

## E Dei Cibi Fermentati

*Quello che mangiamo può aiutarci a stare bene e prevenire problemi di salute e la ricerca dimostra ogni giorno il ruolo fondamentale che il nostro microbioma gioca nel mantenerci sani, giovani e in forma. Il segreto per un microbioma sano sono i cibi probiotici. Kefir, verdure fermentate, pane a lievitazione naturale sono solo alcuni dei cibi che possiamo mangiare ogni giorno, ricchi di fermenti vivi e attivi e che ci aiutano a rafforzare le nostre difese immunitarie a prevenire malattie come infiammazione cronica, danni da stress e da invecchiamento cellulare. BASTANO POCHI MINUTI AL GIORNO PER ESSERE IN SALUTE! Oltre alle istruzioni per preparare tutti i cibi fermentati il libro contiene oltre 40 ricette sfiziose, semplici e nutrienti da preparare anche tutti i giorni.*

*La lattefermentazione è un processo semplice, richiede ingredienti che tutti abbiamo in cucina (sale e verdure) e produce alimenti vivi, pieni di enzimi, minerali, vitamine e probiotici. Questo metodo potenzia le proprietà degli ortaggi e consente di assumere fermenti benefici per l'organismo anche a chi non può consumare latticini. Facili da preparare, facili da conservare e irresistibili da gustare, le verdure lattefermentate sono un alimento sano e naturale, costituiscono una fonte di sostanze nutritive e si conservano a lungo. La piacevole gamma di sapori che le accompagna le rende facilmente inseribili tra le proprie abitudini alimentari. Alimenti fermentati per la nostra salute spiega come produrre da sé, con semplici ingredienti, verdure gustose, croccanti e salutari da avere a portata di mano ogni volta che si desidera uno stuzzichino per un aperitivo sano o quando occorre "arricchire" un pasto con sostanze nutritive e sapore. - I benefici delle verdure lattefermentate per la salute. - Semplici tecniche di lattefermentazione. - Lattefermentare crauti, asparagi, finocchi, cipolle, cetrioli, pomodori, carote e molti altri ortaggi. - Tante saporite ricette per incorporare le verdure lattefermentate in ogni pasto, dalla colazione al dessert!*

*Questo libro nasce con l'obiettivo di offrire una visione globale, dove chimica e fisiologia si completano con gli aspetti sottili, energetici e simbolici degli alimenti. Dopo una prima parte rivolta allo studio anatomico e patologico del sistema digerente e all'approfondimento dei gruppi alimentari (proteine, carboidrati, grassi, vitamine, sali minerali), si passa alla visione della Nutrizione secondo la Dietetica cinese. Successivamente, nel capitolo sugli alimenti si associano informazioni sulla composizione chimica, le proprietà energetiche e gli aspetti simbolici che riguardano l'azione dei cibi sulla psiche. Infine sono analizzati i regimi alimentari più conosciuti, con la consapevolezza che ogni persona ha bisogno di alimenti diversi a seconda della costituzione e delle necessità momentanee, in relazione all'attività lavorativa, agli obiettivi di vita, fino ai bisogni emozionali e spirituali senza dimenticare la stagione e il luogo in cui vive.*

*Recenti sviluppi di igiene e microbiologia degli alimenti*

*Fermenti Vitali*

*Come modificare corpo, mente e anima attraverso la forza vitale degli alimenti*

*Manuale dei cibi fermentati*

*Alle Sorgenti Del Nilo Azzurro*

*Fondamenti di Nutrizione*

Più ore passiamo a seguire in tv i presunti virtuosismi di aspiranti cuochi, meno sappiamo mettere in tavola qualcosa di decente. Michael Pollan, si sa, ama i paradossi, e nel tentativo di sciogliere quello alla base del suo nuovo libro è partito per un viaggio sulle piste dei quattro elementi con cui da tempo immemorabile cuciniamo (acqua, aria, ferro, fuoco), e a caccia dei piccoli ma affascinanti misteri che i cuochi veri rivelano a chi sa ascoltarli. Un'avventura che lo ha portato molto lontano – nelle immense fornaci dove si prepara un barbecue leggendario in tutti gli Stati Uniti, ad esempio – e molto vicino, sui tavoli delle nostre cucine: che dopo aver letto questo libro non riusciremo più a guardare (né a usare) nello stesso modo.

