

Il Fattore Enzima Salute E Alimentazione

When people should go to the ebook stores, search opening by shop, shelf by shelf, it is in point of fact problematic. This is why we allow the ebook compilations in this website. It will extremely ease you to see guide **Il Fattore Enzima Salute E Alimentazione** as you such as.

By searching the title, publisher, or authors of guide you in fact want, you can discover them rapidly. In the house, workplace, or perhaps in your method can be every best place within net connections. If you want to download and install the Il Fattore Enzima Salute E Alimentazione, it is utterly simple then, back currently we extend the join to buy and make bargains to download and install Il Fattore Enzima Salute E Alimentazione for that reason simple!

La dieta del metodo Kousmine - Sergio Chiesa 2010

La salute a tavola. 90 ricette secondo il metodo Kousmine - Alain Bondil 1991

Cosa mangeremo domani - Christian Rémésy 2006

Fisiologia e Nutrizione Umana - Angela Andreoli 2019-07-11

La Nuova Edizione del presente volume mantiene l'impianto generale della precedente ma lo integra con una serie di nuovi temi, tutti di grandissima attualità. Il volume ha lo scopo di affrontare in maniera agile, sintetica, ma completa, tematiche e argomenti afferenti la fisiologia e la nutrizione umana. Il tutto a beneficio di coloro che quotidianamente, e con sacrificio, affrontano il percorso didattico che li condurrà un domani a svolgere la professione medica ma anche per tutti gli studenti che seguono corsi universitari E nei quali sia previsto l'insegnamento della Fisiologia dell'apparato digerente e/o delle scienze della nutrizione. I primi due capitoli contengono una stringata presentazione delle nozioni di chimica e di fisiologia generali necessarie ad affrontare lo studio dei successivi argomenti specialistici quali, per esempio, la classificazione degli alimenti, il metabolismo, la valutazione dello stato nutrizionale, la composizione corporea, e via discorrendo. Sono stati inseriti due nuovi capitoli, nutraceutici e alimenti funzionali, e le reazioni avverse agli alimenti, allergie ed intolleranze alimentari. Tutti i capitoli della edizione precedente hanno subito piccole ma sostanziali modifiche che tengono conto degli aggiornamenti scientifici intervenuti in questo iato temporale. I disegni, le tabelle, i diagrammi, i glossari, i box di approfondimento e le illustrazioni sono invece proposti con l'intento di facilitare la lettura, la comprensione e stimolare la curiosità dello studente.

Il Gusto della gioia - Mahiya Zoé Matthews 2014-08-22

Nuova edizione. Tutti i segreti per una sana alimentazione vegetariana. Cucina sana e naturale per il corpo, la mente e l'anima! Per essere o diventare vegetariani non occorre soltanto sapere come bilanciare la propria dieta, ma anche come cucinare pietanze deliziose e salutari per il benessere fisico. Ispirato ai consigli di Paramhansa Yogananda sull'alimentazione, questo libro ci accompagna in un'avventura gioiosa nel mondo della nutrizione, rivelandoci gli effetti potenti del cibo sulla salute, sulla mente e sullo spirito. Con il suo stile semplice e genuino, l'autrice ci presenta argomenti chiave in modo interessante e coinvolgente.

L'allevamento della Valdarnese bianca - Manuela Gualtieri 2006

Le migliori ricette con lo yogurt - Pat Crocker 2016-04-28

Oltre 150 modi semplici e deliziosi per gustarlo La bibbia dello yogurt! Chi ha detto che con lo yogurt si può fare soltanto lo tzatziki? Ecco a voi oltre 150 ricette tutte da provare, in cui lo yogurt è l'ingrediente principale. Dal gratin di zucchine e porri alle fettuccine con granchio e gamberi, dalle scaloppine in salsa di yogurt e funghi agli scampi alla creola, questo ricettario vi mostrerà come unire gusto e salute a cucchiariate di fantasia! Potrete realizzare raffinate salse di accompagnamento per gli snack, oppure dressing speziati per le vostre insalate; scoprirete come dare un tocco di cremosità in più alle vostre zuppe ma anche come arricchire secondi piatti a base di carne, di pollo, di pesce. Senza dimenticare un gran numero di ricette vegetariane, di dessert e bevande a base di yogurt. Una ricca sezione introduttiva mostrerà ai più intraprendenti i pochi, semplici passi per realizzare lo yogurt direttamente a casa, con ingredienti freschi e naturali. Pat Crocker è un'esperta di erbe, autrice di ricettari e fotografa. Ha scritto 17 libri di cucina di successo, che hanno vinto numerosi premi e riconoscimenti. Ha fondato la Crocker International Communications Inc., agenzia di relazioni pubbliche al servizio di società alimentari e di

consumo. Vive a Neustadt, Ontario, in Canada. Con la Newton Compton ha pubblicato La cucina vegetariana, Frullati sani ed energetici, Succhi e centrifughe, La bibbia del vegano e Le migliori ricette con lo yogurt. La Manna Salute Dalla Natura -

