

## L'ISCRIZIONE ALLA BIBLIOTECA

è gratuita, aperta anche ai non residenti. Non ci sono limiti di età, né alcuna altra condizione.

È sufficiente avere con sé un documento di identità e il codice fiscale.

## IN BIBLIOTECA PUOI

consultare e prendere in prestito libri di narrativa e saggistica, film, documentari, cd musicali, giornali, riviste, fonti di storia locale, e-book, audiolibri, video musicali, guide turistiche, fumetti, libri di cucina, banche dati e molto altro ancora. Puoi richiedere materiali anche dalle altre sei biblioteche del Sistema Nord-est Milano.

## I SERVIZI DELLA BIBLIOTECA

sono gratuiti, ad eccezione dell'utilizzo delle postazioni internet, le stampe e le fotocopie, per i quali è prevista una piccola tariffa.

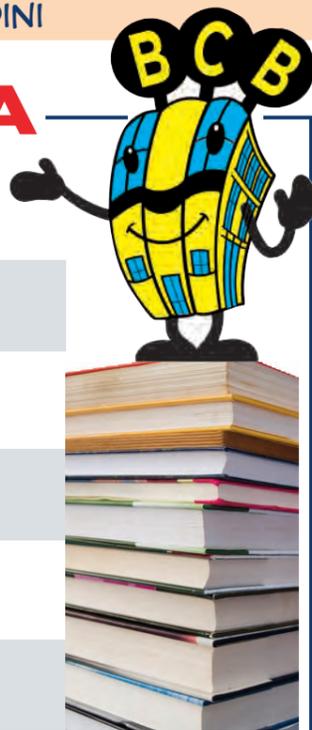
## I BIBLIOTECARI

sono a disposizione di tutti gli utenti, per informazioni, ricerche, suggerimenti e consigli.

BIBLIOTECA: LA SECONDA CASA DI TUTTI I CITTADINI

## ORARI DI APERTURA

LUNEDÌ	9 - 12.30	CHIUSA
MARTEDÌ	9 - 12.30	14 - 19
MERCOLEDÌ	9 - 12.30	14 - 19
GIOVEDÌ	CHIUSA	14 - 19
VENERDÌ	9 - 12.30	14 - 19
SABATO	9 - 12.30	14 - 18



**Biblioteca Civica, via Italia 27 - 20861 BRUGHERIO (MB)**

tel. 039.2893.401 • e-mail: [biblioteca@comune.brugherio.mb.it](mailto:biblioteca@comune.brugherio.mb.it)

CATALOGO ON-LINE: [www.biblioclick.it](http://www.biblioclick.it)

## LA BIBLIOTECA CON L'UTE



BIBLIOTECA  
CIVICA  
BRUGHERIO

## LE BIBLIOGRAFIE

aprile 2013



Università per Tutte le Età  
BRUGHERIO

FEBBRAIO 2013

## Curarsi in modo naturale

SCAFFALE  
MD



Nella biblioteca di Brugherio gli  **scaffali tematici**  al piano terra sono dedicati ad argomenti di interesse generale: fra questi la medicina, perché la salute è un bene che riguarda tutti. Più informazione significa maggior

consapevolezza, con ricadute anche sulla salute di ciascuno. Al momento nello scaffale **MD** ci sono **619 libri**, divisi in QUATTRO SEZIONI.

**1. MEDICINA TRADIZIONALE:** il campo è vastissimo e la biblioteca cerca di offrire in questa sezione una panoramica il più possibile esaustiva, ma nello stesso tempo di chiara comprensione, di tutti gli aspetti che compongono la psiche e il corpo umano. Si trovano dizionari dei sintomi, libri su come leggere gli esiti degli esami, testi su come affrontare la depressione, sul mal di schiena, l'insonnia e le allergie...

**2. SALUTE DELLA DONNA:** libri che colgono la salute della donna nelle varie fasi della vita, dall'adolescenza alla maternità, fino alla menopausa.

**3. ALIMENTAZIONE:** ogni anno viene alla ribalta una nuova dieta (Montignac, Dukan, Mozzi...). La biblioteca acquista i libri che illustrano le varie proposte e, se ci sono, quelli che ne mettono in rilievo gli aspetti critici, in modo da dare la possibilità di approfondire l'argomento a 360 gradi.

**4. MEDICINA ALTERNATIVA:** anche qui il panorama è variegato, si va dalla medicina cinese alla riflessiologia, dallo shiatsu alla naturopatia, all'omeopatia.



## ALCUNI TITOLI

**Cento rimedi contro l'insonnia**  
di *Mariane Kohler, Jean Chapelle*  
Rizzoli, 2004

**Curarsi con le erbe e piante**  
Demetra, c2010

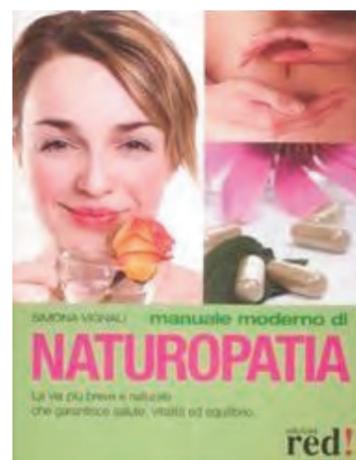
**I rimedi naturali del medico di famiglia**  
consigli e terapie per le malattie più diffuse  
di *Vincenzo Ercole Valesi*  
Macro, 2011

**La medicina celtica**  
di *Marc Questin*  
Xenia, 1997

**Manuale moderno di naturopatia**  
di *Simona Vignali*  
Red, 2009

**La terapia spontanea con i fiori di Bach**  
di *Mechthild Scheffer*  
TEA, 2006

**Enciclopedia dei fiori di Bach**  
di *Fiorella Coccolo, Marilena Zanardi*  
Riza, 2004



**Guida all'omeopatia per la famiglia**  
di *Alain Horvilleur*  
Tecniche nuove, 2005

**Dizionario pratico di omeopatia per la famiglia**  
Riza, 2007

**Storia della omeopatia in Italia**  
storia antica di una terapia moderna  
di *Alberto Lodispoto*  
Edizioni Mediterranee, 1988



**Miele, polline, propoli e pappa reale**  
proprietà e virtù dei prodotti dell'alveare e l'apiterapia  
di *Walter Pedrotti*  
Demetra, 2002

**Rimedi alternativi per guarire dalle allergie**  
di *Barbara Rowlands; consulente dottor Alan Watkins*  
Armenia, 2001

**La farmacia della nonna**  
rimedi tradizionali e preziose ricette per una salute naturale  
di *Luca Sardella, Janira Majello;*  
a cura di *Gontzal Mendibil, Txumari Alfaro*  
Lyra libri, 1999

**Delicate e salutari tisane**  
rimedi naturali per la salute  
Demetra, 1997

