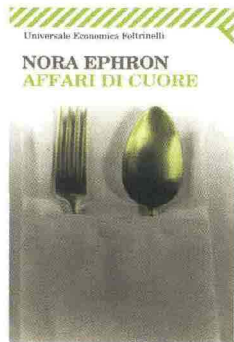


NOVITÀ
LIBRI

Reading

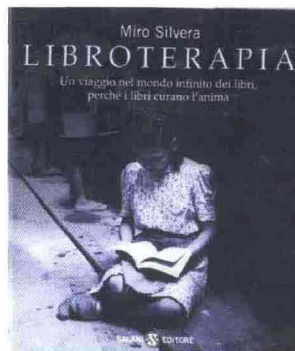
Selezione di libri "freschi di stampa" e citazioni di passaggi curiosi o significativi. Il tutto sul tema del benessere, per dimostrare che la lettura può essere anche un'ottima medicina per lo spirito...

Di **Lauretta Belardelli**



AL FEMMINILE...

La spiritosa vendetta di una donna tradita e abbandonata: in **"Affari di cuore"** (Feltrinelli, pp 184 - Euro 8,00), Nora Ephron propone l'ironico resoconto del suo secondo matrimonio con conseguente separazione. "Il mio secondo matrimonio - sostiene l'autrice - è finito esattamente nel modo in cui finisce quello di 'Affari di cuore', poco dopo aver scoperto che mio marito stava vivendo una relazione con una spilungona. Nel libro, ho leggermente camuffato me stessa rendendomi considerevolmente più calma di quanto non fossi all'epoca, e ho leggermente camuffato il mio ex marito attribuendogli una barba che apparteneva invece a un mio amico. La spilungona con cui lui aveva una storia è rimasta invece la spilungona che era..."

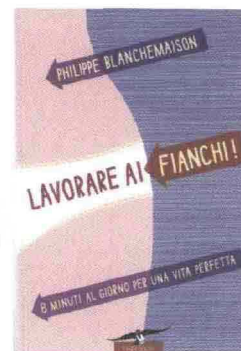


PAGINE "CHE CURANO"

I libri danno benessere e la biblioteca è la farmacia dell'anima. Per qualsiasi disturbo, carenza o bisogno, i libri curano, nutrono, confortano, sono "lo specchio in cui riflettersi".

Tenendo sempre teso il filo sottile dell'ironia, Miro Silvera ha scritto **"Libroterapia. Un viaggio nel mondo infinito dei libri, perché i libri curano l'anima"** (Salani, pp 83 - Euro 10,00), che ci accompagna tra gli scaffali raccontando aneddoti originali e indicando il libro "giusto" per ogni occasione.

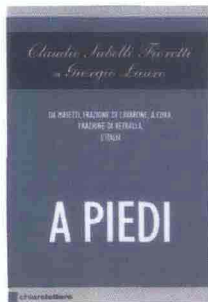
Ma, oltre che letti, i libri sono terapeutici perché possono essere regalati, usati per migliorare portamento, compostezza a tavola e fantasia erotica, o trasformati in... efficace arma di autodifesa.



SOLO IN OTTO MINUTI!

Più magre su fianchi, cosce e gambe? Un sogno realizzabile almeno a sentire il dottor Philippe Blanchemaison, ideatore di un metodo rivoluzionario basato su un programma aggressivo che con pochi sforzi produce grandi effetti. Lo spiega tutto in **"Lavorare ai fianchi! 8 minuti al giorno per una vita perfetta"** (Corbaccio, pp 136 - Euro 12,90) dove parla di alimentazione anti-ritenzione idrica, assunzione di vitamine, minerali e oligo-elementi necessari all'eliminazione dell'acqua e alla riduzione dell'accumulo di grassi e, soprattutto, di Fast-Gym. Si tratta di una ginnastica specifica che permette, in soli otto minuti al giorno, di lavorare sui muscoli profondi con un risultato quattro volte superiore a quello ottenuto lavorando sui muscoli superficiali, normalmente coinvolti nelle ginnastiche tradizionali. In quindici giorni,

sostiene l'autore, è possibile perdere fino a tre chilogrammi, consolidando questo risultato grazie a un programma di mantenimento incentrato sull'eliminazione dei liquidi in eccesso e lo smaltimento della cellulite.



