



Rosetta Bertini
Il bosco sacro
Impressioni grafiche
Pagine 143, euro 13,00

Notevole excursus sui fondamenti della medicina celtica, ricostruiti da Rosetta Bertini, studiosa di antiche culture, scritte e naturopata. Si passano in rassegna alberi ed erbe officinali evidenziandone i significati spirituali e le applicazioni terapeutiche in chiave celtica, talune sorprendenti. Il presupposto richiede di entrare in comunicazione con il divino presente in ogni creatura vivente, a cominciare dagli alberi, depositari di forze invisibili che ci riguardano. In questo modo – rileva l'Autrice – raggiungeremo quell'equilibrio tra corpo e anima indispensabile per la salute fisica e spirituale.



Valter Longo
Alla tavola della longevità
Vallardi
Pagine 377, euro 18,00

Dopo il bestseller "La dieta della longevità", il professor Valter Longo torna in libreria con una nuova opera centrata sui piatti e gli ingredienti che rallentano i processi di invecchiamento. Si torna, ovviamente, sulla dieta Mima-digiuno – suo marchio di fabbrica – ma questa volta lo scienziato ci invita alla scoperta delle tradizioni alimentari, dagli Etruschi ad oggi: uno sguardo storico che conferisce profondità alle attuali ricerche nutrizionali. Di grande interesse, le sezioni dedicate agli stili di vita nelle aree più "longeve" d'Italia, cui si affianca una serie di ricette, suddivise regione per regione, recuperate e consigliate dallo stesso Longo.



Paola Giovetti
Piccola antologia della felicità
Edizioni Mediterranee
Pagine 151, euro 9,90

Tutti parlano di felicità ma che cosa intendiamo con questo termine esattamente? Per capire meglio è utile tornare su quanto è stato scritto in passato, perché di felicità hanno parlato in tanti: filosofi, artisti, religiosi, educatori... Ci ha pensato Paola Giovetti a raccogliere in questo libro alcune tra le più significative riflessioni sul tema. Da Epicuro a Kafka, da Marco Aurelio al Dalai Lama, da Tolstoj a Umberto Eco che ne parla nel suo capolavoro "Il nome della rosa". Le sorprese non mancano: c'è anche la felicità dei pessimisti come Giacomo Leopardi; ci informa Paola. Libro da caminetto, ideale per le giornate uggiose.



Bruce H. Lipton
La biologia delle credenze
Macro Edizioni
Pagine 360, euro 18,60

Torniamo a parlare di uno dei libri moderni di maggior impatto sul pubblico: "La biologia delle credenze" del biologo cellulare (Università del Wisconsin) Bruce Lipton, oggi proposta in una nuova edizione ampliata e aggiornata. La tesi di fondo – che ha avuto vasta risonanza – è che il pensiero influenza profondamente il

funzionamento di tutte le cellule del corpo. Non una sparata come tante perché Lipton dissemina prove a piene mani. Salta il vecchio paradigma scientifico meccanicista secondo il quale salute e benessere si giochino solo sul piano biochimico. La realtà è molto diversa, con importanti implicazioni pratiche: i nostri pensieri ed esperienze determinano ciò che siamo, compresa la vulnerabilità alle malattie. O in altre parole, i nostri pensieri cambiano il funzionamento del DNA. La nuova edizione si avvale di un'appendice su "musica e biologia" scritta da Emiliano Toso e di un CD di brani a 432 Hz composti dallo stesso studioso e artista.