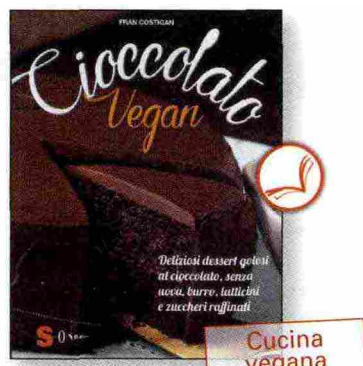




Il mondo delle erbe

Tatiana Maselli
La salvia tuttofare
L'Età dell'Acquario Edizioni
Pagine 165, euro 14,00

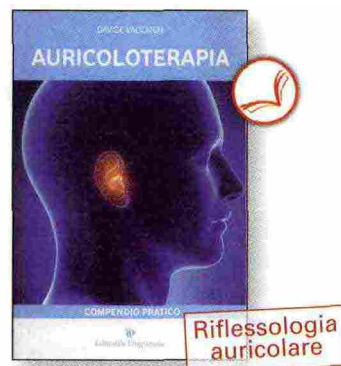
Sappiamo ancora poco della salvia: soprattutto dei suoi innumerevoli impieghi. Protagonista in cucina, dalle foglioline della salvia ricaviamo anche prodotti per la bellezza e la cura del corpo, per la pulizia della casa, per allargare l'ambiente in cui viviamo. I francesi poi hanno un proverbio: «Qui a de la sauge dans son jardin, n'a pas besoin de médecin». Opportunamente, Tatiana Maselli nel suo "La salvia tuttofare" raccoglie le pratiche, popolari e non, per un uso efficace della pianta. Non mancano le ricette culinarie e utili informazioni per coltivarla in giardino e in vaso.



Cucina vegana

Fran Costigan
Cioccolato Vegan
Edizioni Sonda
Pagine 256, euro 19,90

Una torta Sacher senza uova, burro, latticini e zuccheri raffinati? L'impresa è alla nostra portata, così come per tanti dolci al cioccolato, dai budini alla cheesecake. A presentarci i trucchi ci pensa Fran Costigan, un'insegnante di cucina molto apprezzata negli Stati Uniti (www.francoctigan.com). Il suo ultimo libro è più di un manuale: siamo di fronte a un vero e proprio trattato di arte culinaria, pieno di consigli e di informazioni tecniche per la realizzazione di dolci di sicuro successo. Arte pasticceria per la precisione, e ce n'è davvero per tutti i gusti...



Riflessologia auricolare

Davide Vaccarin
Auricoloterapia
Editoriale Programma
Pagine 219
euro 14,00

Dopo aver letto l'articolo sull'auricoloterapia a pagina 64 potrebbe scattare la molla: perché non approfondire la disciplina? Una prima lettura, agile ma non banale, può essere *Auricoloterapia* di Davide Vaccarin, un medico specializzato in terapia del dolore. L'autore introduce alle basi della tecnica, servendosi delle mappe dei punti da stimolare sul padiglione auricolare. «Se vuoi imparare – scrive Vaccarin – prima o poi dovrai salire in sella: non c'è niente da fare. Metti in pratica il più possibile di quello che apprendrai».

Il classico



A cura di Jacques Bacot
Vita di Milarepa
Adelphi
Pagine 228, euro 10,00

Un viaggio nel Tibet medievale alla scoperta di uno dei personaggi ancora oggi più amati da quelle parti: Mila Thopaga, meglio conosciuto come Milarepa (1051-1135 d.C.). Un grande maestro dell'arte della liberazione ma anche delle pratiche magiche. Milarepa apprese dapprima la magia nera dal lama Yungtun-

Trogyal. Una magia distruttiva che, in seguito, Milarepa sublimò per dedicarsi alla poesia e all'eremitaggio: l'universo in cui si muove è infatti popolato da schiere di presenze sovranaturali. Di lui rimangono alcuni dei suoi canti e la "Vita di Milarepa" scritta trecento anni dopo la sua morte, una sorta di Vangelo del buddhismo tibetano. «Ai tempi di Milarepa – spiega Jacques Bacot, curatore dell'opera – il buddhismo era penetrato nel Tibet già da quattrocento anni, fondendosi con elementi di tipo sciamanico e stregonesco dell'antica religione Bön, e venendo quindi ad assumere una fisionomia del tutto peculiare».