

Siamo In Salute Cibo E Affermazioni La Nuova Dieta

Se davvero fossimo troppi in questo paese e in questo mondo? E se la crescita fosse finita per sempre? Che succede se finisce il petrolio? E le risorse minerali su cui si basa l'industria diventano più rare? Che succede se si estinguono migliaia e migliaia di specie animali e piante? Di chi mi potrei fidare se avessi davvero bisogno di aiuto? E se la mia vita dovesse cambiare per sempre? Che farei se perdessi il lavoro, la casa, i risparmi o qualunque altra cosa che mi dà sicurezza?

Come un verbo anche il cibo si può coniugare, assumendo significati molteplici, e come ogni nome si può pure declinare, indicando funzioni specifiche. È il senso di quest'opera, che esplora in modo interdisciplinare e analizza con un taglio multiculturale l'alimentazione. La dimensione medica e sanitaria, l'approccio antropologico e psicologico, la prospettiva biologica e culturale contribuiscono a tracciare un percorso che illustra la complessità dei problemi attuali e futuri. «Non c'è dubbio che il modo in cui l'umanità deciderà di mangiare influenzerà in maniera decisiva un'ampissima gamma di ambiti di interazione umana: dall'organizzazione delle società alle dinamiche della produzione, dalla gestione delle risorse comuni alla distribuzione del reddito, fino alla geopolitica e ai flussi migratori. Se dopo l'Esposizione Universale di Milano non saremo in grado di capitalizzare l'attenzione intorno alle tematiche dell'alimentazione e di incanalarela attraverso un percorso di cambiamento partecipato e democratico, allora dovremo parlare di un'enorme occasione persa.» Dalla Postfazione di Carlo Petrini, fondatore di Slow Food

1820.186

EDITORIALE La tutela tra innovazione e recessione NICOLA CARACCILO DOSSIER Soffocati dai gas GIULIA MARIA MOZZONI CRESPI Il lago e lo stagno GIORGIO RUFFOLO I grandi nemici della Padania GIUSE PASTORE Divagazioni senza risposta SCHEDE DI GIOVANNI ZENUCCHINI Le due terapie FIORENZA BRIONI E CARLO SALETTA I danni del clima FRANCO PRODI, FRANCO BELOSI E GIANNI SANTACHIARA Norme confuse, pochi controlli GIANFRANCO AMENDOLA Un'occasione mancata MONICA FRASSONI Le polveri della morte LUCA CARRA Ecco chi attende alla salute SCHEDE DI MARIA TERESA TENCONI Le piante e l'inquinamento dell'aria GIACOMO LORENZINI Le "croste nere" dei monumenti PAOLO FERLONI Paesaggio specchio dello sviluppo (in)sostenibile ROSSANA BETTINELLI Una "Carta" per risanare Le sei azioni più urgenti WALTER GANAPINI La Provincia non può fare molto MAURIZIO FONTANILI Il miglior rimedio è il risparmio GIOVANNI ZENUCCHINI Le nostre idee INTERVISTA A GIOVANNI MAINA Il Modello "Genova" di Italia Nostra FEDERICO VALERIO DIBATTITO Non distruggiamo il creato DON GABRIELE SCALMANA Lo Spirito della Natura INTERVISTA A GEMINELLO ALVI DI GABRIELLA MECUCCI SEGNALAZIONI Il prezioso dono a Gheddafi GIOVANNI LOSAVIO Viva lo statalismo di Cederna ORESTE RUTIGLIANO Perché tanto degrado in Calabria? TERESA LIGUORI Il Castello di Mussomeli... LEANDRO JANNI I sindaci e l'eolico selvaggio VINCENZO VILLELLA

