

I libri della salute

FLASH

Anoressia

Il bisogno di vomitare la rabbia



■ La distorta immagine di sé; l'ossessivo autocontrollo sul corpo, sul cibo da (non) inghiottire ed eventualmente vomitare. E poi il lato più oscuro del rifiuto del cibo. Sottile, quasi invisibile. Accanto e dietro al sintomo fisico si muove una ridda di pensieri e soprattutto di fantasmi inconsci.

«Anoressia rabbiosa. La ribellione muta e i sentimenti repressi», Peirone Gerardi, Psiconline 24 euro

Non solo per lo spirito

Vibrazioni di energia dai Fiori di Bach



■ Miria Silvi ha preso in parola l'incoraggiamento dell'OMS a integrare la medicina tradizionale anche con tecniche naturali. Così, il primo libro che parte dal disagio del corpo, e non da quello della mente, per «correggere gli squilibri della sfera mentale, emotiva e spirituale, attraverso le vibrazioni energetiche dei fiori di Bach».

«La salute con i fiori», Miria Silvi (Edizioni Mediterranee, pag 180)

Manuale

Dodici mosse per conoscersi e superare le crisi



■ Da un addio prima delle nozze, insieme ai protagonisti in crisi profonda, il lettore inizia un percorso di «risalita» in 12 mosse: dal capire la crisi a chi chiedere aiuto; dall'ascoltare tutto e tutti a toccare l'essenza di cose e persone; da scrivere il vademecum per la vita che sogni al farsi aiutare dall'amore per la vera svolta.

«Tu. Dodici mosse» Virgilio Degiovanni e Rosaria Loffredo (Cairo, pag. 150)

Mi piego ma non mi spezzo

Anche i bambini possono fare yoga



■ Mi piego ma non mi spezzo. Il detto vale per chi fa yoga e per Angela Dunemann-Gulde che ha appena ristampato un manuale indicato per insegnare ai bambini la gestione delle emozioni. Più calma e meno paure si può: facendo degli esercizi fisici e fingendosi onde del mare, delfini, leoni, archi, tepee o altro.

«Benessere yoga per bambini», Angela Dunemann-Gulde (Erickson, pag. 128)

Riflessologia

Le soluzioni arrivano dai piedi



■ «La riflessologia rappresenta forse l'arte più antica, più ancora dell'agopuntura. È allo stesso tempo semplice e complicata, intuitiva e razionale, logica e illogica. Se applicata alla naturopatia, nasce un metodo semplice che ricerca nella causa dei problemi la loro soluzione». Parola di Fausto Nicolli che mostra come leggere i messaggi del corpo.

«Il cammino del benessere», Fausto Nicolli (L'età dell'Acquario, pag. 160)

Senza allarmismi

I grandi virus si combattono sapendone di più



■ Il libro esamina i più insidiosi nemici virali della nostra salute, e propone soluzioni pratiche per proteggersi. Solo mantenendo alto il livello d'informazione e di attenzione, e sottraendosi a inutili allarmismi, è possibile predisporre sistemi di prevenzione efficaci da cui dipendono la nostra salute e la nostra vita.

«Le nuove epidemie. Come proteggersi?», Bricaire-Saldmann Dedalo 14 euro