

Anticancro Prevenire E Combattere I Tumori Con Le Nostre Difese Naturali Wellness Paperback

Cosa possiamo fare quando ci troviamo a far fronte a eventi che mettono a repentaglio la nostra salute? Come rendere la nostra vita un'occasione di armonica crescita interiore? Questo libro affascinante e sorprendente, ricco di un'ampia documentazione, di note critiche e illustrazioni a colori, è un'occasione per chi desidera ritrovare l'energia e l'equilibrio attraverso un percorso di consapevolezza e trasformazione. L'autrice, con abilità e competenza, conduce per mano il lettore in un viaggio iniziatico che dalla medicina tradizionale cinese porta alla fisica quantistica, dalla filosofia classica al potente esoterismo steineriano.

Diep in de hersenen zit een deel dat ons gevoel, humeur, gedrag, onze bloeddruk, ons immuunsysteem, kortom alles wat met ons welbevinden te maken heeft, beheerst: het emotionele brein. Door controle te krijgen over dit deel van de hersenen, is het mogelijk om stoornissen die voortkomen uit stress, angsten of depressie zelf te genezen. Vanuit deze nieuwe, opzienbarende benadering beschrijft Dr. David Servan-Schreiber zeven natuurlijke behandelwijzen, die uitgaan van de eigen genezende kracht van de hersenen. Zijn methode is gebaseerd op baanbrekend onderzoek in het Shadyside Hospital van de gerenommeerde Universiteit van Pittsburgh en biedt een effectief alternatief voor de vaak langdurige en ingrijpende behandelingen als psychoanalyse en antidepressiva. Dr. David Servan-Schreiber is professor in de klinische psychiatrie aan de Universiteit van Pittsburgh en voorzitter van Essentia Consulting, een organisatie die stress-managementprogramma's ontwikkelt voor ziekenhuizen en andere instellingen. Hij heeft voor zijn werk diverse onderscheidingen gekregen en is gestationeerd in Parijs.

Ormai è dimostrato: si può ridurre il rischio di tumori e coadiuvare il trattamento delle neoplasie concentrando l'attenzione su sei aree fondamentali di salute e benessere. Ogni settimana scopriamo qualcosa in più che possiamo fare, in quanto individui, per ridurre il rischio d'insorgenza del cancro e aumentare le probabilità di sopravvivenza a lungo termine. Molti - pazienti e medici compresi - non sono ancora consapevoli di come le scelte e le abitudini quotidiane possano migliorare la qualità della vita, aumentarne l'aspettativa e favorire il processo di guarigione in seguito a una diagnosi di tumore. Quest'idea, contenuta nel pionieristico libro Anticancro. Prevenire e combattere i tumori con le nostre difese naturali di David Servan-Schreiber, è divenuta il fondamento di uno studio scientifico concepito da Lorenzo Cohen e dallo stesso Servan-Schreiber presso l'IMD Anderson Cancer Center della University of Texas. Introducendo il concetto di «Mix of six», Cohen e Alison Jefferies spiegano che la sinergia di fattori come il sostegno sociale ed emotivo, la gestione dello stress, il miglioramento della qualità del sonno, l'esercizio fisico, l'alimentazione e la riduzione al minimo delle tossine ambientali può trasformare la salute in modo radicale, come mostrano eloquentemente le numerose testimonianze e storie di esponenti della comunità del «vivere anticancro». Questo libro è una guida accessibile e pratica al benessere, fondata sugli studi scientifici più recenti, che ci introduce alla vasta comunità dei medici, ricercatori e pazienti che si sono sentiti chiamati a creare il cambiamento.

LE PIANTE MEDICINALI, note e utilizzate fin da tempi remoti, possono essere molto utili per restituirci la salute e il benessere in