Nel "Dilemma dell'onnivoro" Michael Pollan aveva smontato, una portata dopo l'altra, il pranzo che ci apparecchiamo ogni giorno, dimostrando che cosa in realtà contenga a dispetto delle etichette. In questo libro, che amplia e conclude il precedente, Pollan va oltre, demolendo alla sua maniera – brillante e sempre imprevedibile – una credenza pernicioso e ormai diffusissima, e cioè che a renderci più sani e più belli non siano le cose che mangiamo, ma le sostanze che le compongono. Nel mondo immaginato dai nutrizionisti, ricorda Pollan, anziché perdere tempo a sbucciare e fare a spicchi le arance basterebbe assumere una quantità equivalente di vitamina C. Nel nostro accade invece che gli stessi nutrizionisti mettano improvvisamente al bando le componenti della dieta che fino a poche settimane prima avevano considerato irrinunciabili, e che per paradosso gli Stati Uniti, cioè il paese più di qualsiasi altro ossessionato dal terrore di mangiare ciò che fa male, o di non mangiare ciò che fa bene, si siano dati il modello alimentare più malsano e patogeno fin qui conosciuto. Il rimedio? Sarebbe semplice, sostiene Pollan: non mangiare nulla che la nostra nonna non avrebbe mangiato. In altre parole, cibo vero, meglio se poco, e meglio ancora se verde. Sarebbe semplice, cioè, se non sconvolgesse il credo dell'industria più potente e insostituibile al mondo, quella agroalimentare. Che, come dimostrano le violente polemiche subito suscitate da questo libro, non intende arrendersi senza combattere neppure all'evidenza.

E' comodo definirsi scrittori da parte di chi non ha arte né parte. I letterati, che non siano poeti, cioè scrittori stringati, si dividono in narratori e saggisti. E' facile scrivere "C'era una volta..." e parlare di cazzate con nomi di fantasia. In questo modo il successo è assicurato e non hai rompiballe che si sentono diffamati e che ti querelano e che, spesso, sono gli stessi che ti condannano. Meno facile è essere saggisti e scrivere "C'è adesso..." e parlare di cose reali con nomi e cognomi. Impossibile poi è essere saggisti e scrivere delle malefatte dei magistrati e del Potere in generale, che per logica ti perseguitano per farti cessare di scrivere.

Devastante è farlo senza essere di sinistra. Quando si parla di veri scrittori ci si ricordi di Dante Alighieri e della fine che fece il primo saggista mondiale. Le vittime, vere o presunte, di soprusi, parlano solo di loro, inascoltati, pretendendo aiuto. Io da vittima non racconto di me e delle mie traversie. Ascoltato e seguito, parlo degli altri, vittime o carnefici, che l'aiuto cercato non lo concederanno mai. "Chi non conosce la verità è uno sciocco, ma chi, conoscendola, la chiama bugia, è un delinquente". Aforisma di Bertolt Brecht. Bene. Tante verità soggettive e tante omertà son tasselli che la mente corrompono. Io le cerco, le filtro e nei miei libri compongo il puzzle, svelando l'immagine che dimostra la verità oggettiva censurata da interessi economici ed ideologie vetuste e criminali. Rappresentare con verità storica, anche scomoda ai potenti di turno, la realtà contemporanea, rapportandola al passato e proiettandola al futuro. Per non reiterare vecchi errori. Perché la massa dimentica o non conosce. Denuncio i difetti e caldeggio i pregi italici. Perché non abbiamo orgoglio e dignità per migliorarci e perché non sappiamo apprezzare, tutelare e promuovere quello che abbiamo ereditato dai nostri avi. Insomma, siamo bravi a farci del male e qualcuno deve pur essere diverso!

