

Tisane Per Rimediare Ai Disturbi Di Tutti I Giorni E Sorridere Alla Salute

L'intestino è un organo vitale per la salute: si occupa non solo dell'assimilazione dei cibi e dello smaltimento degli scarti, ma ci difende anche dalle malattie e influisce sulle emozioni. Ecco perché è importante aiutarlo con i rimedi naturali più efficaci, i cibi più adatti e anche con i comportamenti utili per il suo benessere.

Un ricco volume di facile consultazione, in cui sono raccolte informazioni, ricette, indicazioni pratiche e consigli per curare i più frequenti disturbi e malesseri, e più in generale ogni problema di salute, facendo ricorso alle principali terapie naturali. Quelle terapie che hanno alla loro base prodotti provenienti dal mondo vegetale e minerale, come le piante, l'acqua e varie tipologie di terra. Il tutto arricchito da indicazioni precise per una corretta alimentazione. Tutte le cure, oggi sempre più diffuse, che si basano su tradizioni e conoscenze antiche: dalla fitoterapia, con le virtù terapeutiche di tisane, decotti e oli essenziali, all'omeopatia, per la quale è importante individuare i sintomi e le sostanze attive; dall'idroterapia, pratica facilmente applicabile anche in casa, ai fiori di Bach, per il recupero di un buon equilibrio psicofisico.

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.

NON DISPONIBILE PER KINDLE E-INK, PAPERWHITE, OASIS. Con i suoi 200 rimedi a base di erbe, questo manuale costituisce una guida completa ai rimedi naturali per la salute e il benessere delle donne nelle principali fasi della vita: età fertile, età adulta e maturità. I rimedi proposti, da assumere a seconda dei casi sotto forma di infusi e tisane, tinture, oli essenziali, preparati e pomate a uso topico, oppure ancora come capsule fatte in casa, aiutano la donna a combattere i malesseri tipicamente femminili e quelli che possono insorgere in relazione all'età, come dolori mestruali e disturbi legati a gravidanza, menopausa e invecchiamento, fibromi e infezioni urinarie, calo della libido o del tono dell'umore, vampate di calore... Completano il volume un capitolo dedicato alla salute della pelle e una sezione di supporto per specifici problemi come squilibri della tiroide, disfunzioni ormonali, stress, disturbi digestivi o cardiaci.

Una tisana per rafforzare la vostra salute?

Vuoi sapere come utilizzare le piante per fare tisane, e migliorare la vostra salute?

La vita è fatta anche di piaceri semplici che possono trasformarsi facilmente in pura

felicità ;-)

La nostra collezione di guide pratiche "*Nature Passion*" lo dimostreranno! Scopri le guide facili ed economiche che vi aiuteranno a portare **la natura nella vostra vita quotidiana!**

Desideriamo **condividere con voi** le nostre conoscenze utili e le nostre astuzie per "domare" facilmente questa Natura dalla quale la vita moderna ci ha allontanato.

Scoprirete piccole **guide pratiche utili**, sempre a portata di mano nel vostro smartphone.

In questo numero della collezione ***Nature Passion*** vedremo come preparare tisane e altre "bevande-benessere " per rimanere semplicemente e naturalmente in salute!

Una piccola guida che non solo ti insegnerà tutti i benefici derivanti da alcune piante, ma utile anche per se stessi e per guarire se stessi, naturalmente .. . Tisane, ma anche le erbe con proprietà uniche da scoprire!

Cosa si trova in queste "*Nature Passion*"?

- I nostri consigli per preparare le vostre tisane
- Più di 90 ricette di tisane a seconda del tipo di malattia che volete curare
- Più di 130 fotos

Ildegarda di Bingen, mistica e religiosa tedesca, ci ha lasciato un vero e proprio tesoro fatto di tisane, decotti, pozioni e polveri a base di erbe curative per un'infinità di disturbi gravi e meno gravi. La farmacia di santa Ildegarda contiene tutte le ricette originali sopravvissute fino ai giorni nostri, con le quantità esatte di ogni ingrediente, nonché istruzioni dettagliate per poter preparare da sé i rimedi. Tutte le ricette proposte da Wighard Strehlow hanno dato prova di straordinaria efficacia nei suoi oltre 30 anni di pratica. Salvia sclarea, finocchio, cumino, menta piperita, ma anche unguenti a base di olio d'oliva, elisir e vini medicati: La farmacia di santa Ildegarda contiene tutto ciò di cui hai bisogno per curarti in modo dolce e senza effetti collaterali.

