

Macrobiotica Lalimentazione Macrobiotica Come Vivere Il Cibo In Maniera Naturale E Immediata Per Un Corpo Forte E In Salute Macrobiotica Come Dieta Ricette Cibo E Cucina Libri Dieta

La menopausa è un momento particolare e intenso nella vita di ogni donna, spesso accompagnato da piccoli disturbi e, talvolta, anche da patologie. L'autrice, Marialessandra Panozzo, ginecologa, psicoterapeuta e omeopata, spiega come riconoscerne i sintomi, suggerisce molti rimedi, descrive le terapie in uso nella medicina tradizionale e propone le alternative della medicina naturale. Una lettura utile e piacevole, ricca di spunti di riflessione e consigli per trasformare questa nuova stagione in un'occasione di crescita e cambiamento.

Il cibo è un elemento fondamentale della nostra vita, capace di rivestire significati diversi e rimandare a vere e proprie filosofie esistenziali. Il cibo è anche relazione, mediazione culturale, attività di cura. Yoga come disciplina, via, guida interiore al benessere. Il libro ci conduce dalle antiche tradizioni orientali, indiane e cinesi, per arrivare a quelle nostrane, alla dieta mediterranea e a quella vegetariana. È anche trattato il tema dell'equilibrio acido alcalino nell'alimentazione e dell'importanza dell'elemento acqua, con le sue qualità idratanti e depurative.

Un metodo naturale per concepire e partorire bimbi sani
Catalogo dei libri in commercio

Il nuovo libro della macrobiotica

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

La Cucina Macrobiotica: Fondamenti - Ricette - Stile Di Vita
1411.98

Un innovativo programma per curare l'infertilità per mezzo della medicina tradizionale cinese, da sola o associata alla più moderna tecnologia riproduttiva dell'Occidente. La cura dell'infertilità offre un metodo naturale per sostenere le donne nel concepimento. Usando tecniche semplici da seguire e rimedi che implicano l'alimentazione e l'uso delle erbe e della digitopressione, la dottoressa Randine Lewis mostra come migliorare la salute e il benessere generali, rafforzare gli organi femminili e i sistemi vitali per la riproduzione, curare disturbi specifici che possono influire sulla fertilità, e perfino aiutare le più

moderne tecnologie riproduttive utilizzate in Occidente come la fecondazione in vitro (FIVET) e la terapia ormonale. Con questo libro la dottoressa Lewis apre la porta a nuove idee sulla cura dell'infertilità che daranno alle donne non solo la speranza, ma ciò che più desiderano: un figlio sano. A differenza dei tanti altri libri che difendono la causa di questo o quel regime alimentare, La cura dell'infertilità combina una grande varietà di terapie alternative: erbe, agopuntura, cambiamenti nell'alimentazione e lavoro sul corpo e sulla mente. Un testo che offre importanti informazioni a chiunque abbia un interesse personale e/o professionale in questo spesso enigmatico settore della salute.

Macrobiotica: L'Alimentazione Macrobiotica. Come Vivere il Cibo in Maniera Naturale e Immediata per un Corpo Forte e in Salute.

Consigli pratici per una vita macrobiotica. Ricette e rimedi per prevenire le malattie e vivere in armonia

Come l'alimentazione crea benessere

Il labirinto della nuova spiritualità. Le radici dei nuovi movimenti spirituali

Jiva

Un giorno ad Ernesto viene diagnosticato un cancro ai polmoni. Dopo due operazioni con relative terapie oncologiche, viene abbandonato dai medici, perché non più curabile. Gli restano pochi mesi di vita. A quel punto Ernesto e Maria si trovano a dover...

Il termine macrobiotica è stato usato nell'antica Grecia ad indicare l'arte della salute e della longevità attraverso una vita in armonia con l'ambiente. In tempi moderni, il termine è stato recuperato dal filosofo giapponese Georges Ohsawa per rappresentare lo stile di vita sano, che riflette lo spirito di ciò che una persona sana dovrebbe provare: macro, che significa grande, e bio, che significa vita. Più in particolare, con una corretta alimentazione possiamo vivere una lunga vita, piena di avventura, libertà e creatività. Ohsawa ha trascorso la maggior parte della sua vita diffondendo la filosofia macrobiotica e la sua riforma alimentare in tutto il mondo. Dalla sua morte a metà degli anni '60, molti dei suoi amici e studenti hanno continuato il suo lavoro, tra questi troviamo Michio

Kushi. L'approccio macrobiotico tiene conto dell'evoluzione dell'umanità, del nostro rapporto con l'ambiente e dei nostri bisogni individuali. Non si tratta solo di un approccio preventivo, che mira a mantenere una buona salute e a ridurre l'incidenza delle malattie, ma anche di un uso terapeutico per coloro che sono già malati e desiderano utilizzare mezzi naturali di guarigione. Anche se i principi del mangiare macrobiotico sono praticati in molte culture tradizionali, la base filosofica della macrobiotica è lo studio del cambiamento; in particolare, i principi di relatività, o yin e yang - la base di tutte le filosofie, culture, arti e medicina orientali.

