

Libri sotto l'albero

(non sopra le righe...)

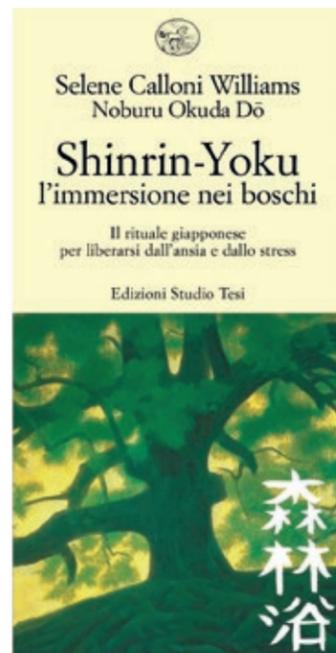
a cura di **LUCIA GRASSICIA**



PAROLA D'ORDINE: DEPURAZIONE

Ogni anno il periodo natalizio si allunga di più, tra atmosfere d'incanto, parenti, fiumi di spumante e caterve di dolci. Per limitare la crescita dei sensi di colpa e del girovita, finite le feste ciascuno mette in campo la strategia che più gli si confà. Un aiuto può essere fornito anche da infusi di frutta, ortaggi e spezie in acqua. Le acque detox depurano e sgonfiano il corpo, e in questo libro troverete oltre 30 ricette per preparare la bevanda adatta a voi, ad azione digestiva, antiossidante o contro il raffreddore, per fare solo qualche esempio. Bastano le splendide foto ad annunciare l'energia che i prodotti della natura ci trasmettono.

JESSIE KANELOS WEINER, "ACQUE DETOX – LE ACQUE AROMATIZZATE"
L'ippocampo edizioni, 72 pagine, 7,90 euro



ABBRACCIO VERDE

Lo Shinrin-Yoku in Giappone è considerata un'autentica terapia preventiva: è provato che l'immersione nei boschi (*Shinrin-Yoku* è tradotto in *bagno di foresta*), esercizio affine ai principi del Buddhismo Zen, aiuti ad abbassare il colesterolo, a regolare l'attività cardiaca e a diminuire lo stress accumulato, anche quello derivante dall'uso serrato di tecnologie informatiche e di schermi, il *tecnostress*.

La prima metà del libro espone in quanti e quali modi ci si può tuffare nel bosco per meditare. Nella seconda metà 30 schede dedicate a 30 diversi alberi o arbusti svelano un mito che li vede protagonisti e la loro possibilità di entrare in contatto con la nostra dimensione emotiva.

Questo volume, scritto a quattro mani da un esperto di medicina dell'ambiente e da un'esponente degli Immaginalisti in Italia, può fornire una chiave per ritrovare la serenità e per affacciarsi a parti di sé ricche di potenzialità mai esplorate.

NOBURU OKUDA DŌ, SELENE CALLONI WILLIAMS – SHINRIN-YOKU – L'IMMERSIONE NEI BOSCHI
Edizioni Studio Tesi, 190 pagine, 14,50 €



E SE IL SALE DELLA VITA FOSSE... IL SALE?

«Ogni espressione della materia, ogni pietra, ogni pianta, ogni animale e ogni persona, è pura energia oscillatoria» asserisce una delle massime dell'odierna biofisica, secondo cui dunque anche ogni alimento ha un preciso potere vibrazionale. Il nostro stato di salute può essere misurato dall'energia che possediamo e che acquisiamo (o meno) tramite l'alimentazione, e questo volume intende dimostrarci come l'acqua e il sale ci difendono da disturbi quali l'osteoporosi, l'artrite, la bronchite e numerosi altri. Un elenco di consigli pratici illustra gli accorgimenti da adottare a seconda dei nostri problemi psicofisici e invita a un ampliamento della propria consapevolezza rispetto agli stessi.

BARBARA HENDEL E PETER FERREIRA, "ACQUA E SALE – INESAURIBILI FONTI DI VITA"
Macro Edizioni, 240 pagine, 15,50 euro

LA BELLEZZA È SMART

Ciascuno di noi si interfaccia a se stesso e agli altri anche attraverso la propria immagine: ma siamo sempre consapevoli di quanto e come possiamo intervenire su di essa affinché ci somigli ed esprima il nostro meglio? Elisa Bonandini, Beauty Coach, offre (in particolare alle lettrici) la sua esperienza per affrontare un'auto-analisi del proprio corpo e per "ridisegnarlo", ove se ne senta la necessità, in modo non invasivo, poiché "l'immagine esteriore non è diversa da altri aspetti della nostra persona". Il libro segue un percorso simile a quello che ci sarebbe proposto durante la consulenza di immagine con un professionista.

ELISA BONANDINI – SMART BEAUTY – RIDISEGNA LA TUA IMMAGINE
EIFIS Editore, 303 pagine, 25,00 €



A CIASCUNO IL PROPRIO "TRIGGER"

Nel 1952 John Cage spiazzò la platea invitandola a considerare l'insieme dei rumori casuali all'interno della sala come musica. Nel 2014 una studentessa va in biblioteca in cerca di concentrazione e trova molto, molto di più. Pressoché così Chiara ASMR, celebre su YouTube, ha iniziato a scoprire l'ASMR, in italiano *risposta autonoma del meridiano sensoriale*, tradotto anche come *orgasmo cerebrale*. Una sensazione distensiva che si può provocare nell'utente attraverso precise tecniche (ad oggi non provata da un punto di vista scientifico ma oggetto di studio) e che sembra aiutare chi soffre d'insonnia o di disturbi dell'ansia. Qualcuno preferisce il *tapping*, altri il *soft spoken* e c'è chi ha i brividi sotto i morbidi tocchi del *brushing* (solo alcuni fra i *trigger*, stimoli a scopo rilassante). Chiara racconta che di frequente i gusti soggettivi relativi all'ASMR sono legati a percezioni piacevoli custodite tra i ricordi della propria infanzia. Pronti a resistere al sonno?

CHIARA ASMR, IL POTERE DI UN SUSSURRO. LA PRIMA GUIDA ITALIANA ALL'ASMR
Mondadori Electa, 192 pagine, 18,90 €

