

Riporta indietro **LE LANCETTE DELL'OROLOGIO DELLA VITA**

Si può ringiovanire invecchiando e «io ne sono l'esempio vivente. E lo sono tanti miei pazienti». L'81enne pneumologo e oncologo Enzo Soresi unisce discorso scientifico ed esperienze personali di medico e di paziente per ricordare che, ancor prima che con le giuste cure, attraverso un sano stile di vita, dall'attività fisica alla corretta alimentazione passando per la gestione dello stress, si possono portare indietro le lancette del nostro



orologio biologico. È il concetto di prevenzione il vero protagonista di **Come ringiovanire invecchiando** (Utet, 400 pagg., 18 €), scritto in collaborazione con il saggista medico-scientifico Pierangelo Garzia e con il contributo di specialisti di più campi, a evidenziare l'importanza di una medicina integrata da un approccio olistico che tenga in conto non solo il quadro clinico ma anche la psiche della persona e l'ambiente che la circonda.

BATTERI amici miei



I batteri non sempre sono nostri nemici, anzi. In **Microbioma. Mille miliardi di amici per il tuo intestino** (Demetra, 256 pagg., 18 €) la biochimica Marianne Desautels-Marissal ci

guida alla scoperta di quell'incredibile ecosistema composto appunto da batteri che va sotto il nome di microbioma e che concorre in maniera determinante alla salute e al benessere dell'intero organismo, insegnandoci contemporaneamente, con utili ricette, a prendercene cura attraverso l'alimentazione. Perché uno scorretto stile di vita può distruggere questi microrganismi amici, aprendo le porte alla malattia.

L'AUTOIPNOSI PER PRENDERE SONNO

Con l'esercizio tutti possono prendere (o riprendere) sonno, anche quei quasi dieci milioni di italiani afflitti dall'insonnia cronica. Tramite la terapia cognitivo comportamentale, lo psicologo Enrico Rolla in **Insonnia. Il metodo semplice per (ri)addormentarsi in 7 minuti** (Gribaudo, 192 pagg., 14,90 €) offre la chiave per tornare a dormire sonni sereni, permettendo di seguire un percorso personalizzato grazie a test ed esercizi, autoipnosi compresa, mirati.



METTI IN TAVOLA GLI SCARTI DELLA VERDURA

Acqua, terriccio, luce e un davanzale. Sono i quattro semplici elementi che occorrono per far ricrescere gli scarti di verdura e frutta della nostra tavola. In **L'orto in casa dagli scarti dei vegetali** (Sonda, 128 pagg., 16 €) Melissa Raupach e Felix Lill ci insegnano come ridurre la produzione di rifiuti in famiglia e contemporaneamente avere alimenti davvero a chilometro zero.



Un viaggio OLTRE LA MORTE

La sensazione di osservare il proprio corpo dal di fuori, il tunnel con in fondo una luce... Ma che cosa accade quando si muore? Nel dibattito sulla domanda che ogni uomo si è posto dall'inizio dei tempi lo psicologo Raymond Moody, massimo esperto di pre-morte, in **La luce oltre la vita** (Corbaccio, 176 pagg., 16 €) porta la testimonianza di migliaia di pazienti tornati da un «viaggio nell'aldilà». Del fatto che una parte di noi continui a vivere dopo la morte fisica non esiste alcuna prova scientifica, ma, scrive l'autore, «sono convinto che l'esperienza di pre-morte costituisca un'occhiata nell'aldilà, un breve passaggio in una realtà completamente diversa».

