

Come difendersi DAL CLIMA PAZZO

Dalle ondate di calore alle piogge intense, dalla siccità ai forti venti, le manifestazioni meteorologiche estreme causate dal riscaldamento climatico

a cui stiamo assistendo possono avere molteplici ripercussioni sulla nostra salute e, in attesa che l'uomo metta un freno reale alle sue azioni che impattano negativamente sull'ambiente, occorre adattarci alle follie climatiche. Nel libro **In salute con**

il clima che cambia (Feltrinelli, 256 pagg., 16 €), Emilio Minelli, professore di agopuntura e medicina tradizionale cinese (Mtc) dell'Università degli Studi di Milano, e Fabrizia Berera, esperta di Mtc, mescolano saperi antichi e scienza moderna per spiegare l'impatto dei fenomeni meteo sull'organismo a livello fisico, energetico e psichico e, quindi, come sia possibile intervenire per mantenere forte il sistema immunitario e curare alcuni disturbi e malattie con rimedi naturali.



123 RF

Quando la relazione È UN'OSSESSIONE

È la persona giusta per me? Mi piace abbastanza? Sono i dubbi angoscianti e quotidiani che tormentano chi soffre di Disturbo ossessivo-compulsivo (DOC) da relazione e ai quali solo i diretti interessati

possono dare una risposta definitiva. Ma con **L'amo o non l'amo?** (Erickson, 176 pagg., 17 €) gli psicologi e psicoterapeuti Marta Venturini Drabik e Gabriele Melli aiutano chi ne soffre a comprendere i meccanismi coinvolti nella genesi e nel mantenimento delle ossessioni e, proponendo strumenti di autovalutazione, offrono strategie da mettere in pratica nella vita di tutti i giorni per alleviare le ansie e migliorare la qualità della propria vita e delle proprie relazioni.



I VANTAGGI DEL SURGELATO

Tra gli alimenti in grado di aiutarci a mantenere bilanciato il regime alimentare ci sono anche i surgelati, grazie ai quali non si è più legati alla stagionalità dei prodotti, verdure in primis. In **Surgelati in cucina** (Tecniche Nuove, 128 pagg., 14,90 €) la biologa nutrizionista Sara Cordara sfata i falsi miti del mondo dei prodotti da freezer, a iniziare da quelli sulla loro minor sicurezza e sulla perdita di

nutrienti, suggerendo menu settimanali e numerose ricette bilanciate.



LA STORIA RACCONTATA ATTRAVERSO I FARMACI

Dalla prima raccolta della linfa di papavero da oppio, migliaia di anni fa, fino alle statine e agli anticorpi monoclonali dei nostri tempi. In **Homo Pharmacus** (Codice Edizioni, 352 pagg., 26 €), del giornalista e scrittore scientifico Thomas Hager, i vaccini, la morfina, la pillola anticoncezionale, il Viagra e gli antipsicotici diventano i protagonisti di un racconto che si estende alla nascita dei colossi farmaceutici e dell'evoluzione della figura del medico. Una storia della medicina che è anche la nostra storia.



Le malattie mentali spiegate con le differenze di SESSO E GENERE

Un romanzo-saggio dal forte contenuto autobiografico per spiegare le malattie del cervello e della mente da una nuova prospettiva: le differenze di sesso e di genere. In **Una bambina senza testa** (Edizioni Mondo Nuovo, 160 pagg., 16 €) le neuroscienziate Antonella Santuccioni Chadha e Maria Teresa Ferretti esplorano questo tipo di patologie scoprendo le differenze che esistono tra uomini e donne attraverso l'intreccio delle storie di pazienti con quella di un giovane medico impegnato nello sforzo di diagnosticare il mistero celato nei cervelli malati.

