

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

Oltre 1200 gustose ricette per scoprire tutto il gusto di un'alimentazione sana e naturale
Vivi con gusto e in salute! Un libro completo che invita ad alimentarsi in modo equilibrato, sano e gustoso! Sempre più nutrizionisti, medici e oncologi sono d'accordo sul fatto che un'alimentazione a base vegetale sia la scelta giusta da fare per la nostra salute. Purtroppo molti pensano ancora che la cucina green sia priva di gusto, ma il ricchissimo ricettario di Pat Crocker è stato pensato per sfatare questo pregiudizio. Cucinare con agrumi, frutta e legumi freschi, infatti, non solo ci mette di nuovo in contatto con la natura, ma ci regala una quantità incredibile di combinazioni gastronomiche e la possibilità di sfruttare le proprietà nutritive degli alimenti soprattutto se utilizzati nella loro stagionalità. «Fa' che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo», diceva Ippocrate, il padre della medicina, oltre 2500 anni fa, e forse è venuto il momento di dargli davvero ascolto. Non sarò divertente sperimentare piatti vegani e vegetariani, originali ricette per succhi ed estratti salutari, irresistibili e con ingredienti naturali al 100%. Vivere a lungo e in salute è facile con la cucina veg. Naturale, no? Pat Crocker è un'esperta di erbe, autricice di ricettari e fotografa. Ha scritto 17 libri di cucina di successo, che hanno vinto numerosi premi e riconoscimenti. Ha fondato la Crocker International Communications Inc., agenzia di relazioni pubbliche al servizio di società alimentari e di consumo. Vive a Neustadt, Ontario, in Canada. Con la Newton Compton ha pubblicato Le migliori ricette con lo yogurt e i singoli volumi che compongono Le migliori ricette di cucina veg. La cucina vegetariana, Mangio sano cucino vegano, Frullati sani ed energetici, Succhi e centrifughe.

Questo primo libro, Cucinare per la Pace, è pubblicato con questo scopo. Mentre si crea questa serie, compariranno nuove energie e nuovi metodi nella cultura. Esattamente come la creatività fuoriesce da posti inaspettati. Si materializzeranno nuove colonie, ed una vita di buona nutrizione diventerà abitudine. Adottare una dieta vegana è forse una delle decisioni che più ti cambierà la vita per quanto riguarda la tua salute. Ti mostreremo come puoi comunque vegano possa farti comunque godere cibi fritti deliziosi con pochi grassi e zero grassi. Tutto ciò è possibile utilizzando una friggitrice ad aria e questo libro contiene tutto ciò che ti serve per renderti semplice l'espansione della tua cucina vegausando abilmente il potere della friggitrice ad aria. La cosa migliore della friggitrice ad aria è che ti permette di goderti tutte le tue golosità fritte senza sentirti in colpa per averli mangiati. Potrai goderti davvero alimenti fritti ed al forno senza doverti preoccupare di cose come i problemi di peso, il colesterolo alto, ed i problemi cardiaci. La friggitrice ad aria ti assicura anche che i tuoi cibi siano croccanti all'esterno e morbidi all'interno. Questo è importante per gli amanti del cibo. Prendi oggi la tua copia cliccando sul pulsante all'inizio di questa pagina!

Il modo più facile, rapido e gustoso per mantenersi forti e in salute Un frullato di salute! Più di 400 ricette per assaporare frullati buoni e che fanno bene. Una vera e propria bibbia del benessere, perché, come molti di noi sanno, non c'è modo più facile, rapido e gustoso per mantenersi in forma che sorseggiare un frullato. Frutta fresca, spezie, erbe e verdure, una ricca panoramica di ingredienti semplici e sani, per comporre bevande ricche di antiossidanti e vitamine, principi nutritivi e minerali. Un toccasana per ottenere bibbe rigeneranti, tonificanti, rilassanti e curative. Scopri come combinare gusto e leggerezza con un sorso di salute! - Contiene preziose indicazioni per frullati curativi contro infiammazioni, mal di testa, insonnia e molti altri piccoli e grandi disturbi - Schede specifiche per ciascuno degli ingredienti utilizzati: la spiegazione di tutte le virtù benefiche di frutta, verdura, legumi, erbe e spezie - Scopri oltre 400 ricette: frullati alla frutta, alle verdure, con erbe officinali, a base di latte, a base di latte vegetali, caldi e freddi, dessert e cocktail!Pat Crocker è erborista, cuoca e specialista di economia domestica. Da più di 25 anni tiene conferenze e incontri sulle erbe e i problemi di salute, e ha scritto vari libri sull'argomento. Ha vinto numerosi premi internazionali per i suoi ricettari, tra i quali ricordiamo La cucina vegetariana e Succhi e centrifughe, entrambi pubblicati in Italia dalla Newton Compton.

