

100 RICETTE PER UNA SANA «SECONDA GIOVINEZZA»



tirsi un sano invecchiamento, impostando corrette abitudini di vita e adottando un'alimentazione equilibrata.

Vita lunga e in salute offre suggerimenti utili per prevenire i disturbi legati all'avanzare dell'età e per affrontare al meglio questa fase della vita, che non deve essere considerata meno importante delle altre. Legumi, ortaggi di stagione, germogli e cereali integrali sono alcuni degli ingredienti su cui si basano le 100 appetitose ricette, suddivise in base alle più comuni problematiche, proposte in questo libro da Michela Trevisan e Linda Busato per aiutarci a invecchiare bene, preparando piatti semplici, ma ricchi di gusto e pieni di... salute!

■ Vita lunga e in salute

di Michela Trevisan e Linda Busato

Terra Nuova Edizioni - cod. EA186 - pp. 115 - € 14,00

CAPIRE CIÒ CHE MANGIAMO, PER NUTRIRE IL CORPO E LO SPIRITO



nutriamo ma anche al modo in cui affrontiamo questo rituale.

Dopo *Sedersi in consapevolezza*, il maestro zen Thich Nhat Hanh torna a guidarci nelle pratiche di meditazione quotidiana e con *Mangiare in consapevolezza*, secondo volume della collana di tascabili di Terra Nuova dedicati alla presenza mentale, ci insegna ad affrontare coscientemente l'atto del mangiare per giungere a una visione più profonda della vita, crescendo individualmente e collettivamente. Il libro, suddiviso in brevi paragrafi, si rivolge a chi vuole avvicinarsi alla meditazione e agli insegnamenti di Thich Nhat Hanh, per conquistare uno stile di vita più consapevole.

■ Mangiare in consapevolezza

di Thich Nhat Hanh

Terra Nuova Edizioni - cod. EA185 - pp. 124 - € 10,00

Che la nostra aspettativa di vita si sia notevolmente allungata è ormai un dato statistico: viviamo di più e restiamo in attività più a lungo. Tuttavia, questa longevità troppo spesso si accompagna a un decadimento della salute perché, certi di avere molto tempo davanti a noi, siamo portati a prestare poca attenzione al nostro stile di vita, con la convinzione di potercene preoccupare più avanti. È molto importante, invece, costruire fin da giovani le basi per garan-

Cuciniamo una storia ★

di Maddalena Prini e Nicola Dehmer

pp. 136 - € 14,00 - Red Edizioni

Ordina su

www.terranovalibri.it

col 15% di sconto

Il rapporto dei bambini con il mondo del cibo è sempre complicato, soprattutto quando si tratta di avvicinarli ad alimenti sani e naturali. Il modo migliore per permettergli di costruire una relazione positiva e consapevole con l'alimentazione è quello di collegarla al gioco, così da produrre in loro un maggior senso di coinvolgimento e partecipazione. *Cuciniamo una storia* si rivolge direttamente ai bambini con un linguaggio immediato e divertente, illustrando attraverso giochi e storie gli effetti che il cibo ha sull'organismo. Ognuno dei dodici racconti che compongono il volume è collegato a una ricetta e serve da spunto per approfondire un determinato tema, suggerendo attività da svolgere con i più piccoli, per stimolare in loro un'attitudine positiva verso il cibo salutare.



Le vere origini della malattia ★

di Antonio Bertoli

pp. 416 - € 15,50

Macro Edizioni

Ordina su

www.terranovalibri.it

col 15% di sconto



La psico-bio-genealogia è una disciplina che nasce dalla fusione tra la psicogenealogia e la nuova medicina di Hamer. Si basa sulla convinzione che i problemi della persona, come insoddisfazione, disagi, depressione e malattie fisiche, abbiano origine nella fitta rete che collega l'individuo alla sua famiglia, alla società nella quale è nato, alla cultura di cui fa parte e alla specie biologica a cui appartiene. Il libro di Antonio Bertoli descrive questo approccio e offre una chiave per individuare e portare a livello di coscienza questa rete di relazioni, per impedire all'inconscio di radicalizzare quello che ha imparato dalle generazioni precedenti, uscendo così dal malessere e dalla malattia fisica.

La rivoluzione del filo di paglia ★

di Masanobu Fukuoka

pp. 208 - € 12,00

Libreria Editrice Fiorentina

Ordina su

www.terranovalibri.it

col 15% di sconto



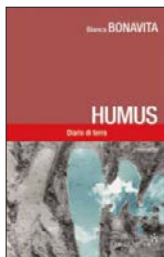
In una società ormai ipertecnologica, è possibile pensare di slegare l'agricoltura dall'industria e riportarla a una dimensione totalmente naturale? Secondo Masanobu Fukuoka, padre dell'agricoltura del "non fare"

dove gli interventi dell'uomo sui processi naturali sono ridotti al minimo, questo non solo è possibile ma può addirittura determinare un aumento della produzione. Giunto con questa edizione alla sua XXXV ristampa, *La rivoluzione del filo di paglia* rappresenta una svolta verso una rivoluzione liberatoria dalla società tecnologica, attuata per mezzo di un elemento semplice ma necessario come la paglia utilizzata per la paciamatura. Un nuovo modo di coltivare che ci fa riavvicinare alla terra in modo non distruttivo, per cambiare la società e i nostri valori.