L'albero della vita - Corso completo di alimentazione - Francesco Antonio Riggio 2018-12-14

Con il seguente Libro\Corso\Editoriale, potrai imparare in modo semplice ed efficace, tutti i segreti dell'Alimentazione Naturale (anche secondo i dettami dell'O.M.S.). Inoltre compreso nel prezzo, al termine del Libro, alcune Tabelle su come raggiungere il Peso-Forma-Ideale in modo scientifico (metodo statisticamente dimostrato), senza troppe proibizioni, dimagrendo in modo Naturale, non rischiando ripercussioni sulla salute. Rispondi al Questionario per ottenere l'Attestato di Merito come "CONSULENTE DI ALIMENTAZIONE NATURALE". L'uomo è figlio della Natura e chi ha totalmente perduto il contatto con essa è un infelice. Al fine di ottenere il massimo livello di salute, l'uomo deve adottare un modo corretto di: Vivere, Mangiare e Pensare! L'umanità, dopo aver cercato invano la felicità nel possesso dei beni materiali e nella fruizione incessante di sensazioni, dovrà accorgersi che la vera felicità risiede nella libertà di poter calpestare la terra, nella gioia di sentire il fremito delle proprie membra sane nell'aria, nell'acqua, nel sole, nella non violenza, nella conoscenza contro l'ignoranza, contro la mistificazione degli ideali umani e dei gusti di massa. L'oppressione dell'uomo nasce dalla sua ignoranza su ciò che egli è veramente: "Creatura e Creatore" allo stesso tempo; membro della fratellanza universale, unione col tutto. La divisione col Divino e con la Natura è solo una bugia propugnata dalle religioni, dai potenti, dai mass media, dalla stampa, dalla storia ufficiale, dalla medicina ufficiale e dal controllo globale. L'uomo è un essere libero, pensante, creativo, straordinario, buono per nascita, ma divenuto malvagio a causa di una società malata, che lo controlla attraverso l'ignoranza e la paura! La paura e l'ignoranza, sono la causa di ogni male! Chi saprà riappropriarsi della propria identità, conoscendo la verità, diventerà libero!

Salute naturale - Nadia Damilano Bo 2010-10-18T00:00:00+02:00

Le nostre abitudini quotidiane, alimentari e non, sono atti che, in modo perlopiù inconsapevole, minano la nostra capacità di restare in salute e di attivare quelle potenzialità di preservazione e di guarigione che naturalmente appartengono al nostro organismo. Al contrario, uno stile di vita fondato su principi naturali, sul rispetto di se stessi e dell'ambiente, è l'unico "elisir di lunga (e sana) vita". La salute infatti non dipende tanto da terapie o medicine, quanto piuttosto da una partecipazione attiva, quotidiana e consapevole al proprio benessere psicofisico. Il libro, punto di riferimento pratico per riscoprire l'intelligenza della natura e con essa come essere principali artefici della propria salute, disegna la mappa di una vita sana ed equilibrata. Dai principi nutritivi ai tranelli nelle etichette delle confezioni, dalla digestione degli alimenti alla loro corretta combinazione, dalle patologie alimentari alle pratiche disintossicanti, dalle attività motorie e meditative per il benessere del sistema Corpo-Mente ai consigli igienici: un compendio che affronta a 360 gradi i segreti del vivere sano.

