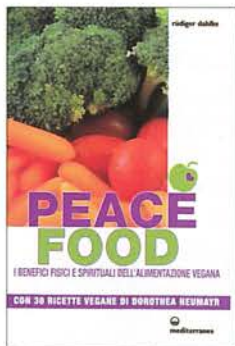


# La dieta per la *pace*

*Mangiare per la salute e lo spirito. Cosmesi naturale domestica*



## PEACE FOOD

Rüdiger Dahlke  
Mediterranee  
pp. 243 - €19,50

**G**li solo per il suo effetto tangibile sul temperamento umano, la scelta di vita vegetariana potrebbe esercitare un'influenza estremamente positiva sul destino dell'umanità», scriveva Albert

Einstein. Infatti, anche secondo il dottor Dahlke, la carne e i latticini fanno ammalare. Lo testimoniano diversi studi scientifici autorevoli. Questi cibi sono responsabili di numerosi tipi di cancro, patologie cardiocircolatorie ma anche svariate altre malattie, di cui il diabete e le malattie autoimmuni. Inoltre, nutrendoci con un cibo di derivazione animale incorporiamo in noi troppa morte e ingurgitiamo l'indicibile strazio inferito alle bestie negli allevamenti intensivi e nei mattatoi. Considerato tutto ciò «orrore» dall'autore, viene presentato per contro *peace food*, un'alimentazione a base di cereali integrali e proteine vegetali ad alto valore biologico. E così, Dahlke ci spiega che cosa mangiare per incrementare la produzione di ormoni quali la serotonina, la dopamina o il Gaba, allestandoci con 30 ricette esclusive di Dorothea Nuemayr: salutari, pratiche ed etiche.



## COSMETICI FAI DA TE

Carlitadolce  
Gribaudo  
pp. 142 - €14,90

**I**cosmetici naturali fai da te sono sempre più di tendenza. Grazie all'esperienza e alle conoscenze di Carlitadolce, una delle blogger più seguite sul web, imparerete a realizzare con le vostre mani

prodotti biologici ed ecologici, che vi faranno risparmiare rispettando l'ambiente e gli animali. Come è nata questa passione? «Imparando ad andare oltre le apparenze dei prodotti che mi spalmavo. Al di là delle loro promesse ho scoperto che spesso dietro al packaging non c'era niente: "prodotti vuoti", a volte contenenti ingredienti dannosi per la pelle e per l'ambiente». Ma proprio l'amore per la natura l'ha ispirata creando cosmetici casalinghi migliori di quelli in commercio, come gel ai semi di lino, scrub alla farina di mais e miele, crema depilatoria al miele e zucchero, maschera viso al cacao, ecc. Ogni ricetta contenuta nel libro è presente sul Canale Youtube «Calitadolce», il relativo video-tutorial che guida passo dopo passo nella loro realizzazione. E il blog con informazioni scritte e spiegazioni ulteriori.

## IL ROMANZO *Dio tra amore e amicizia*



**E**sdra, una ragazza di vent'anni orfana di padre e con una madre rinchiusa in una clinica psichiatrica, viene adottata all'età di sette anni da una famiglia cristiana evangelica praticante i cui genitori si amano e si adorano più di ogni altra cosa al mondo. Ivan, il suo fratellastro, più grande di sei anni, s'innamora di lei. Lei, invece ama Daniel, un ricchissimo ragazzo che vive la loro storia d'amore come unico scopo della sua esistenza. Sarà poi l'incontro tra Esdra e Radu, un bambino rom malato di leucemia, a cambiare le sorti di questo amore. Nel bel mezzo di questa storia, infatti, si mescola la vicenda di questo bambino che Esdra vuole aiutare e adottare, la sua fede in Dio, la sua relazione con Daniel e il rapporto meraviglioso con i genitori adottivi e il fratellastro. E tutti i sogni che a quell'età riempiono la vita di aspettative e di speranze, nonostante il passato riaffiori minaccioso e il presente sia carico di tensioni e incomprensioni. Il finale lascia tutti con il cuore in gola. «Ma perché l'hai fatto, perché ti sei sacrificata per me?... Conosco qualcuno che, tempo fa, ha fatto così anche con noi, che eravamo destinati a morire comunque».

## SEDUTA IN RIVA AL MARE

Valentina Recchia  
Edizioni A&A  
pp. 244 - € 14,90