

SIETE PASOS HACIA LA SABIDURÍA. Un camino hacia la plenitud
Mónica Esgueva. Ed. Urano. 216 pág.

Esta pionera en la introducción del mindfulness en las organizaciones en España, nos trae una guía que permite incorporar la riqueza de las prácticas espirituales orientales e iniciar una vida más iluminada y con mayor conciencia. La autora, que ha impartido numerosos talleres y ha sido guía en retiros de meditación, trata en esta obra temas cruciales para la comprensión y la transformación personal. Presenta las claves fundamentales para comprender y liderar esa transformación personal con un objetivo claro: ayudara los lectores a identificar dónde se encuentran en el camino la espiritualidad y poder continuar avanzando hacia la plenitud vital.



EL PODER DE SANACIÓN DE LA GLÁNDULA PINEAL
Crystal Fenton. Ed. Obelisco. 176 pág.

La glándula pineal es una glándula del tamaño de un guisante situada en el centro del cerebro que está estrechamente relacionada con el chakra del tercer ojo. Pequeña pero poderosa, juega un papel muy importante en la salud espiritual y física, desde la liberación de melatonina hasta la vinculación de la conciencia con el mundo metafísico. El libro contiene ejercicios paso a paso para activar sus saludables beneficios, y también: - Ojo interior intuitivo - Sanación con cristales - Meditación - Grounding... Para dominar la función de la glándula pineal y mejorar tu sueño, potenciar tu estado de ánimo, promover un rendimiento máximo y, en última instancia, expandir tu conciencia.



COCINA JAPONESA VEGETARIANA
Stevan Paul. Ed. Grijalbo. 224 pág., color

La mejor cocina japonesa verde en 80 recetas fáciles, sabrosas y ligeras. - 80 recetas japonesas verdes: ramen, miso, sushi, parilla yakitori, dulces... - El libro está dividido en 6 grandes apartados: 1. Aperitivos, ensaladas, entrantes. 2. Sushi y platos de arroz. 3. Ramen, caldos, sopas, guisos. 4. Donburi y boles. 5. A la sartén y a la parrilla. 6. Postres. - Incluye un capítulo con los ingredientes imprescindibles que no deben faltar en la despensa, así como sus alternativas caseras. - Un apéndice con recetas para preparar potenciadores de sabor como el Yaki tare o la Salsa Teriyaki. ¡Disfruta de la mejor cocina japonesa!



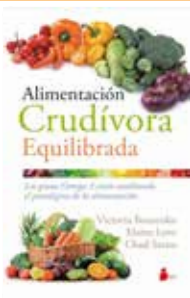
EL ENGAÑO DEL COLESTEROL
Antonia Jover García. Ed. Grijalbo. 160 pág.

El colesterol es una molécula indispensable para la vida, para la integridad estructural de nuestras membranas celulares y que, además, interviene en multitud de procesos de nuestro organismo y ayuda a nuestro crecimiento y desarrollo. ¿Por qué, entonces, insistimos en demonizar una molécula tan esencial para la vida? En este libro, Juan Bola expone multitud de estudios y datos para acabar con las falsas creencias que rodean al colesterol, y explica cuáles son las verdaderas causas de las enfermedades cardiovasculares y cómo podemos minimizar su riesgo. (Reportaje en el próximo núm. 544).



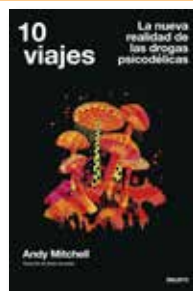
ALIMENTACIÓN CRUDÍVORA EQUILIBRADA
Victoria Boutenko y otras. Ed. Sirio. 155 pág.

Tanto Victoria Boutenko como Elaina Love y Chad Sarno son tres reconocidas líderes del movimiento crudívoro en EE.UU. Las tres siguieron y promovieron durante décadas dicha dieta. Y cada una, de manera independiente llegó al mismo descubrimiento: no siempre una dieta totalmente crudívora es la mejor. Se dieron cuenta del impacto de las grasas omega-6 (nueces y frutos secos). Diversos estudios científicos muestran que cuando dichos aceites se consumen en exceso sin equilibrarlos con omega-3 pueden propiciar obesidad e inflamación crónica. El libro incluye más de cien recetas, tanto crudívoras como con alimentos hervidos y al vapor, así como numerosos aperitivos y postres.



