

segnalibro

I COLORI DELLE EMOZIONI

«Sì... Ricca...! / Di una sensibilità e capacità di cogliere la vita, / talenti così grandi, ha nel cuore da esprimere, / anche se il più delle volte, / lascia questi tesori nell'ombra... Coraggio donna, / sei tu che devi prenderti in mano, / cominci ora, pian piano, / a guardarti, a scoprirti, a dire ti amo!»

Si apre con queste parole il libro *Donna Ricca*, un susseguirsi intenso ed armonioso di poesia ed acquarello per raccontare il sentimento femminile, per dare forza e coraggio alla donna, percepire le emozioni e le suggestioni della fantasia.

Così si descrive l'artista/poetessa Stefania Riccadonna «...sono attratta dagli spazi selvatici, erbe comprese, dagli alberi, grandi maestri, dai fiori e dal loro profumo... Tutti doni meravigliosi, che vorrei fermare nei miei acquarelli per adagiarmi e poi, incantata, ritrovare quel respiro che, in quest'epoca di "non ho tempo", è quasi un miracolo. Ognuno tesse con trama ed ordito la propria vita, giorno dopo giorno... È stoffa preziosa!»



DONNA RICCA... ★

di Stefania Riccadonna, Marco Serra Tarantola Editore. pp. 160, € 18,00

UN NUOVO MODELLO DI SVILUPPO SOSTENIBILE

Ecosistemi naturali scomparsi, specie estinte, foreste distrutte, atmosfera irrespirabile: per sopravvivere è necessario porre in essere un'«inversione di rotta», modificare l'attuale modello di sviluppo economico abbandonando capisaldi quali produrre, vendere, consumare.

Questo testo offre una riflessione attenta e documentata dove vengono in primis passati in rassegna i presupposti filosofici da cui è scaturito l'attuale modello di sviluppo occidentale. Nella seconda parte viene mostrato come il sistema economico antropocentrico tenda all'autodistruzione. Non esiste sviluppo che possa essere sostenibile e l'unica salvezza potrebbe risiedere in una modificazione profonda del paradigma culturale di base: non più un sistema consumistico, ma un modello «ecocentrico» che consideri come fulcro il sistema-vita nella sua interezza. A seguire, il Manifesto per la Terra, un messaggio di speranza costituito da principi di base e proposte concrete per la salvezza del Pianeta.



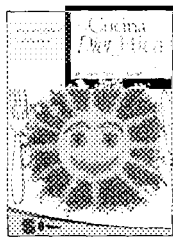
INVERSIONE DI ROTTA

G. Dalla Casa, G. Cazzaro e E. Geuna, Agenzia Il Segnalibro. pp. 110, € 12,00

LA CUCINA DIET ETICA ★

di E. Barbero e L. Baroni Sonda Edizioni pp. 264, € 16,00

Informazioni e consigli nutrizionali su come organizzare un'alimentazione sana e senza alcun impiego di prodotti di origine animale. In rassegna il rapporto tra le principali malattie croniche e il cibo, i principali nutrienti, le calorie, il peso corporeo e i gruppi di cibi vegetali, nonché le raccomandazioni particolari da seguire per garantire l'adeguatezza nutrizionale della dieta. Oltre 230 ricette vegan per tenere sotto controllo il peso e diventare responsabili della propria salute.



suggerisce al contempo specifiche precauzioni, quali tecniche e medicine naturali e del benessere, come yoga, medicina ayurvedica e medicina termale, da adottare per limitare e combattere i possibili effetti negativi prodotti dall'inquinamento sull'organismo.

