

La Natura In Testa Impacchi E Rimedi Genuini E Low Cost Per I Tuoi Capelli

Italia, prima metà del XIII secolo. La penisola per oltre cento anni è stata al centro della lotta tra Impero e Papato. Solo dopo l'avvento al trono di Sicilia di Federico II di Svevia, lo "Stupor Mundi", la situazione sembra essersi in apparenza placata. Di ritorno dalla crociata in Terra Santa, l'Imperatore è inquieto. Qualcosa turba il suo animo da quando si era coronato Re di Gerusalemme. Una idea nuova lo tiene sveglio notte e giorno. Tutto cambia quando l'esercito, diretto verso il nord, entra in una oscura valle ai confini del Regno. Sullo sfondo degli scontri fra guelfi e ghibellini, fra il potere politico e quello spirituale che rischia di far ripiombare l'Italia nella barbarie, si muovono le vicende di Claudio da Poppleto un semplice pastore, alla ricerca della propria personale vendetta e di Vittoria da Genova giovane e coraggiosa ragazza, disposta a tutto, anche ad armarsi lei stessa sotto le insegne dell'Impero pur di restare accanto al suo amato Claudio. Cosa ha spinto in quelle terre impervie il più potente sovrano dell'epoca? Come può incrociarsi il destino di un giovane pastore con quello di un Sacro Romano Imperatore? C'è una pianta medicinale per tutto! Le piante medicinali aiutano efficacemente il nostro sistema immunitario a combattere gli agenti patogeni e l'organismo torna rapidamente in salute. Il testo di Aruna Siewert spiega l'azione degli antibiotici naturali presentandone tutti i vantaggi in confronto ai farmaci tradizionali con schede dettagliate abbinando per le patologie più comuni il trattamento naturale più efficace.

Massaggio Shiatsu per la Cefalea

Malva è una città perfetta. L'aria è pulita, le case sono belle e luminose, gli abitanti vivono immersi negli agi. Ma dietro l'apparenza, nell'intrico di fetidi cunicoli che si dipanano nei sotterranei, pulsa una vita segreta...

Politica, cultura, economia.

The Diary of a Young Girl, also known as The Diary of Anne Frank, is a book of the writings from the Dutch language diary kept by Anne Frank while In 1942, with zis occupying Holland, a thirteen-year-old Jewish girl and her family fled their home in Amsterdam and went into hiding. The family was apprehended in 1944, and Anne Frank died of typhus in the Bergen-Belsen concentration camp in 1945. In her diary Anne Frank recorded vivid impressions of her experiences during this period. By turns thoughtful, moving, and amusing, her account offers a fascinating commentary on human courage and frailty and a compelling self-portrait of a sensitive and spirited young woman whose promise was tragically cut short. The diary was retrieved by Miep Gies, who gave it to Anne's father, Otto Frank, the family's only known survivor, just after the war was over. The diary has since been published in more than 60 languages.

Giacomo Bulleri, ma per tutti semplicemente "Giacomo", nasce nel 1925 a Collodi, in Toscana. Fa la vita dei campi, si muove in un mondo distante da noi, nell'Italia che fu: un paese contadino illuminato dalle sue tradizioni, dai suoi ritmi ciclici, stagionali. Il mondo cantato dai poeti latini. Poi, dopo la gavetta a Torino, la salita verso Milano, e la decisione di aprire un ristorante, nel 1958. Milano è diversa, sollecita pensieri più ampi, e d'altronde lui, Giacomo, è "un'anima da grandi spazi". Rinasce cuoco, e la ristorazione diventa la sua opera d'arte. Da allora il tempo ha scolpito le sue idee e la sua prassi quotidiana: Giacomo è divenuto una stella. Tutto merito della sua ostinazione, della consapevolezza che una "ricetta" non contiene solo ingredienti alimentari, ma un intero stile di vita. E infatti, lui non ha mai "dimenticato un sapore in cucina, un colore di occhi, una sfumatura di capelli, un sorriso". È un conoscitore di cibi e di persone, come il Rick interpretato da Bogart, in Casablanca. Si muove fra i tavoli dei suoi locali come sul palco dell'esistenza: cappello in testa, occhio vigile, passione da vendere nel cuore. Questa è la sua storia.

