

# 300 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Προεπισκόπηση βιβλίου από το issue:

Από την Dr. Δήμητρα Τυλλιανάκη MD

# ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ, ΛΑΚΤΟΖΗ, ΖΑΧΑΡΗ, ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ, ΧΡΩΣΤΙΚΑ, ΑΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΥΛΕΣ, ΤΕΧΝΗΤΑ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ

## Παρουσίαση

300 πεντανόστιμες συνταγές χωρίς γλουτένη, λακτόζη, ζάχαρη, τεχνητά γλυκαντικά, συντηρητικά, χρωστικές ύλες, αρωματικές ύλες, γεμάτες από αρώματα της φύσης, αγνά υλικά, θαυματουργά βότανα και την αγάπη σας για καλλιτεχνικές δημιουργίες, που θα απολαύσετε εσείς, τα παιδιά σας, η οικογένειά σας και οι φίλοι σας. Αν τις εφαρμόσετε μαζί με τις γενικότερες αλλαγές του τρόπου ζωής σας, θα αποφύγετε τις σημερινές ασθένειες που μαστίζουν την ανθρωπότητα.

Η Εύα Ντελιδάκη, δημοσιογράφος υγείας, συγγραφέας και δημιουργός ιατρικών ντοκιμαντέρ γράφει:

*“Η συμβουλή που σας δίνω είναι να μαγειρέψετε τα γευστικά “διαμάντια” της Δήμητρας, να τα μοιραστείτε με τους αγαπημένους σας και θα διαπιστώσετε πως έχουν “μαγικές” ιδιότητες. Θα νοιώσετε την γευστική ομορφιά τους, την ζωντάνια τους και θα “μεταμορφώσουν” όλους σε θετικές υπάρξεις, που θα θυμούνται για πάντα το γεύμα σας!”*

(Από την παρουσίαση στο οπισθόφυλλο του βιβλίου)

## Περιεχόμενα

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1. ΑΡΤΟΛΙΧΟΥΔΙΕΣ
2. ΓΑΛΑΤΑ – ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ – ΦΥΤΙΚΑ ΤΥΡΙΑ
3. ΓΛΥΚΑ
4. ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΕ ΥΓΙΕΙΝΑ ΥΛΙΚΑ
5. ΖΥΜΑΡΙΚΑ
6. ΖΥΜΩΜΕΝΑ ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ
7. ΚΕΦΤΕΔΕΣ – ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ – ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ
8. ΝΤΙΠΣ -ΣΑΛΑΤΕΣ
9. ΠΑΓΩΤΑ – ΓΡΑΝΙΤΕΣ
10. ΠΙΤΕΣ – ΠΙΤΣΕΣ

11. ΠΡΩΪΝΑ
12. ΣΜΟΥΘΙΣ
13. ΣΟΥΠΕΣ
14. ΧΥΜΟΙ
15. ΦΥΤΡΑ – ΒΛΑΣΤΑΡΙΑ – ΣΙΤΑΡΟΧΟΡΤΟ – ΚΡΙΘΑΡΟΧΟΡΤΟ

#### Λεπτομέρειες

ISBN13	9786188404007
Εκδότης	ΕΝ ΟΛΩ
Χρονολογία Έκδοσης	Δεκέμβριος 2018
Αριθμός σελίδων	192
Διαστάσεις	29 x 21 εκ