Argomenti di Fisiologia e Nutrizione Umana - Angela Andreoli 2011-09-01

Il presente volume si prefigge lo scopo di affrontare in maniera agile, sintetica, ma completa, tematiche e argomenti afferenti la fisiologia e la nutrizione umana. Il tutto a beneficio di coloro che quotidianamente, e con sacrificio, affrontano il percorso didattico che li condurrà un domani a svolgere la professione medica ma anche per tutti gli studenti che seguono corsi universitari nei quali sia previsto l'insegnamento della Fisiologia dell'apparato digerente e/o delle scienze della nutrizione. Il volume si articola in diciotto capitoli. I primi due contengono una stringata presentazione delle nozioni di chimica e di fisiologia generali

necessarie ad affrontare lo studio dei successivi argomenti specialistici quali, per esempio, la classificazione degli alimenti, il metabolismo, la valutazione dello stato nutrizionale, la composizione corporea, e via discorrendo. I disegni, le tabelle, i diagrammi, i glossari, i box di approfondimento e le illustrazioni sono invece proposti con l'intento di facilitare la lettura, la comprensione e stimolare la curiosità dello studente.

Alimentazione e prevenzione delle patologie cardiovascolari - Roberto Ciccariello 2021-01-04

Le patologie cardiovascolari sono ad oggi la causa dominante di morte prematura, con una prevalenza circa tre volte superiore a quella delle forme letali di cancro. Come le altre «malattie dell'abbondanza» sono più comuni nel mondo industrializzato, e sono dovute in massima parte a fattori legati a uno stile di vita scorretto, e in primo luogo a un'alimentazione sovrabbondante e scorretta. Proprio per la loro natura, quindi, le patologie cardiovascolari possono essere non solo limitate, ma virtualmente evitate del tutto se si assumono comportamenti corretti e scientificamente informati. Uno stile alimentare preventivo è particolarmente efficace contro questo tipo di patologie croniche, ed è al contempo semplice ed estremamente interessante nei suoi aspetti sia teorici che pratici. In quest'articolo, Ciccariello condensa, con la sua consueta abilità didascalica, dettagliati principi di fisiologia umana, considerazioni epidemiologiche di fondamentale importanza e una guida pratica serrata e fruibile indirizzata al comune cittadino, orientata a un'aggressiva riduzione del rischio e cardiovascolare, ma al contempo semplicissima da seguire e interpretare. Roberto Ciccariello (Gaeta, 1988) è insegnante di ruolo di Matematica e Scienze e divulgatore scientifico. Laureato in Scienze Naturali e poi in Monitoraggio Ambientale presso La Sapienza di Roma, esordisce con il saggio Breve storia delle catastrofi naturali (Streetlib, 2017) e si cimenta l'anno successivo con un thriller fantascientifico, L'ascesa dell'inferno (Streetlib, 2018). Esperto di alimentazione preventiva, è da molto anni attivo nella divulgazione nutrizionale; in merito ha pubblicato diversi articoli per Passerino Editore.

Enciclopedia medica italiana. 3. aggiornamento della seconda edizione - 2008

Manuale del casaro - Michele Grassi 2015-10-16T00:00:00+02:00

Un manuale pratico di tecnologia casearia – chiaro, completo e facile da consultare – che guida il casaro ad adottare metodi e azioni che gli consentano di decidere quali siano le modalità migliori in cui comportarsi durante il lavoro. Dopo una prima parte che prende in considerazione il latte e le caratteristiche che deve possedere per poter essere definito latte da formaggio, seguono capitoli dedicati alla batteriologia applicata alla caseificazione, all'analisi dei vari tipi di caglio, della coagulazione, di come si deve riconoscere e trattare la cagliata in caldaia, la sua estrazione e la formatura, tutto ciò in relazione alle diverse tipologie di formaggio. Ogni fase della trasformazione, così come della maturazione del formaggio, è completa dell'analisi dei difetti imputabili a errori tecnologici o puramente batteriologici ed enzimatici. L'ultima parte del volume è dedicata alla scheda tecnologica, importante strumento atto a migliorare la tecnica di produzione del formaggio: per avviare il casaro al lavoro di caseificazione, sono predisposte 25 schede di trasformazione che riguardano i formaggi a pasta molle, semidura e dura, erborinati e a pasta filata. Il manuale è completato da tabelle, schemi e disegni utili al casaro per intuire con immediatezza ogni problematica che si può presentare durante le diverse lavorazioni.

