

Stiamo In Salute Cibo E Affermazioni La Nuova Dieta

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.

È opinione diffusa, confermata anche dalla maggioranza dei medici, che dalla nascita fino ai 18 anni, nel periodo più importante per lo sviluppo del corpo e dell'intelligenza dell'essere umano, il consumo di carne, latte e uova, ossia delle cosiddette proteine animali, sia assolutamente indispensabile. L'autore, un pediatra con alle spalle una lunga esperienza sul campo, oltre che padre di tre figli, ci spiega come allo stato delle conoscenze scientifiche attuali non solo sia possibile, ma vada sostenuta la scelta di un'alimentazione a base vegetale nel bambino: non soltanto essa è compatibile con le indicazioni dei nuovi LARN (Livelli di Assunzione Raccomandata dei Nutrienti) aggiornati al 2012, ma nei primi due, tre anni di vita dovrebbe essere l'alimentazione raccomandata per la crescita e la salute, essendo la più fisiologica. Tale scelta avvierà il bambino su una strada di maggiore costruzione di sé, consapevolezza e di più profonda relazione con la natura e gli altri animali. La scelta vegetariana è inoltre un investimento in «salute» per la società futura di proporzioni enormi, su cui dovrebbero riflettere i responsabili della salute pubblica. Un manuale pratico e completo rivolto a genitori ed educatori, ricco di preziose indicazioni per un'alimentazione in armonia con le leggi naturali, basata su un'ampia esperienza e un solido senso pratico.

Cambiare la propria vita è possibile. Questo è il messaggio che arriva forte e chiaro dalla lettura di questo libro. Paura, ansia, stress, non sono invincibili, ineliminabili. Certo, servono coraggio impegno e costanza ma è possibile, dapprima imparare a gestirli e poi, ad eliminarli definitivamente dalla propria vita. Molti libri promettono di insegnare a portare la pace nella vita quotidiana. Questo libro propone strumenti concreti per iniziare a farlo da subito, senza miracoli ma attraverso un costante lavoro quotidiano su sé stessi. Basandosi su 30 anni di esperienza personale l'autore, praticante e appassionato studioso di filosofia orientale e in particolar modo del Buddismo, indica attraverso un linguaggio semplice e diretto e per mezzo di capitoli brevi e di facile lettura, le azioni da intraprendere nella vita di ogni giorno per liberarsi dalla sofferenza che arriva o che risiede da sempre nella vita di tutti noi. Due sono le espressioni maggiormente ricorrenti in questo libro: Meditazione e Momento Presente, le due Vie maestre indicate dall'autore per trasformare la propria vita. Cosa avviene nella nostra mente ma soprattutto come andare oltre a ciò che avviene. Ecco di cosa tratta questo libro. Lo scrittore Albert Camus non è morto nell'incidente del 4 gennaio 1960. Un suo grande amico, il genetista Jacques Monod, va a trovarlo in ospedale. Stanno scrivendo un libro insieme. Leggono le bozze, ricordano le avventure durante la Resistenza a Parigi. Nel segno del disincanto, prende forma una visione del mondo. La scienza ha svelato la finitudine di tutte le cose: dell'Universo, della Terra, delle specie, di ognuno di noi. Come trovare un senso

all'esistenza accettando la nostra finitezza? Camus e Monod passano in rassegna le possibilità laiche di sfidare la morte. L'investigazione diventa un giallo filosofico. Forse la finitudine non implica nichilismo, ma al contrario solidarietà, rivolta, una vita piena. In un gioco raffinato di fatti e finzioni, Finitudine è la storia della vera amicizia tra due Premi Nobel, un dialogo avvincente, un libro dentro un libro. Dopo il successo di Imperfezione, Telmo Pievani torna con un testo sorprendente che affronta con poesia un tema filosofico e scientifico che ci tocca tutti.

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 nutrimenti 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!

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.

Il volume trae origine dall'iniziativa «Parole di giustizia» organizzata a La Spezia ogni anno, dal 2009, dall'Associazione studi giuridici Giuseppe Borrè e dal Comune della Spezia. I saggi pubblicati sono la rielaborazione di interventi svolti in tale occasione o sono stati scritti ad hoc alla luce del dibattito che vi si è svolto. La raccolta e la messa a punto dei testi è opera di Elena Gallina, esperta di comunicazioni sociali e presidente di Edizioni Gruppo Abele. Contributi di: Gherardo Colombo, Giovanni Maria Flick, Paul Ginsborg, Luigi Marini, Piergiorgio Morosini, Valentina Pazé, Livio Pepino, Romano Prodi, Stefano Rodotà, Salvatore Settis, Bartolomeo Sorge, Nadia Urbinati, Gustavo Zagrebelsky.

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 attenta 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

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

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

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!"

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'agiatezza. 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 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?

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.