Loving Superfoods

Il metodo per una pelle perfetta e capelli di seta

Pensa e mangia Veg

STRADE NON TRACCIATE - Percorsi di salute e benessere

Supercibi naturali per la salute. Il vostro corpo vi ringrazierà

Le 100 erbe della salute

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' avere 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, describe 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!

Ogni volta che su di un Pianeta viene dimenticata la Verità, esso si avvia verso la più grande sofferenza e l'autodistruzione che tutti possono quotidianamente vedere e toccare con mano. Questo libro contiene la Conoscenza delle vere cause dei problemi e la loro Soluzione ed indica il vero modo di cambiare, ossia cosa e come cambiare.

Quali sono i fattori che mettono a rischio la salute ormonale della donna? E quali i rimedi e i metodi naturali per ridurre o eliminare questi fattori? Ritrova il tuo equilibrio ormonale illustra tutti i problemi legati al sistema ormonale femminile e offre valide soluzioni naturali per risolverli. Il ruolo degli ormoni per la salute e il benessere psicofisico femminile è ormai stato ampiamente accettato, eppure molte donne continuano a soffrire di problemi che potrebbero essere risolti con un approccio naturale fatto di alimentazione sana, stile di vita e integratori naturali. Con Ritrova il tuo equilibrio ormonale imparerai a conoscere l'influenza degli estrogeni sul tuo corpo e a regolane l'equilibrio in maniera naturale. Alimentazione e salute ormonale (acidi grassi essenziali, glucidi e proteine) Le malattie legate agli squilibri ormonali Gli xenostrogeni, un veleno ambientale La prevenzione del cancro al seno L'importanza della vitamina D Curare i disturbi della menopausa

Ricettario Vegano - Salute naturale

La purificazione del corpo

Poker d'Estetica

La cura del pianeta Terra

L'alimentazione intelligente. Il piacere di nutrirsi mangiando

Scopri i super-benefici di una dieta basata sui cibi più salutari al mondo Oltre 300 ricette per integrare le straordinarie proprietà benefiche dei superfood nella nostra dieta I “superfood” sono gli alimenti con la più alta concentrazione di sostanze utili per la nostra salute e possiedono specifiche proprietà benefiche. Bacche, frutti, germogli, semi, alghe, spezie ed erbe, ma anche uova, latticini e pesce, ricchi di proteine e sostanze antiossidanti: conoscerli e saperli combinare permette di assimilarli al massimo i preziosi elementi che ogni singolo superalimento contiene. Tutti gli ingredienti – di cui molti “global” – sono facilmente reperibili anche sul mercato italiano e le oltre 300 ricette proposte, che abbracciano la cucina tradizionale per giungere fino alle tendenze più attuali, sono veloci e di semplice esecuzione, per rendere accessibile a tutti uno stile di vita più salutare. Grazie a questa guida pratica sarà possibile realizzare pasti gustosi, sani ed equilibrati, partendo dalla prima colazione e seguendo tutte le tappe alimentari della giornata, per integrare nella nostra dieta le straordinarie proprietà benefiche dei superfood. Superfood: cosa sono e quali sono? Un manuale per portare a tavola i cibi che fanno davvero bene Ippolita Douglas Scott/Cuoca, buongustaia e connoisseur, cucina per amore e curiosità. Ha organizzato cooking tour in giro per il mondo e pubblicato all'estero molti libri di cucina italiana. Per il nostro mercato ha scritto il libro di ricette e musica Metti i Beatles nella zuppa! e, per la Newton Compton, Curcuma e Zenzero e Le miracose virtù dei superfood. Attualmente sta organizzando un corso di cucina online e scrive, mentre aggiunge erbe e spezie a qualche nuovo, fumante manicareto.

