

Yogurt I Fermenti Del Benessere

“E' più importante sapere che tipo di persona ha quella malattia piuttosto che sapere quale malattia abbia quella persona...” Il Colon irritabile, il male nascosto. Disturbi numerosi e debilitanti: nausea, attacchi di panico, alvo irregolare, dolori alle gambe, digestione difficile, depressione, malattie autoimmuni...questa non è vita! E con questi numerosi sintomi le giornate devono pure andare avanti: il lavoro, gli impegni, la famiglia, gli amici. Quello che stai per leggere è un accurato e originale dossier mai scritto prima sui retroscena nascosti del disturbo considerato l'apriporta per molte malattie ben più gravi e come vincerlo senza farmaci o interventi invasivi evitando il "peggio". Metodi e comportamenti naturali, testati e alla portata di tutti per prendersi cura e nutrire il secondo cervello dell'essere umano. Nessuna DIETA, farmaci o altre trovate, perchè non servirà una dieta, ma solo un'educazione alimentare e una dolce disintossicazione. Informazioni riservate a pochi “arguti guerrieri” decisi a battere la malattia: perchè da depressione o disturbi d'umore, il collegamento sottovalutato tra colon e denti, cosa mette ogni giorno in tavola il "malato" continuandolo a danneggiare e quali altri organi potrebbero essere coinvolti da una colite persistente. Un libro di successo per una limpida introspezione che sarà bene classificare tra i libri letti in un'ottica di consapevolezza e benessere personale. Leggi gratis l'estratto, ti aspettano piacevoli scoperte! "Le convinzioni limitano, il dubbio stimola, la conoscenza rafforza, la consapevolezza illumina!" (cit.)

Nuova edizione, in formato pocket e a un prezzo competitivo, della guida rivoluzionaria e completa sull'autoproduzione alimentare, per risparmiare, ridurre la produzione di rifiuti e mangiare in modo sano e consapevole. Lisa Casali mette a disposizione tutta la sua esperienza per mostrare come produrre facilmente in casa ogni tipo di alimento: dai più comuni, tra cui farine, oli aromatizzati, pasta secca, barrette di cereali, formaggi, conserve, bevande, gelati, ai più particolari, come tofu, miso, tempeh o seitan. Non sarà più necessario nemmeno comprare surgelati, buste pronte, merendine: seguendo le ricette potrete preparare soffocini casalinghi, purè istantaneo, zuppe in busta e scoprire come conservarli a lungo senza l'utilizzo di additivi. Completa il volume una sezione dedicata all'orto sul balcone, per imparare ad autoprodurre tutto ciò che serve per mangiare bene e in modo ecocompatibile.

L'intestino è un organo vitale per la salute: si occupa non solo dell'assimilazione dei cibi e dello smaltimento degli scarti, ma ci difende anche dalle malattie e influisce sulle emozioni. Ecco perché è importante aiutarlo con i rimedi naturali più efficaci, i cibi più adatti e anche con i comportamenti utili per il suo benessere.

Tutto quello che c'è bisogno di sapere su una sana e corretta prima colazione in 260 pagine. L'autore spiega l'importanza della prima colazione e il conseguente rilievo nelle scelte degli alimenti, passa poi a spiegare attraverso schede illustrative le caratteristiche degli alimenti di base presenti in quasi sempre nella prima colazione (pane zucchero uova ecc.) in modo da dare al lettore la competenza necessaria per gestire in modo consapevole le proprie scelte. C'è poi una parte dedicata ai possibili menù per la prima colazione e i brunch con ricette riccamente illustrate, con box di approfondimento, e suggerimenti sulle possibili infiammazioni da cibo

