

# Tisane Rimedi Naturali

Right here, we have countless book **Tisane Rimedi Naturali** and collections to check out. We additionally manage to pay for variant types and also type of the books to browse. The conventional book, fiction, history, novel, scientific research, as without difficulty as various other sorts of books are readily available here.

As this Tisane Rimedi Naturali , it ends stirring being one of the favored ebook Tisane Rimedi Naturali collections that we have. This is why you remain in the best website to see the amazing book to have.

[Calmanti naturali](#) - Vittorio Caprioglio  
2022-10-21

In natura esistono diversi tipi di piante ed erbe con un effetto sedativo, calmante e ansiolitico: la valeriana, il tiglio e l'iperico sono alcune delle più conosciute. Questi rimedi, assunti sotto forma di tisane, capsule o estratti liquidi, aiutano a calmare irrequietezza e nervosismo, a prendere sonno e a migliorare l'umore. A differenza degli ansiolitici di sintesi chimica, i preparati naturali spengono i sintomi dell'ansia senza creare dipendenza e pericolosi effetti collaterali. Nel libro *Calmanti naturali* presentiamo i principali alleati verdi con virtù rilassanti, antistress e antidepressive. Di ciascun rimedio indichiamo le azioni specifiche e i consigli per usarlo nel modo migliore. Poiché l'ansia è un disturbo sfaccettato che può anche manifestarsi con tachicardia, mal di testa, gastrite o colite, elenchiamo i rimedi naturali che agiscono contro questi sintomi.

**Sani e belli con i rimedi naturali** - VIRGINE E CYRYL VERGLAS 2020-10-24

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*.

**Medicina naturale** - Karl Kompatcher  
2018-12-12

Curarsi in modo naturale, con quanto ci offre la natura si pu? e questo libro Vi spiega come  
**Le 10 erbe indispensabili** - Istituto Riza di

Medicina Psicosomatica 2015-05-08

I più potenti rimedi naturali si ricavano dalle erbe e dalle piante. Fiori, frutti, semi, corteccia e radici contengono sostanze molto efficaci per curare la salute e la bellezza. Abbiamo scelto i dieci alleati verdi più utili da tenere sempre in casa per sanare i disturbi più comuni.

[Manuale pratico di rimedi naturali](#) - Angelica Agosta 2014-02-04

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 tua farmacia naturale** - Sylvie Hampikian  
2022-07-01

Un'agile guida per curare piccoli fastidi e infortuni con le piante e altri ingredienti naturali  
*Iniziazione allo On Zon Su* - Ming C. Y. Wong  
1998

**Lachesis** - Elena Cerri 2022-08-25

Per la sinossi del libro scriverei così: 3 donne, 3 operatrici sanitarie che hanno deciso di unire i loro saperi per dar vita ad un progetto letterario che affronta le tematiche della salute

riproduttiva della donna, dal menarca alla menopausa, in un'ottica integrata e volta a valutarne le potenzialità di salute. Un libro che si rivolge alle donne, alle ostetriche, al personale sanitario e a tutti coloro che desiderano saperne un po' di più sull'affascinante universo della femminilità.

*Tisane* - 2009

*Mal di testa: rimedi. I più efficaci rimedi naturali.* - Dr. Francesco Catone

Il Dr. Francesco Catone, Dottore ma non medico e Naturopata con certificazione internazionale IPHM, con gioia ed immensa passione illustra, a partire da un case study, i più efficaci rimedi naturali ad oggi sperimentati contro il mal di testa.

