



# BenEssere

La salute con l'anima 

mensile | anno XXXIV | n. 9 | settembre 2022 | € 2,90 (Italia) – [www.lasaluteconlanima.it](http://www.lasaluteconlanima.it)

**Cuore**  
Quei batteri  
minacciosi

**Vitamina D**  
I licheni artici  
ci sollevano

**In coppia**  
Il dolore cronico  
che mina l'amore

**Autismo**  
Una scoperta  
che può avvenire  
anche da adulti

**Centri  
di eccellenza**  
Azienda ospedaliera  
di Mantova

**Psicologia**  
A scuola  
dagli asini

**Ischia**  
Al Festival  
della vita

“

**Mia  
Canestrini**

«Ho imparato tanto  
dai miei amici  
lupi»

**TRE RICETTE  
GUSTOSE  
A BASE  
DI TOFU**

## Ormoni

Sono gli interruttori del nostro benessere:  
che cosa succede se si spengono?



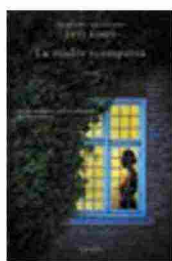


**Il rientro dalle ferie estive, con la ripresa delle attività quotidiane, è sempre un momento che mette alla prova. Con un buon libro, si può affrontare meglio! Anche per questo mese, allora, ecco le nostre proposte: saggi, romanzi, testi per bambini e tanto altro...**



## Romanzo

La forza dei segreti, il coraggio di superarli



Il passato è una fragile ragnatela di ricordi e di azioni che si ripetono di generazione in generazione. Una trappola che si può evitare, soltanto

trovando il coraggio di parlare. Perché i segreti hanno potere solo quando non hanno voce: hanno una storia lunga, con radici che si snodano per generazioni. Ma sono anche molto fragili, se si ha il coraggio di affrontarli.

- ▶ *La madre scomparsa*, di Emily Gunnis, Garzanti, 312 pagine, 19 euro.

## Cartoni

Un'eroina per sempre



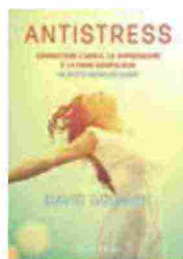
Chi l'ha incontrato lo sa: il personaggio di Lady Oscar è molto più di un cartone animato vintage; è un intero immaginario che cinquant'anni fa si è introdotto in modo dirompente nella cultura di massa, illuminando concetti percepiti, al tempo, in modo ancora

estremamente oscuro. Silvia Stucchi analizza in modo acuto fonti storiche, differenze fra *anime* e manga, caratterizzazione dei personaggi e delle loro relazioni, approfondendo anche il rapporto particolare che si crea fra l'idea narrativa originale e gli archetipi dell'Occidente.

- ▶ *Lady dal fiocco blu? Cinquant'anni con Oscar*, di Silvia Stucchi, Graphe.it, 156 pagine con illustrazioni in bianco e nero, 13,50 euro.

## Psicologia

Eliminare stress e depressione



Il dottor Gourion, psichiatra, ha sviluppato un metodo per insegnare, passo dopo passo, a disattivare i meccanismi

che generano stress e ad allenare la mente a regolarlo. In sette sedute indica come spegnere i vortici di pensieri negativi e le dolorose elucubrazioni che rovinano la vita. Il libro contiene anche quattro protocolli personalizzati per prevenire le conseguenze psicologiche più frequenti dello stress cronico: attacchi di depressione, ansia, manie e fame compulsiva.

- ▶ *Antistress. Combattere l'ansia, la depressione e la fame compulsiva in sette semplici passi*, di David Gourion, Sperling & Kupfer, 272 pagine, 17,90 euro.

## In evidenza



**Spiritualità**  
Il senso del male e come superarlo



Come è possibile che un Dio buono e potente permetta il male? Quali strategie di resistenza sono praticabili da un credente? Questo libro ripensa le tradizionali soluzioni e abbozza una linea di ricerca, smaschera gli idoli di potenza e ci offre un'icona vulnerata, fragile, di Dio. La croce dà motivi di scandalo e il cristianesimo annuncia una via di redenzione, ma impegna a una risposta: aver cura di Dio.

- ▶ *Aver cura di Dio - Un'etica per resistere al male*, di Paolo Marino Cattorini, Edizioni San Paolo, 313 pagine, 22 euro.