

---

# La Alimentacion La Tercera Medicina Alimentacion

---

Victoria sobre la artrosis  
Cómo curan las algas  
The Milky Life  
Ejercicio en acción: Core  
La dispensa de Hipócrates : los poderes curativos de los alimentos  
El poder curativo de la naturaleza  
Cómo cura el té verde  
Los aceites esenciales para el día a día  
!Revitalízate!  
Tecnicas Caseras Para la Depuracion Corporal  
How to Treat Ulcerative Colitis and Crohn's Disease.  
Ejercicio en acción: Yoga  
Alimentación natural y salud  
Cómo cura la onagra  
La alimentación, la tercera medicina  
Fortalece tus huesos y articulaciones  
El método Seignalet para cada día  
La alimentación, la tercera medicina  
Como cura la equinácea  
El huerto ecológico en macetas  
Los secretos de la alimentación vital  
Mejore su digestión  
El nuevo libro de la cocina natural  
Que tus alimentos sean tu medicina  
Guía Integral de herboristería y dietética  
Manual de suplementos dietéticos  
Cuerpo saludable  
Trucos y remedios de las abuelas  
La dieta que activa tu vida  
La magia del ayuno  
Remedios naturales para el colesterol  
La menopausia consciente  
El gran libro del cannabis  
Cómo curan las bayas de goji  
El tratamiento natural de las alergias  
Food and Healing  
Vivir sin tóxicos  
Naturaleza y salud  
Nutrition in Clinical Practice  
Cocina vegana mediterránea

## AINSLEY GAEL

*Victoria sobre la artrosis* RBA Libros  
Alimentación sana, natural y ecológica para potenciar la vitalidad y retrasar el envejecimiento. Los hábitos alimentarios erróneos e incoherentes perjudican a nuestro organismo y provocan que su funcionamiento se deteriore. La alimentación vital propone una respuesta adecuada para solucionar estas disfunciones y recuperar el equilibrio del cuerpo y el cerebro a través de una alimentación predominantemente vegetal, poco manipulada y altamente nutricional. Su base la constituyen las semillas germinadas, los vegetales crudos, los alimentos integrales, los condimentos, las especias, los jugos de brotes y de verduras, las algas, los alimentos deshidratados y lactofermentados y los platos elaborados a partir de una gran diversidad vegetal. En este libro, Jacques-Pascal Cusin expone los principios, las particularidades y los beneficios de este enfoque ecológico, sano y sabroso de la alimentación. Además, presenta información práctica y consejos para poder llevar a cabo una alimentación vital: - Cuarenta recetas sabrosas y sencillas. - Fichas prácticas para hacer germinar semillas en casa, cultivar brotes tiernos y equipar una cocina viva. - La descripción y las virtudes de numerosos alimentos vivos: verduras, semillas y frutos oleaginosos, cereales y especias.

*Cómo curan las algas* RBA Libros  
Los últimos tratamientos de la artrosis y la artritis; la molécula que reconstruye el cartílago; las plantas más eficaces; el régimen antidolor

## The Milky Life Integral

A recopilation of different concept of oriental medicine and recent scientific investigations looking for a solution of cronic diseases with no apparent cure. With an explanation of the human body and its functions, this book includes detox and cleansing routines as well as healthy foods for our day-to-day life.

**Ejercicio en acción: Core** RBA Libros y Publicaciones

El cerebro humano es increíblemente complejo, pero los neurocientíficos están descubriendo un elemento crucial para la óptima salud cerebral que se ha utilizado siempre y que al mismo tiempo resulta extraordinariamente simple: la inmersión en la naturaleza. En este sorprendente repaso de las últimas investigaciones científicas, Eva Selhub y Alan Logan revelan de qué forma el cerebro humano está estrechamente ligado al mundo natural y cómo podemos beneficiarnos de esta conexión. Además demuestran que el vínculo del hombre con la naturaleza es un elemento esencial en nuestras vidas.

**La despensa de Hipócrates : los poderes curativos de los alimentos**  
RBA Libros

En este libro, Jorge Pérez-Calvo Soler, médico especialista en dietoterapia, nos enseña cómo cada alimento que ingerimos posee una energía y unas propiedades muy específicas que, combinadas con sabiduría, pueden restaurar no sólo nuestra salud física, sino también nuestro ánimo y nuestro intelecto. Migrañas, tristeza, mala circulación, falta de concentración, somnolencia o apatía: todo puede ser tratado en la cocina. Como ejemplo práctico de todo esto, ¡Revitalízate! nos ofrece además un completo recetario de fácil manejo, profusamente ilustrado, para ayudarnos a elegir cada día el plato

más conveniente según nuestras necesidades. En definitiva, una completa y clara guía de consulta que nos hará comprender la importancia y el poder que reside en el arte de la buena alimentación.