modo semplice e naturale. Queste preziose erbe sono d'aiuto in tutte le sette età della vita: infanzia, fanciullezza, adolescenza, giovinezza, età adulta, menopausa e andropausa, senescenza, così come le ha suddivise Shakespeare nella commedia Come vi piace. Un breve glossario di fitoterapia e accurate tavole a colori delle piante principali arricchiscono ulteriormente il testo. Le piante medicinali hanno ritrovato di recente il favore del grande pubblico. Dopo un temporaneo appannamento in cui la produzione e il consumo di farmaci ha messo in ombra il potenziale straordinario della fitoterapia, le piante hanno ripreso a far parte della nostra vita quotidiana. E il motivo è evidente: esse presentano una minore aggressività di azione in confronto ai farmaci di sintesi, pur assicurando una reale documentata da studi sempre più numerosi che ne confermano la validità. In tal modo le piante si sono dimostrate capaci di prevenire e controllare i disturbi conseguenti all'avanzare dell'età, così come sono capaci di potenziare i meccanismi di difesa e prevenire le infezioni. Dalle energie sottili presenti nelle essenze floreali capaci di riequilibrare le emozioni negative alla potenza concentrata degli oli essenziali, dalle semplici tisane alle estrazioni titolate, le piante offrono un ampio spettro di applicazioni assicurandoci protezione e benessere fisico, mentale ed emozionale in tutte le esperienze e le fasi della vita. Il cuore, i polmoni, i reni, il cervello, le articolazioni, la pelle, il sistema immunitario, lo stomaco, l'intestino e tutti gli organi possono trarre effetti favorevoli dalle loro proprietà. La digestione viene facilitata, l'attività dell'intestino viene normalizzata, i processi riparativi a livello della pelle sono favoriti, l'organismo viene meglio protetto dalle aggressioni dei microrganismi, l'attività del cuore viene sostenuta, le scorie e le tossine vengono più facilmente eliminate, le articolazioni mantengono la loro flessibilità, le tensioni muscolari vengono annullate, la respirazione viene liberata. Ma le piante non si limitano a prevenire e a curare i piccoli e grandi disturbi che ci affliggono: esse possono contribuire a mantenere giovane la pelle e resistenti i capelli, a evitare la pena interiore della depressione, a perdere peso senza soffrire troppo, a rimanere sereni, a trovare più facilmente il cammino da percorrere. Esse possono integrarsi nella nostra vita al punto da divenire amici intimi a cui ricorrere nel dubbio e nel bisogno. Anche se il termine "fitoterapia" è stato introdotto solo agli inizi degli anni Venti dal medico francese Leclerc, l'uso delle piante rappresenta la forma di cura più antica e universale. È noto come in ogni epoca storica e presso tutti i popoli, in ogni cultura e regione del mondo le piante medicinali siano state, infatti, il fondamento essenziale della terapia. Dall'India alla Cina, dal Tibet al Sud America esse continuano a essere la principale forma di cura per le popolazioni locali. In Occidente in tempi recenti si è assistito a una progressiva riscoperta delle piante medicinali. Così, se hanno cessato di essere usate a livello popolare sotto forma di preparazioni empiriche, hanno trovato sempre più spazio negli ordinati scaffali delle farmacie, disponibili a continuare il loro compito di prevenire e curare disturbi piccoli e grandi del corpo, disagi psichici, assicurare un più completo benessere, migliorare l'aspetto esteriore. Le piante continuano dunque a essere il polmone del nostro pianeta e una preziosa fonte di salute per l'uomo. Più del 60% dei farmaci che noi consumiamo hanno infatti la loro origine nelle cellule vegetali. Ed è sempre nelle piante che gli studiosi continuano a ricercare la soluzione alle continue sfide delle malattie. Questo testo è la riscoperta del ruolo delle piante medicinali con l'attualizzazione del loro impiego, adattato alle mutate esigenze dell'uomo moderno. Vengono pertanto valorizzate e proposte le piante medicinali che sono più utili alle esigenze attuali. Per meglio evidenziare il possibile ruolo delle piante medicinali

a favore della salute e del benessere si è adottata, come filo conduttore, la parabola della vita umana, distinta in fasi successive, così come viene proposta nella sequenza delle sette età (infanzia, fanciullezza, adolescenza, giovinezza, età adulta, menopausa e andropausa, senescenza) in 8 una delle pagine più celebri di William Shakespeare. Di ogni età della vita vengono ricordate le problematiche più comuni per le quali vengono forniti semplici consigli e suggerito l'impiego di piante medicinali ad azione specifica per una determinata condizione. Un breve glossario commentato consente di comprendere meglio alcuni termini della fitoterapia utilizzati nel testo.

