

Articoli e materiali

1. **Schemi di alimentazione naturale, dallo svezzamento alla prima infanzia:** pagine 2. ([approfondimento Pdf](#))
2. **Schemi di alimentazione naturale dei bambini in età scolare:** pagine 2. ([approfondimento Pdf](#))
3. **I gruppi alimentari, loro caratteristiche e funzioni nutrizionali.** Note esplicative e riferimenti bibliografici. Pagine 6. ([approfondimento Pdf](#))
4. **Alimentazione sana.** Si tratta di note di nutrizione ed altro, per noi fondamentali, che rispecchiano la visione salutistico-alimentare che proponiamo nel nostro centro. Note esplicative e riferimenti bibliografici. Pagine 6. ([approfondimento Pdf](#))
5. **Sicurezza sull'uso di vitamine ed integratori,** in accordo all' *European Federation of Association of Health Product Manufacturers:* EHPM: pagine 2. ([approfondimento Pdf](#))
6. **Erboristeria Domestica.** Elenco di numerose piante officinali di uso alimentare, aromatico ed erboristico: pagine 33. ([approfondimento Pdf](#))
7. **Laboratorio di Erboristeria Domestica, parte Ia:** istruzioni precise per preparare in casa decotti e tisane, vini officinali, estratti oleosi, creme e pomate di semplice preparazione, ed altro; pag. 7. In due Pdf. ([approfondimento Pdf](#))
8. **Laboratorio di Erboristeria Domestica, parte Ila.** Pagine 7. ([approfondimento Pdf](#))
9. **Il Mellito d'Aloe** di Padre Zago di Gerusalemme. Pagine 2. ([approfondimento Pdf](#))
10. **I Funghi del Benessere:** 10 specie di funghi, approvate dal nostro Ministero della Salute come "alimenti", con qualità scientificamente provate di aumento dell'attività del sistema immunitario e del benessere. Pagine 9. ([approfondimento Pdf](#))
11. **Gli antinutrienti più comuni: Alcool e Tabacco:** pagine 3. ([approfondimento Pdf](#))
12. Presentazione sintetica di un **Libro interessante**, scritto da due oncologi dell'università

di Montreal (Canada), con la presentazione del Prof. Umberto Veronesi: illustrato, facile, per tutti, sull'**importanza del cibo, in particolare frutta e verdura, per la prevenzione dei tumori e per il benessere dovuto alla loro azione antiossidante** ;

con ulteriori riferimenti bibliografici. Pagine 4. (

[approfondimento Pdf](#)

)

13. Il problema della "**Nanopatologie**" dovute a nanoparticelle dei metalli pesanti: conferenza tenuta a Milano, nel 2007. Pagine 12. (

[approfondimento Pdf](#)

)

14. **Storia della Naturopatia Occidentale**. Sintesi semplificata, delle lezioni di Storia della Naturopatia, tenuti da F. Ambrosi in vari Istituti Italiani, inclusa l'Università "Sapienza" di Roma (Master in Naturopatia, lezione del 2 febbraio 2010). Pagine 45. Con riferimenti bibliografici. (

[approfondimento Pdf](#)

)

15. **Omeopatia e memoria dell'acqua: il dibattito scientifico**. Alcuni articoli di grande attualità ed interesse, redatti o coordinati dal celebre medico immunologo milanese Attilio Speciani, docente di nutrizione al Master in Naturopatia dell'Università "Sapienza" di Milano (A.A. 2009-2010), aventi per tema il dibattito sull'omeopatia, sulla memoria dell'acqua e temi inerenti. (

[Pdf](#)

[approfondimento](#)

) . Vedi anche

nuovo pdf n° 26.

