

L'Alimentazione Ecologica

I cibi sicuri per portare la salute in tavola

Sperling&Kupfer - 2007
Pagg. 298 – Euro 17,00

I cibi che portiamo quotidianamente sulla nostra tavola contengono spesso pesticidi e conservanti, arrivano da Paesi in cui i controlli sanitari sono poco rigorosi, e sono ottenuti da animali allevati in modo insalubre. Fare una spesa intelligente, verificare l'etichetta, gli ingredienti e la provenienza di quello che mangiamo, non farsi influenzare troppo dalla pubblicità è il primo passo per tutelare la nostra salute e quella dei nostri familiari. Questo libro, oltre alle interessanti schede di fitoterapia, propone anche interventi di numerosi specialisti di fama internazionale che illustrano come il cibo possa essere prevenzione e terapia di molte malattie, e anche ricette della salute studiate da valenti cuochi, per cominciare da subito a immettere nel nostro corpo la "benzina" giusta, quella ecologica.