La nuova cucina macrobiotica

Lo Yoga del cibo

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

Addomesticare il cancro e riscoprire la gioia nella vita

Sapere millenario e insegnamento originale

Macrobiotica - Programma di L'Alimentazione Macrobiotica Come Vivere il Cibo in Maniera Naturale e Immediata per un Corpo Forte e in Salute
COME CURARSI CON UNA CORRETTA FILOSOFIA DEL CIBO E LA MACROBIOTICA
Come si suddivide il cibo in base all'alternanza dei principi complementari. Come un'alimentazione a base di cereali legumi e verdure costituisce un autentico elisir di lunga vita. Quali sono i cibi da evitare o da ridimensionare a tavola e quali condimenti privilegiare. Come sfruttare in tavola le caratteristiche energetiche dei cibi in base alla Macrobiotica. COME E COSA SCEGLIERE PER UN'ALIMENTAZIONE SANA E VARIEGATA Come consumare i cereali e perché preferire quelli integrali. Come i cereali integrali aumentano la resistenza fisica e mentale nella Macrobiotica. Come scegliere i cereali in base alle proprietà "rinfrescanti" o "riscaldanti". COME LE VERDURE ARRICCHISCONO DI SALUTE E SAPORE L'ALIMENTAZIONE Come potenziare la salute attraverso le verdure rotonde e a foglie verdi. Come scegliere le verdure con un apporto salutare più benefico. Come la coltivazione e la modalità di cottura influisce sull'energia della pianta. Come preparare le verdure e come condirle senza olio. COME ADOPERARE I LEGUMI NELLA CUCINA MACROBIOTICA Come e perché i legumi sono un ottimo sostituto della carne. Come il consumo quotidiano di legumi può allenare la flora batterica. Come sbizzarrirsi in cucina con alcuni derivati della soia: miso, tempeh, tofu e salse. COME SCEGLIERE UNA COLAZIONE DIVERSA, DOLCE O SALATA Come non rinunciare a una colazione gustosa eliminando gli zuccheri. Come distinguere i diversi tipi di carboidrati semplici considerando l'impatto sul fegato e le ripercussioni sulla salute. Come scegliere tra i vari dolcificanti sull'analisi delle loro proprietà nutritive e vitaminiche. Perché evitare gli edulcoranti e come preparare ottime ricette per colazioni dolci e salate. COME SFATARE I PREGIUDIZI ALIMENTARI E RICONOSCERE QUALITÀ E BENEFICI DEI CIBI Quali frutti privilegiare e in che quantità in base al sesso e allo stile di vita secondo la Macrobiotica. Come sostituire i derivati di origine animale con quelli vegetali nella preparazione dei dolci. Come lo zucchero bianco avvelena l'organismo provocando squilibri a livello fisico e psicologico.

Questo libro ti aiuterà a trovare nuovi spunti per mangiare meglio e ritrovare la forma fisica in modo naturale. Spesso, infatti, ci si trova a dover cambiare alimentazione e ci si sente spaesati e confusi da una miriade di diete, stili alimentari, consigli e ricette. Alimentarsi in modo più sano, invece, può essere più semplice di ciò che si pensa, se ci si ispira alla macrobiotica moderna e agli stili alimentari delle popolazioni più longeve al mondo, quelle che vivono nelle "zone blu". La macrobiotica è uno stile di vita che include un'alimentazione naturale, fatta di cibi freschi, vivi, non industriali e di stagione. Ho unito la macrobiotica moderna ai principi dello stile di vita delle zone blu, traendone tanti consigli

Download File PDF Macrobiotica Lalimentazione Macrobiotica Come Vivere Il Cibo In Maniera Naturale E Immediata Per Un Corpo Forte E In Salute Macrobiotica Come Dieta Ricette Cibo E Cucina Libri Dieta

utili per vivere e alimentarci meglio, seguendo i nostri ritmi naturali. Il risultato è un piccolo manuale di facile e scorrevole lettura, che mette insieme principi di saggezza orientale ed occidentale.

Come e quando essere il proprio Medico (Tradotto)

Medicina Naturopatica

Il libro del do-in

Menopausa

La cura dell'infertilità

Tabella dei contenuti Capitolo 1: Come sono diventato igienista

Capitolo 2: La natura e la causa della malattia Capitolo 3: Digiuno

Capitolo 4: Pulizia del colon Capitolo 5: Dieta e nutrizione Capitolo

6: Vitamine e altri integratori alimentari Capitolo 7: L'analisi degli stati di malattia - aiutare il corpo a recuperare Appendici

this revised edition includes a new chapter on the Spiritual World.

Run Veg

Dal Cancro Si Puo Guarire

Percorso Astrologico

Piatti Scelti Di Cucina Macrobiotica

Alimentazione, diete e salute. Quanto, come, quando nutrirsi per vivere bene

Un libro dedicato agli amanti della corsa, che devono incastrare gli allenamenti tra lavoro, commissioni, figli e aperitivi: imparerai a costruire uno stile alimentare vegetale, sano ed armonico, che ti farà sentire forte, flessibile e pieno di energia. Il segreto è nello Yin-Yang: la bussola della macrobiotica che consente a tutti gli sportivi, e in particolare agli sportivi plant-based, di ottimizzare i benefici di una corretta alimentazione e di comprendere e armonizzare gli squilibri del corpo che derivano da una pratica sportiva intensa. Comprenderai gli effetti dei cibi su di te e come scegliere quelli più adatti all'ambiente in cui vivi, alla tua condizione e al tuo stile di vita, a prescindere dalle molecole che li compongono; imparerai come l'energia del cibo influenza gli organi e la performance sportiva.

Dieta, Salute, Bellezza

Macrobiotica. La via dimenticata per la salute e la felicità. Il metodo originale di George Ohsawa

Macrobiotica. Ricette classiche

Medicina macrobiotica

guida pratica alla macrobiotica