Proprio come gli esseri umani, anche gli animali provano dolore. Certo, non avranno il tipo di intelligenza necessario per costruire un grattacielo, ma sono dotati di intelligenza e provano emozioni, sono vivi, respirano e sono esseri senzienti proprio come lo siamo noi. Infatti, tutte le creature, dagli insetti alle piante, ai microorganismi marini, agli innumerevoli organismi unicellulari che esistono in ogni dove, hanno uno scopo ben preciso. Il collegamento è il motore della vita. Tutto è interconnesso. Niente è veramente autosufficiente. Così come acqua ed aria sono inseparabili, così lo è l'interdipendenza di tutti gli esseri viventi. Siamo tutti uniti nella vita per la nostra sopravvivenza sulla Terra. La condivisione è tutto. La consapevolezza dell'unità che incorpora tutte le forme di vita è il fondamento di una società veramente umana. Il documentario HOME [1] lo riassume in questo modo: "La Terra si basa su un equilibrio in cui ogni essere vivente ha un ruolo da svolgere, ed esiste solo grazie all'esistenza di un altro essere vivente – un'impercettibile e fragile armonia che è facilmente compromessa." L'accettazione di questa interdipendenza e il bisogno di equilibrio e gratitudine costituiscono l'essenza stessa del FOOD YOGA. Il nostro viaggio comincia nell'ambito della scienza molecolare e della fisica quantistica e stabilisce il fatto che il cibo, come tutto in questo mondo, sia essenzialmente solo un'altra forma di energia. Ciononostante, questa consapevolezza spesso sfugge a noi esseri umani o perché siamo troppo occupati a consumare cibo per preoccuparcene; o perché siamo privi dell'acuta percezione sensoriale necessaria per accorgercene; il che si traduce in una quasi inesistente percezione dello spettro elettromagnetico. Così come il cibo, anche i nostri pensieri sono una forma di energia, e possono quindi influenzare il cibo che consumiamo, nello stesso modo. Cos'è la fermentazione? La fermentazione è un modo meraviglioso per conservare il cibo in modo naturale ed è ottimo se hai un eccesso di prodotti nostrani e non sai cosa farne!! Una magica trasformazione microbica avviene quando le verdure vengono fermentate naturalmente, il contenuto di vitamina C aumenta notevolmente, vengono prodotti batteri benefici, si formano composti curativi dell'intestino e il sistema immunitario riceve un enorme impulso! Quindi essenzialmente finisci con i supercibi che sono

