



L'educazione del gusto

Carla Barzanò
Il gusto di mangiare insieme
Slow Food Editore
Pagine 227
euro 16,50

Educazione alimentare per i più piccoli in dieci tappe. Il gusto e il comportamento di fronte al cibo deve essere coltivato fin dalla prima infanzia, anche per evitare di cadere nelle trappole dell'industria alimentare. Ne parla, nel suo libro, Carla Barzanò, dietista e collaboratrice de *L'altra medicina* (si veda un suo nuovo articolo a pagina 12). Il segreto consiste nel saper coinvolgere e stimolare i bambini: i discorsi servono a poco, bisogna impegnarli in attività che riguardino la scelta, la preparazione e le modalità di consumo degli alimenti. È un bellissimo regalo per loro, che si porteranno dietro per sempre.



Tradizione del Siam

Enrico Corsi, Sukchai Masri
Thai Royal: il massaggio dei Re
Macro Edizioni
Pagine 80, euro 11,50

Una tecnica ancora poco conosciuta in Italia. Il Thai Royal risale a oltre settecento anni fa, ma fino al Duemila veniva praticato e insegnato quasi esclusivamente all'interno del Palazzo Reale thailandese, per la famiglia reale e per i dignitari di corte. Si tratta di una sequenza di massaggi e digitopressioni il cui primo impatto si esplica attraverso il rilassamento e la riduzione di tensioni e rigidità muscolari. Non mancano, tuttavia, gli aspetti prettamente terapeutici, da ricercare però affidandosi a un professionista. Il tutto si basa su una conoscenza energetica della fisiologia umana. Notovole l'apparato iconografico.



Micoterapia

Stefania Cazzavillan
Ganoderma lucidum: Reishi o Ling zhi
Nuova Ipsa Editore
Pagine 170, euro 15,00

Migliora memoria e prestazioni intellettuali, il benessere generale ed è utile contro un gran numero di disturbi e malattie. Si torna a parlare del fungo *Ganoderma lucidum* o Reishi sotto la guida di Stefania Cazzavillan. Un libro approfondito che, da un lato, riassume tutto ciò che è stato acquisito dalla scienza occidentale, dall'altro esplora il pensiero medico cinese in relazione ai numerosi benefici di questo vegetale. Per la cultura taoista è il fungo che nutre lo Shen, che risiede nel cuore, e pertanto si considera il fungo della potenza spirituale. Si usa per trattare i deficit di Qi, con numerose applicazioni pratiche.

Il classico



Henry G. Bieler
Gli alimenti sono le vostre migliori medicine
SIP
Pagine 237, fuori catalogo

Purtroppo questo non è un libro di facile reperibilità. Ma è estremamente ricco di intuizioni che ai nostri giorni sono tornate d'attualità. Henry Bieler era un "isolato", probabilmente troppo avanti per la sua epoca (vedi a pagina 46). Riteneva che gli alimenti fossero medicine e accettò di curare con la

sua "terapia alimentare" anche malattie gravi, con alcune grane. Questo libro uscito solo nel 1965 si rivelò un bestseller: «La maggior parte dei membri della professione medica si oppone all'idea che gli alimenti possano avere la minima influenza capace di provocare stati di malattia», scrisse in questo libro (i tempi sono cambiati...). E anche oggi a rileggerlo si resta stupiti. Una sola edizione italiana: se lo trovate acchiappatelo anche perché – come tutti i capolavori – è scritto benissimo, in maniera diretta e senza nascondere la palla. Non fa finta, ci sta davvero parlando.