Come fare soldi oggi in Italia o all'estero accrescendo sempre più il capitale o come cumularlo interamente da zero. Tutto in un libro di successo, chiaro e fuori dal comune che spiega senza troppi tecnicismi come racimolare un piccolo patrimonio o aumentare il proprio attraverso attività e comportamenti alla portata di tutti. Reali e immediate possibilità di guadagno, risparmio e/o accrescimento delle proprie entrate economiche per uscire dalla zona grigia della mediocrità e cambiare finalmente vita. Aiuterà a trovare un nuovo lavoro qualora si sia disoccupati o vittime di licenziamento con i nomi di realtà che assumono in Italia oggi, a guadagnare di più se si ha già un lavoro, a investire, a risparmiare, ottimizzare, ad affrontare e risanare i debiti. Gran parte dello scibile in materia di stabilità economica in un unico volume. Le abitudini e le strade da percorrere per un self made millionaire. Informazioni riservate a pochi arguti in un dossier che leggerete fino alla fine e che sarà utile classificare tra quelli letti in un'ottica di consapevolezza e benessere della persona. "Le convinzioni limitano, il dubbio stimola, la conoscenza rafforza, la consapevolezza illumina!" (cit.)

Il cibo è quanto di più intimo possiamo immaginare. Con la giusta consapevolezza alimentare possiamo aspirare a una vita migliore, nel pieno rispetto delle tradizioni e della nostra identità. Questo libro è un breviario di facile consultazione per scoprire 100 alimenti dalle grandi virtù, dei quali si specifica:- i valori nutrizionali- come favoriscono la salute dell'organismo- le migliori ricette per lasciare inalterate le proprietà, preservando il gusto- 10 buoni motivi per assumerli- eventuali controindicazioni. Un viaggio piacevole e gustoso fra tradizione, stagionalità, natura, colori, sapori e odori che fa riscoprire la voglia delle preparazioni casalinghe, semplici e veloci, che ripagano con tanto benessere fisico e psicologico. Questa edizione digitale inoltre include note e capitoli interattivi, notizie recenti sull'autore e sul libro e un link per connettersi alla comunità di Goodreads e condividere domande e opinioni.

Tutta la verità sul cibo che fa vivere a lungo e in salute con le ricette di un grande chef Con 100 ricette inedite e facili da preparare Il grano fa bene o fa male? È vero che si dovrebbe eliminare lo zucchero raffinato dalla nostra tavola? È meglio mangiare verdure e frutta di stagione? La carne è da evitare assolutamente? Negli ultimi anni le informazioni vere e false in fatto di nutrizione umana si sono avvicinate creando sempre maggiore confusione, tanto che molti di noi ormai non sanno più se la nostra cultura gastronomica basata sulla dieta mediterranea, così rinomata da essere diventata patrimonio immateriale dell'UNESCO, sia ancora una scelta valida e quali siano le giuste accortezze per evitare di ammalarsi e assicurarsi una vita sana e longeva. E soprattutto mangiare sano vuol dire rinunciare al sapore, al gusto per la buona cucina? Se l'è chiesto Antonio Moschetta, uno dei maggiori ricercatori su metabolismo, nutrienti e DNA a livello mondiale, che ha pensato di condividere le conoscenze a cui sono arrivate la scienza moderna e la nutrigenomica con uno dei più innovatori e creativi chef italiani, Moreno Cedroni. Un incontro straordinario che dà vita a un libro unico nel panorama editoriale, italiano e mondiale. Il libro definitivo che coniuga la scienza della nutrizione e il piacere per il cibo Cosa mangiare, quando e perché! • Un manuale divulgativo che racconta cosa dobbiamo evitare di portare a tavola, cosa è meglio mangiare e a che ora della giornata. • Un testo scientifico innovativo sulla nutrigenomica, la scienza che studia i rapporti tra l'alimentazione e i possibili cambiamenti del DNA umano. In poche parole: cosa è utile sapere per non esporsi a rischi di salute Antonio Moschetta è l'autore del bestseller Il tuo metabolismo, sull'importanza dell'alimentazione nella cura e nella prevenzione del cancro, con il quale ha riscosso un enorme successo. Nato nel 1973, è Professore Ordinario di Medicina Interna dell'Università Aldo Moro di Bari ed è stato Dottore di Ricerca in Epatologia presso l'Università di Utrecht in Olanda, allievo del premio Nobel Al Gilman presso Howard Hughes Medical Institute a Dallas in Texas. È anche titolare del Progetto di Ricerca AIRC su Metabolismo dei tumori e regolazione genica.