10 VIAJES. La nueva realidad de las drogas psicodélicas
Andy Mitchell. Ed. Deusto. 380 pág.

Un libro esclarecedor, entre la ciencia y la crónica personal, hacia el misterio de las drogas psicodélicas. Hace ochenta años, el químico Albert Hofmann descubrió, en parte por casualidad, el LSD. Su viaje dio pie a la explosión de la psicodelia, que rápidamente se convirtió en un fenómeno contracultural. Este nuevo siglo ha traído un renacimiento del interés por las drogas psicodélicas y hoy son los científicos, los terapeutas y los fondos de inversión quienes lideran la conversación sobre las «terapias de vanguardia». Pero ¿realmente pueden ayudarnos a luchar contra la ansiedad, la depresión y la adicción al alcohol o al tabaco? ¿Podemos encontrar nuevas perspectivas existenciales en ellas?



LAS 87 PALABRAS MÁS BELLAS DE JAPÓN
Marcos Cartagena. Ed. Plataforma. 296 pág.

87 palabras japonesas que son mucho más que palabras, que son conceptos, certeras reflexiones y pequeñas píldoras de sabiduría oriental, a cargo de Marcos Cartagena, profundo conocedor de la cultura japonesa. Un libro que aúna belleza, pensamiento y evocación para aprender a reparar en las cosas bellas de nuestro día a día, huir de la prisa, hallar la paz interior y abrirnos a la valorada y milenaria cultura japonesa. «Un texto bellísimamente ilustrado, con una edición cuidada con mimo en todos sus detalles, un buen regalo, por su belleza exterior e interior».



EL FUTURO DEL AGUA
Luis Martín. Ed. Plataforma. 162 pág.

El futuro del agua en todo el planeta es uno de los grandes interrogantes a los que se enfrenta la humanidad. Sequías, inundaciones, conflictos entre países o daños irreparables al medioambiente... Para bien o para mal, el agua ocupa cada vez más espacio en las noticias y en la agenda de los Gobiernos. El futuro del agua ofrece respuestas a las preguntas más apremiantes y nos ayuda a comprender las necesidades reales que nos afectarán directamente, como la importancia del drenaje sostenible, la gestión de las inundaciones o la huella hídrica de todo lo que consumimos. La parte de ciencia ficción, entretenida y didáctica, ayuda a comprender la dimensión del problema y de la situación.



Y también...



SEDADOS
James Davies. Ed. Capitán Swing. 320 págs.
En Gran Bretaña, casi una cuarta parte de la población adulta toma un medicamento psiquiátrico al año, lo que supone un aumento de más del 500% desde 1980 y las cifras siguen creciendo. Sin embargo, a pesar de esta epidemia de prescripción, los niveles de enfermedades mentales de todo tipo han aumentado en número y gravedad. El Dr. James Davies sostiene, a partir de una gran cantidad de estudios, entrevistas con expertos y análisis detallados, que es porque hemos caracterizado el problema de forma errónea. Se diagnostica y prescribe medicación psiquiátrica a personas que no padecen problemas biológicamente identificables. En cambio, experimentan las comprensibles y dolorosas consecuencias humanas de las dificultades vitales: rupturas familiares, problemas en el trabajo, infelicidad en las relaciones, baja autoestima. Hemos adoptado un modelo médico que sitúa el problema únicamente en la persona que lo sufre y en su cerebro. Y se ofrece una infinidad de intervenciones farmacéuticas y médicas, frente a las terapias basadas en la conversación y la prestación psicológica social. «Al sedar a las personas sobre las causas y soluciones de su angustia, el sector de la salud mental—de la mano de las farmacéuticas—ha acallado el impulso de la reforma social, lo que ha distraído a las personas de los verdaderos orígenes de su desesperación, y ha favorecido resultados principalmente económicos, con los peores resultados de nuestro sistema sanitario».

Música para relajación



ESSIE JAIN: LA VOZ QUE ARRULLA EL ALMA
En un mundo acelerado, la voz de Essie Jain emerge como un oasis sonoro que invita a la calma y la introspección. Esta artista británica-estadounidense ha desarrollado un lenguaje musical único donde la sencillez es su mayor virtud, especialmente en sus composiciones dedicadas a nanas (lullabies) contemporáneas. Con un timbre aterciopelado que parece suspendido entre la fragilidad y la firmeza, Jain crea paisajes sonoros minimalistas donde cada nota respira. Sus arreglos, deliberadamente sencillos, permiten que su voz actúe como guía en un viaje hacia el sosiego interior. Lo que distingue a Essie Jain es su capacidad para transformar la música de relajación en una experiencia artística completa. Sus melodías, aparentemente simples, revelan múltiples capas de profundidad emocional con cada escucha, convirtiendo sus álbumes en compañeros ideales tanto para la meditación como para esos momentos en los que el alma necesita ser arrullada.

Códigos QR



1 Nazareth Castellanos, neurogénesis hipocampal



2 Células-T destruyendo células de cáncer de ovarios



3 Para los que no quieran ir al gimnasio



4 Champú ayurvédico



5 Kalanchoe Fan Club



6 Orégano y limón

