

► Come vivere l'eros senza sensi di colpa



Cento ricette «vive» dallo chef più alla moda

Prendete un bel ragazzino, semplice e genuino. Mettetelo a zappare, sarchiare, raccogliere in un orto rigoglioso. Poi trasferitelo in cucina a riprodurre tutte le bontà della natura a modo suo. Ecco la ricetta di Jamie Oliver, battezzato "lo chef più cool del momento", una vera superstar protagonista di innumerevoli show televisivi, ma soprattutto un uomo simpatico, intelligente e creativo. Questo suo libro comunica l'allegria e il piacere di cucinare (ha anche, come confessa "la comunione con Madre Natura". Ragion per cui le ricette che qui propone son rigorosamente divise a seconda delle stagioni.

LA MIA CUCINA NATURALE
Jamie Oliver
Tea edizioni
29 euro

Piatti freschi e semplici per la primavera come gli asparagi in tante versioni, e poi uova, rabarbaro, agnello (Oliver non è vegetariano, anzi), l'estate con fagioli, zucchine, insalate e barbecue, l'autunno che presenta persino la selvaggina, assieme e a funghi e conserve. E infine l'inverno, con le idee per fare la pasta frolla e sfoglia e le verdure invernali. Cento ricette "vive" e raccontate con passione, corredate da consigli sulla coltivazione e idee sfiziose per nobilitare e sfruttare in piatti deliziosi cibi semplici come le cipolle o le patate, i cavoli o i fagioli. Un vero chef ruspante che non mancherà di affascinarvi, anche grazie alle belle foto del libro che lo ritraggono al lavoro.

La danza del ventre, magico toccasana

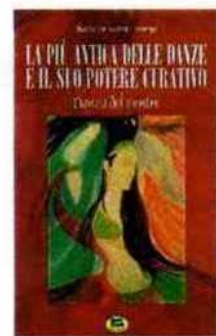
► Non ha solo straordinarie capacità seduttive. La danza del ventre è molto di più. Magica pratica con tanti benefici a livello fisico (fa bene alla schiena e rafforza gli organi genitali), psicologico (è antidepressiva e risveglia la femminilità) e spirituale (mette in contatto con la terra e il cielo) viene qui spiegata e raccontata con entusiasmo dall'autrice, danzatrice professionista e insegnante.

Cosa fare quando il figlio non arriva

► Quando s'interrompe l'uso di anticoncezionali, siamo convinti che un figlio arriverà subito, senza difficoltà. Ma non sempre è così. E sempre più spesso, gli aspiranti genitori si trovano di fronte a ostacoli imprevisi. Il libro spiega con semplicità e rigore, argomenti quali il concepimento, l'anatomia e la fisiologia maschile e femminile, la fecondazione medicalmente assistita, gli accertamenti cui sottoporsi e i farmaci utilizzati.

Gli esercizi giusti per una schiena in forma

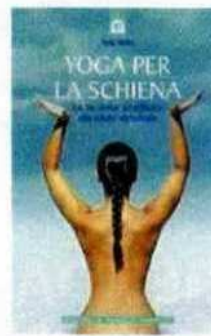
► Milioni di individui soffrono di mal di schiena. A favorirne l'insorgere, contribuiscono stress e sedentarietà. Tra le soluzioni più efficaci, c'è lo yoga, che dà grande importanza alla colonna vertebrale, la cui buona salute è considerata indispensabile. Imparando con esercizio costante le regole della postura e del movimento, potremo, in ogni occasione, assumere naturalmente i giusti atteggiamenti.



LA PIÙ ANTICA DELLE DANZE E IL SUO POTERE CURATIVO
Flavia de Marco (Nurya)
Lampi di stampa, 14 euro

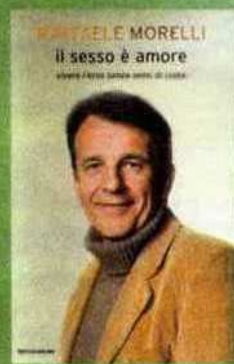


VOGLIAMO UN FIGLIO
Mariel Croon
Giunti - Salute e natura
14,50 euro



YOGA PER LA SCHIENA
Stella Weller
Il punto d'incontro
12,90 euro

L'amore è tutto nell'evento del sesso: non c'è nient'altro da cercare o sapere. Il resto sono sentimenti superficiali, ragionati, meno autentici. È con questa provocazione che Raffaele Morelli torna ad affascinare e coinvolgere grazie a un libro intenso e rivoluzionario sul sesso. Prendendo in contropiede la morale e il pensare comune, ci mette faccia a faccia con una verità potente e ineludibile: siamo davvero noi stessi soltanto quando facciamo l'amore. Solo in quei momenti si esprime la nostra anima più genuina, perché la forza divina dell'eros travolge tutte le impalcature razionali. Che fare, allora? Ascoltare il desiderio e lasciarsi guidare dal piacere.



IL SESSO È AMORE
Raffaele Morelli
Mondadori
16,50 euro