

LIBRI **LEGGI, PROVA E SUBITO TI SENTIRAI MEGLIO**

Ecco i libri che aiutano ad arrivare in forma all'estate: la dieta visiva che non obbliga a pesare gli alimenti, come dire basta alle sigarette, l'importanza del contatto con la natura e sentirsi bene grazie ai rimedi naturali

DIMAGRIRE SENZA BILANCIA

di **Maria Makarovic**
Mondadori, 167 pagine, 19 euro.

Un libro per chi non riesce a pesare gli alimenti quando segue una cura dimagrante. La dieta visiva offre due obiettivi: perdere 3 kg in 21 giorni oppure 1 kg in 3 giorni. Per non dover pesare il cibo, le pietanze sono illustrate con foto chiare e inequivocabili in porzioni definite e varietà di associazioni. Ci sono piatti a base di carne, pesce, uova o latticini con diverse varietà di verdure. Nella prima parte sono trattati vari argomenti, dai principi nutritivi degli alimenti ai diversi tipi di cottura.

IL DENTE AVVELENATO

di **Valeria Mangani e Adolfo Panfilì**
Tecniche nuove, 187 pagine, 16,52 euro.

Questo volume propone un argomento molto attuale: la tossicità degli amalgami usati negli scorsi anni per le otturazioni dentali contenenti tra i vari metalli anche il mercurio e i problemi di salute ad essi collegati. L'argomento scottante e di grande interesse per la salute viene affrontato dagli autori con linguaggio scientifico semplice e chiaro, rivolgendosi a tutti, anche ai medici con supporti bibliografici e referenze. In chiusura, una tabella di relazioni fra odontopatie e malattie.

FIORI DI BACH PER ADULTI E BAMBINI

di **Catia Trevisani**
Edizioni Urrà, 205 pagine, 13 euro.

Un agile manuale sui benefici della terapia dei fiori di Bach sul corpo, sull'emozionalità e sulla mente di grandi e piccoli. La parte introduttiva spiega il significato dei fiori, le loro proprietà e la tecnica per preparare i rimedi. Seguono schede specifiche per ogni fiore che tracciano le caratteristiche e il profilo psicologico corrispondente; inoltre, le diverse associazioni per aumentarne l'efficacia sono arricchite dalla fisiognomica di riconoscimento.

**DONNE CHE FUMANO TROPPO**

di **Debora Conti**
Sperling & Kupfer, 205 pagine,
16 euro libro + cd.

Siete fumatrici e volete smettere di fumare, ma temete di diventare nervose, ingrassare o cercare palliativi per compensare in altri modi lo stress e il desiderio della sigaretta? Non basta solo la forza di volontà, bisogna agire sulla mente per cambiare i meccanismi che innescano l'abitudine e il bisogno di fumare. Il programma di 21 giorni prevede l'utilizzo del Cd così da rafforzare le motivazioni al cambiamento agendo sull'inconscio. Il libro offre una soluzione efficace.

GUARDA TOCCA VIVI

di **Claudio Risé**
Sperling & Kupfer, 212 pag., 16,50 euro.

L'autore, psicoterapeuta, afferma che attualmente molte forme di disagio psichico sono favorite dalla lontananza dalla natura e dalla scarsa conoscenza della nostro corpo. Usare Facebook ci sposta verso un mondo virtuale. Ma, secondo la sua tesi, si può riscoprire il significato e lo scopo dei nostri cinque sensi, aggiungendoci il senso di sé, del movimento e degli altri. Ciò porta a vivere con consapevolezza la vita in tutti i suoi aspetti. Recuperare la fisicità aiuta a riappropriarsi di profonde emozioni che, forse, stiamo perdendo.

ELISIR DI LUNGA VITA

di **Silvia Carri**
Edizioni Urrà, 278 pagine, 13 euro.

Un vademecum per invecchiare bene, adatto a tutti quelli che vogliono prepararsi alla terza età facendosi aiutare dai rimedi naturali e seguendo un corretto stile di vita. L'autrice, naturopata, consiglia soluzioni naturali per conservare energia e vitalità, per disintossicare l'organismo e rinforzarne le difese, con esercizi e movimenti per rigenerare corpo e mente. Tante idee per volersi bene e rimanere in salute con due tabelle riassuntive, una sugli alimenti e l'altra sui rimedi naturali contro i malanni della terza età.