

Spiriti guida



AUTORE
Joseph Epes
Brown
EDITORE
Edizioni
Mediterranee
PAGINE 172
PREZZO DI
COPERTINA
17€

Comprendere le tradizioni religiose dei nativi americani

Questo saggio è un'opera fondamentale per chiunque desideri approfondire la spiritualità dei popoli indigeni del Nord America. L'autore, Joseph Epes Brown (**celebre studioso che visse a lungo con i Lakota**), non si limita a un'analisi accademica, ma esplora la "metafisica della Natura" dei nativi, rivelando come per queste culture ogni elemento del paesaggio sia vivo e abitato da presenze spirituali. Brown è stato uno dei primi a trattare le religioni native non come "reliquie del passato", ma come tradizioni vitali, dinamiche e profondamente attuali. La sua scrittura unisce il rigore dello studioso alla sensibilità di chi ha vissuto quei rituali in prima persona. Il libro offre una prospettiva preziosa sull'ecologia, intesa non solo come protezione dell'ambiente, ma come rispetto per il sacro che si manifesta nella natura. **È un invito a vedere il mondo non come una risorsa da sfruttare, ma come una manifestazione del divino.** Un testo imprescindibile per gli appassionati di sciamanesimo, antropologia e religioni comparate.

Il miracolo della medicina rigenerativa



AUTRICE
Elisa Lottor
EDITORE
Il Punto
d'incontro
PAGINE 326
PREZZO DI
COPERTINA
15,90€

Come invertire il processo di invecchiamento in modo naturale

Gran parte del decadimento biologico che chiamiamo "vecchiaia" non è altro che il riverbero di un incendio silenzioso: l'infiammazione sistemica. Siamo macchine biologiche malnutrite, inceppate da carburanti scadenti e private di quei catalizzatori essenziali che la biochimica esige per il corretto turnover cellulare. Elisa Lottor si inserisce nel solco della nuova medicina rigenerativa, spostando l'asse dall'ormai sterile gestione del sintomo alla riattivazione dei protocolli di autoguarigione endogeni. **Non si tratta di estetica**, ma di invertire l'entropia cellulare per reclamare una longevità funzionale attraverso una comprensione profonda della nostra architettura interna. Il testo indaga con rigore i metodi di disintossicazione e il ripristino dell'ecosistema batterico, visti come fondamenta immunitarie imprescindibili. Si passa poi all'efficacia molecolare di adattogeni e nutraceutici, strumenti necessari per modulare la risposta allo stress, fino a toccare le frontiere dell'epigenetica e delle terapie con cellule staminali per la ricostruzione tessutale di organi e articolazioni. L'analisi prosegue verso la manipolazione della lunghezza dei telomeri, intesi come vera clessidra biologica del DNA, integrandola con la medicina energetica e la ricerca del perfetto equilibrio ormonale. Il percorso si conclude con una distinzione netta, quasi chirurgica, tra le categorie alimentari, separando i nutrienti pro-infiammatori da quelli capaci di sostenere attivamente i processi rigenerativi dell'organismo.

L'arte di imparare



AUTORE
Stanislas
Dehaene
EDITORE
Raffaella Cortina
Editore
PAGINE 235
PREZZO DI
COPERTINA
19€

Quaranta perle di saggezza sul cervello e l'apprendimento

Apprendere è la dote suprema dell'essere umano. Più che *Homo sapiens*, siamo in verità *Homo docens*: la nostra capacità di trasmettere conoscenze all'interno della società è così immediata e potente da superare persino l'efficienza delle intelligenze artificiali più sofisticate. Ma qual è il meccanismo profondo dell'apprendimento? Cosa accade realmente tra i nostri neuroni quando acquisiamo abilità diverse come camminare, esprimerci, leggere o padroneggiare uno strumento musicale? Il cervello è un organo in costante evoluzione, eppure sorge spontaneo un dubbio: la plasticità di un adulto può davvero competere con quella di un neonato? Qual è il compromesso tra l'esperienza accumulata negli anni e la rapidità cognitiva che caratterizza la giovinezza? In queste pagine l'autore cerca di sciogliere questi interrogativi con un linguaggio chiaro e coinvolgente. Viaggeremo alla scoperta di **come ottimizzare i nostri processi di studio**, imparando a sfruttare appieno le incredibili potenzialità della nostra mente.

Strade maestre



AUTORE
Marco Saverio
Loperfido
EDITORE
Terre di mezzo
PAGINE 166
PREZZO DI
COPERTINA
16€

Un anno di scuola in cammino

La scuola come cammino: Loperfido propone il cammino non come attività extra, ma come risorsa pedagogica centrale.

La storia, la geografia e le scienze smettono di essere nozioni teoriche per diventare "erba sotto i piedi" e incontri reali.

Il testo si divide tra il racconto quotidiano dell'esperienza (fatta di fatica, zaini pesanti e vita di comunità) e una profonda riflessione teorica sulle basi pedagogiche di questo metodo.

L'autore sottolinea come l'apprendimento avvenga per immersione nel mondo, rompendo i confini fisici dell'aula per trasformare l'intero territorio nazionale in uno spazio didattico.

Il racconto di un esperimento educativo, filosofico e antropologico, coinvolgente e piacevole da leggere.