*Rimedi naturali per diabete e ipoglicemia - Salute naturale* - 2012-07

Cos'è il diabete, il ruolo del glucosio e dell'insulina, le forme di diabete, diabete e ipoglicemia, come diagnosticarlo, le complicazioni acute e croniche, la prevenzione, convivere con il diabete, la gravidanza, la scelta della dieta, l'indice glicemico degli alimenti, gli equivalenti alimentari, le cure naturali e tanto altro ancora in un eBook di 80 pagine semplice e completo. Salute Naturale è la collana di manuali pratici di medicina olistica: conoscenza, tecniche e rimedi naturali per capire e curare il corpo e lo spirito. Manuali fatti con rigore, per comprendere che la miglior cura è prevenire, prevenire è conoscere, conoscere è cambiare. La miglior cura è amarsi seguendo uno stile di vita sano, senza dogmi, vivendo la vita. La miglior cura è mangiare bene nella giusta quantità e varietà, consapevoli di quello che mettiamo in bocca. La miglior cura è usare bene il corpo che ci accompagna: camminare, nuotare, respirare, emozionarsi. La miglior cura è libertà di amare, per muovere l'energia incontenibile che sussurra dentro di noi.

**Percorsi di Benessere. Metodi e Rimedi Naturali per Ritrovare il Tuo Equilibrio Psico-Fisico. (Ebook Italiano - Anteprima Gratis)** - GIULIA CONTE 2014-01-01

Programma di Percorsi di Benessere Metodi e Rimedi Naturali per Ritrovare il Tuo Equilibrio Psico-Fisico COME SCOPRIRE CHI SIAMO Come ricostruire te stesso per una versione rinnovata del tuo IO. Come programmare il tuo

percorso di rinascita. Scopri qual è il tuo enneatipo per accettare meglio te stesso. COME VORRESTI ESSERE Come distinguere ciò che è modificabile dalla parte stabile del nostro essere. Le 3 fasi della vita: quali sono e come ci influenzano. I Fiori di Bach: principi attivi e benefici di cui sono portatori. Sperimentare per conoscere e conoscersi per liberarsi: come eliminare i problemi alla radice. COME FARE PER MIGLIORARE TE STESSO Come mantenere il nostro organismo sano ed equilibrato. I 21 alimenti curativi per una dieta purificante e disintossicante. Come depurare il tuo corpo con l'esercizio fisico e i bagni derivativi.

**La dieta alcalina** - Vittorio Caprioglio 2022-04-27

Le nostre abitudini alimentari e lo stile di vita contemporaneo stanno provocando un aumento delle scorie acide nell'organismo.

L'acidificazione causa numerosi effetti nocivi: aumenta il rischio di infarto e di tumori, indebolisce le ossa, peggiora i danni del diabete, facilita il deposito di cuscinetti adiposi. Nel libro spieghiamo come prevenire questi pericoli e proteggersi dall'acidosi.

*Tisane* - Walter Pedrotti 2010

*Tisane semplici per vivere meglio* - Walter Pedrotti 2000

*Infusi e Tisane* - Christian Valnet 2022-11-13

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. E' 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, cardiovascolare, digestivo, urinario, genitale, osteo-articolare, cutaneo). 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.

*Erbe Aromatiche e Piante Medicinali* - Casa Della QUERCIA 2021-06-29

Ogni giorno senti il loro profumo, assapora il loro gusto e curi il tuo corpo grazie alle loro proprietà, spesso senza saperlo. Oggi puoi imparare a farlo in modo efficace e consapevole. Conosci gli effetti curativi delle erbe medicinali? Sai come sfruttare il vero potenziale delle erbe aromatiche nei tuoi piatti? Utilizzi già prodotti naturali per la tua bellezza? Piante aromatiche ed erbe medicinali possono migliorare la nostra vita in modo netto, curando il nostro corpo e soddisfacendo il nostro palato, in modo del tutto naturale. Per riuscirci, però, occorre avere le idee chiare, imparando a distinguere piante officinali, medicinali, erbe aromatiche e spezie, capendo come vengono lavorate e come beneficiare delle loro incredibili proprietà. Queste sono solo alcune delle informazioni che scoprirai nelle pagine che seguono. Grazie a questo libro capirai: Come riconoscere piante, erbe e spezie in modo sicuro, senza dubbi Come vengono lavorate: imparerai la differenza tra macerazione, distillazione, essiccazione e macinazione. Come presentarti in erboristeria con le idee chiare, senza correre inutili rischi Come identificare le erbe aromatiche più "preziose" e come utilizzarle al meglio Come prenderti cura della tua salute grazie ai migliori rimedi naturali Come preparare piatti e tisane salutari e incredibilmente gustosi Riscopri le caratteristiche e le proprietà terapeutiche delle erbe aromatiche e piante medicinali più efficaci! Ora puoi farlo in modo pratico e veloce! INIZIA SUBITO, scorri in alto e scopri i segreti della natura che ti circonda!