nutrizionalmente superiori, pre-digeriti, potenziati con vitamine e assolutamente ricchi di probiotici per la guarigione dell'intestino !! La fermentazione avviene quando i microrganismi, come batteri e lieviti, scompongono e trasformano una sostanza in acidi o alcol. Quando si verifica la rottura, viene rilasciata anidride carbonica, che porta a quella spumeggiante e gorgogliamento che è un segno sicuro che la fermentazione è a buon punto. La fermentazione è sicura? La fermentazione può sembrare un compito piuttosto arduo, ma nonostante le paure e le trepidazioni comuni, la fermentazione è estremamente sicura. Finché segui tutti i metodi e i suggerimenti trovati in questo libro, è probabile che non incontrerai nulla di spaventoso o scoraggiante. I batteri lattici che svolgono il processo di fermentazione sono anaerobici, cioè non hanno bisogno di ossigeno per sopravvivere. Poiché trasforma i carboidrati in acidi, in realtà uccide anche i batteri nocivi presenti. Ci include la muffa, che è aerobica e non può crescere senza ossigeno. Il sale che usi nella fermentazione è anche fondamentale per consentire ai batteri buoni di prosperare e tenere a bada i batteri cattivi. Il sale svolge un ruolo nel preservare i nutrienti e nel mantenere i peperoncini croccanti e freschi durante la fermentazione. Sai cosa significa tutto questo? La fermentazione dell'acido lattico è in realtà uno dei modi più sicuri per preparare e conservare gli alimenti. In definitiva, il buon senso e i tuoi cinque sensi sono gli strumenti migliori che puoi usare e ti porteranno lontano nel tuo viaggio di fermentazione. Se qualcosa ha un aspetto, un odore o un sapore sgradevole, semplicemente non mangiarlo. Tutto sommato, le misure adottate per produrre la salsa piccante fermentata contrastano la produzione di batteri cattivi e creano le condizioni ideali per la fioritura dei probiotici e la realizzazione di un fermento sano e delizioso

Braciami ancora

I geni che mangiamo. La manipolazione genetica degli alimenti

Il nuovo libro della macrobiotica

Nutrire Corpo, Mente e Anima

Scopri il programma dimagrante su misura per il tuo metabolismo

Cotto

La mutevolezza della natura, e quindi di ogni singola entità, crea una sorta di relazione diacritica nella quale si evidenzia la certezza del mutamento essenziale per garantire la continuità del tutto. Ogni cosa o fenomeno presenta il suo opposto, non per esaurirsi in se stesso ma per affermare il continuo evolversi delle cose. È il principio dello yin e dello yang, due energie opposte, indispensabili, complementari e imprescindibili per l'esistenza e per il susseguirsi di qualsiasi cosa. Allo stesso modo l'applicazione del principio nell'alimentazione porta all'assimilazione dei principi yin e yang, volta a migliorare il benessere psicofisico al fine di mantenere l'equilibrio tra le emozioni che regola tale funzione. Il nostro Autore Gianni Massetani con Appunti di Macrobiotica Correlazione tra Cibo, Emozioni e Malattia descrive le relazioni che intercorrono tra gli individui e gli alimenti, i quali non solo devono avere una componente nutritiva ma anche una energetica. La linea di demarcazione tra i due principi è inesistente perché lo stesso alimento può essere allo stesso tempo sia yin che yang in base all'aspetto che assume. Gianni Massetani con estrema chiarezza mostra i principi della Macrobiotica, la quale predilige i cibi naturali, promuovendo così un vero e proprio stile di vita che si pone in conflitto col consumismo odierno e con i ritmi frenetici della modernità. Gianni Massetani nasce a Greve in Chianti nel 1958 dove tuttora vive ed opera. In gioventù ha coltivato la passione per gli sport di squadra e individuali. Conseguito il diploma di geometra ne ha fatta la professione per dieci anni fintanto che la sua vita subisce una svolta che lo porta a perseguire la strada della Medicina naturale che lo farà diplomare erborista nel 1992 presso la facoltà di Farmacia di Urbino. Nel paese natale ne intraprende la professione e negli anni a seguire studia prima la Macrobiotica con il maestro Ferro Ledvinka e poi la Cosmopratica della dottoressa Elaine Williams. Dal 2016 è affiancato nella sua professione dalle figlie e questo gli permette di gestire parallelamente l'azienda vinicola di famiglia. 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

