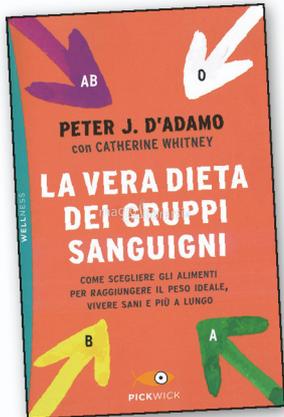


rosi giornalisti che lo stimavano e apprezzavano i suoi libri, e i suoi amici, vecchi e nuovi.

Peter J. D'Adamo, Catherine Whitney
LA VERA DIETA DEI GRUPPI SANGUIGNI
 Come scegliere gli alimenti per raggiungere il peso ideale, vivere più sani e più a lungo
 Pickwick, Milano 2019, pp. 460, € 10,90

Perché c'è chi può mangiare tutti i dolci che vuole, mentre altri ingrassano solo a guardarli? Perché alcuni prendono l'influenza ogni anno e altri non si ammalano mai? Esiste una risposta precisa a queste domande: il segreto per vivere bene, essere sani e riuscire a dimagrire dipende dal nostro gruppo sanguigno.



Infatti il modo in cui assorbiamo i cibi che mangiamo, come il nostro corpo reagisce allo stress e alle malattie, ma anche come ritrovare il benessere e la forma fisica, è scritto nella chimica del nostro corpo, racchiusa nella sigla O, A, B o AB.

Peter J. D'Adamo è stato il primo a definire l'importante correlazione tra i gruppi sanguigni e il cibo ed è il creatore della famosa *Dieta dei gruppi sanguigni*, uno dei metodi più efficaci per perdere peso e preservare la salute. In questo volume ci propone lo stile di vita e le scelte alimentari che più si addicono ai diversi gruppi sanguigni per-

Alain Durel
PREGARE CON I MONACI DEL MONTE ATHOS

Gribaudo, Milano 2019, pp. 94, € 9,00

I monaci dei circa venti monasteri del Monte Athos continuano ad affascinare il mondo. Come custodi di una saggezza millenaria, ci guidano con i loro consigli spirituali verso "la pace che supera l'intelligenza" e con la loro profonda e continua ricerca dell'assoluto.

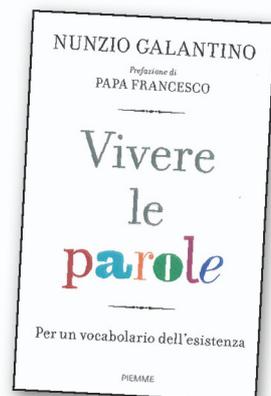
Alain Durel, esperto di spiritualità ortodossa, è autore di vari libri sul Monte Athos, luogo sacro al quale ha dedicato frequenti viaggi. Queste pagine sono una raccolta unica di preghiere inedite dei "santi monaci".

ché, in base alle ricerche scientifiche cui ha consacrato la propria vita, il dottor D'Adamo - medico naturopata - ha dimostrato l'importanza di un'alimentazione appropriata e di un programma di attività fisica personalizzato.

Nunzio Galantino
VIVERE LE PAROLE
 Per un vocabolario dell'esistenza

Piemme, Milano 2018, pp. 254, € 18,00

Le parole non sono inerti e passivi strumenti, ma hanno un'anima e vogliono essere comprese, vissute nel cuore, abitate. In tempi di iper-informazione, ma di cocente incomunicabilità fra le persone, c'è bisogno di penetrare e vivere più a fondo le parole, nella consapevolezza che ne stiamo perdendo il senso profondo e le stiamo vuotando di concretezza, di legame con la vita. Ecco allora un ricco repertorio di 101 *parole scelte* dall'autore - già Segretario generale della Cei - che rivisita il lessico di ogni uomo e donna di buona volontà: de-



stino, ragione, sentimento, limite, tempo, libertà, coerenza, gratuità, reciprocità, perdono, ascolto. La parola esce dall'uomo e lo penetra, lo dilata e ne spalanca gli orizzonti.

Chi si sforza di abitare le parole si mette sulle tracce del mistero, lo afferra pur senza possederlo e, senza saperlo, invita altri a fare altrettanto. È la fatica alla quale invitano queste pagine, proposte al lettore con una *Prefazione* di Papa Francesco.

Alessandro Pronzato, Leonardo Sapienza
 (a cura di)

IL PRETE E LA GIOIA
 Edizioni San Paolo, Cinisello B. 2019, pp. 304, € 17,00

«Dio rimprovererà a molti cristiani e a molti preti la loro tristezza. Un cristiano e un prete non dovrebbero avere motivi di essere tristi. Non c'è che una tristezza: quella di non essere santi. Un prete innamorato di Cristo vive nella gioia e irradia gioia intorno a sé». Da diversi anni Alessandro Pronzato aveva in animo di scrivere un libro sul prete e la gioia, e aveva iniziato a raccogliere riflessioni e spunti su questo argomento. Ora, a un anno dalla morte, questa grande quantità di scritti e di semplici abbozzi è stata ordinata e completata da Mons. Leonardo Sapienza, con l'obiettivo di aggiungere questo libro agli oltre centotrenta pubblicati da Pronzato nel corso della sua esistenza. La vita del

prete è lieta o triste? Proprio in risposta a questo interrogativo si propongono le riflessioni di queste pagine, da cui emerge come filo conduttore che la vocazione sacerdotale è essenzialmente chiamata alla gioia, che i sacerdoti devono testimoniare con il loro ministero e soprattutto con la loro vita. Il dovere della gioia cristiana per i sacerdoti diventa gioia ministeriale.

Lucio Anneo Seneca
CONSIGLI AI MEDICI

EDB, Bologna, 2019, pp. 80, € 8,00

La metafora medica ricorre di frequente nei testi di Seneca, la cui riflessione si muove secondo la distinzione tradizionale che accostava alla chirurgia altri due specifici settori di ricerca: la dietetica e la farmaceutica. "Cibo e cura" e "cibo e malattia" sono del resto due binomi tipici della riflessione ippocratica.

L'opera del medico avviene tuttavia nell'orizzonte più ampio della precarietà della salute e della finitezza della condizione umana. Talvolta, di fronte al male, neppure il dottore basta perché «la salute del corpo è temporanea e il medico, anche se la restituisce, non la può garantire».

In questo modo riaffiora



un'altra qualità del medico, quella di essere filosofo, poiché riflette sulla condizione umana e la sua fragilità, adotta sobrietà e temperanza e considera la malattia sempre a partire dall'uomo.