16. **Più Energia con la Magnetoterapia**. Articolo comparso sulla rivista "L'Erborista". ([approfondimento Pdf](#)

)

17. **Pane vero**. Due articoli interessanti riguardanti il tema della farina di frumento e del (vero) pane per l'uso quotidiano, uno dei quali tratto dalla rivista "AAM Terranuova" (

www.aamterranuova.it

) (

[approfondimento Pdf](#))

18. **Radioattività, Giappone e possibilità di difesa: il parere esperto del medico immunologo milanese Attilio Speciani**. ([qui Pdf](#))

19. **Le Tisane al Finocchio fanno male?** Cosa c'è di vero (o non vero) in tale affermazione; dalla comunicazione ufficiale FEI (Federazione Erboristi Italiani) Pagine 3 (

[approfondimento Pdf](#))

20. **12 cibi frequentemente con pesticidi, di cui fare attenzione** Pagine 1 ([approfondimento Pdf](#))

21. **7 ingredienti da bandire nella nostra toilette** Pagine 1 ([approfondimento Pdf](#))

22. **L'Unione Europea sta per bandire molte erbe utili in erboristeria?** Cosa sono i "Farmaci Vegetali Tradizionali CE"? Pagine 2 ([approfondimento Pdf](#))
23. **Aspartame: vivamente sconsigliato.** Vari articoli, pagine 9 ([approfondimento Pdf](#))
24. **Omeopatia: nuove prove.** Vari articoli, pagine 5 ([approfondimento Pdf](#)) . Vedi anche Pdf n° 15.
25. **Frode nel Biologico italiano:** tutto vero. Alcuni dati. Pagine 1 ([approfondimento Pdf](#)). Dicembre 2011. (vedi anche Pdf aggiornato n° 33).
26. **Vegetarianesimo, prevenzione dei Tumori** e affermazioni del Prof. Veronesi. Un parere successivo, interessante, scientifico ed assai equilibrato del dott. Attilio Speciani. Pagine 6 ([approfondimento Pdf](#)).
27. Intervista a Fabio Ambrosi da parte di AkruX, ente preposto alla **difesa e promozione del frumento originale, biologico e non irradiato "Senatore Cappelli**". Pagine 6 ([approfondimento Pdf](#)). Visionabile anche sulla homepage di www.akrux.it
- .
28. **Le Meraviglie dell'Acqua: Vitalità e Memoria:** pagine 7 ([approfondimento Pdf](#)).
29. **Energia inesauribile dal "Punto Zero": una speranza ora sicura:** pagine 3 ([approfondimento Pdf](#)).
30. **Il Biologico è controllato?** (Riprende argomento Pdf n° 28). Pagine 1. Febbraio 2012; ([approfondimento Pdf](#)). Tratto dalla rivista: AAM Terranuova" (www.aamterranuova.it).
31. Convegno di Milano del 23 maggio 2012: "**Salute e Longevità conquistate con l'Ossigeno-Ozono Terapia**" ([programma, Pdf](#))
Relazione di F. Ambrosi: "**Sinergia d'azione antiossidante dell'Ossigeno-Ozono Terapia, unita all'uso oculato di alimenti ed integratori alimentari**" ([sintesi relazione, 2 pagine, Pdf](#)).
32. Meravigliose proprietà antitumorali della **Curcuma**, 5 pagine ([approfondimento Pdf](#)).
33. Il trattamento depurativo con il **Limone bollito**. 1 pagina ([approfondimento Pdf](#)).
34. **Biologico è sicuro e di qualità superiore?** 1 pagina ([approfondimento pdf](#))
35. **Correre per stare bene. Come dimagrire avendo poco tempo.** 10 pagine ([approfondimento pdf](#))

)

36. **Respirare bene: il metodo Buteyko**, con alto indice di guarigione dall'asma e da altre patologie ([approfondimento pdf](#)). Pagine 3.

37. **Gli integratori alimentari fanno bene e riducono la spesa sanitaria**; un ampio studio lo dimostra ([approfondimento pdf](#)). Pagine 2.

38. **Alberi Ornamentali. come averne cura. Nozioni di base.** Tratto da articolo del settimanale "L'Azione" del 11.05.2014 ([approfondimento pdf](#)).

39. **Le piante aromatiche in cucina.** ([approfondimento pdf](#)). Pagine 33.

40. **Inquinamento: più letale dei conflitti.**([approfondimento pdf](#)). Pagine 1.

41. **Tabelle consumo calorico alimenti. Tabella per trovare in pochi attimi il proprio livello di massa corporea** (sottopeso, normopeso, sovrappeso).([approfondimento pdf](#)). Pagine 1.

42. **Grande tabella riassuntiva calorie principali alimenti.**([approfondimento pdf](#)). Pagine 1. Per ulteriori dati di calorie di altri cibi, click: www.calorie.it

43. **Scheda didattica riassuntiva sulle virtù dell'Aloe vera** ([approfondimento pdf](#)). Pagine 2.

