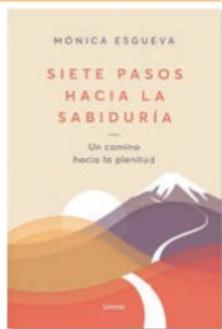


SIETE PASOS HACIA LA SABIDURÍA. Un camino hacia la plenitud

Mónica Esgueva. Ed. Urano. 216 pág.

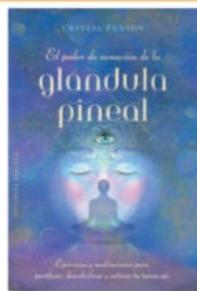
Esta pionera en la introducción del mindfulness en las organizaciones en España, nos trae una guía que permite incorporar la riqueza de las prácticas espirituales orientales e iniciar una vida más iluminada y con mayor conciencia. La autora, que ha impartido numerosos talleres y ha sido guía en retiros 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, misho, 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.

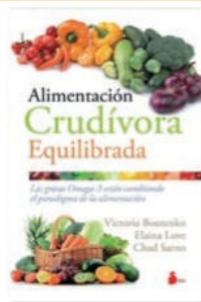
El colesterol es una molécula indispensable para la vida, para la integridad estructural de nuestras membranas celulares y que, además, interviene en multitud de procesos de nuestro organismo y ayuda a nuestro crecimiento y desarrollo. ¿Por qué, entonces, insistimos en demonizar una molécula tan esencial 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?