Alcuni campi del sapere, come le neuroscienze, la fisica quantistica, la medicina e la psicologia, hanno compiuto negli ultimi anni progressi straordinari: ma se la conoscenza dell'essere umano è andata molto avanti non si può dire che si sia verificato un corrispondente aumento della felicità. Anzi, sembra che le sofferenze in questo mondo siano semmai dilagate. Questa semplice constatazione può indurci a concludere che la felicità non risieda nella conoscenza al di fuori di noi, come del resto l'infelicità o la soluzione ai nostri problemi. Se vogliamo dunque essere veramente felici e liberi dalla sofferenza, dobbiamo cercare dentro di noi, dobbiamo imparare a conoscere la nostra mente e il nostro cuore. Per vivere in consapevolezza. È questo, in fondo, il messaggio del Buddha: la mente ha il potere di creare tutte le situazioni, piacevoli o spiacevoli. Iniziamo dunque a vivere diversamente, perché quando cambiamo noi stessi stiamo già cambiando anche il mondo. Ma in queste pagine è il maestro Tetsugen a parlarci, un italiano che ha vissuto lunghi anni in Giappone, dove è stato ordinato monaco zen, per poi rientrare nel nostro paese e fondare due monasteri aperti a tutti. Sono trent'anni dunque che il maestro si confronta con la "traduzione occidentale" della saggezza zen applicata alla nostra quotidianità convulsa, così poco incline alla concentrazione e alla consapevolezza. Ed ecco che ogni attimo della giornata, dal risveglio al momento di vestirsi, dall'uscita di casa al percorso verso l'ufficio, dal rientro serale al pasto, è scandito dalla sua meditazione, che può essere praticata da chiunque in qualunque situazione per una vita nuova, felice e creativa. Ascoltiamo il maestro, perché, come si dice nello zen, una buona parola tiene un asino legato a un palo cent'anni.

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!"

Le abitudini alimentari che ogni giorno scegliamo di seguire, condizionano a livello profondo la salute e il benessere della nostra vita. Negli ultimi anni l'invasione del cibo spazzatura e dei pasti frettolosi, ha scalfito il ruolo che detenevano le pietanze genuine e i piatti semplici, soprattutto nella tradizione della cultura mediterranea. Per fortuna l'orientamento più recente sta subendo un'inversione di tendenza: un rinnovato interesse per l'alimentazione sana, ma soprattutto la volontà di imparare a conoscere meglio il cibo e le sue proprietà. Di pari passo l'industria non ha perso tempo ed è corsa ai ripari. Ormai è semplice trovare nei supermercati alimenti freschi e biologici, così come sono nati nelle nostre città i negozi specializzati unicamente in prodotti biologici, free from e più sani. Riconoscere che le scelte alimentari influenzano la salute dell'organismo è vitale per evitare o per lo meno limitare ciò che danneggia la salute, ma il passo successivo è quello di imparare a conoscere e introdurre nella dieta i cibi che ci donano salute e longevità. Ogni volta che ci sediamo a tavola per consumare un pasto, stiamo compiendo delle scelte importanti per la nostra salute, in una direzione o nell'altra. Oggi rispetto a qualche anno fa sappiamo benissimo cosa ci fa bene e cosa danneggia l'equilibrio fisico, per cui le scuse non reggono più. Per anni ci è stato insegnato che la dieta mediterranea era tra quelle più bilanciate e sane, che era fondamentale consumare frutta e verdura, limitando i cibi grassi e ricchi di zuccheri, cercando di praticare attività fisica. Ormai tutti conosciamo la teoria, ma mettere in pratica l'insegnamento, è tutt'altra storia. Nessuno ci può assicurare che uno stile di vita sano ci mantenga in salute e ci garantisca la longevità naturalmente, ma la scienza ha dimostrato che le scelte alimentari fanno la differenza nel rischio di sviluppare alcune malattie, tra cui quelle cardiovascolari. Si tratta di una presa di coscienza indispensabile per ognuno di noi: siamo i soli responsabili di ciò che mettiamo nel piatto e il futuro del nostro corpo dipende soltanto da noi stessi. Il concetto alla base dei superfood è che esistono in natura degli alimenti che sono più salutari rispetto ad altri. Abbiamo a disposizione dei nutrienti che quindi ci fanno bene, regalandoci salute, energia, vitalità, e forse anche qualche anno in più di vita. Finora le ricerche hanno ampiamente dimostrato che i super cibi sono in grado non solo di prevenire ma anche di combattere le patologie che con l'età si fanno avanti: tra le più insidiose e gravi ci sono i disturbi legati all'apparato cardiovascolare, il diabete, l'ipertensione, alcuni tumori e la stessa demenza senile. La consapevolezza nell'accostarsi ai cibi che ci fanno stare bene però, non riguarda soltanto la volontà di evitare futuri problemi di salute. Si cambia stile di vita, mangiando sano e facendo più movimento, con la speranza di avere una vecchiaia sollevata dalle malattie più gravi. Ma in realtà ciò che oggi decidiamo di mettere nel piatto, influenza la nostra vita e la nostra salute anche nel futuro immediato. A livello biologico e non anagrafico, ogni essere umano una volta superata una certa età molto giovane, comincia a sentire le ripercussioni dell'orologio biologico nella vita di tutti i giorni. A fine giornata la stanchezza si avverte di più, si ha meno voglia di un'attività fisica impegnativa e il colorito della pelle non è più lo stesso di un tempo. Queste possono essere spie premature di disturbi che si potrebbero sviluppare in futuro, spesso causati da un'alimentazione scorretta. Solo apportando delle modifiche nelle nostre abitudini alimentari, il cambio è notevole nella prevenzione di future patologie croniche, perché nell'organismo si innesca un processo che blocca i danni a livello cellulare, che porterebbero a disfunzioni serie. Il risultato non implica solo effetti benefici sulla salute attuale e futura, ma coinvolge un cambiamento più ampio, che ci farà sentire meglio, con un'energia moltiplicata e rinnovata, un aspetto più sano e soprattutto più ottimismo nell'affrontare le sfide della vita di ogni giorno. In questo ebook trovi: INTRODUZIONE I NUTRIENTI CLASSIFICAZIONE DEI CIBI I SUPERFOOD ARANCE ZUCCA SOIA MIRTILLI SPINACI LEGUMI YOGURT FRUTTA SECCA POMODORI SALMONE BROCCOLI FESA DI TACCHINO TÈ AGLIO QUINOA ALOE VERA PREZZEMOLO MIGLIO BACCHE DI GOJI AVOCADO ZENZERO CONCLUSIONI RITIRA IL TUO OMAGGIO! 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

