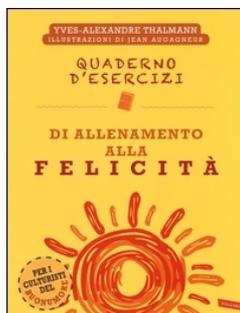


Bollettino novità Febbraio 2016

SAGGI E ALTRO



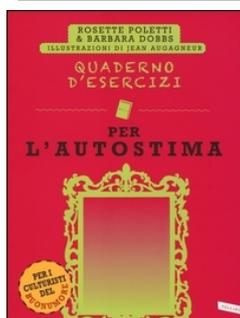
Quaderno d'esercizi di allenamento alla felicità / Yves-Alexandre Thalmann ; illustrazioni di Jean Augagneur

Thalmann, Yves-Alexandre

Vallardi 2014; 63 p. ill. 26 cm

Non basta essere ottimisti perché la felicità sia assicurata; la felicità si costruisce un po' per volta e richiede allenamento.

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: G 158.1 THA



Quaderno d'esercizi per l'autostima / Rosette Poletti & Barbara Dobbs ; illustrazioni di Jean Augagneur

Poletti, Rosette - Dobbs, Barbara

Vallardi 2014; 63 p. ill. 26 cm

Un Quaderno d'Esercizi per avere stima di sé, portarsi rispetto in quanto persone, considerarsi unici, riconoscere il proprio valore e le proprie competenze come condizioni indispensabili per riuscire a vivere la propria vita in armonia.

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: G 158.1 POL



Lettera enciclica Laudato si' del santo padre Francesco sulla cura della casa comune

Franciscus <papa>

Libreria editrice vaticana 2015; 225 p. 17 cm

Laudato si', mi' Signore", cantava san Francesco d'Assisi. In questo bel cantico ci ricordava che la nostra casa comune è anche come una sorella, con la quale condividiamo l'esistenza, e come una madre bella che ci accoglie tra le sue braccia: "Laudato si', mi' Signore, per sora nostra madre Terra, la quale ne sustenta et governa, et produce diversi fructi con coloriti flori et herba". Questa sorella protesta per il male che le provochiamo, a causa dell'uso irresponsabile e dell'abuso dei beni che Dio ha posto in lei. Siamo cresciuti pensando che eravamo suoi proprietari e dominatori, autorizzati a saccheggiarla. La violenza che c'è nel cuore umano ferito dal peccato si manifesta anche nei sintomi di malattia che avvertiamo nel suolo, nell'acqua, nell'aria e negli esseri viventi. Per questo, fra i poveri più abbandonati e maltrattati, c'è la nostra oppressa e devastata terra, che "geme e soffre le doglie del parto" (Rm 8,22). Dimentichiamo che noi stessi siamo terra (cfr Gen 2,7). Il nostro stesso corpo è costituito dagli elementi del pianeta, la sua aria è quella che ci dà il respiro e la sua acqua ci vivifica e ristora

Copie presenti nel sistema 3 in biblioteca: 1 Coll: G 261.8 FRA



Sposala e muori per lei : uomini veri per donne senza paura / Costanza Miriano

Miriano, Costanza

Sonzogno 2013; 206 p. 22 cm

Dopo "Sposati e sii sottomessa", il nuovo manifesto, sottilmente polemico, per la salute della coppia. Sta alla donna aiutare l'uomo a ritrovare il suo ruolo virile, paterno, autorevole. Un ruolo che diciamo cello - si è un po' perso per strada, così che troppe volte ci ritroviamo in casa dei maschi disorientati, poco preparati a prendere in mano le situazioni più delicate e a salvaguardare l'equilibrio della famiglia. Ai difetti degli uomini spesso corrispondono i difetti delle donne: si alimentano a vicenda. Ed è questa perversa complicità che può essere spezzata, con un tocco di saggezza, di esperienza e tanta ironia. Forte delle sue profonde

convinzioni cattoliche, rivisitate con uno spirito moderno e uno stile brillante, l'autrice ci insegna a ritrovare il significato - e il coraggio - dello stare insieme.
Copie presenti nel sistema 4 in biblioteca: 1 Coll: G 306.81 MIR

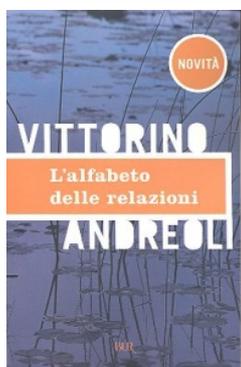


Pesce veloce : idee in cucina / [ricette Claudia Compagni]

Domus 2015; 62 p. ill. 21 cm

Molti pensano che cucinare il pesce sia lungo e complicato. In realtà mettere in tavola un trancio stuzzicante di pescatrice o una zuppetta di saporiti polipetti richiede lo stesso tempo che preparare una scaloppina o un filetto ai ferri. In questo nuovo volume de "Il Cucchiaino d'Argento" sono raccolte 25 ricette di secondi di mare che anche i meno esperti possono preparare senza problemi per stupire i propri ospiti con piatti marinari sani, gustosi e di grande effetto

