



Come posso mantenermi sano e prolungarmi la vita? (Italian Edition)

Giovanni Galli

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Come posso mantenermi sano e prolungarmi la vita? (Italian Edition)

Giovanni Galli

Come posso mantenermi sano e prolungarmi la vita? (Italian Edition) Giovanni Galli

INDICE DEL CAPITOLI

PARTE PRIMA

Norme generali, per cui la pianta “Uomo” abbia a ben prosperare

Capitolo I

Uno sguardo alla macchina umana. - Un po' d'anatomia e d'igiene nelle scuole. - Il cervello dell'uomo e della donna. - Dodici paia di nervi cranici. - Trentun paia di nervi spinali. - Gran simpatico.

Capitolo II

Come posso mantenermi sano e prolungarmi la vita?

Lo scheletro dell'uomo. - Cranio, faccia e angolo facciale. - Le quattro curve della spina. - Il sacro ed il coccige. - La cassa toracica. - Alveoli polmonari, bronchi, trachea e laringe. - Il cuore. - Scopi del diaframma. - Il bacino. - Braccia e gambe. - I legamenti delle ossa.

Capitolo III

Il sistema muscolare. - Arterie, vene e capillari. - Sangue. - Globuli rossi, bianchi e piastrine - Emoglobina ed ossigeno. Vasi e glandole linfatiche. - Vestibolo e cavità boccale. - Velopendolo, ugola e tonsille. - I denti. - Ghiandole salivari. - Il ventricolo. - Intestino tenue e grasso. - Peritoneo. - Fegato e milza - I purificatori del sangue.

Capitolo IV

Cos'è la salute? - Come si può conoscere se un individuo è sano? - Locus minoris resistentiae. - Visite profilattiche. - I due casi di Mantegazza. - I dolori della zitellona. - Molte medicine e poche buone. - Scopi dell'igiene.

PARTE SECONDA

Cura del Corpo sano

Capitolo V

Due tipi di commensali. - Il vero ed il falso appetito - Ricette per i denti. - Il mughetto dei bambini. - Igiene del ventricolo. - Si può dormire dopo mangiato? - Quante volte dobbiamo mangiare? - I vegetariani non hanno ragione. - Igiene dell'intestino. - Il decalogo del ben mangiare.

Capitolo VI

Un po' di chimica. - La camera del Pettenkofer. - Albumine, idrati di carbonio e grassi. - Razione giornaliera

media. - Digeribilità dei cibi. - Come si conservano gli alimenti? - Il latte e suoi derivati. - Koumys e Kefir. - Composizione e conservazione delle uova. - Panem nostrum quotidianum, polenta e focacce. - Il riso. - La carne del povero. - Patate ed erbaggi. - Prezzemolo e cicuta. - Cura dell'uva - Funghi. - Zucchero e miele. - La carne. - Selvaggina, pollami e volatili. - Pesci, crostacei ed anfibi. - Salami. - Preparazione e conservazione della carne. - Carni pericolose. - Alimenti dei nervi. - Vino, sidro e birra. - Alcolici. - Caffè, the e cacao. - Tabacco. - Droghe e sale di cucina.

Capitolo VII

Necessità di respirare aria pura. - Composizione dell'aria. - Ossigeno, ozono, azoto ed acido carbonico. - Male di montagna.- Polvere e microrganismi. - Siate nemici della polvere! – E' malsano dormire a finestre aperte? - Animali domestici in casa - Aria, sempre aria! - I danni del busto. - Non fasciare i bambini. - Anche i polmoni hanno una ginnastica!

Capitolo VIII

Importanza del clima. - Il sole, il sole! - Varietà climatiche. Il clima caldo, freddo e temperato. - Climi d'Italia. -

Continua fino al Capitolo XX...

 [Download Come posso mantenermi sano e prolungarmi la vita? ...pdf](#)

 [Read Online Come posso mantenermi sano e prolungarmi la vita ...pdf](#)

Download and Read Free Online Come posso mantenermi sano e prolungarmi la vita? (Italian Edition) Giovanni Galli

From reader reviews:

Barbara Akins:

Reading can called mind hangout, why? Because when you find yourself reading a book particularly book entitled Come posso mantenermi sano e prolungarmi la vita? (Italian Edition) your mind will drift away trough every dimension, wandering in most aspect that maybe mysterious for but surely will end up your mind friends. Imaging just about every word written in a reserve then become one contact form conclusion and explanation in which maybe you never get prior to. The Come posso mantenermi sano e prolungarmi la vita? (Italian Edition) giving you a different experience more than blown away your thoughts but also giving you useful data for your better life within this era. So now let us explain to you the relaxing pattern the following is your body and mind is going to be pleased when you are finished looking at it, like winning a casino game. Do you want to try this extraordinary wasting spare time activity?

Tom Carter:

Reading a book to become new life style in this calendar year; every people loves to learn a book. When you go through a book you can get a wide range of benefit. When you read books, you can improve your knowledge, since book has a lot of information onto it. The information that you will get depend on what types of book that you have read. If you want to get information about your examine, you can read education books, but if you want to entertain yourself you are able to a fiction books, this sort of us novel, comics, and also soon. The Come posso mantenermi sano e prolungarmi la vita? (Italian Edition) offer you a new experience in studying a book.

Ryan Young:

Is it you who having spare time subsequently spend it whole day simply by watching television programs or just laying on the bed? Do you need something totally new? This Come posso mantenermi sano e prolungarmi la vita? (Italian Edition) can be the respond to, oh how comes? The new book you know. You are so out of date, spending your spare time by reading in this new era is common not a geek activity. So what these books have than the others?

Jack Rolfes:

As a student exactly feel bored to reading. If their teacher requested them to go to the library in order to make summary for some e-book, they are complained. Just tiny students that has reading's heart or real their hobby. They just do what the teacher want, like asked to the library. They go to presently there but nothing reading critically. Any students feel that reading is not important, boring in addition to can't see colorful pictures on there. Yeah, it is for being complicated. Book is very important to suit your needs. As we know that on this era, many ways to get whatever we would like. Likewise word says, ways to reach Chinese's country. So , this Come posso mantenermi sano e prolungarmi la vita? (Italian Edition) can make you sense more interested to read.

**Download and Read Online Come posso mantenermi sano e
prolungarmi la vita? (Italian Edition) Giovanni Galli
#2ZUMVFC71S5**

Read Come posso mantenermi sano e prolungarmi la vita? (Italian Edition) by Giovanni Galli for online ebook

Come posso mantenermi sano e prolungarmi la vita? (Italian Edition) by Giovanni Galli Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Come posso mantenermi sano e prolungarmi la vita? (Italian Edition) by Giovanni Galli books to read online.

Online Come posso mantenermi sano e prolungarmi la vita? (Italian Edition) by Giovanni Galli ebook PDF download

Come posso mantenermi sano e prolungarmi la vita? (Italian Edition) by Giovanni Galli Doc

Come posso mantenermi sano e prolungarmi la vita? (Italian Edition) by Giovanni Galli Mobipocket

Come posso mantenermi sano e prolungarmi la vita? (Italian Edition) by Giovanni Galli EPub