vegolosi MAG è il mensile digitale per chi vuole imparare a cucinare 100% vegetale senza nessuna rinuncia e in modo facile grazie alle ricette della chef Sonia Maccagnola Cosa trovo nel numero di Giugno? RICETTE: 20 idee facili, originali e inedite (non le troverai mai online su Vegolosi.it) create dalla nostra chef Sonia per godersi gli ingredienti di stagione per una cucina 100% vegetale, sana e piena di gusto CHEEK TO CHEEK: la rubrica in cui chef Sonia racconta segreti e trucchi per cucinare meglio. Questo mese: il ruolo dello zucchero in pasticceria e come gestire la sua sostituzione. INCHIESTE: quante volte leggiamo “naturale” sulle confezioni del cibo che compriamo e quante volte ci dicono “scegli solo prodotti naturali”? Eppure non sappiamo esattamente che cosa significhi e quali sono le norme che regolano questa dicitura. Di quali ci possiamo fidare davvero? Lo scopriamo in questa nuova inchiesta. ATTUALITÀ: le api e gli insetti impollinatori determinano l’80% della sopravvivenza delle specie di vegetali dei quali ci nutriamo, eppure stanno scomparendo a milioni a causa delle nostre attività antropiche. In questo articolo facciamo il punto sulla situazione attuale e che cosa possiamo fare anche praticamente per aiutare questi insetti a sopravvivere. SALUTE: camminare, il toccasana alla portata di tutti. In questo articolo scopriremo tutti gli aspetti di un gesto che ci è familiare ma dei cui benefici, per mente, corpo e spirito, conosciamo pochissimo, anche grazie a filosofi ed esperti del cammino. ANIMALI: nella regione dell’Assam in India, la lotta fra elefanti e uomo durava da anni. Una coppia di attivisti è riuscita con un sistema semplicissimo a mostrare la via per una convivenza meravigliosa che mostra un paradigma dal quale imparare. NATURA: avete paura delle piante? No? Beh, dopo aver letto questo articolo dedicato al mondo dei veleni vegetali e della loro influenza sulla storia della nostra cultura, forse ci farete un pensiero in più. CULTURA: Don De Lillo, Beckett, Pennac e non solo, ci faranno da guida nel mondo dei rifiuti in letteratura fra rimosso sociale, metafora del vuoto esistenziale e nuove prospettive da scoprire. L'immondizia non è mai stata così straordinariamente ricca di ispirazione. NUTRIZIONE: con la dott.ssa Denise Filippin, biologa nutrizionista esperta in alimentazione a base vegetale, scopriamo tutto sui fagioli cannellini. e in più... La rubrica ZERO WASTE Il meglio delle NOTIZIE dall'Italia e dal mondo su animali, ambiente e alimentazione. Tanti SUGGERIMENTI NUTRIZIONALI per le ricette redatti dalla dottoressa Benedetta Raspini, biologa e nutrizionista. La rubrica L'ORTICELLO a cura di Giovanna Lattanzi di Ortostrabilia La rubrica STO UNA CREMA a cura della dottoressa Lorenza Franciosi, consulente nutrizionale che ogni mese ci porta a scoprire un falso mito sul rapporto fra forma fisica e alimentazione vegan: questo mese parliamo dei micronutrienti e di come sia facile assumerli attraverso un'alimentazione 100% vegetale. E poi, dulcis in fundo, il nostro Oroscoporrigde! Un cucchiaino di humor condito con un pizzico di stelle.