Star bene è una collana di eBook dedicati al benessere psicofisico della persona, fortemente mirata alla pratica ma senza dimenticare l'approccio storico-culturale. Curato da esperti, ogni eBook propone informazioni teoriche e pratiche, corredate da immagini dettagliate, disegni e schede, che facilitano la comprensione di suggerimenti e tecniche. Dalle discipline orientali come lo Yoga, l'Ayurveda, il Feng Shui, lo Shiatsu, alla medicina complementare come i fiori di Bach, la fitoterapia e l'aromaterapia, Star bene offre consigli semplici e alla portata di tutti per un percorso completo all'insegna dell'armonia corpo-mente. Prenderci cura di noi stessi, oltre a rilassare e migliorare la nostra condizione psico-fisica, consente di ridurre i livelli di cortisolo e degli altri ormoni legati allo stress (che, indirettamente, tendono a deprimere le difese dell'organismo), potenziando nel contempo l'attività dei linfociti e il funzionamento del sistema immunitario: insonnia, cefalea, tensioni muscolari, palpitazioni, problemi gastrointestinali sono solo alcuni dei disturbi che possono essere trattati con tecniche spesso millenarie, facendo leva sul riequilibrio dell'energia.

Read Book Tisane Per Rimediare Ai Disturbi Di Tutti I Giorni E Sorridere Alla Salute

In gravidanza è fondamentale creare un buon rapporto col proprio corpo e con il proprio bambino. "Gravidanza Naturale" ti aiuta a vivere questo magico momento nel modo più sano e naturale, con consigli pratici su: • alimentazione naturale in gravidanza • yoga e ginnastica pre-parto • meditazione • rimedi naturali specifici per la gestazione.

L'insonnia non ti fa dormire? I brufoli ti perseguitano? La muffa ti ha invaso casa? Questa guida raccoglie oltre 900 ricette, rimedi e soluzioni per far fronte a ogni esigenza quotidiana, in modo naturale, semplice ed economico! Con l'introduzione di Rossella Vignoli UNA MINIERA DI INFORMAZIONI E RICETTE (SPERIMENTATE) PER TUTTA LA FAMIGLIA.

Vuoi ritrovare leggerezza e slancio vitale, avere una pelle radiosa, un intestino sano e un sistema immunitario al top? Scopri tutti i benefici del più semplice dei rimedi naturali: il digiuno. Sono ormai numerosi gli studi medici che attestano i benefici del digiuno per la salute: una breve, salutare pausa dal cibo è un metodo efficace per prevenire numerose malattie e sentirsi bene. Digiuno: istruzioni per l'uso spiega tutto su questa pratica così benefica, che depura in profondità tutto l'organismo, con risultati sorprendenti non solo sugli organi digestivi, ma anche per problemi quali l'ipertensione e i disturbi cutanei. Un giorno, tre giorni o una settimana, da soli o in compagnia: trova il tipo di digiuno che fa al caso tuo, secondo il tuo ritmo e le tue esigenze. Acqua, tisane e succhi freschi di frutta o verdura, erbe calmanti come biancospino, anice stellato, camomilla e passiflora: seguire un digiuno diventa un modo non solo per concedere una pausa all'organismo, ma anche per fermarsi un attimo e ritrovare se stessi.

