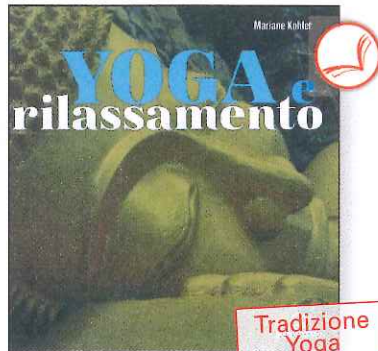


Medicina alternativa

Kathryn Alexander
Il Metodo Gerson
Macro Edizioni
Pagine 411, euro 22,00

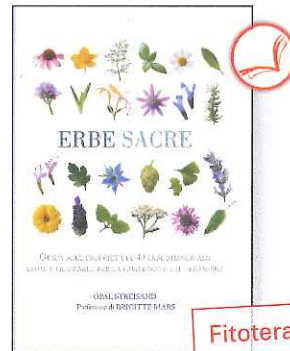
I protocolli del Metodo Gerson spiegati da una terapeuta specializzata. Rigettato dagli scettici, il metodo continua a diffondersi nel mondo ponendosi un obiettivo ambizioso: aiutare i malati di cancro a vincere la battaglia contro la loro malattia. Il segreto risiede in una dieta intensiva finalizzata a disintossicare l'organismo. Si punta principalmente su un'alimentazione vegetariana e biologica: succhi freschi bevuti ogni ora. Inoltre, si invitano i pazienti a effettuare clisteri di caffè regolarmente. Comunque la si pensi, questo libro porta il lettore al centro del sistema ideato dal dottor Gerson.



Tradizione Yoga

Mariane Kohler
Yoga e rilassamento
Edizioni Mediterranee
Pagine 136, euro 16,50

Testo semplice e chiaro: l'Autrice intende divulgare un training Yoga con l'obiettivo di promuovere il rilassamento. «Non esiste che un rilassamento ma lo si può ottenere con differenti modalità», spiega Mariane Kohler, un'insegnante Yoga parigina. Il percorso ideato insegna dapprima come contrarre un muscolo e distenderlo in modo da localizzare le tensioni e liberarsene. Poi si passa all'uso dell'immaginazione e alle tecniche di respirazione. Infine si propongono esercizi di Hatha Yoga. A questo riguardo consigliamo di farsi seguire da un bravo maestro. Nello Yoga ogni dettaglio è importante.



Fitoterapia

Opal Streisand
Erbe sacre
Armenia
Pagine 128, euro 12,00

Una guida alle proprietà di 40 erbe medicinali. Il libro contiene 40 schede dedicate ad alcune delle erbe più utilizzate in fitoterapia. Si tratta, invero, di vegetali che accompagnano l'umanità da molti anni e a cui sono stati attribuiti significati mistici e simbolici. Ogni capitolo descrive le erbe e le loro proprietà. Apprendiamo così come l'Issopo può alleviare i dolori muscolari e le contusioni, come la Melissa può migliorare l'umore e il benessere mentale, come il Ginkgo può giovare alla memoria e alle funzioni cognitive. Non un libro per specialisti ma una buona introduzione per i neofiti.

Il classico



Paracelso
Paragrano
SE
Pagine 179, euro 20,00

Una personalità incontenibile, ricca di sfaccettature e ribelle, un po' come gli altri grandi del Rinascimento, personaggi come Giordano Bruno, Lutero o Michelangelo. Anche Paracelso si distinse per le sue battaglie contro le autorità, nel suo caso soprattutto le università e le accademie di medicina.

In questa sua operetta cogliamo il senso della sua lotta, sostenuta da idee in totale disaccordo con i dogmi scientifici del tempo. Basta con l'ipse dixit e con le elaborate dottrine filosofiche che ispiravano la professione medica: per Paracelso la vera maestra è la Natura, in linea con l'insegnamento del proto-medico Ippocrate. E, soprattutto, bisognava recuperare gli insegnamenti dell'antichità caduti in disuso ma che, proprio in quel periodo, venivano riscoperti dai cercatori di libri antichi. In primis l'astrologia e l'alchimia. Paracelso non le mandava certo a dire ai doctores del tempo...