La dieta vegana è caratterizzata dal fatto che i prodotti animali sono completamente evitati. Ciò significa che carne e pesce, latticini, uova, ecc. sono tabù nel menu vegano. Sempre più persone optano per una dieta vegana, per rispetto degli animali e dell'ambiente e facendo qualcosa di buono per il proprio corpo. Molti vegani giurano sugli effetti positivi che una dieta puramente vegetale ha sul corpo e sulla mente. Ti senti più equilibrato, più in forma e generalmente più sano. Uno dei motivi potrebbe essere che consumano molta frutta e verdura e quindi anche un gran numero di vitamine e sostanze nutritive. Pertanto, non è vero che generalmente soffrono di carenze proteiche e di ferro. C'è una mancanza di carne e latticini come fonte di nutrienti, ma numerose fonti vegetali ricostituiscono le proteine e le riserve di ferro del corpo. Questi sono, per esempio, ceci, noci, lenticchie, farina d'avena o spinaci. Ci sono anche molte proteine nel tofu, il che lo rende un'ottima alternativa alla carne. Su cosa dovrei porre l'attenzione? Tuttavia, vale la pena essere ben informati quando si inizia una vita vegana, poiché altri nutrienti come la vitamina B12 possono essere trascurati. La vitamina B12 si trova principalmente nei prodotti animali. Anche le verdure fermentate con acido lattico come i crauti contengono questa vitamina, ma solo in piccole quantità. Ma niente paura: il fabbisgno può essere facilmente bilanciato con integratori alimentari. Senza alcun sintomo di carenza e completamente cruelty free. Le altre vitamine del gruppo B possono essere ottenute principalmente da ricette vegane con frutta a guscio. Il burro di noci è quindi particolarmente popolare in una dieta vegana. Alcuni ingredienti possono essere trovati anche per altri nutrienti potenzialmente critici come iodio, selenio, calcio e acidi grassi omega-3, che sono sempre più utilizzati nelle ricette vegane per fornire un equilibrio appropriato. Perché vegano di tutti i posti? Le ragioni della dieta vegana Le persone scelgono uno stile di vita vegano per una serie di motivi. Ecco i punti di vista più comuni che mettono in discussione una dieta basata su ingredienti animali. allevamento di bestiame Spesso le persone scelgono una dieta a base vegetale per motivi etici. Oltre all'uccisione degli animali, l'agricoltura svolge un ruolo importante. Per il latte, le mucche di solito devono stare in stalle strette, i polli vivono stretti in uno spazio molto piccolo. Inoltre, i pulcini maschi vengono selezionati e sminuzzati subito dopo la nascita. Le vacche da latte vengono macellate non appena la loro produzione di latte diminuisce. Salute Oltre alle ragioni etiche, anche gli aspetti sanitari giocano un ruolo nel percorso verso una dieta vegana. Molte malattie come il colesterolo alto, le malattie cardiovascolari e l'ipertensione sono attribuite al consumo eccessivo di carne. Gli acidi grassi saturi, che si trovano principalmente nei prodotti a base di carne, fanno aumentare il contenuto di colesterolo e, a differenza degli acidi grassi insaturi, non forniscono all'organismo alcun nutriente importante. Altrettanto preoccupante è l'elevato uso di antibiotici, che favorisce la diffusione di germi multiresistenti. ambiente Il cambiamento climatico, lo spreco di risorse e l'estinzione delle specie sono spesso associati a un'elevata produzione di carne. L'aria, il suolo e l'acqua sono inquinati quanto l'energia perché la maggior parte delle emissioni globali di gas serra derivano dall'allevamento e dalla lavorazione degli animali. Tuttavia, i gas serra non vengono prodotti solo durante l'alimentazione e l'allevamento del bestiame. Allo stesso modo, lo stoccaggio di letame liquido, la produzione di mangime per animali, la deforestazione delle foreste per ulteriori aree di pascolo, la coltivazione di piante foraggere e l'elevato consumo di acqua aumentano lo scarso equilibrio ecologico della produzione di carne

Le persone nella società moderna si preoccupano di molteplici questioni. La salute e l'ambiente sono due tematiche importanti e in prima linea. Le persone vogliono mangiare bene e ridurre il loro impatto ambientale. Le minacce del riscaldamento globale e dell'obesità sono tra alcune delle maggiori preoccupazioni. Alcune persone decidono di voler affrontare entrambe allo stesso tempo. Fare la scelta di diventare vegani è una decisione che viene presa tanto per ragioni di salute quanto per ragioni ambientali ed etiche. La cucina vegana è uno stile di vita in cui si consuma cibo che viene preparato secondo le specifiche vegane in modo da supportare quella scelta di vita. In questo ebook trovi: Cos'è la cucina vegana?. Ma cosa significa quindi essere vegani?. Cosa rende un alimento vegano oppure no?. Ingredienti tipici della cucina vegana. Sostituire le uova. Sostituire il latte. Sostituire il burro. Ingredienti comuni nella cucina vegana. Organizzazione della dispensa vegana. Vediamo ora un esempio di dispensa vegana. Le basi della cucina vegana. Sostanze nutritive e altri accorgimenti utili La cucina vegana e la salute. Ricette vegane. Antipasti Zuppe. Insalata Classica e Insalaton e di vario genere. Tacos vegano di lenticchie. Stufato di verdure. Contorni Dolci Frutta fresca. Conclusione.