Nato dalla personale esperienza e dagli studi dell'autrice, il metodo di Tarika Lovegarden, anziché limitarsi a istruire il lettore su cosa mangiare e cosa no, lo aiuta ad adattare le conoscenze alimentari più recenti al proprio corpo, al proprio stile di vita e ai propri bisogni. Come? Combinando efficacemente la meditazione e la scienza dell'alimentazione per affrontare i problemi nutrizionali da un punto di vista fisico, psicologico ed emotivo. Ogni capitolo prende in considerazione un aspetto della relazione col cibo: dal fare la spesa al cucinare, dal consumare i pasti a casa al mangiare fuori in situazioni sociali o mondane, dal superare i desideri smodati di cibo al sentirsi soddisfatti con porzioni normali. Le meditazioni di Tarika aiutano le persone a connettersi con la saggezza del proprio corpo, in modo da sapere intuitivamente cos'è adatto a loro. Proprio queste meditazioni sono il segreto del successo poiché aiutano a spezzare le vecchie abitudini e a reimpostare l'alimentazione con amore anziché con il controllo e la privazione.

Cacao puro, avocado, bacche di goji, frutti di acai, papaya, noni, noci macadamia, alga spirulina, clorella, curcuma, ginseng, semi di chia e molti altri, sono straordinari concentrati di salute e benessere che la natura ci mette a disposizione. Permettono al corpo di sviluppare una salute ottimale e per questo vengono definiti “super alimenti”. Ci sono almeno un paio di momenti al giorno in cui i nostri livelli di energia hanno un crollo, il nostro rendimento diminuisce e la stanchezza si fa sentire, a causa di una vita piena e frenetica, aggravata dall'inquinamento e dallo stress ambientale. Ma quando incorporiamo nella nostra dieta quotidiana dei “super alimenti”, con i loro fantastici livelli di vitamine, minerali e proteine veghetti, riusciamo ad affrontare le fatiche della giornata al meglio e con rinnovata energia. Ci accorgiamo che possiamo fare molto di più, fisicamente e mentalmente. Inoltre, cosa da non trascurare, l'umore e l'aspetto fisico ne traggono giovamento. Ogni alimento viene descritto in dettaglio, con l'aggiunta di una ricetta semplice e deliziosa, affinché migliorare le proprio abitudini alimentari e nutrirsi in modo sano diventi un gustoso divertimento.

Le tre alghe più preziose

La medicina tibetana. 5000 anni di esperienza per vivere a lungo e in salute

Rapporto 2004. Salute e globalizzazione

Nutriceutica il potere dei supercibi

50 super alimenti

Succhi e centrifughe

Un'ampia selezione di ricette, ideate dall'autrice, cotte e crude, agrodolci e umesi; con l'utilizzo di alghe marine e spirulina. Formaggi vegan, preparazioni e condimenti, piatti ricchi suddivisi in: pasta, cereali, proteine, agrodolci, pizze. Infine dolci e dessert: torte, dolci, crepè, gelati, sorbetti, aspic e semifreddi. Illustrato con le immagine fotografiche realizzate dall'autrice stessa, un lavoro fotografico vivace e ricco di colore. Arte Cucina, ricette vegan biologiche senza glutine.

Manuale pratico per chi ha problemi alla vista e per chi vuole prevenirli. Con oltre 30 esercizi

“Pensa e mangia Veg” può essere spunto di riflessione per chi cerca la salute e l'armonia tra corpo, mente, anima e spirito, sulla base della considerazione di come siamo strutturati e delle leggi che regolano l'universo, il cammino umano e il karma. La prerogativa del libro è considerare l'importanza dell'alimentazione per tutti gli aspetti, dallo spirituale (al di là dell'appartenenza o no ad una specifica religione) al fisico, dalla necessità di conoscere i principali tipi di cibo e le conseguenze che comporta nutrirsi di un alimento piuttosto che di un altro, ai risvolti che vi sono dietro agli allevamenti intensivi e senza rispetto per gli animali, per madre Terra e quindi per noi. I corpi sottili, il corpo materiale, i nostri pensieri tutto dipende da quello che mangiamo. Conoscere gli effetti dei diversi cibi in ogni risvolto del nostro essere, ci porta ad una maggiore consapevolezza nelle scelte alimentari, per noi e i nostri figli.