Il libro per chi vuole stare meglio scoprendo i migliori alimenti per il nostro corpo Se è vero che siamo ciò che mangiamo, dobbiamo fare molta attenzione a quello che introduciamo nel nostro organismo e dovremmo occuparci non solo del corpo fisico, ma anche di quello emotivo e di quello astrale. Ciò che ci nutre non sono solo i cibi che ingeriamo, ma anche i pensieri, le parole, le sensazioni e tutto ciò che ci circonda. È importante comprendere come ad ogni pasto l'uomo entri in uno scambio interiore con la natura e con gli altri esseri che sono in qualche modo intervenuti sul cibo. Mangiare non dovrebbe mai essere per l'uomo qualcosa di puramente meccanico e materiale; dovrebbe sempre risvegliare una dedizione e un'esperienza consapevoli. È fondamentale quindi avvicinarsi ai pasti con consapevolezza e con ascolto interiore, e sarebbe sempre opportuno cucinare con amore magari rivolgendo una preghiera, un ringraziamento o un trattamento reiki al cibo prima di introdurlo nel nostro corpo affinché esso possa schiudere al meglio le sue virtù benefiche. Ecco, questo libro vi svelerà un nuovo modo per approcciarvi al cibo ed estrarre da esso il suo più alto potenziale.

Il tuo piano per la prevenzione e il trattamento naturale della scoliosi

Rafforzare il sistema immunitario con la macrobiotica

Manuale di nutrizione familiare

La bibbia della fermentazione casalinga, da tutto il mondo

Appunti di Macrobiotica

Colazione e brunch per il benessere

*Questo libro racconta un aspetto affascinante della cultura coreana: l'honjok, ovvero l'arte del vivere da soli. Una filosofia di vita che sta portando le nuove generazioni a ridefinire la propria idea di felicità, liberandosi dalle pressioni sociali e ripensando i concetti tradizionali di famiglia e comunità. Oltre a un inquadramento del contesto sociale e culturale da cui è nato questo movimento, il volume descrive le pratiche e le attività concrete di questo stile di vita - con tre sezioni dedicate a honbap, honsul e honnol, ovvero mangiare, bere e divertirsi in solitaria - e propone una serie di esercizi, infografiche e interessanti spunti di riflessione per trarre ispirazione dall'honjok anche nel mondo occidentale.*

*Come farebbe un'amica fidata ed esperta, l'autrice risponde ai molti dubbi delle neomamme, spiegando che, per la stragrande maggioranza delle donne, avere una buona produzione di latte è possibile e neanche troppo difficile. Nel libro troverete tutto quello che c'è da sapere per avviare con serenità l'allattamento e per portarlo avanti per il tempo che serve a vostro figlio. - Preziosi consigli pratici: come attaccare il bambino al seno, come capire se mangia a sufficienza, ogni quanto allattare, a chi rivolgersi in caso di difficoltà. - Come riconoscere e trattare le cause del calo della produzione di latte,*

*dalla mastite, allo stress, agli scatti di crescita del piccolo. - Come nutrirsi quando si allatta: i cibi e le erbe che favoriscono la produzione di latte, i superfood che danno energia, gli alimenti e le sostanze che è meglio evitare. - 75 straordinarie ricette utili per aumentare la produzione di latte ma adatte anche al resto della famiglia.*

*Una guida chiara ed efficace per difendersi dalle infezioni, anche in epoca Covid, scritta da uno dei massimi esperti di macrobiotica.*

*Come difendersi dai virus*

*Il grande libro della fermentazione*

*Probiotici. Dalla natura i batteri amici della nostra salute*

*Nutrizione sana = Prevenzione*

**100 RICETTE PER LA SALUTE DELL'INTESTINO**

*Fonte naturale di probiotici, vitamine e minerali. Guida pratica alla lattefermentazione di 64 verdure dalle elevate proprietà nutrizionali. Con 120 ricette creative*

