



Discipline olistiche

Silvia Pepe
Inner Light Healing
Edizioni Mediterranee
Pagine 159,
euro 14,50

La pratica dell'Inner Light Healing è nata in Inghilterra come strumento di auto guarigione metafisica. Una disciplina a tutti gli effetti che incrocia rimedi naturali, alimentazione, erbe, pietre, colori, suoni, meditazioni e tanto altro. L'obiettivo è quello di rendere armoniche le vibrazioni energetiche che influiscono sulla salute del corpo e, prima ancora, della mente e dello spirito. Il libro è stato scritto da Silvia Pepe, con una lunga esperienza di "energy therapist", ora conduttrice di corsi di Inner Light Healing in Italia, Inghilterra e Irlanda. Silvia vive e lavora a Torino.



Il regime Seignalet

Jean-Marie Magnien
Fermare più di 100 malattie si può!
Editoriale Programma
Pagine 225, euro 8,80

Tra i grandi Autori che hanno sostenuto la necessità di agire sull'alimentazione per prevenire e curare le malattie si annovera certamente il medico francese Jean Seignalet, scomparso nel 2003. Ancor prima che si parlasse di dieta paleolitica, Seignalet mise a punto un regime alimentare di "nutritherapia" basato su un'idea molto semplice: per stare bene dobbiamo tornare alla dieta dei nostri progenitori raccoglitori e cacciatori. Una cucina che elimina, dunque, molti cereali, il latte e i suoi derivati e che limita l'apporto di grassi e proteine animali. I benefici sono stati osservati su diverse malattie, anche gravi, secondo l'Autore.



Pratiche Zen

Thich Nhat Hanh, Anh-huong
La pratica della meditazione camminata
Edizioni Il Punto d'Incontro
Libro+CD+DVD, euro 18,90

C'è chi insegna a camminare meditando, un concetto che oggi risulta familiare a molte persone. Ma c'è anche chi insegna la tecnica da oltre quarant'anni: è il maestro Zen vietnamita Thich Nhat-Hanh, che ha un largo seguito anche in Italia. Si tratta di imparare la pratica della presenza mentale, di riuscire a prendere le distanze dai mille pensieri che in ogni momento affollano la nostra mente. Questa bella edizione è costituita da un libretto, da un CD e da un DVD: il tutto ad un prezzo davvero favorevole. Facciamoci un pensierino sopra, anche perché la stagione delle passeggiate è già iniziata...

Il classico



William Horatio Bates
Il metodo Bates per una vista perfetta senza occhiali
Macro Edizioni
Pagine 256, euro 14,50

Importante iniziativa editoriale: abbiamo tra le mani i testi originali di William Horatio Bates, l'inventore della rieducazione visiva senza occhiali. Non è la prima volta, in verità, che la lezione di Bates trova spazio in un libro. Esistono due versioni differenti della sua testimonianza scritta: una del 1920 scritta

dal lui stesso e, l'altra, semplificata, redatta dalla sua assistente (e moglie). Il nuovo libro integra entrambi i testi, grazie al lavoro dei curatori Mauro Teodori e Loredana De Michelis. Abbiamo parlato più volte su questa rivista del Metodo Bates e sappiamo quanto l'ideatore di queste tecniche sia stato osteggiato dalla comunità scientifica: eppure lui si è sempre basato sui fatti: «Questo libro intende essere una raccolta di fatti e non di teorie», scrive Bates nella prefazione. Le sue geniali intuizioni vengono ora esposte in quest'opera, un vero classico delle "altre medicine".