La natura in testa. Impacchi e rimedi genuini e low cost per i tuoi capelli Curarsi con la natura. Infusi, decotti, estratti per guarire i disturbi più comuni Giunti Editore Il Policlinico Sezione pratica Natura Medicatrix Tecniche Nuove Gli antibiotici della natura LSWR

Archeologia e conservazione, quale missione e quale ruolo? Segni del passato, operazioni e trasmissioni attivano il processo che costruisce sincronia ed armonia per il futuro. Il progetto di conservazione delle sculture di Mont'e Prama, a trentasei anni dal primo rinvenimento, sottolinea che la conservazione è studio e ricerca, che riceve e consegna nuove scoperte. Il progetto ha contemplato l'edizione dei lavori e dei risultati nella sequenza che si presenta. L'intervento di conservazione è stato realizzato su oltre 5.000 frammenti, fino all'individuazione e riconoscimento delle sculture con personalità definita. Il materiale costitutivo è un calcare segnato dalle complesse vicende subite nel corso di 30 secoli. La descrizione degli interventi, rispondenti ai requisiti di conservazione riconosciuti e condivisi a livello internazionale, è articolata nei saggi e nel DVD allegato, quali strumenti imprescindibili per le integrazioni con gli ulteriori ritrovamenti. I frammenti, continuamente interrogati per individuare appartenenze, pertinenze e attribuzioni, assumono forma di statue e modelli di nuraghe. Il progetto ha rispettato i diritti di conservazione delle sculture e ha garantito i diritti di partecipazione dei cittadini. A conclusione dell'intervento la mostra allestita nel 2011 ha presentato tutte le sculture in un organico percorso di emozioni tra suoni, immagini e progressive rivelazioni. Il progetto di conservazione, la salvaguardia degli esiti, le relazioni con i dati degli scavi, contribuendo a ricostruire il contesto antico, costituiscono le fondamenta per creare lo sviluppo della ricerca su singolari opere di scultura, testimonianza di scienza e cultura di un'eccezionale Civiltà della Sardegna.

ANTONIETTA BONINU, archeologa, direttore coordinatore della Soprintendenza per i beni archeologici per le province di Sassari e Nuoro fino al 2012, ha programmato, redatto e diretto numerosi progetti di ricerca, di scavo e di conservazione di monumenti, di patrimonio mobile e di esposizioni museali. Su questi temi ha curato una serie di pubblicazioni. Collabora per la ricerca con l'Università, con Istituti Nazionali e Internazionali. Ha programmato, progettato e diretto l'intervento di conservazione delle sculture di Mont'e Prama. ANDREINA COSTANZI COBAU, conservatrice, opera nel Centro di Conservazione Archeologica di Roma dal 1982. Ha diretto i progetti di conservazione della Basilica Neopitagorica di Porta Maggiore a Roma, della Necropoli di Sant'Andrea Priu di Bonorva. Per il progetto Aperto per Restauero dei Centauri Capitolini ha ricevuto il Keck Award nel 2004 dall'International Institute for Conservation, IIC.

Traces the jazz musician's career journey from Storyville to Broadway, showing the ways in which his unique compositions reflected the problems of America's poor

Un volume che raccoglie tutte le informazioni sul mal di testa, con consigli utili e pratici per affrontarlo. Il libro è suddiviso in sezioni, la prima affronta il problema da un punto di vista descrittivo generale, e secondo un approccio "occidentale" con tutti i rimedi naturali, i consigli sullo stile di vita e gli alimenti da evitare. La seconda affronta il mal di testa alla luce della medicina

ayurvedica, dei suoi rimedi e della sua dietetica, e fornisce al lettore una panoramica sui molteplici tipi di cefalea esistenti secondo questa antica "scienza della vita". La parte pratica del volume si incentra sull'automassaggio ayurvedico, con video direttamente fruibili nella pagina che illustrano gli esercizi step-by-step. Utilissime mappe dei Punti energetici Marma guidano il lettore all'esecuzione delle manovre e un pratico Piano di riequilibrio lo indirizza a una routine mensile di esercizi, personalizzata in base alla specifica tipologia di cefalea di cui soffre.

TECNOLOGIA La tecnologia a layout fisso, di ultimissima generazione, permette al lettore di accedere direttamente ai video incorporati (tutti corredati da una rilassante melodia), direttamente dalla pagina, con un semplice clic sul tasto "Play". Un utile sommario permette di accedere alla pagina che interessa in modo immediato, sempre con un semplice clic. PIZZICANDO L'AREA DEL VIDEO È INOLTRE POSSIBILE INGRANDIRLO A PIENA PAGINA, PER APPREZZARLO IN TUTTI I PARTICOLARI.

