

a cura di *Camilla Corradi*

Z
O
O
M

IL POTERE CURATIVO DEL TÈ KOMBUCHA. I benefici, le indicazioni per prepararlo in casa, le ricette

Gunther W. Frank,
208 pagine
2017, *Red! Edizioni*

L'autore di questo volume ad alto tasso di scientificità è Gunter W. Frank, naturopata e specialista in microbiologia che vive a Birkenfeld, nella Foresta Nera. Questo libro sulle proprietà terapeutiche del tè kombucha, tradotto in nove lingue, è considerato tra i più autorevoli ed esaustivi su questo argomento. Grazie alla ricchezza di riferimenti scientifici frutto di approfonditi studi, rappresenta infatti un testo di notevole valore documentario. Il kombucha, bevanda fermentata a base di tè e di una coltura di lieviti e batteri, è un antico rimedio casalingo e popolare prove-

niente dalla Cina, considerato un tempo miracoloso elisir di lunga vita e da sempre una bevanda dalle sorprendenti proprietà salutari; i suoi effetti vengono apprezzati e ricercati da generazioni da numerose popolazioni, soprattutto nell'Estremo Oriente. Attivando il sistema immunitario e le proprietà autocurative dell'organismo, il kombucha, spesso definito "fungo miracoloso", può contribuire a rigenerare e stabilizzare la salute, la forma fisica, l'energia e il senso di equilibrio e benessere generale. Al netto di ogni mitizzazione, l'autore descrive i benefici del tè kombucha alla luce di un gran numero di studi scientifici: dagli effetti anti-aging a quelli sul sistema digestivo e respiratorio, dalla cura di svariati disturbi fino alla prevenzione dei tumori, tutto deriva dalla sua azione stimolante sul sistema immunitario e sul potere di autoguarigione del corpo. Questo libro, edito da RED!, spiega come ottenere dal kombucha il massimo dell'efficacia e anche il gusto che più ci piace – dolce, frizzante o aromatizzato – guidandoci passo passo nei nostri esperimenti e fornendo suggerimenti terapeutici e ricette. Non esiste quindi una pozione magica dagli effetti miracolosi, ma i consigli ragionati, basati su una solida documentazione scientifica, sono certamente utili a migliorare il nostro stato di salute. Ecco dunque spiegata la straordinaria utilità di questo

manuale, rivolto a chiunque voglia scoprire le caratteristiche del tè kombucha, imparando a prepararlo in casa e a conoscerne gli effetti positivi sull'organismo.

ARZNEIMITTEL ALS MIKRONÄHRSTOFF-RÄUBER. Was Ihr Arzt und Apotheker Ihnen sagen sollten DRUGS AS MICRONUTRIENT ROBBERS. What your doctor and pharmacist ought to tell you

Uwe Grober and Prof. Dr. Klaus Kisters,
224 pages
2nd updated edition 2017,
Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart

Beware of vitamin and micronutrient robbers! Actually, many of us have to take drugs on a regular basis. But birth control pills, antibiotics, blood pressure medication, statins, diabetes medication, diuretics, anti-cancer drugs, gastro-intestinal remedies or preparations against osteoporosis can all rob the body of essential vitamins and minerals. Often, drug-related micronutrient deficiency is the unrecognized cause of drug side effects. Symptoms such as exhaustion, depression, lack of concentration, irritability, sleep disorders or even dementia can result. Such problems can be prevented. Informed patients can take preventive



measures, avoid unwanted side effects and make their drug therapy more effective. This book, which has been updated for this second edition and which is edited by *Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart*, is intended for both professionals (pharmacists, pharmaceutical technicians, physicians, nurses, alternative practitioners, etc.) and patients. Moreover the authors are two important exponents of the scientific community: Dr. Uwe Grober - Pharmacist and micronutrient expert, Head of the Academy of Micronutrient Medicine, Essen. And Prof. Dr. Klaus Kisters - Chief Physician of the Medical Clinic I, St. Anna Hospital, Herne and director of a certified European Hypertension Society (ESH). Therefore, this precious guide clearly explains what to watch out for and how to improve quality of life.

