

## Combinazioni Alimentari Rimedi Naturali

**Dalla tradizione popolare i rimedi naturali con quello che abitualmente si trova nella dispensa della nostra cucina. Un manuale di pronto soccorso naturale da tenere sempre a portata di mano.**

**Un prontuario dei sintomi più comuni e frequenti, con i relativi rimedi che la natura ci offre, dall'omeopatia alla fitoterapia, dall'idroterapia a un'alimentazione sana, per ritrovare il benessere in modo naturale e migliorare il proprio stile di vita.**

**Il trattamento dietetico dell'artrite**

**Rimedi naturali da preparare in casa**

**Prurito da cani - Una guida ai rimedi naturali per cani con problemi cutanei**

**Combinazioni alimentari per la salute**

**Nutrizione corretta in gravidanza, allattamento e svezzamento**

Il tuo cane si gratta? Ne hai abbastanza di andare dal veterinario per ricevere cure che danno sollievo solo temporaneamente, dovendo poi tornare ogni volta per fargli fare iniezioni e prescrivere compresse? Ti preoccupano gli effetti collaterali che questi farmaci potrebbero avere sul tuo cane a lungo termine? Questo libro ti illustrer à come aiutare il tuo cane utilizzando terapie naturali, non soltanto per eliminare il prurito, nella maggior parte dei casi, ma anche per migliorare la sua salute generale. Impara a conoscere alternative sicure e naturali ai farmaci, trattamenti antipulci naturali e i benefici dell'utilizzo di erbe medicinali, rimedi omeopatici, essenze floreali e integratori alimentari, unitamente a una dieta salutare e scopri come tutto ci ò possa aiutare il tuo cane a risolvere il "temuto" prurito. Troverai informazioni riguardo ai disturbi pi ù comuni che causano prurito, dalle allergie alle infezioni da lieviti, e tutto quello che c' è in mezzo. Se al tuo cane è stata diagnosticata un'allergia o la roгна, impara quali accorgimenti puoi adottare per risolvere il problema utilizzando i metodi naturali illustrati in questo libro. Se, invece, al tuo cane non è stato diagnosticato un disturbo specifico, ma si gratta costantemente o passa ore a leccarsi le zampe, le informazioni contenute in questo libro ti aiuteranno a capire da cosa potrebbe essere causato il prurito. Impara ad aiutare il tuo cane in modo naturale e senza spendere una fortuna. Come naturopata per animali vedo molti cani con problemi cutanei e negli ultimi 20 anni sono riuscita ad aiutare molti di essi utilizzando i metodi naturali illustrati in questo libro. Spero quindi che possano essere di aiuto anche per il tuo cane.

Sei stanco di sentirti stanco? Allora è giunto il momento di fare qualcosa. Fin troppe persone vivono la loro vita pensando di essere in salute e sentirsi bene per la maggior parte del tempo. Ma quei disturbi e quei dolori NON sono dei normali segnali dell'invecchiamento e ci sono alcune semplici azioni che puoi compiere per iniziare a sentirti sempre ALLA GRANDE.

Questo libro è scritto da una naturopata qualificata che nel corso degli anni ha aiutato molte persone a migliorare il proprio stato di salute in modo naturale compiendo semplici scelte di vita salutari. Quando si compie il cambiamento verso uno stile di vita pi ù sano, molte persone non sanno da dove iniziare e questo libro fornisce delle linee guida evitando il gergo tecnico. Impara le combinazioni alimentari per una migliore digestione, l'equilibrio acido-basa per aiutare a ridurre le infiammazioni, il sano introito proteico, le alternative ai latticini, la germinazione di semi e cereali, i superfood e le erbe. Metodi naturali per pelle, sistema linfatico, fegato, colon e cuore in salute. Segui i cinque giorni di disintossicazione per aiutare l'organismo a purificarsi dalle tossine. Sono inoltre incluse ricette sane senza zucchero, vegetariane e vegane.

I granuli che ci curano e ci quariscono senza effetti collaterali

Antologia delle Diete - Salute naturale

Cambia la tua vita, pasto dopo pasto

Prevenire e curare la stitichezza con i metodi naturali

Le risposte della scienza igienista. A ogni sintomo un rimedio

Un ricco volume di facile consultazione, in cui sono raccolte informazioni, ricette, indicazioni pratiche e consigli per curare i più frequenti disturbi e malesseri, e più in generale ogni problema di salute, facendo ricorso alle principali terapie naturali. Quelle terapie che hanno alla loro base prodotti provenienti dal mondo vegetale e minerale, come le piante, l'acqua e varie tipologie di terra. Il tutto arricchito da indicazioni precise per una corretta alimentazione. Tutte le cure, oggi sempre più diffuse, che si basano su tradizioni e conoscenze antiche: dalla fitoterapia, con le virtù terapeutiche di tisane, decotti e oli essenziali, all'omeopatia, per la quale è importante individuare i sintomi e le sostanze attive; dall'idroterapia, pratica facilmente applicabile anche in casa, ai fiori di Bach, per il recupero di un buon equilibrio psicofisico.