Il legame matrimoniale può intralciare la vocazione dell'artista? Il dubbio di un pittore di successo, in un romanzo di tono autobiografico.

Il figlio del sogno , primo capitolo di una saga esaltante e avvincente, ci narra di un uomo che fu considerato un dio, dei suoi sogni ardenti, delle passioni violente che lo consumarono fino a distruggerlo: Alessandro Magno.

"With many case histories of diabetes, high blood pressure, seizures, chronic fatigue syndrome, migraines, Alzheimer's, Parkinson's, multiple sclerosis, and others showing that all of these can be simply investigated and cured"--Cover.

Nuova edizione aggiornata. Anahata, il quarto chakra, situato al livello del cuore e collegato al timo, è il centro dell'identità, del coraggio di essere se stessi, dell'amore impersonale e incondizionato, del senso di comunione e di unità con tutto ciò che ci circonda. E' il centro dell'intero sistema dei chakra perché collega i tre centri inferiori, fisici ed emotivi, ai tre centri superiori, mentali e spirituali. Tutti gli altri Chakra dipendono dunque da questo, poiché il cuore è considerato la sede dello spirito e il centro da cui nascono tutte le emozioni umane, in particolare l'amore. Le sue funzioni principali sono l'amore, la compassione, la pazienza e l'umiltà. La parola chiave associata è lo Amo. Sono collegati al quarto chakra sia l'elemento aria sia il senso del tatto, che rivela la sensibilità del cuore, la capacità di stabilire relazioni, la sua predisposizione alla commozione e la sua capacità di entrare in risonanza con ogni cosa. Da questo chakra scaturisce la nostra abilità a entrare in empatia, di simpatizzare con gli altri, di sintonizzarci e di entrare in comunione con le vibrazioni cosmiche. Sempre tramite questo centro energetico, riusciamo a cogliere la bellezza della natura, come pure quel senso di armonia che esiste nella musica, nelle arti visive e nella poesia. E' nel quarto chakra che immagini, suoni e parole si trasformano in sentimenti. Il fine del quarto chakra è il conseguimento di una perfetta unione attraverso l'amore. Ogni ricerca di relazioni profonde e intime, di unità, di armonia e amore vengono espresse nel chakra del cuore, anche quando tali sentimenti ci pervengono sotto forma di sofferenza, di pena, di paura del distacco o della perdita di affetto. L'energia del Chakra del Cuore è associata alla vibrazione del colore verde, che simboleggia l'equilibrio, la compassione e l'armonia e trasmette l'amore per la natura. E' il colore che rappresenta l'unione tra natura terrestre e natura celeste.

