



La natura è nostra alleata, per questo riscoprire un approccio di vita che parta da essa è la via per stare bene. Ciro Vestita, autorevole nutrizionista della tv italiana, torna qui a occuparsi di fitoterapia con un manuale di rapida consultazione in cui fornisce consigli di prevenzione e cura a partire dalle piante, nonché indicazioni per una vita sana e in armonia con il mondo naturale. Dalle afte al colesterolo, dalla gastrite all'insonnia, dalle allergie alla rinite, dall'ipertensione al reflusso gastroesofageo, il libro offre consigli e ricette per curare molte delle patologie più diffuse dei nostri tempi, con il consenso del proprio medico curante. Attraverso l'analisi dei diversi alimenti e delle loro caratteristiche, e riscoprendo prodotti desueti e sottovalutati ma con un grande valore nutraceutico, il libro illustra le proprietà e i benefici di ciò che mangiamo e insegna a utilizzare i diversi ingredienti per migliorare il nostro benessere quotidiano e la nostra salute. Con approfondimenti, suggerimenti e curiosità ad accompagnare l'argomento trattato in ogni capitolo e un glossario fitoterapico con le tecniche per estrarre i principi attivi delle piante medicinali.

Sintetico, ma efficace . Sono molto simpatiche le sezioni curiosità che arricchiscono il proprio repertorio. Buono perché suggerisce prima piante per le patologie, poi verso la fine approfondisce le singole piante

MARGHERITA OGGERO
IL GIOCO
DELLE ULTIME VOLTE



EINAUDI

Questo romanzo, ambientato in una Torino borghese e benestante, vede due protagonisti, collegati tra loro da un tragico evento. Alessandra, detta Ale, è una liceale diciassettenne che un giorno si lascia cadere sotto un tram. Nicola è il medico che si trova a prestarle le prime cure in ospedale. Benchè sia abituato alla sofferenza e ai drammi a cui assiste ogni giorno da tanti anni, Nicola rimane particolarmente colpito da questa ragazza, così giovane e bella, ma tanto disperata da aver compiuto un gesto estremo.

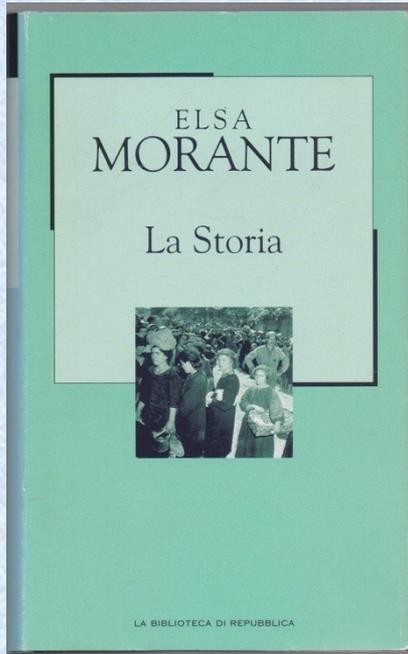
Mentre Ale è in rianimazione, lui non si dà pace, pensa continuamente a lei, a come andrà a finire.

Intorno ai due personaggi principali, compaiono molte altre figure, descritte con chiarezza e precisione: i genitori della ragazza, il suo fidanzato, la moglie e il figlio del medico, e infine un gruppo di amici con cui Nicola si trova a trascorrere un week end del tutto particolare a Chamois, in una baita isolata. Sarà lì che avverranno incontri inaspettati e rivelazioni, emergeranno segreti del presente e del passato, anche attraverso uno strano gioco, appunto quello che dà il titolo al libro, “il gioco delle ultime volte”: ciascuno deve raccontare l’ultima volta in cui ha incontrato una persona o fatto una determinata cosa.

Su tutta la vicenda aleggia la condizione sospesa di Ale, insieme ad altre situazioni interrotte o sospese, perché in fondo questo è un romanzo sulle relazioni, quello che appare e ciò che è veramente, rapporti familiari disfunzionali, incomprensioni e difetti di comunicazione. Tutto questo viene descritto sapientemente, mentre il lettore trepida insieme a Nicola per il destino incerto della giovane Ale, a cui nulla mancava, ma solo in apparenza.

il romanzo della Oggero è tutto fuorché banale. Aspro, acuminato, disturbante, fa quello che la buona letteratura dovrebbe fare sempre: porre milioni di domande, piuttosto che fornire comode risposte.

CONSIGLIO DEL MESE



Ambientato nella Roma della seconda guerra mondiale e dell'immediato dopoguerra, negli anni fra il 1941 e il 1947, come romanzo corale è pretesto per un affresco sugli eventi bellici visti con gli occhi dei protagonisti e della popolazione ferita.

I quartieri romani martoriati dai bombardamenti e le borgate di periferia affollate da nuovi e vecchi poveri ([San Lorenzo](#), [Testaccio](#), [Pietralata](#), il [ghetto ebraico di Roma](#)) e le alture dei vicini [Castelli Romani](#), in cui si muovono le formazioni [partigiane](#) di opposizione al [nazifascismo](#) e alcuni dei protagonisti della vicenda che scandisce la narrazione come un naturale fil rouge, vengono descritti con realismo, ma anche con una marcata visionarietà poetica.

A questo romanzo (pensato e scritto in tre anni, dal 1971 al 1974) Elsa Morante consegna la massima esperienza della sua vita "dentro la Storia" quasi a spiegamento totale di tutte le sue precedenti esperienze narrative: da "L'isola di Arturo" a "Menzogna e sortilegio". La Storia, che si svolge a Roma durante e dopo la seconda guerra mondiale, vorrebbe parlare in un linguaggio comune e accessibile a tutti.