



Naturopatia

Cristopher Vasey
L'equilibrio acido-base
 Edizioni Il Punto d'Incontro
 Pagine 218, euro 12,90



Micoterapia

Ivo Bianchi
Guarire con i funghi medicinali
 Editoriale Programma
 Pagine 280, euro 13,00



Stati di coscienza

Patrick Baudin
La respirazione olografica
 Edizioni Mediterranee
 Pagine 218, euro 16,00

Si parla molto della necessità di alcalinizzare il nostro organismo. Ma come fare? Esistono al riguardo varie scuole e vari orientamenti: in questo libro vengono espone le tesi della naturopatia francese. Si tratta di un manuale pratico che insegna, innanzitutto, al lettore come eseguire e interpretare i test che valutano lo stato di acidità. In secondo luogo, si forniscono le regole alimentari per mantenere un buon equilibrio acido-base; infine, si passano in rassegna le cure con i cosiddetti integratori basici e i rivitalizzanti basici: alimenti come la spirulina, la melassa nera, il ginseng e il germe di grano.

Se vi è sfuggito il libro precedente ("Guarire con i 12 funghi medicinali"), non perdetevi questa nuova edizione. Si riassumono le azioni terapeutiche dei più importanti funghi medicinali, tra cui lo Shiitake di cui parliamo su questo numero della rivista. I funghi svolgono un fondamentale lavoro di decomposizione dei materiali duri e morenti, e hanno sviluppato sostanze potenti oggi riconosciute dalla medicina naturale. Ricordiamo che Ivo Bianchi è uno dei decani della micoterapia nel nostro paese. Un medico che usa i funghi nella sua pratica quotidiana da molti anni.

Il metodo di respirazione olografica induce stati modificati di coscienza con ripercussioni importanti sui processi di guarigione. Sviluppato da Stanislav Grof, fondatore della psicologia transpersonale, questo tipo di respirazione è anche un metodo di auto-esplorazione e di riconnessione col sacro che affonda le proprie radici nello sciamanismo. L'autore, Patrick Baudin, è stato allievo dello stesso Stanislav Grof e ci restituisce un compendio su questa tecnica, per troppo tempo rimasta ai margini, se non ritenuta pericolosa. Oggi anche in Italia è strumento di lavoro in ambito psicoterapeutico.

Il classico



Louis-Ferdinand Céline
Il dottor Semmelweis
 Adelphi
 Pagine 134, euro 11,00

Un altro esempio di come le più importanti idee innovative possano incontrare ostilità e disprezzo anche all'interno del mondo accademico. È la storia del medico ungherese Ignàc Semmelweis, raccontata dallo scrittore Céline, che se n'era occupato redigendo la sua tesi di laurea. Semmelweis, prima di Pasteur, aveva capito che

l'igiene durante il parto era importantissima per evitare alle donne la cosiddetta febbre puerperale, un vero e proprio flagello nell'Ottocento. Nessuno aveva ancora scoperto i batteri responsabili di questa e altre stragi, ma Semmelweis si era accorto che bastava poco per prevenire l'infezione: era sufficiente disinfettare le mani dell'ostetrica o del medico. All'epoca si passava tranquillamente dai tavoli dove si praticavano le autopsie alla sala parto. Morale: Semmelweis fu travolto dalle gelosie e dal risentimento dei colleghi. Fu licenziato dall'ospedale di Vienna e rinchiuso in manicomio dove morì per le percosse subite dalle guardie.