La polpa che si trova nelle foglie di aloe è un concentrato di principi attivi prodigiosi. Spegne le infiammazioni, elimina le tossine, cura le ulcere e le gastriti, nutre e rinforza l'organismo, protegge e cicatrizza la pelle, potenzia il sistema immunitario, combatte virus e batteri. Il miele è una miracolosa sostanza naturale, dotata di potenti proprietà antibatteriche, nutrizionali, e cosmetiche. Cura i disturbi delle vie respiratorie, rinforza i muscoli e le ossa; disintossica il fegato, stimola l'attività dello stomaco e dei reni, vince debolezze e anemie. L'unione di aloe e miele moltiplica i loro effetti benefici: usati insieme sono un toccasana per tutti i problemi della pelle, danno una sferzata di energia all'organismo, fanno da scudo contro disturbi e malattie. Le piante e le erbe medicinali sono i rimedi che la natura ha partorito ancora prima della venuta dell'uomo. Gli antichi avevano un rapporto con la natura molto diretto, Sapevano quali piante o erbe utilizzare, anche se per capire il loro comportamento, hanno sicuramente osato e rischiato, sperimentandone gli effetti benefici o tossici sulla propria pelle. In passato, conoscere le piante e le loro virtù era fondamentale per la terapia medica antica, in quanto corrispondeva all'unica soluzione possibile per la cura delle malattie. Nel tempo, vennero chiamate "officinali" tutte le erbe e le piante impiegate nelle "officine" (laboratori farmaceutici) degli speciali. Questi artigiani conoscevano le tecniche di lavorazione delle piante, le procedure di preparazione (oli, unguenti, profumi, tisane) e di conservazione, e se ne servivano per realizzare rimedi medicamentosi, prodotti cosmetici e profumi. Oggi le "erbe e le piante officinali" sono quelle utilizzate per preservare la salute e il benessere di uomini e animali, che possono essere impiegate tali e quali in cucina, come spezie per aromatizzare alimenti, nella preparazione di tisane, oppure lavorate con procedure chimiche, nella produzione di liquori, integratori alimentari, cosmetici, farmaci e altri prodotti per la casa. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, tra le erbe e piante officinali sono definite "medicinali" quelle che "contengono in uno o più organi, sostanze che possono essere utilizzate a fini terapeutici o preventivi o che sono precursori di emisintesi chemiofarmaceutiche", da cui derivano preparati farmacologicamente attivi. Tra l'XI e il XIII sec., vengono redatti i primi testi farmaceutici, in cui confluirono le teorie greche, romane e arabe, sintetizzate nella definizione delle operazioni fondamentali: lozione, decozione, infusione e triturazione. In questo periodo si diffuse l'uso delle spezie e delle erbe e piante officinali e la Scuola salernitana si distinse per la grande perizia nel selezionare le erbe, sulle

Read Book Tisane Per Rimediare Ai Disturbi Di Tutti I Giorni E Sorridere Alla Salute

quali abbondano indicazioni terapeutiche che si sono dimostrate efficaci ancora ai nostri tempi. Questo riferimento unico nel suo genere, ora completamente rivisitato e aggiornato, comprende oltre 100 trattamenti efficaci, dagli antivirali alle vitamine, oltre a sedi di specialisti e cliniche, informazioni per l'ordine via Internet e contatti di organizzazioni CFS / ME nazionali, locali e internazionali. Le sezioni nuove ed estese comprendono protocolli medici e ricerche sulle cause e i meccanismi della malattia, tutti scritti in un linguaggio conciso e di facile comprensione. Ogni aspetto della malattia viene accuratamente esaminato, dalla diagnosi a una discussione approfondita dei sintomi, dalle terapie tradizionali a quelle alternative fino alle strategie di coping essenziali. La nuova edizione contiene capitoli per coloro che affrontano molteplici sensibilità chimiche e restrizioni dietetiche, oltre a una sezione ampliata su bambini e adolescenti con CFS / ME. Sindrome da stanchezza cronica: una guida al trattamento, seconda edizione, rimane la guida di riferimento più completa su questa malattia.

Negli ultimi anni la Farmacognosia ha conosciuto una grande evoluzione grazie a nuove tecniche e a nuovi strumenti d'indagine. In particolare si sono notevolmente ampliate le conoscenze scientifiche sulle piante medicinali. Tali nozioni chimiche, botaniche e farmacologiche sono raccolte in quest'opera rivolta non solo agli studenti, ai farmacisti, ai medici e agli erboristi, ma anche ai fitochimici e ai farmacologi impegnati nelle università e nelle industrie farmaceutiche. La nuova edizione conserva la struttura della precedente ma ne aggiorna profondamente i contenuti. Particolare attenzione è stata dedicata all'impiego terapeutico e agli effetti indesiderati delle diverse droghe vegetali. Un formulario fitoterapico, un indice terapeutico e un vasto apparato iconografico arricchiscono il volume in modo chiaro ed esauriente. In questa versione rinnovata i lettori possono trovare l'opera di Farmacognosia più completa e moderna oggi disponibile.