44. Le ragioni per cui **gli alberi ornamentali non vanno mutilati** ([approfondimento pdf](#)). Pagine 5. Riprende il tema del Pdf n° 42 sulle cure di base agli alberi.

45. Il **MIMA-DIGIUNO**, cos'è, come si effettua, quali sono i benefici che si ottengono ([approfondimento pdf](#)). Pagine 3. Vedi anche Pdf n° 56.

46. La **qualità della PASTA** che mangiamo. Verità pressoché sconosciute spiegano il valore delle farine biologiche ([approfondimento pdf](#)). Pagine 10. Estratto da "Terranuova", aprile 2017, pp. 10-19.

47. Il **sole preso come tintarella**, fa male o fa bene?([approfondimento pdf](#)). Pagine 4. Estratto da "Terranuova".

48. **Sentenza che afferma che il cellulare può essere connesso all'insorgenza del cancro** ([approfondimento pdf](#)). Pagine 1.

49. Sulla **capitozzatura mutilante degli alberi ornamentali del verde pubblico e privato** ([approfondimento pdf](#))

)
. riprende il tema dei Pdf n° 42 e n° 48. Pagine 5.

50. **Importanza del movimento:** nuove scoperte di microbiologia dell'Università di Padova ([approfondimento pdf](#))

)
. Pagine 1.

51. **Dieta MIMA-DIGIUNO:** ulteriori conferme scientifiche ([approfondimento Pdf.](#)) Pagine 2.

52. Il **MIMA-DIGIUNO** originale del Prof. Valter Longo, introduzione breve ([approfondimento pdf](#))
) . Pagine 4. Vedi anche Pdf n° 49.

53. **Cambiare dieta è efficace anche più dei protettori gastrici per controllare il reflusso** o (gastro-esofageo), articolo di 4 pagine del medico immunologo milanese Attilio Speciani ([approfondimento pdf](#))
) .

54. **Apipuntura 1:** una metodica interessante per vari disturbi osteomuscolari, dermatologici ed altri. Una speranza basata sulla medicina dell'evidenza, inoltre, per migliorare alcune malattie autoimmuni, tra cui la sclerosi multipla. Con riferimenti bibliografici.
([approfondimento pdf](#))
) . Pagine 32.

55. **Apipuntura 2:** la sintesi di un grande Maestro del passato e pioniere dell'apipuntura: Adamo Adami. Le due pagine del Pdf sono "solo" appunti della Sua esperienza; non contengono riferimenti scientifici ([approfondimento pdf](#)).

56. **L'Amaro "Svedese":** pregi e virtù di una formulazione importante della Tradizione Erboristica Europea ([approfondimento pdf](#)) .. Il libro del Prof. Umberto Cinquegrana, "Prontuario di Medicina Naturale", che fornisce ulteriori istruzioni su come utilizzare l'Amaro Svedese, è estraibile in questo sito, al menu -> download gratuiti -> ebooks gratuiti, oppure [cliccando qui](#)

57. **Apipuntura 3:** aggiornamenti sull'Apipuntura, segnalazione di associazione professionale e recentissimo libro sull'argomento, pagine 1. ([approfondimento pdf](#))

58. **Amaro Svedese:** o "Erbe Svedesi", prontuario sintetico veloce d'utilizzo, pagine 2. ([approfondimento pdf](#))

59. **Vitamina D:** la scienza ne conferma l'utilità, anche nella prevenzione dei tumori (come già affermato dal Prof. Di Bella), pagine 1 ([approfondimento pdf](#)) .

60. **Lo sciroppo di Rafano o Cren:** istruzioni e benefici ([approfondimento pdf](#)) . Pagine 2.