Volume 1: Conservazione e restauro Archeologia e conservazione, quale missione e quale ruolo? Segni del passato, operazioni e trasmissioni attivano il processo che costruisce sincronia ed armonia per il futuro. Il progetto di conservazione delle sculture di Mont'e Prama, a trentasei anni dal primo rinvenimento, sottolinea che la conservazione è studio e ricerca, che riceve e consegna nuove scoperte. Il progetto ha contemplato l'edizione dei lavori e dei risultati nella sequenza che si presenta. L'intervento di conservazione è stato realizzato su oltre 5.000 frammenti, fino all'individuazione e riconoscimento delle sculture con personalità definita. Il materiale costitutivo è un calcare segnato dalle complesse vicende subite nel corso di 30 secoli. La descrizione degli interventi, rispondenti ai requisiti di conservazione riconosciuti e condivisi a livello internazionale, è articolata nei saggi e nel DVD allegato, quali strumenti imprescindibili per le integrazioni con gli ulteriori ritrovamenti. I frammenti, continuamente interrogati per individuare appartenenze, pertinenze e attribuzioni, assumono forma di statue e modelli di nuraghe. Il progetto ha rispettato i diritti di conservazione delle sculture e ha garantito i diritti di partecipazione dei cittadini. A conclusione dell'intervento la mostra allestita nel 2011 ha presentato tutte le sculture in un organico percorso di emozioni tra suoni, immagini e progressive rivelazioni. Il progetto di conservazione, la salvaguardia degli esiti, le relazioni con i dati degli scavi, contribuendo a ricostruire il contesto antico, costituiscono le fondamenta per creare lo sviluppo della ricerca su singolari opere di scultura, testimonianza di scienza e cultura di un'eccezionale Civiltà della Sardegna. Volume 2: La Mostra Il volume Le sculture di Mont'e Prama. La mostra è la sintesi sulla prima esposizione di tutte le sculture dell'importante complesso archeologico rinvenuto nel territorio di Cabras. La mostra, allestita nel Centro di Restauro dei Beni Culturali di Sassari dalla Soprintendenza per i beni archeologici per le province di Sassari e Nuoro nel 2011, ha illustrato al grande pubblico nella sua completezza le sculture ricomposte dopo il complesso lavoro di restauro affidato alla Società CCA, Centro di Conservazione Archeologica, di Roma. Il volume si apre con la ristampa dello studio Dal "betilo" aniconico alla statuaria nuragica del Prof. Giovanni Lilliu, scomparso in anni recenti. È parso doveroso riproporre questo che è il primo studio sulle sculture di Mont'e Prama, anche perché l'illustre studioso ha segnato un punto fermo e saldo con il quale tutti quelli che si sono occupati in seguito dell'argomento si sono dovuti confrontare. Il catalogo delle sculture è preceduto da alcuni saggi nei quali si inquadra il complesso di Mont'e Prama nell'ambito delle vicende culturali della Sardegna e si riassumono gli interventi di restauro e allestimento della mostra; un testo è poi dedicato all'impatto della scoperta sull'immaginario collettivo. Il volume viene edito poco dopo la ripresa dell'indagine nel sito di Mont'e Prama e, quindi, riassume le conoscenze prima dei nuovi scavi. Questi, ripresi nell'estate del 2014, come si attendeva, hanno fatto crescere il numero delle sculture. Fino ad oggi, però, dai dati disponibili non sembrano emersi elementi determinanti per modificare le ipotesi avanzate in questo volume. L'opera, assieme ai volumi Le sculture di Mont'e Prama. Conservazione e restauro e Le sculture di Mont'e Prama. Contesto, scavi e materiali, editi in contemporanea, è l'atto conclusivo di un grande progetto finanziato nell'ambito dell'Accordo di Programma Quadro sottoscritto tra l'allora Ministero per i beni e le attività culturali e la Regione Autonoma della Sardegna nel 2005. Volume 3: Contesto, scavi e materiali A quarant'anni dal rinvenimento delle sculture e dello straordinario sito di Mont'e Prama, una necropoli caratterizzata da più fasi di utilizzo, unica in tutta la Sardegna per tipologia e articolazione, a conclusione del restauro dei frammenti scultorei, completato in anni recentissimi, vede la luce l'edizione integrale degli scavi degli anni '70 del secolo scorso, necessario supporto alla ripresa delle ricerche e doveroso atto di restituzione alla comunità scientifica delle informazioni dettagliate che caratterizzano l'importante complesso archeologico. Nel corso dei decenni si sono seguite innumerevoli pubblicazioni sui diversi aspetti del dato archeologico; va rilevato tuttavia che il dato stesso non ha mai avuto un'edizione integrale, dettagliata e analitica come finalmente