Moreno Cedroni è uno dei più creativi e innovativi chef italiani e internazionali. Con il suo celebre ristorante La Madonnina del Pescatore, a Senigallia, ha ottenuto prestigiosi riconoscimenti, tra cui due stelle Michelin. Ha partecipato a diversi progetti a sostegno dell'AIIRC. Insieme hanno pubblicato Il gusto di stare bene con la Newton Compton.

Come preparare olive in salamoia, sidro, kefir, dosa, formaggio di mandorle Uno dei vantaggi della fermentazione è di garantire un lungo periodo di conservazione agli alimenti. Il manuale tratta i vari tipi di fermentazione, da quella lattica a quella alcolica, acetica e propionica per deliziare il palato con le più diverse preparazioni. Tutti gli alimenti si prestano ad essere fermentati, quindi nel libro troverete ricette di base e tante altre "idee fermentate" a partire dalle antiche tradizioni culinarie etniche. I prodotti fermentati sono nati dall'esigenza di conservare verdura, frutta, latte e gli alimenti in generale. Quindi con la diffusione del frigorifero sembrerebbero del tutto superati e inutili se non fosse per i numerosi vantaggi che continuano ad apportare dal punto di vista nutrizionale e per la salute. Le verdure e lo yogurt fermentati aiutano a ripristinare l'equilibrio della flora batterica intestinale, inoltre sono più digeribili e a volte capaci di migliorare la digestione degli alimenti che li accompagnano. Michela Trevisan, nutrizionista, introduce al mondo della fermentazione attraverso la sua esperienza di biologa. Le numerose ricette proposte in Manuale dei cibi fermentati provenienti dalle diverse tradizioni gastronomiche costituiscono una delizia per il palato.

Una dieta innovativa e rivoluzionaria per combattere ansia, sovraccarico mentale e tensioni emotive Alzi la mano chi non è stressato. Che siano le scadenze sul lavoro, gli impegni familiari, le tasse, il mutuo della casa, un trasloco... tutti abbiamo provato qualche volta sintomi di stress, di ansia, se non addirittura di panico. Prevenire questi temibili disturbi è possibile, nel modo più semplice e naturale del mondo: a tavola. È l'intestino, infatti, che produce oltre il 95 per cento della serotonina che ci serve per mantenere un umore buono e positivo. E la dottoressa Ali Miller, vera esperta del «cibo come medicina», ci illustra con questo libro un programma alimentare mirato per mantenere il nostro intestino in perfetto equilibrio e recuperare in breve tempo uno stabile benessere psicofisico. La proposta della dottoressa Miller è una dieta chetogenica a basso contenuto di carboidrati, in grado di regolare gli ormoni dello stress grazie soprattutto a una serie di cibi happy mood, quali gli alimenti ricchi di Omega 3 (il salmone, lo sgombrò); quelli ricchi di vitamine del gruppo B (ortaggi a foglia verde: spinaci, bietole, indivia, broccoli) e di vitamina B12 (uova e formaggi stagionati); e poi ancora frutta a guscio e semi, grassi sani come l'olio extra-vergine di oliva, alcune proteine animali e vegetali, cioccolato fondente... Completato da una serie di ricette semplici e appetitose, e da preziosi consigli pratici, La dieta anti-ansia ci offre un percorso nuovo ed efficace per liberarci dalla principale nemica della nostra serenità e, perché no?, anche dai chili di troppo.

