



Inquinamenti

Carl de Miranda
Guida pratica per ridurre le onde elettromagnetiche
Ed. Il Punto d'Incontro
Pagine 128, euro 9,90

Viviamo immersi in una nuvola di onde elettromagnetiche, cosa che di per sé porta numerosi vantaggi. Ma anche diversi lati oscuri, come ci spiega Paolo Orio, a pagina 60. Iniziamo capendo bene di che cosa stiamo parlando e quali sono le sorgenti dell'elettromagnetismo. Prima di tutto: fisica. Questi campi agiscono sulla materia e dunque anche sul nostro corpo, in vari modi. Una trattazione interessante è fornita da questo libro del francese Carl de Miranda, attivo nel suo Paese nel diffondere questo tipo di informazioni. Propone anche una serie di interventi concreti per proteggersi dall'elettrosmog.



Tradizione cinese

Clive Witham
Il libro della medicina orientale
Macro edizioni
Pagine 288, euro 19,50

Mediare il pensiero e le tecniche proprie delle medicine orientali non è un'impresa facile. Il rischio è di banalizzarlo, al contrario, di parlare per pochi studiosi, senza uscire dalla "cerchia". Per iniziare a farsene un'idea, senza cadere nel vuoto, potrebbe essere utile la lettura del libro di Clive Witham, agopuntore che lavora in Spagna ed è membro del consiglio di agopuntura britannico. Si parla di varie tecniche, dalla digitopressione, al tapping (picchiettatura) allo scraping (pettinatura sulla pelle con particolari oggetti). Proposte per vari tipi di problematiche fisiche, supportate da immagini.

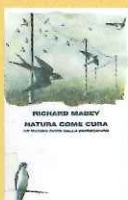


La salute inizia a tavola

Paolo Lanzetta (e altri)
Vivere senza problemi agli occhi
Tecniche Nuove
Pagine 176, euro 18,90

Il professor Paolo Lanzetta dirige una clinica oculistica universitaria di Udine ed è anche fondatore di uno dei centri di eccellenza italiani sulla Microchirurgia oculare. In questo ottimo volume, appena edito, ci spiega come prevenire e curare le patologie d'occhio puntando sull'alimentazione e sugli stili di vita. Il filo conduttore è che "prevenire è meglio di curare", perché la salute inizia a tavola. Anche grazie al contributo dello chef stellato Emanuele Scarello degli "Amici" di Godia di Udine, si passa dalla teoria ai fatti. E si espongono le dieci regole d'oro per mantenere i nostri 10/10.

IL CLASSICO



Richard Mabey
Natura come cura
Einaudi
Pagine 238, euro 19,50

Non è la prima volta che la grande letteratura precede le evoluzioni del pensiero umano, anche sul versante scientifico. È il caso del capolavoro di Richard Mabey, un famoso botanico inglese. Uscito nel 2005, "Nature Cure" ha anticipato ciò che abbiamo visto negli anni successivi, fino ad oggi. Immergersi in Natura per uscire da

situazioni personali difficili, persino dal "male oscuro" della depressione, come raccontato da Mabey nel suo libro. Ma è la grande capacità narrativa di questo Autore a fare la differenza. Un momento di crisi di mezza età, il litigio con la sorella, il trasferimento in un'altra area dell'Inghilterra. Occasione propizia per tornare in Natura, forte del suo sguardo esperto sulla flora e sulla fauna. Si parla di rondini, lepri, dei piccoli animali del sottobosco, di uccelli canori, allodole, di orchidee selvatiche... il senso di meraviglia pervade Mabey e i lettori. E quando comincia a sparire il gufo - avverte - prima o poi diventa un problema per tutti. Compresi noi umani.