Questo manuale teorico-pratico è diviso in due parti; la prima è una ricca analisi della realtà italiana e mondiale, che si sofferma su temi fondamentali come ambiente, salute, alimentazione, potere, tecnologia. Si tratta di tematiche affrontate anche attraverso le riflessioni dei maggiori pensatori ecologisti contemporanei, riformulate però sulla base delle esperienze concrete dei due autori, da decenni impegnati nei movimenti ambientalisti. La seconda parte del volume illustra delle alternative concrete ai modelli

di vita dominanti. L'alimentazione biologica e vegetariana, le medicine non convenzionali, le energie rinnovabili, la riduzione dei consumi e la sobrietà, la cooperazione solidaristica, l'autoproduzione, il recupero della comunità, il cohousing, l'ecovicinato sono solo alcuni esempi di come provare a uscire dalla crisi ambientale e sociale attuale. Un volume che unisce riflessione e azione, che si basa sull'idea del cambiamento dal basso, sulla gioia e sulla speranza che infondono pratiche già ben avviate. Prefazione di Simone Perotti.

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 italiani. 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 risiede 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.

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

Con un linguaggio semplice e con moltissimi riferimenti alla vita di tutti i giorni, questo libro vuole prenderti per mano e guidarti verso te stesso, aiutandoti a trascendere i condizionamenti mentali, le credenze limitanti e gli auto-sabotaggi che per lungo tempo ti hanno tenuto distante dalla tua stessa essenza interiore

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.

Vegolosi MAG, Mangiare, Approfondire, Gustare è il mensile digitale di Vegolosi.it, magazine online di cucina e cultura 100% vegetale. Cosa troverai nel numero di novembre? - RICETTE: 21 idee facili e originali create dalla nostra redazione per godersi gli ingredienti di stagione per una cucina 100% vegetale, sana e piena di gusto.

- INCHIESTE: la soia sarà la nostra indiziata speciale. Perché su questo legume incombono così tante false notizie? È vero che può farci male? È vero che sta distruggendo gli ecosistemi? Come la dobbiamo consumare e quanto? -

LETTERATURA: Mary Shelley, l'autrice di Frankenstein, e suo marito, Percy Shelley seguivano un'alimentazione 100% vegetale. Scopriamo insieme questa storia incredibile, fatta di riferimenti letterari, diritti allargati e tanta storia della letteratura con un'illustrazione originale di Noemi Romano, alias I fiori del mare. -

INTERVISTE: il terreno e la sua cura possono essere la chiave per il contrasto al cambiamento climatico. Parliamo con il regista del documentario "The need to grow", Ryan Wirick, che ci spiega la storia di eroi veri che si battono per un'idea diversa di agricoltura. -

STORIE: Greta Thunberg non è la sola chiedere l'attenzione dei governi. In Cina la giovane Howey Ou protesta da sola da mesi davanti ai palazzi del potere cinesi. Ora il governo le ha impedito di andare a scuola. e in più... - L'INGREDIENTE del mese spiegato dalla dott.ssa Denise Filippin, biologa nutrizionista esperta in alimentazione a base vegetale - La rubrica ZERO WASTE - Il meglio delle NOTIZIE dall'Italia e dal mondo su animali, ambiente e alimentazione - Tanti consigli di lettura e i suggerimenti nutrizionali della dietista

La modernità liquida si è ormai ghiacciata e siamo rimasti intrappolati nei ghiacci dell'indifferenza, del torpore indotto dai social media, della passività nei confronti dei problemi reali. Questa glaciazione psicologica e sociale ci ha trasformati da persone in utenti: in entità digitali che vivono sul web. Aggressività e negatività sono in aumento,

non si comunica più, ma si vuole semplicemente vincere sugli altri. Esistono modi per accorgersi di questi iceberg che minacciano di affondarci? Dove vogliono portarci i social network? Qual è oggi il ruolo della famiglia e della scuola? Siete pronti a rompere il ghiaccio dell'indifferenza? Sono queste le domande a cui tentano di rispondere Stefano Greco e Silvio Valota nel libro *L'effetto Ötzi. La società ibernata*.

La dieta paleo è particolarmente indicata per evitare gli effetti nocivi dei cibi eccessivamente lavorati. La dieta occidentale non fa bene alla salute perchè può causare diverse malattie croniche.

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.

In questo libro, l'espressione "digiuno" e il verbo "digiunare" non si riferiscono esclusivamente al cibo, ma anche a tutta una serie di abitudini da cui non riusciamo a staccarci, neppure per brevi periodi, e che sono dunque delle vere e proprie 'dipendenze'. Se 'astenersi dal cibo' (ossia digiunare in senso letterale) ci permette di disintossicare il corpo, e per molti versi anche la mente, astenerci anche da internet, dalla televisione, dal fumo, dall'eccesso di lavoro... ci permette di sanare, oltre alla nostra relazione con il cibo, anche quella con ciò che, in eccesso, inquina ogni aspetto della nostra vita, ci proietta completamente all'esterno, e ci impedisce l'ascolto cosciente di noi stessi. L'unica sostanza esterna, gratuita, che ci aiuta nel 'digiuno consapevole' è l'aria. E il respiro è la chiave invisibile che apre il cuore, seda la mente, rinvigorisce lo spirito, risana il corpo. Come 'digiunare', per quanto tempo, con che criteri; quali sono le motivazioni e i risultati di questa pratica, diffusa dall'inizio dei tempi in tutte le culture del mondo... come farlo con piena consapevolezza. Questo libro vi guiderà nel percorso.

[Copyright: a3edda3d93669e45d13f439b6aefd1eb](#)