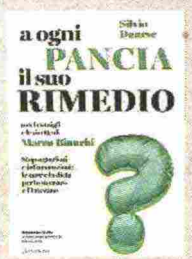
CORRIERE SALUTE

Settimanale

Data 19-01-2023
Pagina 14
Foglio 1

LIBRI

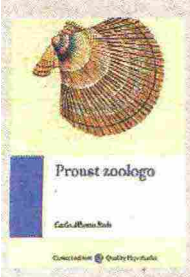


A ogni pancia il suo rimedio
Silvio Danese
Marco Bianchi
Sonzogno
P.176;E.16,00

Non tutte le pance sono uguali

Ogni pancia ha una storia a sé, e ognuna ha il rimedio più adatto per il suo disturbo. Che non è necessariamente un farmaco ma non per questo non è una medicina. Esistono anche rimedi casalinghi o della tradizione che in certi casi possono rivelarsi preziosi. L'importante è capire bene di che cosa si tratta. Per guidare il lettore prima a comprendere e poi ad agire di conseguenza intrecciano un dialogo, Silvio Danese, gastroenterologo fra i maggiori specialisti sulle malattie infiammatorie croniche dell'intestino , e Marco Bianchi, noto «food mentor», che consigliano come affrontare le condizioni più comuni che danno segno di sé dall'addome o albergano proprio lì: intolleranze alimentari, meteorismo, circonferenza addominale fuori misura, stitichezza, intestino irritabile, reflusso gastroesofageo, ma anche diverticoli, malattia di Crohn, rettocolite ulcerosa. Un manuale con consigli nutrizionali e ricette pensate per ciascuna delle pance esaminate ma appetibili per chiunque: dal couscous di quinoa e melanzane alla menta con yogurt alle erbe aromatiche, alla sogliola al forno allo zenzero su crema di carote e patate dolci.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Proust zoologo
Carlo Alberto Redi
Carocci
Pagine 202
Euro 17,00

Alla «ricerca» non solo del tempo

La lettura di Proust si rivela sempre una miniera. Ma il filone estratto da Carlo Alberto Redi riesce comunque a sorprendere. Una carrellata sistematica, e incredibile, su come e quando l'autore francese ha incluso gli animali nella sua narrazione. Un libro che lascia stupefatti per la padronanza dei due temi (zoologia e opera di Proust). Certo, per appassionati dell'uno e/o dell'altro. Ma l'introduzione, da sola, vale due volte il prezzo di copertina.

L. Rip.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LIBRI

La fiaba siamo noi
Lella Ravasi Bellocchio
Cortina
P.217; E.18,00

Il potere delle favole

«Le parole sono come cuscini, quando sono disposte nel modo giusto alleviano il dolore» diceva lo psicoanalista James Hillman. Una considerazione condivisa da Lella Ravasi Bellocchio, anche lei psicoanalista junghiana, che usa le parole delle fiabe come strumento di conoscenza e terapia. I Fratelli Grimm nelle loro storie declinano tutti i modi di essere famiglia (tra horror ed estasi, come nell'analisi), Andersen con lo spietato specchio della Regina delle nevi riflette gli effetti di dolore e menzogna mentre a orchi e fate delle favole più note sono legati i sentimenti di paura e speranza. Ma anche la poesia e il cinema esplorando le parti più profonde della nostra psiche possono trasformare la creatività in cura attraverso il cammino analitico. Perché in fondo ogni fiaba racconta un pezzetto di storia della nostra vita.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Brutti, sporchi e cattivi, ma utilissimi
Chiara Grasso
Lindau
P.140; E.16,50

Nemmeno il lupo è davvero cattivo

Tutto è iniziato quando Chiara una sera, in gita scolastica a Milano, ha incrociato sulla sua strada un ratto. Per un attimo la pantegana e l'umana si sono guardate negli occhi e hanno percepito la paura l'una dell'altra. Perché alcuni animali ci fanno ribrezzo? Davvero sono una minaccia per la nostra salute? Chiara della sua grande empatia per il mondo animale ha fatto una professione e oggi è un'etologa. In questo libro, destinato ai ragazzi, porta l'attenzione su alcuni animali che nessuno vorrebbe per amici ma che spesso sono solo vittime di pregiudizi. Il lupo è cattivo nelle favole più che nel suo habitat, i ragni e i pipistrelli non godono di simpatia eppure ci danno un aiuto eliminando molte larve di insetti dannosi. Insomma ogni specie ha una sua utilità nell'ecosistema e mantenere l'equilibrio ambientale è una garanzia per il benessere di tutti.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

100676

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.