

Troppo Connessi?

Il sottotitolo del libro riporta: "Cellulari, smartphone, wifi, dispositivi elettrici. Le verità scientifiche sui pericoli delle radiazioni elettromagnetiche per la nostra salute".

Questo è un argomento che interessa chiunque, e in particolare i genitori, qui spiegato con stile scientifico e allo stesso tempo accessibile a tutti.

Chi non ha un telefonino? Comodo da portare, oggi ci segue dappertutto, in ogni momento della nostra vita, da quando ci svegliamo a quando andiamo a letto, incollato alle nostre orecchie e alle nostre dita. Ma

nel 2011 l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha denunciato che le radiazioni emesse dagli apparecchi elettromagnetici, come smartphone e cellulari, possono essere cancerogeni per l'uomo. E nella lista incriminata non tro-

viamo solo i telefonini ma tutto ciò che può essere attaccato a una presa: modem e wifi, PC, phon e perfino il microonde. Quando attacchiamo una spina alla presa, si crea un campo che emette onde elettromagnetiche. Che conseguenze hanno queste radiazioni sulla nostra salute? Come difendersi? Martin Blank, autore del libro ed esperto degli effetti sulla salute dei campi elettromagnetici da oltre trent'anni, chiarisce quali contromisure possiamo applicare nella vita di tutti i giorni, per difenderci dall'inquinamento elettromagnetico, proteggendo noi stessi e i nostri cari. Un occhio di riguardo è rivolto ai bambini, coloro che sono sottoposti a un rischio maggiore, a cui è dedicato un intero capitolo.

Autori: Martin Blank

Editore: Macro Edizioni

Invecchiare in salute e a casa

Nelle attività quotidiane l'uomo esprime le proprie capacità, il suo essere persona "attiva" e per l'anziano è fondamentale mantenersi in questo stato, agire in prima persona nel compiere le attività di tutti i giorni, legate alla cura della persona o della casa, ma anche al divertimento, agli interessi culturali, alla vita nel sociale e, non ultima, ad una sana alimentazione. Questo non è solo un agire per "tenersi in movimento", per non fermarsi, ma è indispensabile per mantenere, col passare degli anni, una condizione di benessere psico-fisico.

Il volume suddiviso in tre parti, riporta una serie di consigli teorici e pratici, semplicemente illustrati, che accompagnano la persona anziana nel percorso della presa di

coscienza che il proprio benessere dipende in gran parte da tre fattori: sicurezza domestica, attività sociale e sana alimentazione. Vengono suggerite soluzioni per l'organizzazione delle abitudini e degli ambienti della quotidianità che vanno dalla cucina alla lettura, dalla cura della persona alle attività di volontariato. Per rendere evidenti i tanti modi in cui l'invecchiamento possa risultare una risorsa per l'individuo e per la società nel suo complesso.

Autore: B. Asprea, G. Del Zanna, B. Petrucci

Editore: Tecniche Nuove Edizioni

Crescere con la Mindfulness

Il volume, il cui sottotitolo riporta "Guida per bambini (e adulti) sotto stress", si propone di aiutare i genitori a cogliere i segnali di Stress, a decodificarli e di dotarli di semplici pratiche di Mindfulness, opportunamente adattate per bambini di età compresa tra i 4 e i 12 anni, per restituire loro un po' di tempo e gioiosa vitalità. I bambini oggi sono più che mai coinvolti in una molteplicità di impegni e pressioni. Ma anche loro, alla fine, possono sentire il peso delle sfide della quotidianità. Come ci spiega l'autrice del libro, la Dott.ssa Maria Beatrice Toro, Psicologa e Psicoterapeuta, "Attraverso le pratiche di Mindfulness li possiamo guidare delicatamente a scoprire ciò che accade nel qui e ora, sottraendoli all'incessante bisogno di

esperienze eccitanti in cui a volte sembrano smarrirsi e dal quale, poi, possono diventare dipendenti". I benefici della formazione alla consapevolezza sono molti: meno paure, meno nervosismo, più attenzione, più intelligenza emotiva. Soprattutto, la pratica della Mindfulness consente di ridurre i livelli di Stress e prevenirne tutti i disagi e le somatizzazioni causati da un'infanzia piena di tensione. Il libro offre utili spunti con esercizi adatti alla loro età, attraverso i quali bambini e ragazzi possono sperimentare l'impagabile gusto di "essere", piuttosto che di "fare" e la Mindfulness può diventare un momento di qualità nella vita delle famiglie.

Autore: Maria Beatrice Toro

Editore: Le Comete Francoangeli