Miglio crudo

Il Mangiavegano 2017

Verità e soluzioni

Scopri l'alimentazione crudista e naturale, per essere in forma e in salute

Scopri quali sono i 10 supercibi che guariscono. Puoi avere energia, lucidità mentale, una pelle stupenda, vitalità sessuale, un sistema immunitario forte. Proteggi i tuoi figli dai veleni ambientali.

Vivere vegetariano For Dummies

Una raccolta completa e competente, a colta, delle pratiche e dei rimedi naturali che la natura e la scienza ci mettono a disposizione. Capita spesso, sempre pi ù spesso, di chiedersi se i farmaci che ci troviamo a prendere per i nostri piccoli disturbi siano davvero necessari, se non ci siano alternative pi ù dolci, con minori effetti collaterali e, magari, ugualmente efficaci. In questo libro Ciro Vestita, con Stefano Filippini, ci fornisce uno strumento davvero esauritivo per affrontare i nostri disturbi con l'aiuto della natura e, ancor di pi ù, ci insegna a prevenire molti problemi attraverso un'alimentazione corretta, misata, etica, e libera da molti pregiudizi e leggende che fanno parte della quotidiana disinformazione sul cibo alla quale siamo tutti esposti. Attraverso le tre sezioni, Erbe, Alimenti e Disturbi, è quindi possibile cercare i propri interessi e le proprie necessità a, trovando ogni volta spiegazioni chiare e consigli utili e certamente questo volume pu ò essere semplicemente consultato per parole chiave, in modo da trovare rapidamente le risposte che cerchiamo. Allo stesso tempo, per ò scorrendo le illustrazioni delle diverse piante e addentrandosi nella lettura, questo in salute senza farmaci si rivela un libro interessantissimo alla lettura integrale raccontando, oltre alle informazioni scientifiche, storie e leggende che ruotano intorno ai mondo degli elementi della natura. Un vero e proprio “zibaldone” moderno da scorrere con piacere e tenere poi a portata di mano per le piccole esigenze e le curiosità a quotidiana. Perch è, se i farmaci restano fondamentali per la nostra salute, a presi con il giusto criterio restano fondamentali per la nostra quali à di vita, vivere in modo pi ù naturale, evitando l'abuso di medicine, è facile, economico e un vero regalo per il nostro corpo.

Lo scrittore affronta un argomento molto delicato e dibattuto come l' alimentazione e la prevenzione delle malattie. Si è dedicato a un ' imponente ricerca su argomenti quali salute e longevità . Questo libro è frutto di questo lavoro, ove sono espote le verità a che nessuno vuole raccontarti, affrontando con una chiave rivoluzionaria il problema delle malattie degenerative, della vecchiaia e trovando soluzioni per giungere a un ' inaspettata longevità . Un argomento che per essere sufficientemente esauritivo occorrerebbero migliaia di pagine o raccolte di libri. Si tratta di un ' essenziale sintesi di quanto la nostra civilt à pu ò fare per prevenire le malattie e vivere al pi ù lungo possibile seguendo semplicissime abitudini alimentari e comportamentali. La medicina ufficiale non ha avuto ancora il coraggio di affrontare e risolvere questo tema cruciale della longevità à, negando molti di noi che possono vivere bene oltre 100 anni seguendo una particolare disciplina alimentare e comportamentale. Esiste veramente un orologio biologico incontrovertibile nel ' uomo o sono gli stili di vita errati ad accelerare il corso delle lancette?

Un vero e proprio tesoro a portata di mano che merita di essere riscoperto, valorizzato e sfruttato. Per sentirsi bene ogni giorno. Che cosa sono i superfood? Quali sono le loro caratteristiche? Come si possono utilizzare? Un libro utile, semplice e chiaro per conoscere le propriet à nutrizionali di molti cibi che, per le loro particolari caratteristiche, sono chiamati " superfood " . Non solo esotici, questi alimenti speciali, tutti da scoprire, sono presenti anche nella dieta mediterranea. Con tante ricette gustose per sfruttarne tutti i benefici.