### **El poder curativo de la naturaleza**

RBA Libros

La onagra es una planta medicinal de la que se obtiene un aceite con múltiples aplicaciones medicinales. Destaca básicamente por su poder astringente, sedante, antirreumático y digestivo. Se ha demostrado su eficacia también para tratar casos de artritis y artrosis, problemas cardiovasculares y de mala circulación sanguínea, así como para reducir la concentración elevada de colesterol, aliviar los dolores premenstruales, atenuar la hiperactividad infantil y eliminar diferentes anomalías de la piel. Pero, sin duda, buena parte de su fama se debe a que es un recurso eficaz para combatir los trastornos de la menopausia, además de ser un tonificante general que refuerza el sistema inmunitario del organismo.

*Cómo cura el té verde* RBA Libros

Disfrutar del té verde es un placer para los sentidos. Ahora es el momento de descubrir todos los beneficios que este superalimento aporta a nuestra salud. El té verde no solo es uno de los mayores antioxidantes que existen, sino que además tiene otras muchas propiedades terapéuticas: previene enfermedades cardiovasculares, es parte fundamental de todas las dietas anticáncer, ayuda a controlar la diabetes, protege de determinadas bacterias y virus, y fortalece el sistema inmunitario. Además, nos ayuda a retrasar el envejecimiento, perder peso y controlar el estrés. Descubre en este libro todas las facetas del té verde, sus

componentes y sus propiedades, los beneficios para nuestro organismo, sus variedades (con sus cualidades y diferencias) y su versatilidad como alimento y bebida, gracias al completo recetario recogido en esta obra, así como curiosidades sobre esta bebida milenaria.

### **Los aceites esenciales para el día a día** RBA Libros

Suplementa tu dieta y mejora la respuesta del organismo. Entra en el complejo mundo de las vitaminas, los minerales, los ácidos omega, los flavonoides y muchos otros complementos, gracias a las explicaciones claras y sencillas de un médico y un farmacéutico expertos en el tema. En este libro encontrarás la guía más completa sobre los complementos alimentarios y los suplementos dietéticos, y las claves para un uso adecuado y responsable de ellos. Un total de 155 productos disponibles en farmacias, parafarmacias, Internet e incluso en muchos supermercados, cuyas propiedades te ayudarán a suplementar tu dieta y a mejorar la respuesta de tu organismo.

*!Revitalízate!* RBA Libros

Existen un gran número de enfermedades persistentes cuya curación por medios farmacológicos es incompleta y, en muchos casos, infructuosa. El gran hallazgo del Dr. Seignalet fue advertir que muchas de estas dolencias tienen un origen común: la ingesta de moléculas que el organismo no puede metabolizar ni almacenar. La dieta del Dr. Seignalet, también conocida como dieta ancestral, propone unas pautas adecuadas a las necesidades reales de nuestro organismo. Desaconseja la ingestión de cereales y lácteos e insiste en que la preparación de los alimentos sea lo más

sencilla posible. Con estas premisas, el Dr. Seignalet consiguió la mejoría o curación total de miles de pacientes que habían sido abandonados por la medicina convencional. Su método sigue sumando adeptos y sus descubrimientos biomoleculares se siguen teniendo en cuenta para nuevas investigaciones científicas. Este método está especialmente indicado para:

enfermedades autoinmunes, poliartritis reumatoide, diabetes, cánceres y leucemia, asma, colitis y enfermedad de Crohn, eccemas y psoriasis, enfermedades neuropsiquiátricas y alergias e intolerancias alimentarias.