avviene grazie alla stampa di questo volume; in esso vi sono i resoconti delle ricerche degli anni '70, corredati da una ricca serie di interventi di inquadramento generale o viceversa di approfondimento dei singoli dettagli della ricerca. Si ha inoltre per la prima volta il catalogo completo delle sculture ricostruite, tassello indispensabile alla conoscenza approfondita di questo nuovo sorprendente aspetto della cultura artistica della civiltà nuragica. Il volume dunque costituisce uno strumento imprescindibile di conoscenza per chiunque intenda cimentarsi con una proposta di analisi, di lettura, di inquadramento del complesso archeologico di Mont'e Prama, oltre e al di fuori delle controversie susseguite sino ad oggi, appoggiando il proprio lavoro su un dato archeologico finalmente completo e approfondito. ANTONIETTA BONINU, archeologa, direttore coordinatore della Soprintendenza per i beni archeologici per le province di Sassari e Nuoro fino al 2012, ha programmato, redatto e diretto numerosi progetti di ricerca, di scavo e di conservazione di monumenti, di patrimonio mobile e di esposizioni museali. Su questi temi ha curato una serie di pubblicazioni. Collabora per la ricerca con l'Università, con Istituti Nazionali e Internazionali. Ha programmato, progettato e diretto l'intervento di conservazione delle sculture di Mont'e Prama. ANDREINA COSTANZI COBAU, conservatrice, opera nel Centro di Conservazione Archeologica di Roma dal 1982. Ha diretto i progetti di conservazione della Basilica Neopitagorica di Porta Maggiore a Roma, della Necropoli di Sant'Andrea Priu di Bonorva. Per il progetto Aperto per Restauro dei Centauri Capitolini ha ricevuto il Keck Award nel 2004 dall'International Institute for Conservation, IIC. MARCO MINOJA è stato per cinque anni alla direzione della Soprintendenza per i beni archeologici di Cagliari e Oristano e per un più breve periodo anche Soprintendente ad interim per Sassari e Nuoro; attualmente ricopre il ruolo di Soprintendente archeologo in Emilia Romagna. Specialista in etruscologia, si è formato all'Università degli studi di Milano; ha al suo attivo ricerche e studi in diverse regioni d'Italia, sfociate in monografie curatele e articoli, oltre che nella propria disciplina, nei campi dell'arte antica, degli studi iconografici ma anche delle politiche di tutela e gestione del patrimonio archeologico italiano. ALESSANDRO USAI è funzionario archeologo in servizio nella Soprintendenza per i Beni Archeologici per le province di Cagliari e Oristano. Ha diretto scavi e ricerche in diversi complessi nuragici, specialmente oristanesi, come Pídighi (Solarussa), Òrgono (Ghilarza), Losa (Abbasanta), Nuracale (Scano Montiferro), S'Urachi (San Vero Milis), Sa Osa (Cabras), Cùccuru Mannu (Riola). Collabora ai progetti di scavo e valorizzazione di Mont'e Prama (Cabras) e alle esposizioni delle sculture di Mont'e Prama nei musei di Cagliari e Cabras. LUISANNA USAI ha svolto la propria attività di archeologa presso le Soprintendenze per i beni archeologici della Sardegna, fino al 2002 a Cagliari e poi a Sassari. Nell'ambito delle attività istituzionali ha collaborato all'allestimento di vari Musei, in particolare quello Nazionale di Cagliari, e di mostre tra le quali la recentissima "L'Isola delle torri. Giovanni Lilliu e la Sardegna nuragica". In ambito scientifico ha dedicato la propria attenzione alla preistoria e protostoria della Sardegna con numerosi scritti su contesti e tematiche riferibili, in particolare, alle fasi archeologiche prenuragiche.

Segreti e consigli che spaziano dalla cura del corpo e della pelle con maschere e prodotti di bellezza realizzati in casa, alle regole auree per una perfetta manicure e pedicure; dai rimedi di bellezza per lui, alla realizzazione di una Beauty spa casalinga. Per finire con il parrucchiere fai-da-te: shampoo, maschere, impacchi e tinture preparati in casa. Un "consigliere di bellezza tascabile" da tenere sul comodino, per ritrovare il piacere di curare il proprio aspetto secondo natura: il tutto, salvaguardando il portafoglio!

In un paesino su cui aleggiano nuvole di concimi chimici vivono Edi, parrucchiere di talento, e sua moglie Loretta. Nonostante gli affari del suo salone vadano bene, lui si sente incompleto, insoddisfatto, mentre lei è alla perenne ricerca dell'autoconsapevolezza, e qualcosa impedisce a entrambi di avere il figlio che desiderano. I loro destini si incrociano con quelli di numerosi e bizzarri personaggi, guidati ognuno da un preciso obiettivo: l'apprendista punk Gennifer vuole imparare l'arte del taglio; la volitiva signora Cosimo deve salvare la sua accademia di hairstyle; la silenziosa Adele vuole preservare i segreti custoditi nel suo monastero laico di sole donne; Mirco, autore di best seller di auto-aiuto, sta provando a liberarsi di un gustoso peperone da cui è dipendente. A unire tutti è proprio l'ortaggio, così morbido e dolce, pungente eppure digeribile: saranno vere le proprietà su corpo e ormoni che gli si attribuiscono? Cosa lo rende così prezioso, e perché tutti vogliono mangiarlo? Attraverso una scrittura comica, brillante e originalissima, Salone per signora trascina i suoi personaggi in una corsa irresistibile alla ricerca di se stessi, verso il misterioso equilibrio tra ossessioni private e miti popolari, leggi antiche e fenomeni naturali.

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.