Yogurt. I fermenti del benessereGiunti EditoreYogurt. I fermenti del benessereVoglia di CucinareGiunti EditoreTorte, dolci, biscotti, crostate e...Edizioni Demetra

Gastriti, ulcere, coliche biliari, reflusso esofageo, steatosi epatica, epatite, cirrosi. E ancora: gonfiore addominale, diverticolosi, colite ulcerosa, intolleranze alimentari, celiachia, malattia di Crohn e molto altro. I disturbi digestivi e dell'apparato gastroenterico sono frequenti e fastidiosi e sempre più spesso portano i pazienti a cercare rimedio nei medicinali. Un'alimentazione sana, ricca di verdure, di frutta e di fibre, ma povera di zuccheri, di proteine e di grassi d'origine animale, potrebbe, invece, prevenire e risolvere una gran parte di questi problemi, riducendo anche il rischio di malattie cardiovascolari, diabete e tumori. In questo suo nuovo libro, Salvatore Ricca Rosellini ci invita ad analizzare (anche attraverso alcuni semplici quiz) il nostro modo di mangiare, la qualità dei cibi che consumiamo, le nostre funzioni intestinali e il nostro livello di benessere. Quindi ci suggerisce gli schemi alimentari più adatti alla nostra situazione. Non manca poi un utile approfondimento sul ruolo delle piante nella cura dei principali disturbi digestivi e del fegato. Impariamo cosa e come mangiare e ritroveremo il piacere di una forma perfetta.

"A volte interroghiamo i medici e la medicina ufficiale su disturbi che ci affliggono e su cui purtroppo non ci vengono fornite risposte o cure..." Illuminanti certezze per conoscere a fondo la prostata e le debolezze dell'uomo e come vincere la malattia senza farmaci e interventi invasivi evitando il "peggio" ad una certa età. Prostatite e disturbi connessi: depressione o alterazioni dell'umore, dolori al perineo, alle gambe, disturbi alla sfera sessuale, confusione mentale.... questa non è vita! Una moltitudine di informazioni utili in un dossier di successo lucido e lineare riservato a pochi "arguti" affinché si possa guarire dai disturbi legati alla prostata: i killers nascosti dietro l'infiammazione e la congestione della ghiandola, il collegamento poco conosciuto tra denti e prostata, il grande imbroglio sulla prostata, come questa influisca su una corretta erezione e i "peggiori esiti" di una prostatite persistente. Un libro che sarà bene annoverare tra quelli letti in un'ottica di consapevolezza e benessere. Da acquistare per amore di se stessi o sarà il più bel regalo che una donna, moglie o compagna potrà fare al suo lui per liberarlo dalle sofferenze e rivivere egregiamente insieme la vita e l'intimità di coppia. Leggi gratis l'estratto e comincia il viaggio, ti aspettano piacevoli scoperte! "Le convinzioni limitano, il dubbio stimola, la conoscenza rafforza, la consapevolezza illumina!" (cit.)

In un'epoca come la nostra, in cui le cattive abitudini alimentari sono molto diffuse e l'obesità è diventata una vera pandemia, la via per recuperare il peso forma può essere piena di ostacoli: lo sa bene chiunque abbia tentato di perdere gli odiati chili di troppo con diete drastiche o "fai da te". Ecco perché è facile perdersi d'animo e rinunciare. Ma le soluzioni esistono, basta seguire i consigli giusti! Grazie all'esperienza maturata negli anni con i pazienti, in questo libro la dottoressa Maria Makarovic, specialista nel trattamento di sovrappeso e obesità, spiega tutti i segreti del dimagrimento. Con un linguaggio semplice e argomenti scientifici confermati da una ricca bibliografia in appendice, ci insegna come passare all'attacco, evitando le bufale che spesso si trovano in Internet. Con un approccio chiaro ma rigoroso, vengono illustrati nel dettaglio il funzionamento del metabolismo, il ruolo degli ormoni, gli alimenti più indicati per problemi specifici come colon irritabile o cellulite, le proprietà nutritive dei cibi e i parametri più corretti per valutare la propria situazione (peso, misure e BMI). Perché ormai tutti sanno che mantenere il peso forma significa aumentare la qualità e la durata della vita. E rimodellare il proprio corpo grazie a un programma dietetico sicuro può riportare indietro le lancette dell'orologio biologico. Nel volume sono presenti anche le testimonianze di chi aveva perso la speranza di rientrare nella taglia desiderata – e che, grazie al metodo della dottoressa, ha ritrovato il piacere di stare davanti allo specchio – e molte ricette veloci, leggere e gustose (con opzioni vegetariane), per dimagrire senza troppe rinunce e senza perdere il buonumore.

