

## Sale Non Miele Per Una Fede Che Brucia

La salute e la vitalità di un organismo dipendono in primo luogo dalla qualità degli alimenti che vengono ingeriti. Tuttavia, di queste sostanze che introduciamo quotidianamente nel nostro corpo, ben il 50% è costituito da cibi “morti”, che non nutrono l’organismo bensì lo danneggiano. Nutrizione cosciente presenta nuove e illuminanti informazioni sugli alimenti e la loro digestione, come pure sul legame mente-corpo, confutando molte convinzioni errate tuttora presenti in campo alimentare e affrontando anche il problema delle intolleranze, in costante aumento. Grassi saturi che si trasformano in pericolosi veleni, alimenti industriali e manipolati, additivi, coloranti, conservanti, ormoni di sintesi, alcolici, zuccheri e farine raffinate: Marion Kaplan ci spiega che poco a poco tutti questi finti alimenti, presi nel loro insieme, indeboliscono l’organismo e lo rendono soggetto a malattie di varia natura, anche molto gravi. Facendo chiarezza sullo stato dell’alimentazione moderna, Nutrizione cosciente spiega che per tornare in forma non è necessario privarsi dei piaceri della tavola. Anzi, imparando a riconoscere ciò che nutre davvero, possiamo giungere alla riscoperta di sapori veri e genuini, ritrovando la gioia di alimentarci secondo le nostre reali necessità. I benefici di un'alimentazione a base di cibi “vivi” Gli alimenti “morti” e il loro effetto sull’organismo I veleni che assumiamo in modo inconsapevole Come evitare i pericoli e gli errori della cottura I grassi: amici o nemici? Lo zucchero bianco, un dolce veleno Vitamine, minerali e oligoelementi Fa' che il cibo sia la tua medicina Sport, gravidanza, svezzamento, infanzia e terza età Le regole d'oro per perdere peso e guadagnare in salute

Excellent Style n.10 – Gennaio 2021 – Numero speciale da collezione con all'interno il calendario 2021 con Matilde Biagini - IFBB Bikini Pro!  
SOMMARIO EXCELLENT STYLE N.10 – Gennaio 2021 3 – Lettera dall’Editore – di Sauro Ciccarelli 7 – Lettera dal Direttore – di Marco Ceriani 8 – Intervista alla cover girl Patricia Frits – di Dana Sadecka 10 – Chiedete alla nutrizionista – di Jessie R. Shafer 22 – Health-food ingannevoli – di Matthew Kadey 26 – Decostruire il gergo del marketing – di Lara McGlashan 30 – Burger inversi – di Matthew Kadey 38 – Fit food for women: Miniflan di zucca e Philadelphia light – di Elena Ferretti 40 – Fit food for women: Monocheesecake fredda al cucchiaino – di Elena Ferretti 44 – Fondamentali SEI – di Erin Calderone 54 – Non trascurate questi muscoli – di Alyssa Parten 56 – Allenamento e perdita di peso: quanto è importante? – di Will Brink 62 – I 10 migliori esercizi per il petto – di Michael Berg 72 – Tecniche di allenamento – parte 7-8 – di August Schmidt 76 – Around the body – di Shawn Mozen 79 – Riscaldarsi per lo squat – by Juggernaut Guarda l’anteprima su Calameo: <https://www.calameo.com/books/0056250445401321ee081>

Questo testo è frutto di una ricerca su svariati testi di cui è data ampia bibliografia. Contiene una panoramica delle grandi cucine dell'antichità ed in particolare dell'epoca medievale ma con riferimenti anche alla cucina dell'antica Roma e quella Rinascimentale. Si descrive anche l'evoluzione della tavola e delle abitudini alimentari degli antichi con riferimento alle stoviglie ai metodi di cottura e alla profonda differenza fra il mangiare dei poveri e quello dei ricchi per i quali il banchetto era anche una dimostrazione di fasto e di ricchezza. Si descrivono anche alcuni piatti legate a personaggi famosi e la trascrizione di ricette originali più o meno modificate per renderle appetibili alle mutate abitudini culinarie del tempo attuale.