Ce livre se veut être une contribution compréhensive et un soutien pour les femmes qui combattent le cancer du sein. Vous trouverez là-dedans de différents chapitres expliquant les typologies diverses de traitements et d'exams de diagnostic, les droits de la personne malade, les associations bénévoles, les aspects psychologiques, les symptômes divers avec les modalités à les alléger naturellement, et autres sujets. L'intention est d'aider la femme dans une période où même le choix du pyjama ou de la chemise de nuit pour l'intervention chirurgicale peut se manifester comme une décision complexe, en supposant qu'elle traverse une période avec d'innombrables incertitudes, situations émotionnellement pénibles, et faire une décision, aussi simple soit-elle, se traduit par le énième problème. Au niveau psychologique, les sujets abordés, parmi les autres, concernent la communication avec la famille et les amis, la gestion du stress, et les méthodes probantes pour surmonter cette crise. Dans le chapitre dédié aux thérapies oncologiques une partie est consacrée au choix de la perruque ou autres couvre-chefs et à la gestion des symptômes.

Se hai deciso di leggere questo libro probabilmente hai a che fare, direttamente o indirettamente (per professione o per assistenza), con il problema "tumore". Nel caso in cui tu ne abbia sofferto e, quindi ti preoccupi di eventuali recidive, o ne soffrissi ora perché ti è stato da poco diagnosticato e stai facendo i cicli di chemio o di radio-terapia, voglio che il mio messaggio ti giunga forte e chiaro: sei grande agli occhi del Signore. In te dimora la scintilla di Dio e non lasciare ad alcuno o ad alcuna situazione di dubitare di questa profonda verità. Che tu creda o no nell'esistenza di Dio, abbi un grande concetto di te stesso e non mollare mai. Troverai nel libro il distillato delle conoscenze scientifiche più recenti in tema di alimentazione anti-cancro e degli schemi didattici utilizzati per le lezioni nell'ambito del programma di intervento di Educazione Nutrizionale.

Programma di L'Orologio della Vita Rigenerare il Tuo Corpo e la Tua Mente per Prevenire l'Invecchiamento COME INVECCHIARE MANTENENDOSI GIOVANI Qual è l'elemento chiave sul quale si concentra l'intera ricerca. Quali sono le tappe fondamentali del processo di ricerca sull'invecchiamento. L'eterna giovinezza: mito o realtà? CONOSCERE IL FONDAMENTO DELLA SALUTE E APPLICARLO Qual è il segreto delle popolazioni più longeve del mondo. Come lo studio riconduce tutto alla melatonina e alla ghiandola pineale. L'INCIDENZA DELLA FUNZIONE DELLA GHIANDOLA PINEALE SULL'INVECCHIAMENTO In cosa consiste l'esperimento del Dott. Pierpaoli e qual è il risultato finale. Perché è la ghiandola pineale che controlla l'invecchiamento del corpo? LA GHIANDOLA PINEALE E LA MELATONINA Come interagisce la melatonina con la ghiandola pineale. Quali sono gli studi e le ricerche che attestano l'azione della melatonina contro l'invecchiamento. I PARAMETRI CLINICI DELL'INVECCHIAMENTO Si può stabilire a livello clinico un parametro che attesti l'invecchiamento umano? Cos'è la "Sindrome Metabolica X", detta anche "Quartetto Mortale". LA CONFERENZA DI BERCKELEY E LA MELATONINA Come

nasce la ricerca sulla melatonina: un po' di storia. Quali sono i livelli consentiti di assunzione della melatonina perché sia efficace.

MELATONINA E INVECCHIAMENTO Quando viene scoperta la melatonina come agente contrastante l'invecchiamento. L'importanza della ciclicità dei ritmi circadiani nella ricerca sull'invecchiamento. **COME MANTENERSI IN BUONA SALUTE** Quanto il contatto con la natura e il rispetto dei suoi cicli influenza l'uomo. Quale relazione esiste tra attività sessuale e sistema immunitario. **LA RICERCA SCIENTIFICA E LA MEDICINA PRATICA** L'importanza del ruolo del dott. Pierpaoli come ricercatore e medico. La storia di un ricercatore solitario e il suo rapporto con il mondo scientifico. **MALATTIA E MELATONINA** L'attenzione del mondo scientifico su cancro e invecchiamento. Riflessioni sul diabete: cause e soluzioni. **L'AIDS: vaccini e antivirali a confronto con la melatonina.** Quali benefici apporta l'uso della melatonina in altre patologie.