---

# ΑΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ-ΕΥΕΞΙΑ-ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ

Ο σκοπός που έγραψα το βιβλίο

Αναζητώντας την αλήθεια

Σκέψεις-Αποφθέγματα

Βρείτε τον σκοπό και το νόημα της ζωής σας

Υγεία Ασθένεια Μοναδικότητα του ανθρώπου

Μερικές από τις πολλές Μαρτυρίες ασθενών μου

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Ασκληπιός

Πυθαγόρεια Φιλοσοφία και τρόποι ζωής

Ιπποκρατική Ιατρική και Φιλοσοφία

Αγιουβερδική Ιατρική

Κινέζικη Ιατρική

Unani Tibb Ιατρική των Ελλήνων

Παράκελσος

Ομοιοπαθητική

Ομοιοπαθητικά Πρώτων Βοηθειών

Ασθένειες Ταξιδιωτών

Ανθρωποσοφική Ιατρική

Ομοτοξικολογία

Συμπληρωματική Ιατρική

Ολοκληρωμένη Ιατρική

Άλλες Συμπληρωματικές Θεραπείες

Οργανοθεραπεία

Θεραπεία με Νοσώδη ομοιοπαθητικά

Ολιγοθεραπεία-Ολιγοϊχνοστοιχεία

Γεμμοθεραπεία

Ανθοθεραπεία με ανθοϊάματα

Χρονο-Βελονισμός

Βιοσυντονισμός

Sujok- Μικροβελονισμός

Ηχοθεραπεία με ηχογαβάθες

Ρεφλεξολογία

## Μέθοδος ΤΟΜΑΤΙΣ

### ΚΙΡΚΑΔΙΟΣ ΡΥΘΜΟΣ

Βιολογικά ρολόγια

Οργανικό ρολόϊ κατά την Κινέζικη Ιατρική

### Η ΟΜΟΡΦΙΑ ΞΕΚΙΝΑ ΑΠΟ ΜΕΣΑ ΜΑΣ

### ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΑ

### ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

### ΠΥΛΩΝΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

### ΝΕΡΟ

### ΟΞΥΓΟΝΟ

### ΑΣΚΗΣΗ

### ΑΛΚΑΛΟΠΟΙΗΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

### ΒΟΤΑΝΑ

Ιστορία των Βοτάνων

Βοτανοθεραπεία

147 Βότανα του Ιπποκράτη για Γυναικείες παθήσεις

Αγιουβερδικά Βότανα & Μπαχαρικά

Αντιιικά Βότανα

Αντισπασμωδικά Βότανα

Βότανα και φυτά με Υποτασική και Αντιϋπερτασική δράση

Βότανα για το Αναπνευστικό

Προσαρμογόνα Βότανα

106 Θεραπευτικά Βότανα & Μπαχαρικά

ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ

ΑΓΝΩΣΤΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ Χ

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Λεπτομέρειες

ISBN13	97861884040-2-1
Εκδότης	ΕΝ ΟΛΩ
Χρονολογία Έκδοσης	2021
Αριθμός σελίδων	128
Διαστάσεις	29 x 21 εκ

---

# ΒΙΟΕΝΕΡΓΕΙΑΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΤΟΥ ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΥ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ 10Σ ΤΟΜΟΣ 1Α

Αναζητώντας την αλήθεια

ΑΛΚΑΛΟΠΟΙΗΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΒΙΟΕΝΕΡΓΕΙΑΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΤΟΥ ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΥ

Σώσε τον πλανήτη τα πλάσματα του και τον εαυτό σου

Ελάττωση περιεκτικότητας ιχνοστοιχείων-μετάλλων στο έδαφος- Επεξεργασία τροφίμων

Γενετικά τροποποιημένες τροφές

Οι 3 Λευκοί θάνατοι

Αλάτι

Γλουτένη

Ζάχαρη

Τεχνητά Γλυκαντικά

Φυσικά Γλυκαντικά

9 Κρυμμένες πηγές ζάχαρης

4 Τροφές που πρέπει να αποφεύγετε

Γάλα

Ιπποκρατικές-Αλκαλικές-Ορθομοριακές τροφές

Μεσογειακή διατροφή

Μακροβιοτική διατροφή

Ελεύθερες Ρίζες

Αντιοξειδωτικά

Κλίμακα ORAC

Γλουταθειόνη

Φλαβονοειδή

Κερσετίνη

Βρωμελαΐνη

Καροτενοειδή

Ρουτίνη

Τελομερή-0 ρόλος τους στην γήρανση

Τρόφιμα κατά της γήρανσης

Μυστικά Μακροζωΐας των κατοίκων στις Μπλε Ζώνες

#### ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Βιταμίνη Β12

Βιταμίνη C

Λιποσωμιακή Βιταμίνη C

Βιταμίνη D

Φυλλικό οξύ

#### ΜΕΤΑΛΛΑ-ΑΜΕΤΑΛΛΑ-ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ασβέστιο

Μαγνήσιο

Πυρίτιο-Σίλικα

Σελήνιο

Σίδηρος

Φώσφορος

#### ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ

Ίνες Ινουλίνης

Χλωροφύλλη

Σιταρόχορτο

#### ΥΠΕΡΤΡΟΦΕΣ

#### ΦΥΤΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

#### ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΕΣ ΖΥΜΩΜΕΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ



