



Tradizione cinese

**E. Minelli, F Berera**  
**Curarsi secondo stagione**  
Urrà  
Pagine 237, euro 15,00

Come in Ayurveda, anche in medicina tradizionale cinese le stagioni fanno la differenza nella scelta delle terapie. Ogni organo, infatti, è strettamente correlato alle stagioni e se ne deve tenere conto per armonizzare l'organismo all'ambiente esterno. Poiché l'equilibrio tra le forze della Natura è alla base della buona salute, il medico cinese propone rimedi, diete e trattamenti disegnati sui ritmi della Natura e sulle particolarità di ogni singola persona. Lo spiega bene questo libro firmato da due esperti del Centro collaborante OMS per le medicine tradizionali (Università di Milano).



Altre medicine

**J. Pies, U. Reinelt**  
**Il grande libro dell'argento colloidale**  
Macro Edizioni  
Pagine 260, euro 10,80

Un tempo l'argento si considerava un farmaco contro infiammazioni e malattie infettive. Una vocazione poi confermata dalla scienza moderna. Pare infatti che questo metallo, opportunamente preparato, sia in grado di uccidere molti patogeni con scarsi effetti collaterali. In questo libro, edizione ampliata e aggiornata, i due autori entrano nel dettaglio riassumendo le numerose possibilità di impiego dell'argento colloidale. Una sezione si occupa dell'autoproduzione casalinga del rimedio e si propongono strategie per la cura delle piante e degli animali.



Veganesimo

**L. Baroni, I. Fasan**  
**L'alimentazione Vegan nei bambini**  
Agire Ora Edizioni  
Pagine 63, euro 1,70

Agile libretto mirato sulle indicazioni pratiche per lo svezzamento in chiave Vegan: come fare le pappe e quali ricette prediligere dopo il primo anno d'età? I consigli sono ben collaudati e chi lo legge può contare sull'esperienza delle due autrici: Ilaria Fasan, dietista esperta in nutrizione pediatrica, e Luciana Baroni, medico e fondatrice della Società italiana di nutrizione vegetariana (nonché membro del nostro comitato scientifico). Niente salti nel vuoto, dunque, ma tanti consigli concreti e ricette per dirigere il gusto dei bambini verso il Vegan, in modo sicuro e divertente. Un bel regalo per loro.

**Il classico**



**Edward Bach**  
**Guarire se stessi**  
Macro Edizioni  
Pagine 92, euro 5,90

Bach cattura tutti, ancora oggi. Basta sentirlo parlare, entrare nel suo mondo. Se non l'avete mai fatto, questo suo libro di poche pagine offre un'occasione irripetibile per avvicinarsi alla sua visione del mondo. È una lettura obbligata per chi intenda avviarsi sulla strada della floriterapia, la grande invenzione di Edward Bach. Non si parla dei

singoli fiori (Bach lo fa in un altro libro: *I dodici guaritori*) ma della sua idea fondamentale e cioè che la vera origine della malattia e della salute si trovi in noi stessi. Un'intuizione che ha anticipato la concezione stessa di medicina olistica. «Nella sua essenza – spiegava il medico inglese – la malattia è il risultato di un conflitto tra Spirito e Mente e non sarà mai sradicata senza uno sforzo spirituale e mentale. Sforzo che, se fatto correttamente e consapevolmente può guarire e prevenire la malattia rimuovendo i fattori di base che ne costituiscono la causa primaria». Lettura affascinante e "sempreverde", sostenuta dalla sensibilità di un autore che non cessa di parlare alle nuove generazioni.