Un maxiricettario fotografico che ci propone deliziose tentazioni da provare in tante versioni diverse. Crêpe e crespelle sono perfette sia salate sia dolci, ideali per una cena tra amici ma anche per una pausa stuzzicante. Ottime con asparagi e ricotta, frutti di mare, radicchio e salsiccia, crema di funghi e calamaretti, sono squisite con frutti di bosco, gianduia e

nocciole, yogurt e ricotta...

Con questa TERZA EDIZIONE del suo libro sul SALE, Pierre Pellizzari aggiunge elementi per dimostrare quanto sia infondata la cattiva fama del consumo del sale. Appoggiandosi sulla propria esperienza e su ricerche mediche scientifiche autorevoli, l'Autore smonta le varie obiezioni relative a questo prodotto guaritore e miracoloso che ci offre la natura, tra le quali il fatto che il suo consumo alzerebbe la pressione sanguigna o che nel sale ci sarebbero grandi quantità di "plastica oceanica". Infine, viene condivisa la scoperta e l'utilizzo dello straordinario Ormus, una polvere bianca dalle strane proprietà alchemiche che si estrae facilmente dal sale marino integrale o dall'acqua di mare. Ovviamente, in tutto il libro, quando si parla di sale, si intende SALE MARINO INTEGRALE e non sale raffinato trattato industrialmente. La lettura di questo libro consentirà ai suoi lettori di rivoluzionare alcuni preconcetti e di provocare un incredibile ed insospettabile salto di qualità nella propria salute, liberandosi di tanti malanni e guadagnando in giovinezza e gioia di vivere. E tutto questo vale anche per i propri animali domestici; provare per credere!

Un viaggio nel Mediterraneo, nello spazio e nel tempo, attraverso paesi e genti diverse che è un percorso iniziatico: quello di una donna francese, protagonista del libro e voce narrante in presa diretta, alla ricerca di un sé rimasto per troppo tempo inascoltato, confuso e taciuto nel ritmo frenetico della vita. Il cammino di Eloïse diventa metafora dell'esistenza come nomadismo, della ricerca collettiva del senso della vita, dell'Europa che ritrova se stessa solo grazie alle corrispondenze mediterranee della sponda sud del mare nostrum. Pochi minuti bastano a scompaginare la vita di una persona e spalancarle l'opportunità dell'altrove. Il viaggio ci porta da Lione a Marsiglia, la città più meticciosa d'Europa, a spasso per il Nord Africa, dall'Algeria, al Marocco, alla Tunisia rivelandoci che la conoscenza e l'incontro con le vite degli altri sono il dono più originale della quotidianità. Eloïse passa da essere ascoltatrice spaesata a "guida" in un mondo più vicino di quanto sembri, smentendo luoghi comuni e cercando le origini delle parole e delle cose familiari, scoprendo storie nella storia. Un monito per la Francia a trovare il coraggio di superare il dubbio cartesiano nel dubbio sentimentale, e per l'Italia a recuperare la consapevolezza della propria storia come un'opportunità. La domanda sulla fragilità e sul bisogno degli altri per essere felici saranno i nuovi compagni di viaggio.

In queste pagine l'autore approfondisce il dono umano e cristiano dell'amicizia e la legge nelle sue dimensioni di relazione interpersonale e di pregustazione della gioia celeste della piena comunione con Dio. Per aiutarci a riconoscere la vera amicizia, l'autore ricorre alla Bibbia e alla sapienza spirituale (per aiutarci a distinguere, ad esempio, tra amicizia e amore), ma anche all'esperienza e all'osservazione psicologica.

Ci sono diversi motivi per rinunciare o ridurre di molto il consumo di sale e di zucchero bianco, usati in quantità eccessive nella nostra cucina e ormai presenti nella quasi totalità degli alimenti industriali. Non solo chi soffre di ipertensione, di disturbi

cardiocircolatori o di diabete, ma chiunque abbia a cuore la propria salute dovrebbe prestare maggiore attenzione a questo aspetto della dieta. Il libro esamina questi temi con un approccio medico, prendendo in considerazione le caratteristiche degli alimenti principali e proponendo le alternative più efficaci. E poiché rinunciare al sale non significa rinunciare al sapore, e rinunciare allo zucchero non significa rinunciare ai dolci, viene presentato anche un ricco ricettario che mette in pratica le indicazioni generali e offre a tutti la possibilità di godere di una cucina più salutare.