Più forti con i pesi - Bill Pearl 1991

La Dieta Su Misura - Letizia Bernardi Cavalieri 2016-01-18

Il libro affronta in modo completo i problemi legati all'adozione di uno stile nutrizionale sano. Non vegano né vegetariano, ma privo di elementi tossici per l'organismo e di tutti quei fattori che incidono sull'innescare delle patologie contemporanee. Spiega come ritrovare un corpo sano mangiando con gusto. Insegna, step by step, come realizzare l'educazione nutrizionale persino di chi è più restio al cambiamento delle proprie abitudini e formula le linee guida per costruire una dieta "su misura" dei bisogni della persona. Inoltre fornisce consigli per venire incontro ai problemi che - in particolare- il disequilibrio della glicemia oggi pone, e suggerisce tecniche naturali soft che, liberando pian piano l'organismo affaticato dai tossici, alleggeriscono e liberano dai problemi metabolici. La dieta è l'epicentro del processo di detossificazione: almeno tre volte al giorno ricostituisce i "mattoni" della vita.

Depurare il corpo e la mente. La dieta giusta per ogni stagione - Giulia Fulghesu 2000

Come Sono Guarito dalla Miopia. Senza occhiali, lenti a contatto e chirurgia - David De Angelis 2021-05-13

È possibile correggere la miopia e altri difetti visivi senza ricorrere a lenti, occhiali o interventi chirurgici? Il "defocus retinico" è un sistema sicuro e supportato da solide basi scientifiche, frutto degli studi compiuti negli ultimi cinquant'anni: per questo possiede un'elevata efficacia nella prevenzione e nel progressivo potenziamento della capacità di messa a fuoco sulle varie distanze. Nei suoi studi, David De Angelis si discosta dal metodo Bates e interviene direttamente sulle cause che generano lo sviluppo della miopia. La capacità refrattiva dell'occhio, opportunamente stimolata mediante gli esercizi proposti nel libro, permette un graduale potenziamento della messa a fuoco, a cui segue il costante miglioramento della vista. L'opera è arricchita da un importante capitolo dedicato al rapporto tra alimentazione, ossigenazione di sangue e tessuti, deacidificazione dell'organismo e miglioramento della messa a fuoco.

il pane alimentazione e salute -

Long Covid: una nuova sfida oltre l'emergenza. Come ritrovare benessere e salute dopo il Covid-19 - Andrea Grieco 2021-09-06

Nel mondo milioni di "guariti" dal Covid-19 continuano a distanza di mesi a lamentare stanchezza, dolori, decine di piccoli e grandi malesseri, fino a ritrovarsi in vere e proprie sabbie mobili esistenziali. Questa entità clinica così indefinita, alla quale la Medicina fatica a trovare una risposta risolutiva, è chiamata Long Covid e interessa fino al 50% di coloro che hanno contratto l'infezione da SARS-CoV-2, compreso gli asintomatici. In questo libro il Dott. Andrea Grieco ne spiega le cause e lancia una sfida precisa: - ai pazienti, indicando concrete vie di uscita da una penosa condizione che spesso sembra senza speranza, per ritrovare vera salute e gioia di vivere; - alla Medicina, perché torni alla sua vocazione di tutela e promozione della salute, indagando sul come e perché si verifica la malattia, affrontandone le cause alla radice, e non limitandosi alla prescrizione di esami e alla sola somministrazione del farmaco per ogni sintomo, come spesso oggi accade. Andrea Grieco, è Medico e Psicoterapeuta. Si è specializzato in Neurologia e Nefrologia all'Università di Firenze e perfezionato in Medicina Naturale e Biotecnologie all'Università di Milano. È una figura di riferimento di quella che viene definita la Medicina Funzionale, approccio medico fondato sulla Scienza e centrato sulla comprensione dettagliata dei fattori genetici, biochimici e fisiologici di ciascun paziente, per affrontare alla base le cause della malattia e promuovere il benessere ottimale. È uno dei pionieri a livello internazionale degli studi sulla Matrice Extracellulare (MEC) e della Psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI). Speaker, divulgatore scientifico, e autore di bestseller su salute, alimentazione e benessere, tra cui "La Nutrizione dal 2020 in poi", "Fibromialgia finalmente buone notizie", "Vivere alcalini vivere felici". *Il grande libro dell'ecodieta. Una nuova visione della salute* - Carlo Guglielmo 2005

Probiotici. Dalla natura i batteri amici della nostra salute - Natasha Trenev 2001

Combinazioni alimentari per la salute - Leonardo Milani 2016-07-11

Notiziario della Soprintendenza per i Beni Archeologici della Toscana 11/2015 Notizie - 2016-06-30

Il volume delle Notizie presenta le ricerche archeologiche della Soprintendenza o date in concessione a cooperative private che operano nel campo dell'archeologia provenienti da tutta la regione Toscana, sia su progetti già avviati sia sulle nuove ricerche. Le schede, con una carta iniziale dove sono segnati i siti oggetto di studio, sono divise per province e contengono anche notizie sugli eventi, mostre, incontri di studio, attività didattiche ecc. che hanno avuto luogo nel 2015.