Sommario Cibi sicuri: proteggere i più piccoli dal soffocamento Consigli per la salute dell'intestino Dal Trifoglio rosso fitoestrogeni alleati della donna Diabete e malattie cardiovascolari, è importante prescrivere esercizio fisico personalizzato Gli scienziati: ecco la dieta ideale per un pianeta sano I benefici dei probiotici Le proteine per la guarigione della colite Dieta? La risposta al cibo è personale Rischio morte aumentato con troppi fritti a tavola Troppo tempo davanti allo schermo: una possibile causa problemi di sviluppo nei bambini piccoli

Stiamo in salute. Cibo e affermazioni. La nuova dieta A cena in rsa. Nutrizione, gusto, cultura Maggioli Editore I primi gesuiti Vita e Pensiero Le declinazioni del cibo Nutrizione, salute, cultura Gius. Laterza & Figli Spa

Oncologo di fama internazionale, Umberto Veronesi si è sempre impegnato, oltre che nella cura, anche nella prevenzione dei tumori, promuovendo stili di vita più sani: fare attività fisica, evitare di fumare, mangiare bene e poco ogni giorno. Una dieta corretta ed equilibrata, infatti, unita ad abitudini salutari, è spesso in grado di scongiurare l'insorgere di gravi patologie. Ma se i dati della ricerca scientifica confermano sempre di più lo stretto legame fra cibo e salute - come ricorda Veronesi -, purtroppo nella nostra società il problema della sovralimentazione viene spesso sottovalutato, o affrontato solo da un punto di vista estetico, dimenticando che l'eccesso di calorie introdotte nell'organismo attraverso il cibo è responsabile di disfunzioni cardiocircolatorie,