61. **Prostata e cibi**, utili e non, pagine 1 ([approfondimento pdf](#)) .
62. **Farine senza glutine** preparate in casa ([approfondimento pdf](#)) , pagine 6.
63. **Un farmaco su quattro interferisce con il microbioma intestinale** ([approfondimento pdf](#)) , pagine 2.
64. **Influenza, malessere o febbre? Importanza dell'acqua ossigenata nelle orecchie...**; pagine 1 ([approfondimento pdf](#)) .
65. **Omeopatia**, botta e risposta, medici contro medici; pagine 3 ([approfondimento pdf](#)) .
66. La "**Cura della Camomilla**" per lo stomaco; spesso , unita ad altre attenzioni alimentari e di stile di vita, dà buoni risultati, pagine 1 ([approfondimento pdf](#)) .
67. Con **Vitamina D**, meno tumori e meno diabete, pagine 2 ([approfondimento pdf](#)) .
68. Il "**Kalvov**", liquore all'uovo, preparato con le uova intere con il guscio, ricchissimo da calcio , pagine 1 ([approfondimento pdf](#)) .
69. Statistica delle **probabilità di ammalarsi di cancro**, pagine 1 ([approfondimento pdf](#)) .
70. **Frumento e Glifosate**, cosa è accaduto, cosa accade, quali sono i rischi per la salute. 1 pagina ([approfondimento pdf](#)) . Sul frumento, vedi anche Pdf 17, 29, 66, 50.
71. **Benefici degli integratori**, 1 pagina ([approfondimento pdf](#)) .
72. **Nord Italia tra le aree più inquinate d'Europa (!)**, 1 pagina ([approfondimento pdf](#)) .
73. **Inquinamento in Italia. 84.300 morti all'anno**, nessuno fa peggio in Europa ([approfondimento pdf](#)) .
74. **Digiuno breve intermittente**, le istruzioni del dott. Attilio Speciani, ([approfondimento pdf](#)) , pagine 4.
75. **Impacchi rubefacenti** per curare l'osteo-artrite articolare, ([approfondimento pdf](#)) , pagine 1.
76. **La nuova anatomia**, tre articoli che spiegano le ultime scoperte, le quali avvalorano sempre più la teorie dei meridiani orientali e della medicina quantistica, ([approfondimento pdf](#)) , pagine 3.
77. **Utilizzo dei senapismi rubefacenti**, nell'illuminante esperienza del Dr. Pecchiai, ([approfondimento pdf](#)) , pagine 3.
78. **Alcuni cibi da evitare nel mal di testa**, pagine 2 ([approfondimento pdf](#)) ,.
79. **Microplastiche** nel sale, negli alimenti e loro danno, pagine 3 ([approfondimento pdf](#)) .
80. **Radiofrequenze (telefonini & C.), OMS: possibile agente cancerogeno**. Pagine 1 ([a](#)

[pprofondimento pdf\)](#)

81. **Pesticidi nelle acque italiane, la reale presenza.** Pagine 1 ([approfondimento pdf](#)) .

82. **Consumo di bevande zuccherate correlato ad aumento di cancro.** Pagine 1. ([approfondimento pdf](#))

83. **Sole Mare e Monti: la Natura è prodiga di benefici.** Come utilizzarli al meglio e a costi contenuti. Pagine 5. ([approfondimento pdf](#))

84. **Istruzioni per l'ascolto del Training di Rieducazione Respiratoria:** Pagine 1, ([approfondimento pdf](#))

85. **Premessa audio per l'ascolto al Training di Rieducazione Respiratoria:** 3 minuti e mezzo, ([scarica file audio mp3](#))

86. **Audio: Training di Rieducazione Respiratoria;** circa 8 minuti, ([scarica file audio mp3](#))

Totale file Pdf disponibili: 92, pari a pagine : 450 (esclusi gli "e-book" gratuiti; per questi ultimi, vedi altro menu).

Inoltre qui presenti: due registrazioni audio (alle posizioni 91 e 92).

Questa sezione è soggetta ad aggiornamento periodico; qualora risulti di Vostro gradimento, si suggerisce di controllarla ogni tanto, per verificare se vi siano nuovi argomenti esposti.

NOTA: Le notizie e le informazioni riportate sono fornite a scopo puramente divulgativo e non costituiscono né sostituiscono in alcun modo prescrizioni mediche o terapie. Tutto il materiale contenuto in questo sito è protetto da *copyright*. Ne è consentito l'utilizzo per il solo scopo privato. Ai sensi di legge, ogni uso illecito è perseguibile penalmente. L'utilizzo dei "Download gratuiti", implica l'accettazione dei "Termini e Condizioni", presenti nelle "Avvertenze Legali"; vedi file nel menù in basso a destra.

