



Gabriela Nedoma
Biocosmesi vegana, fresca e naturale
 Il Filo Verde di Arianna
 Pagine 144, euro 14,50

Bel manuale pratico con 45 ricette per realizzare da soli i biocosmetici. È spiegato tutto per filo e per segno: quali ingredienti e dove reperirli, quali strumenti servono, i procedimenti, i metodi di conservazione e gli accorgimenti per il loro utilizzo. La biocosmesi – assicura l'Autrice – può essere viva, vegana e crudista. «Nella maggior parte delle mie ricette – spiega – gli ingredienti non vengono mai riscaldati a una temperatura superiore ai 40°. Le piante rimangono naturali e vive e di questa vitalità ne beneficia la pelle». Siamo curiosi di provare lo shampoo con le erbe del giardino...

Metodi naturali



Sandra e Olivier Stettler
Manuale di automassaggio
 Edizioni Il Punto d'Incontro
 Pagine 128, euro 10,90

Ispirato alle tecniche di massaggio cinesi, questo libro dei Stettler offre una panoramica sulle pratiche da applicare su noi stessi in varie situazioni. Auto-massaggi specifici per rilassarsi, concentrarsi al lavoro, come antirughe, per stimolare l'attività cerebrale, per rinforzare le difese immunitarie se sentiamo un raffreddore in agguato... Si agisce sui punti chiave dell'organismo anche per attivare i meccanismi di auto-guarigione insiti nel nostro sistema mente-corpo. Gli Stettler sono specialisti delle "Terapie del benessere" e lavorano nel loro centro nei pressi di Parigi.

Auto-trattamento



FRANCESCA PIÙ
ACQUE AROMATIZZATE
 PER VIVERE IN OTTIMA SALUTE
 CON LE ACQUE NATURALI E FATTE IN CASA
 CONSIGLI E RICETTE PER LE 4 STAGIONI
 Da preparare in casa

Bevande naturali, gustose e fatte in casa partendo dalla frutta fresca, verdure, erbe aromatiche, alcuni superfood e idrolati. Già, perché le acque aromatizzate possono essere anche tradotte in cucina "costruendo" bevande ad hoc peraltro molto interessanti dal punto di vista nutrizionale e detox. Entra sull'argomento Francesca Più, blogger e chef esperta in cucina vegana e crudista. Si presentano 30 ricette di acque aromatizzate suddivise per stagione: ottime per organizzare un originale "aroma-party". Un capitolo speciale è invece dedicato alle acque cosiddette terapeutiche.

Il classico



Konrad Lorenz
L'anello di Re Salomone
 Adelphi
 Pagine 274, euro 11,00

Nel caso questa memorabile opera sia sfuggita a qualcuno, è tempo di correre ai ripari. Perché, davvero, "L'anello di Re Salomone" lascia ancora oggi di stucco per l'approccio di Lorenz alla materia e per la sua capacità di coinvolgere il lettore in un viaggio di scoperta senza precedenti. Era uno che sapeva parlare chiaro e

che insegnava a tenere gli occhi aperti sul mondo animale, senza pregiudizi. Un personaggio pieno di sorprese e controverso: ebbe rapporti con l'ideologia nazionalsocialista e per questo alcuni contestarono il premio Nobel per la medicina che si aggiudicò nel 1973 proprio per le sue ricerche sull'imprinting: impagabile la ricerca sull'ochetta Martina raccontata da Lorenz in questo libro. Per studiare più in profondità il comportamento degli animali li teneva liberi nella sua proprietà, al punto che quando nacque il suo primogenito fu quest'ultimo a finire... in gabbia (per proteggerlo!). Si impegnò anche nella lotta ai crimini contro gli animali.