Dall'intestino dipende il benessere di tutto l'organismo, è quindi importante trattarlo con cura. 95 pagine che, con più di 70 immagini, schemi, foto e disegni, trattano con semplicità e rigore scientifico i temi più importanti sull'apparato gastrointestinale. L'eBook si conclude con un utile glossario. Medico in famiglia è una collana di eBook dedicati alla medicina divulgativa. Curato da medici esperti, ogni eBook propone informazioni teoriche e pratiche corredate da numerose immagini, schede e disegni anatomici che facilitano la comprensione e l'applicazione di suggerimenti e tecniche. La collana non vuole sostituirsi al medico che deve rimanere il punto di riferimento al quale rivolgersi, ma rappresenta un valido aiuto per capire le cause delle malattie, capire com'è fatto il nostro corpo, come reagisce, come si difende e come cambia negli anni. I contenuti di Medico in famiglia possono essere utili per riconoscere le malattie ma anche per imparare a descrivere i sintomi con termini appropriati, migliorando così il dialogo con il proprio medico.

In un mercato dove la domanda è spesso inferiore all'offerta, il marketing, con le sue tecniche, cerca di creare un differenziale tra noi e la concorrenza, convincendo il cliente della superiorità dei nostri

prodotti. Per questo il marketing è e rimarrà una disciplina strategica nella gestione del business anche in un settore particolare come il Consumer Healthcare, che deve fare i conti non solo con la congiuntura avversa, ma anche con l'ascesa del "super paziente" sempre più informato e connesso. Per illustrare i mutamenti del mercato e fornire al tempo stesso strumenti operativi di lavoro, il volume è organizzato in sei capitoli, che in maniera agevole portano il lettore dalla lettura dello scenario fino al dettaglio operativo delle principali metodiche di analisi impiegate nel settore CHC.

Fai il pieno di sostanze antiossidanti e superalimenti! Con Super bevande energetiche ti divertirai a preparare squisite "pozioni magiche" da bere a colazione, come aperitivo o per una sana merenda. Traboccanti di vitamine e sali minerali, frutta, verdura e semi oleosi nutrono tutto il corpo, permettendogli di funzionare al massimo delle sue potenzialità. Dando al tuo organismo tutte le sostanze che richiede, queste super bevande ti faranno sentire carico di energia per tutta la giornata. Allegre, piacevoli, e facili da preparare, queste bevande sono comode da consumare a casa o al lavoro: cremosissimi smoothie che faranno la gioia di adulti e bambini, appetitosi succhi di frutta e verdura, cocktail analcolici per un party sano e colorato, "elisir di lunga vita" per ringiovanire... con tutta l'energia del crudo in un bicchiere!

Fa' che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo. Così Ippocrate, il padre della medicina, circa 2.500 anni fa, sintetizzava il suo pensiero sulla relazione tra ciò che mangiamo e la nostra salute. Possiamo essere contenti controllando i nostri appetiti e sviluppando le nostre abitudini di vita positive. Sicuramente ci vorrà un po' di tempo per corrompere la forza di volontà ad abbandonare una cattiva abitudine, ma ci vuole solo un po' di volontà per cominciare una nuova abitudine. A tavola con Ippocrate sottolinea l'importanza di basare la propria alimentazione soprattutto su cibi di origine vegetale, passando in rassegna oltre 140 ricette, correlate da curiosità su ciò che mangiamo e approfondimenti sul mondo culinario."

