

INDICE del libro **ESSERE nel BENESSERE** di Anna C.Golzi

Presentazione

1. Noi siamo quello che mangiamo

Il cibo entra nel nostro corpo e ne diventa un costituente; possiamo imparare a scegliere i cibi e a distribuirli in modo corretto durante la giornata, seguendo le stagioni ed utilizzando i metodi migliori per prepararli, per cuocerli e per conservarli: potremo così evitare disturbi ed allergie.

2. Qualche nozione di alimentazione

I macronutrienti: proteine, grassi, zuccheri, indice glicemico, RDA e LARN.

I micronutrienti: sali minerali e vitamine.

Le fibre, l'alcol, il sale.

3. Processi digestivi

In che modo si digeriscono i vari costituenti del cibo. Gli enzimi.

4. Siamo fatti di acqua al 70%

Acqua come costituente fondamentale del nostro organismo. Come dobbiamo utilizzarla per stare bene. La sete. L'importanza del pH.

5. Non siamo fatti per vivere seduti

L'attività fisica è un momento fondamentale della giornata: praticarla migliora sia la componente fisica che quella mentale; contribuisce anche a migliorare l'umore e perfino alcune patologie psichiatriche. Quale attività fare, dove e con quale abbigliamento. L'acidosi e l'equilibrio acido-base.

6. Qualche nozione di medicina energetica

I fondamenti della Medicina Tradizionale Cinese sono facilissimi da apprendere e ci permettono di capire più a fondo i nostri disturbi, per aiutare l'organismo a reagire per eliminarli. Qualche ricetta pratica che ciascuno può applicare facilmente a sé ed ai suoi cari.

7. Come avere la malattia da fuso orario (stando a casa propria)

Esaminiamo la nostra giornata in relazione all'orologio biologico insito in ciascuno di noi, e che troviamo anche nei fiori! Orario dei pasti. Ritmo sonno - veglia. Jet lag. Melatonina.

8. Qualche nozione di omeopatia

Qualche nozione di base di omeopatia, di omotossicologia, con relativi rimedi.

9. Altri tipi di terapie non convenzionali

Altre terapie non convenzionali: per capire di cosa si tratta. Oligoelementi o oligoterapia biocatalitica. Sali biochimici di Schüssler. Litoterapici. Tinture madri. Macerati glicerici. Floriterapia: fiori di Bach e altri fiori. Medicina antroposofica. Medicina spagirica.

10. ENCICLOPEDIA DELLE VITAMINE

11. TABELLA DEI SALI MINERALI

I capitoli 10 e 11 sono elenchi ragionati per capire il significato di ogni singola voce, e per sapere in quali cibi possiamo trovare queste sostanze indispensabili per la nostra vita.

12. Qualche nozione riguardo alle erbe che fanno bene (e che possono fare male)

Piante aromatiche e non, da usare per la salute, in cucina e - perché no? – per la bellezza e l'igiene. Avvisi importanti di pericolo! Molte curiosità ed un po' di storia.

13. Qualche ricetta di cucina

La prima terapia avviene a tavola: ecco dunque un buon numero di ricette buone, sane, genuine, semplici da cucinare e poco costose ma ottime per la salute. Dedicato a tutte quelle persone che quotidianamente mi chiedono suggerimenti su cosa mettere in tavola. Tutto sperimentato personalmente su "cavie" ben consenzienti e soddisfatte.