La cucina integrale

Per la salute e il benessere - Con semplici e appetitose ricette

chiunque voglia perseguire la realizzazione del proprio sé curando il corpo così come la mente e le emozioni, per il raggiungimento che il proprio animo vuole al fine della realizzazione più importante, la guarigione, quello stato di armonia con il tutto, nell'ordine della Natura. Le sue parole sono piene di verità e profondità. Ha già sperimentato molte cose ed è un amico che offre ispirazione e una persona straordinaria. Sa che con l'atteggiamento giusto e la spinta necessaria all'autoconoscenza di sé, tutto è possibile.

Tutti i locali vegani d'Italia È facile mangiare vegano se sai dove andare! La prima guida indispensabile per mangiare vegano in Italia Nel nostro paese è in vertiginoso aumento il numero di coloro che si avvicinano a uno stile di vita vegetariano e vegano. Ma se per un vegetariano andare al ristorante e trovare qualche buona pietanza priva di carne non è così complicato, nella maggioranza dei casi lo è per un vegano. A meno di accontentarsi di una triste insalatina, di qualche verdura grigliata, o di uno spaghetti al pomodoro, uscire a cena per chi ha deciso di escludere ogni forma di derivato animale dal proprio piatto può essere un'esperienza deprimente, invece che un momento gioioso e appagante... Il Mangiavegano è la prima guida per chiunque abbia deciso di voler bene agli animali, a se stesso e al pianeta, senza dover per questo rinunciare al gusto e alla soddisfazione del palato. Oltre 400 indirizzi divisi per regione tra ristoranti, pizzerie, bistrot, fast-food, gelaterie, pasticcerie e tutti i locali della ristorazione vegana, con descrizioni, informazioni su menu, prezzi, orari, gestione e tutto ciò che è necessario sapere. Fare un'esperienza gastronomica ricca, soddisfacente e naturale è facile se sai dove andare! Martina Donatilavora nell'editoria da vent'anni, vive a Firenze. Adesiva al pensiero antispesista e ha uno stile di vita il più possibile cruelty free. Nel 2015 ha pubblicato, sempre con la Newton Compton, il libro Keep calm e diventa vegano.

Il veganismo, alimentazione vegetariana e alimentazione vegana, perché essere vegani, i nutrienti fondamentali nella dieta vegana, dove trovare le vitamine e i sali minerali, la cottura degli alimenti, vivere vegano al di là del cibo, mangiare fuori casa, i cibi di stagione, i bambini vegani, un accurato ricettario e tanto altro ancora in un eBook di 128 pagine semplice e completo. Salute Naturale è la collana di manuali pratici di medicina olistica: conoscenza, tecniche e rimedi naturali per capire e curare il corpo e lo spirito. Manuali fatti con rigore, per comprendere che la miglior cura è prevenire, prevenire è conoscere, conoscere è cambiare. La miglior cura è amarsi seguendo uno stile di vita sano, senza dogmi, vivendo la vita. La miglior cura è mangiare bene nella giusta quantità e varietà, consapevoli di quello che mettiamo in bocca. La miglior cura è usare bene il corpo che ci accompagna: camminare, nuotare, respirare, emozionarsi. La miglior cura è libertà di amare, per muovere l'energia incontenibile che sussurra dentro di noi.

Sette stili di bellezza giapponese

I magnifici 20 e le ricette

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

Le migliori ricette di cucina veg

Occhi in salute

Io mi voglio bene

E' possibile difendersi dall'inquinamento ambientale, e prevenire i rischi legati alla salute? Sì, se iniziamo a conoscere gli alimenti che guariscono e ad integrarli nella nostra dieta. Sin dai tempi antichi si sapeva che il cibo non era soltanto il boccone che si doveva ingoiare per saziare la fame. Il cibo era un dono venuto dal cielo, o reso sacro come nella liturgia del pane. Il nostro obiettivo è quello di aiutare a scoprire i benefici i super cibi studiati dalla ricerca nutrizionale in modo efficiente e basata sulla scienza. Le informazioni sono rivolte sia al grande pubblico che agli operatori olistici, istruttori fitness, dietisti, ecc. In nessun caso sostituiscono il parere medico sanitario.

