



Naturopatia

Giulia Landini
Ecologia del risparmio
 Edizioni La Linea
 Pagine 160, euro 10,00

Alla fine che cosa ci serve davvero? Giulia Landini inquadra l'obiettivo e fornisce le ricette per fare tutto in casa. Sempre nell'ottica di seguire quello ci dona madre natura e che è alla portata di tutti. Questo è il menu: come fare o usare l'aceto, il bicarbonato, l'acido citrico, il limone, la pasta madre, la connessione internet e come cucinare con gli avanzati? Si può fare con una particolare attenzione allo scambio e al rispetto tra le persone. Alla fine si risparmia e ci si diverte. Giulia cura una delle nostre rubriche ed è attiva sul suo blog: www.seminterra.com.



Manualistica

Bruno A. Accossato M.
Il diabete si combatte al supermercato
 Vallardi
 Pagine 171, euro 12,00

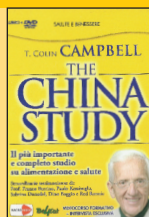
Ho il diabete e adesso cosa mangio? Questo è il primo pensiero dopo la diagnosi. Calma. Non significa che ci si debba nutrire per sempre a pane e acqua. Questo libro analizza tutti i generi alimentari che troviamo al supermercato, per fare scelte consapevoli. Molti sono i retroscena svelati dagli autori, un diabetologo e un giornalista. Come scegliere la frutta, le verdure o il pesce? Come si devono cuocere? Quali sono le trappole del marketing da evitare? Ci sono cibi da eliminare e altri da preferire? Utile lettura anche per i non diabetici.



Ecologia

Selene Calloni
Yoga sciamanico
 Edizioni Mediterranee
 Pagine 130, euro 9,50

Un incontro che cambia la vita. E' capitato all'autrice di questo libro sull'isola di Sri Lanka, dove si era trasferita per lavoro. Un viaggio interiore intrapreso grazie al maestro Michael Williams, appartenente a un lignaggio yogico tramandato dalla notte dei tempi. d'E' Yoga sciamanico perché la famiglia di Michael affonda le sue radici nel Tibet pre-buddhista, in una dinastia di maghi, vati, poeti e sciamani. Si insegna l'arte dell'estasi o volo sciamanico: interessante esposizione di una forma di sincretismo ancora poco conosciuta.



T. Colin Campbell
The China Study
 MacroVideo
 DVD 120+100 minuti, euro 23,50

Pochi studi in campo nutrizionale hanno avuto l'impatto del China Study: sebbene scomodo e non gradito all'industria alimentare, il China study è ormai assunto al rango di pietra miliare per la prevenzione e cura delle malattie del benessere. In questo DVD di recente uscita, preceduto

dall'omonimo libro, troviamo un corso formativo e un'intervista a Colin Campbell che presenta l'insegnamento sviluppato in cinquant'anni di intense ricerche. Potremmo riassumerlo così: stop ai cibi di derivazione animale, sono deleteri, mentre i vegetali hanno tutto quello che serve al nostro organismo. Le evidenze – dice – sono sotto gli occhi di tutti, ma le resistenze contro questa semplice verità è ancora molto forte. I giovani medici e ricercatori, allevati dal sistema, ora si trovano a remare contro il sistema stesso: la gente un giorno gli sarà riconoscente.