



**Stefano Momentè**  
**Ciò che non sai sul cibo e che potrebbe salvarti la vita**  
 Il punto d'incontro  
 Pagine 224, euro 13,50

Siamo circondati da pubblicità fuorvianti su ciò che mangiamo. Sicuramente qualcuno ci marcia: per chi non si rassegna risulterà un'utile lettura questo libro di Stefano Momentè, membro della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana e fondatore di Vegan Italia. Sia chiaro: non si tratta di opinioni, ma di risultati emersi da migliaia di studi scientifici. Momentè rimanda al mittente il mito delle diete iperproteiche, illustra le strategie della grande industria alimentare, entrando su temi scottanti come la presenza di farmaci negli alimenti di origine animale e i danni della caseina.



**Stefania Piloni, Simonetta Basso**  
**La mamma che verrà**  
 Urra Edizioni  
 Pagine 227, euro 13,00

Quello di un bambino è un meraviglioso pensiero su cui concentrare le proprie energie. "La madre che verrà" si propone perciò di accompagnare la donna in questo percorso di formazione e trasformazione, sia dal punto di vista pratico e concreto – dal check-up preconcezionale agli esami da fare in gravidanza, dallo stile di vita da seguire agli amici della fertilità da conoscere – sia dal punto di vista psicologico, affrontando i cambiamenti del corpo e dell'anima. A fare da guida Stefania Piloni, docente in Fitoterapia e Medicina Complementari all'Università di Milano e la giornalista Simonetta Basso.



**Sven Sommer**  
**Curarsi con l'omeopatia**  
 Lswr  
 Pagine 128  
 euro 14,90

Un manuale pratico che si configura anche come un primo approccio alla materia omeopatica. L'Autore, ben noto per la sua vasta pubblicistica, prende in considerazione trenta tra i più comuni disturbi e malattie indicando di volta in volta i rimedi omeopatici consigliati con relativa posologia. Com'è noto l'omeopatia offre migliaia di rimedi, Sommer sceglie quelli di uso più comune, e anche più facilmente reperibili sul mercato. Il libro è stato concepito come un manuale di rapida consultazione, con il supporto di tabelle e uno stile divulgativo che non si perde in chiacchiere.

## Il classico



**Bruno Martin**  
**Le pratiche di Gurdjieff**  
 Edizioni Mediterranee  
 Pagine 205, euro 16,50

Negli anni Venti l'avvento di Georges Ivanovich Gurdjieff nel panorama culturale europeo non passò di certo inosservato. Gurdjieff o si ama o si odia. Per alcuni fu un grande iniziato, il primo ad importare in Occidente tecniche psicofisiche mediate dalla tradizione sufi e da misteriose confraternite

orientali. Per altri fu invece uno spregiudicato incantatore di persone ingenuie, un mistificatore e persino un "uomo pericoloso". Al centro del suo insegnamento l'idea che la vita sia un sogno da cui bisogna risvegliarsi. Comunque la si pensi, la lettura obbligatoria su Gurdjieff è sicuramente il suo "Incontri con uomini straordinari", edito in Italia da Adelphi. Segnaliamo poi "Le pratiche di Gurdjieff", di Bruno Martin, uno dei maggiori esperti sul maestro armeno. Apprenderemo così il significato delle sue danze sacre e del misterioso simbolo dell'enneagramma.