**IL LIBRO SFIDA A RITROVARE LA FORZA, I MUSCOLI E L'ENERGIA CHE E' IN NOI.**

Amata dagli appassionati e dai professionisti, questa guida, la più completa sull'argomento, offre: • La storia, i meccanismi fisici e le trasformazioni chimiche alla base della fermentazione, con esempi tratti dalle tradizioni di ogni luogo e tempo. • Tutto il necessario per incominciare: dall'attrezzatura fondamentale alle condizioni climatiche e ambientali ideali. • Informazioni chiare e dettagliate, con istruzioni e ricette passo passo, per fermentare frutta e verdura, latte e derivati, cereali e tuberi amidacei, legumi e semi... e ottenere idromele, vino e sidro, formaggi e latticini, birre, alcolici, e bevande frizzanti... • Consigli pratici per fermentare, nel rispetto dell'igiene e della sicurezza, e per conservare i propri fermentati. • Una panoramica dei campi di applicazione non alimentari della fermentazione: dall'agricoltura alla gestione dei rifiuti, dalla medicina all'arte. • Come far diventare la fermentazione una vera e propria attività. Con una introduzione di Michael Pollan, scrittore e giornalista enogastronomico.

Nessun uomo è un'isola, ma è parte di un tutto: perennemente a stretto contatto con il mondo visibile e invisibile che è intorno e dentro di lui. La storia della vita sulla Terra inizia quattro miliardi di anni fa con le prime molecole in grado di replicarsi autonomamente. Da allora i batteri e gli altri organismi unicellulari hanno popolato ogni angolo del pianeta, adattandosi alle condizioni più estreme e diventando elementi indispensabili al funzionamento della biosfera. Ne Il mondo invisibile il professore Luca Viganò, illustre odontoiatra, ci spiega i meccanismi che permettono ai microorganismi di sopravvivere, di adattarsi ed evolversi nell'ambiente circostante. La porta perennemente aperta ai batteri e a tutto ciò che è invisibile è proprio la nostra bocca, la quale consente l'accesso a tutto ciò che può essere nocivo per la nostra salute. Esiste una stretta correlazione tra la salute del corpo e quella del cavo orale: l'una influenza l'altra e dipendono direttamente dallo stile di vita che ogni individuo assume nel corso della sua esistenza. Quindi l'alimentazione che si effettua giornalmente per scelta può essere orientata in senso positivo a promuovere l'integrità del cavo orale, oppure, in senso negativo, andando a danneggiarlo ed a favorire l'insorgenza di patologie. Il mondo invisibile del professor Viganò è un testo prezioso, esaustivo, chiaro nell'esposizione linguistica. Ciò permette una lettura agevole e densa di informazioni utili e necessarie per un corretto stile di vita. Luca Viganò da anni si dedica alla divulgazione del concetto di "medico orale" legando la variazione del microbiota orale a molte malattie sistemiche, o meglio al rischio della loro insorgenza o esacerbazione. Ha fondato L'Accademia Italiana di Ricerca Orale, a.i.r.o. Docente presso l'Università degli studi di Milano e Genova. Docente presso l'Istituto Stomatologico Toscano. Autore di molte pubblicazioni nazionali e internazionali tra cui "Use of chlorhexidine, side effects and antibiotic resistance", "Breast Cancer and its Treatment: Impact on Oral Health". "A Traditional Review The Oral Microbiome in the Context of Aging and Cognitive Impairment".

Referente scientifico in Italia della fondazione tedesca wifoazm.

**Il Libro Della Soia**

**La salute nelle tue mani**

**Microbiologia dei prodotti alimentari. Microrganismi, controllo delle fermentazioni, indicatori di qualità, igiene degli alimenti fermentati e non Segreti e ricette degli alimenti fermentati per la nostra salute - Kefir, kombucha, kimchi, verdure, pasta madre, farine di cereali germogliati**