Una descrizione accurata, con valutazioni dei pro e dei contro e menu descrittivi, di tutte le diete più conosciute e praticate: a zona, Atkins, Beverly Hills, del gruppo sanguigno, dissociata, low carb, macrobiotica, mediterranea, Mességué, Montignac, punti, Scarsdale, South Beach, vegetariana, Weight Watchers, del minestrone, iperproteica e tante altre 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.

Aloe la pianta che cura

Manuale pratico di rimedi naturali

Il libro completo dei rimedi naturali

La pelle e i cosmetici naturali

La salute con i succhi di frutta e verdura

*Molte persone sono alla ricerca di alternative nella naturopatia alle sostanze chimico-sintetiche della medicina tradizionale. Questo libro offre una sintesi di preparati e rimedi naturali comprovati. All'inizio dei rispettivi capitoli, le malattie vengono descritte brevemente e in modo comprensibile anche per i "profani" della medicina; in seguito si viene a conoscenza dei rimedi casalinghi di comprovata efficacia, le miscele di tè, le linee guida nutrizionali, le piante medicinali, i sali di Schüssler e i rimedi omeopatici. Questo libro è adatto come manuale per medici "profani" per l'auto-medicamento, ma anche per medici e terapisti, al fine di raggiungere una prescrizione o una consultazione nella medicina naturopatica di successo sulla base della diagnosi.*

*L'alimentazione influisce sulla nostra energia, sul nostro umore, sul sonno e sulla stessa aspettativa di vita e può prevenire molte delle malattie che affliggono la società odierna. Il cibo che ingeriamo diventa parte stessa di noi, eppure la scienza dell'alimentazione non è sempre chiara e diventa difficile capire, tra tutte le opinioni diffuse, quale sia la strada giusta.Cambia la tua vita pasto dopo pasto è un manuale rivolto a tutti coloro che si sentono confusi e che vogliono migliorare la propria salute e la propria vita con cognizione e consapevolezza. Con grande accuratezza scientifica e chiarezza espositiva, Cristian Ortle ci offre una panoramica degli alimenti a nostra disposizione, spiegandoci quali sono i nutrienti di cui avremo bisogno e in quali quantità, e scardina determinate credenze a proposito di alcuni preconcetti non più validi. Migliorare la nostra alimentazione vuol dire migliorare ogni aspetto della nostra vita, e questo manuale ci insegna finalmente a farlo.*

*Case study, naturopatia, fitoterapia, omeopatia ed un sollievo immediato.*

*Natura Medicatrix*

*Il giusto respiro*

*Qui touring*

*Rimedi semplici e naturali*

**Il Dr. Francesco Catone, Dottore ma non medico e Naturopata con certificazione internazionale IPHM, con gioia ed immensa passione illustra, a partire da un case study, i più efficaci rimedi naturali ad oggi sperimentati contro il mal di testa.**

**Il cibo e il peso, di quanto cibo abbiamo bisogno, la dieta appropriata, mangiare e dormire, le stagionalità di frutta e verdura, le calorie necessarie, le combinazioni buone e cattive, come funziona la digestione, digerire con le erbe e tanto altro ancora in un eBook di 96 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.**

