

libri & salute

Malato, ma non troppo

Riflessioni semiserie (con racconti, aneddoti e consigli) da parte di un noto Cardiologo sulla vita dell'ammalato in ospedale o in altro luogo di cura. Ritratti di una commedia umanissima, a volte involontariamente comica, dove tutti possiamo riconoscerci: l'attesa in ambulatorio, il vicino di letto e la sua sopportazione, le reazioni più diverse alla diagnosi, la cura e i suoi luoghi (il bar, una libreria), i Dottori che si incontrano e loro stramberie. Uno sguardo sui momenti centrali di ogni vita (la salute, la malattia e la cura), suggerendo che potrebbe addirittura esistere una formula per l'umana felicità, raggiungibile da tutti, malati compresi.

"Malato, ma non troppo (con La formula dell'umana fe-

licità)" è un libro che, mettendo di buonumore chi lo legge, aiuta a guarire. Da leggere da soli o in compagnia, e dove capita.

L'autore è Claudio Cuccia, Cardiologo e Direttore del Dipartimento Cardiovascolare della Fondazione Poliambulanza di Brescia. È stato Presidente nazionale del Gruppo di studio su Aterosclerosi e Biologia Vascolare (ATBV) e Presidente dei Cardiologi lombardi dell'Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri (ANMCO).

Autore: Claudio Cuccia

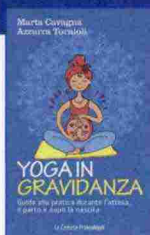
Editore: Scholé



Yoga in gravidanza

Posso praticare yoga in gravidanza? Può essere utile per prepararmi al parto? Ci possono essere rischi per il bambino? Questa guida vuole rispondere a i dubbi e le domande che la futura mamma, già praticante yoga o semplicemente incuriosita, si pone; nel libro, infatti, apprenderà la pratica dello yoga, durante tutti i mesi di gravidanza, con sequenze e consigli specifici per ogni trimestre.

Rivolto sia a principianti che a yogini esperte, "Yoga in gravidanza. Guida alla pratica durante l'attesa, il parto e dopo la nascita" offre un percorso sicuro da poter seguire in autonomia per educarsi all'ascolto del proprio corpo, del proprio bambino e delle proprie emozioni in vista del



parto. Particolare attenzione viene dedicata al travaglio, per affrontarlo efficacemente, utilizzando le tecniche di respirazione e le posizioni acquisite attraverso la pratica svolta in gravidanza.

Il volume, arricchito da numerose fotografie esplicative, si conclude con il "quarto trimestre": come e quando riprendere la pratica dopo il parto, anche in compagnia del proprio bambino.

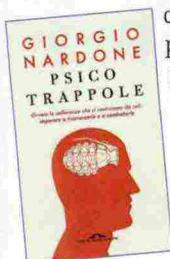
Le autrici del libro, Marta Cavagna e Azzurra Tornio, entusiaste praticanti yoga e insegnanti certificate, si sono specializzate in pre-natal yoga sotto la guida di Marialaura Bonfanti.

Autori: M. Cavagna, A. Tornio

Editore: Franco Angeli

Psicotrappole

Disinnesca la tua "psicotrappola": tu l'hai attivata, l'hai costruita involontariamente, ma ora ne sei prigioniero. Come hai fatto? Hai ripetuto comportamenti che all'inizio ti hanno risolto dei problemi: erano soluzioni efficaci, dunque le hai applicate sempre, senza preoccuparti dei risultati. In verità, sono loro la tua "psicotrappola": le tentate soluzioni fallimentari. Ti sei complicato la vita da solo, ti sei avvolto nelle catene proprio come faceva Houdini, solo che tu lo hai fatto senza rendertene conto, e ti ritrovi intrappolato. Nelle pagine del libro "Psicotrappole. Ov-



vero le sofferenze che ci costruiamo da soli: imparare a riconoscerle e a combatterle" puoi trovare le istruzioni per capire come si sono strutturati i tuoi disagi, come fare per star meglio per essere di nuovo consapevole dei tuoi meccanismi. Se hai innescato la tua "psicotrappola", qui troverai sempre la tua "psicosoluzione".

L'autore del volume è Giorgio Nardone, Psicologo e Psicoterapeuta, fondatore del Centro di Terapia Strategica (C.T.S.), deputato alla cura e alla ricerca dei disturbi mentali, e della Scuola di Terapia Strategica.

Autore: Giorgio Nardone

Editore: Ponte alle Grazie