

## Alimentazione Naturale Manuale Pratico Di Igienismo Naturale La Rivoluzione Vegetariana Mangiare Bene Per Vivere Meglio

Il medico di se stesso è ormai un assoluto classico della medicina orientale. Questa nuova edizione, la prima autenticamente ricostruita a partire dagli appunti del Maestro, è di fatto – per quantità ed entità delle modifiche e degli ampliamenti – una versione completamente nuova del libro. Un manuale per conoscere e capire il nostro corpo, gli organi e le loro funzioni. Un'esposizione chiara, corredata di disegni e ricette, per raggiungere un perfetto equilibrio psico-fisico e mantenersi in buona salute. Muramoto, in base al principio che l'uomo nato libero dev'essere capace di guarirsi da solo, spiega come affrontare l'autodiagnosi e l'autotrattamento. I sintomi della malattia non vanno combattuti sopprimendoli o nascondendoli, vanno invece interpretati e compresi allo scopo di controllare e migliorare le reazioni di difesa del corpo. I singoli organi non vanno considerati separatamente né l'individuo va scisso dalla totalità dell'ambiente in cui vive, poiché nella medicina orientale quel che conta è la sintesi, non l'analisi. Di vitale importanza è poi l'alimentazione, intesa come reciproco scambio fra l'uomo e gli elementi vitali di cui si nutre, e la dieta è considerata l'unica vera "medicina" preventiva. Le cure sono fatte con metodi naturali (dieta, impiastri, decotti, tè ecc.), anziché farmacologici, e mirano al duraturo ristabilimento dell'equilibrio globale, non all'effimera "guarigione" del singolo organo. Curarsi da soli implica quindi una diversa visione del mondo, un concepirsi come organismi completi che devono essere in armonia con il proprio corpo, la propria mente e l'ambiente circostante.

I flussi energetici attraversano il nostro corpo e nelle persone sane sono in un equilibrio sottilmente bilanciato. Se l'equilibrio è disturbato, noi ci ammaliamo. La medicina energetica individua le cause delle malattie nei blocchi delle energie vitali e le tratta riportando a scorrere queste energie. Il Manuale pratico di medicina energetica si occupa dei campi energetici del corpo umano e dei loro disturbi. I suoi fondamenti sono sistemi di sperimentata efficacia come la medicina tradizionale cinese e la medicina ayurvedica, nonché la dottrina dei chakra e dell'aura; ma vi trovano impiego anche altri metodi terapeutici. Ciascun sistema energetico è accuratamente spiegato e reso accessibile ai fini dell'attivazione delle forze di auto-guarigione attraverso esercizi e applicazioni pratiche. Fra questi si annoverano tra l'altro qi gong, massaggi, trattamenti di fitoterapia, tisane curative, meditazione e agopressione. In una corposa parte dedicata ai disturbi si tratta delle malattie, delle possibili cause e dell'auto-aiuto olistico mirato.

Questo prontuario di medicina naturale risulta di facile consultazione e permette di intervenire da soli per trattare numerosissimi disturbi. Si basa sulla medicina olistica e sull'unione imprescindibile tra mente e corpo. Si fa riferimento a moltissimi rimedi e tecniche naturali fra cui fitoterapia, aromaterapia, omeopatia, fiori di Bach, oligoelementi, igienistica, alimentazione naturale, automassaggio e riflessologia plantare.