In una residenza sul mare, dodici sorelle sono maledette. Annaleigh conduce una vita riservata e isolata a Highmoor nella residenza di famiglia sulle coste rocciose di Salten, con le sorelle, il padre e una matrigna. Un tempo erano dodici, ma ora un inquietante silenzio rimbomba nelle grandi stanze, dopo che quattro vite sono state interrotte. Ogni morte è stata più tragica della precedente: un'epidemia, una caduta fatale, un annegamento, un tuffo insidioso... e nei villaggi circostanti corre voce che la famiglia sia stata maledetta. Ossessionata da una serie di visioni spettrali, Annaleigh è sempre più convinta che le morti non siano state solo un incidente. Tutte le notti fino al sorgere del sole le sue sorelle partecipano di nascosto a balli scintillanti, strette in eleganti abiti di seta e scarpine luccicanti, e Annaleigh non sa se cercare di fermarle o unirsi ai loro appuntamenti segreti per scoprire cosa sta succedendo. Perché con chi, o con cosa, stanno davvero ballando? Quando il coinvolgimento di Annaleigh con un misterioso ed enigmatico sconosciuto si intensifica, dandole nuovi elementi per scoprire la verità su ciò che sta distruggendo la sua famiglia, inizia una corsa contro il tempo per sciogliere l'oscuro enigma che coinvolge le sue sorelle, prima che venga rivendicata la prossima di loro.

Nell'ultimo anno, la talentuosa chef Millie si è concentrata solo sull'avvio della sua nuova società di catering con le sorelle Dru e Tasha. Solo quando Jackson entra nel suo negozio, capisce che forse c'è qualcosa che manca nella ricetta della sua vita. Nell'ultimo anno, Jackson ha dovuto affrontare l'abbandono della moglie. Ha dovuto imparare come essere un padre single per la loro figlia di otto anni, e farebbe di tutto per riempire il vuoto lasciatole dalla madre. Solo quando chiede a Millie di organizzare la festa per il compleanno della figlia, capisce di aver dimenticato di essere un uomo, non solo un padre. Entrambi pensano di essere felici nella loro vite, ma a volte la giusta quantità di spezie può trasformare un buon piatto in un capolavoro. Un Pizzico di Sale è forse quello che ci vuole per riportare il gusto che mancava nelle vite di Millie e Jackson.

VIAGGIO TRA I CIBI PIÙ ASSURDI DEL MONDO Ittiofagia estrema Antropologia gourmet Entomofagia Geofagia Foodporn Frugivorismo Tossicologia gastronomica Florifagia QUASI TUTTO È COMMESTIBILE SU QUESTO PIANETA, BASTA ESSERE CURIOSI. INSETTI CROCCANTI, ARGILLA ROSSA, ERBE E FUNGHI ALLUCINOGENI, SPERMA DI TONNO E CERVELLO DI RENNA, PERSINO ALCUNE PARTI DEL CORPO UMANO. DOPO AVER LETTO QUESTO LIBRO O SI SMETTE DI MANGIARE O SI DIVENTA VERAMENTE ONNIVORI. A VOI LA SCELTA. Quando si tratta di alimentazione l'assurdità è un concetto molto relativo. Millenni di esplorazioni culinarie hanno plasmato i modi di vivere

di ogni popolo, la sua cultura e tradizioni. Mangiare carne di cavallo è un gesto alimentare ripugnante per gli anglosassoni, ma sgranocchiare le ossa di un coniglio lo è per il popolo thai, mentre nutrirsi di insetti o di funghi allucinogeni è inconcepibile per l'italiano innamorato delle lasagne. Da sempre ciò che mangiamo ci dice molto sulle nostre credenze religiose, appartenenza di classe, impegno etico e molto altro. Per questo, mangiare le chapulines – le cavallette messicane saltate in padella con aglio, limetta e sale – è un atto culturale vero e proprio con cui approcciare il Sudamerica. E decidere se rifocillarsi di placenta umana sia riprovevole auto-cannibalismo o un atto nutritivo per le puerpere dipende dalle nostre stravaganti convinzioni. E nel futuro? Perderemo il gusto e tutto sarà sintetizzato geneticamente? Probabilmente saremo molto più responsabili, e forse davvero penseremo a nutrire anche il pianeta oltre che noi stessi.

