



Xiaolan Zhao  
L'energia vitale della donna  
Mondadori, 288 pagg., 10,40 euro

## SALUTE ALL'ORIENTALE

### Antiche cure cinesi per la femminilità

**S**econdo la medicina tradizionale orientale, e in particolare per quella cinese, il corpo della donna è fortemente condizionato dai cicli lunari: non a caso il ciclo mestruale di 28 giorni (che gli antichi denominavano "Acqua celeste") corrisponde esattamente alla durata del cammino della Luna attraverso il cielo. Non è tutto, perché come tutti gli esseri viventi anche la donna è un universo in miniatura governato da due energie fondamentali: lo Yin, che corrisponde alla femminilità, all'acqua, alla Luna e all'ombra, e lo Yang, il principio maschile connotato da Sole, fuoco ed energia. Tenendo conto di tutte queste variabili naturali che condizionano la vita della donna dall'età dello sviluppo al climaterio, Xiaolan Zhao, conosciuta a livello internazionale come esperta di medicina cinese, ha costruito un manuale ricco di casi dai quali prende spunto per parlare dei disturbi del femminile, dalla sindrome premenstruale alla cellulite, dall'osteoporosi ai problemi della menopausa, offrendo per ciascuno i rimedi suggeriti dall'antica scienza orientale: si spazia dalle ricette curative a base di erbe agli automassaggi che vanno, per esempio, a sostituire l'utilizzo dei farmaci e soprattutto della pillola, vista come inutile e dannosa turbativa chimica dell'equilibrio ormonale femminile.

## Costruire con il vento e con l'acqua

**L**a bioarchitettura sta ormai entrando a far parte delle nostre vite: sono infatti sempre di più i professionisti delle costruzioni (architetti, ingegneri, geometri) che fanno attenzione alla scelta dei materiali, al posizionamento degli edifici sul territorio, al rispetto dell'impatto ambientale, all'utilizzo di fonti energetiche alternative e rinnovabili (per esempio quella solare e quella eolica) per riscaldare e illuminare abitazioni private e palazzi pubblici. Questo libro, curato a quattro mani da due esperti canadesi di tecnologie ecologiche, è dedicato agli "addetti ai lavori" ma anche ad un pubblico più vasto: contiene infatti, raccontata con un linguaggio semplice e narrativo, un'ampia rassegna di casi e progetti in cui si è costruito nel pieno rispetto dell'ambiente, e storie di edifici che sono stati recuperati e ristrutturati in chiave ecologica e olistica, ovvero di integrazione del progetto nella Natura che lo ospita. Pagina dopo pagina, si apprende così che il territorio deve essere la prima matrice ispiratrice di qualunque costruzione, e deve riflettere i colori, le forme, i materiali tipici di una certa regione. Per questo è assurdo portare il cemento armato in campagna, i grattacieli sulla riva del mare, gli autobloccanti nei cortili delle case di lago dove fino a ieri c'erano sabbia o ghiaia. Il libro esamina anche innovazioni relative al recupero delle acque di scolo cittadine, i progetti di treni a energia solare, le nuove colture edibili per gli orti urbani. Per porre le fondamenta di una nuova etica del costruire, dell'abitare e del vivere.



Nancy Jack Todd e John Todd  
Progettare secondo natura  
Eleuthera, 240 pagg., 18 euro

## Curare al naturale le ultime influenze

**L'**inverno non è ancora terminato ed i virus influenzali sono più aggressivi che mai. Niente di meglio che avere sotto mano questo "pronto soccorso" da sfogliare, ricco di consigli e ricette per affrontare le piccole patologie scatenate dal freddo, dal catarro alla febbre. Oltre ai suggerimenti dietetici (l'influenza si combatte prima di tutto eliminando i cibi "intossicanti" come salumi, formaggi grassi e dolci), bisogna poi saper utilizzare le erbe giuste. Contro la secchezza della gola e la tosse nervosa è per esempio un toccasana la tisana di liquirizia: basta un cucchiaino di radice tenuto in infusione per 10 minuti in una tazza d'acqua.



AA.VV.  
Guarire i mali di stagione  
Edizioni Red, 112 pagg., 5,90 euro