



# Quando c'è la salute...

*letture & altri suggerimenti*

per una **buona forma**  
**fisica e mentale**

Biblioteca comunale di Fabrica di Roma ••• autunno 2004

## Per cominciare

**Anatomia umana.** Giunti, 1993  
(Atlanti scientifici Giunti ; 1)

**L'arte lunga : storia della medicina dall'antichità a oggi** / G. Cosmacini  
Laterza, 2001. (Economica Laterza ; 212)

**Fisiologia umana.** Giunti, 1993  
(Atlanti scientifici Giunti ; 2)

**Il medico di famiglia e il suo paziente**  
/ Monique Guerin. Il saggiaiore, 1996  
(Due punti ; 20)

**I miti della salute** / Pierre Bourget,  
Gerard Megret. Salani, c2001

**La nuova longevità** : le scoperte  
della medicina per prolungare e migliorare  
la nostra vita / Carlo Vergani.  
A. Mondadori, 1997. (Saggi)

## L'alimentazione

**Gli alimenti anticancro** / G. Bruttomes-  
so, D. Razzoli. Red, 2001  
(Biblioteca della salute)

**Alimentazione mediterranea,**  
G. Sangiorgi, A. Toti. Giunti, 1993  
(Noi tra scienza e natura)

**Alimenti super della salute** / N. Lania-  
do, G. Pietra. Red, 2001  
(L'altra medicina ; 220)

**Il cibo che protegge** : mangiare bene  
difendendosi dai tumori / Annie Hubert  
EDT, 1992. (L'arte della salute ; 9)

**Le combinazioni alimentari** / Gudrun  
Dalla Via. Red, 1996. (L'altra medicina ;  
71)

**Come raggiungere la zona** / Barry Sears  
Sperling paperback, 2001. (In forma per  
la vita ; 19)

**Il libro completo delle vitamine,**  
Prevention Magazine. Giunti, c1988  
(Noi tra scienza e natura)

**Mangiare per correre** : una dieta per lo  
sport / Eugenio Del Toma. Laterza, 2001.  
(I Robinson)

**La zona** : la nuova alimentazione / Barry  
Sears. Sperling & Kupfer, 2004  
(Guide benessere ; 172)

## Il corpo •• Il corpo

**Allergie** / Ellen Rothera. Red, 1997  
(L'altra medicina ; 174)

**Artrite e malattie reumatiche** / Michael  
T. Murray. Red, 1995. (Terapie naturali ; 4)

**Asma** / John Ayres. Tecniche nuove, 1999  
(Le guide della salute ; 2)

**Conoscere e dominare le allergie** / M.  
Zanardi. Red, 2001. (Biblioteca della salute)

**Cuore sano** / Richard Harkness  
Red, 2001. (Biblioteca della salute)

**Curarsi in casa.** A. Mondadori, 2000  
(Supermiti ; 21)

**Da bambino avevo un sogno** / Umberto  
Veronesi. A. Mondadori, 2002. (Saggi)

**Diabete e ipoglicemia** / M. T. Murray  
Red, 1995. (Terapie naturali ; 1)

**Disturbi della prostata** / David Kirk  
Tecniche nuove 1999. (Le guide della salute ; 7)

**Eemicrania e altre cefalee** / M. Wilkinson,  
A. MacGregor. Tecniche nuove, 1999.  
(Le guide della salute ; 5)

**Mal di schiena** / Malcom Jayson. Tecni-  
che nuove, 1999. (Le guide della salute ;  
3)

**Meteoropatie** / Umberto Solimene  
Red, 2002. (L'altra medicina)

**Osteoporosi** / Juliet Compston. Tecniche  
nuove, 2000. (Le guide della salute ; 10)

**Prevenire e curare il cancro con le medicine naturali** / Giuseppe Fariselli Red, 2003. (Vivere secondo natura ; 2)

**Si puo' guarire?** / Luigi Di Bella ; a cura di Bruno Vespa. A. Mondadori, 1998 (I libri di Bruno Vespa)

**Vedere.** Red, 1994. (CorpoMente ; 8)

**Vincere il dolore** / Paolo Cataldi Red, 2002. (L'altra medicina ; 232)

**Zilgri : come eliminare da soli i dolori dorsali** / H. Greissing, A. Zillo A. Mondadori, 1995. (Gli oscar. Guide ; 156)

## La mente ... La mente

**Anoressia e bulimia** / Julia Buckroyd A. Mondadori, 2000. (Gli oscar. Guide)

**Come cercare aiuto psicologico (e perche')** / Gabriele Lo Iacono. Erickson, c2001. (Collana di psicologia)

**Come vincere l'insonnia** / D. Davies A. Mondadori, 2000. (Gli oscar. Guide)

**Curare la mente** / Scott K. Veggeberg A. Mondadori, 1997. (Gli oscar. Saggi ; 528)

**La depressione** / Giovanni Jervis Il mulino, c2002. (Farsi un'idea ; 71)

**Disturbi psicosomatici** / G. Trombini, F. Baldoni. Il mulino, c2001. (Farsi un'idea ; 61)

**E liberaci dal male oscuro : che cos'e' la depressione e come se ne esce,** Serena Zoli. Longanesi, 1993 (Il cammeo ; 241)