UN PASTO AL GIORNO TI ALLUNGA LA VITA È LA FAME AD ATTIVARE IL MECCANISMO DELLA LONGEVITÀ Meno calorie ingeriamo, meglio stiamo. Da questa realtà, ormai accettata unanimemente dalla comunità scientifica, prende le mosse il dottor Yoshinori Nagumo, chirurgo e docente di Medicina alle università di Tokyo e Osaka. Il suo metodo si basa sulla concentrazione degli alimenti in un unico pasto giornaliero. Solo in presenza di una riduzione dell'apporto calorico, infatti, si attivano geni preziosi in grado di aiutarci a prevenire malattie come cancro, diabete e Alzheimer. È a stomaco vuoto che entrano in azione proteine come le sirtuine – fondamentali per combattere l'invecchiamento, aumentare l'energia e la resistenza allo stress –, che sono invece «intorpidite» dalla moderna consuetudine di consumare tre pasti al giorno, che si sia affamati o meno. Basata su numerose fonti mediche e sull'esperienza personale dell'autore, questa guida rivoluzionaria e di enorme successo in Giappone vi spiegherà come mantenere il vostro corpo più sano ed efficiente. «Per oltre 170.000 anni la storia dell'umanità è stata una lotta contro l'estinzione, vinta grazie ai 'geni della sopravvivenza' che si attivano in presenza di condizioni a rischio, permettendoci di sopravvivere a lunghi periodi di digiuno, di riprodurci con più frequenza durante le carestie, di proteggerci dalle epidemie e di reagire al cancro. Al contrario, in un corpo ipernutrito questi geni sortiscono l'effetto opposto: accelerano l'invecchiamento, riducono la fertilità e indeboliscono il sistema immunitario.» Yoshinori Nagumo Il nostro corpo è programmato per resistere alla scarsità di cibo, non al suo eccesso.

Il progressivo superamento del dualismo mente-corpo indirizza la ricerca sulla salute verso una comprensione sempre più integrata della persona e del suo funzionamento. In questo scenario la psicoterapia EMDR (Eye Movement Desensitization Reprocessing), riconosciuta dall'OMS come trattamento d'elezione per il Disturbo da stress post-traumatico, è un metodo evidence-based che si è dimostrato efficace anche per una vasta gamma di disturbi somatici. Il presente manuale, frutto di una consolidata esperienza clinica, fornisce ai terapeuti gli strumenti teorici e pratici per l'applicazione dell'EMDR in psicosomatica e nelle malattie organiche gravi, tracciando le linee guida per la concettualizzazione del caso e la formulazione del piano terapeutico. Nella parte operativa sono illustrati i protocolli specifici per tipologia di disturbo (disturbo da sintomi somatici; trattamento del dolore, fibromialgia), target (soggetti adulti e in età evolutiva) e metodologia (terapia individuale e di gruppo). I protocolli sono corredati dalla descrizione di casi clinici e da tecniche di preparazione e facilitazione. Il testo, arricchito da contributi autorevoli, costituisce un efficace strumento d'indagine e d'intervento con l'EMDR in ambito psicosomatico.

Dalle cure tradizionali alle terapie alternative: chemioterapia, radioterapia, psiconcologia, aspirina, vischio, staminali, nanotecnologie e altre 40 strade terapeutiche descritte in modo chiaro ed esauriente, con tutte le informazioni che servono al paziente.

C'è un medico che sa ascoltarci, curarci, guarirci. Quel medico siamo noi.

