

# LEGGENDO... DI GUSTO!

*Ogni mese tre libri che accompagneranno il nostro tempo libero alla scoperta di curiosità legate al cibo e a una nutrizione corretta ed equilibrata, ma anche alla scoperta di sapori, novità e di come il buon cibo possa cambiare in meglio il nostro corpo, la nostra mente... la nostra vita*

“  
La via più  
chiara verso  
l'Universo è attraverso  
una foresta selvaggia

JOHN MUIR



## Lampone

DI GIANCARLO BOUNOUS

Il lampone è un piccolo frutto delizioso che purtroppo non si trova molto spesso tra i banchi del mercato. Oltre a ciò la sua disponibilità si riduce a un arco di tempo brevissimo. E allora perché non unire l'utile al dilettevole e coltivare questa pianta direttamente nel proprio orto o sul terrazzo? Questo libro vi aiuterà proprio in tale obiettivo: informazioni su semina, impianto, annaffiature, esposizione al sole e cura del terreno, con tanti preziosi consigli sulla corretta modalità di raccolta e sulla giusta conservazione del prodotto. E per concludere... deliziose ricette per utilizzarli in cucina.

**EDAGRICOLE - € 10,00**

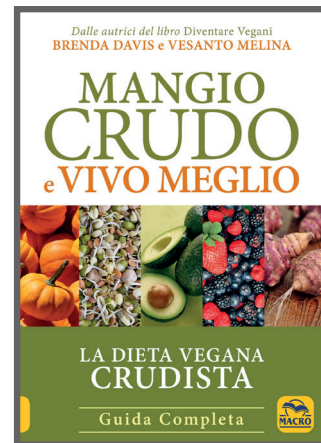


## Bagni di foresta

DI M. AMOS CLIFFORD

Il Bagno di Foresta (in giapponese "Shinrin-yoku") è una pratica presente da oltre 30 anni in Giappone, nota nel mondo anglosassone con il termine di "Forest bathing". Si tratta di una branca della medicina orientale simile all'aromaterapia: passeggiare nella natura infatti, in particolar modo nella foresta, avrebbe incredibili benefici sulla salute, come diminuzione della frequenza cardiaca, della pressione sanguigna e dei livelli di cortisolo, con aumento invece delle capacità immunitarie. Questo perché gli alberi rilasciano i fitonici, oli essenziali presenti nella pianta, e perché il contatto con la natura favorisce un relax sia fisico che mentale.

**ARMENIA - € 12,50**



## Mangio crudo e vivo meglio

DI B. DAVIS E V. MELINA

Ormai siamo soliti sentir parlare anche in Italia di "dieta crudista" e sempre più persone hanno deciso di seguirla, temporaneamente o a 360 gradi. Ma ancora molti dubbi e molte domande attanagliano neofiti e scettici. Si assumono sufficienti proteine se si mangia soprattutto frutta? Si può soddisfare il bisogno di ogni singolo nutriente? Come si può assumere sufficiente ferro senza la carne? Le due autrici, entrambe dietiste professioniste, esaminano le più importanti questioni nutrizionali e molto altro, soprattutto vengono approfonditi i conflitti tra coloro che hanno sposato questa alimentazione e chi invece segue una dieta convenzionale, contattando anche esperti accreditati.

**MACRO EDIZIONI - € 22,50**