



Le letture

I libri di **SALUTE NATURALE** in edicola questo mese

In quest'olio australiano c'è un pronto soccorso naturale

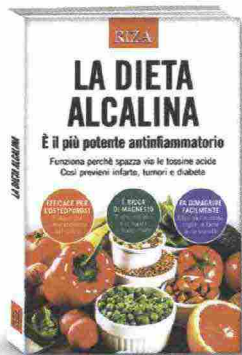
L'essenza di Tea tree cura afte, herpes, acne e micosi



Estratto dalla *Melaleuca alternifolia*, una pianta di origine australiana, l'olio di Tea tree è una vera farmacia naturale, in grado di curare micosi, infezioni batteriche, infiammazioni, acne, afte, herpes e molti altri disturbi. In più, è un rimedio di pronto soccorso utile per disinfettare piccole ferite, trattare eritemi e attenuare contusioni. In questo libro scopriremo come viene prodotta questa preziosa essenza, a cosa si devono le sue proprietà curative e come farne uso per la salute ma anche per realizzare efficaci trattamenti cosmetici e per pulire e igienizzare gli ambienti di casa.

Tea tree oil - Edizioni Riza, 144 pp., 9,70 €

Alla larga dalle infiammazioni



L'equilibrio acido-base nell'organismo è indispensabile per il benessere; sangue e tessuti devono avere un pH ben definito, che va mantenuto a tutti i costi. Un eccesso di scorie acide, che derivano soprattutto dal consumo di cibi di origine animale, può esporci quindi a diversi disturbi. Questo manuale spiega come mantenere il corretto equilibrio acido-base nel nostro corpo grazie a dieta adatta, attività fisica e rimedi verdi mirati.

La dieta alcalina - Edizioni Riza, 144 pp., 9,90 €

IN LIBRERIA

Scopriamo la potenza terapeutica dei boschi

Praticata in Giappone da decenni, la silvoterapia, ossia l'"immersione" nelle foreste, così da godere dei benefici provenienti da un ecosistema unico, è oggi oggetto di interesse crescente anche qui da noi, grazie all'opera di alcuni "pionieri" tra cui l'autrice di questo libro. Le esperienze che si possono fare in una foresta sono innumerevoli: si stimola la vista, grazie all'esposizione al verde e ai tanti altri colori dell'ambiente boschivo, si ascoltano i suoni, o il silenzio, della foresta, mentre l'olfatto viene nutrito da una grande varietà di odori, che si sprigionano da resine, muschi, funghi... Questo manuale ci guida alla scoperta delle virtù curative del maestoso ambiente delle foreste, ricordandoci che esse si devono sì all'immersione nella natura, ma anche nelle profondità di noi stessi.



Il grande libro della silvoterapia di Laurence Monce Edizioni L'età dell'Acquario 228 pp. 18,50 €