A cura di **SARA CASASSA**

Otto libri per capire, curarsi, approfondire, cucinare...

I BENEFICI **DELLA CORSA** ILLUSTRATI DA UNA GRANDE ATLETA. LIBERARSI DAGLI OGGETTI INUTILI AIUTA A FAR SPAZIO ANCHE NELLA MENTE. TUTTI I VANTAGGI CHE ADULTI E BAMBINI POSSONO OTTENERE DA **UN'ALIMENTAZIONE ALTERNATIVA**. CURARE GLI OCCHI CON L'OMEOPATIA

L'ESSENZA DEL CRUDO

di David Côté e Mathieu Galant, Edizioni Sonda, pagine 223, 19,90 euro.

Una filosofia alimentare che i due autori canadesi hanno trasformato in un manuale dalle ricette sorprendenti e fantasiose: **succhi, zuppe, quiche, persino pizze e dolci. Tutte rigorosamente crudiste.** Un modo per avvicinarsi alla cucina vegana e riscoprire il sapore dei cibi.

FIGLI VEGETARIANI

di Luciano Proietti, Edizioni Sonda, pagine 148, 14 euro.

È giusto far seguire una dieta vegetariana ai propri figli? A questa domanda risponde l'autore, medico e pediatra che, dati alla mano, **dimostra come i bambini vegetariani tendano ad ammalarsi meno degli altri,** nonostante non mangino proteine animali.

LA CUCINA PER DIABETICI IN 30 MINUTI

di Doris Fritzsche e Erika Casparek-Türkkan, Tecniche nuove, pagine 132, 14,90 euro.

Dagli spuntini ai dessert, una dieta mirata per chi soffre di diabete mellito di tipo 2. **Ricette veloci per gustare un pasto gustoso ed equilibrato,** vegetariano o a base di carne e di pesce. Adatte non solo ai diabetici, ma anche a chi ama una cucina povera di grassi.

IL BENESSERE PER I NOSTRI OCCHI

di Massimo C. G. Ferrari e Rosi Angela Coerezza, Tecniche Nuove, pagine 203, 19,90 euro.

Lo scopo del libro è far conoscere ai lettori **il mondo dell'omeopatia abbinato all'oculistica,** per diffondere l'uso di alcune sostanze con proprietà curative per guarire le affezioni dell'occhio.

CORRERE PER STAR BENE

di Paula Radcliffe, Mondadori, pagine 210, 17 euro.

Un manuale con i preziosi consigli della primatista mondiale **per principianti e professionisti della corsa:** dalla scelta delle scarpe alla dieta, per raggiungere in modo graduale, con un programma di allenamento di 6 e 12 settimane, il benessere psicofisico e mantenersi in forma.

EMOZIONI E SENTIMENTI

di Amana Virani, Hermes Edizioni, pagine 139, 12,50 euro.

L'autrice analizza il potere dei sentimenti e invita i lettori a **scoprirne il loro potere;** infatti, gioia, vergogna e paura nascono sempre dall'interazione tra pensiero e azione. Non esistendo sentimenti di per sé buoni o cattivi, l'importante è impiegarli in maniera consapevole.

RIMEDI DALLA NATURA

di vari autori, Ed. Tecniche Nuove, pagine 256, 29.90 euro.

Un prontuario di **erbe medicinali per curare piccoli e grandi disturbi,** dal mal di testa al tremore del morbo di Parkinson. Ma anche formulazioni per preparare cosmetici come creme, balsami, maschere per il viso, oli da bagno, e ricette golose per realizzare succhi di frutta, tè e sciroppi.

SPACE CLEARING

di Lucia Larese, Edizioni Mediterranee, pagine 182, 14,90 euro.

«Space clearing» significa «purificazione degli spazi» e ha origine dal feng shui. **Liberarsi di oggetti che non hanno più significato nella nostra vita ci rende più liberi e aperti al nuovo.** Il primo passo suggerito dall'autrice è fare la lista delle cose che non si usano più. Quello successivo sarà liberarsene.