Un Libro per tutta la Famiglia, ricco di curiosità e argomenti interessanti su diversi temi quali: Acqua, Alimentazione, Cancro, Carne, Cosmetici, Digiuno, Farmaci, Frodi Alimentari, Medici, Microbi, Raffreddore, Stress, Tabacco, Sprechi, Tossicità degli alimenti, Vaccini, Depressione, Insonnia ecc. Un Libro che farà parlare di sé, per il suo contenuto altamente anticonformista e alternativo all'informazione ufficiale. Un lavoro completo che saggia tutti i campi della medicina e dell'alimentazione, affrontando argomenti assai spinosi. Un libro che nessun medico che si sia lasciato comprare dalle case farmaceutiche, potrà mai consigliare ai suoi pazienti, volendoli lasciare nella più completa ignoranza su tali tematiche e schiavi del sistema sanitario mondiale. Leggendolo, lascerà certamente il lettore sorpreso e allo stesso tempo indignato sull'enorme mole di bugie propinate al popolo, su argomenti di primaria importanza i quali, dovrebbero essere chiariti nel miglior modo possibile in primis dall'opinione pubblica, onde evitare truffe e giochi di potere a danno di molti. Questo Libro vuole essere un segno di protesta contro tutti coloro che utilizzano l'arte medica, non per passione, ma con il solo obiettivo del lucro e del mantenimento dell'agiatazza. La Medicina Naturale o Alternativa, vuole aiutare l'uomo a ritrovare se stesso, come parte integrante della Natura, insegnandogli ad evitare gli errori alimentari, causa primaria di ogni malattia e problema di salute. Vuole inoltre liberare l'uomo dalla schiavitù dell'ignoranza e della dipendenza dalle multinazionali del farmaco e alimentari, vere e proprie terroriste della salute. All'interno del Manuale troverete anche un piccolo Dizionario di Psicosomatica, utile a comprendere la natura psichica di alcuni tra i più diffusi disturbi neuro-psicologici i quali si manifestano in veri e propri disturbi fisici, tra questi: Ansia, Depressione, Insonnia, Tachicardia, Panico, Fobia ecc. "Fa che il cibo sia la tua medicina e la tua medicina sia il tuo cibo". Ippocrate (il padre della Medicina).

Se è vero, come è vero, che la pasticceria è composta essenzialmente da 4 elementi fondamentali come farine, zucchero, latticini e uova lavorati in proporzioni variabili, è altresì vero che è una scienza esatta e che la creatività si può esprimere al meglio solo dopo aver appreso le regole fondamentali e le diverse tecniche di lavorazione. Nei due volumi abbiamo volutamente sperimentato ricette fino ad oggi appannaggio dei soli maestri pasticceri, ottenendo ottimi risultati e con tecniche semplificate e applicabili anche in una normale cucina casalinga. Se i fondamenti della pasticceria consistono nella preparazione degli impasti, non potevamo certamente tralasciare l'importante capitolo della decorazione, perché il bello e il buono sono in pasticceria due facce della stessa medaglia. Con il manuale di Pasticceria e Decorazione, primo e secondo volume, ci siamo proposte di fornire uno strumento valido e testato a tutti coloro che coltivano la passione per la pasticceria e desiderano approfondire le conoscenze tecniche di quest'Arte, ma anche a chi muove i primi passi in questo "dolce e profumato" mondo.

Essere vegano significa adottare uno stile di vita gentile: amore per gli animali, rispetto per l'ambiente e cura della propria salute. Red Canzian, bassista e cantante dei Pooh, racconta con travolgente entusiasmo la scelta etica che gli ha salvato la vita. Sua figlia Chiara ci introduce all'alimentazione vegana con ricette stagionali, semplici e invitanti. Una cucina alternativa e genuina basata sui sapori antichi della nostra tradizione e sull'utilizzo di materie biologiche di alta qualità.

Il presente manuale nasce dall'idea di rendere accessibile il linguaggio dell'ipnosi, con l'ambizione di trasmettere in maniera stimolante e immediatamente pratica, uno strumento fondamentale per i professionisti del mondo della salute e per coloro che già conoscono l'ipnosi, ma necessitano di una guida facile e di veloce consultazione. Nella parte teorica iniziale il volume ben descrive le fasi storiche dello sviluppo delle tecniche ipnotiche e ha il pregio di sistematizzare in dettaglio le varie espressioni della fenomenologia ipnotica evidenziandone le varie anime, scuole, tradizioni. La successiva parte pratica si contraddistingue per un approfondimento delle applicazioni cliniche in numerosi ambiti della medicina e psicologia sanitaria, dall'oncologia all'obesità, dalla psicosomatica all'odontoiatria, dalla sessuologia all'ostetriciaginecologia, dalle dipendenze alle ansie da prestazione. L'impostazione di questa parte è particolarmente apprezzabile perché fornisce indicazioni e vere e proprie linee-guida dell'ipnosi negli ambiti tradizionali e in nuovi campi di applicazione.

