

Libri per saperne di più

a cura di Gianfranco Mortola

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

Se non ci fosse la Luna

Castore, volto noto televisivo, esperto di meteorologia, ha scritto un libro che, in realtà, è una raccolta della documentazione scientifica, degli anni più recenti, sugli influssi astrali della luna sul tempo. Lei, la "compagna oscura", come la chiama Giulacci, è quella di sempre e non si limita a regolare le maree: ha influenza ben più vasta, di cui gli organismi umani sembrano rivivere, ed è responsabile delle perturbazioni sul clima dell'atmosfera. È nemmeno la poche sfuggie all'effluenza del nostro satellite naturale.

• **Mario Giulacci**

Marsilio | 12,00

Il Nonnolibro

Manuale per ricordare e giocare con le storie di famiglia, resta il sostituto di questo divertente libro inventivo, da leggere, ma soprattutto da far compilare ai nipotini che vogliono sapere tutto della famiglia diventando dei piccoli investigatori per trovare le informazioni in casa. E poi ci sono le storie per le interviste, quella per i giochi, quella per il fumetto, tutte attività da fare con il nonno o la nonna. «Vivete da nonni e poi continuate a crescere, soprattutto attraverso i nipotini», dice Mike Bongiorno nella prefazione. Il proprio vero!

• **N. Bongiorno-G.P. Reali**

Laboratorio Salani | 12,00

Guarire con l'Astrologia

Ogni essere umano è governato da configurazioni planetarie, ognuna di noi ha un suo specifico campo energetico; ognuno è nato in un tal giorno e in una determinata città e stagione. Le configurazioni del cielo in quel giorno e in una data ora e luogo sono i simboli delle energie con le quali dobbiamo lavorare in questa vita e spiegare i nostri tratti personali, i nostri punti deboli, i punti di forza e la sensibilità fisica. Si tratta di un manuale che è un riferimento importante nel campo dell'astrologia associata alla naturopatia.

• **Maria March**

Il punto d'Incontro | 13,90



Il grande libro delle medicine naturali

Chi più chi meno, stiamo tutti diventando degli esperti in fatto di salute, di cure e di rimedi. Ma non tutti amano i farmaci preferendo, nelle patologie non gravi, i rimedi naturali. Questo manuale vuole insegnare ai lettori a curarsi in armonia con la Natura; è una guida per migliorare la qualità della vita, spiega le diverse tecniche per ristabilire il giusto equilibrio energetico. Inoltre, offre consigli, ricette e rimedi naturali di facile applicazione.

• **Rosalba Paganò**

Seis | 13,00

Mangia etnico

Cooking-culinario di fama mondiale e internazionale: l'autore ha realizzato questa maneggevole guida basandosi sulle esperienze dirette, fornendo un valido aiuto al turista curioso e al buongustaio di casa nostra per distinguersi fra le proposte culinarie di tutto il mondo. Nelle pagine, oltre a decina di fra i più svariati piatti tipici e corredati dalla lista degli ingredienti principali, si trovano indicazioni sui vini e sulle bevande e l'elenco dei termini gastro-nomici per orientarsi in ogni ristorante.

• **Quantin Corvo**

Marelli editore | 12,00

Come vivere bene e mantenersi in forma

Questo libro non presenta ricette miracolose ed è promette di far perdere sette chili in sette giorni. Al contrario, spiega in modo semplice ed efficace le norme basilari da seguire se si vuole vivere sani e per prevenire l'insorgenza di malattie che potrebbero diventare difficili da curare. La salute, infatti, è un bene inestimabile e solamente la scienza medica può in alcuni i giusti comportamenti per riuscire a vivere a lungo e in buona salute.

• **Ludiana Nappellone**

Mondadori | 12,90