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: G 641.6 PES



Alfabeto delle relazioni / Vittorino Andreoli

Andreoli, Vittorino

BUR Rizzoli 2013; 336 p. 20 cm

In questo libro, una novità direttamente in BUR, Andreoli conduce il lettore per mano in un corso elementare di apprendimento e gestione delle relazioni familiari, dal concetto di nido ai problemi della vita di ogni giorno. Una grammatica di comportamento per nonni, padri, madri, figli, frutto degli interventi dello psichiatra su "Avvenire" nel corso dell'anno 2004, una sorta di diario di bordo, sui temi più cari ad Andreoli e trattati anche nella sua "Lettera alla tua famiglia" (Rizzoli, 2005).

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: G 306.85 AND



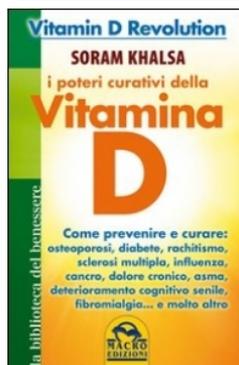
Donne di denari : le strategie vincenti per gestire i tuoi soldi / Debora Rosciani

Rosciani, Debora

De Agostini 2015; 319 p. 20 cm

E se invece dei Lehman Brothers ci fossero state le Lehman Sisters? Stando alle statistiche, sarebbe stato meglio: noi donne siamo risparmiatrici perfette, naturalmente oculate e avverse al rischio. Eppure, vuoi per retaggio culturale, vuoi per diffidenza verso un argomento complesso, siamo convinte che l'economia sia "roba da uomini". E così deleghiamo le scelte finanziarie al marito, al padre, al fidanzato, qualche volta ci dimentichiamo completamente dei nostri interessi economici per la famiglia, ci convinciamo che un solo stipendio (e una sola pensione) sarà sufficiente, insomma commettiamo errori di valutazione che potremmo pagare a caro prezzo. Nessuno conosce questo tallone d'Achille femminile meglio di Debora Rosciani, in striscia ogni giorno con "Cuore e denari" su Radio24. Di qui l'idea di scrivere una guida economica per noi donne, che parli la nostra lingua, che conosca la nostra sensibilità, che tratti le questioni finanziarie più comuni dal nostro punto di vista, ma anche alcuni problemi specifici dell'universo femminile, tenendo sempre presente che gli obiettivi di una donna cambiano con le fasi della vita. Per nulla un manuale dettagliato e pedante, bensì una bussola che tra spunti, note di colore, interviste agli insider, link utili, dà tutte le dritte per vincere le resistenze anche delle più dubbiose

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: G 332.0240082 ROS



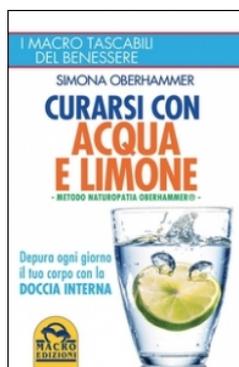
I poteri curativi della vitamina D : come prevenire e curare: osteoporosi, diabete, rachitismo, sclerosi multipla, influenza, cancro, dolore cronico, asma, deterioramento cognitivo senile, fibromialgia... e molto altro / Soram Khalsa

Khalsa, Soram

Macro 2013; 207 p. 17 cm

Questo libro è il risultato di nuove ricerche sulla potenza della vitamina D che ci consente di migliorare la nostra salute e favorisce la longevità. La carenza di vitamina D è stata collegata a 17 tipi di cancro, oltre che a malattie cardiache, pressione alta, ictus, malattie autoimmuni, diabete, dolore cronico e osteoporosi. In questo libro Soram Khalsa analizza, in tutte le sue sfumature, l'incredibile potere curativo della vitamina D: da dove proviene; il ruolo che la vitamina ha nel nostro corpo; carenze, disturbi e malattie correlate; esami e test di accertamento per individuare i livelli ottimali; trattamenti di integrazione e dosi; livelli tossici e controindicazioni. Le informazioni contenute in questo libro sono essenziali per chi vuole prendere decisioni positive in materia di salute e sopperire alle carenze di vitamina D dovute principalmente allo stile di vita moderno e alla mancanza di esposizione al sole

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: G 612.3 KHA



Curarsi con acqua e limone : metodo naturopatia Oberhammer : depura ogni giorno il tuo corpo con la doccia interna / Simona Oberhammer