**COME INNESCARE LA FORNACE BIOLOGICA**

**Lo yogurt e altri alimenti fermentati**

L'ebook contiene un video esclusivo nel quale Jill Cooper presenta ai lettori il suo metodo: scoprite i suoi consigli e le sue tecniche anti-age per restare in forma e contrastare i segni del tempo. JILL COOPER ha racchiuso in questo libro un distillato esclusivo e potente di tutte le più recenti ricerche e delle applicazioni pratiche che ha messo a punto in anni di studio e test. Un metodo che garantisce risultati sicuri e sbalorditivi, mantenendo giovani corpo e mente. "L'invecchiamento è un processo naturale che non possiamo evitare, però possiamo scegliere di contrastarlo anziché subirlo: la decisione spetta solo a noi. Non esiste una pozione magica e non tutte le proposte 'sane' da cui oggi siamo bombardati sono davvero così salutari come vorrebbero farci credere. Gli studi e le prove che ho fatto in tutti questi anni mi hanno dimostrato che facendo le scelte giuste abbiamo tutte le risorse per rallentare, combattere e attenuare i segni del tempo. Il libro che avete in mano parla proprio di questo: come vivere una vita migliore, restare sani e in forma, mantenere flessibilità, mobilità e fluidità fisica e mentale. Il mio scopo principale è aiutarvi a capire come rallentare il decadimento biologico a livello cellulare nell'intero organismo, privilegiando la qualità delle cellule che influisce sull'attività del cervello e dei muscoli e sulla nostra felicità in generale. Sì, sulla felicità. Vi parlerò di vitalità, di come essere forti e rimanere concentrati ed efficienti a livello cerebrale, di come ridurre i segni del tempo e i problemi legati all'età grazie a un insieme di strumenti e tecniche che agiscono a trecentosessanta gradi sul benessere psicofisico. Sono qui apposta per accompagnarvi in questo potente percorso che migliaia di persone hanno già testato insieme a me. Allora, siete pronti?

Cominciamo!"

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.

Ti capita mai di chiederti come una Nutrizione Sana è fondamentale sia per gli aspetti preventivi sia terapeutici delle patologie? Se davvero vuoi migliorare la tua conoscenza e il tuo benessere fisico, allora queste informazioni, saranno la cosa più importante che tu abbia mai letto! Finalmente hai la possibilità di scoprire come il pH influenza il tuo benessere e la tua salute! Cos'è il pH? Negli organismi viventi, è fondamentale che il pH delle cellule e dei fluidi extracellulari venga mantenuto in un range ristretto, poiché l'attività degli enzimi è notevolmente influenzata dal pH. Infatti, variazioni del pH determinano una modifica della carica elettrica degli aminoacidi che costituiscono il sito attivo, influenzando l'interazione con il substrato e quindi la velocità della reazione. Nella maggior parte dei distretti corporei il pH è leggermente alcalino (7.4); in alcuni casi, esso può essere diverso. Ad esempio, nello stomaco vi è un pH acido e ciò facilita l'azione di alcuni enzimi digestivi che hanno un optimum di pH acido; analogamente, nel duodeno e nella prima parte del digiuno (dove vengono rilasciati ed agiscono gli enzimi digestivi pancreatici) vi è un pH alcalino, poiché il pH ottimale di questi enzimi è alcalino. Di tutto questo ne parliamo in questo nuovissimo eBook: Nutrizione Sana = Prevenzione Ecco gli argomenti che troverai in questo eBook: \* Condizioni di variazione del pH; \* Quali sono i Cibi acidi e alcalini; \* Parliamo di pH e proteine; \* Principi fondamentali per una corretta Nutrizione; \* Lo schema alimentare: \* Accorgimenti e alimentazione consigliata; \* Consigli e cenni sugli alimenti; \* Quali sono gli Aminoacidi essenziali; \* Quale percentuale di proteine bisogna assumere; \* Alcune notizie in pillole utili per il tuo benessere; \* Impatto ambientale e la Dieta per salvare l'ambiente; e altri piccoli segreti per la prevenzione e la salute! Perché la nutrizione contribuisce nella prevenzione, e cura delle patologie? Semplice, qualche regola alimentare da rispettare ed una regolare attività fisica. La maggior parte delle persone, semplicemente sbaglia tipo di alimentazione e conduce una vita sedentaria. Tu sei tra questi? Sono talmente sicuro e convinto che questo eBook è assolutamente infallibile perchè troverai informazioni che ti permetteranno di trarre beneficio per il tuo benessere fisico e psicofisico! Sei Pronto a migliorare il tuo aspetto e la tua Salute?