Vivere in modo ecologico ed ecosostenibile non è difficile, basta seguire delle buone norme di comportamento, sensibilizzando anche gli altri a fare lo stesso. I vantaggi di vivere green sono molteplici. Grazie ai principi della green life descritti in questo libro, infatti, riuscirai a risparmiare molti soldi migliorando il tuo benessere e quello dei tuoi cari. Ma soprattutto garantirai un futuro alle prossime generazioni. Vivere bio significa anche mangiare sano salvaguardando la propria salute. Acquisendo buone abitudini alimentari, infatti, migliorerai il tuo benessere psico-fisico, potrai prevenire le malattie, vivrai meglio e più a lungo. Grazie a questo libro e ai suoi tanti eco-consigli, ti sentirai una persona migliore, più rispettosa della Terra e in grado di ridurre al minimo il proprio impatto ambientale. Leggi quello che Gaia ha da dirti, il tempo stringe. Forza, mettiamoci subito all'opera! Scopri subito I reali effetti dell'inquinamento sulla Terra Inquinamento, non tutti sanno che... Come salvare la terra: cosa è stato fatto e cosa si può fare Come vivere green I vantaggi della green life Come risparmiare soldi vivendo green Come fare la spesa green Come ridurre il proprio impatto ambientale Gli eco-trasporti Gli eventi green Come fare eco-turismo Gli eco-pets Come passare all'azione!

Il volume raccoglie elementi di occlusione e postura in una chiave integrata. Si definisce a cosa serve l' occlusione oltre gli schemi classici: con basi accademiche, complementari ed idee dell' autore che sottopone al giudizio del pubblico.

Un manuale completo su quelle acque che possiedono particolari qualità energetiche, provenienti da vari Paesi e anche create attraverso procedimenti diversi. Alle acque dei santuari o dei templi più o meno famosi, non solo di fede cristiana – da Lourdes al tempio giapponese di Kibune, da Fatima e Loreto a siti archeologici come Machu Picchu – si aggiungono quelle reperite in luoghi naturali oppure ottenute in altro modo. L'argomento viene affrontato dettagliatamente, con 70 schede descrittive, una per ogni acqua trattata. Il lettore troverà indicate le proprietà emotive e mentali, l'azione sui disturbi fisici, gli utilizzi particolari (ad esempio la purificazione degli ambienti), i meridiani e i chakra sui quali ciascuna acqua lavora, le analogie con i fiori di Bach. Si spiegano inoltre, le modalità con cui riprodurre fedelmente

un'acqua vibrazionale e i sistemi adottati per scoprirne le caratteristiche terapeutiche.

Un volume che raccoglie tutte le informazioni sul mal di testa, con consigli utili e pratici per affrontarlo. Il libro è suddiviso in sezioni: la prima tratta questo problema da un punto di vista descrittivo generale, e secondo un approccio "occidentale" con tutti i rimedi naturali, i consigli sullo stile di vita e gli alimenti da evitare. La seconda parte del volume affronta il mal di testa alla luce della Riflessologia e fornisce al lettore una panoramica sui molteplici tipi di cefalea e sulle manovre atte a prevenirla e riequilibrarla. La parte pratica del volume presenta tutti i massaggi da eseguire sul piede del ricevente, spiegati punto per punto, e corredati da video direttamente fruibili nella pagina. Utilissime mappe dei punti e delle zone riflesse, e una mappa anatomica del piede, guidano il lettore all'esecuzione delle manovre, e un pratico Piano di riequilibrio lo indirizza a una routine mensile da proporre a colui che soffre di Cefalea, e che ha deciso di avvalersi dell'aiuto della Riflessologia. VIDEOMASSAGGI L'impaginazione a layout fisso permette al lettore di accedere direttamente ai video incorporati (tutti corredati da una rilassante melodia), direttamente dalla pagina, con un semplice clic sul tasto "Play". Un utile sommario permette di accedere alla pagina che interessa in modo immediato, sempre con un semplice clic. PIZZICANDO L'AREA DEL VIDEO È INOLTRE POSSIBILE INGRANDIRLO A PIENA PAGINA, PER APPREZZARLO IN TUTTI I PARTICOLARI.

[Copyright: b7f5da0d7684f52f5ed6f9ac9bdb6e53](https://www.copyright.com/lookup.do?copyrightId=b7f5da0d7684f52f5ed6f9ac9bdb6e53)