#### Técnicas Caseras Para la Depuracion Corporal Txalaparta

Yes, you are what you eat. For everyone who wonders why, in this era of advanced medicine, we still suffer so much serious illness, *Food and Healing* is essential reading. "An eminently practical, authoritative, and supportive guide to making everyday decisions about eating that can transform our lives. *Food and Healing* is a remarkable achievement."—Richard Grossman, Director, The Health in Medicine Project, Montefiore Medical Center Annemarie Colbin, founder of New York's renowned Natural Gourmet Cookery School and author of *The Book of Whole Meals*, argues passionately that we must take responsibility for our own health and rely less on modern medicine, which still seems to focus on trying to cure rather than prevent illness. Eating well, she shows, is the first step toward better health. Drawing on an impressive range of thinking—from Eastern philosophy to current medical journals—Colbin shatters many myths not only about the "Standard American Diet" but also about some of the quirky and unhealthy food fads of recent years. What emerges is

one of the first complete works on: • How food affects our moods • The healing qualities of specific foods • The role of diet in preventing illness • How to tailor a diet approach that is right for you "I recommend it to my patients. . . . It's an excellent book to help people understand the relationship between what they eat and how they feel."—Stephen Rechtstaffen, M.D.

Director, Omega Institute for Holistic Studies "Have a look at this important, well-thought-out book."—Bon Appetit *How to Treat Ulcerative Colitis and Crohn's Disease*. Bubok

Los indígenas de América del Norte conocen desde hace miles de años las extraordinarias propiedades sanadoras de la equinácea. Esta planta es el estimulante inmunitario natural por excelencia, pero además tiene grandes cualidades como analgésico, desinfectante y antiinflamatorio. Debido al efecto que tiene sobre el sistema inmunitario, las investigaciones recientes intentan valorar su efectividad en el tratamiento de la artritis, el cáncer, el sida y el síndrome de fatiga crónica.

*Ejercicio en acción: Yoga* Editorial Kier  
¿Eres lo que comes? La respuesta es: sí. La influencia de la alimentación en nuestra salud es indudable. ¿Abusas de los lácteos? ¿Te apasionan los fritos? Este manual desvela cómo la alimentación puede aliarse con nosotros y convertirse en nuestra medicina. Aliméntate de manera consciente y aprovecha las propiedades curativas de determinados alimentos. Descubre las mejores formas de preparar los alimentos para aprovechar sus cualidades al máximo. Identifica a tus aliados y enemigos en la cocina. Conoce lo que la nutriterapia y el método INCA pueden hacer por tu salud. Fortalece tus órganos y sistemas corporales mediante

estos consejos.

**Alimentación natural y salud** RBA Libros

Jordi is a talented Telecommunication Engineer who lives with the vivid memory of suffering ulcerative colitis that has changed his life completely. Unhappy with medical treatment, He decided to investigate the scientific evidence behind the treatment of his disease and the true causes. The fruit of four years of work and experimentation is this book which explains ulcerative colitis and Crohn's disease, tells his story and evolution with the disease and also offers seven rules that complement and extend conventional medical treatment. Jordi proposes to us two dietary patterns, three food supplements and two lifestyle changes. This book is aimed at patients suffering from intestinal inflammatory diseases such as celiac disease, ulcerative colitis, irritable bowel and Crohn's disease. It is also aimed at the doctors who treat them.

*Cómo cura la onagra* RBA Libros

El goji es una baya rojiza utilizada a lo largo de los siglos como alimento y como medicina en el Tíbet, de donde es originaria, en China y en Asia Central. De su rico contenido en nutrientes cabe destacar su gran cantidad de antioxidantes y la presencia de gliconutrientes, unos polisacáridos que lo convierten en un alimento que tiene hasta veinte efectos beneficiosos sobre la salud, que van desde la prevención del cáncer, al antienvjecimiento, el tratamiento de los trastornos sexuales, la mejora de la visión, el control de los efectos de la menopausia y el fortalecimiento de nuestras defensas y del cuerpo en general.

*La alimentación, la tercera medicina* RBA Libros

Descubre cómo contribuye el mundo

natural a tu bienestar. Estrés, ansiedad, falta de vínculos, adicciones y la llamada hiperactividad infantil son algunos de los síntomas del síndrome de déficit de naturaleza. Vivir alejados de ella nos enferma. La buena noticia es que retomar el contacto con el medio natural puede devolvernos la salud y el goce de sentirnos plenos. La conexión del cuerpo y la mente con la naturaleza, también llamada vitamina N, mejora nuestra salud física y mental. El uso conjunto y equilibrado de la tecnología y lo natural aumenta la inteligencia, el pensamiento creativo y la productividad, lo que da lugar a una nueva mente híbrida. En una estrecha relación con el medio natural, los seres humanos podemos conservar y construir hábitats donde desarrollarnos con verdadero bienestar.

