



**ALFA OMEGA EDITRICE**

Via San Damaso 23 - 00165 Roma - Tel. 06 630398 - Fax 06 632196  
sito web: <http://www.alfaomegaeditrice.com> - e.mail: [info@alfaomegaeditrice.com](mailto:info@alfaomegaeditrice.com)

ALFA OMEGA EDITRICE  
è lieta di presentare:

**“FATTI NATURALI”**  
**DI PATRICK HOLFORD E HYLA CASS**  
333 pagine - euro 22,00 - ISBN 88-86035-19-5

Il desiderio e la voglia di tutti è vivere con la mente libera da ogni tipo di stress, lontani da qualsiasi forma di depressione, con la voglia di vivere sempre ai massimi livelli.

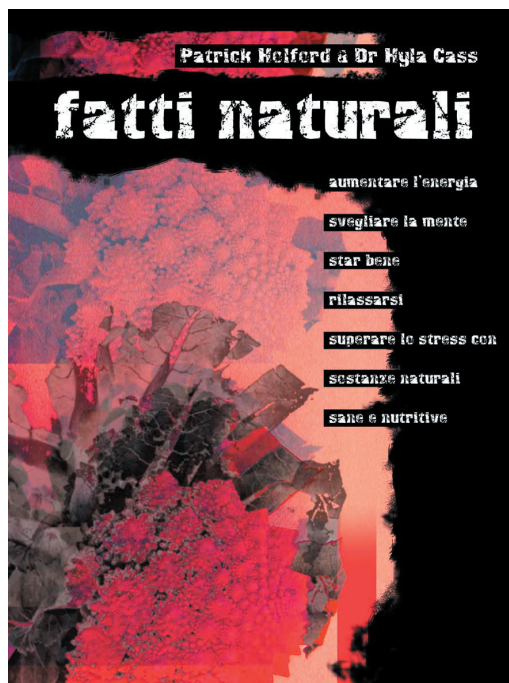
Se desideri trascorrere una buona serata con gli amici, cercando di lanciarti verso stati di beatitudine che finora hai solo sognato, allora guarda verso l'esterno, ascolta la natura, lasciati guidare dai tuoi sensi; “Fatti Naturali” ti insegna come poterli innalzare naturalmente e legalmente senza ricorrere a stimolanti, droghe e antidepressivi.

Solamente in Gran Bretagna vengono consumati mediamente in una settimana 154 milioni di caffè, 120 milioni di bevande alcoliche, 250 milioni di bevande analcoliche zuccherate e con aggiunta di caffeina, vengono fumate un miliardo e mezzo di sigarette e consumati 6 milioni di kg di zucchero e 2 di cioccolato, per non parlare dell'assunzione di 2 milioni di antidepressivi e un milione di pasticche di Ecstasy.

Tutte queste cose, portano sicuramente ad una “piacevole” stimolazione, ma a quale prezzo? Sappiamo benissimo che tutto ciò è poco durevole e che ci porta degli inevitabili e fastidiosi strascichi come sbalzi d'umore, spossatezza, esaurimento e spesso anche dipendenza. E allora come possiamo evitare che questo avvenga?

Questo libro, tradotto dalla Alfa Omega Editrice, dal titolo originale “Natural Highs” e scritto dal Dott. Patrick Holford e dalla D.ssa Hyla Cass, ci porta a conoscenza delle alternative naturali e dei metodi che permettono di rilassarci, essere stimolati, possedere una buona memoria, una mente attiva ed essere “connessi” a tutto ciò che ci circonda.

Dalla loro esperienza e ricerca, il Dott. Holford come qualificato psicologo e grande nutrizionista e la D.ssa Cass come Docente Assistente Clinico di Psichiatria presso la facoltà di medicina dell'università della California a Los Angeles e esperta di medicina



nutrizionale, nasce quest'opera dedicata al "naturale", dove per naturale si intende tutto ciò che fa bene e agisce insieme al nostro corpo e non contro di esso.

Secondo gli autori, il primo passo verso la felicità è una dieta equilibrata. In questo modo riusciremo a riequilibrare i livelli di zucchero nel sangue che rappresenta il vero carburante per il nostro cervello, per dare la giusta energia ai neurotrasmettitori che vanno ad agire sul nostro umore, sulla mente e sulla memoria.

Si comincia con un piccolo questionario che ci permette di scoprire le nostre necessità, le nostre abitudini, aiutandoci così a sviluppare una strategia per iniziare a muoverci verso i metodi naturali.

Impareremo a conoscere tutte quelle sostanze come "rilassanti", "stimolanti", "esaltatori dell'umore", "incentivi per la mente e per la memoria" e "connettori", per passare poi dalla scienza e la chimica, alla pratica, con metodi quali tecniche di respirazione e meditazione.

Vedremo anche come il massaggio, la chimica sessuale, la luce, i colori, l'aromaterapia, la musica e il sonno, possono aumentare la durata della vita.

E allora, che abbia inizio questo naturale e "sano viaggio verso una vita spericolata".

###