ΦΥΤΡΑ - ΒΛΑΣΤΑΡΙΑ

ΕΝΖΥΜΑ

ΦΥΚΙΑ

ΜΗΛΟΞΥΔΟ

ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ

ΕΛΑΙΑ

ΤΡΑΝΣ ΛΙΠΑΡΑ

ΑΝΤΙΘΕΠΤΙΚΕΣ ΕΝΩΣΕΙΣ

ΑΓΝΩΣΤΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ Χ

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Λεπτομέρειες

ISBN13	978-618-84040-3-8
Εκδότης	ΕΝ ΟΛΩ
Χρονολογία Έκδοσης	2021
Αριθμός σελίδων	132
Διαστάσεις	29 x 21 εκ

---

# ΞΕΚΛΕΙΔΩΣΕ ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΑΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Προεπισκόπηση βιβλίου από το issuu:

**Από την Dr. Δήμητρα Τυλλιανάκη MD**

**Ολιστικός – Ομοιοπαθητικός ιατρός**

*Ένα βιβλίο που θα το κάνεις μοναδικό ΕΣΥ, που θα το διαβάσεις!*

*Γιατί αν εφαρμόσεις τις επιστημονικά αποδεδειγμένες συμβουλές*

του, τότε θα ξεκλειδώσεις τις δυνάμεις αυτοθεραπείας, που υπάρχουν μέσα σου.

Γιατί τις έχεις και δεν το ξέρεις. Καιρός να τις μάθεις!

Γεννήθηκες σαν πρότυπο, θέλεις να ζεις σαν αντίγραφο; Όχι φυσικά! Και το περίεργο είναι πως οι αρρώστιες σήμερα και ιδιαίτερα αυτές που πραγματεύεται αυτό το βιβλίο, δηλαδή οι παθήσεις του εντέρου και τα αυτοάνοσα νοσήματα, λες και έχουν γίνει επιδημία. Μπορείς να ξεφύγεις, μπορείς να διαφύγεις αλώβητος;

**Και όμως μπορείς!**

Πλέον η κβαντική φυσική και οι νευροεπιστήμες παραδέχονται πως ό, τι κάνουμε, ό, τι σκεφτόμαστε και ό, τι αισθανόμαστε επηρεάζουν τα όργανά μας, το σώμα μας, την ευεξία μας, την διάθεσή μας και την συμπεριφορά μας. Άρα για ποια υγεία μιλάμε; Φτιάχνεις όμορφο μέλλον αν ζεις όμορφα σήμερα, γιατί το σήμερα γίνεται δυνατό παρελθόν, που επιστρέφει και επηρεάζει το αύριο.

Η **δρ. Δήμητρα Τυλλιανάκη** αποτυπώνει στο βιβλίο αυτό την ανάγκη της να σε κάνει να νιώσεις και να πιστέψεις στις αρχέγονες δυνάμεις, που διαθέτεις. Ακόμα σε μυεί και στους τρόπους, για να αποφύγεις στην καθημερινότητα την φθορά που δημιουργείται από τους φόβους σου, τον θυμό σου, την πνευματική και σωματική τεμπελιά σου, τις βλαβερές σημερινές διατροφικές σου συνήθειες και την απομάκρυνσή σου από την φύση. Πίστεψέ με, αφού το διάβασα, το εφαρμόζω σαν οδηγό υγείας και ξεκλειδώνω καθημερινά τα μυστικά της αυτοθεραπείας μου, όπως όλοι εκείνοι που θέλουν να είναι υγιείς, για να μπορούν να πραγματοποιήσουν τα όνειρά τους στον επαγγελματικό, τον οικογενειακό, τον φιλικό και τον προσωπικό τομέα τους.