**Rimedi semplici e naturali per curare i disturbi più comuni con la natura e l'antico sapere**

**Proteggere i bambini da adenoidi ingrossate, allergie, infezioni respiratorie ricorrenti e altre patologie**

**Il mio prontuario di Naturopatia**

**Prevenire e curare il raffreddore con i rimedi naturali**

**Alimenti, ricette e preparazioni curative per migliorare la qualità della vita**

INDICE DEI CONTENUTI
Produzione Introduzione
1 Classificazione dei generi alimentari
2 Digestione degli alimenti
3 Combinazioni giuste e combinazioni sbagliate
3.1 Le combinazioni tra acidi e amidi
3.2 Le combinazioni tra proteine e amidi
3.3 Le combinazioni tra proteine e proteine
3.4 Le combinazioni tra proteine e proteine
3.5 La combinazione tra grassi e proteine
3.6 Le combinazioni tra zuccheri e proteine
3.7 Le combinazioni tra zuccheri ed amidi
3.8 Mangiando meloni
3.9 Il latte va consumato da solo
3.10 I dessert
4 Digestione normale
5 Come combinare le proteine ... per la cena
6 Come combinare gli amidi ... per il pranzo
7 Come mangiare la frutta ... per la colazione
8 Un'insalata al giorno
9 Schema alimentare per una settimana
9.1 Men ù per la primavera e per l'estate
9.2 Men ù per l'autunno e l'inverno
10 Come curare l'indigestione
APPENDICE
Alimentazione di cibi crudi
Le proteine
Ghiottoneria e iperalimentazione
Mangiate solo due pasti al giorno
Regole alimentari
Masticare il cibo
Dimenticate il sale
Acqua pura
Non bevete durante i pasti
Cosa aspettarvi dal miglioramento della dieta

Scopi i principi naturali che regolano la crescita di un bambino. Sensibilità à , calma e dedizione sono indispensabili per crescere un bambino sano e felice, in modo amorevole e secondo natura. Questo libro è una guida pratica, concreta e di facile consultazione, che fornisce tantissimi consigli ai genitori, ai nonni e a tutte le persone che si prendono cura di un piccino nei suoi primi 6 anni di vita. Dalla nascita ai 6 mesi: l'importanza fondamentale dei primi giorni e delle prime settimane; come superare eventuali dubbi e incertezze; Da 6 a 12 mesi: lo sviluppo psicofisico e cognitivo del neonato; Da 1 a 3 anni: indicazioni semplici e concrete per far crescere un bimbo sano, sereno ed equilibrato, nel rispetto delle sue naturali tappe evolutive e dell'ambiente; Da 3 a 6 anni: gioco, creativit à , attivit à fisica e socializzazione... un po' di disciplina e qualche regola per prepararsi alla scuola primaria. In questo libro: Come il pi ù indifeso dei cuccioli diventa una creatura autonoma ed evoluta; il linguaggio, le nuove capacit à , il gioco e l'attivit à fisica; L'alimentazione e lo stile di vita sani e naturali; il benessere, la salute e i rimedi naturali in et à pediatrica

Rimedi naturali casalinghi - Manuale pratico di pronto soccorso casalingo

Curarsi con frutta e ortaggi

il benessere con le combinazioni alimentari e i cibi disintossicanti

La farmacia ayurvedica

**La farmacia ayurvedica è un vero e proprio pronto soccorso a base di erbe e spezie ayurvediche da preparare tranquillamente in casa per i disturbi più comuni. Zenzero, cannella, curcuma o cardamomo: gli ingredienti utilizzati sono quelli spesso usati anche in cucina, facilmente reperibili in erboristeria. Con oltre 100 ricette fitoterapiche, La farmacia ayurvedica ti aiuterà a risolvere in modo naturale disturbi quotidiani come raffreddore, problemi digestivi, malattie della pelle, mal di testa o rinite allergica. Oltre alla preparazione di infusi, decotti e altri tradizionali rimedi dell'ayurveda, troverai vari programmi di prevenzione per la salute intestinale, il sistema immunitario e per dormire bene la notte, mentre uno specifico capitolo presenta rimedi rapidi per la dentizione del bambino. La farmacia ayurvedica è un utile riferimento per trarre beneficio da una delle più antiche tradizioni mediche del mondo, in casa e per tutta la famiglia.**

**"Il giusto respiro" ci ricorda come nella vita frenetica di oggi si diano per scontate molte cose, prima di tutto le malattie dei nostri figli. Il pensiero dominante ci porta a pensare che problemi come le allergie, le adenoidi, i denti storti, i raffreddori frequenti, il russamento, l'asma e i disturbi dell'apprendimento siano il destino naturale di tutti i bambini, che difatti affollano le sale d'attesa di pediatri, otorini e neuropsichiatri come se fossero a una festa di compleanno. Ma siamo sicuri che le cose stiano davvero così? Gli studi epidemiologici dimostrano che questi problemi sono in netto aumento nei Paesi occidentali (in gran parte inurbati e tecnologizzati), ma lo stato di salute pediatrico non è spostato dalle malattie acute infettive a quelle croniche caratterizzate da risposte alterate del sistema immunitario; denominatore comune di tale fenomeno pare essere l'alterazione degli automatismi di respirazione e di deglutizione nei bambini piccoli indotta dal nostro stile di vita poco indicato e dai nostri ritmi artificiali. Ne "Il giusto respiro" si fa il punto della situazione con argomenti vecchi e nuovissimi, proponendo tantissime soluzioni pratiche per il trattamento domiciliare del bambino adenoidico allergico, la cura del quale è affidata a una famiglia non più passiva dispensatrice di pasticche bensì attiva somministratrice di cure e stimoli funzionali necessari alla crescita naturale e equilibrata dei propri bambini.**