Nuova edizione aggiornata. Le tisane consentono di estrarre da erbe e piante i principi attivi, rendendoli così disponibili per il nostro organismo. Molti disturbi, soprattutto quelle indisposizioni che tendiamo a trascurare etichettandole come conseguenze dello "stress", possono così essere curati in modo dolce. È fondamentale però conoscere le proprietà delle piante e saperne utilizzare in modo ottimale le virtù terapeutiche. Un pratico ricettario che introduce all'arte antica dell'uso delle erbe e come impiegarle per stare bene. Le circa 300 tisane sono suddivise secondo le loro azioni sui diversi apparati (respiratorio, cardio-vascolare, digestivo, urinario, genitale, osteo-articolare, cutaneo, ecc.). Ricette per preparare correttamente tisane e infusi: caldi, freddi, profumati per il mattino, il pomeriggio, la sera, ricostituenti, tonici, digestivi, amari, depurativi, calmanti, rallegranti, lassativi, disinfettanti, per il sonno, per la febbre.

Questa guida, completa e dettagliata, offre un prezioso aiuto ai genitori per la prevenzione e la cura dei principali disturbi infantili, attraverso l'uso di rimedi naturali. Per tutti i malesseri, che sono elencati in ordine alfabetico, chiare schede pratiche spiegano come riconoscere i sintomi, quali sono le possibili cause e indicano le prime cure da applicare in casa.

1411.94

IN OFFERTA LANCIATO! Consigli e segreti dalle antiche tradizioni di sempre, con prodotti naturali per casa, cucina e salute.

Tisane. Per rimediare ai disturbi di tutti i giorni e sorridere alla salute Riequilibra la flora intestinale Edizioni Riza

Ricette delle abazie e dei conventi per curare i "piccoli mali" con dolcezza. Per i disturbi del sonno, dell'ansia e del nervosismo, per le vie respiratorie, per il fegato, la digestione e il metabolismo, per il cuore e la circolazione sanguigna e linfatica, per i disturbi ai reni e alla sessualità, per i problemi della pelle, dei capelli e degli occhi, per le ossa, i muscoli e le articolazioni... Tisane e decotti, pomate e lozioni, oli essenziali e rimedi naturali preparati con agrifoglio, betulla,

Read Book Tisane Per Rimediare Ai Disturbi Di Tutti I Giorni E Sorridere Alla Salute

cappero, dragoncello, eucalipto, fiordaliso, ginepro, liquirizia, maggiorana, noce, pino silvestre, prezzemolo, rabarbaro, rosa canina, salvia, tiglio, viola mammola e tanti altri ancora in un eBook di 193 pagine: un pratico quaderno con tecniche e consigli, testi facili, essenziali, illustrazioni e fotografie puntuali. Per imparare a coltivare e rispettare la natura, e per ritornare a collegare il sapere con le mani. Bere è una necessità quotidiana, il nostro corpo è costituito per la maggior parte da acqua. È fondamentale mantenersi sempre idratati perché, se non si beve a sufficienza, la disidratazione avviene molto rapidamente. Mentre bere senza sete è quindi fondamentale, questo non vale per tutte le bevande! I succhi di frutta o il latte, ad esempio, sono alimenti che vengono digeriti. Tuttavia, è necessario bere un liquido che idrati e disseti, ma non ha bisogno di essere digerito. L'acqua soddisfa tutte queste condizioni, così come gli infusi o le tisane che includono il tè, e anche il caffè, di cui però non si deve abusare. Queste bevande offrono anche il grande vantaggio di essere prive di calorie - tranne quelle dell'eventuale miele o zuccheri aggiunti. Inoltre, sono presenti molte tisane che, oltre a fornirvi la necessaria idratazione, vi permetteranno di alleviare una serie di piccoli disturbi quotidiani. È vero che alcuni possono essere bevuti con più o meno piacere, come la camomilla e la sua leggendaria amarezza, ma la maggior parte degli infusi di erbe sono bevande gustose. Con orgoglio, come ospite attento o hostess, offrirete queste bevande sorprendenti e salutari ai vostri ospiti, che saranno presto conquistati dalla diversità dei sapori autentici presentati. Li sorprenderete con una tisana fredda e salata presentata come aperitivo o come accompagnamento a tutto pasto. Poi, una volta gustato il dolce, vizierete ancora una volta le loro papille gustative con cocktail di piante che non hanno effetto sul punto vita o sulla via di casa, e i cui vapori profumati evocheranno viaggi esotici o passeggiate bucoliche. **PRINCIPALI HIGHLIGHTS DEL LIBRO** Preparati per dormire Alleviare lo stress Combatti la fatica Aiuta la digestione Idrato Purifica il tuo corpo Rafforza il sistema immunitario Allevia le malattie diuretiche Sostieni il corpo in caso di raffreddore Allevia i dolori articolari Facilitare la gravidanza e l'allattamento **E MOLTI ALTRI GRAZIE**