La dieta giusta per avere tutta l'energia che ti serve

Integratori alimentari a base vegetale. Effetti sulla salute e guida all'utilizzo

Il programma alimentare 100% vegetale per gli atleti e gli sportivi

La buona morte in un contesto interculturale

Nutraceuti e cibi funzionali

La trilogia dell'Inquisitore

*Vegolosi MAG è il mensile digitale per chi vuole imparare a cucinare 100% vegetale senza nessuna rinuncia e in modo facile grazie alle ricette della chef Sonia Maccagnola; un giornale per chi vuole informarsi sul mondo che cambia con inchieste, interviste e approfondimenti realizzati dalla nostra redazione con esperienza decennale su questi temi. Il mensile ti propone solo contenuti esclusivi che non vengono pubblicati online. Cosa trovo nel numero di Settembre? RICETTE: 20 idee facili, originali e inedite (non le troverai mai online su Vegolosi.it) create dalla nostra chef Sonia per godersi gli ingredienti di stagione per una cucina 100% vegetale, sana e piena di gusto CHEEK TO CHEEK: la rubrica in cui chef Sonia racconta segreti e trucchi per cucinare meglio. Questo mese parliamo di come sostituire le farine nelle varie preparazioni con vere chicche pratiche e molto utili. INTERVISTE: da anni Carolyn Steel si occupa delle relazione fra luoghi e cibo e nel suo ultimo libro “Sitopia” racconta come sia necessaria una profonda riflessione sul modo in cui ciò che mangiamo ha modificato i nostri stili di vita. Una chiacchierata magnifica e ricca di spunti di riflessione. ANIMALI: possiamo parlare di “altruismo” quando ci riferiamo ai comportamenti di altre specie diverse dall’uomo? Un tema trattato da biologi, scienziati e filosofi, scopriremo a che punto è la ricerca su un tema decisamente interessante. ECOLOGIA: forse il suo nome non vi dirà molto perché nel nostro paese non è conosciuto, eppure Arne Naess è stato uno dei filosofi e pensatori più influenti del Novecento ed è a lui che dobbiamo il concetto di Ecologia Profonda, un’idea che potrebbe cambiare le vostre percezioni su questo tema. LIBRI: scomparso troppo presto lasciando un vuoto incolmabile nella storia della letteratura mondiale, Luis Sepúlveda non è stato solo uno dei più grandi narratori contemporanei, ma anche un attivista per l’ambiente e lo scopriremo in uno dei suoi romanzi migliori (nonché il primo) “Il vecchio che leggeva romanzi d’amore”. Pronti a conoscere il tigrillo? BENESSERE: la similitudine della mente come computer ci ha davvero ingannati, la nostra mente, sostengono tanti filosofi e pensatori, è un giardino. Fra riflessioni di esperti e consigli pratici scopriremo come costruire la nostra giungla di piante d’appartamento anche se siamo negati, ci aiuteranno due esperti veri: Alice Dal Grosso, nota online come “I giardini di Ellis” e Sebastiano Guarisco dei vivai Le Georgiche. ATTUALITÀ: dopo uno dei saggi più rappresentativi e importanti legati al tema del cibo e della sua assezza, “Fame”, il giornalista argentino Martin Caparrós torna con “La fine dell’era del fuoco. Cronache di un presente troppo caldo”: mentre l’Italia bruciava per gli incendi e tutti rimanevamo chiusi in casa per Lucifero, le riflessioni di questo volume ci portano a valutare una situazione d’insieme che sembra sfuggirci sempre di più. NUTRIZIONE: con la dott.ssa Denise Filippin, biologa nutrizionista esperta in alimentazione a base vegetale, scopriamo tutto sul miglio!*

1481.92

*L'uso dei fitoterapici è oggi diffuso in ogni strati della popolazione per risolvere problemi sia acuti che cronici, sia banali che molto seri, e per scopi salutistici. Sappiamo che i fitoterapici si possono ottenere senza una prescrizione medica, e che si trovano, oltre che in farmacia, anche in erboristeria e nei supermercati come integratori alimentari. E' fondamentale quindi sorvegliare sulla sicurezza di questi prodotti attraverso la fitofarmacovigilanza, che richiede conoscenze approfondite circa la natura del fitoterapico, i suoi componenti chimici ed il modo in cui questo è stato preparato ed usato. Medici, farmacisti, erboristi, e i consumatori stessi troveranno in questo manuale utili informazioni sulle reazioni avverse (ADRs) da fitoterapici; le industrie del settore erboristico, e soprattutto il legislatore e gli organi deputati al controllo troveranno stimoli per migliorare la sicurezza d'uso di questi farmaci naturali.*

