

L'Uomo è Olistico

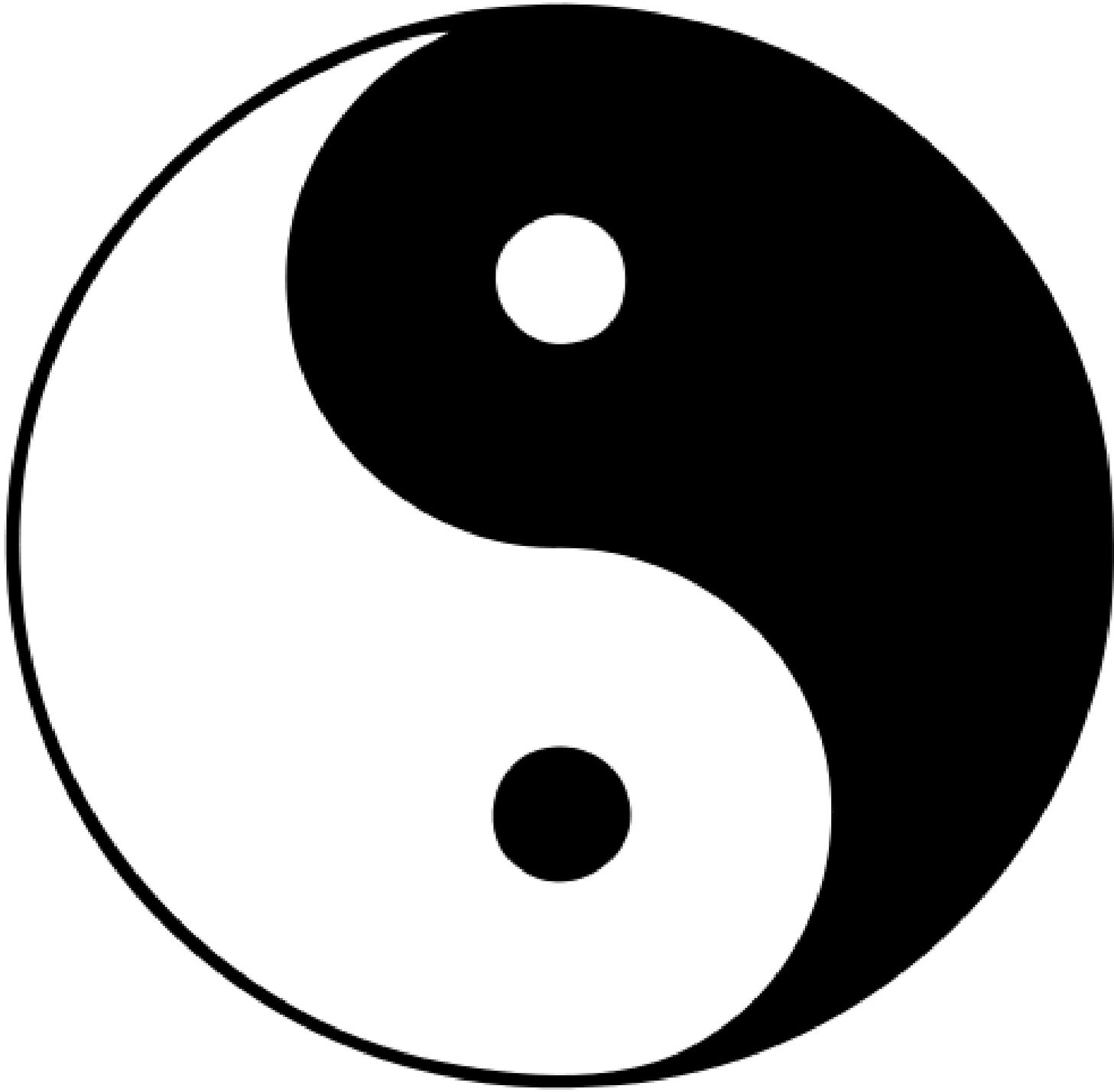
*Il suo Fisico e
il suo Organismo*

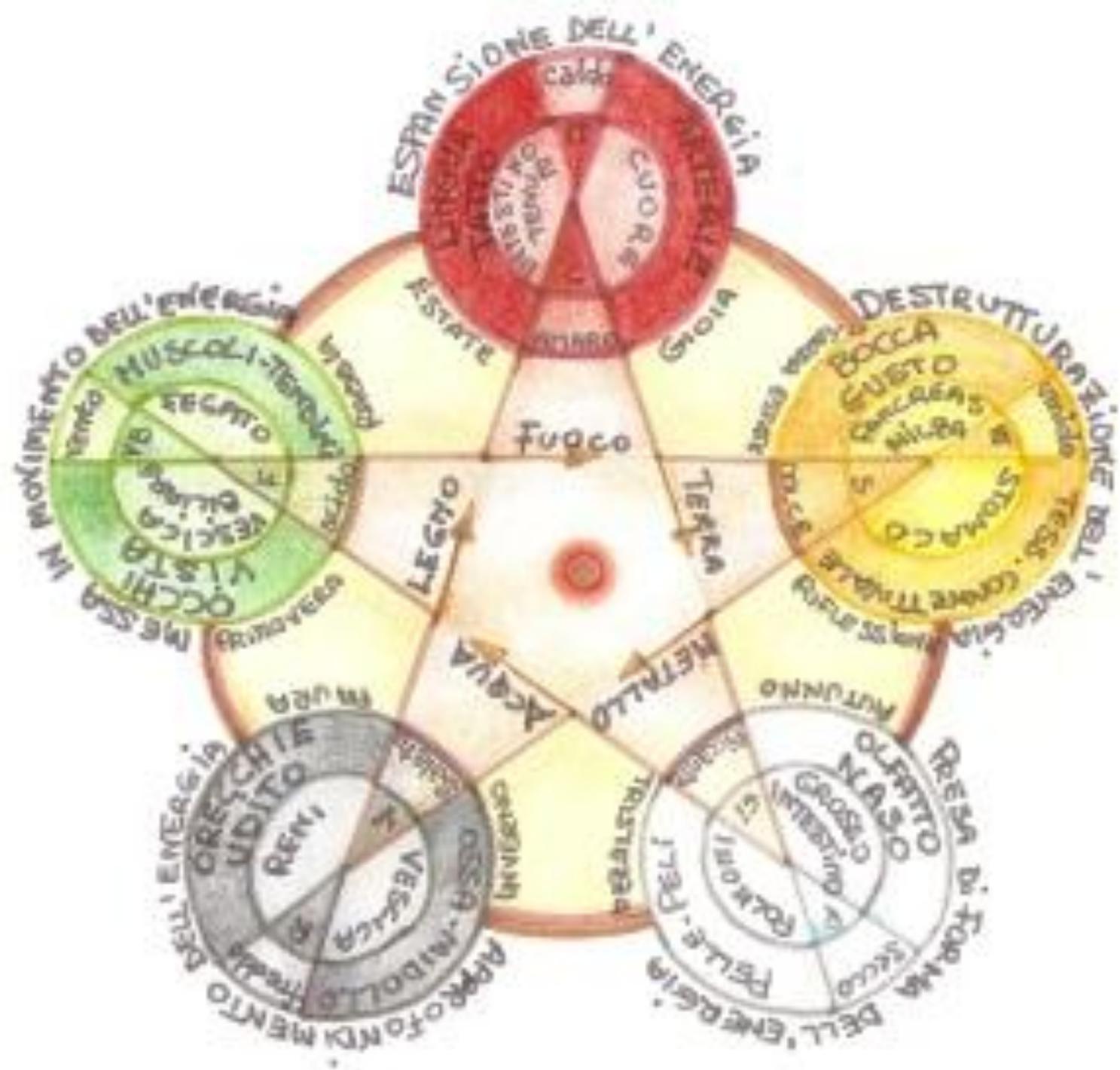
*Le sue Emozioni e
i suoi Stati d'Animo*

*La sua Mente
e il suo Pensiero*

L'osservazione di noi stessi ci offre la
possibilità di capire:







** Osservazione*

** Conoscenza di se Stessi*

Ritmi Biologici

Quante ore dormo?

Mi sveglio sempre riposato?

Durante la notte mi sveglio a quale ora?

Quando mangio digerisco sempre bene?

Quando mangio

Quanto mangio e come mangio?

(mastico bene e sono sereno?)

Mangio perché ho fame o perché devo mangiare?

Digerisco sempre bene?

Ho sonnolenza dopo i pasti?

Sento bene i sapori di quello che ingerisco?

Ci sono cibi che mi creano fastidi?

Il mio intestino è regolare?

Il mio sudore?

Il mio odore?

Fate sì che il cibo sia la vostra medicina e la
medicina sia il vostro cibo

“ Ippocrate ”

La nutrizione ottimale è la medicina del domani

“ Linus Pauling ”

Fornendo all'organismo le molecole giuste si
potrebbe eliminare la maggior parte delle
malattie.

Nutrizione ortomolecolare