

Le letture

I LIBRI CHE VORRAI TENERE SEMPRE CON TE

I cibi insostituibili per rinforzarti bene

Esce un manuale prezioso per individuare gli alimenti che "nutrono" gli anticorpi

L'alimentazione è uno strumento fondamentale per mantenere efficienti le autodifese naturali che ci proteggono da virus e germi nocivi. Nel libro presentiamo tutti i cibi da portare in tavola per prevenire e combattere infezioni e disturbi di stagione, senza gli effetti collaterali provocati dai medicinali. Spieghiamo come fare scorta di vitamine, minerali, fermenti e fibre che potenziano le cellule del sistema immunitario e nutrono i batteri "buoni" intestinali, lo scudo contro i microbi dannosi. In questo pratico manuale troveremo anche i condimenti, le spezie, gli aromi e gli infusi che rinforzano gli anticorpi. In più, ecco i menu e le ricette per "corazzare" il nostro organismo contro il rischio di malattie.



I magici cibi che rinforzano il sistema immunitario

Riza Edizioni

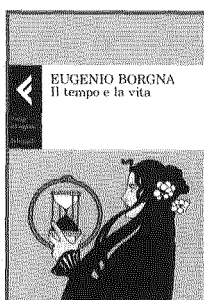
In edicola fino al 20 novembre;

acquistabile sempre

su www.riza.it

o allo 02/58459641

Pag. 144 - Euro 8,90

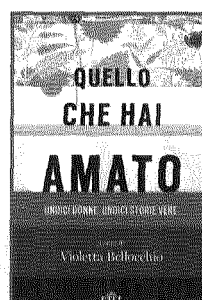


Il tempo e la vita di Eugenio Borgna
Feltrinelli
Pag. 217 - Euro 18.

IL TEMPO CHE GENERA L'IDENTITÀ

Che cos'è per l'essere umano il tempo? Qual è il significato che assume nelle nostre vite? Quanto è rilevante nella definizione delle identità e delle esperienze di ciascuno?

Secondo Borgna è elemento costitutivo dell'identità e permea la coscienza e l'esistenza di ciascuno. Un libro illuminante.



Quello che hai amato. Undici storie vere a cura di Violetta Bellocchio
Utet
Pag. 203 - Euro 15

QUELLO CHE TUTTI ABBIAMO AMATO

Undici storie d'amore molto diverse tra loro. Al centro di queste storie trovate le città, le case, gli oggetti, le persone, le famiglie, il lavoro, le immagini, gli uomini e le donne: i legami che durano per tutta la vita e quelli che segnano un momento di passaggio; le scelte accurate, le decisioni impulsive e le conseguenze di entrambe.