*La nuova rivoluzione del benessere. Come costruirsi una fortuna nel prossimo business da 1000 miliardi di dollari*

*Il codice dell'Inquisitore*

*Settembre 2021*

*Farmacognosia*

*Acido-base equilibrio-Lyme, malattia di*

**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.**

**Avere più di 50 anni deve essere una fase felice del ciclo della vita, in cui decidi di stare bene seguendo l’alimentazione giusta. Sei hai qualche piccolo o grande problema di salute, ma vuoi sentirti in forma nonostante gli anni che passano. Se l’arrivo della menopausa ti preoccupa o se hai appena iniziato ad averne i sintomi. O se, a maggior ragione, ti trovi ad affrontare osteoporosi, artrite reumatoide ecc. Finalmente una dieta vegetale ben pianificata, che comprende tutti i cibi di tutti i gruppi alimentari, a basso contenuto di grassi. Con un ricettario finale di oltre 60 ricette di base, curate dal cuoco Alberto Berto che le realizza abitualmente durante i corsi.**

**Alimentazione e Food - Nutrizione, Trucchi e Segreti in cucina, Ricette, Consigli (Cofanetto 3 Ebook Cucina):** In promozione x 30 giorni a 0,99 euro. Questo progetto editoriale comprende tre libri esclusivi della Collana Alimentazione e Food già pubblicati singolarmente e disponibili da qualche tempo in tutti gli Store online sia in versione -book che in carta stampata. Il curatore di questa Selezione, spinto dalle numerose richieste dei lettori, ha riunito in un unico volume una serie di informazioni professionali che riguardano l’alimentazione e il food. Dalle metodologie di conservazione degli alimenti, alla loro distribuzione sui mercati, dalla Merceologia degli alimenti, alla sicurezza alimentare, ai Segreti dei grandi Chef per preparare piatti prelibati e fare bella figura in cucina. Dalle ricette di uno dei cuochi più celebrati come Pellegrino Artusi, ai trucchi per ottimizzare l’elaborazione e la combinazione degli alimenti allo scopo di risparmiare tempo ai fornelli e ottenere piatti deliziosi. E’ un grande Vademecum di oltre 300 pagine da tenere sempre a portata di mano in cucina per trarre ispirazione nella preparazione dei nostri menù. Vi auguriamo buona consultazione e naturalmente buon appetito seguendo i nostri trucchi e i consigli pratici di questo Manuale.

Cucinare Vegan

La clessidra alimentare

Il cibo che salva la vita. Gli alimenti che prevengono e curano le malattie

Giugno 2021

Vegolosi MAG #15

La cucina vegetariana e vegana

***All’apice della carriera, e a un passo dal conquistare una fama internazionale, il giovane dentista **Ermes Ruggeri accetta di trasferirsi da un blasonato Centro Medico di Milano all’isolata e leggendaria Valle dello Stizzon, alle pendici del Monte Grappa, dove scopre strane incidenze patologiche e l’esistenza di decessi non chiaramente spiegabili, tra i quali quello del dentista che lo aveva preceduto. In un vortice crescente di legami che si intensificano, distruggendo le barriere di freddezza e incapacità di relazionarsi di **Ermes, grazie anche all’incontro travolgente con una paziente, Emma, l’indagine medico scientifica lo porterà a un confronto inatteso e decisivo: quello con il Codice dell’Inquisitore, un trattato di medicina risalente al 1600 redatto da Lazzaro, medico ebreo vissuto alle pendici del Grappa e protetto da uno dei più influenti inquisitori della Serenissima Repubblica: Ruggero Valenti. **Ermes dovrà lottare contro la propria razionalità - e la brama di successo - per poter entrare in un mistero nato nel cuore della Venezia del Seicento, tra cospirazioni politiche, esoterismo e alta finanza farmaceutica.*********