IL GIRONE DELLE POLVERI SOTTILI ★

di Stefano Montanari Macro Edizioni pp. 342, € 16,50

Il nostro corpo assorbe, dall'aria che respiriamo così come dai cibi che ingeriamo, diverse tipologie di elementi, minuscole polveri che, riconosciute come estranee al corpo, provocano reazioni infiammatorie importanti, talvolta origine di gravi patologie. Qual è l'origine delle micropolveri? Come agiscono quando vengono assorbite dal nostro corpo? Quali patologie apparentemente estranee a questo fenomeno possono finalmente trovare una spiegazione? Quali potenti lobby economiche e politiche hanno interesse a mantenere lo status quo e che ruolo gioca in tutto questo il business dei rifiuti? Viaggio nel mondo delle nanoparticelle tra inquinamento, patologie e interessi finanziari...



IL SEGNO DEI GIORNI FERTILI

di G. Bonomi, C. Gianatti e R. Marelli Bonomi Editore pp. 80, € 10,00

Un nuovo manuale, moderno e semplificato, per imparare a riconoscere i ritmi intermittenti di fertilità femminile e vivere il matrimonio secondo natura. Con i metodi naturali la coppia acquista la conoscenza di sé, la propria vera identità psicologica e sessuale, opera in prima persona, padrona di sé, con coerenti gesti d'amore, appropriati ai vari momenti di fertilità. Preservando ed esprimendo la propria fecondità la coppia vive un'esperienza coniugale libera ed appagante e scopre una profonda e intensa armonia.



CENTO & PIÙ RIMEDI PER DIFENDERSI DALL'INQUINAMENTO ★

di Claudia Bortolato Edizioni Mediterranee pp. 228, € 15,50

Una panoramica completa, dettagliata e di facile accesso sulle varie forme di inquinamento e sui principali inquinanti con i quali possiamo venire a contatto durante la vita di tutti i giorni. Il testo



LA TUA BIOGRAFIA ★

di Pietro Archiati Edizioni Archiati pp. 115, € 10,00

La biografia di ogni uomo è un'opera d'arte unica e straordinaria, un capolavoro in cerca del suo autore. Eventi ed esperienze, rapporti e azioni si intrecciano in modi mol-

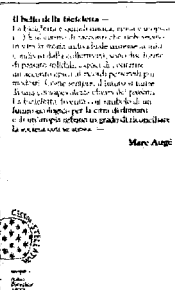


EFFETTO PEDALATA

«La bicicletta diventa così simbolo di un futuro ecologico per la città di domani e di un'utopia urbana in grado di riconciliare la società con se stessa» (Marc Augé)

1948: esce nelle sale *Ladri di biciclette* di Vittorio De Sica. Passerà appena un anno e Fausto Coppi, trionfatore in sella alla sua Bianchi di Giro d'Italia e Tour de France, diventerà l'eroe dell'epopea moderna celebrato da Roland Barthes. Ed è proprio nel clima di devastazione e speranza, di distruzione e rinascita dell'immediato dopoguerra che si impone il mito contemporaneo della bicicletta, un mito oggi forse maturo per trasformarsi in utopia ecologica e democratica.

L'autore analizza lucidamente il «nuovo umanesimo dei ciclisti», che annulla le differenze di classe, induce all'uguaglianza, riconduce l'esistenza nelle nostre città a tempi e ritmi più sostenibili, trasforma le vie urbane in spazi da scoprire con la cadenza regolare della pedalata, e riapre così le porte, in ultima analisi, al sogno e all'avvenire.



IL BELLO DELLA BICICLETTA

di Marc Augé, Bollati Boringhieri editore.
pp. 72, € 8,00

LE CUSTODI DELLA NASCITA... RACCONTANO

Di parto a domicilio in Italia si parla ancora poco. E ancora poche sono le donne che, conoscendo questa opportunità, decidono di rimanere a casa, dove più facilmente vengono garantite l'intimità e la tranquillità necessarie.

Una lettura fatta di racconti, scritti direttamente dalle mamme che hanno vissuto questa esperienza, dove emergono con semplicità le emozioni e le diverse sensazioni di quei momenti irripetibili, avvenuti in un ambiente amico, familiare e protetto, nel pieno rispetto di madre e bambino.

