

Titolo: ELISIR DI LUNGA VITA: I RIMEDI NATURALI PER FERMARE IL TEMPO E GUADAGNARE 10 ANNI DI VITA



Edizione: URRA' APOGEO – FELTRINELLI

Genere: MANUALISTICA DI BENESSERE/MEDICINA NATURALE

Ecco un libro per giovani e meno giovani, per **affrontare la terza età in modo ottimale**, seppur

con le energie proporzionate agli anni. Infatti è molto meglio prendersi cura di se stessi il prima possibile, non con una disposizione maniacale alla diagnosi preventiva, ma con una piacevole attenzione per un corretto stile di vita e l'acquisizione di semplici pratiche che proteggono la nostra salute.

Le conoscenze specifiche, i numerosi suggerimenti e i tanti rimedi racchiusi in questo manuale offrono a ciascuno la possibilità di imparare non solo a volersi bene e a stimarsi di più, ma anche a non temere il trascorrere degli anni come un demone inesorabile. Vi si propongono **le tecniche naturali utili per limitare i segni fisici e mentali dell'invecchiamento** e per regalare dieci anni in meno alla nostra età biologica.

- Le cause e gli effetti dell'invecchiamento
- I cibi per disintossicarsi e ringiovanire
- I rimedi verdi per ritrovare energia e vitalità
- Le cure per rinforzare il sistema immunitario e prevenire le malattie senili
- I movimenti e gli esercizi che rigenerano corpo e cervello
- I consigli per essere belli nonostante le rughe
- La ginnastica del cervello per mantenere una mente lucida, attenta e creativa
- Le tecniche di autostima per far respirare l'anima

Silvia Carri è naturopata professionista diplomata presso l'Istituto di Medicina Psicosomatica Riza.

Maestra Yoga dal 1998, è anche istruttrice di Pilates.