



Rüdiger Dahlke PEACE FOOD

I benefici fisici e spirituali dell'alimentazione vegana

Ed. Mediterranee - Roma - 06 3235433

Pagg. 250 - € 19,50

La carne e i latticini fanno ammalare, ne sono testimonianza innumerevoli studi. Si ascrivono a tali cibi soprattutto il cancro e le patologie cardiocircolatorie ma anche numerose altre, tra cui il diabete e le malattie autoimmuni. Secondo Rüdiger Dahlke succede perché nutrendoci d'un cibo di derivazione animale incorporiamo in noi troppa morte; ingurgitiamo inoltre l'indicibile strazio inferto alle bestie negli allevamenti intensivi e nei mattatoi. L'autore ci mostra cosa dobbiamo mangiare per nutrire la produzione di ormoni quali la serotonina, la dopamina e pervenire così alla nostra centratura fisica e spirituale. Vie semplici, proficue, sane e percorsi volti a imprimere impulsi decisivi per la realizzazione del benessere, la vitalità e della felicità in virtù di pochi e piccoli cambiamenti apportati alla nostra vita.



Assunta Iannella

ENDOMETRIOSI E ALIMENTAZIONE

Ed. Mediterranee

Pagg. 128 - € 12,50

Un libro che aiuta a conoscere una malattia che si può e si deve curare per fermare i numerosi danni che può provocare. In Italia sono circa tre milioni le donne affette da endometriosi, malattia che si sviluppa quando l'endometrio, mucosa che riveste la parete interna dell'utero, si localizza in sede anomala, in altri organi del corpo umano: ovaie, tube, peritoneo, vagina, intestino, vescica. Per alleviare i sintomi della patologia un ruolo fondamentale è svolto dall'alimentazione, poiché ci sono molti cibi che contribuiscono alla produzione di estrogeni, all'infiammazione e al conseguente dolore. Le numerose e facili ricette presenti nel libro rappresentano un grande aiuto per queste donne che possono soddisfare il loro palato e la loro fantasia in cucina senza privarsi del piacere del buon cibo.



Gabriella d'Albertas - Giuseppe Vercelli

DI CHE ARCHETIPO SEI?

Ed. Mediterranee

Pagg. 272 - € 22,50

Gli archetipi sono un prezioso strumento evolutivo che ci permette di sviluppare le nostre potenzialità. Il viaggio attraverso le diverse figure archetipiche è, infatti, un percorso attraverso le nostre qualità e le nostre caratteristiche, ed è anche un'occasione unica per poter passare in rassegna e riequilibrare anche quegli aspetti che, per un motivo o per l'altro, non siamo riusciti a esprimere al meglio. Questo libro, attraverso l'analisi di dodici figure archetipiche (l'Innocente, l'Orfano, il Guerriero, l'Angelo, il Cercatore, l'Amante, il Distruttore, il Creatore, il Sovrano, il Mago, il Saggio, il Folle) che ognuno potrà scoprire dentro di sé, in percentuali differenti, intende stimolare il cambiamento, risvegliarci dal sonno profondo nel quale siamo immersi, permettendoci di trovare una nuova, più autentica realtà, insieme a una visione di noi stessi completamente diversa.