



TRANSFORMAR EL CEREBRO

EL PLACEBO ERES TÚ
JOE DISPENZA
ED. URANO • BARCELONA
2014 • 382 PÁG. • 19 €

Joe Dispenza ganó fama con su aparición en la película *¿Y tú qué sabes?*, donde una serie de terapeutas y científicos reflexionan sobre la capacidad del pensamiento para crear la realidad. En esa línea, en su último libro Dispenza enseña a reprogramar el cerebro para que desarrolle toda su capacidad a fin de promover la curación y el bienestar. Se trata de emular el efecto placebo, por el que pastillas sin principios activos producen efectos beneficiosos. Tras explicar las bases científicas del poder del cerebro, incluye meditaciones guiadas que incrementan su coherencia y pueden convertirlo en un médico interior.



LO QUE EL CUERPO NECESITA

MACROBIÓTICA
FRANCISCO VARATOJO
ED. LA ESFERA DE LOS LIBROS
MADRID 2014 • 314 PÁG. • 19 €

Francisco Varatojo, alumno de Michio Kushi, es actualmente uno de los principales divulgadores internacionales de la dieta macrobiótica

–basada en los cereales integrales y en las propiedades *yin* o *yang* de los alimentos– desde el Instituto Macrobiótico de Portugal. En este excelente libro enseña a interpretar los mensajes del cuerpo que se manifiestan, por ejemplo, en el funcionamiento intestinal o en el aspecto de la piel, para elegir los alimentos adecuados. Además aconseja sobre técnicas de respiración, ejercicios físicos y actitudes positivas que promueven la salud general y el buen humor.

PONER LAS MANOS EN LA MASA

GUÍA PARA ELABORAR PAN
IDRIS CRUZ Y ÀNNIA MONREAL
ED. GEOPLANETA • BARCELONA
2014 • 146 PÁG. • 9,95 €

Este manual hará las delicias de los *panarras*, esa nueva tribu que adora el pan, arruga el gesto ante las insulsas barras comerciales y se atreve a amasar en casa. El panadero Idris Cruz y la periodista Ànnia Monreal les ofrecen más de 30 recetas, explicadas de forma clara, paso a paso y con fotos. Se abordan desde los conceptos básicos para los principiantes hasta consejos para los más duchos en el arte de la panadería. Predominan la levadura madre y las recetas tradicionales de España, y se incluyen 14 recetas a cargo de una selección de artesanos del pan (incluye además cupones de regalo o descuento en las panaderías de estos expertos colaboradores).



HUERTO SANO Y ECOLÓGICO

PLAGAS Y ENFERMEDADES EN HORTALIZAS Y FRUTALES ECOLÓGICOS
X. FONTANET Y A. VILA
ED. FERTILIDAD DE LA TIERRA • ESTELLA 2014
334 PÁG. • 23,50 €

Cultivar sin utilizar venenos químicos es todo un arte, pues las hortalizas y las frutas suponen una gran tentación para múltiples insectos y microorganismos. Este magnífico libro a color recién editado aborda esa cuestión con una profundidad y una riqueza de detalles nunca vista hasta hoy. Sus autores explican, planta por planta y plaga a plaga, todo lo que puede hacerse tanto a la hora de prevenir como de curar. La obra es muy didáctica y ofrece también innumerables consejos para mejorar las técnicas de cultivo en cada especie vegetal.

GUÍAS ESENCIALES

- MEDITACIÓN
- PILATES
- REIKI
- RESPIRACIÓN CONSCIENTE

ALEJANDRA VIDAL
ED. NOW BOOKS • BARCELONA
2014 • 60 PÁG. Y UN CD DE 30 MINUTOS • 18 € CADA UNO

Estas guías esenciales, obra de la coach y profesora de yoga Alejandra Vidal, cubren con creces su cometido e invitan a la práctica de distintas técnicas para ganar bienestar. Están concebidas para realizar en casa una «primera sesión de...» y lo hacen mediante instrucciones sencillas, breves y eficaces. Las ilustraciones de Tània Lendínez contribuyen al diseño elegante de los libros, que vienen acompañados de un disco con 30 minutos de música idónea para cada técnica. Todo lo necesario para empezar inmediatamente y sentir los beneficios en pocos días.



