



## INMUNIDAD EN EQUILIBRIO

### LAS ENFERMEDADES AUTOINMUNES

ROSA GUERRERO • RBA INTEGRAL • 202 PÁG. • 15 €

Las enfermedades autoinmunes se han triplicado en las últimas décadas. Nuestra colaboradora Rosa Guerrero te ofrece las claves para prevenirlas y tratarlas a través de la nutrición y las plantas.



## BUENO O MALO, ¿QUIÉN SABE?

### NO PONGAS UN PUNTO DONDE DIOS PUSO UNA COMA

SHIVA RYU • ED. DIANA • 264 PÁG. • 15,95 €

Las historias poéticas de Shiva Ryu son una fuente de sabiduría que nos reconcilia con la vida, incluso con los aspectos menos agradables.

## UN ALIVIO PARA EL DOLOR

### DMSO

AMANDA VOLLMER SIRIO • 252 PÁG. 12,95 €



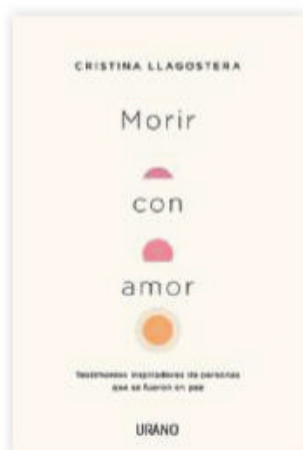
Este libro es una manual en el que se encuentran instrucciones sencillas para aliviar el dolor con dimetilsulfóxido (DMSO), una sustancia natural que procede de la madera. Su aplicación tópica estimula una amplia gama de efectos analgésicos, útiles, por ejemplo, para tratar la artrosis o las lesiones musculares. Esta guía ayuda a comprender cómo actúa el DMSO, por qué es efectivo, y de qué manera se puede sacar partido a sus propiedades para tratar malestares, dolores y enfermedades de un modo sencillo y respetuoso con el cuerpo. El libro presenta los datos más recientes avalados por la ciencia para aprovechar los beneficios que puede ofrecer el dimetilsulfóxido.

## LA MUERTE TIENE DIMENSIONES PROFUNDAS Y ABIERTAS

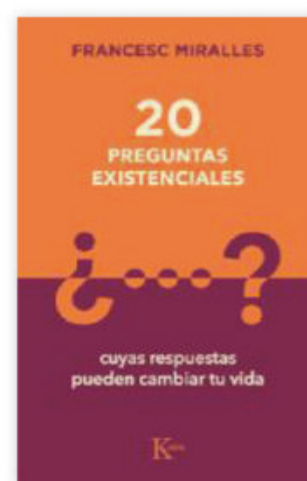
### MORIR CON AMOR

CRISTINA LLAGOSTERA • URANO • 312 PÁG. • 18 €

¿Es posible vivir con sentido el tránsito final? ¿Cómo afrontar una enfermedad terminal? La muerte llega siempre acompañada de dolor, pero en ocasiones es posible completar la vida desde la conciencia. Con



el propósito de ofrecer guía y consuelo a las personas que se encuentran en este proceso, Cristina Llagostera, psicóloga especialista en cuidados paliativos y pionera en nuestro país en el acompañamiento al morir, explora diez temas existenciales que aportan una dimensión más abierta y profunda de la muerte.



## RESPUESTAS QUE CAMBIAN LA VIDA

### 20 PREGUNTAS EXISTENCIALES

FRANCESC MIRALLES KAIRÓS • 192 PÁG. • 15,20 €

Miralles ha escrito el libro que hubiera deseado tener –fresco, divertido y documentado– en sus crisis existenciales. Sus respuestas y reflexiones abren nuevas ventanas al arte de vivir.



## UN YOGA COMPLETO

### YOGA PARA MI BIENESTAR

XUAN-LAN • GRIJALBO 256 PÁG. • 19,90 €

Xuan-Lan propone un camino holístico en la práctica del yoga que te ayudará a definir los elementos que necesitas para lograr el bienestar e integrarlos en tu día a día.