diabete, cancro e può essere anche causa di mortalità precoce. Purtroppo le tante ricette di diete "miracolose" dimenticano che essere più snelli significa prima di tutto "investire" nella propria salute: chi è magro, chi mangia poco e in modo equilibrato, vive meglio e molto più a lungo. Per garantirci una sana longevità occorre però ripensare sin dall'infanzia il modo in cui ci nutriamo: è necessario basare l'alimentazione su una dieta adeguatamente variata, che moderi i grassi e non dimentichi mai frutta e verdura; optare non solo per l'eliminazione del consumo di carne ma anche per la progressiva riduzione delle porzioni e delle calorie; scegliere di mantenere il giusto peso corporeo, in un rapporto intelligente fra benessere, attività fisica e psiche. In questo libro, grazie anche a una serie di consigli pratici - da come organizzare i pasti a come scegliere le porzioni, dalle ricette più salutari agli ingredienti da utilizzare o da escludere - Veronesi definisce le linee guida di un'alimentazione sana, proponendo anche un suo personale piano di dimagrimento, volto però non a ottenere una semplice diminuzione di peso nel breve tempo, quanto piuttosto a diffondere una nuova consapevolezza del potere preventivo che molti cibi "amici" della salute ci assicurano.

Questo non è un libro sulle diete. È una rivoluzione permanente che trasformerà alla radice il tuo rapporto con il cibo. Una semplice dieta, spesso, è una risposta temporanea e non duratura a un problema ben più complesso. Per arrivare a stare bene con il nostro corpo non serve infatti fare una lista di piatti proibiti: è invece necessario imparare a sviluppare abitudini alimentari sostenibili e realmente efficaci. In questo libro scritto con intelligenza e alla portata di tutti, Andy Puddicombe, guru internazionale della mindfulness, aiuta a riflettere sulle nostre scelte alimentari quotidiane, per diventare più consapevoli del nostro rapporto con il cibo. Un percorso che, associato a un programma integrato di dieci giorni, a una app gratuita specificatamente progettata e a suggerimenti sulle tecniche di meditazione più efficaci, ci conduce naturalmente a un cambiamento definitivo nel nostro stile di vita. Per essere più presenti, più appagati e più inclini a seguire spontaneamente un'alimentazione salutare. Andy Puddicombe è l'autore del bestseller *Libera la mente*. «Andy Puddicombe è un genio». - Emma Watson

Chiaro, pratico, senza reticenze, questo manuale rivela centinaia di informazioni che pochi conoscono e aiuta a proteggere la salute: una vera bussola alimentare, attenta al gusto per il cibo.

Il presidente K. K. K. (Kris Kitty Kleptomaniac) vince le elezioni presidenziali del 2016 con la promessa di costruire il muro del Messico e deportare tutti gli alieni illegali. Lo slogan della sua campagna è "Make America 4 the Rich Again", mentre intende fare degli Stati Uniti d'America un campo da gioco per il ricco 1% della popolazione. Il suo partito politico, il governo dei ricchi (G. O. P.), è pienamente d'accordo con il suo piano di espellere tutti e tutti coloro che non fanno parte del ricco 1%. I politici, i mercenari di Dump-water e le loro famiglie saranno esenti dalla deportazione. Arrivano ordini esecutivi presidenziali che dichiarano qualsiasi cittadino degli Stati Uniti d'America che non ha \$ 1.000 in banca una carica pubblica. Chiunque non faccia parte dell'1% ricco ora è un alieno illegale quando la sua cittadinanza di diritto di nascita degli Stati Uniti d'America scompare. Sono soggetti a espulsione in Messico. Il terrorista musulmano si guadagna la colpa per una serie di proiettili contaminati che il governo degli Stati Uniti d'America ha intrecciato con l'antrace. Il presidente Kleptomaniac emette ordini esecutivi che vietano tutti i proiettili dagli Stati Uniti d'America. Ora tutti devono consegnare tutti i loro proiettili al governo. Coloro che possiedono proiettili negli Stati Uniti d'America dopo la scadenza guadagnano il titolo di terrorista e ottengono un biglietto di sola andata per Guantanamo Bay, Cuba. Un cast di personaggi deve ora attraversare le nuove leggi. Ita deve ascoltare le folli teorie del complotto sul governo che cerca di portare via le armi di tutti. Jesús Ramiro sta discutendo se dovrebbe rubare i segreti dell'azienda per pagare i suoi prestiti studenteschi. Wilford condivide le ultime teorie del complotto mentre ripara la toilette di uno dei suoi clienti. Pastor James sta ancora cercando di produrre alcuni spunti di discussione per un sermone presso la sua "Pastor James 420 Church" a Denver, in Colorado. Rebeca deve affrontare alcuni problemi nel fast food che le cambieranno la vita. Helga trova un annuncio per un lavoro presso un'azienda mercenaria. Stephanie si diverte davvero con i suoi nuovi genitori affidatari fino a quando non succede qualcosa che mette il suo mondo nel caos. Amy si sta godendo la vita mentre il marito a buon mercato continua a cercare di tagliare le sue spese per risparmiare qualche disastro durante la pensione. Jazlynn inizia a dubitare del sistema giudiziario quando vince un caso giudiziario con prove schiaccianti per esonerare la persona che sta perseguitando.