Probiotici naturali in cucina

Enciclopedia medica italiana. Aggiornamento della seconda edizione

Il mondo invisibile

Isoenzimi-Ozono

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

Vivi Al Meglio con I Cibi Fermentati

Manuale dei cibi fermentati Terra Nuova Edizioni

Sono decine le diete già note e molte altre nuove vengono continuamente proposte al pubblico. Nessuna però può essere quella ideale, in grado di portare tutti al peso forma, perché il sovrappeso è dovuto a cause che sono diverse persona a persona. Questo libro illustra i principi guida per scegliere il programma alimentare più idoneo alle proprie caratteristiche, allo scopo di perdere i chili superflui senza conseguenze sulla salute.

La rivincita dei grillatori, dei bucasalsicce, dei divoratori hamburger e degli amanti della bistecca cotta su griglie infuocate ha un nome e un luogo: Braciamiancora, una pagina Facebook e un magazine online seguiti da settecentomila accessissimi fan che vanno in estasi per una braciola grigliata, per un arrosticino abruzzese o un'aletta di pollo. Al di là delle mode vegane, bypassando la cucina gourmet, facendo spallucce ai consigli degli chef che spopolano in televisione cresce la comunità di persone che ama questo tipo di cucina, ruspante e meravigliosamente informale. Un cibo cotto griglia, con il suo ipnotico sfrigolio e l'inconfondibile aroma che conquista le narici di chi si trova nei paraggi, attira a con la stessa forza il top manager e l'uomo della strada. Potere del barbecue: grazie a lui riscopriamo istinti, usanze e costumi che l'industria alimentare aveva deciso di farci parcheggiare nel dimenticatoio. Oggi Braciamiancora è anche

libro, che con uno stile molto saporito e per nulla scontato racconta la magia della cottura a fuoco vivo e spiega come una griglia rovente salverà il mondo, facendoci avventurare in un cammino ricco di storie, aneddoti, testimonianze, riflessioni e viaggi nel tempo.

Il grande libro dell'ecodieta. Una nuova visione della salute

Come avere tanto latte e tanta energia con l'aiuto di erbe e superfood

Food Yoga

NUOVE RICETTE PER ALIMENTI FERMENTATI 2022

LA DIETA DEL GUERRIERO

**Utili alla digestione, indispensabili per la salute dell'intestino e ottimi per rafforzare le difese immunitarie, i fermenti contenuti negli alimenti probiotici fanno bene a tutto il corpo. Sono ricchi di enzimi, aiutano ad assorbire le sostanze nutritive, stimolano la produzione di anticorpi e sono indispensabili per la salute della flora batterica. Kefir, kombucha, kimchi, pane con pasta madre, verdure lattefermentate, farine di cereali germogliati sono alternative deliziose, sane e naturali ai più industriali yogurt con probiotici, costosi e pieni di zuccheri o aromi artificiali. Integrare gli alimenti fermentati nella propria dieta è facile, salutare e gustoso. La loro versatilità consente di portare più varietà in tavola, per la felicità di tutti. Probiotici naturali in cucina insegna come preparare in modo semplice e divertente questi piccoli tesori colmi di benefici batteri, vitamine e minerali, coi quali si può preparare di tutto, da cocktail e bevande salutari a fantasiose proposte per una colazione sana e ricca di gusto, fino a piatti che susciteranno l'ammirazione dei tuoi commensali. Tramezzini alle verdure fermentate, gelato al kefir, variopinte zuppe, waffle con pasta madre, fragranti pagnotte ai semi e dessert senza sensi di colpa... da leccarsi i baffi!**