Σου το συστήνω ανεπιφύλακτα! Είναι ένα βιβλίο, σαν ένα φωτεινό αστέρι που έπεσε από τον ουρανό και καλείσαι ΕΣΥ, όχι απλά να κάνεις μια ευχή, αλλά να το πιάσεις, να μπεις μέσα

του και μετά να βγείς, αφού έχεις πάρει το φως του και να το διαδώσεις και σε άλλους, σαν ένα δώρο υγείας.

(Εύα Ντελιδάκη – Δημοσιογράφος υγείας – συγγραφέας – δημιουργός ιατρικών ντοκυμαντέρ, από την παρουσίαση στο οπισθόφυλλο του βιβλίου)

## Περιεχόμενα

ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΟΥ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΜΑΡΤΥΡΙΕΣ ΑΣΘΕΝΩΝ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α. “ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ”

Α. ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΟΙΣΟΦΑΓΟΥ

ΓΑΣΤΡΟΟΙΣΟΦΑΓΙΚΗ ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΗΣΗ (ΚΑΟΥΡΕΣ)

Β. ΠΑΧΥ ΕΝΤΕΡΟ

α. Η ΤΕΡΑΣΤΙΑ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ

β. ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΕΝΤΕΡΟΥ

1. ΑΙΜΟΡΡΟΪΔΕΣ-ΡΑΓΑΔΕΣ ΠΡΩΚΤΟΥ

I. ΑΙΜΟΡΡΟΪΔΕΣ

II. ΡΑΓΑΔΕΣ ΠΡΩΚΤΟΥ

2. ΔΙΑΡΡΟΙΑ

I. ΔΙΑΡΡΟΙΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

II. ΔΙΑΡΡΟΙΑ ΒΡΕΦΩΝ-ΠΑΙΔΙΩΝ

III. ΔΙΑΡΡΟΙΑ ΤΑΞΙΔΙΩΤΩΝ

3. ΔΙΑΡΡΕΟΝ ΕΝΤΕΡΟ

4. ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ

II. ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ ΒΡΕΦΩΝ – ΠΑΙΔΙΩΝ

III. ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

5. ΕΛΚΩΔΗΣ ΚΟΛΙΤΙΔΑ

6. ΕΥΕΡΕΘΙΣΤΟ ΕΝΤΕΡΟ (IBS)

7. ΚΑΝΤΙΝΤΙΑΣΗ (CANDIDA)
8. ΝΟΣΟΣ CROHN (ΚΡΟΝ)
9. ΤΥΜΠΑΝΙΣΜΟΣ & ΑΕΡΙΑ
10. ΧΛΩΡΙΔΑ ΕΝΤΕΡΟΥ = ΜΙΚΡΟΒΙΩΜΑ

#### I. ΜΙΚΡΟΒΙΩΜΑ

α. Προβιοτικά

#### II. ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΑ – ΠΡΕΒΙΟΤΙΚΑ

β. Πρεβιοτικά

γ. ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΣΤΟΜΑΧΟΥ

1. ΓΑΣΤΡΙΤΙΣ – ΕΛΚΟΣ ΣΤΟΜΑΧΟΥ

2. ΕΛΙΚΟΒΑΚΤΗΡΙΟ ΤΟΥ ΠΥΛΩΡΟΥ (H.pylori)

#### ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β. “ΑΥΤΟΑΝΟΣΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ”

α. ΑΥΤΟΑΝΟΣΑ – Η ΜΑΣΤΙΓΑ ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ ΜΑΣ

β. ΠΑΘΗΣΕΙΣ

1. ΔΙΑΒΗΤΗΣ

ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΤΥΠΟΥ I

ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΤΥΠΟΥ II

2. ΙΝΟΜΥΑΛΓΙΑ

3. ΡΕΥΜΑΤΟΕΙΔΗΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ (RA)