**Vitamine. Il succo della vita** - Angela Maria Mauri 2006

*Tisane* - Walter Pedrotti 2011-02-11

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. E' fondamentale però conoscere le proprietà delle piante e saperne utilizzare in modo ottimale le virtù terapeutiche.

**Insonnia - Consigli e Rimedi Naturali** - A Cura Di Funghi-medicinali.it 2014-08-26

I consigli e i rimedi naturali per prevenire, curare e sconfiggere l'insonnia La Collana "Curarsi con la Natura" presenta la terza delle 10 Guide: l'Insonnia. Insonnia - consigli e rimedi naturali L'insonnia ha numerose cause. Può essere il risultato di ansia, di stress o di un disagio psicologico ma non sono da escludere anche cause relative all'alimentazione e allo stile di vita. Per riuscire a prevenire l'insorgere di questo fastidioso disturbo, o per gestirne al meglio gli effetti, possiamo avvalerci di alcuni semplici suggerimenti che questa guida vi spiegherà passo passo. La Collana "Curarsi con la Natura", realizzata da funghi-medicinali.it, è composta da 10 Guide Pratiche e Complete, che costituiscono un viaggio alla scoperta delle Cure Naturali più efficaci, e al loro utilizzo per il benessere e la salute.

*Delitti Esoterici* - Stefano Vignaroli 2020-07-31

**Le erbe per sciogliere i grassi** - Gabriele Guerini Rocco 2014-01-17

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.

**Tisane. Il gusto della salute** - Walter Pedrotti  
2017-02-22

**Dalle erbe e dai conventi. Tisane e rimedi naturali per curare i piccoli mali con dolcezza** - 2009

**Tisane e rimedi naturali. Dalle erbe e dai conventi - Verde e natura** - 2012-09

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, capperi, 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.

**Gravidanza Naturale** - Alessandra Porro 2021

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.

**Decotti e tisane** -

**La farmacia di Dio** - Anna Maria Foli  
2020-01-29T00:00:00+01:00

In un tempo in cui la maggior parte dell’umanità si è allontanata da una vita a contatto con la natura, dirigendosi verso una eccessiva medicalizzazione anche dei più piccoli disturbi fisici, l’autrice - in contatto con i più famosi monasteri e conventi d’Italia - ha scelto di farsi raccontare la sapienza erboristica e medica che monaci e frati hanno coltivato fin dai tempi più remoti. In un viaggio entusiasmante Anna Maria Foli ha incontrato abati e madri badesse, priori e superiori, attingendo ai codici medievali della tradizione sul cosiddetto “giardino monastico” e ai ricettari della farmacia di San Salvatore a Gerusalemme, scoprendo che l’interesse per la psicosomatica e la terapia olistica fiorì proprio negli antichi conventi. Un grande prontuario di ricette terapeutiche, tutte naturali, attinte dall’antica sapienza di monasteri e conventi. Una guida pratica al riconoscimento delle erbe officinali e al loro uso medicinale, cosmetico, aromatico, dietetico. Di ogni rimedio, la storia, gli aneddoti, le caratteristiche, le proprietà curative, la preparazione e le modalità di utilizzo.

**La farmacia di Dio - Nuova Edizione** - Anna Maria Foli  
2022-04-08T00:00:00+02:00

In un tempo in cui la maggior parte dell’umanità si è allontanata da una vita a contatto con la natura, dirigendosi verso una eccessiva medicalizzazione anche dei più piccoli disturbi fisici, l’autrice - in contatto con i più famosi monasteri e conventi d’Italia - ha scelto di farsi raccontare la sapienza erboristica e medica che monaci e frati hanno coltivato fin dai tempi più remoti. In un viaggio entusiasmante Anna Maria Foli ha incontrato abati e madri badesse, priori e superiori, attingendo ai codici medievali della tradizione sul cosiddetto “giardino monastico” e ai ricettari della farmacia di San Salvatore a