Viviamo in un mondo estremamente complesso e abbiamo bisogno di pensare e agire all'altezza dei tempi. Solo considerando i problemi nella loro globalità e nelle loro inter-relazioni possiamo riscoprire empaticamente parte di un tutto. "Appartengo alla Terra. E come me tutta l'umanità e ogni forma di vita. Piante e foreste, frutti e fiori, e ancora fiumi, monti, animali d'ogni specie e tutto ciò che il lavoro

Mangiare «buono e sano» non solo è possibile, è anche semplice, afferma Marco Bianchi: basta conoscere gli alimenti. Io mi voglio bene nasce dal desiderio di condividere questo sapere, perché se «siamo quello che mangiamo» (e lo siamo) è davvero fondamentale approfondire il discorso. Marco lo fa in due modi. Innanzitutto, da scienziato: racconta tutto ciò che avremmo voluto sapere sui cibi e non ci hanno detto, dai benefici che portano al nostro organismo alle malattie che ci aiutano a prevenirle, dai nutrienti che contengono alla loro interazione con il nostro genoma. In secondo luogo, da chef: per questa occasione ha aperto il suo ricettario e ha estratto i piatti che più rappresentano la sua idea di cucina del benessere. Tra ricette completamente nuove, rinnovate, ripensate e grandi classici, ha riunito in questo libro più di 300 idee per portare in tavola la salute in tutte le forme immaginabili. Per mettere un po' d'ordine in questa massa enorme di conoscenze e spunti, Marco ha suddiviso lo ha diviso bene in dieci capitoli, ciascuno dedicato a un alimento: scopriremo le mille virtù di semi e frutta secca e i superpoteri dei cereali integrali (con e senza glutine); impareremo a scegliere le proteine più salutari, zigzagando tra il pesce azzurro ci i formaggi (e non); smaschereremo gli insospettabili legumi, che siamo abituati a considerare «cibo povero» e non lo sono affatto, e ci stupiremo nel trovare un numero pressoché infinito di alleati di ogni colore tra le fila di frutta e verdure. Capiremo infine come rendere voluttuoso il benessere: a tavola, perché con cioccolato e liquirizia alla mano si possono realizzare piatti strepitosi e convincere anche i più reticenti a seguirci in questa avventura. Volevsi bene in cucina, in fin dei conti, altro non è se non questo, un'avventura. Si tratta di avere voglia di provare, per ricevere in cambio la consapevolezza che i piatti della salute sono gustosi, divertenti da preparare, adatti a tutta la famiglia e, per di più, ci aiutano a stare bene. Questo libro è una chiamata ai fornelli: pronti a mettervi in gioco e a scoprire quanto sapere e prelibata può essere la salute?

Esercizi per alleneare la vista e fare a meno degli occhiali

Le miracolose virtù dei superfood

Vegan Ti Amo

Depurazione Olistica

Meditazioni sul frigorifero

Vegan vegetariano verso il crudismo

Il meglio della frutta e della verdura in 350 sane e deliziose ricette La frutta ti aiuta a stare bene! Chi non ha provato e apprezzato almeno una volta nella vita i bene ci effetti di un succo di frutta? Rinfrescanti, dissetanti, tonificanti, energetici, salutari, succhi e centrifughe sono un contributo essenziale ma economico per la nostra salute. In questo libro troverete 350 ricette (incluse quelle per realizzare alcuni imperdibili frozen) in cui combinare tra loro ingredienti freschi e di stagione, per coniugare gusto e benessere. Una guida indispensabile per tutti coloro che vogliono assicurarsi un modo piacevole per assumere la quantità di frutta giornaliera richiesta da una dieta equilibrata. Contiene una guida ragionata ai benefici curativi e preventivi ai disturbi più comuni. Frutta & Verdura Tonici per il cuore Aperitivi e digestivi Amari ed elisir Stimolatori del sistema immunitario Potenza muscolare Per il sistema nervoso e l'apparato respiratorio Contro lo stress Ricostituenti Depurativi Smoothies Cocktail e punch Frappè, gelati, sorbetti e ghiaccioli Pat Crocker è erborista, cuoca e specialista di economia domestica. Da più di 25 anni tiene conferenze e incontri sulle erbe e i problemi di salute, e ha scritto vari libri sull'argomento. Ha vinto numerosi premi internazionali per i suoi ricettari, tra i quali ricordiamo La cucina vegetariana e Succhi e centrifughe, entrambi pubblicati in Italia dalla Newton Compton.