Humus. Diario di terra

di Bianca Bonavita
pp. 118 - € 10,00 - Pentàgora

La terra ci è madre ed è l'elemento a cui facciamo ritorno dopo la morte. In essa affondano le nostre radici, anche culturali. Per suo tramite possiamo percepire il ciclo delle stagioni e rientrare in contatto con la natura. Ma è proprio così? Veramente questo elemento rappresenta ancora un'oasi di salvezza dai frenetici ritmi del mondo contemporaneo? *Humus* è il diario di una ricerca, di una donna che torna alla terra per ritrovare se stessa e la propria umanità. La meraviglia della campagna e del susseguirsi delle stagioni diventa scrittura, ma la poesia è ben presto spezzata dalla presa di coscienza che del mondo contadino rimane solo un cumulo di macerie e che tutto, anche la campagna, è ormai avvolto nelle Reti del Grande Pescatore. Quel che resta è un'infinita solitudine.



Il coraggio del cinghialino

di Marco Vichi
pp. 112 - € 10,00 - Guanda Editore

L'abbandono degli animali, la caccia, la crudeltà umana, la solidarietà tra esseri appartenenti a specie differenti. Questi i temi che lo scrittore fiorentino Marco Vichi, testimonial della campagna *Toscana Rossa di Sangue* contro la legge regionale ammazza-cinghiali, affronta nel suo ultimo libro. Una favola adatta a grandi e piccini, dedicata all'eroismo di un cagnolino, cresciuto in mezzo a un branco di cinghiali e destinato a salvare la sua «famiglia adottiva» dai cacciatori. Impreziosito dalle illustrazioni di Giancarlo Caligaris, il libro invita a riflettere sulle sofferenze inflitte dall'uomo alla natura e agli animali e sulla capacità di questi ultimi di essere solidali tra loro, al di là delle differenze.



Risatologia

di Stephanie Davies
pp. 141 - € 14,00 - Edizioni Amrita

La risata e l'umorismo sono abilità innate, a cui tutti siamo in grado di attingere, che possono aiutarci a fronteggiare le difficoltà della vita, contribuendo a migliorare il nostro stato di salute. La scienza della risata, ormai diffusa in tutto il mondo, dimostra come sia possibile usare in modo volontario queste capacità e sfruttarle per migliorare la nostra comunicazione, le nostre relazioni e il nostro benessere, incentivando il senso critico e giungendo a controllare le emozioni. Questo libro spiega come funziona la psicologia della risata e in che modo possiamo trasformare l'umorismo in uno strumento di pensiero e di vita. Scritto in modo divertente, ma mai superficiale, *Risatologia* è un manuale pratico, corredato da esercizi, che insegna quanto sia importante ridere.



I libri di Terra Nuova Edizioni possono essere acquistati nei punti vendita del circuito nazionale negoziobio.info, oppure utilizzando il coupon a pag. 99 e nella nostra eco-libreria online www.terranuovalibri.it, dove troverete anche i titoli di altri editori, contrassegnati qui da una stella ★. Tutti gli altri volumi possono essere acquistati in libreria o direttamente presso le case editrici indicate.

Viaggio teatrale verso un futuro sostenibile

Per gli antichi greci il teatro era il luogo del popolo. Quindi, quale posto migliore per parlare di problemi che riguardano tutti noi? Questa è la domanda da cui è partito Giuseppe Lanino, autore e protagonista dello spettacolo teatrale *La carne è debole*, un monologo che critica profondamente il moderno sistema zootecnico industriale occidentale (e non solo), portando in scena un argomento raramente affrontato e difficile da trattare con il grande pubblico. Inquinamento, sfruttamento delle risorse idriche, sfruttamento animale e umano, cambiamenti climatici, problemi alimentari nei paesi del terzo mondo sono le terribili conseguenze di una politica che mira solo al profitto.



Dopo una breve introduzione storica, l'attore-veterinario, vegano convinto, analizza questi temi mediante l'unione di parole e movimenti scenici, a cui si aggiunge la proiezione di un breve video accompagnato da musica.

Gli spettatori si trovano ad affrontare un viaggio che coinvolge ognuno di noi, perché tutti subiremo le conseguenze di questo sfruttamento. Un viaggio molto duro, soprattutto per chi non si è mai posto determinate domande, intrapreso da Lanino mettendosi in gioco in prima persona, con la speranza che possa condurre a una presa di coscienza di ciò che i «potenti» vogliono tenerci nascosto e all'adozione di stili di vita e abitudini alimentari più moderate, per muoversi verso un futuro fatto di responsabilità e sostenibilità.

■ La carne è debole

di Giuseppe Lanino
Giuseppe Lanino è testimonial della campagna Lav
«Puoi essere vegano e in ottima forma»