Se ti dicessi che esiste un modo per evitare di abusare delle medicine tradizionali, applicando solo rimedi naturali, lo seguiresti? Sei interessato a scoprire come le erbe siano state utilizzate con successo per centinaia e centinaia di anni per curare diversi tipi di malanni e malattie? Se è così, sei nel posto giusto. Come la maggior parte di noi, hai fatto ricorso a farmaci per molti dei tuoi problemi di salute, come anche un piccolo raffreddore od una tosse; ma cosa penseresti se esistesse una spezia specifica che può aiutare a gestire questo malessere stagionale? Per secoli l'umanità ha adottato erbe di ogni colore ed origine, ricavandone delle essenze e degli infusi. In questo modo si sono presi cura del corpo in un modo completamente naturale. L'Istituto Nazionale di Sanità degli Stati Uniti, che è un punto di riferimento nella ricerca biomedica e uno dei centri più avanzati a livello mondiale, ha affermato l'importanza dei rimedi medicali a base di erbe ed ha classificato tutti i prodotti

provenienti dalle piante utili a preservare o recuperare la salute. E non è il solo. Anche i sistemi di medicina del mondo orientale, come l'Ayurveda, si sono concentrati sulle erbe. Al giorno d'oggi già molti consumatori affiancano l'uso di farmaci tradizionali, a rimedi naturali a base di erbe. La diversificazione ad affrontare i problemi di salute è sinonimo di intelligenza: si migliora il benessere generale e si aumenta la propria longevità. Questo libro fornisce informazioni che rivitalizzano l'affascinante e multicolore mondo che ci circonda, semplicemente investendo tempo nella scoperta della natura. Qualcosa che non dobbiamo dimenticare di apprezzare. Dalla storia della fitoterapia, fino alla descrizione di ben 37 profili di erbe e spezie curative, questo libro è tutto quello che serve non solo per indagare sulle erbe, ma anche per aiutarti a capire perché dovresti iniziare a coltivarle. Troverai all'interno le istruzioni sugli strumenti da avere e adoperare, anche se sei un principiante. ECCO COSA TROVERAI

ALL'INTERNO DEL LIBRO: ? La storia della fitoterapia da tutto il mondo ? I principali vantaggi dell'utilizzo di erbe ? Le migliori erbe per iniziare ? Strumenti ed attrezzature indispensabili per pianificare e far crescere il tuo giardino ? Trucchi per esplorare e scoprire ciò che ti circonda ? Ricette di rimedi erboristici per curare i disturbi comuni ? Profilo completo illustrato delle erbe popolari ? Suggerimenti da adottare se sei un principiante ? E molto altro ancora! È arrivato il momento di armarsi delle conoscenze necessarie per trasformare erbe e spezie in potenti rimedi naturali, che attingono alla saggezza antica di studiosi erboristi, al fine di cercare di disintossicarsi dalle infiammazioni croniche, aumentare le difese del sistema immunitario e combattere le malattie più comuni. Le ricette sono semplici e non richiedono particolari ingredienti: seguendo le istruzioni passo-passo che troverai all'interno, potrai ricreare senza difficoltà tisane ed infusi. Tutto ciò che è incluso in questo libro ha lo scopo di fornire una guida facile e completa al principiante, senza perdere sia l'attenzione ai dettagli che il piacere della scoperta. Esplora un nuovo modo per godere e beneficiare della natura! Questo manuale scomporrà per te il regno apparentemente complesso delle erbe per assicurare di farti capire, scoprire e far crescere il tuo giardino da solo. Compra questo libro oggi stesso e intraprendi i primi passi da erborista!

