

a cura della redazione

Z  
O  
O  
M

**CONOSCI IL TUO CORPO  
SCEGLI IL TUO CIBO**  
Il metodo molecolare per una dieta consapevole

Pier Luigi Rossi  
Formato cm 15 x 21  
208 pagine

Il cibo sulla tavola è uguale per tutti come composizione chimica; ciascuno ha invece un suo corpo, unico e diverso dagli altri.

Occorre prima conoscere il proprio corpo, il proprio "io biologico", e poi scegliere il miglior cibo per garantire salute e benessere psicofisico.

Negli ultimi anni, le scoperte sulla genomica nutrizionale hanno dimostrato che gli alimenti che assumiamo ogni giorno sono in grado di "diagnosticare" con le cellule e con il



nostro DNA. Le calorie non agiscono sul DNA, nè esercitano alcuna influenza sul nostro metabolismo; è la qualità molecolare degli alimenti, cioè la loro diversa composizione in principi nutritivi, che condiziona il metabolismo cellulare e il profilo ormonale di un organismo dopo ogni singolo atto alimentare.

Il metodo molecolare di alimentazione consapevole supera il calcolo giornaliero delle calorie, supera le grammature e centra il suo intervento sulle porzioni, sul recupero del senso della sazietà, sulla qualità e non solo sulla quantità degli alimenti.

Pier Luigi Rossi, Medico, specialista in Scienza dell'Alimentazione e in Igiene e Medicina Preventiva, è docente del Master Alimentazione ed Educazione alla Salute dell'Università degli Studi di Bologna e docente all'Università della Repubblica di San Marino.

Ha ideato il metodo molecolare di alimentazione consapevole ed è autore di libri e ricerche scientifiche. Dal 1990 a oggi è stato ospite in RAI nelle trasmissioni "Più Sani Più Belli", "Linea Verde", "Uno mattina", "Domenica IN", "Geo&Geo", "Occhio alla Spesa", "Uno mattina Verde", "Medicina 33", TG1.

**Aboca Edizioni**  
**Website:**  
<http://www.abocamuseum.it/it/editoria/publicazioni/>

**IL MAGICO EQUISETO**  
Un giovane amico di 400 milioni di anni

Gabriele Peroni,  
Adalberto Peroni,  
Cleonic Bonalberti  
224 pagine,

L'equiseto è una delle piante più preziose in Fitoterapia, conosciuto da lungo tempo, mostra una eterna giovinezza e gli studi più recenti confermano e arricchiscono di nuove e preziose proprietà terapeutiche quelle già note. Anche sotto il profilo naturalistico gli Equisetum sono piante di straordinario interesse, basti pensare che esistono resti fossili risalenti al Devoniano (395 – 345 milioni di anni fa; i dinosauri apparvero circa 250 milioni di anni fa) e sono tuttora diffuse in tutti i continenti salvo l'Oceania. Non si riproducono per seme, ma per invisibili spore: questa caratteristica biologica ha suscitato l'interesse e la fantasia degli uomini fin dalla notte dei tempi, con un fiorire di leggende e di studi scientifici. Con questo lavoro gli autori presentano una disamina storica, naturalistica e terapeutica, frutto delle loro ricerche, durate alcuni decenni, come fitoterapeuti e pteridologi.

Gabriele Peroni è chimico, farmacista, fitoterapeuta, master in Nutrizione e Dietetica. Titolare di erboristeria. Docente di fitoterapia ed etnofarmacologia in seminari universitari, corsi ECM per



medici e farmacisti e corsi professionali in Italia e all'estero. Autore di numerose pubblicazioni e articoli scientifici. Insubria giardino del Signore, piante medicinali d'Insubria 1999. Elementi di Terapie Naturali, 2004. Tutte le piante medicinali del dott. Peroni, 2006. Curarsi con le piante (La grande enciclopedia medica, 17° volume), 2007. Le pteridofite (Licopodi, Selaginelle, Isoëti, Equiseti, Felci) della provincia di Varese (con A. Peroni), 1997. Atlante di identificazione delle Felci (Filicopsida) presenti in Svizzera e in Italia – Su base palinologica e epidermologica (con A. Peroni), 2004. Le nostre nonne si curavano così – saggio di etnofarmacologia insubrica (con C. e A. Peroni), 2008. Manuale Prontuario di Fitoterapia e Medicine Naturali, 2009. Vegetarianismo. Etica e salute (con C. Bonalberti), 2010.

**Nuova Ipsa Editore**  
**Website:**  
<http://www.nuovaipsa.com/>