Oberhammer, Simona

Macro 2015; 255 p. 17 cm

Ogni giorno ciascuno di noi si occupa della propria igiene personale. Se non ci laviamo e se non abbiamo cura della nostra persona, dopo un certo tempo, emaniamo cattivo odore, ci sentiamo in disordine, abbiamo una sensazione sgradevole e non siamo posti. Non ci si occupa, però, con la stessa cura e attenzione della pulizia interna del corpo. Come conseguenza, nell'organismo si accumulano scorie e tossine che nel tempo lo inquinano e lo affaticano, causando malattia. Come fare allora? La naturopata Simona Oberhammer, in questa guida, presenta un utilissimo rimedio naturale: acqua e limone. L'autrice spiega come rendere una bevanda semplice un vero e proprio farmaco naturale, che aiuterà a mantenere il benessere, a migliorare la linea, a sentirti vitale e a risolvere tanti piccoli e fastidiosi disturbi. È possibile utilizzare questo rimedio sia per se stessi che per i propri famigliari, anche per i bambini e gli anziani. All'interno 30 ricette speciali e il prontuario per curare le malattie con acqua e limone.

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: G 615 OBE



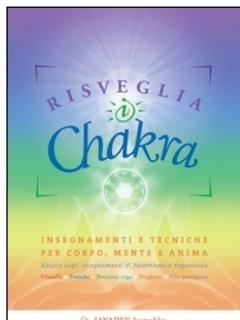
La passione ribelle / Paola Mastrocola

Mastrocola, Paola

Laterza 2015; VII, 149 p. 21 cm

Oggi non si studia più. È da predestinati alla sconfitta. Lo studio evoca Leopardi che perde la giovinezza, si rovina la salute e rimane solo come un cane. È Pinocchio che vende i libri per andare a vedere le marionette. È la scuola, l'adolescenza coi brufoli, la fatica, la noia, il dovere. È un'ombra che oscura il mondo, è una crepa sul muro: incrina e abbuia la nostra gaudente e affollata voglia di vivere nel presente. Lo studio è sparito dalle nostre vite. E con lui è sparito il piacere per le cose che si fanno senza pensare a cosa servono. La cosa più incredibile è che non importa a nessuno.

Copie presenti nel sistema 29 in biblioteca: 1 Coll: G 001.2 MAS



Risveglia i chakra : insegnamenti e tecniche per corpo, mente e anima / Jayadev Jaerschky

Jaerschky, Jayadev

Ananda 2015; 278 p. ill. 24 cm

I chakra ci offrono una chiave potente per far fiorire il nostro corpo, la nostra mente e la nostra anima: quando sono in equilibrio ci portano salute radiosa, magnetismo ed evoluzione spirituale. Come possiamo usare liberamente il loro potere? Basato su insegnamenti originali e inediti del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda e del suo discepolo Swami Kriyananda, questo libro presenta un panorama completo dell'argomento. La forza unica di questo straordinario manuale è che combina un insegnamento illuminato con tecniche applicabili da tutti. Ogni capitolo offre pratiche che permettono di esplorare personalmente i chakra: come percepirli, come stimolarli, come aprirli. In questo modo potrai sperimentare direttamente la vasta applicazione dei chakra, ad esempio il segreto legame yogico tra i chakra e la musica, l'arte, i mantra, le posizioni yoga, le Scritture e tante altre discipline. Un libro-guida per tutti - sia per chi comincia oggi a esplorare questo tema, sia per gli yogi avanzati - per dischiudere le porte interiori che conducono alle più alte potenzialità del nostro essere, allo Spirito vivo e vibrante che pulsa in ciascuno di noi.

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: G 181 JAE

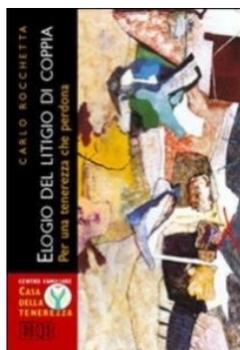


Bambini e bambole : compagni di gioco fatti in casa / Karin Neuschütz

Neuschütz, Karin

Filadelfia 2002; 181 p. ill. 22 cm

Copie presenti nel sistema 2 in biblioteca: 1 Coll: G 745.592 NEU



Elogio del litigio di coppia : per una tenerezza che perdona / Carlo Rocchetta

Rocchetta, Carlo

EDB 2004; 210 p. 21 cm

L'idea del matrimonio come nido di pace è una delle illusioni più frequenti e pericolose a cui una giovane coppia può andare incontro in quanto, non appena giunge il momento della conflittualità, sembra che tutto crolli e sia irrimediabilmente perduto. Per questo è più che mai importante riflettere sulla problematica del litigio e operare per educare gli sposi ad accettarlo come un evento fisiologico, da trasformare in una crisi di crescita. Lo studio si propone come una sorta di vademecum: offre prospettive di fondo e indicazioni concrete affinché la conflittualità di coppia si trasformi in un confronto il più possibile costruttivo.

Copie presenti nel sistema 2 in biblioteca: 1 Coll: G 248.8 ROC