

## Il vaso di Pandora



**La valigia delle emozioni. Guida pratica di naturopatia per alleggerire il nostro bagaglio interiore** di *Cristina Lambert* (pp. 153; 14,00 euro; Amrita ed.)

"La Valigia delle Emozioni", della naturopata Cristina Lambert, è un libro rivolto a chi che vuole approfondire o acquisire una maggiore consapevolezza di quello che ha dentro, al fine di accendere un piccolo lume sulla strada che ha iniziato a percorrere quando è venuto al mondo. Questo è un manuale pratico di naturopatia per fare chiarezza dentro di te, imparando ad analizzare le emozioni per decidere se sia il caso di continuare a portare sulle spalle tutto il peso di quella valigia emozionale o non sia piuttosto conveniente alleggerirla, liberandoti di ciò che non ti serve più. Ma che cos'è esattamente la "valigia"? La valigia è il tuo bagaglio di esperienze positive o negative, conscie o inconscie, traumi o gioie, ferite o gratificazioni: insomma, il tuo passato nella misura in cui "te lo porti ancora dietro", magari senza nemmeno saperlo. Per prima cosa, il libro ti offre un'accurata panoramica sulle principali emozioni dell'essere umano, quelle che sperimenti nella tua vita di ogni giorno, ma sulle quali, magari, non ti sei mai fermato a riflettere davvero. Paura, rabbia, vergogna... quante volte ne sei stato preda senza magari accorgerti che le emozioni, soprattutto quelle negative, condizionano la tua vita su tanti livelli. In che modo? L'autrice te lo spiega in un interessante capitolo del libro dedicato alla somatizzazione e alla psicosomatica. Mentre la prima parte del libro è più informativa, poi si passa dalla teoria alla pratica, tant'è vero che la seconda parte si chiama "*La cassetta degli attrezzi*". Sì, perché è qui che ti verranno dati tutti gli strumenti utili a intervenire sulle tue emozioni con l'obiettivo di vivere meglio. Lo scopo del libro è precisamente quello di farti aprire la famosa valigia delle emozioni, guardarci dentro e decidere cosa conservare, cosa buttare via, cosa tenere perché ancora

non è il momento di sbarazzarsene. La naturopatia ti aiuta in questo perché il percorso proposto passa attraverso l'individuazione e l'analisi delle emozioni persistenti, croniche, che trovi scavando in questa valigia, e ti viene offerta come metodo per intervenire sui sintomi di malessere derivanti da queste emozioni negative senza però zittirti. Al contrario, il libro ti invita ad avvicinarti ai sintomi per così dire "aprendoli", decifrandoli con delicatezza: dialogando cioè con il sintomo, o meglio con l'emozione che gli sta dietro, mentre lo plachi per renderlo gestibile, grazie alla naturopatia e ad altri approcci "gentili". Il libro è un manuale che ti offre un quadro generale: inizia con un'introduzione scientifica sulla struttura del cervello, poi elenca gli strumenti che l'autrice ti propone: naturopatia e fitoterapia in varie forme, ma anche l'iridologia, o l'uso del "grafo" come sistema per decifrare il "contenuto della valigia", o dei mandala come strumento da associarsi alle terapie che mirano ad incentivare rilassamento e concentrazione, e altro ancora.

*«Udiamo le parole che le altre persone ci dicono, ma ascoltare e udire non sono la stessa cosa: spesso sentiamo (nel senso delle orecchie, ma anche del cuore) le parole pronunciate da qualcuno ma non comprendiamo davvero il loro messaggio. Eppure emerge oggi più che mai l'esigenza di acquisire la competenza ad ascoltare, vista la situazione di particolare solitudine e confusione in cui molte persone vivono...»*



**La fitoterapia di Nonna Enrichetta.**

**Rimedi naturali di una strega** di *Mariella Groppi, Antonella Sabatini* (pp. 145; ill.; 13,50 euro; Moroni ed.)

Un tempo, quando la salute lo richiedeva, prima di ricorrere alla chimica o ai dottori si andava per campi e boschi e si raccoglievano i rimedi naturali che la natura offriva. Questa conoscenza si è andata via via perdendo con il cambio di paradigma della nostra vita, sempre più inurbata e tecnologica. Ma noi