***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 Facolta 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 attualita come ad esempio la medicina alternativa e i radicali liberi in biologia, medicina e nutrizione. Poiche oggi vi è una grande richiesta di prodotti naturali, gli Autori hanno considerato con particolare attenzione la loro tossicità e il loro impiego terapeutico.***

***“Una buona dieta deve rallentare il processo di invecchiamento. Ne segue la perdita di peso” Sull’alimentazione si dice tutto e il contrario di tutto: chi propone diete iperproteiche, chi un consumo esclusivo di cereali e verdure, chi sostiene che una dieta ricca di grassi farà miracoli. Poi, c’è chi è per il bio e i cibi naturali, e chi invece propina prodotti dietetici, brandizzati e molto chimici, come elisir di lunga vita. Ma dove sta la verità? A partire dalle considerazioni derivate dai suoi studi, Kris Verburgh entra nei meandri del funzionamento della biochimica del nostro organismo e, con l’approccio dello scienziato, svela le molte “false verità” della presunta sana alimentazione e propone uno schema nutrizionale nuovo e rivoluzionario, la clessidra alimentare, che permette di individuare a colpo d’occhio quali sono gli alimenti sani e quali quelli da evitare o da assumere con moderazione. Siete anche voi disorientati dalle tesi contraddittorie dei vari dietologi e nutrizionisti? Volete conoscere la reale influenza dei cibi sulla salute del vostro corpo, sul suo metabolismo, e sul dimagrimento che ne deriva? Basato sugli studi scientifici più recenti e autorevoli, La clessidra alimentare spiega come sia possibile, attraverso il cibo, rallentare l’invecchiamento, prevenire le malattie, in particolare quelle correlate all’età, e dimagrire facilmente.***

***Dalla ricerca biomedica più avanzata, il nuovo metodo per vivere più sani, più a lungo e più magri***

***La dieta per la prevenzione del cancro. Alimentazione e macrobiotica nella lotta contro il cancro***

**Fitofarmacovigilanza**

**Cucina Chetogenica senza Latticini**

**Vegolosi MAG #17**

**Prodotti di origine vegetale in medicina, alimentazione, erboristeria e cosmetica**

Cibo biologico oppure no? Limitare i carboidrati? E se la frutta è piena di pesticidi? Il lievito madre sgonfia la pancia? Davvero il latte aumenta l’allergia? E le uova, così ricche di colesterolo, vanno eliminate? C’è chi consiglia di ridurre i latticini contro l’asma, chi il pomodoro e le uova per la dermatite, chi il glutine per il mal di pancia e chi il cioccolato per il mal di testa. Ma qual è la scelta giusta per l’alimentazione dei nostri figli? Veg junior attinge alle ricerche dei migliori specialisti di alimentazione naturale (T. Colin Campbell, Luciano Proietti, Michela De Petris, Debora Rasio e molti altri) per guidare i genitori nella scelta di un’alimentazione più sana, vegetale e integrale per i propri figli. Suddiviso in "difficoltà" e "domande", Veg junior spiega come la scelta vegetale e integrale si dimostri la migliore per favorire la salute di tutti e spezzare la spirale di obesità, malattie, allergie e intolleranze.

Da non leggere se: non amate la vita, non volete confrontarvi con la mortalità, non vi piacciono le verdure. Da leggere se: amate il cibo e tutto ciò che ne tratta, se vi piace la scienza (che siate nerd o meno) e la grande saggistica. ChicagoNow Ricchi di metodi e consigli pratici e sorprendenti, all'avanguardia rispetto alla tradizionale scienza della nutrizione, i dettami di questo medico sono proprio quello che ci serve per vivere più a lungo e condurre una vita più sana. Health.com

Come gli antichi gladiatori, un’atleta è sempre alla ricerca del miglior carburante per il proprio fisico e le ultime evidenze scientifiche mostrano come una soluzione efficace sia quella di astenersi il più possibile dal consumo di prodotti di origine animale. Già nell’antica Roma i gladiatori, gli atleti più forti di tutta la storia, seguivano una dieta a base vegetale, e oggi sempre più sportivi professionisti seguono il loro esempio: Carl Lewis, Venus e Serena Williams, Brendan Brazier, Mirco Bergamasco, Lewis Hamilton... Francesco Pignatti, iron manager, bodybuilder professionista, allenatore e motivatore, insegna com’è possibile ottenere un fisico forte, muscoloso e in salute senza il consumo di carne, uova e latticini. Dalla dieta dei gladiatori romani a base di orzo e ceci all’approccio plant-based (a base vegetale) dell’autore e di numerosi altri atleti fra cui diversi campioni olimpici. «Il passaggio all’alimentazione vegana spiegato in questo libro mi ha letteralmente cambiato la vita: dormo meglio, mi sveglio sempre di buonumore, recupero più velocemente dagli allenamenti e non soffro più di acciacchi». Wilson Chandler, cestista professionista Nba