Un libro ricco di preziose informazioni sulla preparazione al parto a domicilio, sulla nascita senza il taglio del cordone ombelicale, sul parto vaginale dopo un cesareo ecc. In appendice un elenco quanto più esaustivo possibile di associazioni, ostetriche, doula e altre figure di riferimento che offrono consulenza e sostegno al parto a domicilio; ed ancora un articolo, ricco di utili consigli, per affrontare al meglio l'ospedalizzazione.



NATI IN CASA ★

a cura di F. D'Ingiulio, Altica Edizioni,
pp. 320, € 18,00

tipici, spesso sorprendentemente perfetti. Ma come ha origine un simile capolavoro? Da un incontro casuale nasce un rapporto profondo e duraturo. Una grave malattia imprime una nuova direzione della vita. Caso? Destino? Provvidenza? O forse più di tutto una libera scelta dell'artista della nostra vita?

LA FATA VERDURA

di Giuseppe Viroli
Edizioni Si
pp. 77, € 9,00

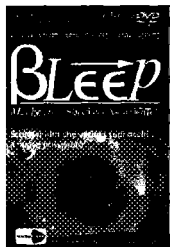
I genitori devono ricorrere ad una serie di trattative, talvolta estenuanti, per incoraggiare i bambini a mangiare la verdura. Ecco una bella favola, accompagnata da colorati disegni, che insegna ai bambini, tramite le avvincenti avventure del terribile Mago Grigione e della Fata Verdura, la bellezza, i profumi e la bontà che i vegetali regalano.



BLEEP

AA.VV., Macro Edizioni
Dvd 163' 40"
pp. 32, € 24,50

Quattordici scienziati, ricercatori e filosofi indagano il mistero dell'universo, fornendo risposte inusuali a quesiti fondamentali qua-



li: di che cosa è fatto un pensiero? Di che cosa è fatta la realtà? Cosa succede dopo la morte? Il film mostra come scienza, filosofia e teologia propongano oggi un'interpretazione nuova di ciò che siamo e della realtà in cui viviamo.

COME IN SOLE DUE SETTIMANE SONO SCESO DA 50 A 0 SIGARETTE AL GIORNO ★

di Raimondo Carlin
Il Punto D'incontro
pp. 121, € 6,90

La ricorrente ribellione contro il vizio del fumo ha mille buoni motivi, ma poi... smettere non è così facile. Questo libro testimonia e spiega come un fumatore accanito sia riuscito a vincere la propria battaglia proponendo un metodo economico, naturale e persino divertente. Vince la nicotina non combattendola, ma alleandosi con essa nei momenti di astinenza con l'obiettivo finale di sconfiggerla definitivamente.



IL TAO E L'ARTE DEI FORNELLI

AA.VV., Edizioni Pendragon
pp. 170, € 13,00

Una guida agile e pratica per chi desidera seguire i principi alimentari della Medicina tradizionale cinese senza allontanarsi dal-

la cucina italiana e, più in generale, mediterranea. Le oltre 230 ricette presentate, per ognuna delle quali sono indicate le azioni energetiche, danno la possibilità di introdurre nella dieta quotidiana cambiamenti utili al nostro benessere, esaltando gusto, fantasia e varietà.



INFORMAZIONE, ISTRUZIONI PER L'USO

di Giulio Sensi
Terre di Mezzo Editore
pp. 62, € 3,00

Attraverso i mezzi di comunicazione siamo sempre meno informati, giornali e tv sono in mano a pochi gruppi e dipendono dalle pubblicità. Una piccola guida che spiega come districarsi nel panorama dei media e come «difendersi dall'informazione», elencando le fonti migliori dove trovare quello che i media censurano.



★ Soltanto i libri contrassegnati da una stella si possono acquistare in redazione telefonando al n. 055 3215729 (Valentina, libri@aanterranuova.it) oppure online sul sito terranuovalibri.it; tutti gli altri si possono acquistare in libreria o direttamente presso le case editrici indicate nella recensione.