Dimagrire

Data 02-2007
Pagina 84/85
Foglio 1 / 2

www.ecostampa.it

LIBRI

di Chiara Grassi

Libera la tua vita da schemi e progetti

Il segreto della felicità

C'è un'avvertenza nell'introduzione: se pensi che la tua vita possa essere cambiata da una serie di gesti compiuti in modo idoneo o che un lavoro diverso o un amore più coinvolgente possano darti una nuova vita, hai sbagliato libro. Perché continui a giudicare, a ragionare, a infilare dentro schemi e progetti qualcosa che invece va solo percepito. Invece il balsamo terapeutico delle piccole cose, piccolissime, come bere un bicchier d'acqua, camminare, guidare o preparare la tavola è il fatto che ci tengono lì, presenti al nostro presente. E in questo essere lì dove solo è la vita e non nelle proiezioni dei nostri pensieri, smaniosi di altrove, c'è l'essenza, la gioia, l'eterno.

Le piccole cose che cambiano la vita di Raffaele Morelli, Mondadori, pp. 156, € 15,50

La buona informazione

È difficile capire da dove arriva e cosa contiene il nostro cibo. Ne deriva un certo scoraggiamento: che ci posso fare se si tratta di alimenti pieni di conservanti, additivi, Ogm, se vengono da così lontano che di vitamine e minerali non si è conservato quasi nulla? Così si continua a comprare "a caso", quel che si trova e ci viene offerto. Ma è possibile, nonostante tutto, scegliere consapevolmente. Da un'inchiesta giornalistica durata due anni, condotta nei porti dove arrivano le merci, nella grande distribuzione, negli allevamenti di galline a vedere cosa succede, arrivano le informazioni che ci rendono più consapevoli degli acquisti fondamentali per la nostra salute.

La leggenda del buon cibo italiano di Paolo C. Conti, Fazi Editore, pp. 266, € 15

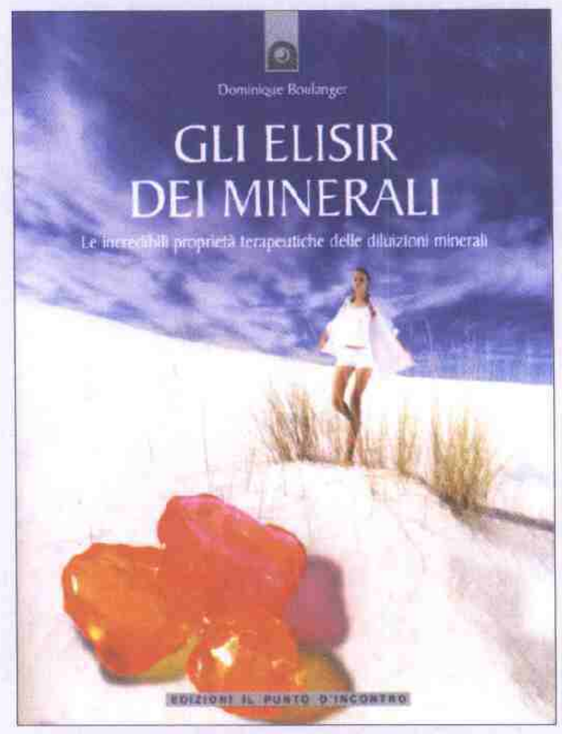
036286

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

www.ecostampa.it

Curarsi dolcemente

Sono stati molti nomi eccelsi a usare i minerali: Paracelso con l'alchimia, Steiner con l'antroposofia, Hahnemann con l'omeopatia. Ecco ora un naturopata francese, Dominique Boulanger, che propone le diluizioni di minerali, preparate con un metodo simile a quello usato per i Fiori di Bach e dedicato al sostegno di altri metodi di cura. Ci sono gli elisir di base, dedicati al piano fisico e quindi alla circolazione, al sistema respiratorio, digestivo, osseo, immunitario. Ma sono previsti anche quelli per il piano psichico e quindi dedicati ad alleviare la paura, combattere la depressione, migliorare i rapporti.



Gli elisir dei minerali di Dominique Boulanger, Il Punto d'incontro, pp. 160 € 12,90

Il cibo che parla di noi

Un viaggio tra le mille realtà geografiche, storiche, culturali del nostro Paese, dove il panorama cambia a ogni svolta di strada. All'improvviso compare una collina, un borgo, lo scorcio del mare o la vetta di un monte. Che legano al territorio un modo di coltivare, allevare il bestiame e cucinare completamente diverso. In America puoi fare migliaia di chilometri e rimanere nello stesso paesaggio, fermarti e trovare lo stesso piatto. In Italia no, c'è unicità a ogni angolo. Ed è la nostra passione sottolinearla, ricordarla, andarla a scoprire. Perché qui il cibo racconta la nostra storia come niente altro.

Perché agli italiani piace parlare del cibo di E. Kostioukovitch, pp. 532, € 22

036286

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.