Un percorso graduale per cambiare stile alimentare, e passare a frutta, verdura e semi crudi. Ogni capitolo è un passo in avanti per restare in forma e in salute, alla luce degli studi più recenti e in ambito di alimentazione a base vegetale e raw food a livello internazionale. Una guida per essere informati su come funziona il nostro organismo e come rispettare i suoi complessi e delicati meccanismi; praticare le giuste associazioni alimentari ed evitare i cibi raffinati a favore di quelli «vivi». Con un'ampia proposta di pratiche (digiuno igienista, respirazione energetica, disintossicazione) ed esercizi di rilassamento e meditazione. Per tutti coloro che vogliono restare in forma. Agli onnivori che vogliono disintossicare l'organismo, ma non sanno decidersi. Ai vegetariani che abbondano in latticini e dolciumi. Ai vegani che esagerano con il glutine e consumano solo sporadicamente frutta e verdura crude. A chi vuole diventare crudista ma non sa come cominciare. Con oltre 90 buone ricette adatte alla fase di transizione e a quella crudista vera e propria. 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.

Spirulina, fucus e wakame

Liberarsi per sempre dai problemi di peso e dai disordini alimentari

Ritrova il tuo equilibrio ormonale

Il testo mira ad essere uno strumento non solo d'informazione, ma anche di crescita culturale per quegli studenti che hanno già varcato la soglia del secondo millennio. La prima parte svolge, in modo ampio e organico e con un linguaggio chiaro ma nello stesso tempo rigoroso, diversi argomenti connessi col mondo giovanile, come l'alcol, La droga, Il tabacco; illustra pure gli avvenimenti che stanno ancora adesso coinvolgendo il mondo, quali La questione palestinese e Il terrorismo islamico; esamina, inoltre, alcuni grandi temi di attualità, tra cui L'educazione ambientale, La globalizzazione, La fecondazione assistita, La clonazione, Gli O.G.M., L'eutanasia, ecc. La seconda parte del volume riguarda lo studio dell'ordinamento della Repubblica italiana, nel quadro delle libertà e delle garanzie costituzionali, preceduto da quello delle vicende storico-politiche che l'hanno determinato. Approfondisce, poi, i principi ispiratori, i diritti e i doveri dei cittadini, e l'ordinamento della Repubblica. L'ordine dei temi trattati non è vincolante: ogni argomento è svolto in modo ampio e relativamente autonomo, per cui la successione delle tematiche può essere modificata. Il testo è corredato da note, contenute entro limiti di stretta funzionalità e da proposte di lavoro che si fondono i seguenti obiettivi: a) comprendere gli argomenti; b) sviluppare le conoscenze linguistiche; c) approfondire alcuni problemi di natura storica, sociale o scientifica, suggeriti dal testo; d) realizzare lavori singoli o di gruppo. I caratteri chiari e vari e l'impaginazione ariosa e accattivante sono un sicuro stimolo alla lettura.

Ricchi in vitamine, sali minerali, aminoacidi essenziali e proteine, acidi grassi e antiossidanti, i Superfoods sono alimenti che hanno un enorme potenziale nutritivo e di guarigione. Si mangiano possibilmente crudi - ad esempio frullati o in aggiunta alle pietanze - affinché tutti i nutrienti in essi contenuti agiscano con la massima efficacia. Ma anche cotti rimangono eccezionali e sono graditi ospiti nelle ricette di tutti i giorni. In questo agile manuale ogni Superfood, esotico o di uso comune - le alghe spirulina e clorella, i funghi reishi e maitake, la curcuma, lo zafferano, lo zenzero, le polveri baobab, maca, matcha, schisandra e vaniglia, le bacche goji e gelso, il mirtillo, il maqui, la chia, la canapa, l'aloe, l'olio di cocco, lo xilitolo, il cacao, il cavolo nero, lo spinacio, per citarne solo alcuni -, è descritto nel dettaglio e accompagnato da gustose ricette di facile realizzazione. Scoprirete così come utilizzarli al meglio, in cucina o anche per la cura della vostra salute, come potenziamento delle difese immunitarie o supporto nella cura di alcune patologie.