Myriam è una ragazzina di quattordici anni, ha la vita nelle gambe, la paura negli occhi e la speranza tra le braccia. È sbarcata in Sicilia e come tanti ha affrontato un lungo viaggio dove “il sapore salato delle lacrime si mescolava al sale del mare e precorreva il terrore della morte”. È fuggita dal Marocco dopo una storia di violenza e diritti negati. È accolta nella casa famiglia “Girasole” sola e sospesa in un tempo dedicato all’equilibrio dell’anima. Questa è una storia di resilienza e rinascita, un racconto di donne coraggiose e figli mai nati, di donne ostinate e figli lontani, di donne forti e figli preziosi come non mai. E anche se “l’avvenire è talvolta invisibile e imprevedibile” l’autrice ci ricorda che “non c’è un’unica soluzione... ma un discorso politico ed umano da continuare senza cedere nell’assenza di discorso, ma solo in pause silenziose di riflessione”. Per finire Il sale dentro è un romanzo che trae la sua forza narrativa dai ragazzi stranieri e dalla loro condizione di abbandono, un’occhiata su diritti e bisogni di fronte ai quali, si disvela tutta l’incapacità del nostro tempo di farsi carico delle loro “frontiere” e della loro aspirazione a diventare “cittadini del mondo”; ovunque si trovino e ovunque i loro sogni li sospingano. Rita Vacca è nata ad Agrigento nel 1970 e vive a Pescara, si è laureata presso l’Università “La Sapienza” di Roma, lavora come psicologo clinico – psicoterapeuta; collabora con Aziende Sanitarie Pubbliche; ha curiosato in diversi ambiti del sapere criminologico e giuridico, quali tossicodipendenza, malattia mentale e detenzione penitenziaria adulta e minorile, la mediazione culturale, la giustizia e l’immigrazione illegale; ha svolto funzioni di componente privato di tribunale giudiziario, ne ha tratto a volte spunti di riflessione, nonché questo romanzo. Per noi è ormai una sostanza in apparenza quasi insignificante, tanto è comune e poco costosa. Eppure il sale, a esaminarlo con attenzione, è davvero un prodotto straordinario della natura. È il frutto di un lungo processo di dissoluzione e purificazione. Dalle rocce frantumate e scomposte l’acqua estrae il cloro e il sodio, portandoli al mare. Qui il calore del sole mette in atto un secondo lentissimo processo di depurazione e perfezionamento, facendo evaporare l’acqua. Il prodotto finale è il cloruro di sodio, sotto forma di un cristallo che nella sua luminosità e nella sua struttura cubica è quasi il simbolo stesso della perfezione. Gli antichi lo consideravano sacro (anche perché molto costoso). Gli alchimisti lo ritengono uno dei tre elementi primordiali, insieme a zolfo e mercurio. Molti ancora oggi attribuiscono al sale poteri

straordinari, perché ha assorbito una fortissima energia dall'acqua e dal sole che l'hanno prodotto. Un'energia che si sprigiona in tutti i processi chimici e fisici di cui è protagonista il sale, che lo rendono indispensabile per la vita stessa e per la sopravvivenza del nostro organismo. Questa lunga premessa per invitare a riflettere su quanto sia prodigioso in se stesso il sale e ancora tanto importante e utile per noi, in un'epoca in cui dall'antica "venerazione" si è passati a una frettolosa condanna. Oggi si sente ripetere spesso che il sale fa male, perché aumenta il rischio di ipertensione e disturbi cardiaci. Giusto dire che non bisogna esagerare nell'apporto di sale (e di sodio), ma è importante ribadire che i tipi di sale sono diversi, alcuni dei quali decisamente meno dannosi, e che l'utilizzo del sale rimane fondamentale, non solo per scopi alimentari. Ecco dunque gli obiettivi di questo manuale: spiegare come si può usare il sale per la propria salute, il benessere, la bellezza, la cucina e altri scopi pratici. Per illustrare le numerose applicazioni di questa portentosa sostanza cristallina spiegheremo nel corso del libro cos'è davvero il sale, come si produce, quali sono le differenze fra i vari tipi. Ne esistono decine di qualità diverse in commercio, alcune molto comuni e altre particolarmente pregiate, come i sali esotici provenienti da regioni lontane oppure quelli sottoposti a insolite lavorazioni. È utile conoscerli per sapere quali sono quelli più adatti per i diversi usi. Daremo i consigli pratici e le indicazioni per riuscire in ogni caso a sfruttare al meglio i "poteri" del sale. È importante non sottovalutarlo o ignorarlo, perché, a distanza di 10mila anni da quando gli uomini cominciarono a usarlo, può continuare ancora a darci moltissimo. L'autore Giuseppe Maffei, giornalista professionista, collabora con le Edizioni Riza per le riviste e per la stesura dei libri.