Imparare a capire come funziona l'organismo e analizzare il proprio stile di vita sono i primi passi fondamentali per migliorare il modo di sentirsi bene nel proprio corpo. Un libro al femminile, lo stile di vita giusto per avere felicità e benessere secondo il medico dei vip. Punto di partenza di ogni programma depurativo e di prevenzione è conoscere il proprio corpo e nutrirsi in modo corretto e sano. Stare bene e mantenersi giovani è l'obiettivo delle donne di tutto il mondo, che ricorrono a diete, bevande naturali e trattamenti purificanti. Il dottor Mosaraf Ali, celebre per le sue cure che integrano la medicina orientale e tradizionale, affronta in questo libro tutti gli aspetti che riguardano la prevenzione, la salute e la bellezza femminile: dal controllo del peso e dai disturbi alimentari alla gestione dello stress, della depressione e degli sbalzi d'umore, dai dolori mestruali alla contraccezione affrontando anche i temi della menopausa, dell'infertilità e della gravidanza. Corredato da fotografie, rimedi casalinghi, esercizi e diagrammi illustrati, questo libro aiuterà tutte le donne a capire e ascoltare il proprio organismo e a interpretarne i segnali per stare bene con il corpo e con la mente.

ePub: FL0015; PDF: FL1773

IL GIORNALE DI SALERNO

118.6

L'ebook contiene le Istruzioni per scaricare la versione Audiolibro (Mp3) Voglio complimentarmi e congratularmi con te per aver scelto di leggere e dedicare un po' del tuo tempo a questo e-book. Hai fatto il primo e il più importante passo verso un nuovo benessere e la pancia piatta che hai sempre desiderato. Leggi attentamente e fai tesoro di tutti i miei consigli e i suggerimenti che ti darò per iniziare quanto prima il tuo percorso verso una forma fisica migliore e un nuovo modo di considerare l'alimentazione nel suo insieme! Tramite questo e-book voglio fornirti gli strumenti che ti saranno utili, se seguiti passo passo, ad ottenere risultati concreti e perdere il peso in eccesso nei punti critici. Leggendo queste pagine imparerai ad organizzare la tua alimentazione; educerai il tuo organismo ad un'alimentazione varia ed equilibrata, ad uno stile di vita sano, imparerai a ridurre lo stress (causa del gonfiore addominale) e ad elevare lo stato d'animo per ottenere risultati reali e duraturi. Questo programma include tecniche e strategie da applicare quotidianamente per fare in modo di cambiare le tue abitudini alimentari, eliminare il grasso in eccesso e il problema del girovita una volta per tutte. Con questo e-book voglio aiutarti a liberarti da tutti i disturbi e i disagi causati dal sovrappeso. La tua forma fisica, il tuo aspetto influenzano il tuo stato d'animo, il tuo modo di agire e quindi ogni aspetto della tua vita. Con il miglioramento del tuo aspetto, migliora la tua immagine e la considerazione che hai di te stesso quindi aumenta di conseguenza anche la tua autostima. In questo ebook trovi: Introduzione 1. I Superfood del Benessere per dimagrire la pancia Ma perché sono così importanti questi antiossidanti? 2. I Superfood del Benessere 3. Il Tè Verde, un Superdrink 4. Suggerimenti in Cucina 5. L'importanza del Metabolismo 6. Alleviare lo Stress 7. Le tue abitudini determinano il tuo stile di vita 8. Se non cambi le cose, le cose non cambiano 9. Esercizio fisico Conclusione Audiolibro e Omaggio

Questo libro nasce da una diagnosi di malattia, la Sclerosi multipla, ma non è un libro sulla malattia, né un'autobiografia... "Strade non tracciate" è un libro sulla Salute e sulla capacità di cambiare per raggiungere il nostro migliore equilibrio possibile. La salute è un modo di essere. E non c'entra affatto con l'aver una malattia, una disabilità oppure un disagio. La salute è ciò che scegliamo di essere, nel nostro presente, con tutti i limiti e i talenti che abbiamo. Diviso in tre parti, Atteggiamento mentale, Alimentazione e Stile di vita, il libro mostra un ventaglio di informazioni utili per riequilibrare il nostro atteggiamento alla vita, descrive il regime alimentare dell'autrice ed esamina ciò che a livello comportamentale l'ha portata verso una direzione di benessere... nonostante la malattia, dimostrando che c'è sempre una scelta!

[Copyright: 7af353018562e673d8f1c02ca751b21b](https://www.amazon.com/dp/B07F353018)