

# natural 1<sup>®</sup>

Fitoterapia, Cosmetica, Nutraceutica - Mensile di informazione scientifica € 7,90

## Focus Cosmesi

- Dermatologia e cosmetologia, amici per la pelle
- Cosmetologia cinese. Tradizioni, arte e tecnologia (parte 2)
- Un 'vestito' di sostanze naturali per proteggere la pelle

### MONOGRAFIA

Lentisco e isola di Chios: un legame indissolubile (parte 2)

### FITOTERAPIA

Declino cognitivo. Preservare il patrimonio della memoria

### RUBRICHE

Alimentazione ragionata  
Caffè e caffeina

edizioni  
**GV**<sup>®</sup>

www.natural1.it

Marzo 2019 ANNO XIX - N° 180

## IN LIBRERIA

a cura di Camilla Corradi

Z  
O  
O  
M

### MIRABILIA. LA BOTANICA NASCOSTA NELL'ARTE

Renato Bruni  
288 pagine  
2018, Codice Edizioni

Il volume, pubblicato da Codice Edizioni in una prestigiosa edizione a colori, di Renato Bruni - professore associato in botanica/biologia farmaceutica presso l'Università di Parma e già autore di pubblicazioni di grande successo come *Erba Volant* e *Le piante sono brutte bestie* - è un percorso tra straordinarie opere d'arte e indimenticabili aneddoti botanici, curiosi e scientificamente accurati. Un'ideale visita in un museo in cui celebri opere raccontano storie impreviste, aprendo porte inattese sulla cultura scientifica e botanica. Come racconta nella prefazione del suo nuovo libro: "[...] usare delle opere d'arte come portali per parlare di piante, di come funzionano senza di noi, di come noi uomini ci siamo relazionati

con loro e di come le stiamo studiando e "immaginando". [...] scovare opere nelle quali un particolare o una sfumatura siano punti focali per aprire una finestra insospettata su un tema scientifico, unendo le reciproche meraviglie. [...] E trovare i linguaggi migliori affinché ciascuno di questi temi faccia godere lo spettatore «della risposta che dà a una tua domanda», è questo l'obiettivo espresso dal celebre botanico. Una mostra d'arte infatti, come un libro, è forse il miglior modo per farsi portare in un luogo inesplorato e nuovo, per fare un passo verso risposte grandi e piccole, è l'insieme delle vie che essa è in grado di aprire nella mente del visitatore. In *Mirabilia* questa scoperta riguarda il sorprendente mondo delle piante svelato - come in una immaginaria visita in un museo - nelle opere di Dürer, De Gas, Hokusai, Rivera, Duchamp, Warhol, Banksy e molti altri, dalle dinamiche ecologiche all'archeobotanica, dal sapore dei pomodori fino alle vertical farms e alle rivoluzionarie frontiere della ricerca.

Come i più famosi *mirabilia* della cosiddetta letteratura periegetica, che secondo l'etimologia greca permette a lettori e visitatori di girare intorno a un'opera per vedere cosa sta oltre, questa volta, "dietro" l'opera d'arte che la ispira, ci sarà una straordinaria storia botanica, perché come afferma Bruni: "la meraviglia nasce dalla convergenza di forze diverse".



### L'ANTICA ARTE TAOISTA DEL CIBO. Passato, presente, futuro

Angelo Cospito  
238 pagine  
2018, SBC Edizioni

Medico di famiglia, agopuntore, responsabile sanitario dell'Unità Operativa di Sanità Penitenziaria della Lombardia, direttore scientifico in convegni e corsi di formazione, filosofo e scrittore, Angelo Cospito è un appassionato studioso della filosofia e Medicina Tradizionale Cinese da oltre 25 anni. Con questo suo nuovo e attualissimo libro, pubblicato da SBC edizioni, partendo dal concetto di malattia, percorrendo strade semplici grazie alla capacità di renderle tali e dunque accessibili a tutti, arriva a indicarci attraverso principi alimentari, proprietà degli alimenti e infine ricette, i costumi da adottare per prevenire e curare alcune tra le più comuni patologie. La dietetica cinese, infatti, costituisce il perno principale della salute dell'individuo - che in termini taoisti è sinonimo di equilibrio - condividendone la concezione del mondo, della vita e quindi dell'uomo, considerato come una "forma di energia" in armonia con quella dell'universo che lo circonda. Il suo intento dichiarato è dunque quello di prevenire o curare gli squilibri, disturbi e malattie con una scelta ragionata degli alimenti da assumere



ma anche regole di comportamento alimentare da rispettare con costanza. Sulle tracce di questa considerazione, la cucina taoista si pone innanzitutto come arte del nutrire sé stessi per nutrire il principio vitale, *Yang-shen*, veicolo verso l'immortalità del corpo. Ebbene sì, perché secondo gli antichi taoisti, esistono i cosiddetti alimenti dell'immortalità, così come invece nutrirsi di cereali sarebbe una pratica pericolosa poiché genererebbero nel corpo *San Chong*, Tre Vermi o tre cadaveri - esseri spirituali a volte rappresentati in maniera antropomorfa - che si alimentano dei cereali assumendo dall'individuo causando vecchiaia e malattie. Aldilà dell'aspetto folcloristico-religioso e nonostante la concezione nutrizionale sia molto diversa dalla nostra dieta occidentale, la dietetica Cinese e Taoista si fonda su una solida base medica, per cui ogni alimento è valutato nel suo aspetto farmacoterapico e dunque scegliere in modo consapevole le pietanze di ogni giorno costituisce di per sé una vera e propria terapia attuata attraverso una consuetudine quotidiana.