Vandana Shiva è diventata una delle più importanti testimonial delle lotte per la difesa dell'ecosistema, contro il saccheggio delle risorse naturali che le grandi corporation da tempo perseguono, senza alcun rispetto per le popolazioni né per i luoghi. È una logica drammatica che sta facendo precipitare il nostro pianeta verso una situazione di non ritorno, contro cui si oppone il sapere antico, connesso con la natura e il suo ciclo, delle popolazioni indigene. L'aggressiva politica delle corporation negli ultimi anni ha fatto un salto di qualità. Le multinazionali sempre più ricorrono all'uso strutturato della forza, trasformando in senso regressivo i paesi in veri e propri stati militarizzati corporativi – come testimoniano quanto sta accadendo nelle zone tribali indiane e l'arresto di numerosi ambientalisti e difensori dei diritti umani. Contro questo, in tutto il mondo si sta formando un'altra consapevolezza che pone al centro i diritti di Madre Terra. In pieno caos, con coraggio e tanto amore, la gente comune, dal basso, sta costruendo una nuova visione del pianeta. Questo libro fa il punto proprio sullo scontro in atto tra le due opposte concezioni del mondo.

Non c'è potere nel volere o nel prevedere; il potere è nel decidere. "La comunità è l'involucro entro cui il nostro desiderio di essere trova realizzazione. Senza le connessioni di una comunità, continueremo a scegliere di non essere. Abbiamo centinaia di modi per favorire lo sviluppo individuale, ma siamo semianalfabeti quando si tratta della questione dello sviluppo comunitario. Questo libro esplora un modo di pensare che apra un varco verso la comparsa di comunità autentiche ed espone dettagliatamente quello che ognuno di noi può fare perché ciò avvenga".

Rivista di promozione e divulgazione dell'attività del Fondo Edo Tempia Onlus per la lotta contro i tumori.

Il tempo non ha prezzo? Sì che ce l'ha... è il prezzo che paghiamo ogni volta che lo sprechiamo. Quanto tempo sprechiamo ad ascoltare le nostre paure o le preoccupazioni per il nostro futuro? Quanto tempo sprechiamo nell'andare incontro alle aspettative sociali o familiari, nell'accontentare qualcun altro dicendo di sì quando vorremmo dire di no, nel fare cose che non ci va davvero di fare? Quanto tempo sprechiamo nel cercare di essere diversi da chi siamo veramente? Con questo testo voglio aiutarti a individuare e a trasformare le trappole in cui cadiamo inconsciamente e che ci portano via un sacco di tempo: il tempo in cui vi rimaniamo incastrati, il tempo per riconoscerle, il tempo per liberarcene. E questo tempo ha un prezzo, il prezzo della nostra vita.

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.

[Copyright: a3edda3d93669e45d13f439b6aefd1eb](#)