**UN PROGRAMMA DI DIETA ED ESERCIZIO FISICO COMPLETAMENTE NATURALE, SICURO E TESTATO PER CURARE E PREVENIRE LA SCOLIOSI! La seconda edizione è stata aggiornata con le ultime ricerche e contiene più di 90 illustrazioni di esercizi mostrati da personal trainer professionisti. Questo libro fornisce le basi del programma del Dott. Lau. La Prima Parte evidenzia le conoscenze mediche attuali sulla scoliosi, la Seconda Parte delinea un programma nutrizionale approfondito, e la Terza Parte insegna degli esercizi correttivi. CON QUESTO LIBRO POTRAI: Scoprire le ricerche più recenti sulle vere cause della scoliosi Scoprire come il busto ortopedico e la chirurgia vertebrale trattano semplicemente i sintomi senza andare alla radice delle cause della scoliosi Scoprire quali sono i trattamenti innovativi che funzionano, quali non funzionano e per quale ragione Scoprire quali sono i sintomi più comuni per chi soffre di scoliosi Capire come un facile test per la determinazione della scoliosi nell'adolescenza può aiutare a migliorare la qualità della vita in futuro Scoprire come la mancanza di elementi nutritivi essenziali crea malattie e colpisce la normale crescita della colonna vertebrale Leggere l'unico libro che tratta la scoliosi controllando il modo in cui i tuoi geni si esprimono Comprendere come funzionano i muscoli e i legamenti su tipi di scoliosi più comuni Creare un programma di esercizi personalizzato per la tua scoliosi che si adatti a tutti i tuoi impegni Sapere quali sono gli esercizi più efficaci per il trattamento della scoliosi e quali devono essere evitati ad ogni costo Trovare suggerimenti per modificare la tua postura e la meccanica del corpo per diminuire il dolore provocato dalla scoliosi Imparare le posizioni migliori per stare seduti, stare in piedi e per dormire Imparare dai casi studio e dalle storie personali di chi soffre di scoliosi Grazie ad anni di accurata ricerca esercitando la propria professione, il Dott. Lau è riuscito a separare i fatti dalla finzione. In questo libro egli sfata miti popolari ed esplora la gamma di trattamenti per capire quali sono validi, quali alternative ha un paziente affetto da scoliosi, e come sia possibile creare un piano dettagliato per godere di salute fisica e della colonna vertebrale. Ispirato dalla straordinaria capacità di recupero dei gruppi aborigeni dell'Australia e delle tribù native d'Africa, che raramente soffrono di scoliosi, il Dottor Lau descrive un programma clinicamente testato e facile da seguire, rifacendosi a ciò per cui i nostri corpi sono stati progettati e di cui abbiamo bisogno per sopravvivere. Questo libro vi porterà sul sentiero della guarigione attraverso un processo che richiede tre semplici passi. "La medicina moderna, da sola, non è riuscita a gestire efficacemente la condizione della Scoliosi", afferma il Dott. Lau. "Il programma di trattamento che ho creato combina la sapienza del passato con le tecnologie e le ricerche moderne, per fornire i risultati migliori. Oggi, da Dottore Chiropratico e Nutrizionista, sono ancora più convinto che sia la scoliosi che altri disturbi, possono essere prevenuti e trattati efficacemente. A CHI È RIVOLTO IL PROGRAMMA LA SALUTE NELLE TUE MANI? Il libro è fatto in modo che anche chi non abbia conoscenze in campo medico possa capirlo, ma allo stesso tempo è abbastanza approfondito e completo di referenze per i professionisti del fitness e della riabilitazione.**

**Salute naturale. Alimentazione, stile di vita, equilibrio di corpo, mente e spirito: una guida**

**La tribù del barbecue**

**LA SALUTE É NEL SANGUE**

**La nuova cucina macrobiotica**

**Zen Shiatsu E Terapie Orientali**

**Alimenti Energetici**