I. ΝΕΑΝΙΚΗ ΡΕΥΜΑΤΟΕΙΔΗΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ (JIA)

4. ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ (ΣΚΠ)

5. ΧΑΣΙΜΟΤΟ (HASHIMOTO)

6. ΨΩΡΙΑΣΗ

γ. ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ. “ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ”

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Δ. “ΕΠΙΛΟΓΟΣ”

Λεπτομέρειες

ISBN13	9786188404014
Εκδότης	ΕΝ ΟΛΩ
Χρονολογία Έκδοσης	Δεκέμβριος 2018
Αριθμός σελίδων	158
Διαστάσεις	29 x 21 εκ

---

# ΤΟΞΙΝΕΣ – ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ – ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ

Δείτε την προεπισκόπηση του βιβλίου στο ISSUU πατώντας εδώ.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟΥ

Ο Σκοπός που έγραψα αυτό το βιβλίο

Αναζητώντας την αλήθεια

Σκέψεις-Αποφθέγματα

Βρείτε τον σκοπό και το νόημα της ζωής σας

Υγεία ασθένεια μοναδικότητα του ανθρώπου

Μερικές από τις πολλές μαρτυρίες ασθενών μου!!

## ΚΙΡΚΑΔΙΟΣ ΡΥΘΜΟΣ

Βιολογικά Ρολόγια

Οργανικό Ρολόϊ κατά την Κινέζικη Ιατρική

## Η ΟΜΟΡΦΙΑ ΞΕΚΙΝΑ ΑΠΟ ΜΕΣΑ ΜΑΣ

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΑ

ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

ΠΥΛΩΝΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΝΕΡΟ

ΟΞΥΓΟΝΟ

ΑΣΚΗΣΗ

ΑΛΚΑΛΟΠΟΙΗΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΤΟΞΙΝΕΣ

Βιοσυσσώρευση- Βιοδιάθεση

Μυκοτοξίνες

Φθαλικές Ενώσεις

Δισφαινόλη Α

Ακτινοβολίες

Βαρέα Μέταλλα

Αλουμίνιο

Μόλυβδος

Υδράργυρος

Κάδμιο

Χρώμιο

Χαλκός

Αρσενικό

Chemtrails (Χημικά ίχνη στον ουρανό)

Τοξικά Καλλυντικά

## ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ

Αποτοξίνωση με την Τροφή

Αποτοξίνωση με Γεμμοθεραπεία

Αποτοξίνωση με Ασιτία-Ξηρασία κατά τον Ιπποκράτη

Αποτοξίνωση του Δέρματος

Αποτοξίνωση Ήπατος και Χολής

Αποτοξίνωση Νεφρών – Ουροποιητικού συστήματος

Αποτοξίνωση Πνευμόνων

Αποτοξίνωση από το Στόμα

Αποτοξίνωση από τα Βαρέα Μέταλλα

Αποτοξίνωση με Βιοσυντονισμό

Αποτοξινωτικό Λουτρό ποδιών

Αποτοξίνωση με Κερασοθεραπεία

Αποτοξίνωση με Σταφυλοθεραπεία

## ΠΑΡΑΣΙΤΑ

Βιοφίλμς = Παθογόνες Βιομεμβράνες

Φυσικές Θεραπείες Παρασίτων

Παράσιτα στα Παιδιά (σκουληκάκια)

## ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΛΟΓΩ ΤΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ

Φλεγμονή

Χοληστερίνη



Αϋπνία

Τρυπτοφάνη

Στρες-Άγχος-Κατάθλιψη

Σεροτονίνη

Σύνδρομο Χρόνιας Κόπωσης

Παχυσαρκία

Παιδική παχυσαρκία

Υπέρταση

Ο ΑΓΝΩΣΤΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ Χ

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Λεπτομέρειες

ISBN13	9786188404045
Εκδότης	ΕΝ ΟΛΩ
Χρονολογία Έκδοσης	Ιανουάριος 2021
Αριθμός σελίδων	112
Διαστάσεις	29 x 21 εκ