Fortalece tus huesos y articulaciones

RBA Libros

Existe un método sencillo, flexible, económico, al alcance de la mayoría de las personas y muy poderoso para conseguir el bienestar físico y también mental: el ayuno. Un ayuno bien planificado depura el organismo, mejora las digestiones y la salud intestinal, protege el corazón, aumenta la sensación de bienestar físico y la claridad mental, contribuye a controlar el peso, incrementar las defensas y potencia la sensación de vitalidad. La doctora Belaustegui, fundadora de la plataforma Vida Potencial y una de las mayores expertas en nutrición y medicina integrativa, ha escrito esta guía para aprender a llevar a cabo las distintas variantes de ayuno de un modo seguro, efectivo y placentero. Nos ayuda a escuchar nuestro cuerpo y focalizar en nuestro objetivo, a planificar cada día y a escoger el modelo más adecuado para nuestro caso particular.

**El método Seignalet para cada día**

### RBA Libros

Lactose intolerance is the inability some people have to digest lactose, the sugar found in milk. It is caused by the absence or a low level of lactase in the small intestine of many people around the world. Typical symptoms of lactose intolerance are, among others, nausea, gas, diarrhea or belly pain, always depending on the amount of lactose the person can tolerate. This book invites you to travel to the universe of someone who is intolerant to lactose. Going through the life of Oriol Sans, president and founder of ADILAC —the Association of lactose intolerant people in Spain—, you will learn about all available information and progress made concerning this food intolerance. Oriol's account of his own experience, as well as his very empathetic attitude will help you to easily understand lactose intolerance from a medical, dietetic and mostly personal point of view. This book includes a questionnaire with 100 questions and answers about lactose intolerance collected by Oriol Sans throughout the years he has devoted to find out different aspects about this intolerance, including product recommendations, diagnosis methods, what to do in a restaurant and so on.

### La alimentación, la tercera medicina RBA Libros

Con pautas de dieta y ejercicios para mejorar la salud osteoarticular ¿Es posible mantener la salud de nuestros huesos y articulaciones a pesar de la edad? ¿Podemos luchar contra la artritis, la artrosis o la osteoporosis una vez manifestadas? El doctor Jaume Serra nos ofrece las pautas de alimentación y ejercicio para cuidar nuestro sistema osteoarticular. De su mano, aprendemos a entender estas enfermedades, a evitar los elementos que favorecen su

aparición y desarrollo y, sobre todo, a incorporar en nuestras vidas hábitos destinados a la prevención o a convivir con ellas de la forma menos limitadora posible.

### Como cura la equinácea RBA Libros

La cocina vegetariana ha experimentado un éxito sin igual en los últimos años. De ser una opción minoritaria, ha pasado a convertirse en un modo de vida y de alimentación reconocido por todos como saludables y delicioso. La dieta vegetariana se ha enriquecido con nuevos alimentos, técnicas y recetas que la hacen adecuada y atractiva para cualquier persona y paladar. El nuevo libro de la cocina natural recoge las informaciones y aportaciones más recientes en este campo para actualizar la obra pionera sobre cocina vegetariana en nuestro país y convertirla en el nuevo clásico del siglo XXI. Un libro imprescindible para disfrutar del vegetarianismo en casa sin complicaciones con más de 200 recetas, las técnicas más saludables, menús diarios... Sin duda, una obra de referencia y consulta para todas aquellas personas que deseen cuidar su salud de un modo sano, consciente y responsable.

### *El huerto ecológico en macetas* Editorial AMAT

Cada vez cuidamos más nuestra alimentación y nuestra salud. En los últimos años, el veganismo ha ido ganando seguidores y se ha convertido en una dieta cada vez más habitual. ¿Es posible llevar una dieta sana a largo plazo si solo comemos vegetales? Este libro ofrece toda la información tanto para aquellos que se inician en esta dieta como para aquellos que llevan años practicándola. Desde consejos para seguir una dieta vegana equilibrada hasta información sobre la

estacionalidad de los alimentos y los mejores lugares donde encontrar algunos productos. La virtud especial de este libro es que la autora ha utilizado solo productos de la cuenca mediterránea por lo que es muy sencillo

encontrarlos. Las recetas que nos sugiere serán un festín para cualquier persona interesada en cocinar comidas sanas, frescas, sabrosas y sorprendentes.