

Apix[®] propoli



Leggere le avvertenze prima dell'uso.



Oltre la Propoli, l'efficacia dei semi di Pompelmo



Dalla ricerca Bios Line nasce **Apix[®] Propoli**, la linea che abbina la Propoli ai semi di Pompelmo. Insieme contro i fastidi dell'inverno, come mal di gola, tosse e naso chiuso.

Effervescente | Perle Masticabili | Perle Masticabili Junior | Pomata Lenitiva

Soluzione idroalcolica | Spray Gola | Spray Naso | Sciroppo Balsamico | Aerosol

biosline.com
Servizio Clienti: 800 015142

Bios Line. Natura che funziona.

IN LIBRERIA

a cura di Massimo Corradi

ZOOM

CONOSCERE LE PIANTE MEDICINALI 40 schede pratiche, tante curiosità e suggerimenti utili

A. Lugli
112 pagine, 95 illustrazioni

Il libro *Conoscere le piante medicinali* si pone due obiettivi. Il primo è quello di far riflettere su cosa siano le piante medicinali e su dove arrivano le nostre conoscenze riguardo ad esse.



Il secondo è quello di sintetizzare, in brevissime schede monografiche, le attività e gli usi sui quali vi è un ampio accordo internazionale, ovvero quegli usi che a oggi possono senza ombra di dubbio ritenersi affidabili. Le piante medicinali, infatti, possono certamente, in mani esperte, essere utilizzate a fini terapeutici.

Tuttavia, visto che oggi sono in molti ad usarle comunemente in ambito di automedicazione per piccoli disturbi, è particolarmente utile sapere cosa, in effetti, ci si possa aspettare da esse. Una serie di brevissime schede riporta tutte le indi-



Cypripedium calceolus

cazioni e gli usi fondamentali, quelli che alla luce delle attuali conoscenze sono più plausibili e importanti, in particolare nell'ambito dell'automedicazione.

Al termine del testo vi è una serie di schede che riportano quali sono le sostanze più indicate per le varie malattie. Il pregio del libro è quello di essere destinato sia a un lettore appassionato della materia che a uno che si avvicini per la prima volta alla conoscenza delle piante medicinali.

Andrea Lugli è laureato in Fitoterapia (Phytotherapy-Herbal Medicine) presso il College of Phytotherapy (UK) e ha conseguito anche una

laurea in Chimica Industriale presso l'Università di Bologna. Membro del College of Practitioner of Phytotherapy, si occupa di piante medicinali da oltre dieci anni e svolge regolarmente attività di didattica in corsi di formazione ed ECM, per Medici, Farmacisti ed Erboristi. È docente presso il Master Internazionale di Fitoterapia dell'Università di Cagliari-Madrid.

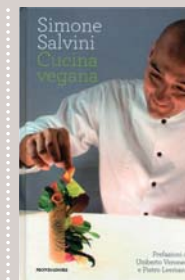
Aboca Edizioni
Website:
www.abocamuseum.it

CUCINA VEGANA

S. Salvini
216 pagine

Simone Salvini firma questa raccolta di menù vegani "ad hoc" per ogni stagione: tante ricette per cucinare antipasti, primi, piatti principali e dessert, colorati sani e gustosi, in grado di nutrire non solo il corpo ma anche mente e spirito.

Un libro scritto non solo per gli amanti della cucina vegana ma per tutti i veri buongustai, che presenta piatti invitanti e innovativi, originali come lo strudel di farina e lenticchie, il pesto di pomodorini, le verdure risottate, il sushi di cuscus, nati dalla consapevolezza che gli alimenti sono dotati di una grande carica energetica incredibile e possano dunque contribuire a elevare il nostro



grado di spiritualità.

La cucina vegana elimina totalmente l'uso di prodotti animali e loro derivati (carne, pesce, latticini, uova, miele e pappa reale). Tale dieta si pone come obiettivo la formulazione di un insieme di piatti coerente con un comportamento alimentare consono a quello che, nella filosofia vegana, è considerato l'istinto naturale dell'Uomo, vale a dire cibarsi tendenzialmente di frutta, semi oleaginosi (noci, mandorle, nocciole e simili) e vegetali.

Prefazioni di Umberto Veronesi e Pietro Leemann.

Arnoldo Mondadori Editore
www.librimondadori.it



Alyssum saxatile