**IO MANGIO SANO, IO MANGIO VEGANO**

**Novembre 2021**

**Il piatto veg 50 +**

**Residui, additivi e contaminanti degli alimenti**

**Perché mio figlio ha bisogno di una dieta vegetale e integrale**

**Sei quel che mangi**

C'è nella cucina italiana una ricca tradizione fatta di ricorrenze e di innovazioni, che fa abbondante uso dei prodotti "verdi" della terra e le cui origini possono essere ricondotte fino alla gastronomia degli antichi greci e romani. A questa tradizione si ispirano le ricette scelte per questo libro, come invito ad una cucina della memoria rinnovata. Gli ingredienti vegetali che hanno definito l'identità gastronomica italiana, vengono qui utilizzati insieme ad una selezione di nuovi arrivati, con l'intento di portare equilibrio, varietà e gusto nella cucina di tutti i giorni e di offrire vantaggi nutrizionali che non devono restare regno esclusivo o privilegiato dei vegetariani o dei vegani. Il risultato è una cucina fresca, viva, essenziale, inventiva, leggera, saporita, colorata, estremamente varia sia nei procedimenti che nella scelta degli ingredienti. Una base ottimale per l'alimentazione di tutti coloro che intendono prendersi cura della propria salute nel rispetto dell'ambiente in cui tutti viviamo. Uno stimolo a sperimentare nuovi sapori, a conoscere le caratteristiche e le proprietà dei cibi, che può essere utile anche a quanti non sentono la necessità di abbandonare completamente gli alimenti di origine animale, ma desiderano portare varietà ed equilibrio nella propria dieta quotidiana. Integratori alimentari a base vegetale. Effetti sulla salute e guida all'utilizzoProdotti di origine vegetale in medicina, alimentazione, erboristeria e cosmeticaTecniche NuoveFarmacognosiaBotanica, chimica e farmacologia delle piante medicinaliSpringer Science & Business Media

Il libro nasce dalla passione e dalla pratica, oramai trentennale, per la fitoterapia cercando di comprendere sempre più la potenza benefica che Madre Natura ci regala e mette a disposizione. Non dimenticando, certamente, i pro ed i contro, così da prendere gli effetti benefici delle piante medicinali e prestando grande attenzione sia a quelli che possono risultare deleteri che alle interazioni con i farmaci tradizionali e con gli alimenti. Da qui il desiderio di mettere su carta delle informazioni, dei cenni di riflessione per permettere, con attenzione e con l'uso della fitoterapia, il ripristino di un corretto stato di salute, personalizzando con l'arte della galenica la terapia utile e necessaria.

Corso di diritto alimentare

Veg junior

Botanica, chimica e farmacologia delle piante medicinali

Vigilanza sulla sicurezza dei prodotti fitoterapici

Farmacognosia: Farmaci Naturali, Loro Preparazioni Ed Impiego Terapeutico

La Cucina Vegana e Gustosa

*L’autrice, psicologa e consulente in nutrizione e comportamento alimentare, prende in esame i più significativi contributi della ricerca nel campo della Nutraceutica, scienza che si occupa di “ogni cibo o parte di esso che apporta benefici da un punto di vista medico sulla salute dell’organismo, inclusa la prevenzione e/o il trattamento della malattia”. Vengono descritte le caratteristiche e i benefici di alcuni tra i più importanti nutraceuti, cibi funzionali, integratori naturali e superfoods; vengono delineati i campi d’interesse delle altre nuove scienze che si occupano di nutrizione, senza trascurare l’approfondimento della legislazione in materia nei vari Paesi. Nelle conclusioni: una riflessione sulle implicazioni politico-economiche, etico-ambientali e di salute-benessere che influenzano le scelte alimentari; la proposta di alcune linee guida utili per raggiungere consapevolmente un benessere psico-fisico, a partire da una corretta nutrizione inserita in un salutare stile di vita.*