A una diagnosi di cancro molte persone reagiscono passivamente, invece è importante prendere in mano la situazione, facendo in concreto

qualcosa per se stessi. La scienza ha dimostrato infatti che la mente aiuta molto nel prevenire e nel curare la malattia. E sulla nostra mente tutti possiamo lavorare! Carl Simonton – oncologo, radiologo e pioniere dell’attuale psiconcologia – già negli anni settanta, con il suo team, aveva scoperto la connessione tra fattori psicoemotivi e salute. Da allora egli ha messo a punto e proposto il suo metodo a centinaia di migliaia di pazienti e ai loro familiari fino alla sua morte, nel 2009. Oggi il suo metodo si sta diffondendo ovunque: la sua efficacia nel rafforzare il sistema immunitario e nello stimolare l’azione dei linfociti cosiddetti natural killer – preposti a combattere il cancro, e non solo – è riconosciuta e il suo metodo è utilizzato in alcuni dei più prestigiosi istituti di cura oncologici. Cornelia Kaspar, stretta collaboratrice di Simonton, presenta qui questa pratica straordinaria e ne integra nuovi e recenti sviluppi. I racconti di chi è passato attraverso l’esperienza della malattia e il programma biennale di guarigione, illustrato con ricchezza di consigli pratici, esercizi e visualizzazioni, aiutano chi è affetto da patologie gravi a mobilitare le capacità innate di guarigione del nostro corpo e a nutrire la speranza; mostrano a familiari e amici dei malati come affrontare le loro stesse paure e dare il giusto sostegno ai loro cari; insegnano a tutti noi a percorrere la strada della salute prima che la malattia si presenti.

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.

This one-stop resource focuses on applying EMDR scripted protocols to medical-related conditions. Edited by a leading EMDR scholar and practitioner, it delivers a wide range of step-by-step protocols that enable beginning clinicians as well as seasoned EMDR clinicians, trainers, and consultants alike to enhance their expertise more quickly when working with clients who present with medical-related issues. The scripts are conveniently outlined in an easy-to-use, manual-style template, facilitating a reliable, consistent format for use with EMDR clients. The scripts distill the essence of the standard EMDR protocols. They reinforce the specific parts, sequence, and language used to create an effective outcome, and illustrate how clinicians are using this framework to work with a variety of medical-related issues while maintaining the integrity of the AIP model. Following a brief outline of the basic elements of EMDR procedures and protocols, the book focuses on applying EMDR scripted protocols to such key medical issues as somatic disorders, medical trauma, cancer, multiple sclerosis, hyperemesis gravidarum, and birth trauma. It includes summary sheets for each protocol to facilitate gathering information, client documentation, and quick retrieval of salient information while formulating a treatment plan. Key Features: Encompasses a wide range of step-by-step scripts for medical-related issues Includes scripted protocols and summary sheets in strict accordance with the AIP model Facilitates the rapid development of

practitioner expertise Outlined in convenient manual-style template Includes scripts for EMDR treatment of clients with somatic disorders, medical trauma, cancer, multiple sclerosis, birth trauma, and more

Honderd jaar geleden werd de mensheid getroffen door een ongekende catastrofe, waarvan de gevolgen nog steeds voelbaar zijn. De Spaanse griep, die van 1918 tot 1920 tussen de 50 en 100 miljoen slachtoffers maakte, was de grootste menselijke ramp van de geschiedenis. En toch kennen we de Spaanse griep vooral als een voetnoot bij de Eerste Wereldoorlog. In dit boek vertelt Laura Spinney het verhaal van een pandemie die zich uitstrekte over de hele wereld. Vanuit het perspectief van hen die het meemaakten, laat ze zien hoe de mensheid op de proef werd gesteld door een allesverwoestend virus. Ze toont aan dat de Spaanse griep minstens zo belangrijk was als de twee wereldoorlogen in het verstoren – en vaak permanent veranderen – van de wereldpolitiek, relaties tussen rassen, gezinsstructuren, de medische wetenschap, religie en de kunsten.

Come un verbo anche il cibo si può coniugare, assumendo significati molteplici, e come ogni nome si può pure declinare, indicando funzioni specifiche. È il senso di quest'opera, che esplora in modo interdisciplinare e analizza con un taglio multiculturale l'alimentazione. La dimensione medica e sanitaria, l'approccio antropologico e psicologico, la prospettiva biologica e culturale contribuiscono a tracciare un percorso che illustra la complessità dei problemi attuali e futuri. «Non c'è dubbio che il modo in cui l'umanità deciderà di mangiare influenzerà in maniera decisiva un'amplessissima gamma di ambiti di interazione umana: dall'organizzazione delle società alle dinamiche della produzione, dalla gestione delle risorse comuni alla distribuzione del reddito, fino alla geopolitica e ai flussi migratori. Se dopo l'Esposizione Universale di Milano non saremo in grado di capitalizzare l'attenzione intorno alle tematiche dell'alimentazione e di incanalarla attraverso un percorso di cambiamento partecipato e democratico, allora dovremo parlare di un'enorme occasione persa.» Dalla Postfazione di Carlo Petrini, fondatore di Slow Food
Lezingen over leven, dood, transformatie en de emoties daaromtrent door de bekende psychiater, aangevuld met haar eigen levenservaring.

