



Otto Wolf

**Conosciamo veramente
ciò che mangiamo?
L'alimentazione dal punto
di vista della scienza dello
spirito**

Ed. Natura e cultura

Pagg. 134 - € 11

Il Dr. Otto Wolf, noto per il suo libro "L'armadietto delle medicine naturali", rende comprensibile in maniera chiara al consumatore da che cosa è veramente fatto un alimento.

Sia esso dieta cruda, latticini, grassi, zucchero o carne, o se esso pone una questione dal lato dell'alimentazione vegetale o si tratti del problema del colesterolo, in ogni caso si riconosce sempre nel corso della lettura l'oggettivo valore di un alimento e così con questo discernimento sempre oggi si pone la bruciante futuribile domanda: "Che cosa veramente noi mangiamo?"



Michael Evans
Iain Roger

**LA MEDICINA
ANTROPOSOFICA
per curare il corpo,
l'anima e lo spirito**

Ed. Mediterranee

Pagg. 166 - € 19,50

La medicina convenzionale si focalizza sui sintomi fisici del corpo, tuttavia sempre più

pazienti stanno mettendo in dubbio i limiti insiti in questo approccio e sono interessati a esplorare alternative olistiche, come la medicina antroposofica, che prende in considerazione anche l'anima umana - i nostri pensieri e sentimenti personali e la nostra forza di volontà - e lo spirito umano, la nostra auto-consapevolezza ed essenza.

La medicina antroposofica è un ampliamento, e non un sostituto, della medicina convenzionale. Questo libro presenta ed esplora la filosofia e la pratica della

medicina antroposofica, che si fonda sui principi sviluppati da Rudolf Steiner.

Esamina svariate terapie alternative come l'arte-terapia, il massaggio ritmico e l'euritmia, e affronta problemi di salute quali le malattie infantili, il cancro e i disturbi mentali.

La medicina antroposofica è scritto in modo da poter fornire informazioni anche al lettore privo di conoscenze mediche che è interessato agli approcci alternativi e olistici alla salute umana.



Mauro Pedone

**MASSAGGIO SONORO
CON GLI OLI
ESSENZIALI**

Ed. Mediterranee

Pagg. 132 - € 22,50

Il libro nasce con l'intenzione di favorire l'arte del prendersi cura, di noi stessi e degli altri,

vivendo il naturale desiderio di bellezza, e si rivolge a chi ha voglia di sperimentare attivamente, per il gusto della ricerca del benessere, senza la necessità di specifiche competenze tecniche.

Il massaggio sonoro con gli oli essenziali integra due strumenti della tradizione: le sonorità delle campane tibetane, che interagendo con la nostra corporeità, da quella più materiale a quella più sottile, "tolgono le tensioni e le sovrastrutture in eccesso" e ridanno luce all'essenza con la sapienza della geometria del suono, e gli oli essenziali, che hanno la capacità di portare equilibrio al nostro organismo, si orientano nei percorsi, fluiscono nei nostri vasi ematici e linfatici donandoci energia e sanno selezionare e "riparare il nostro terreno" dove c'è bisogno.

Il buon utilizzo dei due strumenti insieme realizza un'azione, con una valenza complementare, prendendosi cura dell'uomo, ridonandogli allineamento e centratura energetica.

85 ILLUSTRAZIONI a colori e un CD audio di musiche originali composte da Fabio Sartori con gli strumenti tradizionali di Dam Chhoi Lama.