Alimentazione e nutrizione umana: quello che devi conoscere - Angela Andreoli 2008

Medicina e salute in montagna - Annalisa Cogo

2015-06-05T00:00:00+02:00

Il volume affronta tutti i più importanti argomenti riguardanti la salute in montagna: - le caratteristiche del clima di montagna e le risposte dell'organismo alle mutate condizioni ambientali; - le differenze nella capacità di esercizio tra la bassa e l'alta quota; - il mal di montagna e altre patologie legate all'ambiente con tabelle per la prevenzione e il trattamento; - la preparazione, l'allenamento e l'alimentazione, sia per affrontare semplici escursioni, sia per trekking più impegnativi; - la

possibilità per persone con patologie croniche di andare in montagna; - gli accorgimenti necessari per far vivere bene la montagna ai bambini. Il testo è accompagnato da un centinaio di immagini, grafici e tabelle che rendono l'opera ancora più pratica e visuale. Questa nuova edizione, completamente aggiornata, si arricchisce di un prezioso contributo di Tona Sironi, tibetologa, scrittrice e pioniera dell'alpinismo femminile in Italia.

Nutrizione genetica. Come modificare i caratteri ereditari e vivere più a lungo in salute - Jeffrey S. Bland 2001

Bicicletta e salute. I consigli del medico sportivo - Marco Pierfederici 2001

Ai ciclisti amatoriali, a chi fa agonismo, a chi partecipa alle gran fondo o pedala solitario per le strade d'Italia, a tutti questi appassionati delle due ruote è dedicato questo pratico vademecum. Un quadro a 360 gradi di tutto ciò che è bene sapere per andare in bicicletta: dalla conoscenza del proprio corpo alle tecniche per allenarlo, dai consigli per una sana alimentazione ai piccoli suggerimenti per mantenersi sempre in forma. Completano il volume utili consigli per gli ultrasessantenni e alcune interessanti riflessioni sul rapporto (felice) tra la bicicletta e la donna.

Identikit cancro - Paolo Buonarroti 2013-06-11

Questo testo descrive tutto ciò che è utile a comprendere i possibili motivi della nascita e delle recidive del cancro. Con visione naturopatica indica quali fattori alimentari, chimici, farmacologici, fisiologici, e psicosomatici influiscono e in che modo, sulla deviazione genetica cellulare che porta alla nascita del cancro. Spiega i ruoli strategici ed i piani di azione dei rimedi naturali (alimenti, probiotici, vitamine, minerali, oligoelementi, integratori fitoterapici, oli essenziali, fiori di Bach, massaggi), e delle singole componenti dei più importanti protocolli naturali anticancro (Di Bella, Gerson, Clark, Hamer, Simoncini, Pantellini, Kousmine, Nacci, ecc...), e per quali tipologie di neoplasia sono risultati efficaci. Descrive nel dettaglio un protocollo di azioni strategiche antineoplastiche, ed una depurazione organica, messi a punto dall'autore, per drenare l'organismo dalle tossine, e ripristinare lo stato di salute, considerando anche lo specifico ambiente di lavoro frequentato. Insegna a riconoscere gli ingredienti cancerogeni nelle etichette dei prodotti, e quelli alternativi sani.

LA SALUTE é NEL SANGUE - Angelo Ortisi

La dieta Kousmine - Sergio Chiesa 2001

La dieta giusta per te - Gabriele Guerini Rocco 2015-05-05

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 da 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 cura dell'infertilità - Randine Lewis 2014-03-06T00:00:00+01:00

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.