***Vegolosi MAG è il mensile digitale per chi vuole imparare a cucinare 100% vegetale senza nessuna rinuncia e in modo facile grazie alle ricette della chef Sonia Maccagnola; un giornale per chi vuole informarsi sul mondo che cambia con inchieste, interviste e approfondimenti realizzati dalla nostra redazione con esperienza decennale su questi temi. Il mensile ti propone solo contenuti esclusivi che non vengono pubblicati online. Cosa trovo nel numero di Novembre? RICETTE: 20 idee facili, originali e inedite (non le troverai mai online su Vegolosi.it) create dalla nostra chef Sonia. CHEEK TO CHEEK: la rubrica in cui chef Sonia racconta segreti e trucchi per cucinare meglio. Questo mese parliamo di come usare il forno al meglio per creare in cucina senza sbagliare. INTERVISTE: il “senzientismo” è una corrente filosofica, sociale e politica che punta alla valutazione morale ed etica di altri esseri viventi sul parametro della possibilità di avere la capacità si sentire. Ne abbiamo parlato con il massimo esperto mondiale, Jamie Woodhouse, che ci ha spiegato perché questa visione va ben oltre l’antispecismo. LIBRI: il premio nobel per la letteratura Olga Tokarczuk è una delle più importanti scrittrici polacche della nostra epoca. Nel suo romanzo “Guida il tuo carro sulle ossa dei morti” troviamo tutto il suo attivismo ambientalista e una strenua difesa del diritto degli animali a difendersi, anche a costo di altra violenza. ATTUALITÀ: esiste un’insalata chiamata l’Oltraggiosa che viene coltivata nello spazio. Fagioli e quinoa si stanno adattando a crescere nel deserto. La coltura idroponica verticale occupa sempre più spazio nel dibattito sul futuro del cibo. Ecco un viaggio fra quello che succederà alla nostra agricoltura con 9 miliardi***

*di persone a tavola. SALUTE: parliamo di donna, ciclo mestruale e alimentazione vegana insieme alla dottoressa Denise Filippin. Come e cosa mangiare durante i 28 giorni che determinano salute, stato d'animo e buona salute nelle donne di tutto il mondo. SCIENZA: gli odori e la nostra capacità di sentirli e prenderne consapevolezza, il loro ruolo nella biodiversità e sul nostro benessere. Ne parliamo attraverso un bel viaggio fra ricerche scientifiche e saggi sul tema. APPROFONDIMENTI: gli insetti e il loro mondo microscopico ma insieme gigantesco e che accompagna da sempre la nostra vita. Fra letteratura, scienza, poesia e ricerca scientifica, un viaggio per nulla piccolo in un universo incredibile. NUTRIZIONE: con la dott.ssa Denise Filippin, biologa nutrizionista esperta in alimentazione a base vegetale, scopriamo tutto sulle lenticchie!*

*Fai fatica a perdere peso? Hai bisogno di aiuto per regolare il tuo livello di insulina? Hai il diabete di tipo 2? Soffri di ipertensione? Vuoi liberarti di quel grasso viscerale ostinato? Soffri di reflusso acido o di gonfiore? E allora, la dieta chetogenica ti aiuterà a risolvere o alleviare tutti questi problemi. Si tratta di una delle diete migliori e più popolari del mondo, perché è capace di cambiare efficacemente la vita delle persone aiutandole a perdere peso e a guarire da disturbi comuni. Una dieta chetogenica è utile per i seguenti problemi: mal di stomaco; crampi; gas; gonfiore; diarrea; acne, tramite una pulitura naturale; cancro, poiché ne riduce il rischio; infiammazioni e altro ancora La "Guida Completa Per Principianti alla Dieta Chetogenica Senza Latticini" ti insegnerà a quali alimenti dire sì e a quali no, oltre a delle ricette per la colazione; per gli snack, per i contorni, per i primi e per i dolci. Prendi oggi la tua copia e inizia a perdere peso!*

*Vegetaliana, note di cucina italiana vegetale*

*Le medicine non convenzionali in Italia. Storia, problemi e prospettive d'integrazione*

*Come mangiamo. Le conseguenze etiche delle nostre scelte alimentari*

*Manuale delle preparazioni erboristiche*

*Come costruirsi una fortuna nel prossimo business da 1000 miliardi di dollari*

*Il mercato degli integratori. Legislazione, vendita, comunicazione*