

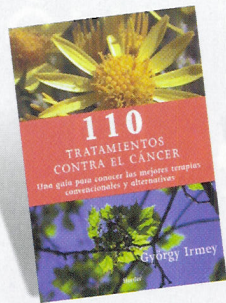
**¡DESCONTRÓLATE!**  
REFLEXIONES PARA LOS QUE CONTROLAN DEMASIADO  
Guix, Xavier  
Granica  
170 pág. • 12,00 € 111209  
Querer controlar nuestras cosas es normal. Pero ¿qué ocurre cuando se trata de nosotros? ¿Qué ocurre cuando se trata de la vida? Las cosas se pueden controlar más o menos, pero ¿se puede hacer lo mismo con las personas? ¿Con el tiempo? ¿Con el futuro? ¿Con el amor? Algunas personas creen que sí, necesitan controlarlo todo. Su vida se construye sobre el control, aunque en realidad viven bajo el miedo. Un miedo que les arruina la vida y, de paso, la de los demás. Miedo y control son uno. Este libro analiza cómo se conjuga el miedo con la necesidad de controlar.



**¡REVITALÍZATE!**  
LAS MEJORES RECETAS DE LA COCINA ENERGÉTICA  
Pérez-Calvo Soler, Jorge  
Rba - Integral  
260 pág. • 24,00 € 111332  
Si has sospechado alguna vez que, como reza la voz popular, somos lo que comemos, éste es el libro que buscabas. Jorge Pérez-Calvo Soler, médico especialista en dieto-terapia, nos enseña cómo cada alimento que ingerimos posee una energía y unas propiedades muy específicas que, combinadas con sabiduría, pueden restaurar no sólo nuestra salud física, sino también nuestro ánimo y nuestro intelecto. Migrañas, tristeza, mala circulación, falta de concentración, somnolencia o apatía: todo puede ser tratado en la cocina. Incluye además un completo recetario ilustrado.



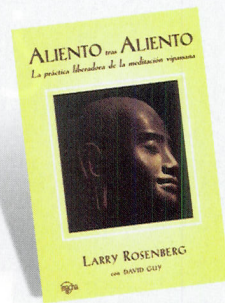
**¿NACER POR CESÁREA?**  
O., Ibón-Lebrero Martínez, E.  
Granica  
205 pág. • 12,00 € 111422  
La cesárea es un invento maravilloso para sacar algunos bebés con problemas, pero es trágico que se convierta en una forma habitual de nacimiento. En algunos países se ha producido, en los últimos años, un alarmante incremento de los partos por cesárea. A un punto tal que para muchos constituye la forma más natural de nacer. Sin embargo, esta «cultura» tan extendida no tiene en cuenta las consecuencias no sólo físicas sino también psíquicas, tanto para la madre como para el hijo. Contra esta tendencia, este libro intenta devolver a la mujer la confianza en su cuerpo y ayudar a recuperar la dignidad del nacimiento del ser humano.



**110 TRATAMIENTOS CONTRA EL CÁNCER**  
Irme, György  
Herder  
193 pág. • 19,80 € 111377  
Pocos diagnósticos suscitan en el paciente tanto temor como el de un cáncer. A veces, sin embargo, las personas afectadas ignoran al principio que hoy existe un amplio abanico de posibilidades para tratar esta enfermedad y que muchos pacientes que la padecen pueden curarse definitivamente. Clave en el trato con la enfermedad es comprender que el tratamiento debe contemplar a la persona como una unidad de cuerpo, mente y alma, y que es necesario confiar en las fuerzas autocurativas del organismo. También es fundamental que el paciente conozca cuáles son los métodos curativos a su alcance para poder decidir.



**8 MINUTOS POR LA MAÑANA PARA REDUCIR CADERAS Y MUSLOS**  
Cruise, Jorge  
Tutor  
207 pág. • 15,00 € 111172  
¿Eres de esas personas que lo pasan mal tratando de eliminar la grasa y la celulitis de las caderas y los muslos? Ahora, seas o no nueva en el plan de control de peso de Jorge Cruise, «8 minutos por la mañana para reducir caderas y muslos» te ayudará a perder hasta 10 centímetros en menos de 4 semanas: garantizado, el secreto del autor es generar a través de ejercicios una nueva musculatura que acelera el metabolismo, quemando así calorías durante todo el día que harán perder centímetros en tus caderas y muslos.



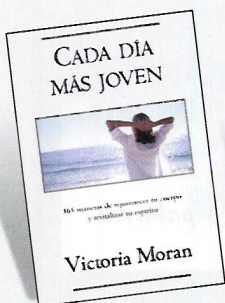
**ALIENTO TRÁS ALIENTO**  
Rosenberg, Larry  
Imagina  
287 pág. • 20,00 € 111477  
La liberación del sufrimiento no sólo es posible, sino que el medio para alcanzarla está a nuestro alcance. Éstas son las siempre buenas nuevas desde hace ya 2.500 años, contenidas en el Anapanasati Sutra, las enseñanzas de Buda sobre el cultivo de la tranquilidad y la profunda visión interior a través de la plena conciencia de la respiración. En este libro, Larry Rosenberg da nueva vida a este atemporal método de meditación. Haciendo uso de su comprensión lograda a lo largo de muchos años de práctica y enseñanza, consigue que los practicantes modernos entiendan fácilmente las técnicas.