VIAJAR CON LA COCINA

MIS RECETAS MADE IN: INDIA
LONELY PLANET
ED. GEOPLANETA • BARCELONA 2014
72 PÁG. • 8,95 € CADA UNO

La cocina india tiene muchos admiradores –no solo entre los vegetarianos– que agradecen la intensidad de sus sabores. Lonely Planet, la editorial de guías viajeras creada en los años 70, lanza una colección («Mis recetas made in») destinada a explicar los platos y tentempiés más emblemáticos que suelen degustar los viajeros. **Tailandia, Marruecos y Nueva York** acompañan a la India en el estreno de la colección. Cada libro, pequeño y con tapa dura, incluye 30 recetas sencillas acompañadas de fotografías impecables.

HERMOSA SELECCIÓN MUSICAL



ORIENTAL BLUES
VARIOS ARTISTAS
NETWORK MEDIEN

Tras años sin presentar novedades, regresa el sello alemán que nos deleitó durante años con sus cuidadas ediciones. Lo hace con una antología de canciones

que nos llevan de los bazares de Estambul a los oasis de Túnez, pasando por las montañas del Cáucaso o un colorido barrio de París. Más allá del concepto que sugiere el título, el repertorio seleccionado es de gran belleza y profundidad emocional. Y lo firman nombres como Natacha Atlas, Orchestre National de Barbès o Burhan Öçal, y propuestas desconocidas de gran interés, como Innes Mezel, Sevda o Amine & Hamza. // Jordi Urpí

Webs y blogs que pueden ser de interés

www.thenatureofcities.com

Un gran foro colectivo a nivel mundial sobre los ecosistemas de las ciudades, que parecen el hábitat del ser humano en el siglo XXI, y su relación con la resiliencia, la sostenibilidad y la habitabilidad. La web contiene un blog, mesas redondas y encuentros con más de 120 expertos de todo el mundo apasionados de la naturaleza urbana y la importancia de un diseño habitable en las ciudades. En inglés.



ecogallego.blogspot.com.es

José Luis Gallego, un naturalista y periodista ambiental con una dilatada trayectoria, ofrece un blog muy ameno y completo para los amigos de la naturaleza que además se esmeran en protegerla.

lachanson.blogspot.com.es

El blog ideal para los seguidores de Brassens, Moustaki y compañía. Todas las canciones de todos los cantautores franceses, con excelentes traducciones y enlaces a vídeos de cada tema si los hay.



! Para recuperar la energía, optimice el funcionamiento de su hígado !

Supramineral DESMODIUM



Asocia Desmodium adscendens salvaje con oligoelementos de origen marino y arcilloso.

- El desmodium favorece el funcionamiento hepático y tiene un efecto positivo en caso de terreno alérgico.
- Los oligoelementos son indispensables para las reacciones enzimáticas de « detox » hepática.
- El selenio protege las células frente al stress oxidativo.

Bote de 250 ml.

SIN ALCOHOL
SIN AZÚCAR
SIN EDULCORANTE
SIN SABORES ARTIFICIALES

Effect of Desmodium adscendens fraction 3 on contractions of respiratory smooth muscle. Addy ME et al. J Ethnopharmacol. 1990 Jul;29(3):325-35. • Immunotoxic profile of Desmodium adscendens L. Aqueous Extract in Mice. Rammal H and al. ADV. Biore. Vol 2 [1] June 2011. • http://ftp.scd.univ-metz.fr/pub/Theses/2010/Muanda_Francois_Nami5M21011.pdf • Les oligoéléments en médecine et biologie. Philippe Chappuis. Ed. Lavoisier. 1991.

Más info en el 943 459 102
o en www.nutergia.es

LABORATORIOS NUTERGIA
La Nutrición Celular Activa