

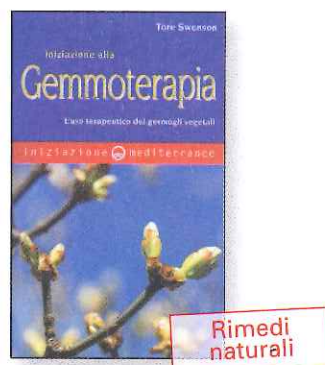
David Wolfe
Superfood
 Macro Edizioni
 Pagine 338, euro 19,50

La cosa più importante è adottare una dieta equilibrata regolarmente, basata sui cibi vegetali. Negli ultimi anni, però, è diventato di moda parlare di superfood: senza portarli sugli altari è bene sapere quale contributo possono dare per una sana alimentazione. Utile lettura al riguardo l'ultimo libro di David Wolfe, ben noto per la sua attività di brillante conferenziere. In effetti, anche quest'opera si legge con piacere. L'Autore ci presenta i principali superfood evidenziandone le specifiche caratteristiche: Goji, fave di cacao, semi di canapa, maca, spirulina, prodotti delle api e molto altro.



Michela Pettorali
Pronto soccorso per cane e gatto
 Sonda Edizioni
 Pagine 128, euro 14,00

Non vorremo mica dimenticarci di loro? Hanno già la vita fin troppo corta questi nostri amati animalotti. Se gli capita un incidente? Se si ammalano all'improvviso, che facciamo? C'è il veterinario, d'accordo, ma sarebbe utile sapere come prestare le cure immediate e magari riconoscere il problema di cui soffrono. Qualche rudimento diagnostico, insomma. Viene in aiuto la veterinaria Michela Pettorali che, tra l'altro, cura una rubrica fissa sul mensile Vegan Italy. In questo libro fornisce info strategiche per sapere come fare in caso di fratture, convulsioni, ferite, intossicazioni, eccetera.



Tore Swenson
Gemmoterapia
 Edizioni Mediterranee
 Pagine 111, euro 9,50

Agile manuale introduttivo alla gemmoterapia. Il libro propone una serie di schede descrittive delle piante utilizzate in gemmoterapia e prova a spiegare i motivi per cui le gemme risultano così attive contro varie malattie: una parte teorica sostenuta dagli studi di Tore Swenson, un'esperta svedese di Medicina bioterapica. Non mancano comunque i consigli pratici: «I più importanti risultati della gemmoterapia sono osservabili nelle affezioni che colpiscono l'apparato osteo-articolare», dice la Swenson che propone poi i rimedi gemmoterapici con la relativa posologia.

II DVD



Arathi Sabrina Giannò
Yoga in gravidanza
 Ananda Edizioni
 DVD, minuti 120, euro 18,00

Yoga significa "unione" e che cosa c'è di più "unito" della realtà mamma-bambino? Due anime distinte ma che condividono praticamente tutto: nutrimento, respiro, emozioni... Lo Yoga per questo motivo è una pratica ideale per le donne in attesa di un cucciolo. I benefici sono sotto gli occhi di tutti: la mamma raggiunge il

rilassamento fisico e mentale, si libera delle tensioni, ottiene ristoro dai disturbi fisici che possono accompagnare una gravidanza difficile. Per imparare possiamo iniziare dal DVD "Yoga in gravidanza" dell'insegnante di Ananda yoga Arathi Sabrina Giannò. Tiene master di specializzazione di Yoga in gravidanza e per bambini al centro Ananda di Assisi. Il DVD, completato da un libro, contiene una sequenza di riscaldamento, esercizi di respirazione Pranayama, sequenze di Ananda Yoga, il tutto appositamente disegnato per il benessere della mamma e del bambino in pancia.