Tutte le piante e i rimedi omeopatici per dimagrire senza fatica, nel rispetto del nostro organismo. Un libro prezioso per chi vuole affrontare i problemi di peso in modo serio, mirando a risultati duraturi. I rimedi proposti hanno l'efficacia della fitoterapia, cioè delle erbe che sono state la prima medicina dell'autunno e che tutt'ora sono la base di molte preparazioni farmaceutiche. A fianco ci sono i rimedi omeopatici, particolarmente efficaci nel prendersi cura del corpo e della psiche. I rimedi naturali Negli ultimi anni l'uso dei rimedi cosiddetti "naturali", in particolare quelli omeopatici e fitoterapici, è aumentato in modo vertiginoso. Uno dei principali motivi del successo dei rimedi naturali è il desiderio sempre più forte di soluzioni che siano "dolci", ossia che rispettino il nostro organismo, che siano poco aggressive e prive, per quanto possibile, di effetti collaterali

importanti. Ciò si inserisce nel contesto del crescente bisogno, come quello attuale, di un approccio alla salute che tenga conto anche degli aspetti emotivi e psicologici della persona. Negli ultimi anni, gli studi scientifici, non hanno fatto altro che confermare le proprietà delle piante che la medicina popolare già conosceva da tempo immemorabile. Guida alle regole I rimedi naturali vengono spesso utilizzati in maniera inappropriata, sia perché in molte persone è ancora radicato il concetto che “tanto sono erbe e non fanno male”, sia perché in Italia, così come in altri Paesi del mondo, non esiste ancora una legge o una normativa che regoli tale materia. Questo libro illustra piccole regole fondamentali da seguire nella scelta e l'uso dei rimedi naturali riguardanti le modalità, le interazioni e le controindicazioni delle piante. L'importante è fare sì che l'uso dei rimedi omeopatici e fitoterapici non sia lasciato al caso. Gli utilizzi I motivi per cui i rimedi naturali vengono utilizzati, sono i più disparati: - Infezioni virali stagionali - Disturbi gastroenterici - Trattamento dimagrante (metabolismo rallentato, fame nervosa, ritenzione idrica, intestino pigro o difficoltà digestive) L'autore Medico omeopata psicoterapeuta e responsabile del Centro Riza, il dott. Gabriele Guerini Rocco collabora con le riviste delle Edizioni Riza. Il suo ultimo libro è Dimagrire con il metodo psicosomatico.

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 Naturopatia si basa soprattutto sul sostenere e lasciare agire il lato naturale di ognuno di noi, in cui risiedono le energie più vitali, in grado di portarci all'autoguarigione. Questo libro trae spunto dai corsi della Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza; nella prima parte l'autore presenta le linee guida dei principali metodi di terapia naturale: erboristeria, alimentazione, aromaterapia, omeopatia, fiori di Bach, tecniche di autostima e varie altre. Nella seconda parte mostra come tali strumenti si possono usare per riequilibrare le principali funzioni corporee e ritrovare salute e benessere.

L'idroterapia è efficace, piacevole, e può essere praticata anche a casa propria senza problemi, oltre che nei luoghi adatti e specializzati. L'acqua viene spesso vissuta come un bene scontato e quindi privo di interesse, non meritevole di attenzione. In questo libro di Berenice d'Este si mostra invece quanto l'acqua sia speciale e ricca di poteri terapeutici quasi “miracolosi”. Alla trattazione dell'elemento acqua dal punto di vista storico e scientifico, seguono un'approfondita descrizione delle varie tecniche di idroterapia e molte utili indicazioni pratiche.

[Copyright: d6b4d2dca50c38add59305d246609a71](https://www.edizioni-riza.it/Book/9788890000000)