

LIBRI

PER SAPERNE DI PIÙ

I volumi più interessanti, in vendita nelle librerie, consigliati da Optima Salute

E poi venne la pioggia

Attrice nota in tutto il mondo, Brooke Shields (attualmente in attesa del secondo figlio) ha voluto coraggiosamente rendere pubblico un dramma che ha vissuto sulla propria pelle: quello della depressione post-partum che la colpì subito dopo la nascita di Rowan, una bambina perfetta che, però, su di lei ebbe un impatto shock: invece di essere felice non faceva che piangere. Il racconto di come è uscita da quel tunnel devastante è dedicato a tutte le donne che condividono l'esperienza di diventare mamme.

● BROOKE SHIELDS
Corbaccio € 13,00

Un inverno senza influenza

Se c'è un avvenimento che a ogni stagione si ripresenta puntuale e colpisce milioni di persone è l'influenza. Un appuntamento che pare ineluttabile dal momento che questa malattia serve all'organismo per eliminare le tossine e depurarsi. Cosa fare, quindi? L'autore, un naturopata svizzero, spiega qui tutto quello che c'è da sapere su questa patologia stagionale: come si origina, come si sviluppa, come si può prevenire e, anche, come poterla stroncare rafforzando le difese naturali con diete, terapie, bagni ipertermici.

● CHRISTOPHER VASEY
Edizioni L'Età dell'Acquario € 9,50

Mangia italiano

Tascabile e maneggevole, questo libriccino è una guida indispensabile per il viaggiatore nostrano curioso di conoscere, oltre che le bellezze del panorama e delle città d'arte, anche le delizie, i profumi, i sapori delle cucine regionali, una ricchezza e una diversità di piatti e di ricette che sono tutte da scoprire e da conservare. Dal Piemonte alla Sardegna, qui trovate elencate oltre tremila specialità, dal vino ai formaggi agli ingredienti, corredate da numerose citazioni letterarie e la ricetta più tipica per ciascuna regione italiana.

● MONICA CESARI SARTORI
Morellini Editore € 9,90



Intolleranze alimentari guarire mangiando

Mangiare di tutto senza avere problemi: quanti possono davvero affermarlo senza timori di smentite? In effetti, contrariamente a quanto si possa pensare, siamo tutti allergici e intolleranti nei confronti delle sostanze che ci circondano, pollini o alimenti che siano, ma restiamo sani grazie al lavoro del sistema immunitario. Ecco perché è utile la lettura di questo volume che insegna a riconoscere, prevenire e curare intolleranze e allergie ai cibi.

● ATTILIO E FRANCESCA SPECIANI
Fabbri Editori € 16,50

Birra: le migliori 500

L'autore (solo omonimo del celebre musicista pop) è un autentico "cacciatore" di birre avendo assaggiato birre e visitato produttori dall'Alaska alla Patagonia, studiando per anni i segreti del malto, la magia del luppolo, due fra gli ingredienti base di questa bevanda che ha conquistato i giovani di tutta la terra. Questa guida, oltre a elencare le birre dalla A alla Z, insegna anche come la si versa, come la si gusta, come scegliere quella adatta alla singola occasione, come usarla in cucina per ricette insolite.

● MICHAEL JACKSON
tecniche nuove € 23,90

Enciclopedia dell'omeopatia

L'omeopatia è una medicina complementare molto diffusa anche se sulla sua efficacia gli esperti sono ancora divisi. In Italia, comunque, sono milioni le persone che scelgono di curarsi con i rimedi omeopatici. Questo testo autorevole è fondamentale per chi desidera scoprire le proprietà terapeutiche di questa singolare medicina: qui sono, infatti, descritti oltre 320 medicinali, indicati per i disturbi più comuni, dall'acne alla varicella, dalla depressione alle vene varicose.

● ANDREW LOCKE
tecniche nuove € 35,63