**Fitness della mente** / L. C. Katz, M. Rubin. Red, 2002. (Economici di qualita' ; 17)

**Il libro del training autogeno** / Gisela Eberlein. Feltrinelli, 1992. (Universale economica Feltrinelli ; 996)

**I misteri del sonno** / Piero Angela. A. Mondadori, 1996. (Gli oscar. Saggi ; 492)

**Non c'e' notte che non veda il giorno** / Giorgio Nardone. Ponte alle grazie, 2003

**Non e' questione di buona volonta' :** vivere con i depressi / G. M. Bressa, J. Rossi Mason. Carocci, 2003. (Quality paperbacks ; 75)

**Psicofarmaci** / M. G. Manfredonia Il saggiatore, 1997. (Due punti ; 35)

**Lo stress** / Mario Farné. Il mulino, 1999 (Farsi un'idea ; 37)

**Sul lettino del terapeuta :** come valutare la propria analisi / Robert Langs Soleverde, 1992. (Biblioteca della salute ; 12)

## Terapie alternative

**Agopressione** / Maurizio Rosenberg Colorni. Red, 1996. (L'altra medicina ; 1)

**Agopuntura** / J. Schatz, C. Larre, E. Rochat de la Vallée. Giunti, c1987 (Noi tra scienza e natura)

**Ayurveda** / Karin Shutt. Red, c2003 (Terapie naturali ; 5)

**Conservarsi in salute** / Andrew Weil A. Mondadori, 1998. (Gli oscar. Salute e benessere)

**I fiori che guariscono l'anima** / E. Bach. TEA, 2003. (TEA pratica ; 198)

**Guida all'omeopatia** / Andrew Lockie Tecniche nuove, 2001. (Natura & salute)

**Guida alle medicine naturali.** Red, c1988.

**Iniziazione al Feng Shui :** l'armonia della casa che genera fortuna e prosperita' / Robert Hasinger. Edizioni mediterranee, 1999. (Iniziazione ; 25)

**Introduzione all'omeopatia** / Ruggero Dujany. Red, 2003. (L'altra medicina ; 245)

**L'ipnosi** / E. Lo Gullo, R. Mocchiari Kappa, 2003

**Massaggio zonale** / Clara Bianca Erede Red, 1993. (L'altra medicina ; 9)

**La medicina naturale :** guarire con le erbe / Vicki Pitman. A. Mondadori, 1998 (Gli oscar. Salute e benessere)

**Piccola terapia con i fiori di Bach,** Mechthild Scheffer. TEA, 2003. (TEA pratica ; 184)

**Reiki** / Judith Hilswicht. Red, c2003 (Terapie naturali ; 6)

**Shiatsu** / Klaus Metzner. Red, c2003 (Terapie naturali ; 2)

**La terapia dei colori** / Pauline Wills A. Mondadori, 1998. (Gli oscar. Salute e benessere)

**Tutta colpa della luna** / A. Brugnoli Red, 2003. (Vivere secondo natura ; 10)

## La salute della donna

**Alimentazione in gravidanza** / L. Nava Red, 2003. (Alimentazione naturale ; 1)

**Allattamento e svezzamento,** W. Sears, M. Sears. Red, 1995. (L'altra medicina ; 151)

**Le donne e il mal di testa** / Franco Mongini. Marsilio, 2001. (Gli specchi della memoria)

**Dopo il parto :** dalla parte della mamma, G. Cella, F. Zanchi. Fabbri, 2003. (Manuali)

**Fertilita' e concepimento** / Zita West. Fabbri, 2004. (Manuali Fabbri)

**Gin-ecologia** / Rina Nissim. Red, 1992 (L'altra medicina ; 43)

**Il grande libro della gravidanza** Fabbri, 2004. (Manuali Fabbri)

**La gravidanza :** domande & risposte, Istituto geografico De Agostini, 1998

**Malattie del seno** / M. Dixon, R. C. F. Leonard. Tecniche nuove, 2000 (Le guide della salute ; 12)

**Medicina prenatale** / Silvano Agosti Il saggiatore, 1997. (Due punti ; 50)

**Menopausa** / Michael T. Murray Red, 1996. (Terapie naturali ; 5)

**La procreazione assistita** / C. Flamigni Il mulino, c2002. (Farsi un'idea ; 72)

**La salute della donna** / Andrew Weil A. Mondadori, 1998. (Gli oscar. Salute e benessere)

**La salute sessuale della donna** / S. Kitzinger. Red, 1994. (L'altra medicina ; 139)

**La sindrome pre-mestruale** / Karen Evennett. TEA, 1998. (TEA. Salute ; 3)

## Risorse web

<http://salute.virgilio.it/home/index.html>  
Ottima ed ampia selezione di risorse web a cura di **virgilio.it**

<http://www.kwsalute.kataweb.it>  
Medicina e dintorni a cura di **kataweb.it** (Gruppo editoriale L'espresso)

<http://www.dica33.it/esperto>  
Un'equipe di specialisti risponde on-line a quesiti su medicina e salute - Ottimo servizio gratuito

<http://www.cittadinolex.kataweb.it>  
**Sanita'** - Le norme in materia sanitaria a cura di Kataweb.it

<http://www.omeoimo.it>  
Tutto sull'omeopatia a cura **dell'IMO - Istituto di medicina omeopatica**

<http://www.pediatria.it>  
Ottimo sito di informazioni pediatriche a cura della comunita' dei **Pediatrati italiani in Internet**

<http://www.duepiu.net>  
Rubriche ed approfondimenti sulla vita sessuale

<http://www.automedicazione.it>  
Suggerimenti ed informazioni per affrontare in modo responsabile le piccole patologie quotidiane