Un libro per approfondire ed aggiornarsi sui problemi della nutrizione, della salute e dell'etica, osservati dall'angolo visuale della scienza naturale igienistica. Un testo, semplice e chiaro, che intende influire e incidere sul modo di pensare e lo stile di vita del lettore.

Un manuale pratico-teorico sullo svezzamento naturale e sull'autosvezzamento ricco di nozioni ma soprattutto di esperienza! E' risaputo che con un neonato da accudire il tempo per leggere scarseggi, questo libro è concepito infatti per un'esperienza di lettura rapida e fruibile. Un'ottima sintesi di tutte le informazioni necessarie per avviare uno svezzamento naturale senza stress nè difficoltà. Verdiana Milia, youtuber del canale "YouMum", raccoglie in questa guida tutti i consigli utili per affrontare serenamente l'alimentazione infantile 0-1. Il libro che non può mancare in casa di ogni mamma sensibile e consapevole: impara anche tu tutti i trucchi per affrontare il passaggio dal seno/biberon alle pappe col sorriso. I cibi industriali sono risaputi essere nocivi per gli adulti ed è quindi facilmente intuibile che merendine e pappe pronte non costituiscano la miglior fonte di alimentazione per i nostri figli. Scopri come il tuo buon senso e poche semplici informazioni possano regalare a tuo figlio e a tutta la famiglia la salute e la serenità che si meritano. Cucinare naturale è un'atto d'amore e questo libro sa come ispirarti, inoltre puoi rimanere in contatto con l'autrice per qualsiasi dubbio o domanda attraverso le pagine social di "Youmum". Questo manuale nella sua completezza e semplicità è la guida che mancava sui temi dello svezzamento.

Questo libro, attraverso il disegno intuitivo, vuole dare al lettore un mezzo per aprire e tenere aperte le porte dell'illimitato. Il mezzo è molto semplice, immediato, vivo, economico. Posso disegnare in qualsiasi luogo, bastano solo un pezzetto di carta e una matita. Il disegno intuitivo diventa parte dei cicli della natura, dei cicli della vita, dei cicli fisici. Parte cioè di qualcosa che si ripete ogni volta diversamente e che mi permette di vedere il qui e ora sempre più chiaramente e coscientemente... Il disegno intuitivo è una meditazione speciale perché contemporaneamente con esso creo qualcosa di concreto, il disegno. Infatti questo disegno è un avviamento all'azione e alla creazione, sempre impregnate di terra e cielo, di limite e illimitato, per poter essere in terra così come in cielo.

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.

La felicità è lo stato naturale di ogni essere vivente. Anche il tuo. Questo semplice manuale, da mettere in pratica ogni giorno, in qualsiasi momento, in qualsiasi luogo, in compagnia di qualsiasi persona o in solitudine, ti porterà sull'Olimpo della felicità, al solo patto che ti concentri sulla relazione più importante della tua esistenza: quella con te stesso. Quando nasciamo, l'universo ci omaggia di tutta una serie di semi che racchiudono i codici del processo di sviluppo e crescita del nostro giardino. I semi sono le qualità, i sentimenti, le emozioni sui quali decideremo di costruire quell'impero che è la nostra macchina biologica: amore, gratitudine, gioia, abbondanza, felicità, oppure giudizio, arroganza, povertà, rabbia, sottomissione... A seconda della direzione in cui si dirige il nostro impegno, le piante diventeranno rigogliose. Spesso la nostra attenzione viene intossicata dalle idee ed esperienze delle persone che ci circondano. Quali piante vuoi rigogliose nel tuo giardino? Come sceglierle senza intossicazione da condizionamenti esterni? L'eliminazione degli inquinanti esterni è il punto focale per essere davvero padroni della nostra vita.

[Copyright: 1765b2ffe02598ef4c71b7255424458a](https://www.copyright.com/1765b2ffe02598ef4c71b7255424458a)