

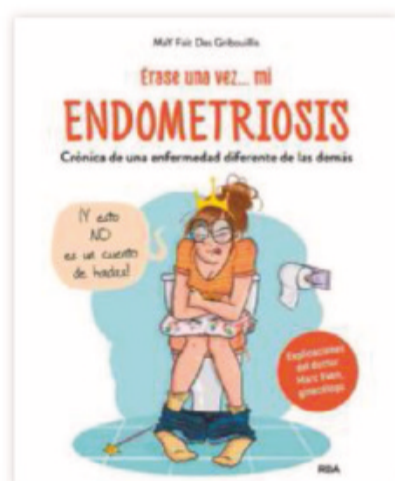


DESCANSAR  
MUCHO MEJOR

**OSO, LEÓN, LOBO**

OLIVIA AREZZOLO • RBA  
272 PÁG. • 18 €

Por tus horarios de sueño, ¿eres un oso, un león o un lobo? Descubre cuál es tu tipología y consigue conciliar el sueño, dormir toda la noche sin interrupciones, despertarte descansado y reducir el estrés que soportas.



VIVIR CON LA  
ENDOMETRIOSIS

**ÉRASE UNA VEZ MI  
ENDOMETRIOSIS**

MAY FAIT DES GRIBOUILLIS  
RBA • 192 PÁG. • 17,10 €

Las mujeres con endometriosis a menudo peregrinan de un médico a otro y no consiguen aliviar los síntomas. La autora, que lo sabe por experiencia, ofrece buenos consejos.

EL CBD  
COMO  
MEDICINA

**EL CANNABIS  
MEDICINAL**

JOSEP L. BERDONCES  
INTEGRAL • 192 PÁG.  
18 €



El cáñamo o marihuana (*Cannabis sativa*) es una planta polémica. Tendemos a asociarla únicamente al comercio ilegal de las variedades que contienen niveles elevados de sustancias psicotrópicas. Sin embargo, las últimas investigaciones están descubriendo en ella la presencia de otros cannabinoides, como el CBD (cannabidiol) cuyas aplicaciones médicas, especialmente las antiinflamatorias, estimulantes del sistema inmunitario y neuroprotectoras, se revelan muy interesantes. Escrito con todo rigor por el doctor Josep Lluís Berdonces, colaborador de *Cuerpomenta*, este libro aborda las propiedades y usos del CBD, un producto medicinal que ha llegado para quedarse.

DIALOGAR PARA RESOLVER  
PACÍFICAMENTE LOS CONFLICTOS

**VIVIR LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA**

MARSHALL B. ROSENBERG • SIRIO • 280 PÁG. • 13,50 €

Estás a punto de tener una reunión desagradable con tu jefe o te has peleado con tu pareja. Sabes que el paso que des a continuación influirá mucho en tus relaciones con esas personas. Todos nos vemos en situaciones parecidas y, por desgracia, solemos caer en patrones de conducta enraizados en la ira y la frustración. Pero hay otra opción: practicar la comunicación no violenta, **una alternativa que permite transformar las relaciones y la manera de vivir**, contribuyendo a un mundo más justo.



HACIA LA VIDA  
QUE DESEAS

**MANIFESTAR**

ROXIE NAFOUSI • URANO  
192 PÁG. • 16,15 €

Si crees en ti mismo y no tienes miedo, envidia ni dudas, el Universo va a conspirar para que seas feliz. La manifestación de Roxie Nafousi es una nueva presentación de las «leyes» de la abundancia y la atracción.



DESPERTAR LA  
CONCIENCIA

**MEDITACIÓN VEDANTA**

DAVID FRAWLEY • KOAN  
206 PÁG. • 16,90 €

El vedanta es la enseñanza espiritual más antigua de la India y sigue siendo actual: la meditación vedanta ayuda a comprender la naturaleza de nuestros pensamientos, emociones y percepciones.