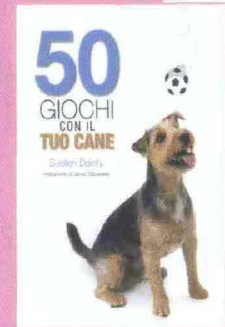
L'ITALIA A PIEDI

Poco più di un mese per percorrere 659 km al ritmo di circa 5 km/h. Sì, perché Claudio Sabelli Fioretti e Giorgio Lauro, autori di "A piedi" (Chiarelettere, pp 140 - Euro 13,00) decidono di andare da Masetti Lavarone a Cura di Vetralla utilizzando la forza delle proprie gambe e con la sola compagnia di due zaini, Mammut e Millet. E, una volta tornati a casa, scrivono resoconto divertente ed originale che si legge tutto d'un fiato. Ma perché decidere di trascorrere tanto tempo fuori casa e spendere tanta fatica in una sorta di gita fuoriporta? A rispondere sono gli autori stessi:

DIVERTITI CON FIDO E MICIO!



Contengono numerosi informazioni pratiche e preziosi spunti di... svago, le due "guide" di Edizioni White Star "50 giochi con il tuo cane" e "50 giochi con il tuo gatto". Due cartonati particolarmente utili per coloro che vedono in Fido e Micio un complice di svago e gioco. Pagina dopo pagina è possibile trarre spunto anche per una rispettosa e sana convivenza con il nostro amico a quattro zampe. Euro 9,90 - 128 pagine a colori.



QUESTIONE DI TESTA...

Perché nonostante tutti gli sforzi i chili riappaiono sempre? A rispondere a questa domanda è Christine Sarah Carstensen ne "Il tuo cervello ti fa ingrassare" (Edizioni Il Punto d'Incontro, pp 240 - Euro 12,90) Partendo dalle proprie ricerche e dall'esperienza maturata in campo professionale come psicoterapeuta e consulente in tecniche cognitivo-comportamentali e di rilassamento, l'autrice propone un approccio innovativo che ha l'obiettivo la "riconquista di sé" e la riattivazione del concetto di "motivazione".



"Boh. Potevamo buttarla sullo sportivo (fa bene muoversi). Potevamo azzardarci sul filosofico (i sapienti greci divulgavano la loro scienza camminando). Potevamo provare la via spirituale (c'è bisogno a volte nella vita di isolarsi, meditare,

conoscere meglio se stessi). Ed era praticabile la strada religiosa (eravamo attratti dalla mistica del pellegrinaggio). E infine il letterario: Stendhal, Goethe, Kerouac...". Oppure ammettere che... non si aveva poi un granché altro da fare!

FILO DIRETTO CON I LETTORI

Ho sempre sentito parlare di intolleranze e allergie, ma solo ora che lo vivo personalmente (sono intollerante al lattosio e al glutine), mi rendo conto di quanti problemi si incontrano. Non parlo della gestione degli alimenti nell'ambito domestico, bene o male uno riesce a prepararsi qualcosa da mangiare che sia sano e adeguato alle sue esigenze, ma può diventare problematico anche solo essere in centro città e voler mangiare un piccolo snack per smorzare la fame. Ti ritrovi davanti alla vetrina bellissimi cornetti, pasticcini, pizzette, tramezzini e tu sei lì che di queste cose non puoi mangiare nulla! Se sei fuori casa per lavoro o per una semplice uscita domenicale, al ristorante non sempre trovi cose adeguate alla tua alimentazione, una semplice

pastasciutta può trasformarsi in un potente... veleno. Per essere preparate sull'argomento e avere qualche... dritta, consiglio la lettura di "Celiachia, intolleranze, allergie alimentari" (Marco Edizioni), un "tomone" prezioso non solo per le ricette ma anche perché si parla di alimentazione e di prevenzione che, come tante malattie, parte prima di tutto dalla tavola. (Barby - Portofino)

E' vero, cara lettrice, intolleranze ed allergie alimentari coinvolgono un segmento molto ampio di popolazione ed è proprio per questo che anche un buon libro si rivela un'arma preziosa. Grazie, dunque, del suo prezioso suggerimento. L'indirizzo, per chi come Barby desidera segnalare un libro sulle pagine di "Reading", è: informa_posta@piscopoeditore.it.