

Alimentazione Probiotica Riequilibra Il Tuo Ecosistema Interiore E Vivi Una Vita Pi Sana E Ricca Di Energia Salute E Benessere

Il metodo rivoluzionario per raggiungere il peso ideale e mantenerlo per sempre! Una dieta efficace, pratica e facile da seguire Finalmente svelato il segreto alla base di un dimagrimento duraturo: il motivo per cui le diete falliscono non c'entra niente con le calorie. Ecco la prima vera guida per raggiungere il peso ideale e mantenerlo per sempre! Centomila miliardi di batteri vivono nell'apparato digerente umano, e sono loro a farci ingrassare o dimagrire. Quando la flora intestinale non è sana, infatti, la salute dell'intero organismo è a rischio: colon irritabile, affaticamento, obesità sono le malattie che derivano da questi squilibri digestivi. In questo manuale, la nutrizionista Brenda Watson – in collaborazione con il gastroenterologo e chirurgo vascolare Leonard Smith – ci spiega quanto conti nella perdita di peso il cosiddetto “fattore intestino”, fornendoci utili consigli per individuare i “batteri buoni”, ridurre il consumo di zuccheri e incrementare quello di grassi “sani”. Senza sforzi, raggiungeremo così una forma invidiabile e soprattutto duratura, perché non saremo andati a ridurre le calorie ma a cambiare radicalmente la nostra alimentazione e la nostra salute. «Ho avuto problemi di digestione per tutta la vita, ho consultato non so più quanti dottori, e ho speso migliaia di dollari in analisi. Invece con soli tre giorni del programma descritto in questo libro sto già vedendo la differenza.» «Un ottimo libro per chi vuole capire perché non ha mai perso peso in maniera definitiva facendo le altre diete. Questa funziona davvero, e l'autrice ci spiega dettagliatamente il perché.» Brenda Watson nutrizionista, negli ultimi vent'anni ha aiutato migliaia di persone a migliorare la propria salute spiegando l'importanza di una buona digestione. È una delle massime esperte in materia negli Stati Uniti, e interviene spesso in televisione proprio per parlare di corretta alimentazione e di stili di vita sani. È autrice del bestseller The Fiber35 Diet e di altri otto volumi, dedicati a questi temi. Leonard Smith gastroenterologo e chirurgo vascolare, attualmente lavora all'Università di Miami.

Questo libro è un prezioso e pratico prontuario di tutti quei rimedi naturali che, con poco, possono migliorare la tua salute, il tuo benessere e quindi la tua vita... Avevi mai pensato alle proprietà benefiche dell'Acqua e Limone, dello Zenzero, della Curcuma, della Cannella, delle Bacche di Goji, del Bicarbonato di Sodio, del Cloruro di Magnesio, dell'Aceto di Mele, dei Germogli, di Succhi Vivi e Centrifughe, delle Alghe Mineralizzanti, dell'Aloe Vera e di molti altri alimenti reperibili con estrema facilità? Hai mai pensato di migliorare la tua salute con l'Elioterapia, la Talassoterapia e l'Idroterapia? Hai mai pensato di migliorare, con molto poco, la salute del tuo Intestino, Fegato e Colon, per godere di immediati effetti positivi a livello di benessere? Insomma, ti ho dato qualche buon motivo per leggere questo piccolo libro, così pratico e chiaro e davvero adatto a tutti? Dalla premessa dell'Autrice... (...) Scopo di questo libro è illustrarti i migliori alimenti che la natura può offrire per risolvere i nostri più comuni problemi di salute. Alimentandoti con i cibi giusti, riequilibrerai il tuo corpo (e la tua mente) e riuscirai a prevenire diverse malattie. Attraverso questo libro avrai, dunque, un

Read Online Alimentazione Probiotica Riequilibra Il Tuo Ecosistema Interiore E Vivi Una Vita Pi Sana E Ricca Di Energia Salute E Benessere

elenco completo e dettagliato degli alimenti più salutari e imparerai, soprattutto, a prepararli nel modo giusto, senza che essi perdano le loro preziose proprietà. Consulta questa breve guida con naturalezza e semplicità perché i suoi contenuti sono davvero semplici e facilmente fruibili. Forse non sai che la curcuma, ad esempio, potente antitumorale, è utilizzata per artrite e reumatismi sotto forma di "Golden Milk", una ricetta della medicina ayurvedica che ti spiegherò più avanti. Un'altra preziosa radice esotica, piena di proprietà nutrizionali, è lo zenzero. Hai mai provato acqua e zenzero o la tisana allo zenzero? Forse non sai che i germogli racchiudono più vitamine, enzimi e sali minerali della pianta matura. Sono benèfici per diversi motivi. Ti spiegherò come prepararli e come consumarli. Come diceva Ippocrate, l'illuminato medico greco: "Fa che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo".

Rinforza il più potente alleato del tuo sistema immunitario! Dalla scienziata italiana di fama mondiale, il primo libro che spiega come applicare le più recenti scoperte della ricerca alla nostra vita quotidiana Per anni sottovalutato dalla scienza, il microbiota - con il suo genoma - è oggi considerato la chiave di volta della salute, un vero e proprio «organo in più» con un'influenza radicale sul nostro benessere e sul funzionamento del nostro sistema immunitario. Stress, cattiva alimentazione e stile di vita lo modificano, influenzando negativamente sulle nostre difese e causando disturbi di varia natura. Grazie a questo libro impariamo a: - leggere i segnali del nostro corpo; - riequilibrare il microbiota con un programma individuale; - capire la differenza tra prebiotici, probiotici e postbiotici; - conoscere e usare i ceppi di fermenti lattici e probiotici; - supportare la dieta preparando in casa yogurt con i ceppi giusti e cibi fermentati.

L'intestino è abitato da una popolazione di migliaia di miliardi di batteri, chiamata microbiota. Non si tratta di parassiti o ospiti inoperosi, bensì di alleati preziosi che svolgono funzioni indispensabili per la nostra salute: scompongono i cibi, rinforzano le difese immunitarie, producono sostanze utili all'organismo. Se il microbiota viene alterato per effetto dello stress, dell'alimentazione sbagliata o dell'abuso di farmaci, soffriamo di disturbi intestinali e corriamo il rischio di subire diverse malattie. Possiamo sanare questo pericoloso squilibrio assumendo probiotici, ovvero batteri buoni che ripopolano l'intestino e combattono infezioni, infiammazioni e sovrappeso. Riequilibra la flora intestinale è il libro con tutti i consigli per garantire la salute del microbiota attraverso dieta, rimedi verdi e tecniche di rilassamento.

Il colon è considerato la parte più "bassa" e "oscura" del corpo, ma è un organo fondamentale che ci nutre e ci protegge: qui entrano in azione gli anticorpi che ci difendono da virus e batteri. L'intestino ha un suo proprio cervello che percepisce i nostri stati d'animo e li manifesta attraverso i propri malesseri. Molti disturbi intestinali sono il segnale di emozioni e istinti repressi. Nel libro tanti consigli pratici ed efficaci per mantenere sempre in salute il colon correggendo pensieri e atteggiamenti sbagliati, scegliendo i cibi che aiutano l'intestino e usando le cure "verdi" che non intossicano.

[Copyright: c96f6299ef4c50b45fc6e25ad91009c8](https://www.amazon.it/dp/B000APR004)