**Disintossicarsi in 7 giorni. Ricoquistare una naturale vitalità con un programma semplice ed efficace**

**Bambini sani e felici For Dummies**

**Il Libro completo per la combinazione dei Cibi - Come combinare gli alimenti per una salute ottimale**

**Supercibi naturali per la salute. Il vostro corpo vi ringrazierà**

**Preparazioni e rimedi comprovati**

Un nuovo modello alimenare per guadagnare in benessere e forma fisica: associare gli alimenti in modo corretto puo' diventare una buona abitudine, semplice da mettere in pratica grazie a chiari criteri e schemi dietetici come quelli proposti nel volume.

Combinazioni alimentari. Associare correttamente gli alimentiCombinazioni alimentari. Salute è... associare correttamente gli alimentiGiunti EditoreCombinazioni alimentariGiunti Editore

Combinazioni Alimentari - Salute naturale

Mangiare bene e sano

Combinazioni alimentari. Salute è... associare correttamente gli alimenti

Combinazioni alimentari

Dizionario di salute naturale

*Gli alimenti possono essere la base e il sostegno di ogni terapia anche perché, al contrario di molti farmaci, vengono riconosciuti immediatamente dal nostro organismo. Questo volume descrive le peculiarità, le cause e gli effetti di moltissimi disturbi, individuandone le possibili risoluzioni attraverso l'impiego terapeutico di cibi e alimenti. Organizzato alfabeticamente per facilitarne la consultazione, vuole essere soprattutto un manuale pratico, utilizzabile nelle circostanze più comuni e in grado di suggerire nti volta in volta i rimedi immediati o i comportamenti da tenere e da evitare. Con la consapevolezza che dalla natura possa venire tutto ciò che ci serve per migliorare la qualità della nostra vita.*

*I rimedi omeopatici attivano le capacità del nostro corpo di reagire a disturbi e malattie stimolando la guarigione senza produrre effetti collaterali.*

*Il libro dei rimedi macrobiotici*

*I cinque tibetani*

*Vitamine. Il succo della vita*

*Mal di testa: rimedi. I più efficaci rimedi naturali.*

*Combinazioni alimentari. Associare correttamente gli alimenti*

I rimedi naturali possono essere dei validi aiuti per il mantenimento di un buono stato di salute, hanno il pregio di non dare effetti collaterali e possono anche essere utili per sostenere una terapia farmacologica stressante per l'organismo. Con questo libro l'autrice mostra come alcuni dei farmaci comunemente presenti nelle nostre case possono essere sostituiti da alimenti, rimedi naturali o semplicemente dal cambiamento di quelle abitudini che innescano o peggiorano un disturbo. Un prontuario semplice da consultare e ricco di consigli per imparare a curarsi utilizzando i doni della Natura. Contenuti dell'ebook .
Medicine dall'orto: il limone .
Il miele per la tosse .
Un'alternativa agli antiacidi: verbena e camomilla .
Migliorare la qualità del sonno con Fiori di Bach, olii essenziali e alimenti giusti .
Depurazione del fegato .
Antinfiammatori naturali .
Rimedi per la salute del cavo orale .
Rimedi per i problemi del ciclo mestruale .
Rimedi per la nausea da farmaco

Non esistono "malattie" quanto piuttosto "deviazioni" dallo stato naturale di salute, come ci spiega la scienza igienista. Il sistema immunitario è l'unico vero regista del film chiamato "salute". Tutti i suggerimenti che l'autore ci propone, sono strumenti per restituire la regia della nostra salute al sistema immunitario, mettendolo nelle condizioni di lavorare al meglio e senza interferenze debilitanti. Grazie a questo dizionario, possiamo scoprire quali sono i cibi più adeguati per affrontare il "sintomo" che ci riguarda, e non solo: Vaccaro indica anche alcuni esercizi fisici, rimedi naturali ecc. che possono essere associati in maniera sinergica alla dieta alimentare proposta. Le sagge parole che leggiamo in questo dizionario di salute naturale non hanno la pretesa di "sezionare" né di "guarire" la malattia, pur parlando di "sintomi" per necessità di contenuti, quanto piuttosto di risvegliare nel lettore la sua innata e spontanea capacità di ripristinare la salute.

I rimedi omeopatici fondamentali

Prevenire il colesterolo. A tavola con i rimedi naturali

Semplicemente sani - mangiare bene, vivere bene e sentirsi alla grande!