Anticancro. Prevenire e combattere i tumori con le nostre difese naturaliIl metodo Simonton anticancro. Prevenire e combattere la malattia attivando le capacità del nostro sistema immunitarioUrraL'alimentazione anti-cancroALIMENTAZIONE ANTICANCRO.

Come Prevenire e Combattere i Tumori con la DietaHOW2 Edizioni

Noi siamo ciò che mangiamo. Quante volte hai sentito dire questa frase? Indubbiamente tante, ma hai mai riflettuto sul suo significato reale? Stando a questa teoria e “leggendo fra le righe”, si può facilmente giungere alla conclusione che mangiando bene, si starà bene. Purtroppo, però, il potere curativo del cibo viene troppo spesso sottovalutato e questo è il primo errore che imparerai a correggere Il cibo, infatti, è una medicina preventiva, anche per quella che pare essere la malattia del secolo: il tumore. L'alimentazione è talmente importante per la prevenzione e la cura del cancro, tanto da poter parlare di terapia nutrizionale. La capacità immunitaria delle cellule viene negativamente condizionata dalla malnutrizione. Le persone malnutrite sono scientificamente più a rischio salute rispetto a chi fa attenzione a ciò che mangia e questo vale anche e soprattutto per il cancro. Sicuramente conosci qualche storia, più o meno vicina a te, che ha come protagonista questo temibile e terribile male e

avrà notato quanto si sia disposti a cambiare le proprie abitudini, il proprio stile di vita e i propri gusti culinari al fine di guarire. In questo libro potrai trovare utili consigli per cominciare la tua dieta anticancro, per riconoscere i cibi salutari e quelli potenzialmente cancerogeni, le bevande giuste e quelle da eliminare. In più imparerai a cucinare in modo sano, senza rinunciare al gusto! Una guida di rapida consultazione, semplice, completa e ricca di dati scientifici, che spiega a professionisti e pazienti come i funghi medicinali agiscono sui sintomi e sulle cause di molte malattie, quali influenza, allergie, asma, affezioni della tiroide, colite, gastriti, dermatiti, irregolarità mestruali, menopausa, e anche patologie epatiche, renali e cardiache. Una guida utile per impostare una cura efficace, sia per l'uomo sia per i nostri amici animali. Completano l'analisi un capitolo dedicato alla corretta alimentazione, le testimonianze di chi è guarito grazie all'uso dei funghi medicinali e un dizionario di termini medico-scientifici. Basta nominare il latte per evocare subito immagini di bambini paffuti e in salute, famiglie felici attorno alla colazione, fiumi bianchi di abbondanza e purezza. Ma le cose stanno proprio così? In realtà, il nostro rapporto con il latte è fondato su miti. Bere latte non è affatto naturale, necessario o normale e può causare parecchi problemi di salute. Scavando più in profondità, Élise Desaulniers, canadese, blogger e avvocato che si interessa di etica in campo alimentare, ha smontato i dieci miti creati attorno a questo alimento: dai suoi benefici sulla salute al «trattamento umano» dei bovini negli allevamenti; dai metodi di produzione rispettosi dell'ambiente all'impossibilità del nostro organismo di rinunciare a un alimento che crea una vera e propria dipendenza. Il consumo di latte e latticini non è naturale, normale e necessario, come ci inducono a credere con le loro campagne pubblicitarie le lobby industriali. Possiamo vivere bene senza latte, e probabilmente anche meglio. L'edizione italiana, a cura di LUISA MONDO, medico chirurgo, specialista in Igiene e Medicina Preventiva, è arricchita dai dati aggiornati sulla condizione dell'industria lattiero-casearia nel nostro Paese, e da un approfondimento sul Codice internazionale sulla commercializzazione dei sostituti del latte materno: perché una corretta informazione comincia già dallo svezzamento.

