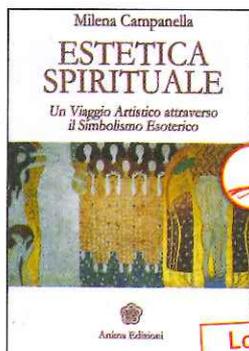




Rimedi
naturopatici

Christopher Vasey
Antinfiammatori naturali
Edizioni il Punto d'Incontro
Pagine 192, euro 11,90

Da sempre, in ambito naturopatico alcune piante vengono proposte come rimedi antinfiammatori. È una lunghissima storia implementata oggi da una serie di riscontri scientifici. Bisogna però sapere come utilizzarle queste piante. L'argomento è affrontato dal naturopata svizzero Christopher Vasey. L'autore passa in rassegna le piante medicinali indicate per contrastare l'infiammazione e illustra come assumerle. Per esempio, contro allergie e dolori si può fare ricorso alle gemme di *Ribes nigrum*: 30-50 gocce per tre volte al giorno del gemmoderivato.



Lo spirito
nell'arte

Milena Campanella
Estetica spirituale
Anima Edizioni
Pagine 200, euro 20,00

La sua bussola è l'esoterista macedone Mikhael Aivanhov: l'obiettivo dichiarato quello di utilizzare l'arte per avvicinarci al Divino, un percorso che permetterà anche di sfruttarne il potere di guarigione. Milena Campanella manda alle stampe il suo "Estetica spirituale", un libro ricco di spunti, trasversale a molti saperi tradizionali. Le riflessioni si incentrano sui significati dei numeri dall'1 al 10: per ogni numero si associa una carta dei Tarocchi, un Mandala, un esercizio e alcune celebri opere d'arte. Come spiegava Aivanhov: solo attraverso l'arte ci risveglieremo alla "vera vita".



Alimentazione
naturale

Paolo Giordo
Alimentazione e disturbi del comportamento in bambini e ragazzi
Macro Edizioni
Pagine 170, euro 11,50

Anche ciò che mangiamo può aprire la strada ai disturbi del comportamento, in particolare in tenera età. Tesi argomentata dal medico omeopata e fitoterapeuta Paolo Giordo, che pone al centro dell'attenzione l'esposizione occulta ad additivi, coloranti e vari tipi di inquinanti contenuti nei cibi. Se la Natura ha creato un equilibrio – spiega – l'uomo non deve sconvolgerlo. Il libro non tratta solo i disturbi comportamentali che sempre più spesso affliggono i più giovani. L'autore espone anche i termini delle diete per allergie, intolleranze alimentari, candidosi e per il riequilibrio glicemico.

Il classico



Traduzione di Augusto Sabbadini
Lieh Tzu
Urta Edizioni
Pagine 205, euro 19,00

Ancora poco conosciuto in Occidente, è uno dei testi fondamentali del taoismo, di recente tradotto in italiano da Augusto Sabbadini. È il Lieh Tzu, o Liezi, scritto attorno al V secolo a.C. Non troverete in questo testo affermazioni dogmatiche o massime moraleggianti: al contrario si espone una "non-dottrina", un rifiuto

dei ruoli sociali e delle certezze della mente ordinaria. Il saggio conosce la beatitudine del Vuoto con cui si identifica: conosce la quiete e la naturalezza. Come una barca che si lascia trasportare sulle placide acque di un lago, il taoista è «colui che vive in perfetta comunanza con le creature. Egli può passare attraverso il metallo e la pietra e camminare nell'acqua e nel fuoco». Un buon complemento alla lettura del dossier sulla digitopressione: è impossibile infatti pensare alla grande tradizione medica cinese al di fuori del clima intellettuale dell'epoca, profondamente intriso dalle intuizioni dei filosofi taoisti.