

## BIBLIOTECA

# I libri del MESE



### ECOLOGIA

€ 15,90

#### Ecologia consapevole. Risvegliare il proprio istinto ecologico

Francesco Tassone

TECNICHE NUOVE

PAGINE: 207



"Ecologia consapevole" rappresenta fondamentalmente un paradigma, ossia un'attitudine, una disposizione interiore, un approccio alla vita, un modo di vivere creativo che, se fatto proprio, può germogliare e concretizzarsi naturalmente in comportamenti quotidiani appaganti e azioni imprenditoriali di impatto, per se stessi e per l'ambiente circostante. L'autore propone le sue teorie attraverso storie di vita, scienza e ricerca. Il volume aderisce fedelmente ai principi delle Nazioni Unite, al monito di vari scienziati nel mondo (per esempio il "World Scientists' Warning to Humanity" e il "Millennium Ecosystem Assessment") e ai dettami di vari movimenti nati per il miglioramento delle condizioni ambientali. Ciò che il libro apporta, come elemento assolutamente necessario e aggiuntivo alla scienza o dell'agenda politica, è il percorso esperienziale, ossia propone e facilita l'esperienza diretta di un salto quantico nel modo di pensare e di agire e del conseguente benessere che ne deriva.

112 TopSalute

### SOLDI

€ 14,00

#### La dieta mediterranea ai tempi della crisi

Marialaura Bonaccio, Giovanni De Gaetano

IL PENSIERO SCIENTIFICO

PAGINE: 160



Con la crisi a farne le spese è anche la dieta mediterranea che ormai è un lusso che pochi possono concedersi. Le famiglie a basso-medio reddito (fino a 25.000 euro) non consumano quasi più l'olio di oliva e le verdure, consumano poche carni bianche e cereali. Nel carrello mettono invece carni precotte, margarina, grassi animali e alcolici. Segue i principi della dieta mediterranea dal 50 al 68% di chi guadagna almeno 40.000 euro l'anno comprando pesce, carni bianche, frutta e legumi, yogurt e cereali. Questo libro analizza gli effetti dello spread sulle abitudini alimentari di casa nostra: si sottolinea che "acquistare cibi più economici come carboidrati raffinati, grassi e zuccheri porta il sovrappeso e induce alla lunga patologie cardiovascolari, artrosi, diabete e tumori". Insomma, per gli autori, la dieta mediterranea è in via di estinzione, basti pensare che "i giovani italiani e mangiano pochissima frutta e verdura e il consumo di pesce e legumi è diventato raro. Fanno lo stesso gli spagnoli, i greci e i popoli del bacino mediterraneo nonostante portino sulle loro spalle il peso di una tradizione millenaria come la dieta mediterranea".

### OMEOPATIA

€ 6,90

#### Artrosi, artrite, osteoporosi

Gianfranco Trapani

RED EDIZIONI

PAGINE: 95



L'omeopatia è una delle medicine dolci più utilizzate in Italia e nel mondo. E una terapia a misura d'uomo che permette di curarsi senza intossicarsi perché è priva di effetti collaterali. I manuali di questa collana, autorevoli e completi, contengono un'importante novità: oltre ai rimedi omeopatici classici di Hahnemann, propongono i "complessi", ovvero farmaci costituiti da più rimedi omeopatici che agiscono in sinergia tra loro. I complessi sono particolarmente utili al comparire dei primi sintomi del disturbo quando non si riesce a individuare con sicurezza il farmaco omeopatico più adatto; poi è opportuno rivolgersi al medico o al farmacista per avere un'indicazione più precisa. Il dolore e la difficoltà di movimento sono comuni a tutte le malattie degenerative dell'apparato muscolo-scheletrico. Questo libro indica: come prevenire i dolori provocati da artrosi, artrite, osteoporosi, limitando l'assunzione di medicinali; l'alimentazione più adatta con tante ricette da provare, i farmaci omeopatici più efficaci, i rimedi fitoterapici, gemmoterapici e oligoterapici; gli esercizi yoga che migliorano la flessibilità di muscoli e articolazioni.

## I libri del MESE

**CULTURA**

€ 11,00

**Bambini e adulti: la nuova sociologia dell'infanzia**

Caterina Satta

CAROCCI

PAGINE: 128



Che cos'è la sociologia dell'infanzia? Che cosa dice di nuovo e di diverso sui bambini? Si può considerarli come attori sociali a tutti gli effetti, capaci di dar vita a una loro cultura e di incidere sulla realtà che li circonda? E come valorizzare questa cultura? Sulla scia dell'approccio dei new social studies of childhood, il libro propone al pubblico italiano un'inedita riflessione critica sullo sguardo adulto sui bambini e ci guida attraverso le rappresentazioni più comuni che accompagnano l'agire di genitori, educatori e "professionisti dell'infanzia".

**BAMBINI**

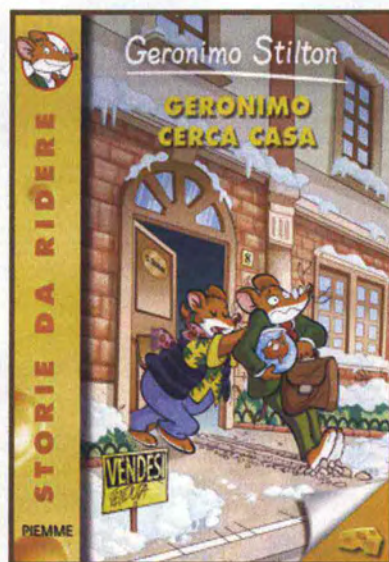
€ 9,20

**Geronimo cerca casa. Con carte**

Geronimo Stilton

PIEMME

PAGINE: 117



"Come amo la mia casa! Ne conosco ogni angolo, ogni mobile, ogni dettaglio! Ci abito da talmente tanti anni, che ormai è come se facesse parte di me! Immaginate che cosa ho provato quando nonno Torquato mi ha detto che dovevo venderla! L'Eco del Roditore era in difficoltà e bisognava recuperare un po' di contanti... Fu così che disperato e squattrinato, mi ritrovai alla ricerca di una nuova casa..." Età di lettura: da 6 anni.

**EDUCAZIONE**

€ 12,50

**Dal no al sì senza urla e minacce. Consigli pratici per farsi ubbidire**

Anna Bassi Sabatelli

RED EDIZIONI

PAGINE: 96



Quante volte, di fronte all'opposizione ostinata di un bambino, gli adulti cedono a rimproveri, minacce di punizioni e ricatti, pur sapendo che non è questa la strada per ottenere il suo ascolto? Questo libro, semplice e ricco di consigli pratici, insegna a rivolgersi ai piccoli in modo persuasivo ma mai aggressivo né punitivo, ricorrendo a strategie positive incentrate sulla collaborazione, la fiducia e il rispetto reciproci, piuttosto che su metodi coercitivi. Il volume suggerisce dunque i metodi più efficaci per convincere i bambini a collaborare nelle tante situazioni potenzialmente conflittuali della vita quotidiana (i compiti, l'ordine, i pasti, la Tv, il sonno...), aiutando gli adulti stessi a crescere in consapevolezza e maturità. Per ogni situazione si indicano le domande che è opportuno porsi prima di reagire al "no" dei piccoli e si suggeriscono le frasi più adatte - e quelle da evitare - per motivarli all'ascolto, al fine di instaurare un clima realmente incoraggiante e costruttivo.