**BELLEZA Y COSMÉTICA NATURAL**  
Ruíz, Amelia  
Océano  
307 pág. • 21,90 € 111268  
Hacemos dieta, vamos al gimnasio, compramos cremas, mascarillas, perfumes... Pero muchas veces nos olvidamos de nuestro principal y más sano aliado: la naturaleza. Este libro quiere enseñarte a aprovechar las múltiples posibilidades del medio natural (hierbas, frutos, esencias, plantas, flores e incluso alimentos frescos) para elaborar tus propios tratamientos de belleza, cosméticos caseros y productos para el cuidado integral de tu cutis, cuerpo y cabello. A lo largo del libro encontrarás consejos para alimentar tu belleza por dentro y por fuera así como tablas de ejercicios para mantenerte en buena línea.



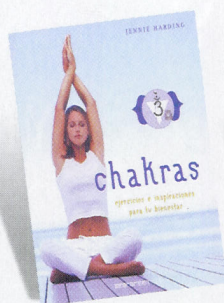
**BUDA. EL PRÍNCIPE DE LA LUZ**  
Calle, Ramiro  
Sirio  
300 pág. • 10,95 € 111204  
¿Qué experiencias, principios, ideas y secretos del príncipe Siddharta, más conocido como Buda, lo convierten en el más grande e inimitable maestro mundial? ¿Como transcurrió su adolescencia, su juventud y su madurez? ¿Como afrontó la renuncia y el dolor hasta llegar a alcanzar el verdadero sosiego definitivo? ¿Cuáles son sus métodos de auto-conocimiento, válidos para cualquier persona con deseos de búsqueda, cualquiera que sean sus creencias espirituales? ¿Cuál es el sendero que Buda propone para llegar a abrir el corazón, clarificar la inteligencia y poder desterrar para siempre el sufrimiento?



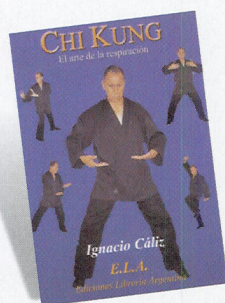
**CADA DÍA MÁS JOVEN**  
Moran, Victoria  
Javier Vergara  
471 pág. • 18,50 € 111119  
¿No sería estupendo disfrutar de la vida en todas las edades y etapas, apreciar cada paso del camino y ser tan vitales que, pese a sentirnos orgullosas de nuestra edad, los demás nos consideraran unos cuantos años más jóvenes? Este estado de satisfacción personal es la promesa de este libro, un programa anual para rejuvenecer con resultados inmediatos, que puedes empezar cualquier día del año. La autora no supo qué hacer cuando la madurez parecía cambiarlo todo en su vida, desde su aspecto físico hasta su presencia en la sociedad. Entonces emprendió un camino de cuatro años en el que se planteó y respondió con éxito a diversas preguntas.



**CAMBIA TU MENTE Y TU VIDA CAMBIARÁ**  
Casey, Karen  
Uranio  
156 pág. • 9,75 € 111385  
Sólo doce pasos te separan de tu nueva vida. Los doce pasos que la escritora Karen Casey te propone recorrer. Basados en doce principios sencillos pero profundamente iluminadores, como dejar de juzgar a los demás o no depender de opiniones ajenas, cada capítulo incluye importantes revelaciones para ser meditadas y estrategias concretas para modificar tus conductas. Pequeños cambios que supondrán una enorme diferencia: poco a poco, dejarás de culpar de tu insatisfacción a las circunstancias externas y descubrirás que tu vida solo te pertenece a ti; tú posees las herramientas necesarias para abrir tu corazón y cambiar tu vida.



**CHAKRAS. EJERCICIOS E INSPIRACIONES PARA TU BIENESTAR**  
Harding, Jennie  
Taschen  
128 pág. • 5,00 € 111304  
Descubre los secretos milenarios del sistema de chakras, la base esencial de la tradición del yoga. Escoge los aspectos de la terapia de chakras que mejor se adapten a ti, y aprende a aportar esta fuente de energía vital a tu vida diaria. Este libro te enseña a vivir mejor para conseguir salud, armonía y felicidad. Este sistema milenario te permite reforzar los centros energéticos de tu cuerpo. La autora revela la importancia de los chakras y te muestra los puntos del cuerpo donde se encuentran. Descubre cómo trabajar con estos centros energéticos para optimizar el flujo de energía interna.



**CHI KUNG. EL ARTE DE LA RESPIRACIÓN**  
Caliz, Ignacio  
Ela  
117 pág. • 12,00 € 111108  
El Chi Kung es un arte milenario practicado de generación en generación en China. Utilizado como terapia y también como preparación física para fortalecer el cuerpo interior y físicamente. Creo que este libro puede ayudar de manera clara y sencilla a mucha gente que lo necesite y que sin hacer grandes ejercicios y no tener mucho tiempo para su estudio, podrán encontrarse resultados inmediatos. Con uno solo de estos ejercicios que practiquéis todos los días, podréis tener resultados a corto plazo. Practicar un rato al día, dedicados 10 minutos y veréis como al cabo de tres meses, empezáis a sentir cosas que estaban dormidas en vosotros.