

LE TUE LETTURE

• A cura di Annalisa Misceo

Recensioni delle novità in libreria



Dire addio al MAL DI PANCIA

Due persone su dieci, nell'emisfero sopra l'Equatore, soffrono di problemi gastrointestinali. Problemi che poi - lo hanno dimostrato innumerevoli studi - si ripercuotono su tutto il corpo e sul benessere generale. Chiamato «il secondo cervello», l'intestino reagisce

e interagisce quando siamo stressati, addolorati, spaventati o in ansia e si carica dei nostri problemi trasformandoli in malesseri che di solito tamponiamo con i farmaci, ma c'è un modo per risolverli definitivamente: seguendo le indicazioni del farmacista Francesco Fratto, che nel suo *Intestino senza pensieri* (Sperling & Kupfer, 256 pagine, 11,90 €) propone un metodo che consente, in quattro step, di ridurre stress, infiammazioni e disagi. E arrivare a ottenere, con il benessere della pancia, anche il benessere emotivo.



IL VALORE DELLE IMPERFEZIONI

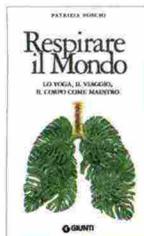


Luz vive a Biancolatte, un paese dove tutto è bianco e perfetto. Ma lei, che tutti chiamano «la ribelle», vorrebbe un mondo colorato dove abbiano spazio tutti. Questo mondo lo troverà su una strana collina in cui vivono personaggi «imperfetti», come Mastro Pomodoro, Mimina la fragolina e Luigina la Melanzana, esiliati da Biancolatte a causa dei loro difetti estetici. *Il sogno di Luz*, colorata

favola scritta e autopubblicata dalla giornalista Lucrezia Argentiero (64 pagine, 12,90 € su Amazon) naturalmente ha un lieto fine. Che serve a insegnare ai bambini (di tutte le età) l'importanza delle differenze e il valore delle imperfezioni.

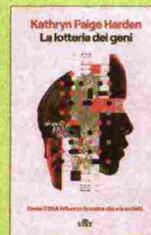
Lo YOGA su misura

Lo yoga non si associa a modi di vita ascetici e austeri e non mira a indicare uno schema di comportamento valido universalmente. Ognuno può arrivare a instaurare la sua relazione personale con questa disciplina, adattandone i principi di base alla propria individualità, per imparare a decifrare i messaggi che il corpo invia alla coscienza. Lo spiega bene Patrizia Foschi in *Respirare il mondo* (Giunti, 142 pagine, 12 €) nel quale attraverso il racconto delle sue esplorazioni giovanili, in particolare nella foresta amazzonica e in Asia, ripercorre anche il viaggio all'interno di se stessa e del suo approccio allo yoga. Un volume adatto sia a chi lo yoga già lo pratica, sia a chi vuole avvicinarsi a questa disciplina.



VITA E SOCIETÀ DETTATE DAL DNA

Nessuno può scegliere dove nascere, ma c'è una motivazione genetica in tutto (o quasi) quello che ci succede. C'è chi è portato per la matematica, chi è estroverso, chi è colpito da alcune malattie, chi deve confrontarsi con problemi di salute mentale. E dipende dal Dna. È quanto dimostra Kathryn Paige Harden, dirigente del laboratorio di genetica comportamentale dello sviluppo alla UT di Austin in *La lotteria dei geni* (Utet, 440 pagine, 28 €). Muovendosi in equilibrio tra aspetti filosofici e scientifici dell'eugenetica, e smantellando le connotazioni più reazionarie, il libro abbatte le idee di superiorità razziale e propone un nuovo modello sociale egualitario basato sulla genetica comportamentale.



La CANZONE aiuta a capire se stessi e il mondo

Psicantria è il nome del progetto con il quale Gaspare Palmieri, psichiatra, psicoterapeuta e cantautore, e Cristian Grassilli, psicologo, psicoterapeuta, musicoterapeuta e cantautore,

hanno dimostrato che la musica, o meglio la canzone, è un mezzo per aiutare a comprendere meglio se stessi e il mondo.



Abitarsi. La psicantria delle emozioni (La Meridiana, 166 pagine, 22 €) è il quarto volume del progetto, che indaga le «emozioni secondarie»: quelle che nascono dall'interazione sociale, come la vergogna e l'invidia, e sentimenti più complessi e nobili come la gratitudine e il coraggio. Un libro anche da ascoltare, tramite il QR Code che rimandano a link su YouTube.