Ricette sane e gustose per affrontare e sconfiggere la malattia Rimedi e ricette specifiche per evitare gli effetti collaterali e favorire le cure Secondo numerose ricerche scientifiche l'alimentazione può in parte influenzare il trattamento del cancro di un paziente e aiutarlo a tollerare gli effetti indesiderati delle terapie. Alcune cure farmacologiche portano una vera e propria rivoluzione all'interno dell'organismo, determinando cambi di abitudini e di gusti. L'equilibrio nutrizionale può essere sconvolto. Ma è un rischio che si può scongiurare e questo libro è un valido alleato in questa importante sfida. 150 ricette studiate e classificate in base alla fase e al tipo di trattamento, con alimenti specifici e spiegazioni semplici e chiare. Cibi anti-nausea, alimenti con qualità antiemetiche, o semplicemente pasti appetitosi e leggeri. Oltre al ricettario completo, il libro fornisce utili indicazioni per contrastare gli effetti del trattamento chemioterapico, radiologico o chirurgico, raccomandazioni nutrizionali per complicanze come il bruciore allo stomaco o le ulcere della bocca. Le informazioni presenti sono una risorsa preziosa che contribuisce ad alleviare le tante preoccupazioni di pazienti e familiari. Quali sono i cibi da preferire e quelli da evitare Jean LaMantia nutrizionista, è sopravvissuta al cancro prima di diventare un'autrice bestseller. Conduce seminari di nutrizione e scrive su numerose testate canadesi in tema di alimentazione e patologie. Neal Berinstein è uno scienziato associato al programma di ricerca sul cancro presso la Sunnybrook

Health Sciences Centre, e professore nel dipartimento di medicina oncologica presso l'Università di Toronto.

I tumori sono la seconda causa di morte dopo le malattie cardio-vascolari. Quasi tutti noi conosciamo un familiare o amico che sono stati interessati dalla malattia. Pertanto abbiamo sentito l'esigenza di stampare la seconda edizione del libro (la prima uscita nel dicembre 2015) ampliata (capitolo della dieta e sviluppo dei tumori) e con nuovi capitoli (esami di laboratorio ed epidemiologia dei tumori in Italia). Speriamo, con parole semplici e con termini adatti a tutti, di poter informare la popolazione a condurre uno stile di vita salutare per cercare di ridurre al minimo la possibilità di essere colpiti da questa malattia.

Da un cuoco geniale e un grande medico la formula perfetta per sposare gusto e benessere, soddisfacendo le esigenze e i palati di tutta la famiglia. Con tante ricette e mille risposte alle domande più diffuse e curiose su alimentazione e salute.

1411.58

L'indice glicemico (IG) misura la capacità di un alimento di elevare la glicemia dopo il consumo. Più elevato è l'indice, maggiore sarà il picco glicemico che provocherà. Conoscere l'incidenza di un alimento sulla glicemia è quindi di vitale importanza per perdere peso in maniera duratura e proteggersi da malattie anche gravi come diabete e tumori. L'indice glicemico presenta uno stile alimentare non più basato su rinunce e privazioni, bensì sulla scelta di una ricca varietà di alimenti a basso indice glicemico, che permette di prevenire o gestire il diabete di tipo 2, aiuta a dimagrire in modo sano e senza effetto yoyo, fa sentire sazi e soddisfatti, aumenta le riserve energetiche, allevia il senso di stanchezza a metà mattina che spinge verso snack ricchi di zucchero e grassi, riducendo inoltre il rischio di malattie cardiache e di tumori. Con l'IG di 400 alimenti, suddivisi per tipologie. Che cos'è l'indice glicemico e su cosa incide Differenza tra indice glicemico e carico glicemico Alimenti ad alto IG e basso IG: effetti su salute e senso di sazietà Abbassare l'IG degli alimenti: cottura e combinazioni alimentari Oltre 400 alimenti e il loro IG, suddivisi per tipologie Idee per menù a basso IG, spuntini e menù delle festività Sfiziose ricette dall'antipasto al dolce

Un libro fantastico che permette di vedere la luce in fondo al tunnel del dolore e della cronicità.

[Copyright: 6bdd1da7cb5a5e708b0eb8a5cef696e6](#)