Gerusalemme, scoprendo che l'interesse per la psicosomatica e la terapia olistica fiorì proprio negli antichi conventi. Un grande prontuario di ricette terapeutiche, tutte naturali, attinte dall'antica sapienza di monasteri e conventi. Una guida pratica al riconoscimento delle erbe officinali e al loro uso medicinale, cosmetico, aromatico, dietetico. Di ogni rimedio, la storia, gli aneddoti, le caratteristiche, le proprietà curative, la preparazione e le modalità di utilizzo. Novità edizione 2022: OLI ESSENZIALI ED ELISIR

**Erbe e tisane** - 2014

**Il giusto respiro** - Andrea Di Chiara 2014-01-07

"Il giusto respiro" ci ricorda come nella vita frenetica di oggi si diano per scontate molte cose, prima di tutto le malattie dei nostri figli. Il pensiero dominante ci porta a pensare che problemi come le allergie, le adenoidi, i denti storti, i raffreddori frequenti, il russamento, l'asma e i disturbi dell'apprendimento siano il destino naturale di tutti i bambini, che difatti affollano le sale d'attesa di pediatri, otorini e neuropsichiatri come se fossero a una festa di compleanno. Ma siamo sicuri che le cose stiano davvero così? Gli studi epidemiologici dimostrano che questi problemi sono in netto aumento nei Paesi occidentali (in gran parte inurbati e tecnologizzati), ma lo stato di salute pediatrico non è sempre stato così. Esso nel corso del tempo si è spostato dalle malattie acute infettive a quelle croniche caratterizzate da risposte alterate del sistema immunitario; denominatore comune di tale fenomeno pare essere l'alterazione degli automatismi di respirazione e di deglutizione nei bambini piccoli indotta dal nostro stile di vita poco indicato e dai nostri ritmi artificiali. Ne "Il giusto respiro" si fa il punto della situazione con argomenti vecchi e nuovissimi, proponendo tantissime soluzioni pratiche per il trattamento domiciliare del bambino adenoideo allergico, la cura del quale è affidata a una famiglia non più passiva dispensatrice di pasticche bensì attiva somministratrice di cure e stimoli funzionali necessari alla crescita naturale e equilibrata dei propri bambini.

**ACQUA E LIMONE, BICARBONATO DI SODIO E GLI ALTRI RIMEDI NATURALI PER IL TUO BENESSERE: Curarsi con la**

**Natura non è mai stato così Facile!** - Rita

Modica 2016-03-24

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 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 benefici 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".

**Il ricettario di Artemisia - Le avventure di**

**Linda Moriz** - Alejandra Rej 2014-01-01

Linda Moriz è una Guerriera vergine al servizio

della Casa, un'antica affiliazione esoterica il cui scopo è portare ad equilibrio le dinamiche tra il Femminile e il Maschile in caso di ingiusta prevaricazione. L'addestramento rigoroso, la sua determinazione e la sua impeccabilità, portano Linda ad essere considerata tra le migliori Accolite. Per questo la Grande Madre Rabi'a le affida le missioni più pericolose, come il recupero del Ricettario di Artemisia, documento medievale attualmente in possesso di un uomo d'affari turco. Il Ricettario contiene tra le altre una ricetta insidiosissima: la ricetta del liquido della sottomissione, pozione che è in grado di piegare la volontà di qualsiasi donna riducendola nella più temibile delle schiavitù: la schiavitù sessuale. Munita di una falsa identità, Linda Moriz parte alla volta di Istanbul insieme a Ophelia Connelly, che, all'interno della Casa, rientra nel rango delle Etère, ossia delle donne votate al servizio mediante la sacra seduzione. Con la provvida - anche se impegnativa - collaborazione dell'Etèra, Linda riesce in breve tempo a recuperare il manoscritto. Ma mentre è in procinto di rientrare a Valdrada, la cittadina sul lago in cui vive, riceve l'ordine dalla Grande Madre di rimanere a Istanbul perché nel manoscritto recuperato c'è qualcosa che non va. La missione continua così a far emergere nuovi nodi e ostacoli che intersecano la vita interiore di Linda Moriz portando alla luce i suoi desideri e le sue ambizioni, ma anche i suoi limiti e le sue debolezze. La missione diviene per la Guerriera un'occasione per procedere lungo la sua propria evoluzione e via via che si scioglieranno i nodi della sua vita personale, verranno risolti anche i misteri legati al personaggio di Artemisia, al misterioso uomo d'affari turco in possesso del manoscritto, alla sua torbida consorte. Linda dovrà tuttavia spogliarsi di ogni difesa per affrontare il mostro senza tempo che si incarna in una ricetta scritta settecento anni fa.