La dieta Paleo è molto versatile. In questo libro troverete linee guida su ciò che è possibile mangiare o meno. Ovviamente è possibile adattare questo piano alimentare alle proprie esigenze. Ad esempio è possibile eliminare la frutta secca se si soffre di qualche allergia. Così come si possono eliminare crostacei o frutti di mare per via di restrizioni religiose. È possibile seguire questa dieta anche per i vegetariani o i vegani. Se questa dieta è nuova per voi potete seguire questa semplice regola: se un uomo delle caverne non aveva accesso a questo cibo, non dovrebbe essere incluso nella vostra dieta Paleo. Dai un'occhiata e questa raccolta di più di 100 ricette!

Per chi desidera saperne di più sulla società del Sedicesimo secolo, sul ruolo della donna o sulla libertà degli uomini, per chi legge e ama i thriller storici, questo libro è perfetto. Elke Röhrig, Histo-Couch.de Anne Katharina si sveglia madida di sudore. Gli eventi che nel 1510 sconvolgono la tranquillità nel villaggio di Schwäbisch Hall la inseguono nei suoi incubi. Una storia vivida e misteriosa di grande successo. Brigitte Young Miss, Hamburg La tensione viene costruita con maestria pagina dopo pagina, al punto che a volte è impossibile chiudere il libro. Birte Köster Schwäbisch Hall, Baden-Württemberg, anno del Signore 1510. Anne Katharina Vogelmann è la figlia diciassettenne di una delle famiglie borghesi più ricche e potenti della libera città imperiale, concessionaria di saline. Colta e intelligente, a fatica riesce a rivestire il ruolo di fanciulla gentile e timorata assegnatole dal fratello e dalla società civile. La sua vita scorre monotona tra il ricamo e le commissioni domestiche, quando una serie di eventi improvvisi sopravvengono a squarciare quella finta tranquillità familiare: fitti misteri, incontri notturni, morti enigmatiche. Dietro la facciata di perbenismo e devozione cristiana della nobiltà e della borghesia della ricca Hall si celano segreti inconfessabili. Ritualità di stregoneria, superstizioni ignoranti, inquietanti omicidi, avidità e crudeltà sono gli elementi avvincenti di questo thriller storico, che trascinano Anne Katharina laddove non avrebbe mai voluto giungere, nell'intimità più profonda di ciascuno degli attori di questo dramma, perché niente è come appare. Un romanzo denso di suspense e colpi di scena. Una ricostruzione storica puntuale e accurata. Ulrike Schweikert nasce nel 1966 a Schwäbisch-Hall, lavora per alcuni anni in banca e studia geologia laureandosi nel 1997. La passione per la scrittura la porta a iscriversi a giornalismo a Hohenheim, lavorando anche per la radio. Dal suo primo romanzo Die Tochter des Salzsieders (La strega di sale), che diviene ben presto un best seller, è considerata una delle autrici di romanzi storici di maggior successo. Nel 2004

vince il premio letterario Hansjörg-Martin-Preis con *Das Jahr der Verschwörer*. Alcuni suoi lavori sono stati rappresentati anche in teatro. Claudia Crivellaro traduce letteratura tedesca da diversi anni, tra i suoi autori Günter Grass, Sebastian Fitzek, Barbara Bongarzt. Si occupa inoltre di divulgare la narrativa germanofona in Italia e curare bandi letterari e progetti europei di traduzione. Ha vissuto a Schwäbisch Hall, la città in cui si svolge il romanzo. Foto dell'autrice ©FinePic, München/Helmut Henkensiefken  
[Copyright: a29e52c56d39a7621e522562189fab0a](#)