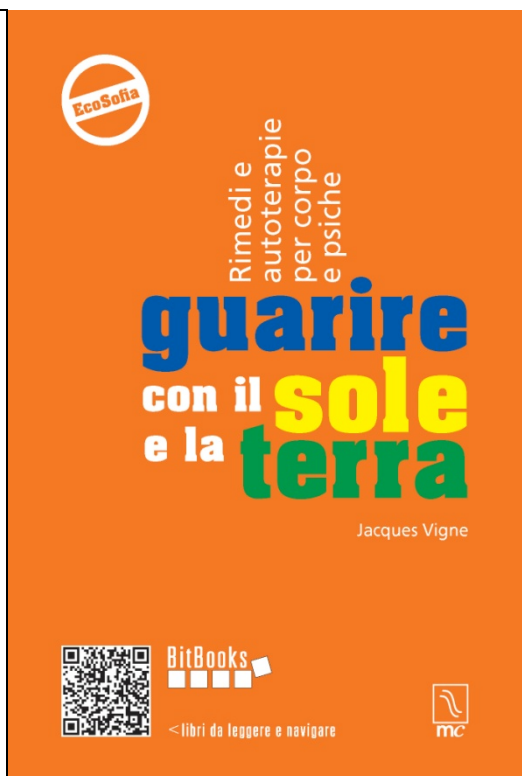




SALUTE DEL CORPO E DELLA MENTE: UN APPROCCIO OLISTICO

<i>Collana</i>	BitBooks  < libri da leggere e navigare
<i>Autori</i>	Jacques Vigne
<i>Titolo</i>	Guarire con il sole e la terra <i>Rimedi e autoterapie per corpo e psiche</i>
<i>Formato</i>	12x17 cm
<i>Pagine</i>	80 - carta FSC 
<i>ISBN</i>	978-88-88432-40-3
<i>Prezzo</i>	10 euro
<i>In libreria</i>	da aprile 2014
<i>Scaffale - espositore</i>	salute, alimentazione, psicoterapia multimedia, tascabili
	BitBooks <i>L'unità essenziale di informazione, gli approfondimenti MC a portata di tasca</i> < libri da leggere e navigare



BitBooks è la nuova collana di **tascabili agili e leggeri** (anche nel prezzo) dedicata agli approfondimenti e agli ultimi aggiornamenti sui temi da sempre al centro della produzione editoriale di MC.

Pensati per offrire uno **strumento di informazione** rapido ed economico, ideali per **ogni scaffale** e punto vendita, i **Bitbooks** sono adatti a essere letti e consultati sempre e ovunque, anche tramite **dispositivi mobili** in virtù dei rimandi a risorse digitali ed elementi multimediali comodamente raggiungibili grazie ai **QR code** integrati nel testo.

Il nostro corpo ha la capacità di guarire, e questa capacità deriva dalla rete a cui è naturalmente collegato: ciò che ci mantiene in salute è la continua e rinnovata comunione con la natura. Un approccio più integrato e olistico nella comprensione del vivente porta conseguenze positive anche nel campo della salute, ottenendo finalmente riconoscimenti sul piano scientifico. La **luce**, il **sole**, la **terra** sono sempre a nostra disposizione, alleati preziosi e **fonti da cui attingere** per mantenerci sani. Nel mondo della natura esistono le malattie e contemporaneamente i rimedi come da secoli ci tramanda la sapienza tradizionale: siamo una cosa sola con il regno biologico e la consapevolezza di questo rappresenta un primo passo per la nostra salute fisica e psichica.

Jacques Vigne, psichiatra e psicologo spirituale francese, espone qui per la prima volta i risultati delle ultime ricerche sulle **proprietà terapeutiche per corpo e psiche della vitamina D** in associazione con la **fototerapia** nel trattamento delle più diffuse patologie del nostro tempo, in particolare le malattie autoimmuni, la depressione, i disturbi alimentari.

Una parte del libro è dedicata alla **relazione cibo-mente** e alla cura dell'**anoressia**, partendo dai tentativi di **autoterapia** messi in atto dai malati.

Jacques Vigne, psichiatra francese, vive da oltre vent'anni in India. È autore di importanti saggi che stabiliscono un ponte tra la scienza occidentale e la filosofia indiana. In Italia ha pubblicato per MC Editrice: *Vijayânanda, Un medico francese in Himalaya*, Milano 2007; *Anoressia e conoscenza interiore*, Milano 2010; *Meditazione, emozioni e corpo cosciente*, Milano 2012 e *Dalla depressione alla rinascita*, Milano 2013.



MC Editrice sas
Via Vigevano, 45 - 20144 Milano
Tel.: 02 89408454 - Fax: 02 36529203
P.I.: 11073520154
mceditrice@tiscali.it - redazione@mceditrice.it
commerciale@mceditrice.it - www.mceditrice.it