#### Un inverno senza influenza con i rimedi naturali

- Vittorio Caprioglio 2022-07-05

Influenza, raffreddori e bronchiti sono malanni molto frequenti nella stagione invernale. Si possono prevenire e curare ricorrendo a rimedi naturali, che evitano gli effetti collaterali dei farmaci. Nella prima parte del libro illustriamo gli alleati verdi che potenziano le nostre difese immunitarie affinché possano combattere virus e batteri. La seconda parte elenca le cure naturali

più efficaci quando i disturbi sono già in atto. Estratti verdi, tisane, preparati omeopatici e una corretta alimentazione alleviano i sintomi, danno sollievo alle vie respiratorie, accelerano la guarigione e servono anche a ridurre gli effetti dei medicinali antibiotici e antinfiammatori, che disturbano l'intestino e lo stomaco.

#### **Tisane: tutti i benefici e 90+ ricette -**

Cristina Rebiere 2019-02-28

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

**Il libro completo dei rimedi naturali** - AA.VV. 2011-01-19

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.

**Toscana e Umbria** - Virginia Maxwell 2010

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

*Oltre il fiume* - Federica Gaspari 2021-11-25

Un ritorno alle origini, un segreto nascosto per troppi anni, un pericoloso nemico che lavora nell'ombra. Un caso intricato per il criminologo Alan Giuliani, forse il più intricato della sua carriera, e allo stesso tempo il più intimo. Un romanzo perfetto per gli amanti dei thriller che però abbiano il sapore della nostra terra. Un po' un Montalbano di montagna. Una serie di brutali omicidi sconvolge una cittadina di montagna, costringendo il criminologo del RIS Alan Giuliani

a tornare al suo paese d'origine. Un solo dettaglio sembra legare le vittime tra loro: tutti i corpi riportano uno strano simbolo che suggerisce rituali di natura esoterica, eppure c'è qualcosa che non torna. Chi è il killer del fiume? Che cos'hanno a che vedere le vittime con il romanzo di una giovane scrittrice locale? È possibile che gli indizi di cui Alan ha bisogno per risolvere il caso si nascondano tra le pagine di un libro? Ha inizio così un'implacabile caccia all'assassino, che porterà il maresciallo Giuliani a mettere in discussione le proprie certezze e a dubitare perfino di chi gli è più vicino, fino a scoprire inquietanti verità nascoste da anni. Così come la trama scioglierà man mano i nodi del suo ordito, così il protagonista scioglierà quelli della propria esistenza. Giuliani percorrerà un cammino a ritroso nella sua vita, e il suo ritorno avrà come risultato il riportarlo al punto originario: a casa. Una casa reale, fisica, ma anche quella racchiusa nella conoscenza, degli eventi e di se stesso.

**Elimina le fermentazioni** - Vittorio Caprioglio 2022-09-19

Può capitare di sentire la pancia gonfia e l'addome teso anche dopo aver mangiato poco. Dipende dagli alimenti che consumiamo e dagli abbinamenti che facciamo a tavola. Nel libro troverete una guida per scegliere i cibi che non provocano gonfiori addominali e per evitare o ridurre quelli che fermentano nell'intestino e fanno dilatare il girovita. In più proponiamo la dieta di una settimana per appiattire la pancia e tanti consigli utili per mantenere un'invidiabile silhouette.