

Decotti E Tisane

Una dieta da gustare in chicchi, facile e fantasiosa! Adatta a tutti, a chi ama i sapori semplici e a chi vuole dare libero sfogo alla propria creatività in cucina. La dieta corta o lunga e le sue origini, i consigli per mantenere la forma fisica, il diario per gli appunti del mese, i benefici a lungo termine e la bilancia di ogni settimana!

Una dieta salutare e genuina senza rinunciare al gusto! Per chi crede che mangiare sano non voglia dire tristi rinunce e privazioni. La dieta corta o lunga e le sue origini, i consigli per mantenere la forma fisica, il diario per gli appunti del mese, i benefici a lungo termine e la bilancia di ogni settimana!

Alla scoperta del sapone fatto in casa e di una vita più sostenibile. Fare in casa il sapone è una scelta che comporta notevoli benefici per la nostra pelle e per l'ambiente in cui viviamo. Questo libro è una guida completa per tutti coloro che si avvicinano all'autoproduzione di sapone per la prima volta, ma anche per chi già conosce l'argomento e vuole approfondirlo.

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.

La dieta sana e gustosa, Patrimonio dell'Umanità, per vivere bene e a lungo. L'ideale per chi pratica sport e ama tenersi in forma. La dieta corta o lunga e le sue origini, i consigli per mantenere la forma fisica, il diario per gli appunti del mese, i benefici a lungo termine e la bilancia di ogni settimana!

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.

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.

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.

Zafferano, peperoncino e cumino sono tra le spezie più utili. Tutte e tre aiutano l'organismo a combattere l'invecchiamento, le infezioni e i disturbi della pelle.

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 evocano 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 Il volume è un aggiornamento della seconda edizione di Fitofarmacia, pubblicata nel 1999. Questa nuova versione rappresenterà per medici, farmacisti, erboristi, studenti e per quanti altri operano nel settore delle piante medicinali uno strumento moderno, ma anche semplice, in grado di fornire informazioni essenziali e scientificamente provate sul corretto impiego dei prodotti fitoterapici: Il volume risulta notevolmente ampliato in tutte le sue parti, per la stesura o l'aggiornamento di nuovi capitoli e appendici e per una più moderna impostazione data alla parte speciale; include inoltre molte figure di piante medicinali e schemi che sintetizzano in modo semplice, ma nel contempo esauriente, i meccanismi d'azione di numerose droghe vegetali, riassumendo così in chiave moderna, alla luce dei progressi realizzati nel campo della farmacologia, antichi concetti di fitoterapia.

Una nuova collana pensata per il benessere della persona, con un approccio olistico che tocca la cucina, ma anche la cosmesi e la scienza erboristica. Nascono così libri concepiti come veri e propri "manuali del benessere". Dall'albicocca alla viola del pensiero, dall'acero allo zenzero, grazie a queste pagine sarà possibile scoprire le mille virtù di radici, cortecce, fiori e frutti. Questi ultimi, per esempio, sono spesso energizzanti, ricchi di vitamine e sali minerali, ma non tutti sanno che le stesse caratteristiche si possono attribuire anche a moltissimi fiori, a radici e a cortecce, che diventano gli alleati naturali non solo per piatti gustosi e originali, ma anche per tisane, decotti e maschere di bellezza. Grazie alle molte ricette, alle informazioni e ai consigli, questi libri ne confermano tutte le virtù. Energizzanti, ricchi di vitamine e sali minerali. Questa è la carta d'identità della maggior parte dei frutti, ma non tutti sanno che le stesse caratteristiche si possono attribuire anche a moltissimi fiori, che diventano gli alleati naturali non solo per piatti gustosi e originali, ma anche per tisane, decotti e maschere di bellezza. Quindi via libera ad ananas, ciliegie, cocomeri, ma anche a lavanda, malva, rosa canina e tanto altro.

How to cultivate vegetables, herbs and fruit trees.

Questo libro ha come scopo quello di creare una guida pratica e il più possibile completa sul mondo delle tisane. A partire dalla definizione di tisana analizzeremo tutti gli aspetti inerenti alle ricette, agli ingredienti, alle loro proprietà e ai loro effetti benefici; soffermandoci in modo particolare sui loro effetti dimagranti e drenanti analizzeremo anche gli altri usi curativi:- Cos'è una tisana? Un decotto? Un infuso? Un macerato?- A cosa servono infusi e decotti?- Quali sono i benefici delle tisane?- Tisane fai da te.- Come potenziare i benefici delle tisane?- Estrazione a freddo delle tisane.- La conservazione delle tisane.- Quando assumere le varie tisane?- Assunzione consapevole delle tisane.- Ricette tisane dimagranti, drenanti e non solo.

La dieta per purificare l'organismo, riattivare le funzioni vitali e prevenire l'invecchiamento. Un vero toccasana dopo un periodo di stress o di eccessi. La dieta corta o lunga e le sue origini, i consigli per mantenere la forma fisica, il diario per gli appunti del mese, i benefici a lungo termine e la bilancia di ogni settimana!

Impara a utilizzare i principi attivi delle erbe per fare infusi, tisane e decotti dalle proprietà dimagranti. Potrai così eliminare il grasso accumulato più facilmente, contrastando anche la fame nervosa e la cellulite.

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, capperò, 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.

Un manuale prezioso per imparare a riconoscere, raccogliere e conservare le erbe medicinali e a utilizzarne le virtù terapeutiche. Per ogni erba e per ogni pianta troverete una scheda dettagliata e di facile consultazione con le proprietà, i principi attivi, la descrizione e la foto per il riconoscimento, i modi di impiego a scopo terapeutico e le indispensabili avvertenze. Infine un ricettario della salute con le tisane, i decotti, gli unguenti e tutti i preparati utili per avere una farmacia a portata di mano.

[Copyright: 9d22e59ca280e06bc6430de75c09e93b](https://www.amazon.it/dp/B000APR000)