I cibi della salute - Stefano Colonna 2012-12-18

Oggi sappiamo che mangiare non è solo un atto abitudinario, per quanto piacevole esso possa essere, bensì il presupposto di una dieta sempre più

individualizzata, finalizzata a migliorare la qualità della vita, a ridurre il rischio di ammalarsi e a migliorare lo stato di salute, favorendo così un sano processo di invecchiamento. L'argomento è di estrema attualità e di grande interesse per tutti: è quindi importante mettere a disposizione dei consumatori tutte le conoscenze e le informazioni necessarie a impostare uno schema nutrizionale corretto e personalizzato. Tale obiettivo può essere più facilmente realizzato attraverso un approccio multidisciplinare, quale è quello offerto in questo libro, nato dalla collaborazione tra un chimico, un'esperta in nutrizione e un farmacologo, che, attraverso un linguaggio semplice e sintetico ma in modo esauriente e rigoroso, aggiornano i lettori sulle molteplici opportunità oggi disponibili nel campo dell'alimentazione.

Shiatsu integrale. Pressione digitale e dieta per la salute e la vitalità - Shizuko Yamamoto 1996

Fondamenti di Alimentazione e Nutrizione Umana - Carla Pignatti 2020-11-01

Il libro "Fondamenti di Alimentazione e Nutrizione Umana" rappresenta la nuova edizione rivista ed integrata del libro "Elementi essenziali di alimentazione e nutrizione umana". Come la precedente edizione si prefigge di rispondere ad esigenze conoscitive e culturali. Nasce dalla necessità di facilitare l'acquisizione dei concetti fondamentali di alimentazione e nutrizione umana, punto di partenza per l'attività di ricerca e per l'impostazione di strategie nutrizionali nell'ambito della medicina preventiva e della clinica. La presenza nel libro di numerosi schemi riassuntivi e tabelle, può aiutare lo studioso ed il lettore a memorizzare concetti fondamentali, cercando di fare chiarezza su tematiche attuali e di estremo interesse come quelle nutrizionali che spesso sono trattate in modo confuso, talvolta contraddittorio dai mezzi di informazione e da internet. Nel testo sono analizzati gli aspetti nutrizionali dei diversi gruppi di alimenti, le necessità e le funzioni dei singoli macronutrienti energetici e delle vitamine. Alcuni capitoli riguardano gli indicatori dello stato di nutrizione, le correlazioni fra alimentazione, stato di salute e patologie, il ruolo del microbiota e l'interessante tematica del "bilancio energetico" e dei suoi "evoluti" meccanismi di regolazione. L'opera è arricchita da aggiornamenti organizzati in una "piattaforma" online periodicamente integrata dalle più recenti evidenze scientifiche. Ad accesso riservato sono inoltre disponibili quesiti a risposta multipla, importanti prove di autovalutazione con relative spiegazioni.

La dieta per la prevenzione del cancro. Alimentazione e macrobiotica nella lotta contro il cancro - Michio Kushi 2003

Gli oligoelementi. Catalizzatori della nostra salute - Michel Deville 2003

La via del Cavaliere. Breviario e Regole di vita - Francesco Antonio Riggio 2018-12-14

Tutte le regole di vita del Cavaliere Mistico, gli insegnamenti segreti dell'ordine cavalleresco italiano, un vademecum per tutti coloro che vogliono vivere un percorso di crescita personale e raggiungere l'equilibrio interiore. All'interno troverete tutti i segreti magici e psicologici per raggiungere i vostri obiettivi in modo semplice e duraturo.

I segreti della longevità essere centenari, ora è possibile - Marco Pistoresi 2018-11-22

Lo scrittore affronta un argomento molto delicato e dibattuto come l'alimentazione e la prevenzione delle malattie. Si è dedicato a un'imponente ricerca su argomenti quali salute e longevità. Questo libro è frutto di questo lavoro, ove sono esposte le verità che nessuno vuole raccontarti, affrontando con una chiave rivoluzionaria il problema delle malattie degenerative, della vecchiaia e trovando soluzioni per giungere a un'inaspettata longevità. Un argomento che per essere sufficientemente esaustivo occorrerebbero migliaia di pagine o raccolta di libri. Si tratta di un'essenziale sintesi di quanto la nostra civiltà può fare per prevenire le malattie e vivere al più lungo possibile seguendo semplicissime abitudini alimentari e comportamentali. La medicina ufficiale non ha avuto ancora il coraggio di affrontare e risolvere questo tema cruciale della longevità, negando molti di noi che possano vivere bene oltre 100 anni seguendo una particolare disciplina alimentare e comportamentale. Esiste veramente un orologio biologico incontrovertibile nell'uomo o sono gli stili di vita errati ad accelerare il corso delle lancette?